

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Aylin YALÇIN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Aylin YALÇIN
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Aleksitimi İlişkisi.
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 12.07.2021
- Sayfa Sayısı** : 79
- Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ
- Dizin Terimleri** : Genç yetişkinler, Dijital Bağımlılık, Aleksitimi
- Türkçe Özet** : Yaptığımız araştırmanın amacı 18-30 yaş arası genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkisinin incelenmesidir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Aylin YALÇIN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Aylin YALÇIN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

İstanbul-2021

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.

Aylin YALÇIN

./ ./2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Aylin Yalçın'ın "Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Düzeyleri ve Aleksitimi İlişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir

Başkan.....

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

(Danışman)

Üye.....

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

Üye.....

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

..././2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çağımızın en önemli gelişimi kuşkusuz bilgi ve teknoloji alanında yaşanan değişimlerdir. Bu değişim insanlar arasındaki iletişim ve etkileşim şekillerini değiştirerek bunları dijital boyuta taşımıştır. Özellikle internet, sosyal medya uygulamaları, akıllı telefonlar ve dijital oyunlar gibi alanlarda bireyler daha fazla zaman geçirmekte ve sosyal hayattan uzaklaşarak sanal bir ortamda yaşamaktadırlar. Böylece dijital ortamın kontrol edilemeyen aşırı kullanımıyla ilgili bağımlılık kavramı ortaya atılırken, bu aşırı kullanımın aleksitimiyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi cinsiyet ve yaş değişkenleriyle birlikte incelemektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26) ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya 208 kadın ve 97 erkek olmak üzere toplam 305 genç yetişkin katılmıştır. Katılımcıların yaşı 18-30 arasındadır.

Aleksitiminin duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük alt ölçeği ile dijital bağımlılığın aşırı kullanma, nüksetme, hayatın akışını engelleme ve duygudurumu alt ölçekleri arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt ölçeği ile dijital bağımlılığın hayatın akışını engelleme alt ölçeği arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet ve yaş değişkenleri dijital bağımlılık ve aleksitimi düzeyini yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Aleksitimi, Genç Yetişkinler

SUMMARY

The most emerging improvement of our age is undoubtedly the changes in the field of information and technology. This change has modulated the ways of communication and interaction between people and brought them to the digital dimension. Individuals spend more time and live in a virtual environment which is away from social life, particularly in some areas such as internet, social media applications, smart phones and digital games. Thus, while the concept of addiction related to the uncontrollable excessive use of the digital environment is introduced, it is thought that this excessive use may also be related to alexithymia.

The aim of this study is to examine the relationship between digital addiction and alexithymia in young adults, together with the variables of gender and age. Personal Information Form, Toronto Alexithymia Scale (TAS-26) and Digital Addiction Scale were used for data collection. A total of 305 young adults, 208 women and 97 men, participated in the study. The age of the participants is between 18-30.

A weak and positive correlation was found between the difficulty in describing and distinguishing emotions and bodily sensations subscale of alexithymia and the subscales of digital addiction overuse, relapse, blocking the flow of life and mood. A weak and positive correlation was found between the difficulty in recognizing emotions subscale of alexithymia and the subscale of digital addiction preventing the flow of life. According to the findings obtained from the research, gender and age variables predict the level of digital addiction and alexithymia.

Keywords: Digital Addiction, Alexithymia, Young Adults

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1 Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.4 Araştırmanın Sayıltıları.....	4
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Aleksitimi Kavramı.....	5
2.1.1 Aleksitimik Birey	7
2.1.1.1 Duyguları Tanımlama, Ayırdına Varma ve Söze Dökme Zorluğu	7
2.1.1.2 Düşlem Gücünde ve Hayal Dünyasında Fakirlik.....	8
2.1.1.3 İşlemsel Düşünme	8

2.1.1.4 Dış Merkezli Bilişsel Yapı	9
2.1.2 Aleksitiminin Süreğenliği ve Aleksitimi Türleri.....	10
2.1.3 Etiyolojisi	11
2.1.4 Aleksitiminin Kuramsal Altyapısı.....	12
2.1.4.1 Nörofizyolojik Bakış Açısından Aleksitimi	12
2.1.4.2 Psikanalitik Yaklaşım.....	13
2.1.4.3 Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Öğrenme Yaklaşımı	15
2.1.4.4 Bilişsel Yaklaşım.....	17
2.1.4.5 Sosyo-Kültürel Bakış Açısı.....	18
2.2. Dijital Bağımlılık Kavramı	18
2.2.1. Bağımlılık	18
2.2.1.1 Maddesel Bağımlılık	19
2.2.1.2 Davranışsal Bağımlılık.....	19
2.2.2 Teknolojik Gelişmeler ve Bilginin Dijitalleşmesi.....	21
2.2.3. Dijital Bağımlılığın Nedenleri ve Türleri	22
2.2.3.1 Dijital Bağımlılığın Nedenleri.....	22
2.2.3.2 Dijital Bağımlılığın Türleri	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	29
3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği TAÖ26	29
3.3.3. Dijital Bağımlılık Ölçeği	30
3.4. Verilerin Analizi.....	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	31
4.2. Ölçek Sorularına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	33
4.3 Normallik Analizi	36
4.4. Güvenilirlik Analizi	37
4.5. Farklılık Analizi	38
4.6. Ölçekler Arasındaki İlişki Analizi	44
4.7. Hipotez Testi Sonuçları	44

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum	46
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	53
KAYNAKLAR	54
EKLER.....	64

KISALTMALAR

AK	: Aşırı kullanım
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
DBDTG	: Duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük
DTG	: Duyguları tanımlamada güçlük
DOD	: Dış odaklı düşünme
HK	: Hayal kurma
HAE	: Hayatın akışını engelleme
DD	: Duygu durumu
NE	: Nüksetme
TAÖ	: Toronto Alaeksitimi Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TV	: Televizyon
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Örneklem Grubunun Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Dağılımı ..	28
Tablo 4.2: Ölçeklerin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	30
Tablo 4.3: Çarpıklık ve Basıklık Analizi	33
Tablo 4.4: Ölçeklerin Güvenilirlik Değerleri	34
Tablo 4.5: Dijital Bağımlılık ve Cinsiyet Bakımından Farklılık Analizi	35
Tablo 4.6: Dijital Bağımlılık ve Yaş bakımından Farklılık Analizi	35
Tablo 4.7: Dijital Bağımlılık ve Yaş Bakımından Farklılık Analizi	36
Tablo 4.8: Aleksitimi ve Cinsiyet Bakımından Farklılık Analizi	38
Tablo 4.9: Aleksitimi ve Yaş Bakımından Farklılık Analizi	39
Tablo 4.10: Aleksitimi ve Yaş Bakımından Farklılık Analizi	40
Tablo 4.11: Dijital Bağımlılık Alt Ölçekleri ile Aleksitimi Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki	41
Tablo 4.12: Hipotez Testi Sonuçları	42

EKLER LİSTESİ

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 2: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ 26)

EK 3: DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Hayal kurup gerçek olan yüksek lisans sürecinde bana destek olanlar olmasaydı bu çalışma mümkün olmazdı. Bu çalışmada, bana kattıkları her şeyle hayatımdaki herkesin emeği gerçekten var. Hepsi iyi ki var... Öncelikle yüksek lisans eğitimim ve tez sürecimde hep destek olan canım annem Atiye YALÇIN'a ve danışmanlığımı üstlenen üzerimde ve bu çalışmada emekleri olan Değerli hocam Dr. Necip Çapraz'a ve uzman klinik psikolog Fatih Bal hocalarıma teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve yüksek lisans öğrenimlerim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim, bana çok şey katan, üzerimde büyük emekleri olan, değerli hocalarıma teşekkür ederim. Sorularımın yanıtı, sorunlarımın çözümü olan yüksek lisans grubumdaki değerli meslektaşlarım-canım dostlarıma, moral ve motivasyon sağlamada üstlerine olmayan can dostlarım özellikle Narin Dal, Aylin Dal, Mihriban Doğan'a, verilerin toplanması konusunda yardımcı olan tüm dostlarıma, yakınlarıma, tanıdıklarına ve zaman ayırıp destek olan tüm katılımcılara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Aylin YALÇIN

GİRİŞ

Günümüz dünyasında öne çıkan en önemli faktör bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmelerdir. Bu gelişmeler sadece bireyleri değil aynı zamanda küresel anlamda toplumları da etkilemiş ve her alanda kullanılmaya başlanılmıştır (Yellowlees ve Marks, 2007). Tüm bu gelişmeler ile birlikte teknolojik araçların (bilgisayar, tablet, telefon vb.) kullanımı da paralel olarak artış göstermiştir. Diğer taraftan internete erişimin kolaylaşması da bu araçların kullanım ve edinim oranını arttırmıştır (Siyez, 2015).

İnternet dünyasının gelişmesi ile sunulmakta olan dijital olanaklar, kişilerin yaşamında, teknolojik (dijital) araçların kullanım alanlarını genişletmekte ve vazgeçilmez bir hale getirmektedir (Çetinkaya, 2013). Bu vazgeçilmezlik durumu ise “dijital bağımlılık” olgusunu ortaya çıkarmıştır (Taş ve Ayas, 2015).

Davranışsal bağımlılık türlerinden biri olarak kabul edilen “dijital bağımlılık” olgusu kendi içerisinde alt kategorilere ayrılmaktadır. Dijital bağımlılık konusunda ilk tanımlanan bağımlılık “internet bağımlılığı” olmuştur (Arısoy, 2009; Young, 1996), İnternet bağımlılığı, kişileri fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak olumsuz yönde etkilediğinden “davranışsal dürtü bozuklukları”ndan kabul edilmektedir (Greenfield, 1999). İnternet bağımlılığı, telefon, sosyal medya, oyun, sanal kumar vb., gibi alt kategorilerde incelenmeye başlamıştır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sayılan bu alt bağımlılık kategorilerinin dijital alanın genişlemesine koşut olarak farklı dijital bağımlılık türleri ile zenginleşeceği (!) düşünülmektedir.

Dijital bağımlılığın en önemli göstergeleri, sürekli olarak dijital araçları kullanma ve/veya sanal sosyal alanlarda bulunma ihtiyacı olarak kendini göstermektedir. Bunlara ulaşamayan kişilerde; tedirginlik, kaygı, olumsuz duygular hissetme, aleksitimi ve agresif davranışlar gözlemlenmektedir (Arısoy, 2009).

Bu davranışları sergileyen çocukların ve ergenlerin davranışları, ebeveyn ve öğretmenleri tarafından dikkatle izlenmelidir. Çünkü, sayılan bu olumsuz davranışları sergileyen kişilerin aileleri ve çevreleriyle olan ilişkileri zedelenmekte ve sosyal yaşamları olumsuz şekilde etkilenmektedir. Sonrasında ise bireyler daha çok kendi içlerine yönelerek iş, aile ve arkadaşlarından uzaklaşmaktadır (Ceyhan, 2011).

Aleksitimi en basit tanımıyla; duyguları fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğüdür (Dereboy 1990). Taylor’a (1984) göre aleksitimi, bir hastalık değil

daha çok bir kişilik özelliğidir. Aleksitimi kavramı, hem duygu tepki sistemine ait bilişsel-deneyimsel bileşendeki eksiklikleri, hem de duyguların kişiler arasındaki düzenleme düzeylerindeki eksikleri ifade etmektedir. Bu kişilik özelliğine sahip bireyler, sadece duygu ifadesinde değil, aynı zamanda duygusal sorunları çevreye ifade etmekte de sorun yaşamaktadırlar (Taylor, 2000). Aleksitimi ile teknolojik bağımlılıklar arasındaki bağlantılar incelendiğinde aleksitimi kişilik özelliklerinin daha çok dijital oyunlar ile ilişkili olduğu (Gaetan ve ark., 2016) fakat internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi diğer dijital bağımlılıklarında aleksitimi ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1 Araştırmanın Problemi

Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve aleksitimi arasındaki ilişkinin yaş ve cinsiyet açısından incelenmesi araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Araştırmanın alt problemleri:

1. Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerde aleksitimi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Genç yetişkinlerde aleksitimi yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
5. Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2 Araştırmanın Hipotezleri

Bu bilgiler ışığında araştırmamızın hipotezleri şunlardır:

H1: Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2: Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık yaşa göre farklılaşmaktadır.

H3: Genç yetişkinlerde aleksitimi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H4: Genç yetişkinlerde aleksitimi yaşa göre farklılaşmaktadır.

H5: Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmamızda toplumun devamlılığını sağlayacak olan genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu anlamda bilgiye erişim ve iletişimin tüm insanlığın kullanımına açık hale gelmesi, interaktif eğlence deneyimleri sunmak gibi idealist düşünceler ile ortaya çıkan dijital yeniliklerin olması, amacının dışında kullanılarak bağımlılığın hale gelişmesi önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bu açıdan çalışmada dijital bağımlılık sonucunda ortaya çıkabilecek duygu durum bozukluklarını tespit etmek, hem bireyler ve ailelerin konu hakkında bilgi sahibi olması, hem de konu ile ilgili daha sonra yapılacak akademik çalışmalara kaynak sağlaması açısından önem taşımaktadır.

1.4 Araştırmanın Sayılıları

Çalışmaya konu olan örneklemin uygun büyüklükte olması, tercih edilen ölçeklerin konu ile bağlantılı olması, belirlenen yöntemin amacı karşılaması ve araştırmaya katılan genç yetişkinlerin soruları samimi, doğru ve tarafsız olarak yanıtladığı bu çalışmanın sayılıları olarak kabul edilebilmektedir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26)” ve “Dijital Bağımlılık Ölçeği” ölçtükleri ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Aleksitimi Kavramı

Aleksitimi kavramı, ilk olarak psikoterapist P.E Sifneos (1972) tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Aleksitimi, kelime olarak Yunancada söz anlamına gelen “*lexis*” ile duygu anlamına gelen “*thymos*” kelimelerinin birleşmesiyle ortaya çıkan, başındaki olumsuzluk ön eki “*a*” harfi nedeni ile duyguyu söze dökmedeki yetersizliği belirten bir kelimedir (Epözdemir, 2012, s. 116). Dereboy (1990) ise Yunanca kelimedenden gelen aleksitimi kavramının Türkçeye “*Duygular için söz yoksunluğu*” şeklinde çevrilebileceğini belirtmektedir.

Aleksitimi konusu psikiyatri bilimi araştırmacıları tarafından 1940’lı yılların sonundan itibaren incelenmektedir. J. Ruesch (1948), analitik terapiye aldığı psikosomatik hastalar üzerinde uyguladığı analitik terapiler sırasındaki gözlemlerine dayanarak aleksitimi belirtileri ile ilgili; hastaların gerginliklerini sözel ya da simgesel yollar ile dışa vuramadıklarını ve bu nedenle “*gerginliklerine gömülmüş*” durumda kaldıklarını ve bu gerginliği boşaltmanın tek yolunu da bedensel aktivitelerde bulduklarını belirtmektedir. Ruesch, bu kişileri “*infantil (çocuksu) kişilik*” olarak adlandırmakta ve bu kişilik yapısının, psikosomatik hastalıkların temelini oluşturduğu görüşünü ileri sürmektedir.

P.D Maclean (1949), çalışmasında, psikosomatik hastaların duygularını söze dökme konusunda zihinsel bir sorun yaşadığını öne sürerken, hastaların duygularını, neokortekslerine ulaşarak sözel yollarla simgesel şekilde anlatabilme yolunu bulamadıklarını, bunun yerine otonom yollara başvurduklarını yani duygularını beyin ile değil diğer organlar yolu ile dışa vurabildiklerini söylemektedir.

M.B Freedman ve B.S Sweet (1954), grup psikoterapisi konusunda yaptıkları çalışmalarında; duygularını tanımlayamayan psikosomatik hastaları “*duygu cahilleri (emotional illiterates)*” olarak adlandırmış ve bu hastaların duygusal bunalımlarını başarılı bir şekilde bedenselleştirdiklerini bu nedenle de duygusal yaşamlarının farkında olmadıklarını ileri sürmüşlerdir.

Fransız psikanalistleri P. Marty ve M. M'Uzan (1963), "*la pensee operateire (operasyonel düşünce)*" adlı psikosomatik hastalarda ortaya çıktığını düşündükleri belirli bilişsel özellikleri tanımladıkları çalışmalarında, bu rahatsızlığa sahip hastaların "*somut*", "*yararcı*", "*şimdiye dönük*" ve "*bilinçdışı düşlemlerden kopuk*" düşünce tarzına sahip olduklarını belirterek bu durumu, "*işe vuruk düşünme (pensee operateire)*" olarak adlandırmışlardır. Onlara göre bu hastaların göze çarpan bir diğer özelliği de "*düşlem yokluğu*"ydu.

H. Krystal (1968), "*massive psychic trauma (büyük psişik travma)*" isimli çalışmasında, Nazi toplama kamplarında yaşamak zorunda kalanlar üzerinde yaptığı araştırmaların gözlemlerine dayanarak, ağır posttravmatik durumlara maruz kalan bireylerin "*duygularını tanımak ve tanımlamak*"ta zorluk yaşadıklarını aynı zamanda da düşlem yaşamlarının "*kısır*" olduğunu ileri sürmüştür. H. Krystal, 1970'de H. Raskin ile birlikte yaptığı "*drug dependence (uyuşturucu bağımlısı)*" isimli çalışmada, madde bağımlılığı olan kişilerde benzer özelliklerin gözlemlendiğini ileri sürmüştür (Krystal ve Raskin, 1970).

J.C Nemiah ve P.E Sifneos (1970), "*psychosomatic illness: a problem in communication (psikosomatik hastalık: iletişimde bir sorun)*" isimli psikosomatik rahatsızlığı bulunan yirmi hastaya ait görüşme kayıtlarının incelendiği çalışmalarında; hastaların büyük çoğunluğunun, duygularını sözel olarak tanımlamak ve anlatmak konusunda zorluk yaşadığını, zihinsel kurgular (hayaller) yapmaktan ziyade dış olaylara bağlı kaldıklarını tespit etmiştir. Aynı çalışmaya göre bu hastalar ile görüşme yapan doktorlar hastaları; "*donuk*", "*ölgün*", "*renksiz*", "*sıkıcı*" olarak tarif etmiş, görüşme sürecinde bir tür engellenme ile karşılaştıkları duygusuna kapıldıklarını ifade etmişlerdir.

1972 yılında Sifneos, psikosomatik hastalarda uzun yıllar boyunca yapılan gözlemlere dayanarak; duyguları tanımlama ve tanımlayamama, işe vuruk düşünce, düş gücünde kısıtlılık, çatışma veya engellenme durumlarından kaçmak amacı ile devinime başvurma gibi özellikleri "*alexithymic*" özellikler olarak tanımlamıştır. Bu kavramın seçilmesinin sebebi, bahsedilen özelliklerin en çarpıcı olanını, "*duyguları dile getirmek için uygun sözleri bulmak konusundaki özgül zorluğu*" altını çizerek belirtme düşüncesidir (Sifneos, 1973, s. 261).

Aleksitimi görülen bireyleri tanımlayan Sifneos ve arkadaşları (1977) bu bireylerin normal bir bireyden farklı olmadığını, onlarında duygu besleyebildiklerini vurgulamıştır. Fakat bunun yanında bu kişilerin sadece kendi duyguları tanımlamada, bu duyguları ayırt etmekte ve düşünceleriyle duyguları arasındaki bağlantıyı kurmakta yaşadıkları zorluklar olduğunu da belirtmektedirler (Sifneos, Apfei-Savitz ve Frankel 1977, s. 48). Ayrıca aleksitimik bireyler duyguları ifade edebilmede yaşadıkları zorlukların yanı sıra genellikle yüzlerindeki donuk ifadeleriyle, tebessümden uzak olan bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bunların yanı sıra aleksitimi belirtilerinin birçok farklı yoldan etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu etkilerin başında ise çocuğun aile ortamında yaşanan yıkıcı, sarsıcı olayların aleksitimi belirtileri tetiklediğidir (Venta, Hart ve Sharp, 2013, s. 408). Zamanla bir kişilik özelliği haline gelen aleksitimi duygu, düşünceleri ifade edebilmedeki zorluk ya da duygu düşünce arasındaki bağlantıları kurabilmede ki zorluklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Aleksitimi belirtilerinin farklı nedenleri olduğu düşünülse de kişinin aile ortamında yaşadığı yıkıcı olayların büyük etkiye tetiklediği söylenmektedir (Zimmermann, Rossier, Stadelhofen ve Gaillard, 2005, s. 28).

2.1.1 Aleksitimik Birey

2.1.1.1 Duyguları Tanımlama, Ayırdına Varma ve Söze Dökme Zorluğu

Çevresiyle ilişki kurabilen, düşünüp anlatabilen ancak duygularıyla bedensel duyuları ve düşünceleri arasındaki farkı ayırt etmekte, bağlantı kurmakta ve bunları ifade etmekte güçlükleri olan bireyler “*aleksitimik*” olarak adlandırılmaktadır (Lesser, 1981, s. 532). Aleksitimik kişiler çevresindeki insanlarla uyum içinde yaşamış izlenimi vermektedirler. Görünüşte topluma uyumlu görünseler de kendi ruhsal gerçeklikleriyle uyumsuz olduğu için bu, sahte bir normalliktir. Duygudan uzak, mekanik bir görünüm sergilerler (Mc Dougall, 1982, s. 89). Duygularını anlatabilecek sözcükleri bulmada zorluk çekerler. Kaygı, sıkıntı ve stres gibi belirli duyguları ifade etmeyi başaramadıklarından genelde duygularını açıklayamazlar (Koçak, 2002, s. 184). Özetle aleksitimik özellikleri olan bireyler, gündelik yaşamda ilişki kuran, düşünen, paylaşabilen ancak duygularını bedensel duyulardan ayırt edip duygu ve düşünce arasındaki farkları görmekte güçlük yaşamaktadırlar (Şaşıoğlu Gülol ve Tosun, 2013, s. 508).

2.1.1.2 Düşlem Gücünde ve Hayal Dünyasında Fakirlik

Aleksitimi hastalarının hayal gücü zayıftır. Hayal kurma konusundaki yoksunluk ile birlikte bu bireyler, hayal kurmayı bir zaman kaybı olarak değerlendirmektedir. Aleksitimi hastalarından kendi yaşamlarını tarif etmeleri istendiğinde betimleme yapamadıkları, yaşadıkları duygu ve düşünceleri renkli bir şekilde anlatamadıkları, bunu gereksiz gördükleri gözlenmiştir (Lesser, 1981, Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

Aleksitimi hastalarının düşlerini ve duygularını betimlemelerindeki yoksunluk, düşünce ve davranışlarının ayrıntılı olamamasına ve bu nedenle kişilerin yaşadıkları olayları topluma ve bireylere sağlıklı şekilde aktaramamasına neden olmaktadır (Krystal, 1979, Sifneos, 1988). Bu durum; hastaların hayal güçlerini kullanmalarını gerektiren psikodrama terapi yöntemini uygulayan terapist için sorun yaratabilmektedir. Diğer taraftan aleksitimi hastalarının bilişsel yapıları ve davranışları içinde yaşadıkları topluma uyum sağlamaya yöneliktir. Aleksitimi hastaları yakınları tarafından, donuk, soğuk ve tepkisiz kişiler olarak tanımlanmaktadır (Sifneos, 1988, s. 289).

2.1.1.3 İşlemsel Düşünme

Aleksitimik kişilerin iç dünyalarından uzak, duygularından arınmış mekanik görünen bir hayatları vardır. Bu bireylerin duygularını tanıma ve anlama konusunda yetersizlikleri bulunmakla birlikte sosyal yaşamlarında çevreleri ile uyum içinde hayatlarını devam ettirebilmektedirler. Aleksitimikler karşılaştıkları sosyal ve bireysel problemler için derhal somut ve kesin çözümler bulmaya yönelirler. Fakat problemin ana nedenine yüzeysel cevaplar ile ilgilenmeyi tercih etmektedirler (Sifneos, 1988, s. 292).

Taylor ve arkadaşları (1991) tarafından yapılan bir çalışmaya göre; aleksitimikler, sorunların kökeninde yatan duygusal sebepleri, engelleri ve çatışmaları yadsır, yüzeysel nedenler ile ilgilenirler. Problemleri en kısa yoldan ve sürede sonuçlandırma yöntemlerini ve aynı sorunun tekrar gündeme gelmemesi için gerekli önlemleri düşünür ve bulmaya yönelirler. Bu özelliklerinden sebebi ile aleksitimik bireyler, genel olarak çevreleri ile çok uyumlu ve toplumsal ilişkilerini sorunsuz bir şekilde sürdüren bireyler olarak algılanmaktadırlar (Taylor vd., 1991, s. 155; Mc Dougal, 1982).

2.1.1.4 Dış Merkezli Bilişsel Yapı

Taylor ve arkadaşları (1991)'nin yukarıda anılan çalışmasına göre; aleksitimik özellikler gösteren bireyler, "faydacı" ve uyum sağlamaya yönelik davranış biçimleri nedeni ile dışa dönük bir yapıdadır. Bu sebeple çevreleri ile uyumlu, sorun çıkarmayan, anlaşılması kolay kişiler olarak tanımlanırlar. Fakat Mc Dougall (1982), aleksitimiklerin bu durumunu "yalancı normallik" olarak nitelemektedir.

Krystal (1979) ve Sifneos (1988), yaptıkları çalışmaların sonucunda aleksitimik bireylerin dış merkezli bilişsel yapıya sahip olduğunu şu özelliklere bağlamıştır: aleksitimiklerin duyguları ve düşünceleri genel toplumsal anlayışa uygun seyretmeyebilir, çok seyrek olarak rüya görürler, kısıtlı, banal ve kelime hazinesi bakımından zayıf bir dilleri vardır, empati kurma yetenekleri zayıftır, nadir olarak ağlarlar, bununla birlikte kimi zaman ağlama krizine girebilirler, bu bireylerde herhangi bir davranışa veya maddeye bağımlı olma eğilimi yüksektir, narsist, pasif agresif kişilik özellikleri gösterebilmektedirler, hassas mizaçlı değildir ve ince ayrıntılı düşünmeden davranma eğilimindedirler.

Bahsedilen tüm bu özelliklere rağmen, aleksitimik özellikleri açıklayan herhangi bir tanı kriteri bulunmamaktadır. Bu sebeple, tanı koymaktan ziyade, aleksitiminin düzeyden bahsedilmesi uygun görülmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008, s. 110). Aleksitimik kişilerde yukarıda sayılan temel semptomların yanında sıklıkla rastlanan ikincil tipte özelliklerde bulunmaktadır. Bu özelliklerden bazıları aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir:

- Aleksitimik bireyler sürekli olarak sebepsiz fiziksel yakınmalardan şikayetçi olmaktadır. Bu nedenle nevrotik kişiler olarak tanımlanırlar. Duyguları ile bu duyguları aktarma şekilleri çakışmaktadır (Krystal, 1979, s. 20; Sifneos vd., 1977, s. 50).
- Aleksitimik bireyler az rüya görür ve rüyalarında gördükleri nesne ve olaylar arasında bağ kurmakta zorlanırlar (Krystal, 1982, s. 86).
- Başkalarının yaşadığı olaylar karşısında empati kurabilme yeteneğine sahip değildir (Krystal, 1979, s. 20)
- Aleksitimiklerin bağımlı olmaya yatkın olmaları, sosyal çevreye ve bu çevrenin ne düşündüğüne bağımlı olmalarına sebep olmakta, bu durumda

bazı ayrıntılara diğer bireylerden daha çok önem vermelerine neden olmaktadır (Sifneos, 1988, s. 290).

2.1.2 Aleksitiminin Süreğenliği ve Aleksitimi Türleri

Aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmalarda aleksitiminin etiyojisi ve süreğenliği açısından aleksitiminin bir kişilik özelliği (trait) olduğu ve süreğen olduğu sonucuna varan çalışmaların yanında aleksitiminin yaşam olaylarına bağlı bir durumsal fenomen olarak ortaya çıktığı ve aleksitiminin kişilik özelliği olmakla beraber aynı zamanda durumsal bir fenomen olarak da ortaya çıkabileceğini ifade eden araştırma sonuçları mevcuttur (Cochrane, Brewerton, Wilson, ve Hodges, 1993, s. 221; Sexton, Sunday, Hurt, ve Halimi, 1998, s. 278; Eizaguirre, de Cabezón, de Alda, Olariaga, ve Juaniz 2004, s. 330).

Aleksitiminin süreğen olduğu ve sabit olarak kişilik özelliği olduğunu ifade eden araştırmalar bu savlarını bazı aleksitimi vakalarında gerekli tedavi sağlandığı halde psikolojik stres gibi komorbid problemlerin düzeyi azalırken aleksitimi de anlamlı bir azalma veya artış görülmemesi ile desteklemektedirler (Pinard, Negrete, Annable ve Audet, 1996, s. 32; Burba, Oswald, Grigaliunien, Neverauskiene, Jankuviene ve Chue, 2006, s. 470; Cameron, Ogrodniczuk ve Hadjipavlou, 2014, s. 163). Bu çalışmaların sonuçları ile aksi yönde sonuçlara ulaşılan çalışmalarda ise aleksitiminin zorlu bir yaşam olayı, kaygı, travma veya stres sonrası ortaya çıkabilen durumsal bir tepki olduğu sonucuna ulaşılmış bu sav ise bu çalışmalarda aleksitimi düzeyinin zamanla düşüş içinde olması ile desteklenmiştir.

Literatürde aleksitiminin süreğenliği ile ilgili olarak ortaya çıkan bu durumun sonucu olarak Freyberger (1977) kişilik özelliği (trait) olarak ifade edilen aleksitimi birincil aleksitimi olarak adlandırmış, durumsal bir fenomen olarak ortaya çıkan aleksitimi ise ikincil aleksitimi olarak adlandırarak aleksitimi süreğenliği üzerinden iki türe ayırmıştır.

Fryberger (1977), birincil aleksitimi kavramını ömür boyu süreğen bir yatkınlık faktörü şeklinde ifade ederken ikincil aleksitimi ise hastalık ve stres gibi olaylar sonucu ortaya çıkan ve zamanla hastalığındaki düzelmeye bağlı olarak azalan geçici özellikteki aleksitimi olarak tanımlamıştır (Fryberger, 1977, s. 338). Sifneos (1996) ise ikincil aleksitimi de gelişimde yaşanan duraksamaların, psikodinamik etmenlerin, çocukluk ve sonrasında yaşanan travmatik olayların, sosyo-kültürün ikincil

aleksitimiye neden olabilen dışsal etmenler olduğunu dile getirmiştir (Sifneos, 1996, s. 141). Bu tanımlamalarla beraber hastalık ve stres durumunun süreğenliğine bağlı olarak kalıcı bir kişilik özelliği hale gelebileceği de ikincil aleksitimi ile ilgili olarak dikkat çekilen bir diğer noktadır (Fryberger, 1977, s. 338).

2.1.3 Etiyolojisi

Zor tanımlanmakla birlikte aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına genetik ve travmatik yaşam olaylarının (Gündel, Andres, Ceballos-Baumann ve Von Rad, 2002, s. 480) ve sosyo-kültürel etkenlerin yol açtığı (Bewley, Murphy, Mallows ve Baker, 2005, s. 431) ileri sürülmektedir. Aleksitimik özellikleri olan yetişkinler çocukluk yıllarında bakım verenleriyle duygusal güçlükler yaşadıklarını ifade etmektedirler (Oskis, Clow, Hucklebridge, Bifulco, Jacobs ve Loveday, 2013, s. 98). Yapılan bir araştırmada aleksitiminin alt boyutlarından duyguları ifade etmede zorluk puanı yüksek olanlar, annelerinin kendileriyle az ilgilendiklerini belirtmişlerdir (Fukunishi Sei, Morita ve Rahe, 1999, s. 588).

Aleksitimik kişiler sorunlar karşısında ya donuklaşır ya da duygularını ifade etme zorluğu yaşamaktadırlar (Dökmen, 2000, s. 48). Kişiler duygularını saklamak zorunda hissetmek, duyguyu ifade etmenin ayıp olduğu inancı, kendini ifade ettiklerinde olumsuz tepki almak, dışlanmak ve yalnız kalma kaygısı nedeniyle duygularını ifade etmekten çekinmek gibi toplumda yaygın çarpıtılmış otomatik düşünceler nedeniyle duygularını bastırabilir ve ifade etmekte zorluk çekebilirler. Bunun sonucunda sorunlarını sağlıklı bir şekilde görüp çözümleyemedikleri için aleksitimik özelliklere bağlı somatik fiziksel rahatsızlıklar görülebilmektedir (Koçak, 2002, s. 210).

2.1.4 Aleksitiminin Kuramsal Altyapısı

1.1.4.1 Nörofizyolojik Bakış Açısından Aleksitimi

Aleksitiminin nörofizyolojik nedenlerden kaynaklanabileceğine dair pek çok araştırma bulgusu bulunmaktadır. Maclean (1949)'in psikosomatikler için neokorteks ve limbik sistem arasındaki bağlantılarda bozukluk olabileceğine ilişkin çalışmasından hareketle Nemiah (1977) aleksitimik bireylerde de benzer bir durum olduğunu, bu nedenle duyguların otonom sinir sistemi aracılığıyla ifade edildiğini ifade etmiştir. Nemiah, limbik sistemden neokortekse gitmeye çalışan duyusal uyaranların striatumda bloke edilerek bilinçli duyusal yaşantılara dönüşemediklerini düşünmektedir (Nemiah,

1977, s. 204). Sifneos (1996) da buradan hareketle limbik-neokortikal bağlantısızlıklar nedeniyle duygularını, uygun düşünce süreçlerine bağlayamayan ve duygulanımları ile ilgili olmayan sınırsız detay içeren tanımlamaları olan bireylerin “duygusal afazi” yaşadıklarını ifade etmiştir (Sifneos, 1996, s. 141).

Hoppe ve Bogen (1977), kommissürotomili hastalarda yaptıkları çalışmada, beynin sağ hemisferindeki birincil süreçteki düşüncelerle ve sol hemisferindeki ikincil süreçteki düşünceler arasındaki bağlantılarda kopukluk olduğunu ifade etmektedirler (Hoppe ve Bogen, 1977, s. 154). Bu araştırmacılar, korpus kollasumları keserek hemisferler arasındaki bağlantıyı kopardıkları araştırmalarında aleksitimik özelliklerin ortaya çıktığını fark etmişlerdir.

Sifneos ve arkadaşları (1977)’da limbik sistem ve neokortikal bağlantılar arasındaki kesintilerden kaynaklanabileceğini, hem de otonom sinir sisteminin aşırı aktivitesi sonucunda periferel organlarda bozulmalar oluşabileceğini, bunun da aleksitimik bireylerde psikosomatik belirtilere yol açabileceğini öne sürmektedir (Sifneos vd., 1977, s. 54).

Kaplan ve Wogan (1977) ise yaptıkları çalışmada aleksitimik bireylerin psikosomatik hastalıklar geliştirmeye yatkın olmalarının nedeni olarak sağ hemisferde aktivite eksikliği olabileceğini belirtmektedirler (Kaplan ve Wogan, 1977, s. 145). Fricchione ve Howanitz (1985) ise beynin sağ hemisferi hasar gören hastalar ile yalnızca sağ elini kullanan bireylerde aleksitimik belirtilerin olduğunu saptamışlardır (Fricchione ve Howanitz, 1985, s. 158-159).

PET (pozitron emisyon tomografisi) çalışmalarında aleksitimiklerde korpus kollasum ve singulat korteks aktivitesinde azalma, sağ hemisferin duygusal süreç sistemindeki disfonksiyonu ve hemisferler arası kooperasyonda bozukluk olduğu saptanmıştır. Fonksiyonel MRI (manyetik rezonans görüntüleme) çalışmalarında da prefrontal korteksin amigdaldan gelen uyaranları düzenleyemediğine dair sonuçlar ortaya çıkmıştır (Yurt, 2006, s. 27).

Bu araştırmalar kaynağını, sağ hemisferin duyguları işleme ve düzenleme aynı zamanda dilin duygusal öğelerini tanıma ve ifade etmede önemli bir rolünün olmasından almaktadır (Taylor ve Bagby, 2004, s. 70). Bu nedenle nörofizyolojik kuramda, sağ hemisferde aktivite azlığı ya da burada oluşan lezyonlar sonucunda aleksitiminin ortaya çıktığı ve aleksitimiklerin sol hemisferi daha çok kullandığı;

ayrıca beynin sağ ve sol hemisferleri arasındaki kopukluğun da aleksitimik belirtilerin ortaya çıkmasına yol açtığı görüşü hakimdir.

2.1.4.2 Psikanalitik Yaklaşım

Psikoanalitik yaklaşıma göre, acı verici duygular kimi bireyler tarafından yadsınmakta ve sözel olarak ifade edilememektedir. Bu durumun nedeni ise sağlıklı ego savunma mekanizmaları ve duygusal travmalar olarak açıklanmaktadır. Bu nedenler aleksitimik bireyler için de geçerli sayılabilir. Freud, psikaniz kuramında, duyguları “hoş” ve “hoş” olmayan çeşitli kaygılara bağlamaktadır. Ona göre eğer libido bastırılmışsa ve hayal/fantezi olarak gerçekleştirilemezse kaygı biçiminde ortaya çıkabilmektedir. Bu kaygı ise bireyin psikolojik sağlığı için çok önemli bir tehdit oluşturabilmektedir (Stoudemire, 1991, s. 366).

Freud’un öne sürdüğüne göre; bir uyarının sözel bir şekilde ifade edilebilmesi için bilinç dışı alandan bilinç alanına gelmesi şarttır. Fakat, bilinç dışına itilen duygular, çatışma ve gerilimler yaşamamıza rağmen bu duyguların içeriğini bilinçli bir şekilde algılayamaz ve ifade edemeyiz. Bilinç dışında ifade edilemeyen ve sözel olarak paylaşılamayan çatışma ve gerilimler beden dili (somotik) ile anlatılabilir. Bu yönüyle aleksitimi izleri daha çok psikosomatik hastalarda gözlenmektedir (Stoudemire, 1991, s. 367)

Konu ile ilgili çalışmaları olan Nemiah (1977), nevroitik savunmaları araştırdığı çalışmasında; “yadsıma” ile “bastırma” arasındaki farkın ayırt edilmesinin zor olduğunu ileri sürmektedir (Nemiah, 1977, s. 203). Mc Dougall (1982) ise aleksitimi semptomlarının çok çeşitli psikolojik nedenlerden doğabileceğini ve kullanılan savunma mekanizmalarının “yadsıma” ve “bastırma”dan farklı olarak bireyin psikotik doğasında aranması gerektiğini öne sürmektedir (Mc Dougall, 1982, s. 82).

Mc Dougal (1982)’ın saptamalarına göre; erken dönemdeki anne-çocuk ilişkilerinde ortaya çıkan bozukluk, çocuğun içsel temsiller oluşturma, imge kurma yeteneklerini engelleyebilmektedir. İçsel dünyasında “anne” imgesi oluşturma şansını bulamayan çocuklar daha sonraki hayatlarında gerekli olan hayal kurma ve fantezi oluşturma yeteneklerinden yoksun kalmaktadır. Benzer bir şekilde; erken yaşlarda anne-çocuk ilişkilerinde yaşanan düzensizlikler, gerçek benliğin oluşmasını engellediğinden, kişilerin içgüdülerini sözel olarak ifade etmesini güçleştirmekte bu da aleksitimik özelliklerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Yani geliştirilen

aleksitimik özellikler bir nevi savunma mekanizması gibi işlemekte ve psikotik nitelikli çatışma ve kaygılara karşı kalkan görevi görebilmektedir (Mc Dougall, 1982, s. 82-83).

Psikosomatik hastaların birçoğunun aşırı korumacı veya üstü kapalı reddedici tutuma sahip annelere sahip olduğu bilinmektedir. Bu anneler, çözümlenmemiş olan narsistik duygularını çocuklarına yansıtmaktadır. Annesi, çocuğu kendi vücudunun bir parçası olarak algılamakta, çocuğun gelişme dönemi boyunca verdiği bedensel tepkilere karşı aşırı dikkatli ve kontrollü davranmakta, bu da daha ileriki yaşlarda çocuğun kendi bedeninin öz temsilindeki yetersizliğe bağlı olarak aleksitimik belirtilerin oluşmasına neden olmaktadır (Luminent, 1994, s. 370). Von Rad (1984)'da anne ve çocuk arasındaki ayrılma-birleşme süreçlerinde yaşanan aksamaya bağlı olarak, öz temsil ve kimlik duygularının eksik gelişmesi nedeni ile bireylerde aleksitiminin ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Von Rad, 1984, s. 83).

Krystal (1968), aleksitiminin oluşması ile ilgili olarak, psikoanalitik kurama dayanan, gelişim merkezli nedenler öne sürmüştür. Ona göre; bazı aleksitimik kişiler, travmatize olduklarından duygusal gelişimlerinin ilk dönemlerinde tutulup kalmış veya daha gerilemiş olabilmektedirler. Travma sonrasında oluşan aleksitimik özelliklerin ana sebeplerinden biri, bebeklik döneminde anne ile kurulan sembiyotik ilişkinin yetersiz gelmesinden kaynaklanmaktadır (Krystal, 1968, s. 76).

Krystal (1979), çocukların duygusal iletişim kapasitelerinin gelişebilmesinin tamamı ile ailenin çocuk ile kurduğu ilişkilerde çocuğun duygusal yaşamını tanıyıp onu zenginleştirmesine bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre çocuk, ilk dönemlerinde duygularını bedensel olarak ifade eder. Çocuğun gelişim çizgisine bağlı olarak duyguları farklılaşır ve bu duyguları ifade etme biçimi, bedensellikten ayrılarak sözel ifadelere dönüşür. Ancak bu gelişim süreci üzerinde bebeklikte yaşanan bozuk ilişkilerin veya olumsuz bir olayın dondurucu ve geriletici etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle bazı aleksitimikler çocuklukta geçirdikleri olumsuz olay ve yıkıcı ilişkiler nedeniyle duygusal gelişimlerini tamamlayamamış, duygusal gelişimin ya ilk dönemine saplanmış ya da gerilemiş olan bireylerdir (Krystal, 1979, s. 17-19).

2.1.4.3 Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bireyin davranışları ailenin de içinde yer aldığı sosyokültürel yapıda öğrenmeler sonucunda şekillenmektedir. Sifneos (1983) aile sistemi ya da sosyokültürel çevredeki faktörlerin duyguları düşlem ve düşüncelerle birleştirmeyi öğrenme ve ifade etmede önemli olduğunu belirtmektedir (Sifneos, 1983, s. 68). Bu açıdan aleksitimik belirtilerin ortaya çıkışında önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır. TenHouten'e göre (2006) duygusal tepkilerin sözelleştirilmesinde sosyal işaretler olan jest ve mimikler tamamlayıcı niteliktedir. Bunların öğrenilmesi ve kullanılması ise erken çocukluk dönemine uzanmaktadır. İleride yaşanan travmalar ise bu ifadelerin gerilemesine ve kullanılmamasına ya da bloke olmasına neden olabilmektedir (TenHouten, 2006, s. 200).

Borens ve arkadaşları düşük sosyo ekonomik düzeyde ve az gelişmiş çevrelerden gelenlerde daha çok aleksitimik belirtilerin bulunduğunu belirtmektedir. Bu durum Lesser'in (1985) bazı kültürlerde duyguların ifade edilmesinin hoş karşılanmadığı, bunun hoş karşılandığı batılı kültürlerde bu nedenle daha az aleksitimik belirtilere rastlandığına dair görüşüyle uyusmaktadır. TenHouten (2006), kültürlerarası bu farklılığı sosyal aleksitimi olarak ele almaktadır (TenHouten, 2006, s. 199). Huynh-Nhu ve arkadaşları (2002) tarafından Asyalı ve Avrupalı Amerikalılar örneklemini üzerinde yapılan bir araştırma sonuçlarına göre de Asyalı Amerikalılar'da daha yüksek düzeyde aleksitimi saptanmış, duyguların sosyalleştirilmesinde ve aleksitiminin gelişmesinde ailenin ve kültürün önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Le, Ramos ve Munoz, 2002, s. 216).

Stoudemire'e göre (1991) iletişim, aile içinde öğrenme ve model alma sonucu edinilmektedir. Çocuklar, duygu ve düşünceleri bastırmayı ya da bedensel olarak ifade etmeyi görüp öğrenirlerse ileride aleksitimik özellikler gösterme olasılıkları artacaktır. Bu perspektiften aleksitimi, davranışları öğrenmeyle şekillenebilen kültüre bağlı sosyal bir olgudur (Stoudemire, 1991, s. 374).

Aile ve aleksitimi birlikte ele alındığında akla gelen bir soru da genetik geçişliliğin etkisi üzerinedir. Heiberg ve Heiberg (1977) tarafından yapılan ikiz çalışmaları sonuçlarına göre, aleksitiminin yüksek bir genetik eğilime sahip olduğu görülmüştür. Tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre aleksitimik özelliklere daha yüksek düzeyde ve birlikte sahip oldukları bulunmuştur. Ancak bu

konuda sosyokültürel değişkenler üzerine veriler dikkate alınmadığı için, benzer çevrelerde büyüyen ikizlerin sosyal öğrenme ve iletişim tarzları açısından da aleksitimik özellikleri yansıtılabileceği düşünülmektedir (Heiberg ve Heiberg, 1977, s. 224).

2.1.4.4 Bilişsel Yaklaşım

Duygu ve biliş birbirini tamamlayan bir geribildirim döngüsü içerisinde. Bunların arasındaki bağların kopması ve iki sürecin birlikte çalışmama durumunda bozukluk ve hastalıkların gelişmesi söz konusu olacaktır (Schwartz ve Kline, 2002, 45).

Beck (1976), psikosomatik hastalıkların etiyolojisi hakkında beden-zihin etkileşiminin öneminden bahsetmektedir. Otonom hiperaktiviteye neyin neden olduğu ve düzensizliğe neden olan durum araştırıldığında tek başına fizyolojik açıklamaların yeterli olmadığını; yaşanan belirtilerde duygu ve düşüncelerin (bilişlerin) etkisinin olduğunu ifade etmektedir (Beck, 1976, s. 41). Aleksitimikler için de aynı durumdan bahsedilebilir. Çünkü aleksitimi, duyguların bilişsel süreçle uyumlu bir şekilde düzenlenememesi ile ilgilidir.

Lane ve Schwartz (1987) Piaget'nin bilişsel gelişim dönemlerinden hareketle duygusal farkındalığın beş düzeyini kavramsallaştırmışlardır. Bu düzeyler, bedensel duyuların farklılaşmamasının basit farkındalığından (1. düzey) hislerin karmaşık yapısına dair farkındalığa ve diğerleriyle uygun duygusal yaşantılarda bulunmaya (2. düzey) kadar uzanan bir ranjda seyretmektedir. Onlara göre aleksitimikler, en alt basamakta, yani duyguların bedensel duyulardan ayrılmadığı düzeyde olup bir anlamda gelişim özürlü bireylerdir (Lane ve Schwartz, 1987, s. 274-275).

Stoudemire (1991) de aleksitimiklerdeki duyguları ifade etme gücünü bilişsel gelişimlerdeki sorunlara bağlamaktadır. Ona göre, duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük çekme ile bunları bedensel tepkiler olarak gösterme, bilişsel gelişim dönemlerinden duygusal motor dönem ile işlem öncesi dönem arasında kalmış olmaya işaret etmektedir (Stoudemire, 1991, s. 376).

2.1.4.5 Sosyo-Kültürel Bakış Açısı

Aleksitimi konusu birçok sosyokültürel çalışmada tanımlanmış bir kavramdır. Bununla birlikte ilk olarak batı ülkelerinde duyguları ifade etmenin önemi üzerinde durulmuş ve bu durumun olgunluk olduğu ifade edilmiştir (Şaşıoğlu vd., 2013, s. 518).

Bu anlamda aleksitiminin sosyokültürel bir kavram olduğu ifade edilebilir. Lesser (1996) doğu ülkelerinde bireylerin duygularını sözel olarak değil de bastırarak bedensel dille ifade ettikleri üzerinde çalışmıştır. Kavramla ilgili farklı bir çalışma ise Kauhanen ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Buna göre aleksitimi durumunun sadece bireysel anlamda psikolojik bir kavram değil aynı zamanda sosyolojik boyutta olduğunu ifade etmiştir (Lesser, 1996, s. 142). Sonuç olarak bireylerin aleksitimi özellikleri yaşadıkları toplum ve kültür düzeyine göre değişebilmektedir denilebilir.

Gerek nörolojik gerek psikolojik ve sosyolojik açıdan ele alınsa da aleksitimi ile ilgili halen yeterli alanlarda araştırma yapıldığını söylemek pek mümkün olmayacaktır. Dolayısıyla kavramsal bir bütünlük açısından farklı bilim dalları tarafından da bu konunun incelenmesi gerekmektedir.

2.2. Dijital Bağımlılık Kavramı

2.2.1 Bağımlılık

Bağımlılık, *“bireyin herhangi bir madde veya alışkanlığa fiziksel ihtiyacı giderme ya da tedavi amacı olmadan aşırı şekilde eğilim göstermesi olarak ifade edilmektedir”* (Topan, Ayyıldız, Özsavran ve Mutlu, 2020, s. 22). Köknel (2001) bağımlılığı; *“bireyin normalin dışındaki davranışlar göstermesine, fiziksel, ruhsal ve biyolojik işlevlerini tam olarak yerine getirmesine neden olan madde ya da davranışlar”* şeklinde ifade etmektedir (Köknel, 2001, s. 71). Bağımlı olunan maddenin veya durumun kişinin bedeninde ve ruhsal dünyasında yaptığı tahribatlar, kişi tarafından fark edilse bile kişi o maddeyi kullanmaktan vazgeçemez.

Bağımlılık, süreklilik taşıyan bir kavramdır. Bağımlılık, bireyin isteği ile başlamakta ancak süreç içinde bireyin özerkliğini ortadan kaldırmaktadır (Yıldırım, Engin ve Yıldırım, 2011, s. 26). Bağımlılık, genelde bireyin kendisi tarafından fark edilmemekte ve bu nedenle diğer rahatsızlıklara oranla daha riskli olan durumlara dönüşebilmektedir (Günüş ve Kayri, 2010, s. 221). Bağımlılık kavramı maddesel ve davranışsal bağımlılık olarak iki başlık altında ele alınabilir.

2.2.1.1 Maddesel Bağımlılık

WHO'ne göre madde bağımlılığını psikoaktif özellik taşıyan maddelerin tehlike arz edecek ve sağlığı bozacak şekilde kullanılması olarak tanımlamıştır (Albayrak ve Balcı, 2014, s. 31). Bireyin bilinçsiz bir şekilde bu maddeleri kullanması ile bağımlılık meydana gelmektedir. Böyle bir durumda kişi bu maddelere karşı aşırı istek duymakta, bu isteği kontrol altına alamamakta, sağlığına zarar vermesine rağmen kullanımı devam ettirmekte hatta bu istek her şeyin önüne geçebilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016, s. 237).

Birey yukarıda sayılan ve kontrol altına alınamayan durumlarda eğer bu maddeleri kullanmaz ise çeşitli durumlarla karşılaşabilmektedir. Bunlar; bulantı, kusma, terleme, baş ağrısı, ishal, uykusuzluk, sinir krizleri, epilepsi nöbetleri gibi semptomlardır (Duyan ve Gövebakan, 2021, s. 10).

2.2.1.2 Davranışsal Bağımlılık

Bu bağımlılık kapsamında, telefon, internet, alışveriş, seks gibi bağımlılık türlerinden bahsetmek mümkündür. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kişi kendini kontrol edemez ve karşılaştığı problemlere rağmen bu alışkanlıklarından vazgeçemez (Fidan, 2018, s. 431).

Hem madde hem de davranışsal bağımlılık türlerinde anksiyete semptomları görülebilmektedir. Bununla birlikte davranışsal ve kimyasal bağımlılık arasında belirgin ayrımlar vardır. Bu ayrımlar şu şekilde ifade edilmiştir (Özkorumak ve Tiryaki, 2011, s. 15; Savcı ve Aysan, 2017, s. 202-203:

- Kimyasal bağımlılıkta birey kullandığı maddeye göre, davranışsal bağımlılıkta ise bağımlılık şekline göre bilişsel hali farklılık göstermektedir.
- Davranışsal bağımlılıkta birey sadece bir eyleme bağımlı iken kimyasal bağımlılıkta birçok maddeye bağımlı olabilmektedir.
- Davranışsal bağımlılığı olan kişilerin takıntı durumu ve düşünce yapıları daha kompleks yapıdadır.
- Davranışsal bağımlılığı olan bireyler kimyasal bağımlılığı olan bireylere göre hastalıklarını daha zor kabul etmektedirler.

Bireylerin bağımlılık durumlarının tespitinde birtakım ölçütler söz konusudur. Bunlar (Çelikkaleli, Ata ve Avcı, 2018, s. 124-125):

- Tolerans Geliştirme Aşaması: Bireyin ilk dönemlerdeki etkiyi yaşaması için sonraki süreçte bazı semptomların görülme sıklığının arttığı aşamadır.
- Dikkat Çekme Aşaması: Bireyin devamlı suretle düşünceli olmasına neden olduğu, önüne geçilmez bir şekilde bağımlılığa neden olacak konu veya davranışa karşı istek duyduğu ve bireyin çevresindekilere karşı olumsuz etki bıraktığı süreçtir.
- Duygudurum Değişikliği Aşaması: Bireyin içerisinde olduğu bağımlılık durumuna karşı farkındalık yaşadığı ve bu anlamda kendisini belirli bir davranışa yönlendirdiği süreçtir.
- Yoksunluk Aşaması: Kişide gelişen bağımlılık sonucunda ortaya çıkan fiziksel etkilerin ve psikolojik durumların yaşandığı süreçtir.
- Çatışma Aşaması: Bireyin engelleyemediği, çevresi ve kendisi ile çatışma yaşadığı süreçtir.
- Nüksetme Aşaması: Kişide bağımlılık yaratan davranışların terkedilmesinden sonra tekrar görüldüğü süreçtir.

Davranışsal bağımlılıklar geçmişte gereken ilgiyi görmese de günümüzde konu ile ilgili pek çok çalışma yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmaların bir kısmı ise davranışsal bağımlılık kapsamında dijital bağımlılıktır.

2.2.2 Teknolojik Gelişmeler ve Bilginin Dijitalleşmesi

Bilim insanlık tarihi boyunca insanların ihtiyaç ve beklentilerine göre şekillenmiştir. İnsanlar doğayı ve ellerindeki kaynakları kullanarak araç gereçleri ve kullanma biçimlerini ihtiyaç doğrultusunda geliştirmekte ve değiştirmektedir. Bilim, deneyim ve eylemin birbiri ardına sıralanmasıyla sürekli gelişmeye devam etmektedir (Bernal, 2009, s. 59).

XV. yüzyıldan itibaren deney ve hesaplama doğa bilimlerinin yöntemi haline gelmeye başlamıştır. Bilim ve teknik karşılıklı olarak birbirinin gelişmesini sağlamıştır. Bunun yanında ekonomik ve bilimsel devrimin gerçekleşmesi, sonuçları bakımından uygar toplumların bir belirtisi olan tarımın keşfinden bile daha önemlidir; zira sonsuz ilerlemenin yolu artık böylece açılmıştır (Bernal, 2009, s. 325-326).

Bilimin ilerlemesiyle aynı doğrultuda teknoloji de gelişmiştir. XXI. yüzyıl bilgi çağı, bilgi toplumu, enformasyon toplumu gibi ifadelerle adlandırılmaktadır. Günümüzde bilgiye ulaşmanın en kolay yolu teknolojik gelişmelerden faydalanarak internet ve bilgisayar aracılığıyla bilgi almaktır.

Teknolojik yenilikler ve modernleşme ile birlikte internet teknolojileri de hızlı bir şekilde gelişme göstermiştir. Endüstri devrimi ile birlikte başlayan süreçte buhar gücünün kullanılması, telgrafın icat edilmesi, savaş teknolojilerini kullanılmaya başlanması ve bilgi ve teknoloji çağının yaşanması gibi olaylar söz konusu olmuştur (Samsun, 2017, s. 180). Günümüz dijital çağı ise, endüstri devrimi merkezi hiyerarşi düzenini ortadan kaldırmış ve tüm dünyayı ağ ve şebekeler ile birbirine bağlamıştır (Başlar, 2013, s. 828).

Bilgisayar ve internet kullanımının hızla arttığı şu dönemlerde, gelişen iletişim teknolojisi bireylerin sosyalleşme alanlarını yeniden tanımlamaktadır. Her yıl dünya genelinde ve ülkeler bazında internet ve sosyal medya kullanımına dair ortak rapor hazırlayan “*We Are Social*” ve “*Hootsuite*” tarafından yayımlanan “*Digital 2020*” raporuna göre, dünya çapında 4,5 milyar kişi internet kullanmaktadır. Bu rakam küresel nüfusun %59’una tekabül etmektedir. Ocak 2020’de bir önceki yılın aynı ayına kıyasla dünya çapındaki internet kullanıcısı 298 milyon kişi artmıştır. Bu, %7’lik bir artış anlamına gelmektedir. Rapordaki saptamalara göre; tipik bir kullanıcı, uyanık olduğu zamanın % 40’ından fazlasını internette geçirmekte 2020 yılı sonunda insanlık toplamda 1,25 milyar yılını internet kullanarak geçirmiştir (<https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>).

Digital 2020 raporunda yer alan verilere göre, ülkemizde 62,7 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır (<https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>). Bu rakam bir önceki yıldan %4 fazladır. TÜİK 2019 verilerine göre ise, ülkemizde nüfusun % 75,3’ü internet kullanırken, erkekler arasında internet kullanım oranı %81,8 kadınlar arasında %68,9 olarak ifade edilmektedir. Son 10 yıldaki veriler incelendiğinde, internet kullanım oranının yıldan yıla arttığı görülmektedir (<https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-53259275>). Rapora göre, dünya ortalamasına bakıldığında kullanıcıların internette geçirdiği günlük süre 6 saat 43 dakika. Türkiye’de ise bu rakam 7 saat 29 dakikadır. 16-64 yaş arası incelendiğinde Türkiye, internette geçirilen süre açısından 42 ülke arasında on ikinci sırada yer alıyor. Raporda yer alan bilgi teknolojileri şirketi SimilarWeb’in verilerine göre Türkiye’de

en fazla ziyaret edilen internet siteleri arasında YouTube ikinci, Facebook üçüncü, Twitter beşinci, Instagram altıncı sırada bulunuyor. Aynı raporda yer alan ve web sitelerinin trafikleriyle ilgili bilgi veren Alexa'ya göre ise Türkiye'de en fazla ziyaret edilen internet siteleri arasında YouTube ikinci, Facebook üçüncü, Netflix onaltıncı, Instagram ise yirminci sırada yer almaktadır (<https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>).

2.2.3. Dijital Bağımlılığın Nedenleri ve Türleri

2.2.3.1 Dijital bağımlılığın nedenleri

Genel olarak; “*dijital uygulama ve araçlara duyulan bağımlılık*” şeklinde tarif edilen dijital bağımlılık; öncelikle dijital uygulama ve araçların gündelik hayatımıza olan negatif etkilerini, internet, akıllı telefon, sosyal medya, televizyon ve dijital oyun bağımlılığını kapsamaktadır. Ertemel ve Aydın (2018), bireylerin dijital dünyada daha fazla zaman geçirmesini ve bağımlı hale gelmesini sağlayan dört temel unsurdan söz etmektedir. Bunlar; durma işaretinin olmayışı, gelişmeleri kaçırma korkusu, değişken ödüller ve alışkanlık döngüsü olarak sıralanmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018, s. 668).

Durma İşaretinin Olmayışı

Dijital medya araçlarına bağımlı olmamızı sağlayan en önemli etken sürekli yenilenmesi ve dijital medya araçlarının bizim ihtiyaçlarımız doğrultusunda güncellenmesidir. Dijital dünyada her şey çok hızlı ve süreklilik arz edecek şekilde değişmekte ve gelişmektedir. Birçok aktivite ya da etkinlik belirli bir süre sonra son bulur (Yengin, 2019, s. 132). Özellikle sosyal medya hesaplarında ve popüler oyunlarda durma işaretinin olmayışı kişileri zamanla daha bağımlı hale getirmektedir. Bilgisayar oyunlarının günümüzde sayısının ve çeşidinin artması bireylerde bağımlılık yaratmaktadır. Özellikle ödül sistemi kişilerdeki başarısızlık duygusunun üstünü örtmekte ve kişilerde fazla dopamin salgılanmasına neden olmaktadır (Ayhan ve Köseliören. 2019, s. 2).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Günümüzde sosyal ağlar bireylere her yerde, her zaman durum güncelleme, resim ya da video vb. paylaşma imkânı sunmuştur. Bu durum güncellemeleri kişinin ve onun iletişimde bulunduğu kişilerin sürekli olarak yeniledikleri anlamına gelmektedir. Bu durum ise kişilerde dünyada Fear of Missing Out (FOMO) olarak adlandırılan yeni bir kavramın doğmasına neden olmuştur (Gezgin, Hamutoğlu,

Gemikonaklı ve Raman, 2017, s. 156). Dijital bağımlılık sürecinin bir parçası olduğu düşünölen bu fobi ya da korku mobil cihaz kullanımı ile doğrudan ilgilidir.

Fomo Hastalığı; Kişinin işini bitirir bitirmez ilgilendiğı kişi ya da durumla ilgili eski yeni tüm paylaşımların taranarak öğrenilmesi ve paylaşımların göröldüğü takdirde kişide oluşun kaygı bozukluğunun sona ermesi olarak tanımlanmaktadır (Tekayak ve Akpınar, 2017, s. 94). Fomo Hastalığı bireyin sahip olmak isteyip de olamadığı durum ya da olayların başkası tarafından gerçekleştirildiğini ya da sürekli hayalini kurduğu hayatın takip ettiği kişiler tarafından yaşandığını görmesi üzerine kişide meydana gelen korku ve kaygı bozukluğudur. Bir kişinin Fomo Hastası sayılabilmesi için aşağıdaki belirtilerden en az üçünü göstermesi gerekmektedir.

- Sosyal medya platformlarında istenilen içeriğe ulaşamadığında oluşun gerginlik/anksiyete hissi,
- Sosyal medya platformlarındaki paylaşımlarının ve iletilerin sürekli kişi tarafından takip edilmesi,
- Sosyal medya platformlarındaki tüm bilgilerin geriye giderek taranarak takip edilen kişi ile ilgili her türlü bilginin öğrenilmesi,
- Sosyal medya platformlarındaki eski iletilerin göröldüğünde kişideki gerginlik hissini ya da kaygı durumunun azalması (Tekayak ve Akpınar, 2017, s. 97).

Değişken Ödüller

Ödöl unsuru, dijital bağımlığın oluşmasında ortaya koyduğu özendirici ve pekiştirici unsurla çeşitli platform ve uygulamalarda kullanılmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018, s. 672). Bireyin dijital medya araçları ile yaptığı her etkinlik ya da hareket sonrası kendini mutlu hissetmesi beyindeki ödüllendirme merkezinin artık belli bir aşamadan sonra sürekli oyunlarla veya teknolojiyle ödüllendiriliyor olması sonucunu doğuracaktır. Ödüllendirme sistemini bilinçsiz ve aktif bir biçimde dijital medya üzerinden kullanan birey, belirli bir zaman sonra sosyal hayatta, aile hayatında ya da arkadaşlık ilişkilerinde huzursuz, mutsuz gergin olacaktır (Özdemir ve Yıldırım, 2019, s.179).

Bireyler sosyal medyada geçirdikleri süre içerisinde birden fazla uyarıcıya maruz kalmaktadır. Örneğin herhangi bir sosyal medya hesabında gezinirken bazı alışveriş sitelerinin belirli bir harcama yapan tüketicilere indirim ya da puan vermeleri

tüketicilerin alışveriş yapma isteğini artırmakta ve bireyleri bağımlı hale getirmektedir (Kırık, 2017, s. 241). Bireylerin sosyal medyada yaptıkları paylaşımların kaç kişi tarafından ne oranda beğenileceğinin bilinmemesi ve her paylaşımından sonra beğeni sayısının artacağı düşüncesi ile kişi sürekli paylaşımda bulunma döngüsü içine girer. Beğeni sayısının bazen az bazen çok olması ödül unsurunun bilinmezliğinden ve değişkenliğinden kaynaklanmaktadır (Onurlubaş ve Öztürk, 2018, s. 990).

Alışkanlık Döngüsü

Alışkanlık, fiziki bağımlılık ve direnç artımı (tolerans) olmadan psikolojik olarak bir maddenin sürekli kullanılması ya da bir davranışın sürekli tekrarlanması durumudur. Alışkanlıklar iyi davranışlara yol açabileceği gibi kötü davranışlara yol açabilmektedir. Alışkanlık belli bir süre sonra otomatik ve hiç düşünmeden yapılan davranışlardır.

Alışkanlık döngüsü, bir işaretin ya da ödülün beyni tetiklemesiyle başlar, ardından davranışın sık sık tekrar edilmesi, tekrarların sonunda beyin bir ödül sezmişse mutluluk hormonu salgılanır. Birey mutluluk hormonuna tekrar ulaşmak için bu süreci tekrarlar ve sonunda alışkanlık haline gelir (Ertemel ve Aydın, 2018, s. 673). Twitter, İnstagram, Facebook, Whatshapp gibi sosyal medya ve mesaj uygulamaları insanların profil oluşturmalarına olanak sağlarken aynı zamanda yeni ya da sahte bir kimlik oluşturmalarını da mümkün kılar.

2.2.3.2 Dijital Bağımlılık Türleri

Teknolojik gelişmelere paralel olarak ortaya çıkan dijital bağımlılık türleri; internet bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı, telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve TV bağımlılığı olarak sıralanmaktadır.

İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı genel olarak; “internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir

İlk kez I. Goldberg (1996) “*internet bağımlılığı*” terimini tanımlamış ve tartışmaya açmıştır. Goldberg DSM-IV’teki madde bağımlılığı tanı ölçütleri

doğrultusunda internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir (Goldberg, 1996, s. 2). Aynı yıllarda Young (1996), DSM-IV'ün patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini temel alarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Young'un tanımladığı 8 ölçütten 5 tanesinin karşılanması durumunda kişi "*internet bağımlısı*" olarak tanı almaktadır.

- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş.
- İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma.
- İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması.
- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi.
- Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma.
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme.
- Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme.
- İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma (Young, 1996, s. 237).

Farklı ölçütlerle de olsa bugüne kadar yapılan çalışmalar problemlili internet bağımlılığı yaygınlığının %0,3-38 arasında değiştiğini göstermektedir. Genel olarak erkeklerde kızlara oranla 2-3 kat daha fazla görülmekte ve internetin problemlili kullanımına genç popülasyonda daha çok rastlanmaktadır (Bozkurt vd., 2016, s. 238).

Dijital oyun bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı son dönemde bireylerin internet tabanlı bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlar vasıtasıyla oyuna karşı geliştirdikleri bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık türü dijital bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir (Young, 2009, s. 356). Dijital oyun bağımlılığı gösteren bireyler günlük hayatta uzun süreler sosyal hayatını etki edecek derecede oyun oynamakta hatta fiziksel ihtiyaçlarını bile oyun esnasında gidermektedirler (Akçayır, 2013, s. 15).

Bu bağımlılık şekli internet bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan başka bağımlılık türlerinden ayıran özelliği ise eylemsel ve bağlamsal özellikler içermesidir (Madran ve Çakılcı, 2014, s. 106). Ayrıca oyun bağımlılığında

az bir çaba ile elde edilen kazanım ve hediyeler bağımlılığın derecesini arttırabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017, s. 205).

Akıllı telefon bağımlılığı

Bilgi ve teknolojik gelişmelerden bireyler üzerinde en fazla etki alanına sahip bağımlılık türü akıllı telefon bağımlılığı şeklinde tanımlanabilir. Bu bağımlılık türünde birey her anında bu bağımlılığa maruz kalmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığında bireyin en fazla korktuğu telefondan mahrum kalma ve çevresi ile haberleşememe şeklindedir. Bu korkular ile ilgili olarak nomofobi kavramından bahsedilebilir. Bu kavram kişinin sahip olduğu teknolojik bir alet olan telefona karşı beslediği bağımlılıktır. Diğer bir ifadeyle kişni telefonsuz kalmadan korktuğu bir durumdur (Kuyucu, 2017, s. 328).

Nomofobi kavramıyla ilgili ilk çalışma İngiltere’de ki Posta İdaresi tarafından 2008 yılında yapılan bir çalışmadır (Erdem, vd., 2017: 4). Bu çalışma bulguları çalışmaya katılan bireylerin yarısından fazlasında nomofobi olduğu yönündedir (Türen ve Erdem, 2017, s. 1).

Bu bağımlılık iki durumda gerçekleşebilmektedir. İlki bireyin bütün işlerini telefondan gerçekleştirmesi sonucu oluşan bağımlılık diğeri ise sosyal medya bağımlılığı şeklinde ifade edilebilir (Güler ve Veysikarani, 2019, s. 78).

Bu bağımlılıkta birey telefondan uzak kaldığında panik, gerginlik, mutsuzluk ve stres yaşama, çevre ile iletişim kuramama gibi semptomlar göstermektedir ve bu durum bağımlılığın ilk evresi olarak bilinmektedir (Türen ve Erdem, 2017, s. 3). Telefon bağımlılığının birey üzerindeki olumsuz etkilerinden biride uyku kalitesinin bozulması ve bu durumun sağlık sorunlarına neden olmasıdır (Kuyucu, 2017, s. 336).

Sosyal medya bağımlılığı

Dijital bağımlılık türlerinden bir diğeri ise sosyal medya bağımlılığıdır. Bu bağımlılık türünde; iletişim kelimeler, görseller, ses dosyaları ve görüntüler şeklinde gerçekleşmektedir. Sosyal medya bağımlılığında genel olarak denetim ve kontrol kişinin kendisindedir. Vural ve Bat, 2010, s. 3350).

Yüz yüze iletişimi gerçekleştiremeyen bireyler Facebook, Twitter, Instagram, gibi sosyal paylaşım ağlarında birçok kişiyle iletişim kurabilmektedirler. Bu bağımlılık türünde daha çok iletişimde başarısız, doyumsuz, huzursuz, tedirgin ve

stresi olan bireylerin kaçışı sanal ortamlarda yakalaması söz konusudur. Gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerin ailesi ve çevresi ile çok az zaman geçirdiği aynı zamanda ciddi iletişim sorunları yaşadığı ortaya çıkmıştır (Kırık, 2017, s. 92). İnternet ve teknolojik araçların çeşitliği de sosyal medya bağımlılığını hem mümkün kılmakta hem de tetiklemektedir. Kişilerin bu bağımlılık türüne yönelmesindeki en önemli neden ise içinde buldukları ruh halleridir. (Günüç ve Kayri, 2010, s. 27).

Televizyon Bağımlılığı

Televizyon, teknolojik bir ürün olarak sosyal yaşamı geliştirici etkiler ortaya koyabilmektedir. Televizyon sayesinde; aynı anda dünyanın farklı yerlerinde bulunan çok sayıdaki insanın yaşamından haberdar olunabilmekte ve üretilen içerikler izlenebilmektedir. “*Televizyon bağımlılığı*”, televizyonun bireylerin yaşamında eğlenme ve eğlenirken öğrenme işlevinin ötesinde gereğinden fazla yer almaya başlaması, televizyon programları aracılığı ile aktarılan dizi ve filmlerde iletilen aktarımların içselleştirilmesi ya da gerçek gibi değerlendirilmesi, televizyon izleme olanağı bulunmayan durumlarda bireylerin psikolojik sorunlar yaşamaları ve uzun süre televizyon izlenmesi nedeniyle bireylerde psikolojik ve fiziksel bozukluklar ortaya çıkması şeklinde değerlendirilen bir bağımlılık türüdür (Çakır ve Bozkurt, 2014, s. 64)

Televizyon bağımlılığı; bireylerin duyarsızlaşmasına, şiddet içeren saldırgan davranışlarda bulunmalarına, yoğunlaşma sorunları yaşamalarına, sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinmelerine, dünya ile ilgili gerçek dışı düşüncelere sahip olmalarına, bilinçsiz bir tüketici olmalarına, yanlış kişileri örnek almalarına, hayal güçlerinin ve okuma ve yazma becerilerinin zayıflamasına neden olabilmektedir (Gülner ve Balcı, 2011, s. 17).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın amacı dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi genç yetişkinler kapsamında incelemektir. Bu amaç çerçevesinde çalışma ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. İki veya birçok değişken arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesine inceleyen model ilişkisel tarama modeli olarak bilinmektedir. Modelin amacı nedensellik değil değişimin derecesini incelemektir (Karasar, 2009).

3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 18-30 yaş arası genç yetişkinlerdir. Araştırmanın örneklem seçimi basit-rastgele örneklem seçim yöntemine göre yapılmıştır. Araştırmanın örnekleme 305 (208 kadın, 97 erkek) kişiden oluşmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26)" ve "Dijital Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Sosyodemografik sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu sorular genç yetişkinlerin yaş, cinsiyet, medeni durum gibi demografik özelliklerini kapsamaktadır.

3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ 26)

TAÖ, 26 soruluk bir öz-bildirim ölçeğidir. Türkçe uyarlama çalışması Dereboy tarafından (1990) yılında yapılmıştır. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır (Taylor ve ark. 1985, s. 194). Ölçeğin dört alt boyut ve bu boyutlara ilişkin madde bilgileri şu şekildedir: Duyguları ve bedensel duyumları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük (DBDTG); (1, 3, 4, 10, 12, 14, 17, 20, 22, 25, 26 numaralı maddeler), duyguları tanımlamada güçlük (DTG); (11, 13, 21, 23, 24 numaralı maddeler), hayal kurma (HK); (2, 5, 15, 16, 18 numaralı maddeler), dış odaklı düşünme (DOD); (6, 7, 8, 9, 19 numaralı maddeler) (Taylor ve ark. 1985, s. 194; Dereboyu, 1990, s. 12). Ölçek 1-5 arası puanlama sistemi olan Likert tipi bir ölçektir. Bireyden, her madde için "Hiç Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" ve "Tamamen Katılıyorum" seçeneklerinden kendisi için en uygununu işaretlemesi istenmiştir.

3.3.3. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Kesici ve Tunç'un (2018) geliştirdiği ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin aşırı kullanma (AK) (19, 6, 3, 5, 1 numaralı maddeler), nüksetme (NE) (8, 9, 10 numaralı maddeler), hayatın akışını engelleme (HAE) (24, 25, 27, 28 numaralı maddeler), duygu durumu (DD) (14,11,16,12 numaralı maddeler) ve bırakamama (B) (17, 21, 23 numaralı maddeler) şeklinde adlandırılan beş faktörü bulunmaktadır. Ölçek maddelerine bakıldığında daha çok bireyin kendi bağımlılık düzeyi hakkında bilgi verdiği görülmektedir (Madde 6. "Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.", "Madde 9. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum."). Beşli Likert olarak düzenlenen ölçek "Kesinlikle Katılmıyorum=1", "Katılmıyorum=2", "Kararsızım=3", "Katılıyorum=4" ve "Tamamen Katılıyorum=5" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin tüm maddelerine olumsuz olarak yanıt verilmesi durumunda alınabilecek en düşük puan 19 iken olumlu yanıt verilmesi durumunda alınabilecek en yüksek puan 95 olmaktadır.

Ölçeğin toplam güvenilirliği .87 olarak; bu çalışmada ise .88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin faktörlerinde ise güvenilirliğin; aşırı kullanma faktöründe .74, nüks etme faktöründe .79, hayatın akışını engelleme faktöründe .76, duygu durumu faktöründe .74, bırakamama faktöründe .72 olduğu belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS20 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey testi ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Veri analizine başlamadan önce, toplanan veriler bilgisayar ortamına gönderilmiş ve istatistiksel analizi SPSS 20 programıyla yapılmıştır. Analizin ilk aşaması olan normallik testi uygulanmış ve basıklık-çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Basıklık-Çarpıklık değerleri -2, +2 arasında olduğundan dolayı verinin normal dağılım olduğuna karar verilmiştir. İki bağımsız değişken arasındaki farkın analizi için T-Testi uygulanmıştır. Çoklu grup arasındaki farkın analizi için ANOVA analizi uygulanmıştır. İki ölçek ve alt ölçekleri arasındaki ilişki için regresyon analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu kısım, Sosyodemografik Bilgi Formu ile toplanan verilerin analizi bulgularını içermektedir.

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 4.1: Örneklem Grubunun Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	208	68,2
	Erkek	97	31,8
Yaş	18-21	65	21,3
	22-25	109	35,7
	26-30	131	43,0
Eğitim durumu	Lise	11	3,6
	Lisans	207	67,9
	Lisans üstü	87	28,5
Bilgisayar kullanımında tercih edilen el	Sağ	278	91,1
	Sol	27	8,9
Medeni durum	Bekar	253	83,0
	Evli	48	15,7
	Boşanmış	4	1,3
Evli değilseniz romantik ilişki içinde olduğunuz partneriniz	Var	133	43,6
	Yok	172	56,4
Gelir	Düşük	40	13,1
	Orta	232	76,1
	Yüksek	33	10,8
Anne eğitim durumu	İlkokul	122	40,0
	Ortaokul	35	11,5
	Lise	81	26,6
	Üniversite ve üstü	67	22,2
Baba eğitim durumu	İlkokul	58	19,1
	Ortaokul	65	21,8
	Lise	91	29,8
	Üniversite ve üstü	91	29,8
Anne babanızın medeni durumu	Evli	237	77,7
	Boşanmış	48	15,7

	Eşi vefat etmiş	20	6,6
Akademik başarı durumu	Düşük	13	4,3
	Orta	144	47,2
	Yüksek	148	48,6
Psikolojik rahatsızlık geçirmiş olma durumu	Evet	60	19,7
	Hayır	245	80,3
Psikolojik veya nörolojik ilaç kullanma duruma	Evet	26	8,5
	Hayır	279	91,5
En çok kullanılan dijital araç	Bilgisayar/tablet	53	17,4
	Cep telefonu	249	81,6
	Televizyon	3	1,0
Dijital araçların kullanım amacı	Araştırma amaçlı	49	16,1
	Mesajlaşma ve görüşme	77	25,2
	Oyun oynama	23	7,5
	Sosyal paylaşım siteleri	142	46,6
	Online alışveriş	14	4,6
Günlük internet kullanım süresi	1 saatten az	6	2,0
	1-3 saat	83	27,2
	3-5 saat	111	36,4
	5 saat -üzeri	105	34,4
En sık kullanılan sosyal medya aracı	Instagram	159	52,1
	Facebook	7	2,3
	Twitter	43	14,1
	Whatsapp	82	26,9
	Diğer	14	4,6

Tablo 4.1’de araştırmaya katılanların demografik bilgileri ve dijital araçları kullanma ve psikolojik durumları ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %68,2’si kadın, %31,8’i erkektir. Katılımcıların %43,0’ü 26-30 yaş aralığında ve %67,9’u lisans mezunudur. Katılımcıların %83’ü bekar, %56,4’ünün herhangi bir ilişkisi yoktur. Katılımcıların %76,1’i orta gelirli, %40’nin anne eğitim düzeyi ilköğretim, %29,8’inin baba eğitim düzeyi lise ve üniversitedir. Katılımcıların %48,6’si akademik başarı düzeyini yüksek olarak ifade etmiştir.

Araştırmaya katılanların %80,3'ü herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçirmediğini bildirmiş ve %91,5'i herhangi bir ilaç kullanmamıştır.

Araştırmaya katılanların %91,1 bilgisayar kullanımında sağ eli tercih ettiklerini, %81,6'sı en çok cep telefonu kullandıklarını, %46,6'sı sosyal paylaşım sitelerini tercih ettiklerini, %36,4'ü günde 5 saat ve üzeri internette vakit geçirdiklerini ve %52.1'i sosyal medya araçlarından en çok Instagram kullandıklarını ifade etmişlerdir.

4.2. Ölçek Sorularına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 4.2: Ölçeklerin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Min.	Maks.	Ortalama	ss.
Aleksitimi Ölçeği					
Ağladığımda beni ağlatan şeyin ne olduğunu hep bilirim.	305	1,00	5,00	4,0492	,92171
Hayal kurmak boşa zaman harcamaktır.	305	1,00	5,00	1,7574	,95979
Keşke bu kadar utangaç olmasaydım.	305	1,00	5,00	2,6000	1,39454
Çoğu zaman duygularımın ne olduğunu tam olarak bilemem.	305	1,00	5,00	2,3475	1,17703
Gelecek hakkında sıkça hayal kurarım.	305	1,00	5,00	4,0000	1,05755
Birçokları kadar kolay arkadaş edinebildiğimi düşünüyorum.	305	1,00	5,00	3,5803	1,23582
Bir sorunun çözümünü bilmek, o çözüme nasıl ulaşıldığını bilmekten daha önemlidir.	305	1,00	5,00	3,2689	1,26952
Duygularımı tam olarak anlatacak sözleri bulmak benim için zordur.	305	1,00	5,00	2,8000	1,24974
Herhangi bir olay hakkında görüşlerimi başkalarına açıkça belirtmekten hoşlanırım.	305	1,00	5,00	3,7213	1,03127
Bedenimde öyle şeyler hissediyorum ki doktorlar bile ne olduğunu anlamıyorlar.	305	1,00	5,00	1,9672	1,22430
Benim için bir işin yalnızca yapılmış olması yetmez, nasıl ve neden yapıldığını bilmek isterim.	305	1,00	5,00	4,1082	,97911
Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	305	1,00	5,00	3,6393	1,00382
Yalnızca sorunların neden olduğunu anlamaktan çok onların nereden kaynaklandığı üzerine düşünmeyi tercih ederim.	305	1,00	5,00	3,8262	,96619
Sinirlerim bozuk olduğunda üzüntülü mü, korkulu mu yoksa öfkeli mi olduğumu bilmem.	305	1,00	5,00	2,4918	1,30312
Daha çok hayal gücümü kullanırım.	305	1,00	5,00	3,5443	1,09071
Yapacak başka şeyim olmadığında zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.	305	1,00	5,00	2,8984	1,27198
Yapacak başka şeyim olmadığında zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.	305	1,00	5,00	2,4164	1,04837
Ara sıra hayal kurduğum olur.	305	1,00	5,00	3,7443	1,11517
Olayların niçin bu şekilde dönüştüğünü anlamaktan çok, işleri olurluna bırakmayı tercih ederim.	305	1,00	5,00	2,7607	1,15213
Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	305	1,00	5,00	2,9246	1,29430

İnsanların duygularının farkında olması önemlidir.	305	1,00	5,00	4,4459	,76381
İnsanlar hakkında duygularımı tanımlamakta zorlanıyorum	305	1,00	5,00	2,5541	1,25834
Çevremdekiler duygularımdan daha çok söz etmemi isterler.	305	1,00	5,00	2,5508	1,15773
Birey, olayları derinine inecek ölçüde açıklamalıdır.	305	1,00	5,00	3,6033	1,07758
İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum.	305	1,00	5,00	2,4623	1,30512
Çoğu zaman kızgınlığının farkına varmam.	305	1,00	5,00	2,1607	1,17698
Dijital Bağımlılık Ölçeği					
Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.	305	1,00	5,00	3,3377	1,34533
Gezi, piknik ve ya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarıma (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	305	1,00	5,00	2,5279	1,13846
Dijital araçları amacı dışında aşırı kullanıyorum.	305	1,00	5,00	2,9279	1,13034
Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	305	1,00	5,00	3,4361	1,09274
Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon,tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.	305	1,00	5,00	2,8131	1,21171
Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.	305	1,00	5,00	3,0492	1,25691
Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.	305	1,00	5,00	2,7344	1,24537
Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.	305	1,00	5,00	2,8131	1,24914
Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.	305	1,00	5,00	2,4328	1,20699
Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı bir çok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	305	1,00	5,00	2,2918	1,17685
Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.	305	1,00	5,00	2,2197	1,12139
Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	305	1,00	5,00	2,8393	1,28903
Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelenendirir.	305	1,00	5,00	2,4984	1,20067
Dijital araçları kullanmayacağım ortamlar beni sıkır.	305	1,00	5,00	2,3869	1,09477
Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissederim.	305	1,00	5,00	2,4295	1,16237
Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.	305	1,00	5,00	2,9902	,98504
Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması huzursuz eder.	305	1,00	5,00	3,9934	1,05442
Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.	305	1,00	5,00	3,6754	1,17382
Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.	305	1,00	5,00	3,8852	1,05597
Valid N (listwise)	305				

Tablo 4.2’de katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Katılımcıların aleksitimi ölçeği sorularına verdikleri cevaplarda değerler 5’li Likert ölçeğine göre 1 ile 5 arasında yer almaktadır. Katılımcıların verdikleri

cevaplarda ortalaması en yüksek olan ifadeler şu şekildedir. Ortalaması 4,44 ile “İnsanların duygularının farkında olması önemlidir.” ifadesi ilk sırada yer almaktadır. Bunu 4,09 ile “Ağladığımda beni ağlatan şeyin ne olduğunu hep bilirim.” ifadesi takip etmiş ve 3. sırada ise ortalaması 4,0 ile “Gelecek hakkında sıkça hayal kurarım.” ifadesi yer almıştır.

Genel olarak verilen cevapların ortalaması incelendiğinde katılımcıların bu ifadelere katılıyorum yanıtı verdiği anlaşılmaktadır. Bu yanıtlara göre katılımcıların aleksitimi belirtileri gösterdiği ifade edilebilir.

Katılımcıların dijital bağımlılık ölçeğine verdikleri cevaplarda da değerler 5’li Likert ölçeğine göre 1 ile 5 arasında yer almaktadır. Katılımcıların verdikleri cevaplarda ortalaması en yüksek olan ifadeler şu şekildedir. Ortalaması 3,88 ile “Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.” ifadesi ilk sırada yer almaktadır. Bunu 3,67 ile “Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim..” ifadesi takip etmiş ve 3. sırada ise ortalaması 3,43 ile “Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.” ifadesi yer almıştır. Genel olarak verilen cevapların ortalaması incelendiğinde katılımcıların bu ifadelere katılıyorum yanıtı verdiği anlaşılmaktadır. Bu yanıtlara göre katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilebilir.

4.3. Normallik Analizi

SPSS paket programı aracılığı ile dijital bağımlılık ve aleksitimi için ayrı ayrı normallik analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4.3: Çarpıklık ve Basıklık Analizi

	Normallik testi	
	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Aleksitimi	DBDTG	,540
	DTG	-,587
	HK	,006
	DOD	,220
Dijital Bağımlılık	AK	,115
	NETM	,123
	HAE	,498
	DDRM	,450
	BRKMM	-,859

Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını incelemek için Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre verilerin normal dağılmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Bu nedenle çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır (Tablo 4.3). Normallik analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri -1,96 ile +1,96 arasında olması durumunda, sosyal bilimlerde normal dağılımdan söz edilebilir (George ve Mallery, 2003). Buradan yola çıkarak tablo 4.3'ü incelediğimizde, değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,96 ile +1,96 arasında olduğu görülmektedir. Bu verilere göre değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu varsayılmıştır.

4.4. Güvenilirlik Analizi

Güvenilirlik, değişkenin ölçülmesi için sorulan sorular arasında ortalama olarak ilişkinin dikkate alınması ve yapılan bu ölçüm ile bir tutarlılığı olmasıdır. Cronbach Alpha katsayısı (güvenilirlik değeri) 0,50 ve üzeri olan ölçümler için güvenilirlik analizi sağlanmış kabul edilmektedir (Nunnally 1994).

$0,00 < a < 0,40$ ölçek güvenilir değildir.

$0,40 < a < 0,60$ ölçek düşük güvenilirdir.

$0,60 < a < 0,80$ ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 < a < 1,00$ ölçek yüksek derece güvenilirdir.

Tablo 4.4: Ölçeklerin Güvenilirlik Değerleri

	Cronbach's Alpha değerleri	Soru sayısı	Cronbach's Alpha Alt boyutlar	Soru sayısı	
Aleksitimi	,797	26	DBDTG	,797	11
			DTG	,646	5
			HK	,792	5
			DOD	,542	5
			AK	,743	5
Dijital Bağımlılık	0,913	19	NETM	,906	3
			HAE	,829	4
			DDRM	,768	4
			BRKM	,754	3
			M		

Anket sonuçlarına göre, SPSS uygulaması ile değişkenlere ve bu değişkenlerin alt boyutlarına ilişkin ortaya çıkan güvenilirlik değerleri tablo 4.4'te gösterilmiştir. Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, değişkenlerin ve bu değişkenlerin alt boyutlarını ifade eden soruların alpha değerlerinin sonuçları 0,50'den büyük çıkmıştır. Bu durum değişkenlerin ve bu değişkenlerin alt boyutlarının içsel tutarlılığa sahip olduğunu ve güvenilir olduklarını göstermektedir (Nunnally 1994).

4.5. Farklılık Analizi

Araştırmanın demografik bilgilerinde yer alan cinsiyet ve yaş verilerine ilişkin farklılık analizi çalışmaları ve sonuçlarına bu bölümde yer verilmiştir. İlk demografik bilgi olan cinsiyet verisinde farklılık analizi için SPSS programında Bağımsız Örnekler T testi, yaş değişkeni için ANOVA uygulanmış,

Tablo 4.5: Dijital Bağımlılık ve Cinsiyet Bakımından Farklılık Analizi

	Grup	n	Ort.	ss	t	sd	p
AK	Kadın	208	2,908	0,779	-3,137	303	,043
	Erkek	97	3,225	0,908			
NETM	Kadın	208	2,756	1,142	-2,453	303	,983
	Erkek	97	3,100	1,130			
HAE	Kadın	208	2,300	0,930	-3,901	303	,193
	Erkek	97	2,758	1,002			
DDRM	Kadın	208	2,474	0,776	-3,115	303	,004
	Erkek	97	2,796	0,972			
BRKMM	Kadın	208	3,827	0,929	-0,696	303	,198
	Erkek	97	3,904	0,828			

Aşırı Kullanma (AK), Nüksetme (NE), Hayatın Akışını Engelleme (HAE), Duygu Durumu (DDRM), Bırakamama (BRKMM)

Tablo 4.5'te dijital bağımlılık ve cinsiyet verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır. Dijital bağımlılık alt ölçeklerinden aşırı kullanıma ait anlamlılık değeri 0,043, nüksetmeye ait anlamlılık değeri 0,983, hayatın akışını engellemeye ait anlamlılık değeri 0,193, duygu durumuna ait anlamlılık değeri 0,004 ve bırakamamaya ait anlamlılık değeri 0,189'dir. Bu sonuçlara göre sadece aşırı kullanma ve duygu durumu değişkenleri cinsiyete göre ($p < 0,05$) farklılaşmaktadır. Bu analiz sonucuna göre aşırı kullanma değişkeninde erkek katılımcıların ($\bar{x}=3,225$, $ss=0,908$) dijital bağımlılık puanlarının kadın katılımcılara göre ($\bar{x}=2,908$, $ss=0,779$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(305) = -3,137$, $p < 0,05$). Duygu durumu değişkeninde de erkek katılımcıların ($\bar{x}=2,796$, $ss=0,972$) dijital bağımlılık puanlarının kadın katılımcılara göre ($\bar{x}=2,474$, $ss=0,776$) daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(305)=-3,115$, $p < 0,05$).

Tablo 4.6: Dijital Bağımlılık ve Yaş bakımından Farklılık Analizi

	(Gruplar arası)	F	Anlamlılık
AK	3,193	4,704	,010
NETM	11,862	9,516	,000
HAE	6,806	7,458	,001
DDRM	2,228	3,091	,047
BRKMM	2,224	2,795	,063

Aşırı Kullanma (AK), Nüksetme (NE), Hayatın Akışını Engelleme (HAE), Duygu Durumu (DDRM), Bırakamama (BRKMM)

Tablo 4.6’da dijital bağımlılık ve yaş verilerine göre yapılan ANOVA analizinin sonuçları yer almaktadır. Bırakamamaya ait anlamlılık değeri 0,189’dir. Bu değer 0,05’den ($p<0,05$) büyük olduğu için dağılımların homojen olduğu, yaş bakımından farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak aşırı kullanıma ait anlamlılık değeri 0,010, nüksetmeye ait anlamlılık değeri $p<0,001$, hayatın akışını engellemeye ait anlamlılık değeri 0,001 ve duygu durumuna ait anlamlılık değeri 0.047 ($p<0,05$) olduğu için yaş bakımından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu sebeple yaş bakımından farklılık analizinde dijital bağımlılık etkileşimi için post-hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4.7: Dijital Bağımlılık ve Yaş Bakımından Farklılık Analizi

Faktörler	I (YAŞ)	J (YAŞ)	N	Ortalama	Ortalama farkı (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık
AK	18-21	22-25	65	3,0892308	-,06857	,12911	,856
		26 ve Üzeri			,24496	,12500	,124
	22-25	18-21	109	3,1577982	,06857	,12911	,856
		26 ve Üzeri			,31352*	,10681	,010
	26 ve Üzeri	18-21	131	2,8442748	-,24496	,12500	,124
		22-25			-,31352*	,10681	,010
NETM	18-21	22-25	65	3,0410256	-,10271	,17496	,827
		26 ve Üzeri			,49395*	,16939	,011
	22-25	18-21	109	3,1437309	,10271	,17496	,827
		26 ve Üzeri			,59666*	,14474	,000
	26 ve Üzeri	18-21	131	2,5470738	-,49395*	,16939	,011
		22-25			-,59666*	,14474	,000
HAE	18-21	22-25	65	2,5115385	-,17424	,14971	,476
		26 ve Üzeri			,29780	,14494	,101
	22-25	18-21	109	2,6857798	,17424	,14971	,476
		26 ve Üzeri			,47204*	,12385	,000
	26 ve Üzeri	18-21	131	2,2137405	-,29780	,14494	,101
		22-25			-,47204*	,12385	,000
DDRM	18-21	22-25	65	2,6730769	-,01270	,13306	,995
		26 ve Üzeri			,23605	,12882	,161
	22-25	18-21	109	2,6857798	,01270	,13306	,995
		26 ve Üzeri			,24876	,11008	,043
	18-21	18-21	131	2,4370229	-,23605	,12882	,161

	26 ve Üzeri	22-25			-,24876	,11008	,043
BRKMM	18-21	22-25	65	3,9692308	,02122	,13981	,987
		26 ve Üzeri			,25676	,13535	,141
	22-25	18-21	109	3,9480122	-,02122	,13981	,987
		26 ve Üzeri			,23554	,11566	,105
	26 ve Üzeri	18-21	131	3,7124682	-,25676	,13535	,141
		22-25			-,23554	,11566	,105

Aşırı Kullanma (AK), Nüksetme (NE), Hayatın Akışını Engelleme (HAE), Duygu Durumu (DDRM), Bırakamama (BRKMM)

Dijital bağımlılığın yaş değişkeninde hangi alt gruplar arasında farklılaşma olduğu tablo 4.7’de gösterilmiştir. Yapılan post-Hoc Tukey testinde aşırı kullanma alt değişkeninde 22-25 yaş arası ve 26 ve üzeri yaş arası gruplarında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Aşırı kullanma durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin, 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Nüksetme alt değişkeninde 18-21 yaşa arası, 22-25 yaş arası ve 26-üzeri yaş arası gruplarında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Nüksetme durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin, 18-21 ve 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hayatın akışını engelleme alt değişkeninde 22-25 yaş aralığı ve 26-üzeri yaş arası gruplarında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Hayatın akışını engelleme durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Duygu durumu alt değişkeninde 22-25 yaş aralığı ve 26-üzeri yaş arası gruplarında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Duygu durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bırakamama alt değişkeninde yer alan yaş grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.8: Aleksitimi ve Cinsiyet Bakımından Farklılık Analizi

	Cinsiyetiniz	n	Ort.	ss	t	sd	p
DBDTG	Kadın	208	2,667	0,575	-1,095	303	,763
	Erkek	97	2,747	0,643			
DTG	Kadın	208	3,755	0,485	2,217	303	,000
	Erkek	97	3,604	0,676			
HK	Kadın	208	3,169	0,566	-0,842	303	,042
	Erkek	97	3,231	0,657			
DOD	Kadın	208	3,199	0,485	-1,230	303	,000
	Erkek	97	3,285	0,708			

Duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük (DBDTG), duyguları tanımlamada güçlük (DTG), hayal kurma (HK), dış odaklı düşünme (DOD)

Tablo 4.8’de aleksitimi ve cinsiyet verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır. Aleksitimi alt ölçeklerinden duyguları ve bedensel duyuları tanımada güçlüğü ait anlamlılık değeri 0,763, duyguları tanımada güçlüğü ait anlamlılık değeri 0,000, hayal kurmaya ait anlamlılık değeri 0,042 ve dış odaklı düşünmeye ait anlamlılık değeri 0.000’dır. Bu sonuçlara göre duyguları tanımada güçlük, hayal kurma ve dış odaklı düşünme değişkenleri cinsiyete göre ($p<0,05$) farklılaşmaktadır.

Duyguları tanımada güçlük değişkeninde kadın katılımcıların ($\bar{x}=3,755$, $ss=0,485$) aleksitimi puanlarının erkek katılımcılara göre ($\bar{x}=3,604$, $ss=0,676$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(305) = 2,217$, $p<0,05$). Hayal kurma değişkeninde erkek katılımcıların ($\bar{x}=3,231$, $ss=0,657$) aleksitimi puanlarının kadın katılımcılara göre ($\bar{x}=3,199$, $ss=0,566$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(305) = -0,842$, $p<0,05$). Dış odaklı düşünme değişkeninde erkek katılımcıların ($\bar{x}=3,285$, $ss=0,708$), aleksitimi puanlarının kadın katılımcılara göre ($\bar{x}=3,604$, $ss=0,485$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(305) = -1,230$, $p<0,05$).

Tablo 4.9: Aleksitimi ve Yaş Bakımından Farklılık Analizi

	(Gruplar arası)	F	Anlamlılık
DBDTG	,305	,853	,427
DTG	,979	3,209	,042
HK	,007	,021	,980
DOD	,061	,191	,827

Duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük (DBDTG), duyguları tanımlamada güçlük (DTG), hayal kurma (HK), dış odaklı düşünme (DOD)

Tablo 4.9’da aleksitimi ve yaş verilerine göre yapılan ANOVA analizinin sonuçları yer almaktadır. Duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada güçlüğü ait anlamlılık değeri 0,247, hayal kurmaya ait anlamlılık değeri 0,980 ve dış odaklı düşünmeye ait anlamlılık değeri 0.827’dir. Bu değer 0,05’den ($p < 0,05$) büyük olduğu için dağılımların homojen olduğu, yaş bakımından farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak duyguları tanımlamada güçlüğü ait anlamlılık değeri 0,042 $p < 0,05$ olduğu için yaş bakımından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu sebeple yaş bakımından farklılık analizinde aleksitimi için post-hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4.10: Aleksitimi ve Yaş Bakımından Farklılık Analizi

Faktörler	I (YAŞ)	J (YAŞ)	N	Ortalama	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık
DBDTG	18-21	22-25	65	2,769231	,07365	,09372	,712
		26 ve Üzeri			,11829	,09074	,394
	22-25	18-21	109	2,69558	-,07365	,09372	,712
		26 ve Üzeri			,04464	,07754	,833
	26 ve Üzeri	18-21	131	2,650937	-,11829	,09074	,394
		22-25			-,04464	,07754	,833
DTG	18-21	22-25	65	3,655385	,02786	,08655	,944
		26 ve Üzeri			-,14309	,08379	,204
	22-25	18-21	109	3,627523	-,02786	,08655	,944
		26 ve Üzeri			-,17095*	,07160	,046
	26 ve Üzeri	18-21	131	3,798473	,14309	,08379	,204
		22-25			,17095*	,07160	,046
HK	18-21	22-25	65	3,184615	-,01355	,09368	,989

		26 ve Üzeri			,00141	,09069	1,000
	22-25	18-21	109	3,198165	,01355	,09368	,989
		26 ve Üzeri			,01496	,07750	,980
	26 ve Üzeri	18-21	131	3,183206	-,00141	,09069	1,000
		22-25			-,01496	,07750	,980
	18-21	22-25	65	3,187692	-,04900	,08890	,846
		26 ve Üzeri			-,04895	,08607	,837
DOD	22-25	18-21	109	3,236697	,04900	,08890	,846
		26 ve Üzeri			,00006	,07355	1,000
	26 ve Üzeri	18-21	131	3,236641	,04895	,08607	,837
		22-25			-,00006	,07355	1,000

*. Ortalama fark 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Duyguları ve bedensel duyumları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük (DBDTG), duyguları tanımlamada güçlük (DTG), hayal kurma (HK), dış odaklı düşünme (DOD)

Aleksitiminin yaş değişkeninde hangi alt gruplar arasında farklılaşma olduğu tablo 4.10'da gösterilmiştir. Yapılan post-hoc Tukey testinde sadece duyguları tanımlamada güçlük alt değişkeninde 22-25 yaş arası ve 26 ve üzeri yaş arası gruplarında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Duyguları tanımlamada güçlük durumunun 26-üzeri yaş aralığındaki bireylerin, 22-25 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.6. Ölçekler Arasındaki İlişki Analizi

Tablo 4.11: Dijital Bağımlılık Alt Ölçekleri ile Aleksitimi Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki

		DBDTG	DTG	HK	DOD
AK	r	,071	,071	,071	,071
	p	,000	,103	,104	,570
NETM	r	,077	,077	,077	,077
	p	,000	,313	,300	,079
HAE	r	,104	,104	,104	,104
	p	,000	,026	,480	,214
DDRM	r	,073	,073	,073	,073
	p	,000	,153	,882	,458
BRKMM	r	,032	,032	,032	,032
	p	,063	,064	,131	,395

r: Pearson korelasyon katsayısı

Aşırı Kullanma (AK), Nüksetme (NE), Hayatın Akışını Engelleme (HAE), Duygu Durumu (DDRM), Bırakamama (BRKMM), Duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük (DBDTG), duyguları tanımlamada güçlük (DTG), hayal kurma (HK), dış odaklı düşünme (DOD)

Tablo 4.11'e göre aleksitimi alt ölçeği duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük ölçeği ile dijital bağımlılık alt ölçeklerinden aşırı kullanma ($r = 0,071$), nüksetme ($r = 0,077$), hayatın akışını engelleme ($r = 0,104$) ve duygu durumu ($r = 0,073$) arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$).

Aleksitimi alt ölçeği duyguları tanımada güçlük ölçeği ile dijital bağımlılık hayatın akışını engelleme alt ölçeği ($r = 0,104$) arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$).

4.7. Hipotez Testi Sonuçları

Araştırmada belirlenen hipotezlerin yukarıda yapılan analizler sonucunda kabul ya da reddedilme durumlarına ilişkin oluşturulan tablo aşağıdaki şekildedir.

Tablo 4.12: Hipotez Testi Sonuçları

H ₁ : Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık cinsiyete göre farklılaşmaktadır	Desteklendi
H ₂ : Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık yaşa göre farklılaşmaktadır.	Desteklendi
H ₃ : Genç yetişkinlerde aleksitimi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.	Desteklendi
H ₄ : Genç yetişkinlerde aleksitimi yaşa göre farklılaşmaktadır	Desteklendi
H ₅ : Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Desteklendi

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırma bulgularına göre cinsiyet ve yaş değişkenlerinin dijital bağımlılığı ve aleksitimi düzeyini yordadıkları görülmüştür. Bununla birlikte dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

5.1. Tartışma ve Yorum

Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmaktadır.

Çalışmada t testi sonucunda elde edilen bulgulara göre dijital bağımlılık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dijital bağımlılık alt ölçeklerinden sadece aşırı kullanma ve duygu durumu değişkenleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Buna göre aşırı kullanma değişkeninde erkek katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının kadın katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Duygu durumu değişkeninde de erkek katılımcıların dijital bağımlılık puanları kadın katılımcılara göre daha yüksektir.

Bu farklılık kapsamında erkeklerin kadınlara göre dijital bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar bu sonuçları destekler niteliktedir. Arslan (2019) ve Arslan (2020) yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmişler ve bu farklılık kapsamında erkeklerin kızlara oranlara dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Farklı bir çalışmada Arslan vd. (2015) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma bulgularına göre cinsiyet ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu ancak kızların dijital bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek çıktığı ifade edilmiştir. Bir diğer çalışma ise Eryılmaz ve Çukurluöz'ün (2018) yaptığı çalışmadır. Lise düzeyindeki öğrenciler kapsamında yapılan bu çalışma bulguları da çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu bulgulara göre cinsiyet ile dijital bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş ve farklılığın erkeklerde kızlara oranla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Gökçe Arslan ve Durakoğlu'nun (2014) yaptıkları çalışma bulguları da aynı şekilde cinsiyet ve dijital bağımlılık düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu ve erkeklerde bu farklılığın daha yüksek çıktığı yönündedir.

Konuyla ilgili yapılmış diğer çalışmalar incelendiğinde, bazı çalışmalarda erkeklerin kızlara oranla (Karacaoğlu, 2019, s. 46; Kınay, 2019, s. 52; Köseliören, 2017, s. 38; Smohai vd., 2017, s. 111; Vollmer vd., 2014, s. 1), bazı çalışmalarda da kızların erkeklere oranla (Öncel ve Tekin, 2015, s. 7; Topşar, 2015, s. 62) bilgisayar bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu durum üzerinde; erkeklerin toplum tarafından daha az denetlenmeleri, dijital araçlara kısmen daha kolay erişebilmeleri, sosyal ortamlarda kızlara oranla daha az etkileşim kurmaları dolayısıyla sanal ortamlardaki iletişime daha fazla yönelmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlar çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Dijital bağımlılık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacı ile yapılan Anova testi sonucuna göre iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Aşırı kullanma durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin, 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Nüksetme durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin, 18-21 ve 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hayatın akışını engelleme durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Duygu durumunun 22-25 yaş aralığındaki bireylerin 26 ve üzeri yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde; Aydoğdu (2018) çalışmasında çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde yaş değişkeninin etkili olduğunu ifade etmiştir. Hazar (2016) çalışmasında dijital bağımlılık ile yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Genç yetişkinlerde aleksitimi cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmaktadır.

Genç yetişkinlerde aleksitimi ve cinsiyet arasındaki anlamlı farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan t testi bulguları iki değişken arasında farklılık olduğu ve bu farklılığın erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu yönündedir. Sonuçlara göre

duyguları tanımada güçlük, hayal kurma ve dış odaklı düşünme değişkenleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Duyguları tanımada güçlük alt değişkeninde kadın katılımcıların aleksitimi puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hayal kurma alt değişkeninde erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dış odaklı düşünme alt değişkeninde erkek katılımcıların aleksitimi puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatürde bu bulguları destekleyen farklı çalışmalar vardır. Örneğin Blanchard vd.,'nin (1981) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri örneklem grubu üzerinde çalışmışlar ve çalışma bulgularında erkeklerde % 8.2 kızlarda % 1.8 oranında aleksitimi düzeyi olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Kokkonen vd., (2001) araştırmalarında erkek öğrencilerde %9.4 kız öğrencilerde % 5.2 oranında aleksitimi düzeyi olduğunu bulmuşlardır. Farklı bir çalışma olan Mattila vd., (2006)'nın bulgularına göre aleksitimi düzeyi 5454 kişilik örneklem kapsamında %9,9 olarak tespit edilmiştir. Levant vd., (2009) tarafından yapılan çalışmada, aleksitimi düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Atasayar (2011) yaptığı araştırmada da benzer bulgulara rastlanmıştır. Bu sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmada yaş ve aleksitimi düzeyi arasında ki farklılığı tespit etmek üzere yapılan Anova testi sonucunda farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Duyguları tanımada güçlük durumunun 26-üzeri yaş aralığındaki bireylerin, 22-25 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Benzer bir çalışma Bağcı (2008) tarafından yapılmış ancak bu çalışmada iki değişken arasında farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde Atasayar (2011) araştırmasında yaş ve aleksitimi arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu çalışma bulguları çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır

Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki ye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda her iki değişkenin alt değişkenleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimi alt ölçeklerinden duyguları ve bedensel duyuları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük ölçeği ile dijital bağımlılık

alt ölçeklerinden aşırı kullanma , nüksetme , hayatın akışını engelleme ve duygu durumu arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki vardır.

Aleksitimi alt ölçeklerinden duyguları tanımada güçlük ölçeği ile dijital bağımlılık hayatın akışını engelleme alt ölçeği arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki vardır.

Dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiye yönelik literatürde yapılan çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Şahin ve Kahraman (2021), ilk öğretime devam eden 3, 4 ve 5. sınıf öğrencisi olan kız ve erkek toplam 300 çocuk ile okul dönemi çocuklarının bilgisayar oyun bağımlılığının yarattığı davranış problemlerini inceledikleri çalışmalarında, bilgisayar oyun bağımlılığının şiddeti arttıkça, davranış problemlerinin de arttığını, cinsiyetin ve sınıf düzeyinin, bilgisayar oyun bağımlılığı puanlarını etkilediği, davranış problemlerinin erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu ve davranış problemlerinde bilgisayar oyun bağımlılığın önemli bir risk faktörü oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gedik (2020), 18-39 yaş aralığında toplam kadın ve erkek toplam 200 üniversite öğrencisinin katılımı ile “*Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Depresyon ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi*” isimli yüksek lisans tez çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmada elde edilen verilere göre; erkekler kadınlara oranla daha yüksek oranda internet bağımlılığı ve online kalma isteği taşımakta, yaşın artmasına bağlı olarak internet bağımlılığı ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk, aleksitimi ve duyguları tanımada güçlük puanları anlamlı düzeyde azalmakta ve depresyon, aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Taş ve Güneş (2019) tarafından 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi amacı ile 148 kız, 173 erkek çocuk üzerinde yapılan araştırmaya göre; Bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, aleksitimi ve sosyal anksiyetenin, bilgisayar oyun bağımlılığını %24,1 düzeyinde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Araştırmada bilgisayar oyun bağımlılığının açıklanmasında en güçlü etkinin aleksitimiden geldiği, onu cinsiyet ve sosyal anksiyetenin izlediği tespit edilmiştir.

Nurullayeva (2019)'nın yürüttüğü tez çalışmasında, İstanbul ilinde bulunan 3 ortaokuldan 9-16 yaş aralığındaki 667 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda; aleksitimik karakter özellikleri taşıyan çocuklarda, dijital oyun bağımlılığının oluşması riskinin yüksek olduğu, bu durumun erkeklerde daha yüksek derece de olduğu, bağımlı olanlarda ise duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Schimmenti vd., (2017), 18-19 yaşlarındaki kadın ve erkek toplam 358 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, geç ergenler arasında internet bağımlılığının yarattığı travmatik semptomlar ve aleksitimi ilişkilerini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre; İnternet bağımlılığının travmatik durumları etkilediği, duygu düzenleme güçlüklerine yol açtığı ve bu durumun erkekleri kadınlardan daha fazla etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Özen ve Topçu (2017), Tıp fakültesinde eğitim görmekte olan 310 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, depresyon, obsesif-kompulsif semptomlar ve dürtüsellik kontrol edildiği takdirde, akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ortaya çıkan ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; davranışsal bağımlılıklar ile yakından ilişkili olduğu düşünülen “dürtüsellik” ve “aleksitimi”nin, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluklar kontrol edildiğinde bile akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arcan ve Yüce (2016) tarafından yapılan çalışmada, internet bağımlılığının yalnızlık, benlik saygısı, sosyal destek ve aleksitimi ile ilişkileri incelemiştir. Üniversite öğrencisi olan kadın ve erkek toplam 381 deneğin yer aldığı çalışmanın sonuçlarına göre; internet kullanım sorunlarıyla ilişkisi araştırılan tüm değişkenlerin internet bağımlılık puanları ile ilişkili olduğu, internet bağımlılık puanları yüksek olan katılımcılardan oluşan grubun, internet bağımlılık puanları düşük olan katılımcılardan oluşan gruba kıyasla benlik saygısı ve sosyal destek puanlarının daha düşük, yalnızlık ve aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Gaetan vd., 2016), ergenlik çağındaki 159 kişinin katıldığı ve ergenlik döneminde oynanan video oyunlarının duygusal işleyiş, duyguları düzenleme, duygusal yoğunluk duyguların ifade edilmesi ve aleksitimi oluşumuna etkisini araştırdıkları çalışmalarında; düzenli olarak (bağımlı) oyun oynayan deneklerin düzensiz olarak oynayan deneklere göre duygularını düzenleyebilmede daha başarılı

olduklarını, diğer taraftan düzenli şekilde oyun oynayanların duygularını ifade etmekte zorlandıkları ve aleksitimi değerlerinin düzensiz oyunculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Dalbudak vd., (2013) tarafından, üniversite öğrencileri arasında yayılan internet bağımlılığının, şiddet, karakter, anksiyete ve aleksitimi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma 319 üniversite öğrencisi ile yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre; internet bağımlılığı ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki olduğu değerlendirilmektedir.

Craparo (2011), 18-21 yaş aralığındaki, kız ve erkek toplam 335 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada, internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ayrışmanın düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucunda; internet bağımlılığı ve aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir.

Dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi araştıran diğer çalışmalarda (Arcan ve Yüce, 2016; Bolat, Yavuz, Eliaçık ve Zorlu, 2018; Kandri, Bonotis, Floros ve Zafiropoulou, 2014; Scimeca ve arkadaşları, 2014; Schimmenti ve arkadaşları, 2017) aleksitimi ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Fransa'da, Gaetan ve arkadaşları (2016), tarafından yürütülen bir çalışmada, aleksitimi unsuruna değinilmiştir. Bu araştırmaya göre video oyunu kullanıcıları, Fransız nüfusunun % 40'ını temsil etmekte ve ergenler, birincil kullanıcılar olarak göze çarpmaktadır. Duygusal düzenleme, duygu yoğunluğu, duygu ifadesi ve aleksitimi gibi bazı duygusal işlevsellik boyutlarına dayanan bir video oyunu oynama anlayışını inceleyen bu çalışmaya toplam 159 ergen katılmıştır. Dijital oyun bağımlılarının aleksitimi düzeyi, diğer oyuncuların seviyesinden daha yüksek bulunmuştur. Özetle, bu çalışmadaki bağımlı ergenler, aleksitimdeki duygusal olarak reaktif olma konusunda daha fazla zorluk çekmekteydi (Gaetan ve ark., 2016).

Yukarıdaki çalışma örneklerinde görüldüğü gibi aleksitimi diğer duygu durum bozuklukları ile birlikte dijital bağımlılıkların kimi zaman nedeni, kimi zamanda sonucu olabilmektedir.

Çalışmamızda görüldüğü üzere dijital bağımlılık aleksitiminin nedeni olarak ele alınmış ve bu yönde geliştirilen hipotezler desteklenmiştir. Ayrıca çalışmanın az katılımcı sayısı ile yapılmış olması ve en önemlisi çalışmanın Covid-19 pandemi sürecine denk gelmesi sınırlılık olarak kabul edilebilmekle birlikte, yeterli sayıda ulaşılan katılımcılardan alınmış olunan cevaplar doğrultusunda, sınanan hipotezlerin

tamamı desteklenmiş ve literatürde daha önce yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermiştir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulgularına göre cinsiyet ve yaş değişkenlerinin dijital bağımlılığı ve aleksitimi düzeyini yordadıkları görülmüştür. Bununla birlikte dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak; araştırma ve araştırma esnasında yararlanılan kaynaklardan ve elde edilen gözlemlerden yola çıkılarak bu alanın gelişimine katkı için hem dijital bağımlılık hem de psikolojik rahatsızlıklar alanlarında çalışan uzmanlara, eğitimcilere ve araştırmacılara bazı önerilerde bulunulabilir.

Dijital bağımlılığı olan genç yetişkinlere duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme ile ilgili psiko-eğitim veya psikolojik danışmanlık çalışmaları yapılabilir aynı şekilde uzmanlar tarafından genç yetişkin bireylerle yapılacak aleksitimi ve dijital bağımlılık ile baş etme programları da bağımlılık ve aleksitimi düzeyini azaltacaktır. Ayrıca dijital bağımlılığın aleksitimi ve diğer psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara literatürde çok fazla yer verilmemiştir. Bu alanda yeni çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışma kapsamında yapılacak olan çalışmalarda, daha geniş bir örneklem grubu ve daha fazla veri ile analiz edilmesi elde edilecek bulguların daha kesin olması açısından önem arz edecektir.

KAYNAKLAR

- Akçayır, G. (2013). Dijital oyunların sağlığa etkisi, Mehmet Akif Ocak (Ed.), *Eğitsel dijital oyunlar kuram, tasarım ve uygulama* (s. 263-273) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Albayrak, S., ve Balcı, S. (2014). Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 11(2), 30-37.
- Aldemir, C., ve Avşar, M.N. (2020). Pandemi döneminde dijital vatandaşlık uygulamaları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 148-169.
- Arcan, K., ve Yüce Ç.B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 46-56.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi.
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18.
- Ayhan, B., ve Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Bağcı, T. (2008), *Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Örneği*: (Yayımlanmamış uzmanlık tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Başlar, G. (2013). Yeni medyanın gelişimi ve dijitalleşen kapitalizm. V. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 23-25 Ocak 2013, 823-831.
- Batıgün, A. D., ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Bernal, J. D. (2009). *Tarihte bilim* (5. Cilt). İstanbul: Evrensel.

- Bewley, J., Murphy, P. N., Mallows, J., ve Baker, G. A. (2005). Does alexithymia differentiate between patients with nonepileptic seizures, patients with epilepsy, and nonpatient controls?. *Epilepsy & Behavior*, 7(3), 430-437.
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., & Zorlu, A. (2018). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychology, health & medicine*, 23(5), 604-611.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Burba, B., Oswald, R., Grigaliunien, V., Neverauskiene, S., Jankuviene, O., ve Chue, P. (2006). A controlled study of alexithymia in adolescent patients with persistent somatoform pain disorder. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(7), 468-471
- Cameron, K., Ogrodniczuk, J., ve Hadjipavlou, G. (2014). Changes in alexithymia following psychological intervention: a review. *Harvard Review Of Psychiatry*, 22(3), 162-178.
- Cochrane, C. E., Brewerton, T. D., Wilson, D. B., ve Hodges, E. L. (1993). Alexithymia in the eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 14(2), 219-222.
- Couldry, N., Stephansen, H., Fotopoulou, A., MacDonald, R., Clark, W., ve Dickens, L. (2014). Digital citizenship? Narrative exchange and the changing terms of civic culture. *Citizenship Studies*, 18(6-7), 615-629.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.
- Çakır, V. ve Bozkurt, Ö. (2014). Televizyon izleme alışkanlıkları, motivasyonları ve TRT – 6: Hakkâri örneği, *Global Media Journal: TR Edition*, 4(8), Spring,(s. 61 – 81).
- Çavuş, S., Ayhan, B., ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 266-289.
- Çelikkaleli, Ö., Ata, R., ve Avcı, R. (2018) Orta ergenlik döneminde problemlerli internet kullanımının demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 123-141.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H., ve Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 272-278.
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi öz-bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak. Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duyan, V., ve Gövebakan, R. (2021). *Madde bağımlılığı ve aile*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Eizaguirre, A. E., de Cabezón, A. O. S., de Alda, I. O., Olariaga, L. J., ve Juaniz, M. (2004). Alexithymia and it's relationships with anxiety and depression in eating disorders. *Personality and individual differences*, 36(2), 321-331.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 116-130.
- Ertemel, A. V., ve Aydın, G. (2018). Technology addiction in the digital economy and suggested solutions. *ADDICT*, 5, 666-690.
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Fidan, H. (2018). İşyerlerinde mobil telefon kullanım ve bağımlılık düzeyleri: Kamu ve özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 9(2), 431-447.
- Freedman M.B., ve Sweet B. S. (1954). Some specific features of group psychotherapy and their implications for selection of patients. *Int. J. Group Psychother*, 4, 355-368.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 337- 342.
- Fricchione, G., ve Howanitz, E. (1985). Aprosodia and Alexithymia-A Case Report. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 43(3), 156-160.
- Fukunishi, I, Sei, H., Morita, Y., ve Rahe, R. H. (1999). Sympathetic activity in alexithymics with mother's low care. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(6), 579-589.
- Gaetan, S., Bréjard, V., ve Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344-349.
- Gedik, R. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS For Windows, Step By Step, A Simple Guide And Reference*. Fourth edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonaklı, O., ve Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.

- Goldberg, I. (1999). Internet addiction disorder. www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internetaddiction.html.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Güler, E. Ö., ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88.
- Gülner, B. Balcı, Ş. (2011). *Yeni medya ve kültürleşen toplum*, Konya: Literatürk.
- Gülner, B. ve Balcı, Ş. (2011). *Yeni medya ve kültürleşen toplum*, Konya: Literatürk.
- Gündel, H., Andres, Ceballos-Baumann, O., ve Von Rad, M. (2002). Psychodynamic and neurobiological influences in the etiology of alexithymia. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 52(11), 479-486.
- Güngör, N., ve Aydın, D. (2011). *İletişim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Güzel, E. (2016). Dijital kültür ve çevrimiçi sosyal ağlarda rekabetin aktörü: Dijital habitus. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(1), 83-103.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Heiberg, A., ve Heiberg, A. (1977). Alexithymia—an inherited trait? A study of twins. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28 (1/4), 221-225.
- Hoppe, K. D., ve Bogen, J.E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomized patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(1/4), 148-155.
- Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D., & Zafiropoulou, M. M. (2014). Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry research*, 220(1-2), 348-355.
- Kaplan, C., ve Wogan, M. (1976/77). Management of pain through cerebral activation: an experimental analogue of alexithymia. *Psychother Psychosom.* 27, 144-153.
- Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kesici, A. (2020). The effect of conscientiousness and gender on digital game addiction in high school students. *Journal of Education and Future*, 18, 43-53.

- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Kınay, B. (2019). *Ergenlerde oyun bağımlılığının sosyal kaygı, saldırganlık ve sosyal dışlanma ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Kırık, A. M. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Köknel, Ö. (2001). Alkol ve madde bağımlılığı altkültürü. *Bağımlılık Dergisi*, 2(2), 71-76.
- Köseliören, M. (2017). İnternet, online oyun ve bağımlılık. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Krystal H. (1968). *Massive psychic trauma*. New York: International Universities Press.
- Krystal H., ve Raskin H. (1970). *Drug dependence*. Detroit: Wayne State University Press.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Krystal, H. (1982). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353-378.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: Akıllı telefon (kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Lane, R. D., ve Schwartz, G. E. (1987). Induction of lateralized sympathetic input to the heart by the CNS during emotional arousal: a possible neurophysiologic trigger of sudden cardiac death. *Psychosomatic medicine*, 274-284.
- Le, H. N., Ramos, M. A., ve Munoz, R. F. (2007). The relationship between alexithymia and perinatal depressive symptomatology. *Journal Of Psychosomatic Research*, 62(2), 215-222.
- Lee, H. N., Berenbaum, H., ve Raghavan, C. (2002). Culture and alexithymia: Mean levels, correlates and the role of parental socialization of emotions. *Emotion*, 2(4), 341.
- Lesser, E.M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosom Med*, 43, 531-543.

- Lesser, I. M. (1981). A Review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Levant, R.F., Hall, R.J., Williams, C.M., Hasan, N.T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(3), 190-203.
- Luminet, D. (1994). Psychosomatic medicine the future of an illusion. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 44(11), 367-371.
- MacLean P.D. (1949) Psychosomatic disease and the "visceral brain. *Psychosom. Med*, 11, 338-353.
- Madran, D., ve Çakılcı, F. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 99-107.
- Marty P., ve M'Uzan M. (1963). La "pensee operateire". *Revue Francaise de Psychanalyse*, 27, 1345-1356.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1), 81-90.
- Nemiah J.C., ve Sifneos P.E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychotherapy and psychosomatics*, 18(1-6), 154-160.
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: theoretical considerations. *Psychotherapy and psychosomatics* 28(1/4), 199-206.
- Nunnally, J. C. (1994). The assessment of reliability. *Psychometric theory*.
- Nurullayeva, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel sorun arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ocak, M. A. (2013). *Aile ve iletişim*, Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Onurlubaş, E., ve Öztürk, D. (2018). Sosyal medya uygulamalarının Y kuşağı satın alma davranışı üzerine etkisi: Instagram örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 984-1016.
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C., ve Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 97-102.
- Öncel, M., ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17
- Özdemir, B., ve Yıldırım, G. (2019). Dijitalleşen iletişim ortamlarında kimlik inşası ve benlik sunumu: iletişim fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 3(3), 178-191.

- Özen, S., ve Topçu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Özer, Ü., ve Özer, E. A. (2017). Sosyal bilgiler öğretmeni adaylarının dijital vatandaşlık eğitimi ihtiyaçları. *Eğitimde Güncel Yaklaşım ve Uygulama Örnekleri Üzerine Seçme Yazılar*, 35-45.
- Özkorumak, E., ve Tiryaki, A. (2011). Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 5(1-3), 14-18.
- Papacharissi, Z., Streeter, T., ve Gillespie, T. (2013). Culture digitally: Habitus of the new. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 596-607.
- Pinard, L., Negrete, J. C., Annable, L., ve Audet, N. (1996). Alexithymia in substance abusers: Persistence and correlates of variance. *American Journal on Addictions*, 5(1), 32-39.
- Ruesch J. (1948). The infant il personality: The core problem of psychosomatic medicine. *Psychosom. Med.* 10, 134-144.
- Samsun, N. (2017). Çalışmanın değişen anlamı ve güncel durumuna ilişkin tartışmalar. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 160-210.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ve Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 2014.1-8
- Semiz, Ö. (2015). Teknolojik gelişmeler, bilgiye erişim ve telif hakları: Fırsatlar ve tereddütler. *Ankara Barosu Fikri Mülkiyet ve Rekabet Hukuku Dergisi (FMR)*, 1, 63-70.
- Sexton, M. C., Sunday, S. R., Hurt, S., ve Halmi, K. A. (1998). The relationship between alexithymia, depression, and axis II psychopathology in eating disorder inpatients. *International Journal of Eating Disorders*, 23(3), 277-286.
- Sifneos, P. E. (1973) The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychother. Psychosom.* 22, 255-262.

- Sifneos, P.E., Apfei-Savitz R., ve Frankel F.H. (1977) The phenomenon of "Alexithymia". *Psychother. Psychosom.* 28, 47-57.
- Sifneos, P. E. (1983). Psychotherapies for psychosomatic and alexithymic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 40(1-4), 66-73.
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and it's relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics*, 11(3), 287-292.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153, 137-142.
- Sifneos, P.E. (1996). Alexithymia: past and present. *Am J Psychiatry*, 153, 137-142.
- Smohai, M., Urbán, R., Griffiths, M. D., Király, O., Mirnics, Z., Vargha, A., & Demetrovics, Z. (2017). Online and offline video game use in adolescents: Measurement invariance and problem severity. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 43(1), 111-116.
- Stoudemire A. (1991) Somatothymia, part 1 and 2. *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.
- Sungur, S. (2008). Kültürel emperyalizmin ötesi: Küreselleşme, iletişim ve yeni uluslararası düzen. *Beykent Üniversitesi Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 1, 94-138.
- Sütçü, C. (2012). *Yeni medya ve...* İstanbul: Anahtar.
- Şahin, D., ve Kahraman, Ö. G. (2021). Okul dönemi çocuklarının bilgisayar oyun bağımlılığı ile davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 13-28.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Taş, İ., ve Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 83-92.
- Taylor G.J., Ayan D., Bagby R.M. (1985 b) Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychother. Psychosom.* 44: 191-199
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 73(2), 68-77.
- Tekayak, H. V., ve Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6(3), 93-100.

- TenHouten, W. D. (2006). From alexithymia, borne of trauma and oppression, to symbolic elaboration, the creative expression of emotions, and rationality. *Creativity and reason in cognitive development*, 177-201.
- Topan, A., Ayyıldız, T. K., Özsavran, M., ve Mutlu, B. (2020). İlkokul öğrencilerinin bilgisayar, internet kullanımı ve bilgisayar oyunları hakkındaki düşünceleri. *Çocuk Dergisi*, 20(1), 20-26.
- Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. sınıf öğrencilerinde duygusal zekâ ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turhan, D. G. (2017). Dijital aktivizm. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 26-44.
- Türen, U., Erdem, H., ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Venta, A., Hart, J., ve Sharp, C. (2013). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 18(3), 398-410.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), 1-9
- Von Rad, M. (1984). Alexithymia and symptom formation. *Psychotherapy and psychosomatics*, 42(1-4), 80-89.
- Vural, Z., Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20), 3349-3382.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yıldırım, B., Engin, E., ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30.
- Young K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3, 237- 244.
- Young, K., (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372.
- Yurt, E. (2006). *Şizofreni hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, depresyon ve içgörü ile ilişkisi*, (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Zimmermann, G., Rossier, J., Stadelhofen, F., ve Gaillard, F. (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(1), 23-33.

<https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>.

<https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-53259275>.



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1 - Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2-Yaşınız:

3 -Eğitim durumunuz: () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise () Üniversite ve üstü

4- Kullandığınız El: () Sağ () Sol

5-Medeni Durum: () Bekâr () Evli () Boşanmış

6-Evli değilseniz romantik ilişki içinde olduğunuz partneriniz: Var () Yok ()

7-Sosyo-Ekonomik Durumunuzu Nasıl Tanımlarsınız?

() Düşük () Orta () Yüksek

8- Babanızın eğitim durumu

() İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise () Üniversite ve üstü

9- Annenizin eğitim durumu

() İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise ve üstü () Üniversite ve üstü

10- Anne-babanızın size karşı tutumunu nasıl buluyorsunuz?

() İlgisiz () Otoriter () Koruyucu () Demokratik

11-Anne babanızın medeni durumu: Evli () Boşanmış () Eşi vefat etmiş () Ayrı yaşıyor ()

12- Sizce akademik başarınız nasıl?

Çok düşük() Düşük() Orta() Yüksek() Çok yüksek()

13-Yaşamınızın herhangi bir döneminde psikolojik bir rahatsızlık geçirdiniz mi?

Evet () Hayır () Evet ise; nedir? _____

14- Herhangi bir psikolojik veya nörolojik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Evet ise; nedir? _____

15-En çok kullandığınız dijital araç nedir?

() Bilgisayar/Tablet () Cep telefonu () Televizyon () Diğer

16-Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanmaktasınız?

() Araştırma amaçlı (bilgi arama, ödev yapma vb.)

() İletişim amaçlı (Mesajlaşma ve Telefon Görüşmesi)

() Oyun oynamak

Sosyal paylaşım siteleri (Facebook, İnstagram, Twitter vb.)

Online Alışveriş

Diğer

17-Günlük ortalama internet kullanma süreniz nedir?

1 saatten az 1 - 3 saat arası 3 - 5 saat arası 5 saat ve üzeri

18-En sık kullandığınız sosyal medya aracı hangisidir? (Yoksa lütfen boş bırakınız)

İnstagram Facebook Twitter Swarm Whatsapp



EK 2: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ 26)

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler bulunmaktadır. İfadelerin her birini dikkatle okuyun ve sizin için en uygun olanı işaretleyin. Her bir ifade için size uygun tek bir seçim yapın.

		1	2	3	4	5
1	Ağladığımda beni ağlatan şeyin ne olduğunu hep bilirim.					
2	Hayal kurmak boşa zaman harcamaktır.					
3	Keşke bu kadar utangaç olmasaydım.					
4	Çoğu zaman duygularımın ne olduğunu tam olarak bilemem.					
5	Gelecek hakkında sıkça hayal kurarım.					
6	Birçokları kadar kolay arkadaş edinebildiğimi düşünüyorum.					
7	Bir sorunun çözümünü bilmek, o çözüme nasıl ulaşıldığını bilmekten daha önemlidir.					
8	Duygularımı tam olarak anlatacak sözleri bulmak benim için zordur.					
9	Herhangi bir olay hakkında görüşlerimi başkalarına açıkça belirtmekten hoşlanırım.					
10	Bedenimde öyle şeyler hissediyorum ki doktorlar bile ne olduğunu anlamıyorlar.					
11	Benim için bir işin yalnızca yapılmış olması yetmez, nasıl ve neden yapıldığını bilmek isterim.					
12	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
13	Yalnızca sorunların neden olduğunu anlamaktan çok onların nereden kaynaklandığı üzerine düşünmeyi tercih ederim.					
14	Sinirlerim bozuk olduğunda üzüntülü mü, korkulu mu yoksa öfkeli mi olduğumu bilmem.					
15	Daha çok hayal gücümü kullanırım.					
16	Yapacak başka şeyim olmadığında zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.					
17	Bedenimden aldığım duyular genellikle beni şaşırtır.					
18	Ara sıra hayal kurduğum olur.					
19	Olayların niçin bu şekilde dönüştüğünü anlamaktan çok, işleri olurlarına bırakmayı tercih ederim.					
20	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
21	İnsanların duygularının farkında olması önemlidir.					
22	İnsanlar hakkında duygularımı tanımlamakta zorlanıyorum.					
23	Çevremdekiler duygularımdan daha çok söz etmemi isterler.					
24	Birey, olayları derinine incek ölçüde açıklamalıdır.					
25	İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum.					
26	Çoğu zaman kızgınlığımanın farkına varmam.					

EK 3: DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Dijital Bağımllık Ölçeği							
The Digital Addiction Scale							
Boyut Dimension			Tamamen Katılıyorum Totally Agree	Katılıyorum Agree	Kararsızım Neither Agree Nor Disagree	Kesinlikle Katılıyorum Disagree	Totally Disagree
		<p>Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.</p> <p>Read each item below. If the item is always true for you, mark Totally Agree, if general true for you, mark Agree, if you are not sure, mark Neither Agree nor Disagree, if it is not generally true for you, mark Disagree, and if never true for you, mark Totally Disagree.</p>					
Ayrı Kullanım Overuse	19	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum. <i>While eating my meal, I am occupied with mobile phone, tablet, or computer.</i>					
	6	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım. <i>I continuously look at the digital devices (mobile phone or tablet) in a trip, picnic or social environments where I am with my friend.</i>					
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum. <i>I overuse the digital devices out of their purposes.</i>					
	5	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum. <i>I find myself checking my digital devices upon dealing with a work.</i>					
	1	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım. <i>I deal with the digital devices like table even if I do demanding things</i>					
	Nüks Etme Non-Restrain	9	Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum. <i>I can not control myself on the amount of time of using the digital devices.</i>				
10		Dijital araçlarla harcadığım zamanı kıstamak için başarısız çabalarım oldu. <i>I have unsuccessful attempts to reduce the time I spend with the digital devices.</i>					
8		Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum. <i>I can not reduce the time I spend with the digital devices.</i>					
Hayatın Akışını Engelleme Inhibiting The Flow of Life	28	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor. <i>The digital devices prevent me from doing my responsibilities related to home and school.</i>					
	25	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur. <i>I have missed many opportunities because of spending a lot of time with the digital devices</i>					
	27	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden habersizim olmaz. <i>I am unaware of what happens around me when I deal with the digital devices.</i>					
	24	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum. <i>I feel that I become less creative because of using the digital devices.</i>					
Duygu Durumu Emotional State	14	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeli eder. <i>Assigning a job to me when I spend time with digital devices makes me annoyed.</i>					
	11	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkıyor. <i>The environments where I can not use the digital devices bore me.</i>					
	16	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim. <i>I feel very unhappy and angry when I do not use my digital devices for a long time.</i>					
	12	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum <i>I feel very happy I spend time with the digital devices.</i>					
Bağımlıyım Dependence	17	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder. <i>That my digital devices are broken or get lost makes me anxious.</i>					
	21	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim. <i>Even if I leave my house for a short time, I want to take the digital devices like phone/tablet with me.</i>					
	23	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum. <i>I keep digital devices like smart phone or tablet around when I go to sleep.</i>					