

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN
ALEKSİTİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE ÜSTBİLİŞSEL
İNANÇLAR VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN SERİ
ARACILIK ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Okan BIÇAK**

**Danışman
Doç. Dr.MuratAĞIRKAN**

HAZİRAN 2026, ERZİNCAN

BİLİMS ELETİĞE UYGUNLUK

“Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılığın Aleksitimi Üzerindeki Etkisinde Üstbilişsel İnançlar ve Yaşantısal Kaçınmanın Seri Aracılık Rolü” başlıklı **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımcı incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Okan BIÇAK

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı :Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılığın Aleksitimi
Üzerindeki Etkisinde Üstbilişsel İnançlar ve Yaşantısal Kaçınmanın Seri Aracılık Rolü

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c)
Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça
hariç) toplam

62 sayfalık kısmına ilişkin 11/06/2026 tarihinde Turnitin intihal programından
aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin
benzerlik oranı % 5'tir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi
(7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal
Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami
benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin
tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi
ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 11/06/2026

Danışman: Doç. Dr. Murat AĞIRKAN

Öğrenci: Okan BIÇAK

KILAVUZA UYGUNLUK

“Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılığın Aleksitimi Üzerindeki Etkisinde Üstbilişsel İnançlar ve Yaşantısal Kaçınmanın Seri Aracılık Rolü” başlıklı “Yüksek Lisans” Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Okan BIÇAK

Danışman

Doç. Dr. Murat AĞIRKAN

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Murat AĞIRKAN danışmanlığında **Okan BIÇAK** tarafından hazırlanan “**Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılığın Aleksitimi Üzerindeki Etkisinde Üstbilişsel İnançlar ve Yaşantısal Kaçınmanın Seri Aracılık Rolü**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

11/06/2026

JÜRİ:

Danışman	: Doç. Dr. Murat AĞIRKAN	(İmza)
Üye	: Doç. Dr. Ragıp Ümit YALÇIN	(İmza)
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun/....../2026 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../2026

Doç. Dr. Müge MANGA

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Dijital teknolojiler günümüzde bireylerin gündelik yaşamını, iletişim biçimlerini, sosyal ilişkilerini ve duygusal deneyimlerini önemli ölçüde dönüştürmektedir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde dijital araçların yoğun kullanımı yalnızca zaman yönetimi ya da teknoloji kullanım alışkanlıkları açısından değil; bireyin duygu farkındalığı, düşüncelerini düzenleme biçimi ve içsel yaşantılarıyla kurduğu ilişki bakımından da ele alınması gereken bir konu hâline gelmiştir. Bu bağlamda dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin incelenmesi genç yetişkinlerin psikolojik işlevselliğini daha bütüncül biçimde anlamaya katkı sağlayabilecek güncel ve önemli bir araştırma alanı sunmaktadır.

Bu tez çalışmasında genç yetişkinlerde dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisi incelenmiş; bu ilişkide üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın tekil ve seri aracılık rolleri test edilmiştir. Araştırma kapsamında dijital bağımlılığın yalnızca doğrudan bir değişken olarak değil, bireyin düşüncelerine yüklediği anlamlar ve olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma eğilimleriyle birlikte aleksitimik özelliklerle nasıl ilişkilenebileceği ele alınmıştır. Böylece dijital bağımlılık ile duyguları tanıma, anlamlandırma ve ifade etme gücü arasındaki ilişkinin altında yer alabilecek bilişsel ve yaşantısal mekanizmaların açıklanması amaçlanmıştır.

Tez çalışmasının giriş bölümünde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlarına yer verilmiştir. Birinci bölümde aleksitimi, dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma kavramları kuramsal çerçeve doğrultusunda açıklanmıştır. İkinci bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz süreci sunulmuştur. Üçüncü bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgulara yer verilmiş; doğrudan etkiler, dolaylı etkiler ve seri aracılık modeli sonuçları raporlanmıştır. Dördüncü bölümde ise bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış, araştırma sonuçları değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular temelinde eğitimcilere, araştırmacılara ve politika yapıcılara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Okan BIÇAK, Erzincan, 2026

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince danışmanım olduğu için kendimi şanslı hissettiğim, bilgi ve tecrübesi ile tez yazım sürecini benim için keyifli ve öğretici hale getiren değerli hocam ve tez danışmanım, Doç. Dr. Murat AĞIRKAN'a desteği, yapıcı eleştirileri ve anlayışı için teşekkür ediyorum.

Yüksek lisansın ilk günü danışman hocamızın kapısında karşılaştığım kişinin iki yıllık bu süreçteki en büyük şansım olacağını nereden bilebilirdim ki? Pek kıymetli arkadaşım, meslektaşım Zeyneb Seval TAHTALIOĞLU'na teşekkür ederim. Şans hep seninle olsun.

Lisans hayatımın ilk gününden bugüne kadar hayatımda aldığım birçok kararın temellerini oluşturan, her an kapısını çalmaktan mutlu olduğum sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Emirhan AKTAŞ'a ve ilk akademik yayınının destekçisi, çalışkanlığını örnek aldığım Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK'a teşekkür ediyorum.

Çalışma hayatımı anlamlı ve sürdürülebilir kılan, zor anlarımda hep desteklerini hissettiğim Zeynep KARAKAŞ ve Yusuf Çağrı OKUMUŞ'a; rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında hayal ettiğim noktaya geleceğime her zaman inanan Yunus Emre DAL, Muammer GÖKOĞLU, Günay Salih YAYLACI ve Neslişah ÖZKAÇAK' a bana olan inançları ve sağladıkları motivasyon için sonsuz teşekkür ederim.

Tam altı sene evvel, hala nasıl yaptığını anlayamadığım bir şekilde, beni psikolojik danışman olmam için ikna eden, içsel ve akademik yolculuğumun temellerini atan Süleyman KÖSE'ye; psikanaliz ve edebiyat arasında kuvvetli bağlar kurmamda büyük katkısı olan İrem SEVİNDİK'e ve şiirleri ile zihnimde pek çok kapı açan şair ağabeyim, hocam Onur ŞAHİN'e teşekkür ederim.

En büyük teşekkürü tüm hayatım boyunca şefkatli elini hep omzumda hissettiğim, hayatını kardeşim ve benim için adayan, en önemlisi bunları yaparken kendinin de birey olduğunu unutmadan yaşamını sürdüren anneme ediyorum. İyi ki varsın anne. Sana minnettarım.

Okan BIÇAK

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ALEKSİTİMİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR VE YAŞANTISAL
KAÇINMANIN SERİ ARACILIK ROLÜ**

Okan BIÇAK

Erzincan Binali Yıldırım

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2026

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat AĞIRKAN

ÖZET

Bu araştırmada genç yetişkinlerde dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi ve bu ilişkide üstbilişsel inançlar ile yaşantısal kaçınmanın tekil ve seri aracılık rollerinin test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş, çalışma grubunu 228 kadın (%51.9) ve 204 erkek (%48.1) olmak üzere toplam 432 genç yetişkin oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Üstbilişler Ölçeği-30, Kabul ve Eylem Formu-II ve Toronto Aleksitimi Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, korelasyon analizi ve yol analizi kullanılmış; dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri, cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresi kontrol edilerek seri aracılık modeli kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Seri aracılık modeli sonuçları dijital bağımlılığın aleksitimi üzerinde doğrudan etkisinin bulunduğunu; bununla birlikte, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla dolaylı etkilerinin de anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma dijital bağımlılığın genç yetişkinlerin duygularını tanıma, anlamlandırma ve ifade etme güçlükleriyle ilişkisini açıklamada bilişsel ve yaşantısal süreçlerin dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, dijital bağımlılık, yaşantısal kaçınma, üstbilişsel inançlar, seri aracılık

**THE SERIAL MEDIATING ROLE OF METACOGNITIVE BELIEFS AND
EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN THE EFFECT OF DIGITAL ADDICTION
ON ALEXITHYMIA AMONG YOUNG ADULTS**

Okan BIÇAK

Erzincan Binali Yıldırım University

Institute of Social Sciences

Master's Thesis, June 2026

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Murat AĞIRKAN

ABSTRACT

This study was aimed to examine the predictive effect of digital addiction on alexithymia among young adults and to test the individual and serial mediating roles of metacognitive beliefs and experiential avoidance in this relationship. The study was conducted within the scope of the survey model, and the study group consisted of a total of 432 young adults, including 228 women (51.9%) and 204 men (48.1%). Data were obtained through the Personal Information Form, Digital Addiction Scale, Metacognitions Questionnaire-30, Acceptance and Action Questionnaire-II, and Toronto Alexithymia Scale. Descriptive statistics, correlation analysis, and path analysis were used in the analysis of the data; the direct and indirect effects of digital addiction on alexithymia were evaluated within the framework of a serial mediation model by controlling for gender, age, and average daily internet use duration. The findings showed that there were positive and significant relationships among digital addiction, metacognitive beliefs, experiential avoidance, and alexithymia. According to the results of the serial mediation model, digital addiction had a direct effect on alexithymia; additionally, its indirect effects through metacognitive beliefs and experiential avoidance were also found to be significant. The study indicates the importance of considering cognitive and experiential processes in explaining the relationship between digital addiction and young adults' difficulties in recognizing, understanding, and expressing their emotions.

Keywords: Alexithymia, digital addiction, experiential avoidance, metacognitive beliefs, serial mediation

İÇİNDEKİLER

GENÇ YETİŞKİNLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ALEKSİTİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN SERİ ARACILIK ROLÜ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖN SÖZ	v
TEŞEKKÜR.....	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	xi
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Kuramsal Çerçeve	10
1.2. Aleksitimi	10
1.3. Aleksitimik Kişilik Özellikleri	14
1.4. Aleksitimi Kavramının Tarihsel Gelişimi	16
1.5 Aleksitimiye İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	18
1.5.1 Psikanalitik Yaklaşım	18
1.5.2 Sosyal Öğrenme ve Davranışçı Yaklaşım	19

1.5.3 Bilişsel Yaklaşım.....	20
1.5.4 Nörofizyolojik Yaklaşım.....	20
1.6 Dijital Bağımlılık	21
1.7 Üstbilişsel İnançlar.....	26
1.7.1 Kendini Düzenleme Yürütücü İşlevler Modeli	31
1.8 Yaşantısal Kaçınma.....	33

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.2. Araştırma Modeli	38
2.3. Çalışma Grubu	39
2.4 Veri Toplama Araçları	40
2.5. Verilerin Toplanması.....	43
2.6. Verilerin Analizi.....	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.1. Betimsel İstatistikler	46
3.1.2 Yol Analizi ile Seri Aracılık Modelinin Sınanması	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER

4.1 Sonuç.....	53
4.2.Tartışma.....	54
4.2.1.Betimleyici İstatistiklere İlişkin Tartışma	54
4.2.2.Yol Analizi ile Seri Aracılık Modelinin Sınanmasına İlişkin Tartışma	58
4.3.Öneriler	65
4.3.1. Eğitimcilere Yönelik Öneriler	65

4.3.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	66
4.3.3.Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	67
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	82
ÖZ GEÇMİŞ	90

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	39
Tablo 3.1: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar...46	
Tablo 3.2: Kontrol Değişkenlerinin Kodlanması ve Dağılımı.....	47
Tablo 3.3: Üstbilişsel İnançları Yordayan Değişkenlere İlişkin Doğrudan Etkiler.....	49
Tablo 3.4: Yaşamsal Kaçınmayı Yordayan Değişkenlere İlişkin Doğrudan Etkiler....	50
Tablo 3.5: Aleksitimiye Yordayan Değişkenlere İlişkin Doğrudan Etkiler.....	50
Tablo 3.6: Dijital Bağımlılığın Aleksitimi Üzerindeki Doğrudan Etkileri.....	51
Tablo 3.7: Bağımlı Değişkenlere İlişkin Açıklanan Varyans Oranları.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.: Hipotetik Model.....	5
Şekil 4.1: Seri Aracılık Analizi.....	45

GİRİŞ

Bu bölümde okuyucuya araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramların tanımları sunulmuştur.

Problem Durumu

İnsanın sosyal bir varlık olması sağlıklı ilişkiler kurabilmesini ve bu ilişkileri sürdürebilmesini temel bir gereksinim hâline getirmektedir. Bağ kurma ihtiyacı bireyin sonradan edindiği bir beceriden çok insan doğasının temel ihtiyaçlarından biri olarak kabul edilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu ihtiyacın karşılanmasında ise duygular merkezi bir işleve sahiptir. Duygular kişilerarası bağların kurulmasında, sürdürülmesinde ve sonlandırılmasında bireye yön veren temel psikolojik gereksinimlerdir biridir. İlişkilerde neşe, tutku, kaygı, üzüntü, öfke ya da korku gibi yaşantılar bireyin hem kendisini hem de karşısındaki kişiyi anlamlandırmasına yardımcı olmakta; sosyal etkileşimlerin niteliğini belirlemektedir. Bu yönüyle duygular hayatta kalma, bir gruba ait olma, eş bulma ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlama gibi temel insani gereksinimlerle yakından ilişkilidir (Keltner ve Haidt, 1999).

Duyguların insan yaşamındaki bu düzenleyici rolüne karşın bireylerin duygularını fark etme, tanıma, anlamlandırma ve ifade etme süreçlerinde güçlük yaşamaları olasıdır. Bu durumların yaşanması ise psikolojik sorunların ortaya çıkmasında önemli bir risk alanı oluşturabilmektedir. Psikoterapi kuramlarının önemli bir bölümü duyguları tanıyamama, ifade edememe, inkâr etme ya da sağlıklı biçimde yaşayamamanın psikolojik sıkıntıların temelinde yer alabileceğini vurgulamaktadır (Glasser, 1998; Greenberg, 2002; Perls, 1973). Bununla birlikte, duyguların ifade edilememesi yalnızca bireyin iç dünyasını değil, kişilerarası ilişkilerini, akademik ve mesleki işlevselliğini, stresle başa çıkma biçimlerini ve psikolojik iyi oluşunu da etkileyebilmektedir. Bu bağlamda duyguları tanıma ve ifade etme becerisi ruh sağlığını anlamada dikkate alınması gereken temel yapılardan biri olarak öne çıkmaktadır.

İlk olarak Sifneos (1972) tarafından tanımlanan aleksitimi “duygular için söz yokluğu” ya da “duygu körlüğü” olarak ifade edilmekte ve bireyin duygularını fark etme, adlandırma ve sözel olarak ifade etme süreçlerinde yaşadığı güçlükleri kapsamaktadır. Aleksitimik özellikler gösteren bireyler yaşadıkları duygusal deneyimleri ayırt etmekte

zorlanabilmekte, duygularını bedensel duyumlarla karıştırabilmekte ve içsel yaşantılarını çoğu zaman sınırlı, belirsiz ya da yüzeysel biçimde açıklayabilmektedir. Bu güçlük bireyin duygusal tepkilerini düzenleme kapasitesini zayıflatmakta ve zamanla kronik stres, somatizasyon, depresyon, kaygı, ruminasyon ile akademik ve mesleki işlevsellikte azalma gibi çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili hâle gelebilmektedir (Motan ve Gençöz, 2007; Taylor vd., 1997). Bu yönüyle aleksitimi yalnızca bireysel düzeyde bir duygu ifade etme sorunu olarak değil; bağımlılık davranışları, kişilerarası ilişkiler ve sosyal işlevsellik sorunlarıyla bağlantılı daha geniş bir psikolojik yapı olarak ele alınmalıdır (Orsolini, 2020).

Aleksitiminin bu geniş psikolojik bağlamı içerisinde dijital teknolojilerin yaygınlaşması duygusal farkındalık ve duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili yeni risk alanlarını da gündeme getirmektedir. Bu risk alanlarından biri ise dijital bağımlılıktır. Dijital bağımlılık; internet, akıllı telefon, sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve benzeri dijital araçların kontrolsüz, yoğun ve bireyin işlevselliğini bozacak biçimde kullanılmasıyla ortaya çıkan davranışsal bağımlılık örüntülerini ifade etmektedir (Young, 1996). Bu nedenle dijital bağımlılık yalnızca ekran karşısında uzun süre kalma ya da teknolojiye fazla zaman ayırma sorunu olarak değerlendirilemez. Aksine bu bağımlılık türü biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal etkenlerle ilişkili olan, bireyin günlük yaşamını, ilişkilerini ve psikolojik uyumunu çok yönlü biçimde etkileyebilen bir dürtü kontrolü ve davranışsal bağımlılık problemi olarak ele alınmaktadır (Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016; Young, 1996). Nitekim dijital bağımlılık örüntüsünün yalnızlık, yüzeysel kişilerarası ilişkiler, zayıf çatışma çözme becerileri ve sosyal işlevsellikte azalma gibi sonuçlarla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Machado de Oliveira vd., 2022).

Dijital bağımlılığın aleksitimiyle ilişkisi özellikle dijital platformların kaçınma ve rahatlama alanı olarak kullanılabilmesi üzerinden açıklanabilmektedir. Dijital bağımlılık eğilimi yüksek olan bireyler stres, yalnızlık, kaygı ya da olumsuz duygularla karşılaştıklarında bu yaşantılarla doğrudan temas etmek yerine dijital ortamlara yönelebilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar yalnızlık ve sosyal kaygının stresin ve duygu düzenleme güçlüklerinin dijital bağımlılığı yordayabildiğini; bireylerin dijital platformları zaman zaman bir kaçınma aracı olarak kullandığını göstermektedir (Gökbulut ve Bilen, 2024; Kaya vd., 2025; Sağar ve Özçelik, 2022; Vangölü vd., 2025).

Kısa vadede rahatlama sağlayabilen bu kullanım biçimi uzun vadede bireyin içsel yaşantılarından uzaklaşmasına, duygularıyla temasının zayıflamasına ve duygularını tanıma kapasitesinin azalmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle dijital bağımlılığın aleksitimik özelliklerle yalnızca kullanım süresi üzerinden değil, bu kullanımın hangi psikolojik işlevi yerine getirdiği üzerinden de değerlendirilmesi gerekmektedir.

Öte yandan, dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan süreçte üstbilişsel inançlar önemli bir bilişsel mekanizma olarak işlev görebilmektedir. Üstbiliş bireyin kendi düşünceleri hakkında düşünmesi, düşünce süreçlerini izlemesi ve düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Flavell, 1979). Wells (2009)'e göre psikolojik sorunların sürdürülmesinde ruminasyon, endişe ve işlevsel olmayan baş etme stratejileri önemli rol oynamaktadır. Dahası, bu süreçler bireyin düşüncelerine ilişkin inançlarıyla yakından bağlantılıdır. İşlevsel olmayan üstbilişsel inançlar bireyin olumsuz düşünce ve duygularını kontrol edilemez, tehlikeli ya da bastırılması gereken yaşantılar olarak değerlendirmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla bu tür inançlara sahip bireyler rahatsız edici içsel yaşantılarla baş etmek için dijital platformları bir kaçış ya da dikkat dağıtma aracı olarak kullanabilmektedirler.

Dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan süreçte rol oynayabilecek bir diğer önemli değişken yaşantısal kaçınmadır. Yaşantısal kaçınma bireyin istenmeyen duygu, düşünce, anı, bedensel duyum ya da içsel yaşantılarla temas etmekten kaçınması ve bu yaşantıları kontrol etmeye çalışması olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 1996). Yaşantısal kaçınma kısa vadede bireyin rahatsız edici duygulardan uzaklaşmasına yardımcı olabilmekte; ancak uzun vadede psikolojik esnekliği azaltarak duygusal farkındalığın zayıflamasına yol açabilmektedir. Özellikle, dijital ortamların hızlı erişilebilirlik, dikkat dağıtma ve geçici rahatlama sağlaması yaşantısal kaçınma eğilimi yüksek bireyler için bu platformları daha cazip hale getirebilmektedir. Nitekim yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek bireylerin bağımlılık davranışlarına daha yatkın olabileceği belirtilmektedir (Balcı ve Kaya, 2023). Bu bağlamda yaşantısal kaçınma dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan psikolojik süreçte açıklayıcı bir mekanizma olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, ilgili alanyazın incelendiğinde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların giderek arttığı görülmektedir. Öte yandan, dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan süreçte üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın rolüne değinen çalışmaların sınırlı olması önemli bir araştırma boşluğuna işaret etmektedir (Mahapatra ve Sharma, 2018). Özellikle, genç yetişkinlik döneminde dijital araçların yoğun biçimde kullanılması, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimsel açıdan önem taşıması ve sosyal ilişkilerin bu dönemde yeniden yapılandırılması söz konusu ilişkinin bu örnekleme incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu nedenle mevcut araştırmanın temel problemi genç yetişkinlerde dijital bağımlılığın aleksitimi ile ilişkisinde üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın açıklayıcı rollerinin belirlenmesidir. Bu problem doğrultusunda dijital bağımlılığın yalnızca teknoloji kullanımının sıklığı ya da süresiyle değil, bireyin düşüncelerine yönelik inançları ve olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma eğilimleriyle birlikte ele alınması aleksitimik özelliklerin ortaya çıkışında rol oynayan psikolojik mekanizmaların daha bütüncül biçimde anlaşılmasına olanak sağlayacaktır.

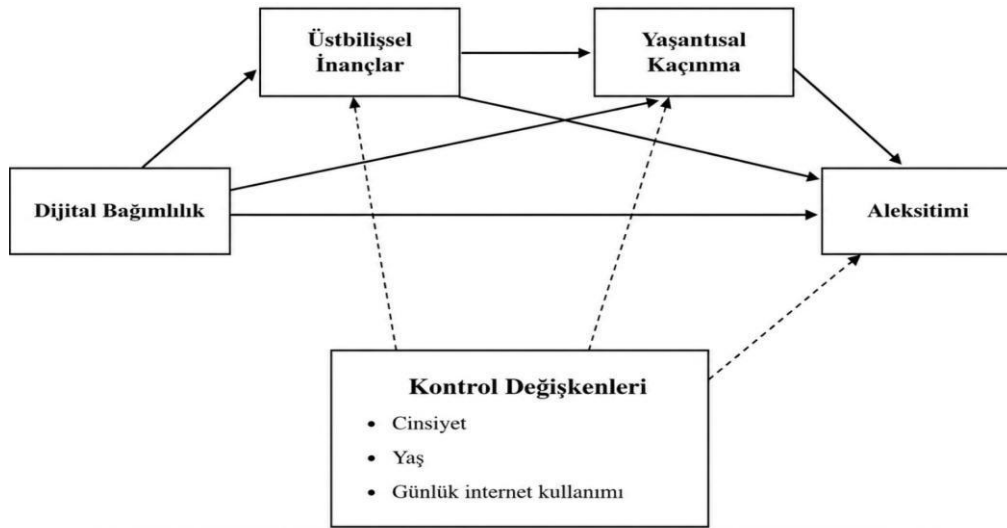
Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı genç yetişkinlerde dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek ve bu ilişkide üstbilişsel inançlar ile yaşantısal kaçınmanın tekil ve seri aracılık rollerini test etmektir. Bu doğrultuda dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler araştırma kapsamında geliştirilen hipotetik model çerçevesinde ele alınmıştır (Şekil 1). Hipotetik model dijital bağımlılığın yalnızca aleksitimi ile doğrudan ilişkili olmadığı; üstbilişsel inançlar ve olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma eğilimi üzerinden de aleksitimik özelliklerle ilişkili olabileceği varsayımına dayanmaktadır. Bununla birlikte, araştırmada cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresi kontrol değişkenleri olarak modele dâhil edilmiştir. Bu sayede dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin söz konusu demografik ve kullanım özelliklerinden bağımsız olarak değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

- Genç yetişkinlerin dijital bağımlılık düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide üstbilişsel inançlar aracı rol üstlenmekte midir?
- Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma aracı rol üstlenmekte midir?
- Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçına seri aracılık rolü üstlenmekte midir?
- Cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresi kontrol edildiğinde de dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler anlamlılığını korumakta mıdır?

Şekil 1: Hipotetik Model



Araştırmanın Önemi

Dijital teknolojilerin genç yetişkinlerin yaşamında merkezi bir yer edinmesi dijital bağımlılığın ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde incelenmesini gerekli kılmaktadır. Genç yetişkinlik dönemi teknolojinin yoğun biçimde kullanıldığı bir dönem olmasının yanı sıra duygusal farkındalık, sosyal ilişki kurma, kimlik gelişimi ve psikolojik uyum süreçlerinin de belirginleştiği bir gelişim evresidir (Arnett, 2007). Bu nedenle dijital bağımlılığın aleksitimi gibi duygusal farkındalık ve ifade güçlükleriyle ilişkisinin incelenmesi genç yetişkinlerin psikolojik işlevselliğini anlamak açısından oldukça önem taşımaktadır. Özellikle, aleksitiminin depresyon, kaygı, stres, bağımlılık

davranışları ve kişilerarası sorunlarla ilişkili olabileceği dikkate alındığında dijital bağımlılığın bu yapı ile hangi süreçler üzerinden bağlantılı olduğunun açıklanması hem kuramsal hem de uygulamaya dönük bilgiler üretilmesi açısından değerli görülmektedir.

Araştırmanın önemli katkılarından bir diğeri dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi yalnızca doğrudan bir bağlantı olarak ele almakla sınırlı kalmayıp, bu ilişkinin hangi bilişsel ve yaşantısal süreçler aracılığıyla açıklanabileceğine odaklanmasıdır. Alanyazında dijital bağımlılık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmasına karşın bu ilişkide üstbilişsel inançlar ile yaşantısal kaçınmanın birlikte nasıl bir rol üstlendiğini ele alan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sınırlılık dijital bağımlılıktan aleksitimie uzanan sürecin yalnızca teknoloji kullanımının yoğunluğu üzerinden değil, bireyin düşüncelerine ilişkin inançları ve olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma eğilimi üzerinden de değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkinin altında yer alan psikolojik süreçleri üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma değişkenleri üzerinden açıklayarak alanyazına kuramsal katkı sunması beklenmektedir. Böylece aleksitimik özelliklerin yalnızca duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğü olarak değil; dijital davranışlar, bilişsel değerlendirme süreçleri ve kaçınma stratejileriyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak ele alınması mümkün hâle gelecektir.

Bu kuramsal katkı araştırmanın yöntemsel yönüyle de desteklenmektedir. Dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin seri aracılık modeli kapsamında incelenmesi değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin daha ayrıntılı biçimde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Bu model aracılığıyla dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisinin hangi psikolojik süreçler üzerinden ortaya çıkabileceği daha sistematik biçimde açıklanabilecektir. Ayrıca cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresi gibi değişkenlerin kontrol edilmesi modelde yer alan ilişkilerin demografik özellikler ve kullanım süresinden bağımsız biçimde değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle araştırma dijital bağımlılık ve aleksitimi ilişkisini yalnızca ilişki düzeyinde değil, bu ilişkinin altında yer alan psikolojik mekanizmalar açısından ele alması bakımından önemlidir.

Araştırmadan elde edilecek bulguların psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından da önemli sonuçlar sunması beklenmektedir. Dijital bağımlılık belirtileri

gösteren genç yetişkinlerde aleksitimik özelliklerin işlevsel olmayan üstbilişsel inançların ve yaşantısal kaçınma eğilimlerinin birlikte değerlendirilmesi psikolojik danışma sürecinde ele alınacak temel çalışma alanlarının belirlenmesine katkı sunması beklenmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları dijital bağımlılığı yalnızca teknoloji kullanımını azaltmaya yönelik davranışsal düzenlemeler üzerinden değil; bireyin duygu farkındalığı, düşüncelerine ilişkin inançları ve kaçınma stratejileri çerçevesinde de değerlendirme imkânı bulabileceklerdir. Böyle bir değerlendirme aynı zamanda müdahale süreçlerinin daha kapsamlı ve hedefe yönelik biçimde yapılandırılmasına katkı sunabilecektir.

Bu katkının özellikle üniversite psikolojik danışma merkezlerinde yürütülecek önleyici ve destekleyici çalışmalar açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulgular genç yetişkinlere yönelik duygu farkındalığı, duygu ifade becerileri, bilişsel esneklik, üstbilişsel farkındalık, psikolojik esneklik ve sağlıklı dijital kullanım becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programlarının planlanmasında kullanılabilecektir. Bununla birlikte, dijital platformların kimi zaman olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmak amacıyla kullanılabildiğinin anlaşılması psikolojik danışma süreçlerine önemli bir bakış açısı kazandıracakı düşünülmektedir. Bu bakış açısı teknoloji kullanımının yalnızca süre ya da sıklık bakımından değerlendirilmesinin ötesine geçilmesini sağlayarak dijital kullanımın birey için hangi psikolojik işlevi yerine getirdiğinin de dikkate alınmasına olanak tanıyabilecektir. Bu çerçevede, araştırmadan elde edilecek bulguların genç yetişkinlerin dijital kullanım davranışlarının altında yer alan bilişsel ve yaşantısal süreçlerin anlaşılmasına katkı sunması ve psikolojik iyi oluşu desteklemeye yönelik müdahale çalışmalarına bilimsel dayanak oluşturması beklenmektedir.

Öte yandan, araştırma bulgularının eğitimciler ve aileler açısından da yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Dijital bağımlılığın yalnızca zaman yönetimi ya da ekran süresiyle ilişkili bir sorun olmadığı; duyguları tanıma, ifade etme, olumsuz yaşantılarla baş etme ve düşünceleri düzenleme süreçleriyle de bağlantılı olabileceğinin ortaya konulması genç yetişkinlere yönelik destekleyici yaklaşımların kapsamını genişletebilir. Eğitimciler öğrencilerin dijital kullanım örüntülerini değerlendirirken akademik performansın yanı sıra duygusal ve sosyal işlevsellik göstergelerini de dikkate alabilirler. Aileler ise genç yetişkinlerin dijital araç kullanımını yalnızca sınırlandırılması gereken

bir davranış olarak değil, bazı durumlarda duygusal güçlüklerle baş etme biçimi olarak değerlendirme konusunda farkındalık kazanabilirler. Bu farkındalık genç yetişkinlerle daha destekleyici ve yargılayıcı olmayan iletişim kurulmasına katkı sağlayabilir.

Politika yapıcılar açısından değerlendirildiğinde ise dijital bağımlılık ve aleksitimi ilişkisinin bilişsel ve yaşantısal süreçlerle birlikte ele alınması genç yetişkinlere yönelik koruyucu ruh sağlığı politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle, üniversiteler, gençlik merkezleri ve ilgili kamu kurumları tarafından yürütülecek dijital esenlik, psikolojik esneklik, duygu düzenleme ve sağlıklı teknoloji kullanımı temelli programların planlanmasında araştırma bulguları bilimsel dayanak oluşturabilir. Bu bağlamda dijital bağımlılık yalnızca teknolojik bir kullanım sorunu olarak değil, genç yetişkinlerin ruh sağlığı, duygu düzenleme becerileri ve sosyal işlevselliğiyle ilişkili çok boyutlu bir konu olarak ele alınabilir.

Sonuç olarak, araştırma kapsamında dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın seri aracılık rolünün incelenmesi kuramsal, yöntemsel ve uygulamaya dönük katkılar sunabilecek niteliktedir. Kuramsal açıdan dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkinin açıklanmasında bilişsel ve yaşantısal süreçlerin önemini ortaya koyması, yöntemsel açıdan seri aracılık modeli aracılığıyla değişkenler arasındaki mekanizmayı sınaması ve uygulama açısından önleyici-destekleyici müdahale programlarına yol göstermesi beklenmektedir. Bu yönüyle elde edilecek bulguların genç yetişkinlerin dijital kullanım davranışlarını daha sağlıklı biçimde düzenlemelerine, duygusal farkındalıklarını geliştirmelerine ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik çalışmalara katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Varsayımlar

1) Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

2) Veri toplama sürecinde katılımcıların yanıtlarını etkileyebilecek dışsal koşulların (fiziksel ortam özellikleri, teknik aksaklıklar) araştırma sonuçlarını anlamlı düzeyde bozacak bir etki oluşturmadığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1) Araştırma 18-29 yaş arası bireyler ile sınırlandırılmıştır. Veriler öz bildirime dayalı toplanmıştır.

2) Araştırmada örneklem grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yönteminin kullanılması elde edilen bulguların evrene genellenebilirliğini sınırlayan bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Tanımlar

Aleksitimi

İlk olarak Sifneos (1972) tarafından kavramsallaştırılan “duygular için sözcük yokluğu”, “kendi duygularını tanıma ve tanımlamada güçlük”, “duygu ahrazlığı” ya da “duygu körlüğü” olarak tanımlanan aleksitimi duygusal kavramların bilişsel bir karşılık bulamaması anlamına gelmektedir.

Dijital Bağımlılık

Bireyin dijital cihazlar üzerindeki kontrolünü yitirmesi, yeniden çevrimiçi olmak için karşı konulamaz bir istek duyması, çevrimiçi değilken çevrimiçi olunca yapacaklarını düşünmesi şeklinde belirtileri olan bir tür davranışsal bağımlılıktır (Young, 1999).

Üstbiliş

Sıklıkla “düşünme hakkında düşünme”, “bilmeyi bilme” şeklinde tanımlanan bir kavram olmakla birlikte bireyin bilişsel süreçleri ve bilişsel ürünleri hakkında bilgi ve stratejiye sahip olmasıdır (Flavell, 1979).

Yaşantısal Kaçınma

Bireyin istenmeyen duygu ve düşünceleriyle temasa geçmemek için içsel durumlarını görmezden gelmesidir (Hayes vd., 1996).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1 Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan aleksitimi, dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma kavramları hakkında kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

1.2 Aleksitimi

Bireyin ruh sağlığını, kişilerarası ilişkilerini ve yaşam doyumunu etkileyen temel psikolojik yapılardan biri duygularını fark etme, anlamlandırma ve ifade etme kapasitesidir. Duygular yalnızca bireyin içsel yaşantısına ait öznel deneyimler değildir; aynı zamanda bireyin çevresiyle kurduğu ilişkinin niteliğini belirleyen, davranışlarını yönlendiren ve yaşam olaylarına uyum sağlamasını kolaylaştıran çok boyutlu psikolojik süreçlerdir (Goleman, 2004). Bu yönüyle duygular bilişsel değerlendirmeleri, bedensel tepkileri, motivasyonel eğilimleri ve sosyal davranışları birlikte içeren örgütlü yaşantılar olarak değerlendirilebilir. Mayer vd. (2001) duyguları fizyolojik, bilişsel, deneyimsel ve motivasyonel boyutları olan uyum sağlayıcı tepkiler olarak açıklamaktadır. Benzer şekilde, Damasio (1999) duyguların bireyin deneyimleriyle yakından ilişkili olduğunu kabul etmekle birlikte her duygunun mutlaka belirli bir dış olay ya da nesneye bağlı olarak ortaya çıkmak zorunda olmadığını belirtmektedir. Bu açıklamalar duyguların hem çevresel deneyimlerle hem de bireyin içsel düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Duygu kavramının etimolojik kökeni de onun harekete geçirici niteliğine işaret etmektedir. Latince “mote” kökünden türeyen duygu sözcüğü hareket ettirme ya da harekete geçirme anlamıyla ilişkilendirilmektedir (Tarhan, 2006). Bu anlam duyguların bireyi yalnızca içsel olarak etkileyen pasif yaşantılar olmadığını; aksine davranışı

başlatan, yönlendiren ve sürdüren dinamik süreçler olduğunu göstermektedir. Goleman (2004)'a göre duygular bireyin davranışlarını harekete geçiren temel içsel güçlerden biridir. Dökmen (2000) de günlük yaşamın sürdürülmesinde, bireyin kendini gerçekleştirme çabasında ve sıradan yaşamın ötesine geçme arzusunda duyguların belirleyici bir motivasyon kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Bu açıdan duygular bireyin yalnızca ne hissettiğini değil, nasıl düşündüğünü, nasıl davrandığını ve çevresiyle nasıl ilişki kurduğunu da belirleyen temel yapılardır.

Duyguların işlevini açıklayan yaklaşımlar insan yaşamındaki düzenleyici rolünü farklı açılardan ele almaktadır. Plutchik (1980) duyguları insanların ve hayvanların çevreye uyum sağlamasında etkili olan içsel faktörler olarak tanımlamış ve tiksinti, kabul, sevinç, üzüntü, hayret, korku, umut ve öfke olmak üzere sekiz temel duygu kategorisi önermiştir. Bu temel duyguların farklı biçimlerde birleşmesiyle daha karmaşık duygusal yaşantıların ortaya çıktığı ileri sürmüştür. Goleman (2004) ise öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme ve utanç gibi duygu kümelerinden söz etmiş; duygusal zekâ kavramı aracılığıyla bireyin duygularını tanıma, düzenleme ve ilişkilerinde kullanma becerisinin yaşam başarısı açısından önemini vurgulamıştır. Bu görüşlerden hareketle, duygu bireyin çevresel koşullara uyum sağlamasına, sosyal bağlar kurmasına, ihtiyaçlarını fark etmesine ve davranışlarını organize etmesine yardımcı olan bilişsel, fizyolojik, sosyal ve motivasyonel bir yaşantı olarak tanımlanabilir.

Psikoterapi kuramlarının önemli bir bölümü ruh sağlığının korunması ve psikolojik iyileşmenin gerçekleşmesi için duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesi gerektiğini kabul etmektedir. Birey Merkezli Yaklaşım'a göre bireyin duygularını açık biçimde ifade edebilmesi içsel yaşantılarını daha iyi fark etmesini, dışsal değerlendirme ölçütlerinden uzaklaşarak içsel kontrolünü geliştirmesini ve kendi yaşantılarına güven duymasını kolaylaştırmaktadır (Rogers, 1995). Gestalt Kuramı'nda ise bireyin “şimdi ve burada” ile temasını engelleyen temel yapılardan biri geçmişten gelen ve tamamlanmamış duygusal yaşantılar olarak tanımlanan bitirilmemiş işlerdir. Bu kurama göre ifade edilmemiş, bastırılmış ya da yaşanmamış duygular bireyin çevresiyle sağlıklı temas kurmasını zorlaştırmakta ve psikolojik işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Perls, 1969). Duygu Odaklı Kuram'ın temsilcilerinden Greenberg ve Leone (2006) ise duyguların yaşantıları bütünleştirici bir işleve sahip olduğunu, her duygunun bireyi belirli bir eyleme hazırladığını ve duygusal farkındalığın psikolojik değişimin temel

bileşenlerinden biri olduğunu belirtmektedir.

Söz konusu kuramsal açıklamalar duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesinin ruh sağlığının önemli bir göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, duygularını tanıyabilen ve söze dökabilen birey yalnızca iç dünyasını daha iyi anlamakla kalmamakta; aynı zamanda sosyal ilişkilerinde daha açık, esnek ve uyumlu davranabilmektedir. Buna karşın, duyguların ayırt edilememesi ya da ifade edilememesi bireyin hem içsel düzenleme kapasitesini hem de kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim araştırmalar duygularını ifade etme becerisi yüksek olan bireylerin daha güçlü iletişim becerilerine sahip olduğunu (Oyur vd., 2012), internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu (Sevinç, 2020) ve hissedilen duygunun sözel olarak ifade edilmesinin amigdala aktivitesini azaltarak stres düzeyini düşürebildiğini (Lieberman vd., 2007) ortaya koymaktadır. Bu bulgular duyguları ifade etmenin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda nörobiyolojik ve ilişkisel düzeyde de koruyucu bir işleve sahip olduğunu göstermektedir.

Duyguların insan yaşamındaki bu merkezi rolüne karşın bazı bireyler duygularını fark etme, adlandırma ve söze dökme konusunda belirgin güçlükler yaşayabilmektedir. Bu durumu açıklamak için kullanılan aleksitimi kavramı ilk olarak Sifneos (1972) tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Yunanca kökenli olan bu kavram “duygular için söz yokluğu” anlamına gelmekte; kişinin kendi duygularını tanıma, tanımlama ve ifade etmede güçlük yaşamasını ifade etmektedir. Aleksitimi kimi zaman “duygu körlüğü”, “duygu ahrazlığı” ya da “duygular için sözcük yokluğu” biçiminde de açıklanmaktadır. Kavram başlangıçta psikosomatik belirtiler gösteren hastaları tanımlamak amacıyla kullanılmış olsa da zamanla yalnızca klinik örneklerde değil, sağlıklı popülasyonda da değişen düzeylerde görülebilen bir özellik olduğu anlaşılmıştır (Koçak, 2002).

Aleksitimik özellikler gösteren bireyler duygularını fark etmekte, bedensel duyumlarla duygusal yaşantıları birbirinden ayırmakta ve duygularını sözel olarak açıklamakta güçlük yaşayabilmektedirler. Bu bireylerde düş kurma becerisinde sınırlılık, duygu derinliğinde azalma, dışa dönük düşünme eğilimi ve somut yaşantılara aşırı odaklanma gibi özellikler de görülebilmektedir (Taylor vd., 1997). Bununla birlikte, bireyin içsel yaşantılarıyla kurduğu ilişkinin niteliğini, bilişsel işleyişini, baş etme

biçimlerini ve sosyal ilişkilerini etkileyebilmektedir. Aleksitimik bireyler duygusal yaşantılarını ayrıntılı biçimde tanımlamak yerine çoğu zaman “iyi”, “kötü”, “sıkıntılı” ya da “normal” gibi genel ifadeler kullanabilmektedirler. Bu durum bireyin duygularını hiç yaşamadığı anlamına gelmemekte; aksine duygular yaşanmakta, ancak bilişsel düzeyde yeterince ayrıştırılamamakta ve söze dökülememektedir. Nitekim duyguların tanımlanamaması duygusal uyarılmanın bedensel belirtiler üzerinden yaşanmasına ve bireyin bu belirtileri psikolojik anlamlarından kopuk biçimde değerlendirmesine yol açabilmektedir. Bu nedenle aleksitimik özellikler psikosomatik belirtiler, duygu düzenleme güçlükleri, depresyon, kaygı, ruminasyon, akademik ve mesleki işlevsellikte düşüş gibi birçok psikolojik sorunla ilişkilendirilebilmektedir (Motan ve Gençöz, 2007; Taylor vd., 1997).

Öte yandan, toplumsal cinsiyet rolleri bireylerin duygularını ifade etme biçimlerini şekillendirebilmekte; bazı kültürel bağlamlarda özellikle erkeklerden duygularını bastırmaları ya da sınırlı biçimde ifade etmeleri beklenebilmektedir. Bu durum cinsiyet faktörünün aleksitimik özelliklerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, alanyazında cinsiyetin aleksitimi üzerindeki etkisine ilişkin bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir (Levant vd., 2009; Gedik, 2025). Benzer şekilde, yaş faktörü duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinin gelişimsel yönü nedeniyle aleksitimik özelliklerle ilişkili olabilecek önemli bir değişken olarak ön plana çıkmaktadır. Özellikle genç yetişkinlik dönemi kimlik gelişimi, ilişkisel yakınlık, özerklik ve dijital ortamlarla yoğun temasın bir arada bulunduğu bir dönem olduğundan aleksitimi ve dijital bağımlılık ilişkisini anlamak için kritik bir gelişimsel bağlam sunmaktadır.

Bu gelişimsel bağlamlarla birlikte günlük internet kullanım süresi dijital araçlarla geçirilen zamanın yoğunluğunu göstermesi bakımından bir diğer önemli değişken olarak dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, aleksitimik özelliklerin oluşumunda yalnızca kullanım süresinin değil, dijital kullanımın kaçınma, rahatlama, sosyal onay ya da duygu düzenleme amacıyla gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğinin de belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle aleksitiminin daha kapsamlı biçimde anlaşılabilmesi için kavramın yalnızca duyguları tanıma ve ifade etme gücü üzerinden değil, bireyin kişilik örüntüsü içinde ortaya çıkan özellikleriyle birlikte ele alınması gerekmektedir.

1.3 Aleksitimik Kişilik Özellikleri

Aleksitimi bir hastalık kategorisinden çok kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Bu yaklaşım aleksitiminin bireyde var ya da yok biçiminde değerlendirilen keskin bir tanıdan ziyade farklı düzeylerde görülebilen bir kişilik örüntüsü ya da psikolojik özellik olarak anlaşılması gerektiğini göstermektedir (Sifneos, 1972). Nitekim alanyazında da aleksitimiye ilişkin değerlendirmelerde “aleksitimi vardır” ya da “yoktur” biçiminde kategorik bir sınıflandırma yerine bireyin aleksitimik özellikler gösterme düzeyinden söz etmenin daha uygun olduğu belirtilmektedir (Paez vd., 1997). Bu değerlendirme özellikle sağlıklı örneklerde aleksitimik belirtilerin değişen yoğunluklarda görülebilmesini açıklaması bakımından oldukça önemlidir.

Aleksitimik bireyler günlük yaşamlarını sürdürebilen, toplumsal sorumluluklarını yerine getirebilen ve bilişsel kapasite bakımından normal işlevsellik gösterebilen bireylerdir. Ancak bu bireylerin temel güçlüğü duygularını tanıma, düşüncelerinden ayırt etme ve sözel olarak ifade etme alanlarında ortaya çıkmaktadır. Duyguların kişilerarası ilişkilerde önemli bir iletişim aracı olduğu düşünüldüğünde aleksitimik bireyler sosyal yaşam içinde zaman zaman mesafeli, donuk, soğuk ya da yüzeysel algılanabilmektedirler. Bu durum onların duyguyu yaşamadıkları anlamına gelmemekte, daha çok yaşadıkları duygulara bilişsel ve sözel bir biçim vermekte zorlandıklarını göstermektedir (Sifneos, 1972).

Lesser (1981) ve Sifneos (1977) aleksitimik bireylerin temel özelliklerini dört başlık altında toplamaktadır: “duyguları fark etme ve ifade etme güçlüğü”, “hayal kurma becerisinde sınırlılık”, “işe vuruk düşünme biçimi” ve “dış merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel tarz”. Bu özellikler birbirinden bağımsız olmamakla birlikte bireyin içsel yaşantısıyla kurduğu ilişkinin zayıflaması, duygusal deneyimlerin sembolleştirilememesi ve dikkatin iç dünyadan çok dışsal olaylara yönelmesiyle birlikte işleyen bütüncül bir örüntüyü yansıtmaktadır. Dolayısıyla aleksitimik bireylerin en belirgin özelliğinin duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü olduğu söylenebilir. Bu bireyler çoğu zaman ne hissettiklerini açık biçimde tanımlayamaz, farklı duygusal durumları birbirinden ayırmakta zorlanır ve duygusal yaşantılarını genel, belirsiz ya da bedensel ifadelerle açıklarlar. Örneğin üzgün, kırgın, öfkeli, kaygılı ya da hayal kırıklığına uğramış olmak gibi farklı duygusal durumlar yerine “kötü hissediyorum” ya da “sıkıntılıyım” gibi

genel ifadeler kullanabilirler. Kendilerine yaşadıkları olumsuz bir olay sonrasında ne hissettikleri sorulduğunda duygularından çok olayın ayrıntılarını, düşüncelerini ya da gerçekleşmeyen beklentilerini anlatma eğiliminde olabilirler. Sifneos (1988)'a göre bu durum aleksitimik bireylerin duygu ve düşünceleri birbirinden ayırmakta yaşadıkları temel güçlüğün bir yansımasıdır.

Aleksitimik kişilik örüntüsünün bir diğer özelliği hayal kurma becerisindeki sınırlılıktır. Aleksitimik bireyler hayal kurmayı çoğu zaman işlevsiz, gereksiz ya da zaman kaybı olarak değerlendirebilirler. Hayal kurduklarında ise bu hayaller genellikle canlı, yaratıcı ve zengin duygusal içerikten çok gerçeklikle sıkı biçimde bağlantılı, sınırlı ve somut içerikli olabilmektedir. Bu durum ise bireyin içsel imgeler oluşturma, sembolik düşünme ve duygusal yaşantılarını zihinsel olarak işleme kapasitesini sınırlandırabilmektedir. Sifneos (1988) hayal kurma becerisindeki bu kısıtlılığın imajinasyon ve sembolik yaşantıların önemli olduğu psikoterapi tekniklerinin aleksitimik bireylerde sınırlı etki göstermesine neden olabileceğini belirtmektedir. Bu özellik aynı zamanda yaratıcılığı, içgörüyü ve duygusal esnekliği de olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

İşe vuruk düşünme biçimi aleksitimik bireylerin günlük yaşam sorunlarına çoğunlukla somut, pratik ve yüzeysel çözümlerle yaklaşmasını ifade etmektedir. Bu bireyler olayların duygusal anlamını, içsel etkisini ya da ilişkisel bağlamını değerlendirmek yerine çoğu zaman doğrudan sonuçlara, yapılacak işlere ve pratik çözümlere odaklanırlar. Dolayısıyla sorunların kökenine inmeye ya da yaşantıların duygusal karşılığını anlamaya yönelik çabaları sınırlı kalabilmektedir. Sifneos (1988)'a göre aleksitimik bireylerin bu düşünme biçimi onların toplum içinde işlevsel görünmelerini kolaylaştırabilse de içsel yaşantılarıyla temas kurmalarını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle aleksitimik bireyler dışarıdan uyumlu, sorumluluk sahibi ve düzenli görünebilirken içsel düzeyde duygusal farkındalık ve anlamlandırma güçlüğü yaşayabilmektedirler.

Dış merkezli uyum sağlamaya yönelik düşünme biçimi ise aleksitimik bireylerin dikkatlerini içsel yaşantılardan çok dış dünyaya, olaylara ve çevresel uyaranlara yöneltmeleriyle açıklanabilir. Bu bireyler çoğu zaman kendi duygularını, ihtiyaçlarını ve içsel çatışmalarını gözlemlemek yerine dışsal beklentilere ve çevresel gerekliliklere uyum

sağlamaya çalışırlar. Bu doğrultuda toplumsal uyum, dışsal düzen ve somut görevler bu bireyler için daha belirgin hâle gelebilmektedir. Ancak bu uyumun arka planında duygularla baş başa kalmaktan çok kaçınma eğilimi bulunabilir. Dolayısıyla içsel yaşantılardan uzak durma eğilimi aleksitiminin yaşantısal kaçınma ile ilişkisini anlamak açısından önemlidir. Çünkü birey duygularını fark etmekte zorlandıkça bu duygularla temas etmekten kaçınabilmekte; kaçındıkça da duygusal farkındalık becerisi daha da zayıflayabilmektedir.

Tüm bu özellikler birlikte değerlendirildiğinde aleksitiminin yalnızca duyguları ifade etmede yaşanan bir güçlükten ibaret olmadığı; bireyin duygusal yaşantılarını işleme, anlamlandırma ve çevresiyle ilişki kurma biçimini etkileyen daha geniş bir psikolojik örüntü olduğu görülmektedir. Bu örüntünün alanyazında nasıl kavramsallaştırıldığı ve tarihsel süreç içerisinde hangi gözlemlerle geliştiği ise aleksitimi kavramının daha kapsamlı biçimde anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

1.4 Aleksitimi Kavramının Tarihsel Gelişimi

Aleksitimi kavramının tarihsel gelişimi psikosomatik belirtiler gösteren bireylerin duygusal yaşantılarını ifade etmekte yaşadıkları güçlüklerin klinik gözlemler yoluyla fark edilmesine dayanmaktadır. Kavramın bugünkü anlamına ulaşması farklı dönemlerde gerçekleştirilen psikodinamik, klinik ve nörofizyolojik gözlemlerin birikimiyle mümkün olmuştur. Aleksitimi başlangıçta bağımsız bir kavram olarak adlandırılmadan önce psikosomatik hastalarda gözlenen duygu ifade yetersizlikleri, düş kurma becerisindeki sınırlılıklar ve somut düşünme eğilimleri üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Bu süreçte Ruesch, 1948 yılında analitik terapi kapsamında gözlemlediği psikosomatik belirtiler gösteren bazı hastaların duygularını sözel ya da sembolik biçimde ifade etmekte zorlandıklarına dikkat çekmiştir (akt. Lesser, 1981). Ruesch, bu bireylerde temel güçlüğü duyguların ifade edilememesi olduğunu ileri sürmüş ve bu durumu “çocuksu kişilik” olarak adlandırmıştır. Bu yaklaşıma göre duygularını ifade etmekte güçlük yaşayan bireylerin deneyimledikleri psikolojik gerilim bedensel belirtiler aracılığıyla dışa vurulabilmektedir. Böylece aleksitimi kavramının tarihsel temelleri duygusal ifade güçlüğü ile psikosomatik yakınmalar arasındaki ilişkinin klinik gözlemler yoluyla fark edilmesiyle başlamıştır.

1954 yılında Freedman ve Sweet duygularını sözel olarak ifade etmekte zorlanan

bireyleri “duygu cahili” olarak nitelendirmiştir. Aynı dönemde bazı Fransız psikanalistler psikosomatik belirtiler gösteren hastalarda ortak bazı özellikler bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu özellikleri faydacı ve somut düşünme biçimi, hayal kurmada sınırlılık ve duyguları ifade etme güçlüğü olarak sıralamışlardır (akt. Lesser, 1981). Nitekim bu bulgular daha sonra aleksitimi kavramı altında toplanacak belirtilerin yalnızca tekil bir klinik gözlem olmadığını, farklı araştırmacılar tarafından benzer biçimlerde fark edilen bir örüntü olduğunu göstermektedir.

Aleksitimi kavramının gelişiminde bağımlılık alanındaki çalışmalar da önemli bir yer tutmuştur. Alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerde yapılan araştırmalarda psikosomatik hastalarda görülen özelliklere benzer biçimde duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğü, içsel yaşantıları sembolleştirmede sınırlılık ve somut düşünme eğilimi gözlemlenmiştir (Taylor, 1984). Bu bulgular aleksitiminin yalnızca psikosomatik hastalıklarla sınırlı olmadığını; bağımlılık örüntüleri, duygu düzenleme güçlükleri ve kaçınmacı baş etme biçimleriyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmada dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisinin incelenmesi de bu tarihsel çizgiyle uyumludur. Çünkü davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi bireyin olumsuz duygulardan uzaklaşma, içsel gerilimi azaltma ve kısa süreli rahatlama sağlama çabasıyla ilişkili olabilmektedir.

Öte yandan, ruh sağlığı uzmanları tarafından yapılan erken dönem klinik gözlemler psikosomatik belirtiler gösteren bireylerde duygusal ifade güçlüğü, somut düşünme eğilimi ve düş kurma becerisindeki sınırlılığın ortak bir örüntü oluşturduğunu ortaya koymuştur. Söz konusu bulguların kavramsal bir çerçeveye kavuşması ise Sifneos’un çalışmalarıyla mümkün olmuştur. Sifneos (1972)’un kavramsallaştırması aleksitiminin yalnızca bedensel belirtilerle ilişkili bir klinik durum olarak değil, bireyin duygusal ve bilişsel işleyişini etkileyen daha geniş bir psikolojik yapı olarak ele alınmasına zemin hazırlamıştır.

Tarihsel süreç içinde aleksitimiye ilişkin önemli tartışmalardan bir diğeri ise bu özelliklerin kalıcı bir kişilik örüntüsü mü yoksa belirli yaşam olayları sonrasında ortaya çıkan geçici bir savunma biçimi mi olduğu sorusu olmuştur. Freyberger (1997) bu tartışmaya birincil ve ikincil aleksitimi ayrımıyla açıklık getirmeye çalışmıştır. Birincil aleksitimi kişilik yapısının bir parçası olarak kabul edilmekte ve genellikle daha kalıcı

özellikler göstermektedir. Bu tür aleksitiminin nedenleri arasında sağ ve sol beyin yarım küreleri arasındaki etkileşim yetersizlikleri ve erken çocukluk döneminde yaşanan gelişimsel sorunlar yer almaktadır. Nitekim birincil aleksitimi gösteren bireylerde duygulardan uzak durma bilinçli bir savunma mekanizmasından çok yapısal bir özellik olarak değerlendirilmektedir. İkincil aleksitimi ise sonradan gelişen ve çoğu zaman travma, ağır kayıp, hastalık ya da yoğun stres yaşantıları sonrasında ortaya çıkan bir durum olarak açıklanmaktadır (Freyberger, 1997). Bu durumda birey yaşadığı acıyla doğrudan temas etmekten kaçınmak, kendisini korumak ya da psikolojik olarak dayanılabilir bir alan oluşturmak amacıyla duygularıyla arasına mesafe koyabilmektedir. Başlangıçta koruyucu görünen bu mesafe uzun vadede duygusal farkındalığın azalmasına ve aleksitimik özelliklerin güçlenmesine yol açabilmektedir.

1.5 Aleksitimiye İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Aleksitiminin nedenlerini ve ortaya çıkış süreçlerini açıklamaya yönelik farklı kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar aleksitiminin tek bir nedene indirgenemeyecek kadar karmaşık bir yapı olduğunu göstermektedir. Psikanalitik yaklaşım aleksitimiye erken dönem ilişkiler, ego gelişimi ve savunma mekanizmaları çerçevesinde açıklarken; sosyal öğrenme ve davranışçı yaklaşım duyguların ifade edilme biçiminin kültürel ve çevresel öğrenmelerle şekillendiğini vurgulamaktadır. Bilişsel yaklaşım aleksitimiye işlevsel olmayan şemalar ve bilişsel değerlendirme süreçleriyle ilişkilendirmekte; nörofizyolojik yaklaşım ise duygusal bilginin beyinde işlenmesi ve yarım küreler arası iletişim sorunları üzerinde durmaktadır. Nihayetinde bu farklı açıklamalar aleksitiminin hem bireysel gelişim hem öğrenme yaşantıları hem bilişsel süreçler hem de biyolojik mekanizmalarla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

1.5.1 Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşıma göre aleksitimi duyguların bastırılması, inkâr edilmesi ya da yeterince sembolleştirilememesiyle ilişkilidir. Bu yaklaşımda duyguların ifade edilememesi gelişmemiş ego işlevleri ve savunma mekanizmaları bağlamında ele alınmaktadır. Egonun bastırma ve inkâr gibi savunma mekanizmalarını yoğun biçimde kullanması bireyin duygusal yaşantılarını bilinç düzeyinde tanımasını ve ifade etmesini güçleştirebilmektedir (Üçok ve Öztemür, 2020). Ancak McDougall (1982) aleksitiminin yalnızca bastırma ya da inkâr gibi savunmalarla açıklanamayacağını, daha erken dönem

ilişkisel yaşantılarla da bağlantılı olabileceğini ileri sürmektedir. Ona göre erken anne-çocuk etkileşimindeki aksaklıklar çocuğun içsel temsil oluşturmalarını, hayal dünyasını geliştirmesini ve duygusal yaşantılarını sembolleştirmesini olumsuz etkileyebilmektedir.

Aleksitiminin gelişiminde erken dönem anne-çocuk ilişkilerine vurgu yapan bir diğer araştırmacı Wolff'tur. Wolff (1977)'a göre çocuğun merakını, oyun kapasitesini ve kendini ifade etme çabasını engelleyen ebeveyn tutumları duygusal farkındalık ve ifade becerilerinin gelişimini sınırlayabilir. Benzer şekilde Von Rad (1984) aleksitimiği ayrılma-bireyleşme sürecindeki sorunlarla ilişkilendirmekte ve öz temsil ile kimlik duygusunun yeterince gelişmemiş olmasının aleksitimik özelliklere zemin hazırlayabileceğini belirtmektedir. Bu açıklamalar psikanalitik yaklaşımdan aleksitiminin yalnızca bireyin mevcut duygu ifade becerisiyle değil, erken ilişkisel yaşantılar ve benlik gelişimiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

1.5.2 Sosyal Öğrenme ve Davranışçı Yaklaşım

Sosyal öğrenme ve davranışçı yaklaşıma göre aleksitimi sosyal öğrenme süreçleri aracılığıyla öğrenilmiş bir davranış örüntüsü olarak ele alınmaktadır (Stoudemire, 1991). Bu yaklaşımda bireyin duygularını ifade etme biçimi içinde yetiştiği aile, kültür ve sosyal çevre tarafından şekillendirilmektedir. Bazı aile ve kültürlerde duyguları açıkça ifade etmek olgunluk, samimiyet ve dürüstlük göstergesi olarak kabul edilirken; bazı bağlamlarda duyguların ifade edilmesi zayıflık, kontrolsüzlük ya da uygun olmayan bir davranış olarak görülebilmektedir. Böyle bir çevrede yetişen birey duygularını bastırmayı, görmezden gelmeyi ya da yalnızca davranışsal ve bedensel düzeyde dışa vurmayı öğrenebilmektedir.

Öte yandan, sosyal öğrenme yaklaşımı bu araştırmada kontrol değişkeni olarak ele alınan cinsiyetin önemini de açıklamaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri bireylere hangi duyguların ifade edilebilir, hangilerinin bastırılması gereken duygular olduğunu öğretebilmektedir. Örneğin bazı kültürel bağlamlarda erkeklerin üzüntü, korku ya da çaresizlik gibi duyguları ifade etmeleri sınırlandırılırken; kadınların duygusal ifadeleri daha kabul edilebilir görülebilmektedir (Riquelme vd., 2024). Dolayısıyla bu tür öğrenmeler cinsiyet ile aleksitimik özellikler arasında dolaylı ilişkiler oluşmasına neden olabilmektedir. Ancak bu ilişkinin her çalışmada aynı biçimde ortaya çıkmaması cinsiyetin tek başına belirleyici olmadığını; aile, kültür, yaş, eğitim, sosyal destek ve

bireysel baş etme biçimleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

1.5.3 Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre psikolojik sorunların temelinde bireyin içsel ve dışsal uyaranları işlevsel olmayan bilişsel süreçlerle yorumlaması yer almaktadır. Beck (1995)'e göre birey yaşamın erken dönemlerinden itibaren kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında temel inançlar geliştirmektedir. Bu inançların tekrarlanması ve pekişmesi sonucunda ise şemalar oluşmaktadır. Şemalar bireyin olayları nasıl algıladığını, yorumladığını ve bu olaylara nasıl tepki verdiğini belirleyen zihinsel sembollerdir. Değersizlik, yetersizlik, başarısızlık, kişiselleştirme, keyfi çıkarım, aşırı genelleme, abartma ya da küçümseme gibi işlevsel olmayan şemalar bireyin duygusal yaşantılarını da etkileyebilmektedir. Bu nedenle bilişsel yaklaşıma göre aleksitimi bireyin duygularına ilişkin bilişsel değerlendirmelerindeki sınırlılık ve uyumsuz şemalarla ilişkili olarak ortaya çıkabilmektedir.

Bu bakımdan bilişsel şemalar mevcut araştırmada üstbilişsel inançların aracı değişken olarak ele alınmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bilişsel yaklaşım bireyin düşüncelerinin içerik ve yorumlanma biçimine odaklanırken, üstbilişsel yaklaşım bireyin kendi düşünceleri hakkındaki inançlarını ve bu düşünceleri kontrol etme biçimini merkeze almaktadır (Wells, 2009). Dolayısıyla duygularını tehdit edici, kontrol edilemez ya da baş edilmesi zor olarak değerlendiren birey bu duygularla doğrudan temas etmek yerine kaçınma stratejilerine yönelebilmektedir. Bununla birlikte, dijital platformların yoğun kullanımı da bu kaçınma stratejilerinden biri hâline gelebilmektedir. Böylece işlevsiz bilişsel ve üstbilişsel süreçler dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli mekanizmalar olarak değerlendirilebilir.

1.5.4 Nörofizyolojik Yaklaşım

Nörofizyolojik yaklaşım ise aleksitiminin biyolojik ve beyin temelli açıklamalarına odaklanmaktadır. Aleksitimiye yönelik ilk etiyolojik araştırmalardan bazıları beynin sağ ve sol yarım küreleri arasındaki iletişim sorunları üzerinde durmuştur (Koçak, 2002). Bu yaklaşıma göre aleksitimik bireylerde duygusal bilginin işlenmesi ve sözel olarak ifade edilmesi arasındaki bağlantıda yetersizlik bulunabilmektedir. Nitekim Hoppe ve Bogen (1977) korpus kallozumun işleviyle ilgili yaptıkları gözlemler sonucunda yarım küreler arası iletişimdeki kopuklukların somatik yakınmalar ve

duygusal ifade güçlükleriyle ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Öte yandan, Lane vd. (1997) beynin ön kabuk bölgelerinin duyguların işlenmesi ve bu duygular doğrultusunda uygun tepki verilmesinde önemli rol oynadığını ifade etmektedir. Bu bulgular aleksitiminin yalnızca psikolojik ya da öğrenilmiş bir özellik değil, aynı zamanda nörobiyolojik temelleri de olabilecek çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir.

Nörofizyolojik yaklaşımın vurguladığı bir diğer nokta duygusal farkındalık ile bilişsel işleme arasındaki ilişkidir. Taylor (1984) aleksitiminin sol yarım kürenin baskın kullanımıyla ilişkili olabileceğini belirtmiş; aleksitimik bireylerin daha çok somut, mantıksal ve dışsal olaylara odaklanan bir düşünme biçimine sahip olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca, duygusal bilginin yeterince işlenememesinin ya da söze dökülememesinin bireyin duygularını bedensel duyular, davranışsal kaçınmalar ya da dışsal etkinlikler aracılığıyla düzenlemeye çalışmasına neden olabileceğini ifade etmiştir.

Özetle, tüm bu kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde aleksitiminin tek bir kaynağa indirgenemeyecek kadar çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. Erken dönem ilişkisel yaşantılar, aile ve kültür yoluyla öğrenilen duygu ifade biçimleri, işlevsel olmayan bilişsel ve üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma stratejileri ve nörofizyolojik süreçler aleksitimik özelliklerin oluşumunda ve sürdürülmesinde birlikte etkili olabilmektedir. Bu nedenle aleksitimi yalnızca bireyin duygularını tanıma ve ifade etmede yaşadığı bir güçlük olarak değil, aynı zamanda duygusal yaşantılarla baş etme biçimleri ve kaçınma davranışlarıyla ilişkili bir yapı olarak da ele alınmalıdır. Bu noktada bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak, içsel gerilimini azaltmak ya da kısa süreli rahatlama sağlamak amacıyla başvurabileceği davranışsal alanlardan biri dijital ortamlar olabilmektedir. Dolayısıyla aleksitiminin dijital çağdaki görünümünün daha kapsamlı biçimde anlaşılabilmesi için dijital teknolojilerin yoğun, kontrolsüz ve işlevselliği bozacak biçimde kullanımını ifade eden dijital bağımlılık kavramının ele alınması gerekmektedir.

1.6 Dijital Bağımlılık

Dijital teknolojiler günümüzde bireylerin eğitim, iletişim, eğlence, alışveriş, bankacılık, iş yaşamı ve sosyal ilişki kurma biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüştür. İnternet, akıllı telefonlar, sosyal medya platformları, çevrimiçi oyunlar ve video paylaşım uygulamaları modern yaşamın vazgeçilmez araçları hâline gelmiştir (Allcott vd., 2022;

TÜİK, 2025). Bu araçlar bireyin gündelik yaşamını kolaylaştırmakta, bilgiye erişimini hızlandırmakta ve sosyal bağlantı kurmasına olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte, dijital araçların sürekli erişilebilir olması, anlık haz sunması, sosyal onay mekanizmalarıyla bireyi pekiştirmesi ve zaman-mekân sınırlarını ortadan kaldırması bazı bireylerde kontrolsüz ve işlevselliği bozucu kullanım örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda dijital bağımlılık çağdaş toplumlarda giderek daha fazla önem kazanan davranışsal bağımlılık alanlarından biri olarak ele alınmaktadır (Dresp-Langley ve Hutt, 2022).

Dijital bağımlılık; internet, akıllı telefon, sosyal medya, video oyunları ve benzeri dijital uygulamalara yönelik kontrolsüz, aşırı ve işlevselliği bozucu kullanım örüntülerini kapsayan şemsiye bir kavramdır. Bireyin dijital cihazlar üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, çevrimdışı olduğu zamanlarda yeniden çevrimiçi olma isteğini yoğun biçimde hissetmesi, çevrimiçi olmadığı anlarda dahi çevrimiçi olunca yapacaklarını düşünmesi ve dijital araç kullanımını azaltma girişimlerinde başarısız olması dijital bağımlılığın temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Young, 1999). Bu yönüyle dijital bağımlılık yalnızca ekran karşısında geçirilen sürenin fazlalığıyla açıklanabilecek basit bir alışkanlık değil; bilişsel, duygusal, sosyal ve nörobiyolojik boyutları olan karmaşık bir davranışsal bağımlılık örüntüsüdür.

Benzer şekilde, Rugai ve Hamilton-Ekeke (2016)'ye göre dijital bağımlılık yalnızca uzun süreli ekran kullanımı değildir; biyolojik, bilişsel ve sosyal nedenleri bulunan, bireyin dürtü kontrolünü ve yaşam işlevselliğini etkileyebilen bir bozukluk olarak değerlendirilmelidir. Bu noktada dijital bağımlılığın bağımlılık kavramı içinde değerlendirilmesinin temel nedenlerinden biri de bireyin kullanım davranışı üzerindeki kontrolünü giderek kaybetmesi ve bu davranışı olumsuz sonuçlarına rağmen sürdürmesidir. Madde bağımlılıklarında olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da haz, ödül, beklenti, tekrar etme isteği ve yoksunluk benzeri belirtiler görülebilmektedir. Nitekim araştırmacılar dijital bağımlılığın beynin ödül, motivasyon ve bellek işlevleriyle ilişkili süreçleri etkileyebileceğini belirtmektedir (Peper ve Harvey, 2018).

Dijital bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olan etmenler farklı kuramsal yaklaşımlar tarafından çeşitli biçimlerde açıklanmıştır. Young (1997) bireyleri dijital bağımlılığa yönelten nedenleri sosyal destek yetersizliği, olumsuz yaşam koşulları,

cinsellik ve tanınma-güç arzuları çerçevesinde ele almaktadır. Sosyal destek yetersizliği yaşayan bireyler gerçek yaşamda elde edemedikleri sosyal doyum ve kabul edilme hissini dijital platformlarda arayabilmektedirler. Dijital ortamların sağladığı anonimlik bireyin yargılanma korkusunu azaltarak daha rahat iletişim kurmasına olanak tanıyabilmekte; ancak bu kolaylık yüz yüze ilişkilerde yaşanan güçlüklerin çözülmesi yerine dijital ortamlara daha fazla yönelmeye neden olabilmektedir. Bununla birlikte, dijital bağımlılık açısından olumsuz yaşam koşulları risk oluşturabilecek faktörler arasında yer almaktadır. Stres, yalnızlık, ailevi sorunlar, akademik ya da mesleki baskılar karşısında bireyler dijital araçları bir baş etme veya kaçış aracı olarak kullanabilmektedir (Almourad vd., 2020). Tanınma ve güç arzusu bağlamında dijital platformlar bireye gerçek yaşamda sahip olmadığı kimlikleri deneme, ideal benlik sunumları oluşturma ve çevrimiçi oyunlarda statü, liderlik ya da başarı elde etme olanağı sağlayabilmektedir. Bu özellikler kısa vadede bireyin benlik saygısını destekliyor gibi görünse de uzun vadede patolojik kullanım örüntülerini güçlendirebilmektedir (Allcott vd., 2022).

Dijital bağımlılığın gelişiminde etkili olan bir diğer açıklama ise dijital ortamların yapısal özelliklerine odaklanmaktadır. Dijital platformlarda yer alan oyun, haber, video, spor, alışveriş ve sosyal medya içerikleri bireyin dikkatini sürekli canlı tutmakta, kullanımın sürmesini kolaylaştırmakta ve çevrimiçi kalma süresini artırabilmektedir. Greenfield (2007) dijital bağımlılığın gelişiminde içerik, süreç ve erişilebilirlik, pekiştirici ödüller, sosyal etkileşim ve dijital nesil olmak üzere beş temel faktöre dikkat çekmektedir. Süreç ve erişilebilirlik boyutu dijital araçlara her an ve her yerden ulaşılabilmesini ifade etmekte; bu durum bireyin haz, bilgi, eğlence ya da sosyal etkileşim gereksinimlerine hızlı biçimde yanıt bulmasını sağlayarak bağımlılık döngüsünü güçlendirebilmektedir. Pekiştirici ödüller ise oyunlarda seviye atlama, sosyal medyada beğeni alma, çevrimiçi alışverişte ürün kazanma ya da ödül beklentisi oluşturan uygulamalarda tekrar eden kullanım davranışlarıyla ilişkilidir. Sosyal etkileşim boyutu bireyin dijital ortamda kabul görme, aidiyet hissetme ve ilişki kurma gereksinimlerini karşılamasıyla açıklanırken; dijital nesil faktörü teknolojik gelişmelerin içine doğan genç kuşakların dijital araçlara daha hızlı uyum sağlaması ve bu araçlarla daha yoğun temas kurmasıyla ilişkilendirilmektedir.

Dijital bağımlılığı açıklamada öne çıkan yaklaşımlardan bir diğeri ise Bilişsel Davranışçı Model'dir. Davis (2001)'e göre problemli internet kullanımının temelinde

bireyin uyumsuz bilişleri ile olumsuz yaşam koşullarının karşılıklı etkileşimi yer almaktadır. Bu çerçevede kendinden şüphe duyma, olumsuz öz değerlendirmeler, düşük öz yeterlilik, ruminasyon ve sosyal yetersizlik algısı gibi bilişsel süreçler bireyin dijital ortamlara yönelme eğilimini artırabilmektedir. Böylece birey gerçek yaşamda baş etmekte zorlandığı duygu, düşünce ve sosyal deneyimlerden uzaklaşmak amacıyla dijital ortamları daha güvenli, kontrol edilebilir ya da rahatlatıcı bir alan olarak algılayabilmektedir. Bu durum zamanla internet kullanımının işlevsel bir araç olmaktan çıkıp kontrol edilmesi güç bir baş etme biçimine dönüşmesine yol açabilmektedir.

Davis (2001) problemli internet kullanımını spesifik ve genel problemli kullanım olmak üzere iki biçimde ele almaktadır. Spesifik problemli kullanım internetin çevrimiçi kumar, alışveriş, oyun ya da cinsel içerikler gibi belirli bir alanının aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanılmasıyla ilişkilidir. Genel problemli kullanım ise internetin farklı işlevlerinin dürtüsel, yaygın ve denetimsiz biçimde kullanılması olarak açıklanmaktadır. Bu ayrım dijital bağımlılığın tüm bireylerde aynı biçimde ortaya çıkmadığını; kullanılan platformun niteliğine, kullanım amacına, bireyin psikolojik gereksinimlerine ve baş etme biçimlerine göre farklılaşabileceğini göstermektedir.

Bilişsel davranışçı bakış açısına göre bu farklılaşma çerçevesinde çevrimiçi sosyal ilişki tercihi, internet aracılığıyla duygu durum düzenleme, yetersiz öz denetim ve olumsuz sonuçlar belirleyici olabilmektedir. Çevrimiçi sosyal ilişki tercihi bireyin dijital ortamları yüz yüze ilişkilere göre daha güvenli, daha kontrollü ve daha az tehdit edici algılamasıyla ilişkilidir. Sosyal kaygısı, yalnızlık duygusu ya da reddedilme korkusu yüksek olan bireyler için dijital ortamlar daha konforlu bir iletişim alanı sunabilmektedir. İnternet aracılığıyla duygu durum düzenleme ise bireyin üzüntü, sıkıntı, yalnızlık, düşük benlik saygısı ya da stres gibi olumsuz duyguları düzenlemek için dijital araçlara başvurmasıdır. Yetersiz öz denetim çevrimiçi olma isteğine direnememe ve kullanım süresini kontrol edememe ile ilişkilidir. Olumsuz sonuçlar ise dijital kullanımın akademik, mesleki, sosyal ve psikolojik işlevsellikte bozulmalara yol açmasıdır (Kaya vd., 2023).

Öte yandan, Caplan (2003) dijital bağımlılığı yalnızca internette geçirilen süreyle açıklamanın yetersiz olduğunu belirtmektedir. Ona göre asıl belirleyici olan dijital kullanımın işlevsiz hâle gelmesi ve bireyin akademik, mesleki, sosyal ve psikolojik

yaşamını olumsuz etkilemesidir. Bu bakış açısına göre dijital araçlar tek başına ruh sağlığına zarar vermemekte; ancak birey yüz yüze etkileşim yerine çevrimiçi etkileşimi tercih etmeye başladığında, dijital kullanım kompulsif bir hâl aldığı ve birey olumsuz duygularını düzenlemek için sürekli dijital ortamlara yöneldiğinde ruh sağlığı açısından risk oluşturmaktadır. Dolayısıyla dijital bağımlılıkta yalnızca dijital araçların varlığı değil, bireyin bu araçlarla kurduğu psikolojik ilişki biçimi belirleyici olabilmektedir.

Bu noktada mevcut araştırma açısından önemli bir husus dijital bağımlılığın aleksitimiyle nasıl ilişkilendiğidir. Bilindiği üzere dijital platformlar bireye haz, dikkat dağıtma, sosyal onay, kontrol hissi ve geçici rahatlama sağlayabilmektedir. Ancak bu özellikler bireyin içsel yaşantılarıyla temas etmesini azaltabilmektedir. Olumsuz duygularla doğrudan yüzleşmek yerine dijital platformlara yönelen birey kısa vadede rahatlama yaşayabilmekte; fakat uzun vadede duygularını tanıma, ayırt etme ve ifade etme becerisinde zayıflama yaşayabilmektedir. Nihayetinde bu süreç aleksitimik özelliklerin güçlenmesine zemin hazırlayabilmektedir. Nitekim alanyazında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı gibi dijital bağımlılık türlerinin aleksitimik özelliklerle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bu düşüncüyü destekler niteliktedir (Bağcı-Özdemir vd., 2025; Luo vd., 2022; Nurullayeva, 2019; Taş ve Güneş, 2019; Turhan, 2025).

Öte yandan, dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan bir ilişki olarak değil, bilişsel ve yaşantısal süreçler üzerinden açıklanması gerekmektedir. Dijital bağımlılık eğilimi gösteren bireyler olumsuz duygu ve düşüncelerle karşılaştıklarında bu yaşantıları anlamlandırmak ya da düzenlemek yerine dijital platformlara yönelebilmekte; bu durum zamanla kaçınmacı bir baş etme biçimine dönüşebilmektedir. Dijital ortamların sağladığı dikkat dağıtma, geçici rahatlama ve kontrol hissi kısa vadede içsel gerilimi azaltabilirken, uzun vadede duygusal farkındalığı, üstbilişsel işleyişi ve psikolojik esnekliği zayıflatabilmektedir. Bu nedenle dijital bağımlılık mevcut araştırmada aleksitimiyle doğrudan ilişkili bir değişken olmanın yanı sıra üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma üzerinden dolaylı etki gösterebilecek bir başlangıç değişkeni olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisi yalnızca kullanım yoğunluğu üzerinden değil; bireyin dijital araçları hangi psikolojik gereksinimler, üstbilişsel inançlar ve kaçınma eğilimleri doğrultusunda kullandığı çerçevesinde değerlendirilmektedir.

1.7 Üstbilişsel İnançlar

Üstbiliş bireyin kendi düşünce süreçlerini fark etmesi, izlemesi, değerlendirmesi ve düzenlemesiyle ilişkili çok boyutlu bir kavramdır. Alanyazında sıklıkla “düşünme hakkında düşünme” ya da “bilmeyi bilme” biçiminde tanımlanan üstbiliş 1970’li yıllarda Flavell tarafından kavramsallaştırılmıştır (Flavell, 1979). Flavell (1979)’e göre üstbiliş bireyin kendi bilişsel süreçleri, bilişsel ürünleri ve bu süreçleri düzenlemeye yönelik stratejileri hakkında bilgi sahibi olmasıdır. Bu yönüyle üstbiliş yalnızca bir düşüncenin ortaya çıkmasıyla değil; bireyin bu düşüncüyü nasıl değerlendirdiği, ne ölçüde güvenilir bulduğu, kontrol edilmesi gerekip gerekmediğine nasıl karar verdiği ve bu düşünce karşısında hangi tepkileri geliştirdiğiyle ilişkilidir. Bu bağlamda üstbilişsel sistem bireyin zihinsel süreçlerini izleyen, değerlendiren, yorumlayan, anlamlandıran ve gerektiğinde kontrol eden bir mekanizma olarak işlev görmektedir.

Benzer şekilde, Wells (2009)’e göre işlevsel ya da işlevsel olmayan pek çok zihinsel süreç üstbilişsel düzenleme biçimleriyle yakından ilişkilidir. Birey düşüncelerini yalnızca deneyimlemekle kalmamakta; aynı zamanda bu düşüncelere anlam yüklemekte ve onları tehlikeli, yararlı, kontrol edilebilir ya da kontrol edilemez olarak değerlendirebilmektedir. Bu değerlendirmeler ise bireyin duygu durumunu, davranışlarını ve baş etme stratejilerini doğrudan etkileyebilmektedir. Dolayısıyla üstbilişsel işleyişin daha iyi anlaşılabilmesi için izleme ve kontrol süreçlerinin açıklanması oldukça önemlidir.

Nelson ve Narens (1990) üstbilişsel süreçleri nesne düzeyi ve meta düzeyi olmak üzere iki düzeyde ele almaktadır. Nesne düzeyi bireyin doğrudan bilişsel faaliyetlerinin gerçekleştiği düzeyi ifade etmektedir. Düşünceler, imgeler, anılar ve duygusal çağrışımlar bu düzeyde ortaya çıkmaktadır. Meta düzey ise bireyin bu bilişsel faaliyetleri izlediği ve düzenlediği daha üst düzeydeki bir değerlendirme alanıdır. Nesne düzeyinden meta düzeye aktarılan bilgi izleme sürecini, meta düzeyden nesne düzeyine yönelen müdahale ise kontrol sürecini ifade etmektedir. Bu nedenle üstbilişsel işleyiş bireyin zihinsel süreçlerini yalnızca fark etmesini değil, aynı zamanda bu süreçlere nasıl müdahale ettiğini de kapsamaktadır. Bu noktada izleme ve kontrol süreçlerinde meydana gelen bozulmalar bireyin düşüncelerini daha tehdit edici algılamasına, esnek olmayan baş etme yollarını sürdürmesine ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Panayırıcı,

2012).

Üstbiliş ile biliş arasındaki ayrım psikolojik işleyişin anlaşılması açısından da temel bir öneme sahiptir. Biliş bireyin doğrudan düşünce içeriğiyle ilişkilidir. Örneğin “başarısız olacağım”, “kimse beni sevmiyor” ya da “telefonumu kontrol etmeliyim” gibi ifadeler bilişsel içeriklere; bireyin bu düşünceler hakkında ne düşündüğünü ifade etmesi ise üstbilişe karşılık gelmektedir. “Bu düşünceyi kontrol edemiyorum”, “endişelenmezsem hazırlıksız yakalanırım” ya da “telefonumu kontrol etme isteğim iradesiz olduğumu gösteriyor” gibi değerlendirmeler üstbilişsel niteliktedir. Bu noktada Hartman (2002)’ın kullandığı işçi-patron analojisi bu farkı açıklamak açısından oldukça işlevseldir. Bu benzetmeye göre bilişsel süreçler zihinsel işçiler gibi çalışırken, üstbiliş bu işçileri düzenleyen, yönlendiren ve hangi stratejinin ne zaman kullanılacağına karar veren yönetici konumundadır.

Bilişsel ve üstbilişsel süreçler arasındaki bu ayrım bireyin düşünceleriyle kurduğu ilişkinin niteliğini de belirlemektedir. Bilişsel süreçler çoğu zaman otomatik biçimde ortaya çıkabilirken üstbilişsel süreçler daha çok kasıtlı, değerlendirici ve amaca yöneliktir. Bilişsel süreçlerin nesnesi çoğu zaman dış dünyadaki bir uyaran ya da problemken üstbilişsel süreçlerin nesnesi bireyin kendi zihinsel faaliyetleridir (Panayırıcı, 2012). Örneğin sosyal kaygı yaşayan bir öğrencinin sunum sırasında “kesin rezil olacağım” düşüncesini gerçek olarak algılaması nesne düzeyinde bir işleyiştir. Aynı öğrencinin “şu an rezil olacağıma dair bir düşünce geliyor. Bu yalnızca bir düşünce ve gerçeği yansıtmak zorunda değil” biçiminde değerlendirme yapması ise meta düzeyde bir üstbilişsel farkındalık örneğidir. Bu ikinci durumda birey düşüncesini izlemekte, ona mesafe alabilmekte ve tepkisini daha işlevsel biçimde düzenleyebilmektedir.

Üstbilişsel süreçler üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyimler ve üstbilişsel kontrol yöntemleri olmak üzere üç temel boyutta ele alınmaktadır (Nelson, 1999). Üstbilişsel bilgi bireyin kendi düşünce süreçleri hakkındaki inançlarını ifade etmektedir. Bu noktada belirleyici olan düşüncenin içeriğinden çok bireyin bu içeriğe yüklediği anlamdır. Wells (2009)’e göre bireyin düşüncelerine ilişkin inançları bu düşüncelere nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Örneğin dijital bağımlılıkla mücadele eden bir bireyin telefonunu kontrol etme isteği karşısında “ben iradesizim, en küçük arzularımı bile kontrol edemiyorum” biçiminde düşünmesi yalnızca telefon kontrol etme isteğinin kendisinden değil, bu isteğe

yüklenen anlamdan kaynaklanabilir.

Üstbilişsel bilgi olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançları içermektedir. Olumlu üstbilişsel inançlar belirli bir düşünme ya da davranma biçiminin yararlı olduğuna ilişkin inançlardır. Örneğin “sosyal medyayı sık sık kontrol edersem gelişmelerden haberdar olurum” ya da “çevrimiçi olursam kendimi daha iyi hissederim” düşünceleri olumlu üstbilişsel inançlara örnek olarak gösterilebilir. Olumsuz üstbilişsel inançlar ise düşüncelerin ya da zihinsel süreçlerin kontrol edilemez, tehlikeli veya zarar verici olduğuna ilişkin inançlardır. “Telefonumu kontrol etmeyi durduramıyorum” ya da “bu düşünceler aklıma geliyorsa onları kontrol edemem” gibi değerlendirmeler olumsuz üstbilişsel inançları yansıtmaktadır. Wells (2009) üstbilişsel bilgiyi açık ve örtük olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Açık üstbilişsel bilgi bireyin bilinçli ve sözel biçimde ifade edebildiği inançlardan oluşurken; örtük üstbilişsel bilgi bilinçdışı düzeyde işleyen ve dikkat, algı, bellek gibi süreçleri etkileyen daha otomatik inanç ve düzenleme biçimlerini kapsamaktadır.

Üstbilişsel deneyimler ise bireyin kendi bilişsel süreçlerini fark etmesi, değerlendirmesi ve yorumlamasıyla ilgilidir. Kişinin o anki zihinsel performansına ilişkin yaptığı değerlendirmeler üstbilişsel deneyim kapsamında ele alınmaktadır. Örneğin “dilimin ucunda” deneyimi bireyin bir bilgiyi bildiğini ve belleğinde bulunduğunu, ancak o anda geri çağıramadığını fark etmesini içermektedir. Bu deneyimin kendisi olağandır. Ancak bireyin bu tür deneyimleri yanlış biçimde yorumlaması psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilmektedir. Örneğin, obsesif kompulsif belirtiler yaşayan bir bireyin “ütüyü fişten çektim mi?” sorusunu hatırlayamamasını “hatırlamıyorsam kesin çekmedim” biçiminde yorumlaması kompulsif kontrol davranışlarını artırabilir. Bu örnek üstbilişsel deneyimlerin psikolojik belirtileri nasıl sürdürebileceğini göstermesi bakımından oldukça önemlidir.

Üstbilişsel kontrol ise bireyin bilişsel sisteminin faaliyetlerini düzenlemek amacıyla geliştirdiği stratejileri ifade etmektedir (Wells, 2009). Bireyler bu stratejiler aracılığıyla dikkatlerini belirli bir düşünceye yoğunlaştırabilmekte, bazı düşünceleri bastırmaya çalışabilmekte, farklı bir konuya yönelebilmekte ya da zihinsel süreçlerini daha fazla izleme çabasına girebilmektedir. Ancak bu kontrol stratejileri her zaman işlevsel değildir. Psikolojik sorunlar yaşayan bireylerde temel güçlük çoğu zaman

düşüncelerin varlığından değil, bu düşünceleri kontrol etmeye yönelik katı, tekrarlayıcı ve işlevsiz stratejilerden kaynaklanmaktadır. Irak (2012)'a göre bireylerin öznel deneyimleri incelendiğinde temel problemin çoğu zaman kontrolde olmama algısı etrafında örgütlendiği görülmektedir. Bu nedenle üstbilişsel yaklaşım psikolojik sorunları yalnızca düşünce içerikleriyle değil, bireyin bu içerikleri nasıl izlediği, değerlendirdiği ve kontrol etmeye çalıştığıyla birlikte ele almaktadır.

Bu bakımdan üstbilişsel yaklaşım bilişsel yaklaşımdan ayrılmaktadır. Bilişsel yaklaşım çarpık ya da olumsuz düşüncelerin psikolojik problemlere yol açtığını vurgularken üstbilişsel yaklaşım bireyin bu düşüncelerle nasıl ilişki kurduğuna odaklanmaktadır. Wells (2009)'e göre psikolojik sorunların sürmesinde temel rol oynayan süreç olumsuz düşüncelerin içeriğinden çok bu düşünceler karşısında ruminasyon, endişe, tehdit izleme, bastırma ve kaçınma gibi esnek olmayan üstbilişsel düzenleme biçimlerinin devreye girmesidir. Bu açıklama üstbilişsel süreçlerin yalnızca kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarda değil, bağımlılık davranışlarının anlaşılmasında da önemli bir çerçeve sunduğunu göstermektedir.

Bağımlılık alanındaki çalışmalar da üstbilişsel süreçlerin bu açıklayıcı rolünü desteklemektedir. Madde bağımlılıklarında kimyasal etki ön plandayken davranışsal bağımlılıklarda kumar, oyun oynama ya da internet kullanımı gibi davranışların kontrolsüz biçimde tekrarlanması söz konusudur (Goodman, 1990). Toneatto (1999) olumlu üstbilişsel bilgilerin madde kullanımına başlamada, olumsuz üstbilişsel bilgilerin ise kullanımın sürdürülmesinde etkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, Spada ve Wells (2005) alkol bağımlılığında üstbilişsel mekanizmaların etkili olduğunu ortaya koymuş, Lindberg vd. (2011) ise üstbilişin düşünceleri kontrol ihtiyacı ve tehlike boyutlarının kaygı ve depresyondan bağımsız olarak kumar bağımlılığını yordadığını bildirmiştir.

Bu kuramsal ve ampirik açıklamalar dijital bağımlılık açısından değerlendirildiğinde üstbilişsel inançların dijital bağımlılığın başlangıcında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Dijital bağımlılık eğilimi gösteren bireyler çoğu zaman dijital aracı kullanma isteğini nesne düzeyinde gerçek ve acil bir ihtiyaç olarak algılayabilmektedirler. “Telefonuma bakmalıyım”, “bildirimleri kaçırmamalıyım” ya da “oyundaki ilerlememi kontrol etmeliyim” gibi düşünceler birey

tarafından sorgulanmadan davranışa dönüştürülebilmektedir. Bu süreçte olumlu üstbilişsel inançlar dijital kullanımı başlatabilmektedir. Olumsuz üstbilişsel inançlar ise bağımlılık davranışını sürdürebilmekte; birey kullanımı durduramayacağına, çevrimiçi olmazsa kaygısının artacağına ya da kontrolü kaybedeceğine inanabilmektedir (Hamonniere ve Varescon, 2018; Wells, 2009).

İnternet ve dijital bağımlılık bağlamında yapılan araştırmalar da bu açıklamayı desteklemektedir. Şenormancı vd. (2013) üstbilişlerin internet bağımlılığı düzeyinin artmasına neden olabileceğini belirtmektedir. Casale vd. (2021) gerçekleştirdikleri çalışmada üstbilişsel işlevlerin oyun bağımlılığını, internet bağımlılığını ve sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığını tespit etmişlerdir. Çelikkanat vd. (2024) dijital bağımlılığı yüksek olan bireylerin izleme ve kontrol becerilerinin daha düşük olduğunu ve olumsuz üstbilişlerin dijital bağımlılığın yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymuşlardır. Sun vd. (2024) özellikle olumsuz üstbilişsel bilginin video bağımlılığı açısından önemli bir yordayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Bocci-Benucci vd. (2024) ise gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerde bu korkuya ilişkin olumlu üstbilişsel inançların bağımlılık süreçlerini öngörebileceğini göstermişlerdir.

Üstbilişsel süreçlerin dijital bağımlılıkla ilişkisi dijital platformların duygu düzenleme ve kaçınma işlevleriyle birlikte ele alındığında ise daha açık biçimde anlaşılmaktadır. Dijital platformların günümüzde duygusal kaçınma aracı ya da “dijital emzik” olarak kullanılabildiği ifade edilmektedir (Altıok ve Kahraman, 2024; Kuşçu ve Göde, 2024). Bu benzetme dijital araçların bireyin olumsuz duygularını yatıştırmak, bastırmak ya da görünmez kılmak amacıyla kullanılabileceğine işaret etmektedir. Yalnızlık ve sosyal kaygının dijital bağımlılığı yordaması (Kaya vd., 2025), stresin dijital bağımlılıkla ilişkili bulunması (Gökbulut ve Bilen, 2024), duygu düzenleme eksikliğinin dijital bağımlılık açısından risk oluşturması (Sağar ve Özçelik, 2022) ve bireylerin dijital platformları bir kaçınma aracı olarak tercih edebilmesi (Vangölü vd., 2025) dijital bağımlılığın yalnızca kullanım sıklığıyla değil, üstbilişsel ve duygusal düzenleme süreçleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu noktada üstbilişsel inançlar ile aleksitimi arasındaki ilişki mevcut araştırmadaki hipopetik modelin anlaşılması açısından önemli bir açıklama zemini sunmaktadır. Aleksitimik bireyler duygularını güvenilir bir içsel veri kaynağı olarak

kullanmakta ve duygusal yaşantılarını izleyip düzenlemekte güçlük yaşayabilmektedirler. Bu durum üstbilişsel açıdan değerlendirildiğinde bireyin kendi düşünce ve duygularını anlamlandırma, kontrol etme ve bu içsel süreçlerle işlevsel biçimde ilişki kurma becerilerinde sınırlılıklara işaret etmektedir. Dijital bağımlılık ise bu süreci daha da güçlendirebilmektedir. Çünkü bireyler rahatlamak, kaygıdan uzaklaşmak ya da sosyal gelişmeleri kaçırmamak amacıyla dijital platformlara yöneldikçe bu kullanımı destekleyen işlevsiz üstbilişsel inançlar pekişebilmektedir. Zamanla dijital araçlar içsel yaşantılarla temas etmek yerine başvurulmuş bir kaçınma alanına dönüşebilmekte ve bu durum bireylerin duygularını tanıma, ayırt etme ve ifade etme becerilerini zayıflatabilmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada üstbilişsel inançlar dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide dijital kullanımı başlatan, sürdüren ve duygusal farkındalığın azalmasına katkı sağlayan önemli bir aracı mekanizma olarak ele alınmaktadır.

1.7.1 Kendini Düzenleme Yürütücü İşlevler Modeli

Kendini Düzenleme Yürütücü İşlevler Modeli bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini üstbilişsel mekanizmalar aracılığıyla düzenlediğini varsaymaktadır. Bu yaklaşımda psikolojik sorunlar bireyin zihnine gelen düşüncelerin varlığından çok bu düşüncelerle baş etme biçimi, onları izleme şekli ve kontrol etmeye yönelik kullandığı stratejiler üzerinden açıklanmaktadır (Wells ve Matthews,1994).

Model üç düzeyden oluşmaktadır. Birinci düzey uyaran temellidir ve büyük ölçüde otomatik biçimde işlemektedir. Bu düzeyde ortaya çıkan düşünceler, bedensel duyular, istekler ya da çağrışımlar çoğu zaman bireyin bilinçli kontrolü dışında gelişmektedir. Örneğin “acaba yeni bir bildirim var mı?”, “oyundaki ilerlemem ne durumda?” ya da “biraz sosyal medyaya bakarsam rahatlarım” gibi otomatik düşünceler bu düzeyde ortaya çıkabilmektedir. Wells (2009)’e göre bu otomatik düşünceler tek başlarına psikolojik sorun oluşturmamaktadır. Sorun bu düşüncelerin nasıl değerlendirildiği ve bu düşüncelere karşı hangi baş etme stratejilerinin kullanıldığıyla ilişkilidir. Modelin ikinci düzeyi bilinçli farkındalık ve kontrol süreçlerinin yer aldığı düzeydir. Bu düzeyde birey zihnine gelen düşünce ve duygulara nasıl tepki vereceğine karar vermektedir. Kendini düzenleme yürütücü işlevler bu düzeyde devreye girmekte ve bireyin dikkatini nereye yönelteceğini, hangi stratejileri kullanacağını, düşüncüyü bastırıp

bastırmayacağını ya da davranışa dönüştürüp dönüştürmeyeceğini belirlemektedir. Üçüncü düzey ise bireyin kendisine, dünyaya ve zihinsel süreçlerine ilişkin bilgilerin uzun süreli bellekte depolandığı alandır. Bu düzey ikinci düzeydeki düzenleyici süreçler için bir kılavuz işlevi görmektedir. Olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlar bireyin otomatik düşüncelere hangi stratejiyle yanıt vereceğini büyük ölçüde bu düzeyde belirlemektedir.

Modele göre psikolojik sıkıntılar bireyin düşünceler, tehditler ve duygularla başa çıkmak için kullandığı bilinçli fakat işlevsiz süreçlerle ilişkilidir. Wells ve Matthews (1994) bu işlevsiz baş etme örüntüsünü Bilişsel Dikkat Sendromu olarak adlandırmıştır. Bilişsel Dikkat Sendromu ruminasyon, endişe, dikkatin tehdit üzerine odaklanması, düşünce bastırma, kaçınma ve işlevsiz baş etme stratejilerini içermektedir. Wells (2009)’e göre bu sendrom düşünce içeriğinden bağımsız olarak üstbilişsel inançların aktif hâle gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Ruminasyon daha çok geçmiş yaşantılara, endişe ise geleceğe yöneliktir. Her iki süreç de olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlar tarafından desteklenmekte ve sürdürülmektedir.

Bu model ayrıca dijital bağımlılığı açıklamak açısından da önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır. Alma (2016)’ya göre kaçınma, madde bağımlılıklarında ve davranışsal bağımlılıklarda işlevsiz stratejiler olarak psikolojik sorunların sürmesine neden olabilmektedir. Dijital bağımlılıkta bireyin zihnine gelen çevrimiçi olma isteği, bildirim kontrol etme arzusu ya da dijital platformlarda vakit geçirme düşüncesi başlangıçta otomatik bir bilişsel uyarıcı olabilmektedir. Ancak birey bu isteği “kontrol edilemez”, “rahatlamak için gerekli” ya da “kaçırırsam huzursuz olurum” şeklinde değerlendirdiğinde üstbilişsel sistem devreye girmektedir. Bu noktada dijital kullanım yalnızca bir davranış değil işlevsiz bir baş etme stratejisi hâline gelmektedir. Birey dijital platformlara yönelerek kısa vadede kaygısını, yalnızlığını ya da sıkıntısını azaltabilmekte; fakat uzun vadede bu strateji sorunu Bilişsel Dikkat Sendromu’na dönüşebilmektedir.

Dijital bağımlılık bağlamında Bilişsel Dikkat Sendromu bireyin dikkatini sürekli dijital uyaranlara yöneltmesi, çevrimiçi gelişmeleri kaçırmamaya çalışması, olumsuz duygularla baş etmek yerine dijital içerik tüketmesi ve kullanım davranışını kontrol etmeye çalıştıkça daha fazla kontrol kaybı algısı yaşamasıyla kendini gösterebilmektedir (Wells ve Matthews, 1994). Örneğin birey “telefonuma bakmazsam önemli bir şeyi

kaçırırım” şeklinde olumlu bir üstbilişsel inanç geliştirdiğinde dijital kullanımı artırabilmektedir. Ardından “telefonumu kontrol etmeyi durduramıyorum” gibi olumsuz bir üstbilişsel inanç geliştğinde kullanım davranışı daha fazla çaresizlik ve kontrol kaybı duygusuyla sürdürülebilmektedir. Bu döngü dijital bağımlılığın yalnızca davranışsal düzeyde değil, üstbilişsel düzeyde de anlaşılması gerektiğini göstermektedir.

Modelin mevcut araştırma açısından önemi ise dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkinin üstbilişsel inançlar aracılığıyla açıklanabilmesidir. Dijital platformları sık ve kontrolsüz biçimde kullanan birey içsel yaşantılarını izlemek ve anlamlandırmak yerine dikkatini dışsal dijital uyaranlara yöneltebilmektedir. Bu süreçte üstbilişsel düzenleme sistemi duyguları fark etmek, adlandırmak ve düzenlemek yerine kaçınmayı, bastırmayı ya da dikkat dağıtmayı tercih eden bir işleyişe kayabilmektedir. Nihayetinde zamanla birey duygularını bir bilgi kaynağı olarak kullanmakta zorlanabilmekte ve aleksitimik özellikler geliştirebilmektedir. Bu nedenle üstbilişsel inançlar dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan psikolojik süreçte kritik bir aracı mekanizma haline gelebilmektedir.

Kendini Düzenleme Yürütücü İşlevler Modeli aynı zamanda yaşantısal kaçınmanın modeldeki yerini anlamak açısından da oldukça açıklayıcıdır. Bireyin rahatsız edici duygu ve düşüncelerle temas etmek yerine onları bastırmaya, yok saymaya ya da dijital platformlar aracılığıyla dikkatini başka yöne çevirmeye çalışması işlevsiz bir kontrol stratejisi olarak değerlendirilebilir. Bu strateji kısa vadede rahatlatıcı görünse de uzun vadede bireyin duygusal farkındalığını azaltabilmekte, psikolojik esnekliğini zayıflatabilmekte ve aleksitimik belirtileri artırabilmektedir. Bu nedenle araştırmanın seri aracılık modelinde üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınmadan önce konumlandırılması kuramsal olarak da anlamlı görülmektedir. Bireyin kendi düşünce ve duygularına ilişkin inançları hangi kaçınma stratejilerini kullanacağını etkileyebilmekte; bu kaçınma stratejileri ise zamanla duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

1.8 Yaşantısal Kaçınma

Bireyler doğal olarak olumlu duygu ve deneyimlere yönelme olumsuz duygu ve deneyimlerden ise uzaklaşma eğilimindedirler. Ancak yaşam yalnızca olumlu yaşantılardan oluşmamaktadır. Kaygı, üzüntü, suçluluk, öfke, yalnızlık, hayal kırıklığı ve

belirsizlik gibi olumsuz duygular da yaşamın olağan parçalarıdır. Bu nedenle ruh sağlığı açısından belirleyici olan bireyin olumsuz duygu ve düşünceleri yaşayıp yaşamaması değil, bu yaşantılarla nasıl ilişki kurduğudur. Olumsuz duygu ve düşünceleri sürekli bastırmaya, yok saymaya ya da onlardan kaçmaya çalışmak kısa vadede bireye rahatlama sağlayabilmekte; ancak uzun vadede psikolojik esnekliği azaltarak uyumsuz davranışlarla ve ruhsal sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (Hayes vd., 1996).

Yaşantısal kaçınma Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel kavramlarından biridir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre olumsuz duygu ve düşünceler yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Psikolojik sağlığın temel koşulu bu içsel yaşantıları ortadan kaldırmak değil; onlarla daha esnek, kabul edici ve değer odaklı bir ilişki kurabilmektir. Bu yaklaşıma göre birey istenmeyen duygu ve düşüncelerle mücadele etmeye ya da onları bastırmaya çalıştıkça bu yaşantıların etkisi artabilmektedir. Buna karşılık birey içsel yaşantılarını kabul edip değerleri doğrultusunda eylemde bulunabildiğinde psikolojik esnekliğini artırabilmektedir. Dolayısıyla yaşantısal kaçınma psikolojik esnekliğin karşısında yer alan ve bireyi uyumsuz baş etme döngülerine sürükleyen temel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Hayes vd (1996)'ne göre yaşantısal kaçınma bireyin istenmeyen duygu, düşünce, anı, bedensel duyum ya da içsel yaşantılarla temas etmek istememesi ve bu yaşantıların biçimini, sıklığını ya da bağlamını değiştirmek için çaba göstermesidir. Bu tanım yaşantısal kaçınmanın yalnızca belirli ortamlardan uzak durmakla sınırlı olmadığını; aynı zamanda duyguları bastırma, düşünceleri kontrol etmeye çalışma, bedensel duyumları yok sayma, dikkat dağıtma, dijital platformlara yönelme ya da belirli ilişkilerden kaçınma gibi birçok biçimde ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Yaşantısal kaçınma iki temel biçimde ortaya çıkmaktadır: bastırma ve durumsal kaçınma. Bastırma bireyin istenmeyen duygu, düşünce ya da deneyimleri doğrudan zihninden uzaklaştırmaya çalışmasıdır. Örneğin bir kayıp sonrasında üzüntü hissetmeye başlayan bireyin hemen başka bir konuya odaklanması, kendini meşgul etmesi ya da duygusunu yok sayması bastırma yoluyla yaşantısal kaçınmaya örnek gösterilebilir. Bu durumda birey duygusunu anlamaya ya da işlemlemeye çalışmak yerine onu zihinsel olarak dışarıda bırakmaya çalışmaktadır. Durumsal kaçınma ise bireyin olumsuz içsel yaşantıları tetikleyebilecek ortamlardan, kişilerden ya da durumlardan uzak durmasıdır.

Örneğin eski partnerini görüp üzüleceğini düşündüğü için yakın arkadaşının düğününe katılmayan bir birey doğrudan dışsal koşulu değiştirerek içsel rahatsızlıktan kaçınmaktadır. Her iki kaçınma biçimi de kısa vadede rahatlama sağlayabilmekte; fakat uzun vadede bireyin duygusal toleransını ve baş etme kapasitesini azaltabilmektedir (Hayes vd., 2012).

Hayes vd. (1996) yaşantısal kaçınmanın farklı nedenlerle gelişebileceğini belirtmektedir. İlk olarak, birey günlük yaşamda kısa vadeli pratik çözümlerin işe yaradığını deneyimleyebilmektedir. Örneğin fiziksel bir tehlikeden uzaklaşmak ya da rahatsız edici bir ortamı terk etmek kısa vadede koruyucu olabilmektedir. Ancak birey bu kaçınma mantığını içsel yaşantılarına da uygulamaya başladığında duygularından ve düşüncelerinden kaçınmayı öğrenebilmektedir. İkinci olarak, yaşantısal kaçınma erken çocukluk döneminde ebeveyn tutumları aracılığıyla gelişebilmektedir. Duyguların bastırıldığı, ifade edilmesinin zayıflık olarak görüldüğü ya da çocuğun duygusal tepkilerinin cezalandırıldığı aile ortamlarında birey içsel yaşantılarını bastırmayı öğrenebilmektedir. Üçüncü olarak, kaçınma davranışının sağladığı kısa vadeli rahatlama pekiştirici bir etki yaratabilmektedir. Birey her kaçındığında geçici bir rahatlama yaşadığından kaçınma davranışını tekrar etme eğilimi kazanabilmektedir.

Yaşantısal kaçınmanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri bireyin duygu ve düşünceleriyle kurduğu ilişkiyi doğrudan etkilediği için oldukça önemlidir. Bu davranış çoğu zaman otomatik biçimde ortaya çıkmakta ve birey kaçınma davranışının farkında olmayabilmektedir (Hayes vd., 1996). Söz konusu farkındalık eksikliği bireyin kendini düzenleme kapasitesini zayıflatabilmekte ve onu daha dürtüsel ya da kısa vadeli rahatlama sağlayan davranışlara yöneltebilmektedir. Nitekim araştırmalar yaşantısal kaçınma düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını (Yıldırım ve Ayas, 2020); depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin ise arttığını göstermektedir (Chapman vd., 2006). Bu süreç Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde “psikolojik katılık” kavramıyla açıklanmaktadır. Psikolojik katılık bireyin istenmeyen içsel yaşantılardan kaçınmak amacıyla değerlerinden uzaklaşması, davranış repertuvarının daralması ve yaşamını uzun vadeli amaçlar yerine kısa vadeli rahatlama arayışı etrafında düzenlemesi anlamına gelmektedir (Hayes vd., 1996).

Yaşantısal kaçınma dijital bağımlılık açısından değerlendirildiğinde ise dijital

platformların kaçınma davranışı için oldukça elverişli bir alan sunduğu görülmektedir. Dijital içerikler bireyin dikkatini hızla başka yöne çevirmesine, olumsuz duygularını kısa süreliğine bastırmasına ve rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşmasına olanak tanımaktadır. Kısa videolar, sosyal medya akışları, çevrimiçi oyunlar ve sürekli yenilenen içerikler bireye hızlı ve kolay ulaşılabilir bir dikkat dağıtma imkânı sunmaktadır. Yaşantısal kaçınma eğilimi yüksek olan bireyler için bu tür dijital uyarılar içsel sıkıntıdan uzaklaşmanın hızlı bir yolu olarak işlev görebilmektedir. Ancak bu kullanım biçimi tekrarlandıkça dijital platformlar duygu düzenleme aracı olmaktan çıkarak bağımlılık döngüsünü besleyen bir kaçınma alanına dönüşebilmektedir. Nitekim yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu gösteren çalışmalar (Duarte vd., 2026; Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016; Gorday ve Bardeen, 2022; Sevilgen ve Tolan, 2025) bu durumu desteklemektedir.

Bununla birlikte, yaşantısal kaçınmanın aleksitimiyle ilişkisi de kuramsal açıdan güçlü olduğu söylenebilir. Verkhovets (2024)'in de belirttiği gibi birey içsel yaşantılarına karşı duyarsızlaştıkça duygularını fark etme ve ifade etme kapasitesi azalabilmektedir. Aleksitimi bireyin duygularını tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğüyle karakterizedir. Yaşantısal kaçınma ise bireyin bu duygularla temas etmekten uzak durmasıdır. Sürekli olarak duygularından kaçan bireyin zamanla içsel uyarılara duyarlılığının azalması, duygularını adlandırma kapasitesinin zayıflaması ve duygusal deneyimleri bedensel ya da davranışsal düzeyde yaşaması beklenmektedir. Bu nedenle yaşantısal kaçınma aleksitimik özelliklerin gelişiminde ve sürmesinde belirleyici bir süreç olabilmektedir.

Bu açıklamalar doğrultusunda mevcut araştırmada yaşantısal kaçınma dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi açıklayan temel değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır. Dijital platformlara yönelme özellikle rahatsız edici duygu ve düşüncelerle karşılaşıldığında birey için kısa süreli rahatlama sağlayan bir uzaklaşma yolu hâline gelebilmektedir. İşlevsiz üstbilişsel inançlar bu yönelimi “rahatlamak için gerekli”, “kontrol edilemez” ya da “çevrimiçi olunmadığında bir şeyler kaçırlır” biçimindeki değerlendirmelerle desteklediğinde ise dijital kullanım zamanla tekrarlanan bir kaçınma örüntüsüne dönüşebilmektedir. Nihayetinde bu örüntü sürdükçe bireyin içsel yaşantılarıyla temas kurması, duygularını fark etmesi ve duygusal deneyimlerini anlamlandırması güçleşebilmektedir. Dolayısıyla dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan süreçte yaşantısal kaçınma, üstbilişsel inançlarla desteklenen dijital bağımlılığın

duygusal farkındalık üzerindeki olumsuz etkisini açıklayan önemli bir aracı mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel modele göre yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla değişken arasında var olan ilişkilerin herhangi bir müdahalede bulunulmaksızın incelenmesine olanak sağlayan araştırma modelleridir (Fraenkel vd., 2012). Bu kapsamda araştırmada dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler test edilmiştir.

Araştırmada kurulan hipotetik modelde dijital bağımlılık bağımsız değişken, aleksitimi bağımlı değişken, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma ise seri aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırmada dijital bağımlılığın öncelikle üstbilişsel inançları, üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınmayı ve yaşantısal kaçınmanın aleksitimiye yordayabileceği varsayımına dayalı bir model sınanmıştır. Bununla birlikte dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi ile üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma üzerinden ortaya çıkan tekil ve seri dolaylı etkileri de model kapsamında değerlendirilmiştir. Hipotetik modelde ayrıca cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresi kontrol değişkenleri olarak yer almıştır. Böylece dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin söz konusu demografik ve kullanım özellikleri kontrol edilerek incelenmesi amaçlanmıştır.

2.3. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlen 18-29 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmuştur. Uygun örnekleme yöntemi araştırmanın amacına uygun özellikleri taşıyan, ulaşılabilir ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerden veri toplanmasına dayanmaktadır (Erkuş, 2013).

Araştırma kapsamında başlangıçta 482 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri seti analiz öncesinde eksik, hatalı ve tutarsız yanıtlar açısından incelenmiştir. Katılımcıların yanıtlarının dikkat ve tutarlılık düzeyini değerlendirmek amacıyla veri toplama formuna iki kontrol sorusu eklenmiştir. Bu kontrol sorularına hatalı yanıt verdiği belirlenen 48 katılımcının verisi analiz dışında bırakılmıştır. Ayrıca ölçek maddelerinde eksik puanlama yaptığı belirlenen 2 katılımcının da veri setinden çıkarılması sonucunda araştırmanın nihai çalışma grubu 432 genç yetişkinden oluşturulmuştur. Çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler Tablo 2.1’de sunulmuştur.

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	228	51.9
	Erkek	204	48.1
Yaş	18-20	101	23.38
	21-25	223	51.62
	26-29	108	25
Günlük Ortalama	1-3 saate kadar	139	32.2
İnternet Kullanımı	3-5 saate kadar	84	19.4
	5 saat ve üstü	209	48.4

Tablo 2.1 incelendiğinde çalışma grubunda yer alan katılımcıların cinsiyete göre dengeli bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların %51.9’u kadınlardan (n=228), %48.1’i ise erkeklerden (n=204) oluşmaktadır. Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde katılımcıların yarısından fazlasının %51.62 ile 21-25 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir (n=223). Bunu %25 ile 26-29 yaş aralığındaki katılımcılar (n=108) ve %23.38 ile 18-20 yaş aralığındaki katılımcılar (n=101) izlemektedir. Günlük

ortalama internet kullanım süresi bakımından ise katılımcıların önemli bir bölümünün %48.4 ile günde 5 saat ve üzeri internet kullandığı belirlenmiştir (n=209). Bunun yanında katılımcıların %32.2'si günde 1-3 saat arasında (n = 139), %19.4'ü ise 3-5 saat arasında internet kullandığını ifade etmiştir (n = 84).

2.4 Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve günlük ortalama internet kullanımı hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği: Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, toplam 19 madde ve beş alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipi (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puanlar, maddelerin toplamının madde sayısına bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin toplam varyansın %59,51'ini açıkladığı saptanmıştır. Ölçeğin beş faktörlü yapısının doğruluğunu test etmek amacıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda mükemmel ve iyi düzeyde uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir ($\chi^2/sd=2,326$, RMSEA = 0,05, NFI = 0,90, CFI = 0,94, IFI = 0,94 ve RMR = 0,058). Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach's Alpha katsayısı ölçeğin geneli için 0,874'tür. Alt boyutlar bazında güvenilirlik katsayıları; Aşırı Kullanım için 0,753, Nüks Etme için 0,845, Hayatın Akışını Engelleme için 0,739, Duygu Durumu için 0,695 ve Bırakamama için 0,695 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır. Ölçeğin bu çalışma için toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Üstbilişler Ölçeği-30: Psikolojik bozuklukların üstbilişsel modelinde yer alan çeşitli üstbilişsel inanç ve süreçleri değerlendirmek amacıyla Wells ve Cartwright (2004) tarafından geliştirilmiştir. ÜBÖ-30, 4'lü Likert tipi (1= Katılmıyorum, 4= Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye dayanmakta olup 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, birbiri ile ilişkili ancak kavramsal olarak birbirinden farklı beş boyut yer almaktadır: (1)

kişinin endişenin işlevsel olduğuna ne derece inandığını ölçen endişe ile ilgili “olumlu inançlar”, (2) kişinin, endişenin ne derece kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna yönelik inançlarını değerlendiren endişe ile ilgili “olumsuz inançlar”, (3) kişinin belleğine olan güvenini ölçen “bilişsel güvensizlik”, (4) kişinin, düşüncelerini kontrol etme gerekliliğine ve kendi düşüncelerini kontrol etmemesinin sonuçlarına ilişkin inançlarını değerlendiren “düşünceleri kontrol ihtiyacı” ve (5) kişinin kendi düşüncelerini izleme ve farkına varma eğilimini ve dikkatin içedönük odaklanmasını değerlendiren “bilişsel farkındalık”. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 30 ile 120 arasında değişmekte olup yüksek puanlar üstbilişsel inanç ve süreçlerde patolojik bir yükselme olduğunu göstermektedir.

ÜBÖ-30’un Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin özgün formundaki beş faktörlü yapı desteklenmiştir. ÜBÖ-30’un geneline ait Cronbach Alpha katsayısı .87, endişeyle ilgili olumlu inançlar için .89, olumsuz inançlar için .80, bilişsel güvensizlik için .89, düşünceleri kontrol ihtiyacı için .73 ve bilişsel farkındalık için .80 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ise .80 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen toplam puanların patolojik endişe, obsesif kompulsif belirtiler, sürekli kaygı ve depresyon belirtileri ile pozitif yönden anlamlı ilişkiler göstermesi ölçeğin birleşen geçerliliğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, ÜBÖ-30’un ülkemizde güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008). Ölçeğin bu çalışma için toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20): Araştırmada bireylerin aleksitimi düzeylerini belirlemek amacıyla Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin kendi kendilerini değerlendirdikleri, 5’li Likert tipi (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman) bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, aleksitimi düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Duyguları tanıma güçlüğü, duyguları betimleme güçlüğü ve dışa dönük düşünme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi üç faktörlü yapıyı desteklemiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir düzeyde olduğu hesaplanmıştır (GFI = 0,87, AGFI = 0,84 ve RMSEA = 0,079) olarak hesaplanmıştır. Madde-toplam puan korelasyon

katsayılarının .22 ile .48 arasında değiştiği ve maddelerin genel olarak yeterli ayırt ediciliğe sahip olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin yapılan iç tutarlılık analizlerinde, Cronbach's Alpha katsayısı ölçeğin bütünü için 0,78 olarak hesaplanırken; alt boyutlar bazında bu değerler Duyguları Tanıma Güçlüğü için 0,80, Duyguları Betimleme Güçlüğü için 0,57 ve Dışa Dönük Düşünme için 0,63 olarak saptanmıştır. Elde edilen bu değerler, ölçeğin Türk örneklemini üzerinde yapılacak bilimsel çalışmalar için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin bu çalışma için toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır.

Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II): Araştırmada katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini ve yaşantısal kaçınma derecelerini belirlemek amacıyla Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II) kullanılmıştır. Ölçek, bireyin psikolojik katılık düzeyini ölçen 7 maddelik, tek faktörlü ve 7'li Likert tipi (1: Hiçbir zaman doğru değil, 7: Daima doğru) bir ölçme aracıdır. Ölçekteki tüm maddeler olumsuz ifadelerden oluşmakta olup, ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi psikolojik esnekliğin azaldığına ve psikolojik katılık (yaşantısal kaçınma) düzeyinin arttığına işaret etmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, ölçeğin toplam varyansın %51,76'sını açıkladığı saptanmıştır. Ölçeğin tek faktörlü yapısını doğrulamak amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ise iyi düzeyde uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir (RMSEA = 0,079, SRMR = 0,0210, CFI = 0,971, GFI = 0,972 ve NFI = 0,961). Yakınsak geçerlilik analizlerinde AAQ-II puanlarının; Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ($r=0,566$) ve Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri-II ($r=0,669$) ile orta ve güçlü düzeyde anlamlı korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçek; depresyon ($r=0,632$), obsesif-kompulsif belirtiler ($r=0,668$) ve panik bozukluk şiddeti ($r=0,670$) ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde, Cronbach's Alpha katsayısı hem klinik hem de klinik olmayan örneklemini kapsayan bütün grup için 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin zamana karşı değişmezliğini test etmek amacıyla 60 gün arayla yapılan test-tekrar test analizi sonucunda Pearson korelasyon katsayısı $r = 0,85$

olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler, ölçeğin Türk örnekleminde psikolojik katılık ve distres düzeyini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin bu çalışma için toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır.

2.5. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanma sürecine Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli etik iznin alınmasının ardından başlatılmıştır. Etik kurul izni sonrasında araştırmada kullanılacak Kişisel Bilgi Formu ve ölçme araçları çevrim içi uygulama formuna dönüştürülmüştür. Formun başlangıcında araştırmanın amacı, gönüllü katılım ilkesi, gizlilik esasları, kişisel bilgilerin korunması ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Katılımcılar araştırmaya başlamadan önce bilgilendirilmiş onam metnini okuyarak çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını onaylamıştır. Veriler Nisan 2026-Mayıs 2026 tarihleri arasında çevrim içi ortamda toplanmıştır. Katılımcıların formu doldurması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinin sonunda elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz öncesinde kontrol soruları, eksik yanıtlar ve puanlama hataları bakımından incelenmiştir. Gerekli veri temizleme işlemlerinden sonra araştırmanın nihai veri seti 432 katılımcıdan oluşmuştur.

2.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizi araştırmanın amacı ve test edilen seri aracılık modeli doğrultusunda birbirini izleyen işlem basamakları çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecine geçilmeden önce veri seti eksik, hatalı ve tutarsız yanıtlar bakımından ayrıntılı olarak incelenmiştir. Katılımcıların dikkat düzeylerini ve yanıt tutarlılıklarını değerlendirmek amacıyla veri toplama formuna iki kontrol sorusu eklenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda bu kontrol sorularına yanlış yanıt verdiği belirlenen 48 katılımcı çalışma grubuna dâhil edilmemiştir. Bunun yanı sıra ölçek maddelerinde eksik puanlama yaptığı belirlenen 2 katılımcının verisi de analiz dışında bırakılmıştır. Böylece analizler araştırma ölçütlerini karşılayan 432 katılımcıdan elde edilen nihai veri seti üzerinden yürütülmüştür.

Araştırma verilerinin analizinde SPSS ve Mplus paket programlarından yararlanılmıştır. Öncelikle SPSS programı aracılığıyla veri setine ilişkin ön analizler

gerçekleştirilmiş; ardından betimsel istatistikler, normallik kontrolleri, güvenilirlik analizleri ve değişkenler arası korelasyon analizleri yürütülmüştür. Bu kapsamda araştırma değişkenlerinin aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçlarının bu çalışma örneklemindeki güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

Ön analizlerin ardından araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz kapsamında dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Betimsel istatistikler, normallik kontrolleri, güvenilirlik analizleri ve korelasyon analizleri tamamlandıktan sonra araştırmanın temel hipotezlerini test etmek amacıyla seri aracılık modeli Mplus programında yol analizi yaklaşımıyla sınanmıştır. Böylece değişkenler arasındaki ilişkiler önce genel düzeyde korelasyonlar aracılığıyla değerlendirilmiş, ardından araştırmanın hipotetik modeli doğrultusunda doğrudan ve dolaylı etkiler birlikte test edilmiştir.

Mplus programında yürütülen analizde dijital bağımlılık bağımsız değişken, aleksitimi bağımlı değişken, üstbilişsel inançlar birinci aracı değişken ve yaşantısal kaçınma ikinci aracı değişken olarak modele dâhil edilmiştir. Kurulan modelde dijital bağımlılığın üstbilişsel inançlar üzerindeki etkisi, dijital bağımlılık ve üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınma üzerindeki etkisi ile dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın aleksitimi üzerindeki etkisi aynı model içerisinde test edilmiştir. Bu yapı sayesinde dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma üzerinden ortaya çıkan tekil ve seri dolaylı etkiler de değerlendirilmiştir.

Modelde cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresi kontrol değişkenleri olarak yer almıştır. Cinsiyet değişkeni modele ikili değişken olarak dâhil edilmiştir. Yaş değişkeni Mplus programında ortalamaya göre merkezlenmiş ve sürekli kontrol değişkeni olarak analize alınmıştır. Günlük ortalama internet kullanım süresi ise kukla (dummy) değişkenlere dönüştürülmüştür. Bu doğrultuda 1-3 saat arası internet

kullanımı referans kategori olarak belirlenmiş, 3-5 saat arası internet kullanımı için “int35”, 5 saat ve üzeri internet kullanımı için ise “int5p” adlı iki kukla değişken oluşturulmuştur. Söz konusu kontrol değişkenleri üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi değişkenleri üzerine yordayıcı olarak eklenmiştir. Böylece modelde yer alan temel değişkenler arasındaki ilişkilerin cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresinden bağımsız olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Yol analizinde maksimum olabilirlik kestirim yöntemi (MLR) kullanılmıştır. Modelde doğrudan ve dolaylı etkiler aynı anda test edilmiş, dolaylı etkilerin anlamlılığını değerlendirmek amacıyla bootstrapping yöntemi uygulanmıştır. Bu kapsamda 5000 bootstrap örnekleme kullanılmış ve dolaylı etkiler yanlılığı düzeltilmiş güven aralıkları dikkate alınarak yorumlanmıştır. Güven aralığı değerlerinin sıfır değerini içermemesi, ilgili dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Bulguların raporlanmasında standartlaştırılmış yol katsayıları, standart hata değerleri, güven aralıkları, anlamlılık düzeyleri ve açıklanan varyans oranları dikkate alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Bulgular

Bu bölümde sırasıyla araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyonlar verilmiş, ardından kontrol değişkenlerinin kodlanması açıklanmıştır. Sonrasında seri aracılık modeline ilişkin uyum değerleri, doğrudan etkiler, dolaylı etkiler ve açıklanan varyans oranları sunulmuştur. Yapısal yollara ilişkin yorumlarda standartlaştırılmış katsayılar esas alınmıştır.

3.1.1. Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan temel değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyonlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 3. 1: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4
1. Dijital Bağımlılık	—			
2. Üstbilişsel İnançlar	.53**	—		
3. Yaşantısal Kaçınma	.48**	.65**	—	
4. Aleksitimi	.51**	.61**	.70**	—
Ortalama	54.28	69.81	26.03	56.33
Minimum- Maksimum	19-95	30-112	7-49	20-100
Standart Sapma	14.02	15.36	10.10	12.42
Çarpıklık	.15	.07	.21	.12
Basıklık	-.12	-.19	.70	-.62
Cronbach α	.89	.90	.84	.89

Not. ** = $p < .001$

Tablo 1’deki değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde dijital bağımlılığın üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Üstbilişsel inançlar ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde, üstbilişsel inançlar ile aleksitimi arasında da pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ise tüm değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığı görülmektedir. Bu durum değişkenlerin dağılımlarının normallik varsayımı açısından sorun teşkil etmediğini göstermektedir. Ayrıca Cronbach alfa katsayılarının .84 ile .90 arasında değişmesi araştırmada kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık düzeylerinin yeterli olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.2: Kontrol Değişkenlerinin Kodlanması ve Dağılımı

Kontrol değişkeni	Kodlama / kategori	n	%	Modele alınma biçimi
Cinsiyet	0 (Erkek)	204	48.10	Referans/kodlanan grup
Cinsiyet	1 (Kadın)	228	51.90	0–1 kodlu değişken
Yaş	Sürekli değişken	432	—	Ortalama merkezlenmiş
Günlük internet kullanımı	1–3 saate kadar	139	32.18	Referans grup
Günlük internet kullanımı	3–5 saate kadar	84	19.44	Dummy değişkeni
Günlük internet kullanımı	5 saat ve üzeri	209	48.38	Dummy değişkeni

Tablo 2’de kontrol değişkenlerinin kodlanma biçimi ve örneklem içindeki dağılımları sunulmuştur. Buna göre, cinsiyet değişkeni 0 (Erkek) ve 1 (Kadın) şeklinde kodlanmıştır. Yaş değişkeni sürekli değişken olarak ele alınmış ve yorum kolaylığı sağlamak amacıyla ortalamaya göre merkezlenmiştir. Bu işlemde her bir katılımcının yaş değerinden çalışma grubunun yaş ortalaması çıkarılmış ve yaş değişkeni modele ortalamadan sapma puanı olarak dâhil edilmiştir. Bu işlem özellikle kontrol değişkeni olarak kullanılan sürekli değişkenlerde yorum kolaylığı sağlamaktadır. Örneğin modelde

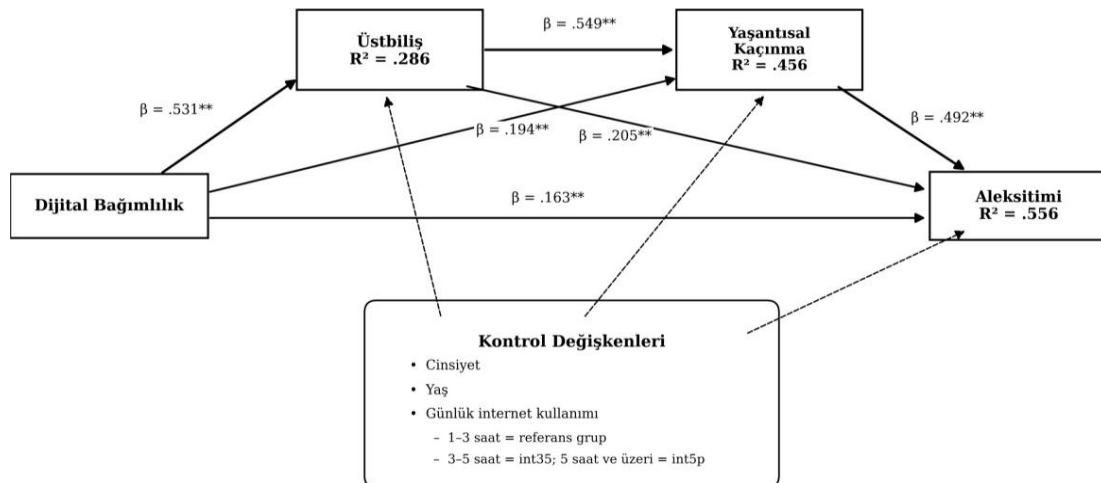
yaş merkezlendiğinde diğer katsayılar “yaş ortalamasındaki bir birey” temel alınarak yorumlanabilmektedir. Ayrıca merkezleme özellikle etkileşim terimleri kullanılan modellerde çoklu bağlantı sorununu azaltmaya da yardımcı olmaktadır.

Günlük internet kullanımı değişkeni üç kategorili olduğu için modele doğrudan değişken olarak dahil edilmemiştir. Bunun yerine 1–3 saate kadar internet kullanan katılımcılar referans grup olarak alınmış, 3–5 saate kadar ve 5 saat üzeri internet kullanan katılımcılar iki ayrı kukla (dummy) değişken aracılığıyla modele eklenmiştir. Bu sayede kontrol değişkenleri seri aracılık modeline eklenerek dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanımından bağımsız olarak incelenmesi sağlanmıştır.

3.1.2 Yol Analizi ile Seri Aracılık Modelinin Sınanması

Araştırmada test edilen hipotetik modelde dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi ile üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma üzerinden gerçekleşen dolaylı etkileri incelenmiştir. Modelde ayrıca dijital bağımlılığın üstbilişsel inançlar üzerindeki etkisi üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınma üzerindeki etkisi ve yaşantısal kaçınmanın aleksitimi üzerindeki seri aracılık etkisi test edilmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanımı değişkenlerinin etkisi üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi üzerine eklenerek kontrol altına alınmıştır.

Şekil 3.1: Seri Aracılık Analizi



Not. Katsayılar standartlaştırılmış değerlerdir. Cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanımı kontrol değişkenleri olarak modele dahil edilmiştir. Günlük internet kullanımında 1–3 saate kadar kullanım referans grup olarak alınmıştır. **p < .001

Şekil 3.1’deki seri aracılık modelinin uyum değerleri incelendiğinde modelin iyi düzeyde uyum sağladığı görülmektedir ($\chi^2 / Sd = 2.63$, CFI = .94, TLI = .96, RMSEA = .05 ve SRMR = .03, AIC = 9500.598, BIC = 9598.240, SABIC = 9522.077). Elde edilen bulgular cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanımı kontrol edildiğinde dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki seri aracılık modelinin anlamlı biçimde desteklendiğini göstermektedir. Seri aracılık modelinde yer alan değişkenlere ilişkin doğrudan ve dolaylı etkiler aşağıda sunulmuştur. Bulgular, cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanımı kontrol edildikten sonra da modelde yer alan yolların anlamlı olduğunu göstermiştir.

Tablo 3.3: Üstbilişsel İnançları Yordayan Değişkenlere İlişkin Doğrudan Etkiler

Değişken	B	SH	β	%95 GA
Dijital Bağımlılık	.581	.048	.531**	[.487, .672]
Cinsiyet	-2.893	1.319	-.094*	[-5.542, -.353]
Yaş	.050	.183	.011	[-.398, .341]
3-5 saate kadar	2.627	1.903	.068	[-1.108, 6.359]
5 saat ve üzeri	.282	1.437	.009	[-2.720, 2.982]

Not. * = $p < .05$, ** = $p < .01$. β = standartlaştırılmış katsayı; SH = standart hata; GA = bootstrap güven aralığı.

Tablo 3.3’te üstbilişsel inançları yordayan değişkenlere ilişkin doğrudan etkiler sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde dijital bağımlılığın üstbilişsel inançlar üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Buna göre, dijital bağımlılık düzeyi arttıkça üstbilişsel inanç düzeyi de artmaktadır. Kontrol değişkenleri açısından değerlendirildiğinde ise yalnızca cinsiyet değişkeninin üstbilişsel inançlar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine ait katsayının negatif olması kadınların üstbilişsel inanç puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Buna karşılık yaş ile günlük internet kullanımı değişkenlerinin üstbilişsel inançlar üzerindeki etkileri anlamlı bulunamamıştır.

Tablo 3.4: Yaşantısal Kaçınmayı Yordayan Değişkenlere İlişkin Doğrudan Etkiler

Değişken	B	SH	β	%95 GA
Üstbilişsel inançlar	.361	.031	.549**	[.301, .422]
Dijital bağımlılık	.140	.035	.194**	[.072, .209]
Cinsiyet	1.169	.775	.058	[-.328, 2.719]
Yaş	.236	.107	.079*	[.017, .439]
3-5 saate kadar	1.112	1.131	.044	[-1.095, 3.345]
5 saat ve üzeri	-.103	.939	-.005	[-1.903, 1.753]

Not. * = $p < .05$, ** = $p < .001$. β = standartlaştırılmış katsayı; SH = standart hata; GA = bootstrap güven aralığı.

Tablo 3.4'te yaşantısal kaçınmayı yordayan değişkenlere ilişkin doğrudan etkiler sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınma üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca dijital bağımlılığın yaşantısal kaçınma üzerindeki doğrudan etkisi de pozitif yönde ve anlamlıdır. Kontrol değişkenleri açısından değerlendirildiğinde ise yalnızca yaş değişkeninin yaşantısal kaçınma üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Buna karşılık, cinsiyet ile günlük internet kullanımı değişkenlerinin yaşantısal kaçınma üzerindeki etkileri anlamlı bulunamamıştır.

Tablo 3.5: Aleksitimiye Yordayan Değişkenlere İlişkin Doğrudan Etkiler

Değişken	B	SH	β	%95 GA
Dijital bağımlılık	.144	.040	.163**	[.068, .226]
Üstbilişsel inançlar	.165	.045	.205**	[.078, .256]
Yaşantısal kaçınma	.605	.063	.492**	[.484, .732]
Cinsiyet	-1.397	.871	-.056	[-3.110, .287]
Yaş	-.165	.089	-.045	[-.335, .010]
3-5 saate kadar	.807	1.328	.026	[-1.741, 3.400]
5 saat ve üzeri	.281	1.007	.011	[-1.754, 2.157]

Not. * = $p < .05$, ** = $p < .001$. β = standartlaştırılmış katsayı; SH = standart hata; GA = bootstrap güven aralığı.

Tablo 3.5'te aleksitimiye yordayan değişkenlere ilişkin doğrudan etkiler sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal

kaçınmanın aleksitimi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı doğrudan etkilere sahip olduğu görülmektedir. Kontrol değişkenleri açısından değerlendirildiğinde ise cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanımı değişkenlerinin aleksitimi üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.6 : Dijital Bağımlılığın Aleksitimi Üzerindeki Dolaylı Etkileri

Dolaylı Yollar	β	SH	%95 GA
Dijital bağımlılık → Üstbilişsel inançlar → Aleksitimi	.109**	.031	[.052, .171]
Dijital bağımlılık → Yaşantısal kaçınma → Aleksitimi	.095**	.025	[.049, .150]
Dijital bağımlılık → Üstbilişsel inançlar → Yaşantısal kaçınma → Aleksitimi	.143**	.020	[.109, .188]

Not. β = standartlaştırılmış katsayı; SH = standart hata; GA = bootstrap güven aralığı.

Tablo 3.6’da dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki dolaylı etkileri sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde dijital bağımlılığın üstbilişsel inançlar aracılığıyla aleksitimi üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu dijital bağımlılık düzeyi arttıkça üstbilişsel inançların arttığını ve üstbilişsel inançlardaki artışın aleksitimi düzeyini yükselttiğini göstermektedir. Benzer şekilde, dijital bağımlılığın yaşantısal kaçınma aracılığıyla aleksitimi üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlı bulunmuştur. Buna göre dijital bağımlılık düzeyindeki artış yaşantısal kaçınma düzeyini artırmakta, yaşantısal kaçınmadaki artış ise aleksitimi düzeyinin yükselmesiyle ilişkili görünmektedir.

Bununla birlikte, incelenen dolaylı yollar arasında en yüksek standartlaştırılmış katsayının dijital bağımlılık → üstbilişsel inançlar → yaşantısal kaçınma → aleksitimi yolunda olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın sıralı biçimde aracı rol oynadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisi yalnızca tekil aracı yollarla değil üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın birlikte işlediği seri bir aracılık mekanizmasıyla da açıklanmaktadır.

Tablo 3.7: Bağımlı Değişkenlere İlişkin Açıklanan Varyans Oranları

Bağımlı değişken	R ²	SH	p
Üstbilişsel inançlar	.286	.041	< .001
Yaşantısal kaçınma	.456	.037	< .001
Aleksitimi	.556	.033	< .001

Not. R² = regresyon katsayısı; SH = standart hata.

Modelde açıklanan varyans oranları Tablo 3.7’de sunulmuştur. Bulgular modelin özellikle aleksitimi ve yaşantısal kaçınma değişkenlerini açıklama gücünün yüksek olduğunu göstermektedir. Açıklanan varyans oranlarına göre model üstbilişsel inançlara ilişkin varyansın %28.6’sını, yaşantısal kaçınmadaki varyansın %45.6’sını ve aleksitimideki varyansın %55.6’sını açıklamaktadır. Bu bulgu modelin özellikle aleksitimi değişkenini güçlü düzeyde açıkladığını göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

4.1 Sonuç

- Dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyi arttıkça üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimik özellikler de artmaktadır.

- Dijital bağımlılığın üstbilişsel inançları pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuç dijital bağımlılık eğilimi yüksek olan bireylerin düşüncelerine ilişkin daha işlevsel olmayan üstbilişsel inançlara sahip olabileceğini göstermektedir.

- Dijital bağımlılık ve üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre dijital bağımlılık düzeyi ve işlevsel olmayan üstbilişsel inançlar arttıkça bireylerin olumsuz duygu, düşünce ve içsel yaşantılardan kaçınma eğilimleri de artmaktadır.

- Dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın aleksitimiye pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu aleksitiminin yalnızca dijital kullanım davranışıyla değil, aynı zamanda bireyin düşüncelerine ilişkin inançları ve içsel yaşantılardan kaçınma eğilimiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

- Kontrol değişkenleri açısından cinsiyetin üstbilişsel inançlar üzerinde, yaşı ise yaşantısal kaçınma üzerinde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık günlük ortalama internet kullanım süresinin modelde yer alan değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, yaş ve günlük ortalama internet kullanım süresi aleksitimiye anlamlı düzeyde yordamamıştır.

- Dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç dijital bağımlılık düzeyindeki artışın genç yetişkinlerin duygularını tanıma, anlamlandırma ve ifade etme güçlükleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

- Dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki dolaylı etkilerinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir. Üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmiştir.

- Üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide seri aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre dijital bağımlılık üstbilişsel inançları artırmakta, artan üstbilişsel inançlar yaşantısal kaçınmayı yükseltmekte ve yaşantısal kaçınmadaki artış aleksitimik özelliklerin artmasıyla sonuçlanmaktadır.

- Modelin üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi değişkenlerine ilişkin varyansın önemli bir bölümünü açıkladığı belirlenmiştir.

4.2.Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Tartışma öncelikle araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon bulguları çerçevesinde ele alınmış; ardından dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisinde üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın tekil ve seri aracılık rollerine ilişkin bulgular değerlendirilmiştir. Böylece araştırma sonuçları hem değişkenler arasındaki genel ilişkiler hem de kurulan aracılık modelinin açıkladığı psikolojik süreçler bakımından bütüncül biçimde yorumlanmıştır.

4.2.1.Betimleyici İstatistiklere İlişkin Tartışma

Araştırmada ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve dijital bağımlılığın üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuç dijital bağımlılık düzeyi arttıkça genç yetişkinlerin düşüncelerine ilişkin daha işlevsel olmayan inançlara sahip olduklarını, olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınma eğilimlerinin arttığını ve duygularını tanıma, anlamlandırma ve ifade etme konusunda daha fazla güçlük yaşayabildiklerini göstermektedir. Dolayısıyla dijital bağımlılık bu araştırmada yalnızca ekran karşısında

geçirilen zamanla ilişkili bir davranış örüntüsü olarak değil, bireyin bilişsel ve duygusal işleyişiyle bağlantılı daha geniş bir psikolojik yapı olarak görünmektedir.

Dijital bağımlılık ile üstbilişsel inançlar arasındaki pozitif ilişki problemli dijital kullanımın bireyin kendi düşünceleriyle kurduğu ilişkiyi etkileyebileceğini düşündürmektedir. Üstbilişsel inançlar bireyin düşüncelerini nasıl değerlendirdiği, zihinsel süreçlerini ne ölçüde kontrol edilebilir gördüğü ve rahatsız edici düşünceler karşısında nasıl bir tutum geliştirdiğiyle ilgilidir (Flavell, 1979; Wells, 2009). Bu bağlamda dijital bağımlılık eğilimi yüksek olan bireylerde çevrim içi olma isteği dijital içeriklere yönelik zihinsel meşguliyet ve kullanım davranışını kontrol etmekte zorlanma, bireyin kendi düşüncelerini daha rahatsız edici, müdahale edilmesi gereken ya da kontrol edilemez yaşantılar olarak değerlendirmesine zemin hazırlayabilmektedir. Spada vd. (2015), Casale vd. (2021) ve Hamonniere ve Varescon (2018) tarafından problemli internet kullanımı bağlamında vurgulanan üstbilişsel süreçler de bu yorumu güçlendirmektedir. Burada dikkat çekici olan nokta dijital bağımlılığın yalnızca bir davranış kontrolü sorunu olarak değil, bireyin zihinsel süreçlerini değerlendirme biçimiyle bağlantılı bir yapı olarak ortaya çıkmasıdır.

Dijital bağımlılığın yaşantısal kaçınma ile anlamlı biçimde ilişkili bulunması araştırmanın duygu düzenleme boyutunu daha görünür hâle getirmektedir. Hayes vd. (1996) yaşantısal kaçınmayı bireyin istemediği duygu, düşünce, anı, bedensel duyum ya da içsel yaşantılarla temas etmekten kaçınması olarak açıklamaktadır. Bu tanım dikkate alındığında dijital ortamların genç yetişkinler için yalnızca iletişim, eğlence ya da bilgiye erişim alanı olmadığı, bazı durumlarda rahatsız edici içsel yaşantılardan uzaklaşmak için kullanılan bir kaçınma yolu hâline gelebildiği söylenebilir. Kişi kaygı, yalnızlık, sıkıntı, başarısızlık hissi ya da belirsizlik yaşadığında bu duygularla temas etmek yerine dijital içeriklere yönelerek geçici bir rahatlama sağlayabilmektedir. Ancak bu rahatlama kısa süreli olduğu ölçüde işlevsel görünse de uzun vadede bireyin duygularıyla temas kurma, onları tanıma ve düzenleme kapasitesini zayıflatabilmektedir. Balcı ve Kaya (2023), Çelik ve Ekşi (2022), Marino vd. (2018), Garcia-Oliva ve Piqueras (2016), Sevilgen ve Tolan (2025) ve Vangölü vd. (2025) tarafından ortaya konulan bulgular problemli dijital kullanımın kaçınma ve rahatlama arayışıyla yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Mevcut araştırmanın bulguları da bu ilişkiyi genç yetişkin örneğinde desteklemektedir.

Araştırmada dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunması çalışmanın temel problemine doğrudan karşılık gelmektedir. Aleksitimi bireyin duygularını fark etme, duygularını bedensel duymalardan ayırt etme ve duygusal yaşantılarını sözel olarak ifade etme güçlüğüyle karakterizedir (Sifneos, 1972; Taylor vd., 1997). Dijital bağımlılık düzeyi yüksek bireylerde aleksitimik özelliklerin artması dijital ortamların yoğun ve kontrolsüz kullanımının duygusal farkındalık süreçleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu ilişki dijital ortamların bireyin dikkatini sürekli dışsal uyaranlara yöneltmesiyle açıklanabilir. Kişi ne hissettiğini anlamaya çalışmak yerine sürekli yeni içeriklere, bildirimlere, sosyal medya akışına ya da çevrim içi etkileşimlere yöneldiğinde içsel yaşantılarını fark etmeye ayrılan psikolojik alan daralabilir. Bu durum duyguların tanınmasını ve ifade edilmesini güçleştirebilir. Elde edilen bu bulgu alanyazındaki çalışmalar ile örtüşmektedir (Amanullah vd., 2026; Arcan ve Yüce, 2016; Ding vd., 2022; Evren vd. 2014; Mahapatra ve Sharma 2018). Ancak mevcut araştırma bu ilişkiyi yalnızca doğrulamakla kalmamakta bu ilişkinin hangi psikolojik süreçler üzerinden güçlenebileceğine de açıklık getirmektedir.

Araştırmada üstbilişsel inançlar ile yaşantısal kaçınma arasında güçlü bir ilişkinin bulunması modelin bilişsel ve yaşantısal halkalarının birbirinden kopuk olmadığını göstermektedir. Wells ve Matthews (1994)'ın kendini düzenleme yürütücü işlevler modeli bu bulgunun yorumlanması açısından oldukça önemlidir. Bu modele göre psikolojik sıkıntı yalnızca olumsuz düşüncelerin varlığından değil, bireyin bu düşünceleri nasıl değerlendirdiğinden ve onlarla baş etmek için hangi stratejilere yöneldiğinden de etkilenmektedir. Birey düşüncelerini kontrol edilemez, tehlikeli ya da bastırılması gereken yaşantılar olarak gördüğünde bu düşüncelerle ve onlara eşlik eden duygularla temas etmek yerine onlardan uzaklaşmaya yönelebilmektedir. Bu nedenle üstbilişsel inançlar yaşantısal kaçınmanın bilişsel zeminini güçlendiren bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Nitekim, alanyazındaki araştırmalardan elde edilen bulgular da bu ilişkinin yalnızca kuramsal düzeyde değil, ampirik düzeyde de karşılığı olduğunu göstermektedir (Adnoy vd., 2023; Akbari ve Khanipour, 2018; Ruiz ve Odriozola-González, 2017; Yıldırım, 2019).

Bulgulardaki üstbilişsel inançlar ile aleksitimi arasındaki pozitif ilişki de benzer biçimde dikkat çekicidir. Duygularını tanımakta ve ifade etmekte güçlük yaşayan bireylerin yalnızca duygusal farkındalık düzeylerinde değil, düşüncelerini değerlendirme

biçimlerinde de sorun yaşayabilecekleri anlaşılmaktadır. Buna göre, işlevsel olmayan üstbilişsel inançlara sahip bireyler duygularını anlamaya çalışmak yerine bu duygulara eşlik eden düşünceleri kontrol etmeye, bastırmaya ya da onlardan uzaklaşmaya çalışabilmektedirler. Böyle bir durumda duygu deneyimlenmesi ve anlamlandırılması gereken bir içsel yaşantı olmaktan çıkmakta; kontrol edilmesi ya da uzaklaşılması gereken bir tehdit gibi algılanabilmektedir. Bu durumu destekler nitelikte, Babaei vd. (2015), Çelikbaş vd. (2018) ve Spicer (2018) tarafından yapılan çalışmalar üstbilişsel inançların aleksitimik özelliklerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma ise bu ilişkiyi dijital bağımlılık bağlamına taşıyarak aleksitiminin yalnızca duygu ifade etme gücünü değil, aynı zamanda düşünceleri değerlendirme ve içsel yaşantılarla baş etme biçimiyle ilişkili bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Betimleyici bulgular içinde en güçlü ilişkinin yaşantısal kaçınma ile aleksitimi arasında olması ayrıca önemlidir. Yaşantısal kaçınma arttıkça aleksitimi düzeyinin de artması duygulardan uzaklaşma eğiliminin duyguları tanıma ve ifade etme gücünüyle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç aleksitiminin yalnızca duyguların söze dökülememesiyle sınırlı olmadığını; duygularla temas kurmaktan kaçınma, rahatsız edici içsel yaşantıları bastırma ya da onlardan uzaklaşma eğilimiyle de ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Panayiotou vd. (2015) aleksitimi ile yaşantısal kaçınma arasındaki bağlantıyı açıklarken duyguları tanımakta zorlanan bireylerin bu duygularla temas etmekten de kaçınabildiklerini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Venta vd. (2013), Liu vd. (2021), Torunsky vd. (2023) ve Stiller vd. (2026) tarafından bildirilen bulgular da yaşantısal kaçınmanın aleksitimik özelliklerle güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada da söz konusu ilişkinin güçlü bulunması aracılık modelinde yaşantısal kaçınmanın neden merkezi bir role sahip olduğunu da açıklamaktadır.

Bu noktada betimleyici bulguların genel görünümü çalışmada test edilen seri aracılık modelinin kuramsal zeminini desteklemektedir. Dijital bağımlılık arttıkça bireyin düşüncelerine ilişkin işlevsel olmayan inançları ve içsel yaşantılardan kaçınma eğilimi artmakta, bu süreçler aleksitimik özelliklerle birlikte ilerlemektedir. Dolayısıyla korelasyon bulguları yalnızca değişkenler arasında ilişki olduğunu göstermekle kalmamakta, aynı zamanda dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan yolun bilişsel ve yaşantısal süreçler üzerinden açıklanabileceğine işaret etmektedir.

4.2.2.Yol Analizi ile Seri Aracılık Modelinin Sınanmasına İlişkin Tartışma

Araştırmada test edilen seri aracılık modeli dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanım süresi değişkenleri kontrol edilerek incelemiştir. Kontrol değişkenlerinin modele dâhil edilmesi dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin yalnızca demografik özellikler ya da internet kullanım süresiyle açıklanıp açıklanamayacağını değerlendirmek açısından önemlidir. Elde edilen sonuçlar bu değişkenler kontrol edildiğinde de temel yolların anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu durum modelin yalnızca genç yetişkinlerin ne kadar internet kullandığıyla değil, dijital kullanımın bireyin bilişsel ve duygusal süreçleriyle nasıl bağlantılı halde olduğunu ortaya koymaktadır.

Modelde dijital bağımlılığın üstbilişsel inançları anlamlı biçimde yordaması dijital bağımlılığın bilişsel yönünü açık biçimde göstermektedir. Dijital bağımlılık eğilimi yüksek olan bireylerde çevrim içi olma isteği, kullanım davranışını durdurmakta zorlanma ve dijital içeriklere yönelik zihinsel meşguliyet daha belirgin hâle gelebilmektedir. Bu deneyim bireyin kendi düşüncelerine ilişkin kontrol algısını zayıflatabilmektedir. Başka bir ifadeyle, kişi yalnızca dijital araçları kontrol etmekte zorlanmakla kalmayabilmekte, aynı zamanda bu kullanıma eşlik eden düşüncelerini de kontrol edemediğini düşünebilmektedir. Wells (2009)'in üstbilişsel yaklaşımı bu noktada önemli bir açıklama sunmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşadığı psikolojik zorlanma düşüncelerin içeriğinden çok bu düşüncelere ilişkin inançlar ve kontrol stratejileriyle sürdürülmektedir. Bu çerçevede mevcut araştırmada dijital bağımlılığın üstbilişsel inançları yordaması problemli dijital kullanımın bireyin zihinsel süreçlerini değerlendirme biçimiyle iç içe geçtiğini göstermektedir.

Kontrol değişkenleri açısından bakıldığında ise cinsiyetin üstbilişsel inançlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olması kadınların üstbilişsel inanç puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuç üstbilişsel inançların cinsiyet temelinde farklılaşabileceğine işaret etmekle birlikte dikkatli yorumlanmalıdır. Çünkü alanyazında cinsiyet, kaygı, ruminasyon ve düşünce kontrolü gibi süreçler açısından tutarlı olmayan sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin bazı çalışmalarda kadınların kaygı ve ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilirken (Caballo vd., 2014; Surat ve

Ceran, 2020), mevcut araştırmada üstbilişsel inançlar açısından erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğu görölmektedir. Bu farklılık genç yetişkin erkeklerin toplumsal roller, ekonomik beklentiler, mesleki gelecek kaygısı ve yeterlik baskısı gibi alanlarda daha fazla zihinsel kontrol ihtiyacı hissedebilmeleriyle ilişkili olabilir. Ancak bu yorum araştırmanın temel odağı cinsiyet farklılıkları olmadığı için açıklayıcı bir olasılık olarak görölmeli, kesin bir sonuç gibi değeriendirilmemelidir.

Yaş ve günlük internet kullanım süresinin üstbilişsel inançları anlamlı biçimde yordamaması ise ayrıca tartışılması gereken bir sonuçtur. Bu bulgu üstbilişsel inançların yalnızca bireyin yaşı ya da internette geçirdiğı süreyle açıklanamayacağını göstermektedir. Özellikle günlük internet kullanım süresinin anlamlı bir yordayıcı olmaması dijital bağımlılığın yalnızca niceliksel kullanım süresiyle değeriendirilmesinin sınırlı kalabileceğini düşündürmektedir. Uzun süre dijital araç kullanan bir birey işlevsel, amaçlı ve kontrollü bir kullanım örüntüsüne sahip olabilmektedir. Buna karşılık daha kısa süre kullanan başka bir birey dijital ortamı kaçınma, rahatlama, duygulardan uzaklaşma ya da düşüncelerini bastırma amacıyla kullanabilmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırma dijital kullanımın psikolojik sonuçlarını anlamada süreden çok kullanımın niteliğine ve birey için taşıdığı işleve odaklanması gerektiğini göstermektedir.

Modelde üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınmayı anlamlı biçimde yordaması dijital bağımlılıktan aleksitimiye uzanan sürecin ikinci önemli halkasını oluşturmaktadır. Bu sonuç bireyin düşüncelerine ilişkin işlevsel olmayan inançları arttıkça olumsuz içsel yaşantılarla temas etmekten kaçınma eğiliminin de arttığını göstermektedir. Burada üstbilişsel inançlar kaçınmayı başlatan ya da sürdüren bilişsel bir zemin olarak düşünölebilir. Kişi düşüncelerini tehlikeli, kontrol edilemez ya da katlanılması zor olarak algıladığında bu düşünceleri anlamaya çalışmak yerine onlardan uzaklaşmayı tercih edebilmektedir. Hayes vd. (1996) tarafından tanımlanan yaşantısal kaçınma tam da bu noktada devreye girmektedir. Birey rahatsız edici içsel yaşantılarıyla temas etmekten kaçındıkça kısa vadede rahatlama yaşasa da uzun vadede psikolojik esnekliğı azalabilmektedir. Bu nedenle üstbilişsel inançlardan yaşantısal kaçınmaya uzanan yol modelin yalnızca istatistiksel bir sonucu değil, psikolojik açıdan anlamlı bir çıktısıdır.

Dijital bağımlılığın yaşantısal kaçınmayı doğrudan yordaması ise dijital ortamların kaçınma işlevini daha açık biçimde ortaya koymaktadır. Dijital araçlar hızlı erişilebilirlik, sürekli uyarım, sosyal geri bildirim ve dikkat dağıtma özellikleri nedeniyle olumsuz duygulardan uzaklaşmak isteyen bireyler için güçlü bir baş etme aracı gibi görünebilmektedir. Ancak bu baş etme biçimi duyguya yaklaşmayı değil, duygudan uzaklaşmayı içerdiğinde uzun vadede sorunlu hâle gelebilmektedir. Kişi kaygılandığında, yalnız hissettiğinde ya da içsel bir sıkıntı yaşadığında dijital ortama yönelerek geçici rahatlama sağlayabilmekte, fakat bu rahatlama duygu düzenleme becerisini güçlendirmek yerine kaçınmayı pekiştirebilmektedir (Korkmaz vd., 2023). Böylece dijital bağımlılık ve yaşantısal kaçınma birbirini besleyen döngüsel bir sürece dönüşebilmektedir. Bu değerlendirme Balcı ve Kaya (2023), Çelik ve Ekşi (2022), Marino vd. (2018) ve Sevilgen ve Tolan (2025)'ın problemli dijital kullanım ile kaçınmacı baş etme arasındaki ilişkiye yönelik bulgularıyla birlikte düşünüldüğünde daha anlamlı hâle gelmektedir.

Yaş değişkeninin yaşantısal kaçınmayı düşük düzeyde de olsa anlamlı biçimde yordaması genç yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında anlaşılabilir bir sonuçtur. Genç yetişkinlik kimlik gelişimi, meslek seçimi, ekonomik bağımsızlık, romantik ilişkiler ve gelecek planlaması gibi birçok gelişimsel görevin yoğunlaştığı bir dönemdir (Arnett, 2007). Yaş ilerledikçe bu sorumlulukların daha belirgin hâle gelmesi ise bazı bireylerde içsel zorlanmaları artırabilmektedir. Bu zorlanmalarla doğrudan temas etmek yerine kaçınmaya yönelme olasılığı da yaşla birlikte artabilmektedir. Ancak bu etkinin düşük düzeyde olması yaşantısal kaçınmanın yalnızca yaşla açıklanamayacağını; daha çok bireyin düşüncelerine ilişkin inançları, dijital kullanım biçimi ve psikolojik esneklik düzeyiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Modelde dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın aleksitimiye anlamlı biçimde yordaması araştırmanın en temel sonucunu oluşturmaktadır. Bu sonuç aleksitiminin yalnızca duyguları ifade etme güçlüğü olarak değil, dijital davranışlar, bilişsel değerlendirme biçimleri ve kaçınmacı baş etme stratejileriyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisi dijital ortamlara yoğun ve kontrolsüz biçimde yönelmenin bireyin duygularıyla temasını zayıflatabileceğini düşündürmektedir.

Alan yazında yürütülen çalışmalar incelendiğinde, dijital bağımlılık genellikle psikolojik sorunların, sosyal kaygının veya duygusal döngülerin bir sonucu ya da kaçış mekanizması olarak ele alınma eğilimindedir (Popoviciu ve Giosan, 2026; Nawaser vd., 2024). Özellikle aleksitimi ve dijital bağımlılık ilişkisini inceleyen araştırmaların önemli bir kısmı, duygularını tanımakta ve ifade etmekte güçlük çeken aleksitimik bireylerin, yüz yüze iletişimin getirdiği kaygıdan kaçmak amacıyla dijital ortamlara yöneldiğini ve bu durumun bağımlılıkla sonuçlandığını ileri sürmektedir (Taş vd., 2026; Suciatty vd., 2024). Ancak bu araştırmanın bulguları, söz konusu yaygın eğilimin aksine, dijital bağımlılığın aleksitimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koyarak literatürdeki bu tek yönlü bakış açısından çıkarak özgünlük taşımakta ve kuramsal katkı sunmaktadır.

Dijital bağımlılığın aleksitimiye yordayan bir değişken olarak ortaya çıkması, teorik açıdan dijitalleşmenin insan psikolojisi üzerindeki dönüştürücü ve çoğu zaman işlevselliği azaltan etkisiyle açıklanabilir (Young, 1996). Yoğun ve kontrolsüz dijital platform kullanımı, bireyleri gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerden ve duygusal deneyim alışverişlerinden mahrum bırakabilir. Dijital uyaranların haz verici, kısa süreli rahatlama sağlayan yapısı bireyin kendi içsel süreçlerine ve anlık duygusal değişimlerine odaklanmasını engelleyen, duygusal farkındalığını körelten bir örüntü oluşturmaya neden olabildiği söylenebilir. Diğer bir deyişle, dijital bağımlılık bir kaçış noktası olmaktan ziyade, bireyi kendi duygusal evrenine yabancılaştıran bir etken olarak işlev görmektedir.

Üstbilişsel inançların aleksitimi üzerindeki etkisi bireyin düşüncelerini kontrol etme ve bastırma çabasının duygusal yaşantıları anlamlandırmayı zorlaştırabileceğine işaret etmektedir. Yaşantısal kaçınmanın aleksitimi üzerindeki güçlü etkisi ise duygularla temas kurmaktan kaçınmanın duyguları tanıma ve ifade etme becerisini doğrudan zayıflatabileceğini göstermektedir.

Bu noktada yaşantısal kaçınmanın aleksitimiye en güçlü yordayan değişken olması özellikle önemlidir. Çünkü bu sonuç duygulardan uzaklaşma eğiliminin aleksitimik özelliklerin merkezinde yer alabileceğini göstermektedir. Duygularla temas kurulmadığında bu duyguların ayırt edilmesi, adlandırılması ve sözel olarak ifade edilmesi de güçleşmektedir. Başka bir ifadeyle birey ne kadar çok kaçınırsa ne hissettiğini

anlama kapasitesi de o ölçüde zayıflayabilmektedir. Bu noktada Panayiotou vd. (2015) tarafından vurgulanan aleksitimi-kaçınma ilişkisi yalnızca destekleyici bir alanyazın bulgusu değildir, aynı zamanda mevcut modelin neden çalıştığını açıklayan temel psikolojik zemindir. Nitekim, Venta vd. (2013), Liu vd. (2021), Torunsky vd. (2023) ve Stiller vd. (2026) tarafından ortaya konulan sonuçlar da yaşantısal kaçınmanın aleksitimiyle güçlü bağlantısını göstermektedir. Mevcut araştırma ise bu ilişkiyi dijital bağımlılık ve üstbilişsel inançlarla birlikte ele alarak daha geniş bir açıklama sunmaktadır.

Kontrol değişkenleri açısından cinsiyet, yaş ve günlük internet kullanım süresinin aleksitimi üzerinde anlamlı doğrudan etkilerinin bulunmaması da oldukça dikkat çekicidir. Alanyazında cinsiyetin aleksitimiyle ilişkisine dair farklı sonuçlar bulunmaktadır. Levant vd. (2009) erkeklerin aleksitimi düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olabileceğini belirtirken, Gedik (2025) gibi bazı çalışmalarda cinsiyetin aleksitimi üzerinde anlamlı bir değişken olmadığı görülmektedir. Mevcut araştırmada da cinsiyetin aleksitimiye anlamlı biçimde yordamaması, aleksitimik özelliklerin bu modelde demografik değişkenlerden çok psikolojik süreçlerle açıklandığını göstermektedir. Benzer şekilde, günlük internet kullanım süresinin aleksitimi üzerinde anlamlı bir etki göstermemesi, dijital kullanımın aleksitimiyle ilişkisinde süreden çok kullanımın niteliği, bağımlılık düzeyi ve kaçınma işlevinin belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuç bazı süre temelli bulgulardan ayrışıyor görünse de kuramsal açıdan oldukça değerlidir. Çünkü dijital bağımlılığın yalnızca “ne kadar kullanıldığı” değil, “hangi psikolojik ihtiyaçla ve nasıl kullanıldığı” üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın dolaylı etki bulguları dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisinde üstbilişsel inançların anlamlı bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Bu sonuç dijital bağımlılık düzeyi arttıkça bireyin düşüncelerine ilişkin işlevsel olmayan inançlarının güçlendiğini ve bu artışın aleksitimik özellikleri yükselttiğini ortaya koymaktadır. Wells (2009)’ın üstbilişsel kuramı bu bulgunun yorumlanması açısından açıklayıcı bir zemin sunmaktadır. Bu kurama göre psikolojik sorunların sürdürülmesinde yalnızca olumsuz düşüncelerin içeriği değil; bireyin bu düşüncelere ilişkin geliştirdiği inançlar, kontrol çabaları ve zihinsel süreçleri değerlendirme biçimi de belirleyici olmaktadır. Bu açıdan üstbilişsel inançlar dijital bağımlılığın duygu farkındalığı üzerindeki etkisini açıklayan bilişsel bir geçiş noktası gibi işlemektedir. Dijital

bağımlılığa eşlik eden kontrol kaybı, zihinsel meşguliyet ve çevrim içi olma isteği bireyin kendi zihinsel süreçlerini daha olumsuz değerlendirmesine neden olabilmektedir. Problemlili internet kullanımı ve bağımlılık davranışları bağlamında üstbilişsel süreçlerin önemini vurgulayan çalışmalar da bu yorumu desteklemektedir (Casale vd., 2021; Hamonniere ve Varescon, 2018; Spada vd., 2015). Bu değerlendirme biçimi ise duyguların doğrudan fark edilmesini ve sözel olarak ifade edilmesini zorlaştırabilmektedir. Aleksitiminin duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğüyle karakterize edildiği dikkate alındığında (Sifneos, 1972; Taylor vd., 1997), üstbilişsel inançlar aracılığıyla ortaya çıkan bu dolaylı etki dijital bağımlılığın aleksitimiyle ilişkisinde bilişsel düzenleme süreçlerinin göz ardı edilemeyeceğini göstermektedir.

Dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisinde yaşantısal kaçınmanın da anlamlı aracı rol üstlenmesi modelin duygusal ve davranışsal boyutunu tamamlamaktadır. Bu sonuç dijital bağımlılığın olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma eğilimini artırdığını ve bu kaçınmanın aleksitimik özellikleri güçlendirdiğini göstermektedir. Hayes vd. (1996) yaşantısal kaçınmayı bireyin istenmeyen duygu, düşünce, anı ve bedensel duyumlarla temas etmekten kaçınması olarak açıklamaktadır. Bu tanım mevcut bulguyla birlikte değerlendirildiğinde dijital ortamların bireye geçici bir uzaklaşma ve rahatlama alanı sunduğu, böylece kişinin duygularıyla temas etmeyi erteleyebildiği söylenebilir. Nitekim dijital bağımlılığın kaçınma ve rahatlama arayışıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar dijital ortamların bazı bireyler için duygu düzenleme aracı olmaktan çok duygulardan uzaklaşma alanına dönüşebildiğini ortaya koymaktadır (Balcı ve Kaya, 2023; Çelik ve Ekşi, 2022; Marino vd., 2018; Sevilgen ve Tolan, 2025; Vangölü vd., 2025). Ancak bu erteleme alışkanlık hâline geldiğinde birey duygularını fark etme, ayırt etme ve ifade etme konusunda daha fazla güçlük yaşayabilmektedir. Panayiotou vd. (2015) aleksitimi ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi açıklarken duygusal yaşantılarla temas kurmaktan kaçınmanın duyguları anlamlandırma kapasitesini zayıflatabileceğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Venta vd. (2013), Liu vd. (2021), Torunsky vd. (2023) ve Stiller vd. (2026) yaşantısal kaçınmanın aleksitimik özelliklerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle yaşantısal kaçınma aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etki dijital bağımlılığın aleksitimiye nasıl dönüştüğünü açıklayan önemli bir mekanizma olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın en önemli sonucu ise dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasında anlamlı bir seri aracılık yolunun bulunmasıdır. Bu sonuç dijital bağımlılığın aleksitimi üzerindeki etkisinin tek bir ara değişkenle açıklanmadığını, bilişsel ve yaşantısal süreçlerin sıralı biçimde işlemesiyle daha güçlü biçimde ortaya çıktığını göstermektedir. Buna göre dijital bağımlılık arttıkça bireyin düşüncelerine ilişkin işlevsel olmayan inançları güçlenmekte; bu inançlar olumsuz duygu ve düşüncelerle temas etmekten kaçınmayı artırmakta; kaçınmadaki artış ise duyguların tanınmasını, anlamlandırılmasını ve ifade edilmesini zorlaştırarak aleksitimik özellikleri yükseltmektedir. Wells ve Matthews (1994)'ın kendini düzenleme yürütücü işlevler modeli bu sıralı mekanizmayı anlamak açısından oldukça önemlidir. Çünkü modele göre bireyin düşüncelerine ilişkin inançları hangi baş etme stratejilerine yöneleceğini belirlemekte ve bu stratejiler psikolojik sorunların sürdürülmesinde rol oynayabilmektedir. Diğer taraftan Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında yaşantısal kaçınmanın psikolojik esnekliği azaltan temel süreçlerden biri olarak ele alınması (Hayes vd., 2012) üstbilişsel inançlardan kaçınmaya ve kaçınmadan aleksitimiye uzanan bu yolu kuramsal olarak desteklemektedir. Bu yolun dolaylı etkiler içinde en güçlü yol olması araştırmanın kuramsal katkısını belirginleştirmektedir. Çünkü bu sonuç dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkinin basit bir doğrusal ilişki olmadığını, bireyin düşünceleriyle ve içsel yaşantılarıyla kurduğu ilişkinin bu süreçte belirleyici olduğunu göstermektedir.

Modelde açıklanan varyans oranları da bu yorumu desteklemektedir. Modelin üstbilişsel inançlara ilişkin varyansın %28.6'sını, yaşantısal kaçınmaya ilişkin varyansın %45.6'sını ve aleksitimiye ilişkin varyansın %55.6'sını açıklaması araştırmada kurulan modelin özellikle aleksitimi değişkenini güçlü düzeyde açıkladığını göstermektedir. Bu oran aleksitimik özelliklerin yalnızca bireysel duygu farkındalığı sorunu olarak değil; dijital bağımlılık, işlevsel olmayan üstbilişsel inançlar ve kaçınmacı baş etme örüntüleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Aleksitiminin çok boyutlu yapısına ilişkin açıklamalar da bu yorumu desteklemektedir. Çünkü aleksitimi yalnızca duyguları ifade edememe değil, duygusal yaşantıların bilişsel olarak işlenmesi, ayırt edilmesi ve söze dökülmesiyle ilişkili daha geniş bir psikolojik örüntü olarak değerlendirilmektedir (Bagby vd., 1994; Taylor vd., 1997). Başka bir ifadeyle model aleksitimiye açıklamada yalnızca sonuç değişkenine odaklanmamakta, bu sonuca götüren

bilişsel ve yaşantısal yolları da görünür hâle getirmektedir.

4.3.Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda eğitimcilere, araştırmacılara ve politika yapıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

4.3.1. Eğitimcilere Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları dijital bağımlılık düzeyi arttıkça genç yetişkinlerin üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu doğrultuda üniversitelerde, rehberlik ve psikolojik danışma birimlerinde, gençlik merkezlerinde ve yurtlarda görev yapan psikolojik danışmanların dijital bağımlılığı yalnızca ekran süresi ya da teknolojiye ayrılan zaman üzerinden değerlendirmemeleri önerilmektedir. Çünkü bu araştırmada günlük internet kullanım süresinin aleksitimi üzerinde anlamlı doğrudan bir etkisinin bulunmaması dijital kullanımın psikolojik sonuçlarını anlamada kullanım süresinden çok kullanımın amacı, niteliği ve birey için taşıdığı işlevin önemli olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle genç yetişkinlerle yürütülecek danışma ve önleyici rehberlik çalışmalarında “ne kadar kullanıyor?” sorusunun yanında “hangi duygu durumlarında kullanıyor?”, “hangi düşüncelerden uzaklaşmak için dijital ortama yöneliyor?” ve “dijital kullanım bireyin hangi ihtiyacını geçici olarak karşılıyor?” gibi soruların da ele alınması yararlı olacaktır.

Psikolojik danışmanların dijital bağımlılık belirtileri gösteren genç yetişkinlerle çalışırken üstbilişsel inançları değerlendirmeleri önemlidir. Araştırmada dijital bağımlılığın üstbilişsel inançları anlamlı biçimde yordadığı ve üstbilişsel inançların aleksitimi üzerinde aracı rol üstlendiği görülmüştür. Bu bulgu dijital bağımlılık yaşayan bireylerin yalnızca davranışlarını kontrol etmekte değil, düşüncelerini değerlendirme ve düzenleme süreçlerinde de güçlük yaşayabileceklerini göstermektedir. Bu nedenle danışma süreçlerinde bireyin “düşüncelerimi kontrol edemiyorum”, “bu düşünceler beni rahatsız ediyor”, “zihnimi susturmalıyım” gibi işlevsel olmayan üstbilişsel inançları ele alınabilir. Bu kapsamda düşünceleri bastırmaya çalışmak yerine düşünceleri fark etme, düşüncelerle mesafe kurma ve zihinsel süreçleri daha esnek biçimde değerlendirme becerileri desteklenebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu yaşantısal kaçınmanın aleksitimiye güçlü biçimde yordaması ve dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide anlamlı aracı rol

üstlenmesidir. Bu nedenle eğitimciler ve psikolojik danışmanlar genç yetişkinlerin dijital ortamları olumsuz duygulardan kaçınmak için kullanıp kullanmadıklarını dikkate almalıdır. Genç yetişkinler kaygı, yalnızlık, sıkıntı, başarısızlık hissi ya da belirsizlik yaşadığında dijital ortamlara yönelerek geçici rahatlama sağlayabilirler. Ancak bu yönelim uzun vadede duygularla temas etmeyi, duyguları tanımayı ve ifade etmeyi zorlaştırabilir. Bu nedenle psikoeğitim ve grup rehberliği çalışmalarında duygu farkındalığı, duygu adlandırma, duyguları bedensel belirtilerden ayırt etme, duyguları sağlıklı biçimde ifade etme ve zorlayıcı içsel yaşantılarla kalabilme becerilerine yer verilmesi önerilmektedir.

4.3.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Dolayısıyla elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkileri ve aracılık mekanizmalarını ortaya koymakla birlikte nedensel sonuçlar açısından sınırlı yorumlanmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda dijital bağımlılık, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin zaman içindeki yönünü daha güçlü biçimde değerlendirebilmek için boylamsal araştırma desenleri kullanılabilir. Böylece dijital bağımlılığın zaman içinde üstbilişsel inançları ve yaşantısal kaçınmayı artırıp artırmadığı, bu değişimlerin aleksitimik özellikleri nasıl etkilediği daha açık biçimde incelenebilir.

Gelecek araştırmalarda deneysel ve yarı deneysel desenlerin kullanılması da önerilmektedir. Bu araştırmanın bulguları üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın dijital bağımlılık ile aleksitimi arasındaki ilişkide önemli mekanizmalar olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda üstbilişsel farkındalığı, psikolojik esnekliği ve duygu farkındalığını artırmaya yönelik müdahale programlarının dijital bağımlılık ve aleksitimi üzerindeki etkisi test edilebilir. Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar ve duygu odaklı psikoeğitim programlarının karşılaştırmalı biçimde incelenmesi alanyazına katkı sağlayabilir.

Araştırmada veriler öz bildirime dayalı ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Gelecekteki araştırmalarda öz bildirim verilerinin yanı sıra nitel görüşmeler, günlük tutma yöntemi, deneyim örnekleme yöntemi ya da dijital kullanım kayıtları gibi farklı veri kaynaklarından yararlanılabilir. Özellikle genç yetişkinlerin dijital araçları hangi duygusal durumlarda ve hangi baş etme amacıyla kullandıklarını anlamaya yönelik nitel

araştırmalar bu araştırmada ortaya konulan aracılık mekanizmasını daha derinlemesine açıklayabilir. Bu sayede dijital bağımlılığın yalnızca ölçülen düzeyi değıl, bireyin yaşamındaki anlamı ve psikolojik işlevi de daha ayrıntılı biçimde değerlendirilebilir.

4.3.3.Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları dijital bağımlılığın yalnızca bireysel bir teknoloji kullanım sorunu olarak değıl, genç yetişkinlerin duygu farkındalığı, düşüncelerini değerlendirme biçimi ve içsel yaşantılarla baş etme süreçleriyle ilişkili bir koruyucu ruh sağlığı konusu olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle dijital bağımlılığa yönelik politikalar yalnızca ekran süresini azaltma, erişimi sınırlandırma ya da dijital okuryazarlığı artırma hedefleriyle sınırlı kalmamalıdır. Bu politikalarda sağlıklı dijital kullanımın yanı sıra duygu farkındalığı, psikolojik esneklik, üstbilişsel farkındalık ve işlevsel baş etme becerilerinin geliştirilmesi de temel hedefler arasında yer almalıdır.

Yükseköğretim Kurulu, üniversiteler ve ilgili kamu kurumları tarafından üniversite öğrencilerine ve genç yetişkinlere yönelik düzenli tarama ve önleyici destek programları geliştirilebilir. Bu taramalarda yalnızca dijital kullanım süresi değıl, dijital bağımlılık belirtileri, duygu farkındalığı güçlükleri, yaşantısal kaçınma eğilimi ve psikolojik esneklik düzeyi de değerlendirilebilir. Risk grubunda yer alan genç yetişkinler üniversite psikolojik danışma merkezlerine, yurtlarda görev yapan psikososyal destek birimlerine ya da ilgili ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirilebilir. Böyle bir sistem sorunlar klinik düzeye ulaşmadan önce erken fark edilmesine ve önleyici müdahalelerin planlanmasına katkı sağlayabilir.

Üniversitelerde dijital iyi oluş ve psikolojik esneklik temelli programların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Bu programlar yalnızca teknoloji kullanımını sınırlandırmaya değıl, genç yetişkinlerin dijital ortamlarla daha bilinçli, amaçlı ve dengeli bir ilişki kurmalarına odaklanmalıdır. Program içeriklerinde dijital bağımlılığın belirtileri, dijital kullanımın duygusal işlevleri, kaçınma döngüsü, duygu farkındalığı, düşüncelerle mesafe kurma, sağlıklı baş etme becerileri ve sosyal ilişkileri güçlendirme konularına yer verilebilir. Bu tür programların üniversite psikolojik danışma merkezleri, gençlik merkezleri, belediyeler ve sivil toplum kuruluşlarının iş birliğiyle yürütölmesi daha geniş bir genç yetişkin kitlesine ulaşılmasını sağlayabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı ve yükseköğretim kurumları tarafından dijital okuryazarlık

içeriklerinin sosyal-duygusal öğrenme becerileriyle birlikte ele alınması da önemlidir. Dijital okuryazarlık çoğu zaman güvenli internet kullanımı, bilgiye erişim ve dijital etik gibi başlıklarla sınırlı kalabilmektedir. Oysa bu araştırmanın bulguları dijital bağımlılığın duygu farkındalığı ve kaçınma süreçleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle dijital okuryazarlık programlarına duygu düzenleme, öz-farkındalık, sorumlu karar verme, stresle başa çıkma ve yardım arama becerileri de entegre edilmelidir. Böylece bireylerin yalnızca dijital ortamları doğru kullanmaları değil, bu ortamları hangi psikolojik ihtiyaçlarla kullandıklarını fark etmeleri de desteklenebilir.

Son olarak, genç yetişkinlerin önemli bir bölümünün üniversite yaşamı, işsizlik, gelecek kaygısı, ekonomik belirsizlik ve sosyal uyum sorunlarıyla karşı karşıya olduğu dikkate alındığında yerel yönetimler ve üniversiteler arasında iş birliği kurulması önerilmektedir. Bu iş birlikleri kapsamında genç yetişkinlere yönelik psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma, kariyer belirsizliğiyle baş etme, duygu farkındalığı ve sağlıklı dijital kullanım atölyeleri düzenlenebilir. Böylece dijital bağımlılığın yalnızca bireysel tercih ya da alışkanlık düzeyinde değil, genç yetişkinlerin karşılaştıkları gelişimsel ve toplumsal zorlanmalarla birlikte ele alınması mümkün olabilir.

KAYNAKÇA

- Adnoy, T., Solem, S., Hagen, R. *et al.* An empirical investigation of the associations between metacognition, mindfulness experiential avoidance, depression, and anxiety. *BMC Psychol* 11, 281 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01336-7>
- Ahmed, G. K., Abdalla, A. A., Mohamed, A. M., et al. (2022). Relationship between time spent playing internet gaming apps and behavioral problems, sleep problems, alexithymia, and emotion dysregulations in children: A multicentre study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16, 67. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00502-w>
- Akbari, M., ve Khanipour, H. (2018). The transdiagnostic model of worry: The mediating role of experiential avoidance. *Personality and Individual Differences*, 135, 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.011>
- Akın, A., Savci, M., ve Kırac, R. (2016). Examination of the relationship between internet addiction and metacognition in university students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 4(2), 45-52. <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1602045A>
- Aktay, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri (Tez No. 375404) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Allcott, H., Gentzkow, M., ve Song, L. (2022). Digital addiction. *American Economic Review*, 112(7), 2424–2463. <https://doi.org/10.1257/aer.20210867>
- Alma, L. (2016). Sigara bağımlılığının üstbilişsel model çerçevesinde incelenmesi (Tez No. 441514) [Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleva, M., ve Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237–253. <https://doi.org/10.2298/PSI191029017A>
- Alslakhi, İ.Ç. (2025). Ebeveyn kabul red algısı ile aleksitimi arasındaki ilişkide dikkat eksikliğinin düzenleyici rolünün incelenmesi (Tez No. 981380) [Yüksek Lisans, İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Altıok, S., ve Kahraman, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğüne ve sosyal kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 277-295. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1472388>
- Amanullah, W., Jama, H., Srinivasamurthy, S.K. *et al.* Internet addiction and internet gaming disorder levels as predictors of alexithymia traits among university students. *Discov Ment Health* 6, 62 (2026). <https://doi.org/10.1007/s44192-026-00401-y>
- Arcan, K., ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46–56. [Maltepe Üniversitesi Açık Erişim](https://doi.org/10.1186/s13034-022-00502-w)
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750->

- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I., ve Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 225–232. <https://doi.org/10.1037/a0027314>
- Avram H. Goodman (1990). Addiction: Definition and implications. *Addiction*, 85(11), 1403–1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Babaei, S., Gharechahi, M., Hatami, Z., ve Ranjbar Varandi, S. (2015). Metacognition and body image in predicting alexithymia in substance abusers. *International Journal of High Risk Behaviors ve Addiction*, 4(3), Article e25775. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.25775>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I: Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bağcı Özdemir, H., Şen, E., Aydoğan, A., ve Doğan, R. (2026). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve aleksitimi. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(Ek Sayı 1), 19. <https://izlik.org/JA35BB64ET>
- Balcı, Ş., ve Kaya, E. (2023). Yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık ilişkisinde dijital araç kullanımının aracılık rolü. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, (44), 1-22. <https://doi.org/10.17829/turcom.1194744>
- Batıgün, A. D., ve Büyükhahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105–114
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy. Basics and Beyond*. The Guilford Press.
- Bocci Benucci, S., Tonini, B., Roffo, G., Casale, S., ve Fioravanti, G. (2024). The application of the metacognitive model of desire thinking and craving in problematic social networking sites use. *Psychiatric Quarterly*, 95(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s11126-023-10059-2>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire—II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Yayıncılık
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., ve Ciso-A Research Team. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic

- Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Casale, S., Musicò, A., ve Spada, M. M. (2021). A systematic review of metacognitions in internet gaming disorder and problematic internet, smartphone and social networking sites use. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 28(6), 1494–1508. <https://doi.org/10.1002/cpp.2588>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., ve Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate selfharm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371- 394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 yılında yayımlanmıştır.)
- Çelik, M., ve Ekşi, F. (2022). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık: Yaşantısal kaçınmanın aracı rolü. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(2), 145-162. <https://doi.org/10.12738/spc.2022.7.2.016>
- Çelikkanat, Ş., Özgüç, S. ve Kuşlu, S. (2024). Üniversitenin dijital bağımlılık düzeylerinin üstbiliş ile ilişkisi. *Etkili Hemşirelik Dergisi*, 17(2), 190-201. <https://doi.org/10.46483/jnef.1468508>
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. Ş., Yıldırım, F. G., ve Uğurlu, H. (2013). Alexithymia and personality in relation to social anxiety among university students. *Psychiatry Research*, 209(2), 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.11.027>
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt Brace.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Ding, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., ve Zhao, J. (2022). *Smartphone addiction and alexithymia: A meta-analysis*. *Computers in Human Behavior*, 130, 107198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107198>
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlama Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. Sistem Yayıncılık.
- Dragan, M. (2015). Difficulties in emotion regulation and problem drinking in young women: The mediating effect of metacognitions about alcohol use. *Addictive Behaviors*, 48, 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.04.008>
- Dresp-Langley, B., ve Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>
- Duarte, J., Salvador, M. ve Matos, A.P. Internet is not the answer: social anxiety, self-compassion, and experiential avoidance in internet dependency symptoms during

- the COVID-19 pandemic. *Current Psychol* 45, 181 (2026).
<https://doi.org/10.1007/s12144-025-08516-1>
- Elmas, H. G., Cesur, G., ve Oral, E. T. (2016). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(1), 17-24.
- Erdeğer, M. (2021). Genç yetişkinlerde aleksitiminin incelenmesi (Tez No. 724570) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi- Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., Dikici, N., ve Evren, B. (2014). *The relationship of internet addiction severity with alexithymia and temperament and character in university students. Klinik Psikofarmakoloji Bulteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(1), 18–28. <https://doi.org/10.5455/bcp.20130508024332>
- Fatayer, J. (2008). Addiction types: A clinical sociology perspective. *Journal of Applied Social Science*, 2(1), 88-93. <https://doi.org/10.1177/193672440800200107>
- Fatima, M., ve Malik, A. T. (2024). Smart Phone Addiction Alexithymia and Subjective Well-being in University Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 29-34.
- FeldmanHall, O., Dalgleish, T., ve Mobbs, D. (2013). Alexithymia decreases altruism in real social decisions. *Cortex*, 49(3), 899–904. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.10.015>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw Hill.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(1), 54–62. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0265-1>
- Freedman, M. B., ve Sweet, B. S. (1954). Some specific features of group psychotherapy and their implications for selection of patients. *International Journal of Group Psychotherapy*, 4(4), 355–368. <https://doi.org/10.1080/00207284.1954.11508548>
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1–4), 337–342. <https://doi.org/10.1159/000287080>
- Garcia-Oliva, C., ve Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 293-303. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Gedik, G. (2025). Algılanan ebeveyn kabul-reddi ile güvenilirlik algısı arasındaki ilişkide duygusal süreçlerin aracı rolü (Tez No. 989104) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*.

HarperPerennial.

Goleman, D. (2004). Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları.

Gorday, J.Y., ve Bardeen, J. R. (2022). Problematic smartphone use influences the relationship between experiential avoidance and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 72–76. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0062>

Gökbulut, B. ve Bilen, H. (2024). Üniversitenin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14 (1), 66-75. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1326038>

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10447-000>

Greenberg, L. S., ve Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611–630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>

Greenfield, D. (2007). The addictive properties of internet usage. In K. S. Young ve C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*(pp. 133–153). John Wiley ve Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch8>

Griffin, C., Lombardo, M. V., ve Auyeung, B. (2016). Alexithymia in children with and without autism spectrum disorders. *Autism Research*, 9(7), 733–740. <https://doi.org/10.1002/aur.1569>

Gutierrez de Blume, A. P., ve Montoya, D. (2023). Exploring the relation between metacognition, gender, and personality in colombian university students. *Psykhē*, 32(2).

Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y.M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and Factorial Validity of The Turkish Version of The 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.

Hamonniere, T., ve Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 85, 51–63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.018>

Hartman, H. J. (2002). Developing students' metacognitive knowledge and skills. In H.J. Hartman (Ed.), *Metacognition in learning and instruction* (pp. 33-68). Springer.
Hayes, A. F., Lu, Z., ve Lu, Q. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*, (2nd ed.) (ss. xiv, 402). The Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., ve Pistorello, J. (2004). Measuring experiential

avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.64.6.1152>
- Hoppe K.D., Bogen J.E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomed patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- Irak, M. (2012). Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe standardizasyonu, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 47-54.
- İyidir, B. (2022). İstanbul'da yeme bağımlılığı ile aleksitimi ilişkisinin incelenmesi (Tez No. 546323) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., ve McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W., ve Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34(5), 330–335. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90019-Z](https://doi.org/10.1016/0010-440X(93)90019-Z)
- Kaya, F., Bayzan, Ş., Bhais, A. Z. B., et al. (2025). Lonely, anxious, and unhappy: The psychosocial toll of digital game addiction in university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01568-1>
- Kaya, H. (2022). Genç yetişkinlerde aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 907193) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Kaya, Z., Vangölü, M. S., Marufoğlu, M., ve Özdemir, M. (2023). An investigation of high school students' levels of digital addiction and well-being according to some variables. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 117–138. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Keltner, D., ve Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505–521. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>
- Kesici, A., ve 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. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108>
- Kırdök, C. (2017). Eşlerin evlilik uyumu ile somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 486090) [Yüksek lisans tezi, ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ]. Ulusal Tez Merkezi.
- King, D. L., ve Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming

- disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 183-212. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000056
- Koçoğlu, D. (2019). Genç yetişkinlerde nikotin bağımlılığının kaygı, impulsivite ve aleksitimiyle ilişkisi (Tez No. 629550) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Korkmaz, O., Doğan, T., ve Çelik, G. (2023). Genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik uyumsuzluk: Yaşantısal kaçınmanın rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 211-220. <https://doi.org/10.5455/apd.2023.03.012>
- Kuşcu, F. N., ve Göde, A. (2024). Dijital çağın sebep olduğu duygu ve davranış bozuklukları. *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi*, (25), 30–44. <https://doi.org/10.58724/assam.1489942>
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversitedeki duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluşum durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1 (2), 104-113. <https://izlik.org/JA32GH87ZK>
- Lane, R. D., Ahern, G. L., ve Schwartz, G. E. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biological Psychiatry*, 42(9), 834–844. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(97\)00050-4](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(97)00050-4)
- 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., ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men ve Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Levin, M. E., MacLane, C., DaRos, S., Hayes, S. C., ve Pistorello, J. (2012). *Experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis of psychological interventions. Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 15–28. <https://doi.org/10.1002/jclp.20899>
- Levin, M. E., MacLane, C., DaRos, S., Hayes, S. C., ve Pistorello, J. (2012). Experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis of psychological interventions. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 15-28.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., ve Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- Lindberg, A., Fernie, B. A., ve Spada, M. M. (2011). Metacognitions in problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 27(1), 73–81. <https://doi.org/10.1007/s10899-010-9193-1>
- Liu, H., Wang, W., Yang, J., Guo, F., ve Yin, Z. (2021). The effects of alexithymia, experiential avoidance, and childhood sexual abuse on non-suicidal self-injury and suicidal ideation among Chinese college students with a history of childhood sexual abuse. *Journal of Affective Disorders*, 282, 272–279. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.181>

- Luo, H., Gong, X., Chen, X., Hu, J., Wang, X., Sun, Y., Li, J., Lv, S., ve Zhang, X. (2022). Exploring the links between alexithymia and cognitive emotion regulation strategies in internet addiction: A network analysis model. *Frontiers in Psychology*, 13, 938116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938116>
- Luo, H., Zhao, Y., Hong, J., Wang, H., Zhang, X., ve Tan, S. (2022). Effect of alexithymia on internet addiction among college students: The mediating role of metacognition beliefs. *Frontiers in Psychology*, 12, 788458. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788458>
- Machado de Oliveira, M., Lucchetti, G., da Silva Ezequiel, O., ve Lamas Granero Lucchetti, A. (2023). Association of smartphone use and digital addiction with mental health, quality of life, motivation and learning of medical students: a two-year follow-up study. *Psychiatry*, 86(3), 200-213. <https://doi.org/10.1080/00332747.2022.2161258>
- Mahapatra, A., ve Sharma, P. (2018). Association of internet addiction and alexithymia: A scoping review. *Addictive Behaviors*, 81, 175–182. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.004>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., ve Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., ve Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1–4), 81–90. <https://doi.org/10.1159/000287617>
- Motan, İ., ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri. *Türk psikiyatri dergisi*, 18(4).
- Nawaser, K., Jafarkhani, F., Khamoushi, S., Yazdi, A., Mohsenifard, H., & Gharleghi, B. (2024). The dark side of digitalization: A visual journey of research through digital game addiction and mental health. *IEEE Engineering Management Review*. <https://doi.org/10.1109/EMR.2024.3462740>
- Nelson, T. O. (1999). Cognition versus metacognition. In P. J. Sternberg (Ed.), *The nature of cognition* (pp. 625–641). MIT Press.
- Nelson, T. O. ve Narens, L. (1990). Metamemory: a theoretical framework and new findings. *The Psychology of Learning and Motivation*, 26, 125-141. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60053-5](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60053-5)
- Nurullayeva, N. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel sorun arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 569509) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Ocak, B. (2022). Çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerisinin biçimlendirici rolünün incelenmesi (Tez No. 724477) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Oyur, E., Mercan, N., Şaylan, O., ve Buran, A. Ç. (2012). İş ortamında duyguları ifade etme ve iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 97-106. <https://izlik.org/JA68WJ77TG>
- Özen, CS. (2025). Öğretmenlerde psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma arasındaki

- ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü (Tez No. 961008) [Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Páez, D., Basabe, N., ve Valdosed, M. (1997). Confrontation: Inhibition, alexithymia, and health. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, ve health* (2nd ed., pp. 195–222). American Psychological Association.
- Panayırıcı, P.B. (2012). Obsesif kompulsif belirtilerin yordanmasında algılanan ebeveynlik biçimleri, üstbilişsel inançlar, obsesif inançlar ve düşünce kontrol yöntemlerinin rolü: Üstbilişsel model çerçevesinde bir inceleme (Tez No. 330396) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E., Hart, J., Rinehart, K. L., Sy, J. T., Björgvinsson, T. (2015). Do alexithymic individuals avoid their feelings? Experiential avoidance mediates the association between alexithymia, psychosomatic, and depressive symptoms in a community and a clinical sample. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 206–216. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.09.006>
- Peper, E., ve Harvey, R. (2018). *Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. NeuroRegulation*, 5(1), 3–8. <https://doi.org/10.15540/nr.5.1.3>
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Perls, F. S. (1973). *The Gestalt approach and eye witness to therapy*. Science and Behavior Books.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. HarpervRow
- Popoviciu, C. M., & Giosan, C. (2026). *Mental health predictors of adolescents' social media engagement and digital addiction: An interaction of person-affect-cognition-execution model approach. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/21522715261434383>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Pemberton, E., ve Gross, J. J. (2024). Alexithymia profiles and depression, anxiety, and stress. *Journal of Affective Disorders*, 357, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.071>
- Ramazan, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının aleksitimi ve yalnızlık ile ilişkisi (Tez No. 698785) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Riquelme, E., da Costa Dutra, S., ve Páez, D. (2024). Editorial: Culture and emotion in educational dynamics. *Frontiers in Psychology*, 15, 1420573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420573>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rugai, J., ve Hamilton-Ekeke, J.-T. (2016). A review of digital addiction: A call for safety education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17–22. ERIC Number: EJ1148542. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1148542>
- Ruiz, F. J., ve Odriozola-González, P. (2017). A longitudinal comparison of metacognitive therapy and acceptance and commitment therapy models of anxiety

- disorders. *Anales de Psicología*, 33(1), 7-17. 10.6018/analesps.33.1.227041
- Sağar, ME ve Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (2), 493-511. <https://izlik.org/JA39TY75JG>
- Sevilgen, M., ve Tolan, Ö. (2025). Depresyon, anksiyete, stres ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınma. *Addicta: Türk Bağımlılık Dergisi*, 12 (2), 220-227. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2025.24048>
- Sevinç, H. ve Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523–541. <https://doi.org/10.33308/26674874.2020342219>
- Sifneos, P. E. (1972). Is dynamic psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatic diseases? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 21(1–6), 133–136. <https://doi.org/10.1159/000287665>
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287–292. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30480-5](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30480-5)
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., ve Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of “alexithymia”: Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1–4), 47–57. <http://www.jstor.org/stable/45114843>
- Spada, M. M. ve Wells, A. (2005). Metacognitions, emotion and alcohol use. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*. 12(2): 150-155. <https://doi.org/10.1002/cpp.431>
- Spada, M. M., Caselli, G., Nikčević, A. V., ve Wells, A. (2015). Metacognition in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 48, 169-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.034>
- Spicer, L. C. (2018). *Exploring the relationship between alexithymia and empathy: the role of emotion recognition and metacognitive ability* (Doctoral dissertation, University of Tasmania). <https://doi.org/10.25959/23238140>
- Stiller, M. C., Gross, J. J., Förster, K., Heckerens, J. B., Sikka, P., ve Preece, D. A. (2026). Understanding alexithymia: the role of experiential avoidance. *Cognition and Emotion*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/02699931.2026.2614307>
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, Part 1 and 2. *Psychosomatics*, 32(4), 365–381.
- Suciaty, A. I., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). The influence of alexithymia on the tendency of social media addiction in early adults in Karawang. *Eduvest – Journal of Universal Studies*, 4(9), 8238–8252. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v4i9.1779>
- Sun, R., Zhang, M. X., Yeh, C., Ung, C. O. L., ve Wu, A. M. S. (2024). The metacognitive-motivational links between stress and short-form video addiction. *Telematics and Informatics*, 77, 101997. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2024.101997>
- Surat, A., ve Ceran, D. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı. *ISPEC*

International Journal of Social Sciences ve Humanities, 4(3), 145-166. <https://doi.org/10.46291/ISPECIJSSHvol4iss3pp145-166>

Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., ve Şenormancı, G. (2013). Ruminative response styles and metacognitions in internet addicts. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 2(3), 167–172. https://scholar.google.com/scholar?q=%C5%9Fenormanc%C4%B1vehl=trveas&sdt=0%2C5veas_ylo=2013veas_yhi=2013

Tabachnick, B. B. ve Fidell, L. S. (2020). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (Çev. M. Baloğlu). 6. Basımdan Çeviri. Nobel Akademik Yayıncılık.

Tarak, H. K. (2023). Evli bireylerde cinsel doyum: Cinsel benlik şemaları, meta-duygudurum ve duygu ifadesinin rolü (Tez No. 829622) [Yüksek Lisans Tezi, Tobb Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi- Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.

Tarhan, N. (2006). *Duyguların dili: Duygusal zekâya yeni bir yorum*. Timaş Yayınları.

Taş, İ., Tekin, E.G. & Yıldız, Ü.E. From Alexithymia To Internet Addiction: Uncovering Emotional and Developmental Mechanisms. *Psychiatr Q* (2026). <https://doi.org/10.1007/s11126-026-10260-z>

Taş, İ., ve Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi-Turkish Journal Of Clinical Psychiatry*. DOI: 10.5505/kpd.2018.17894 Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725–732. <https://doi.org/10.1176/ajp.141.6.725>

Taylor, G. J. (1993). Is alexithymia a non-neurotic personality dimension? A response to Rubin, Grasso and Sannino. *British Journal of Medical Psychology*, 66(3), 281–287. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1993.tb01749.x>

Toneatto, T. (1999). Metacognition and substance use. *Addictive Behaviors*, 24(2), 167–174. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(98\)00126-9](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(98)00126-9)

Torunsky, N. T., Knauz, S., Vilares, I., Marcoulides, K. M., ve Koutstaal, W. (2023). What is the relationship between alexithymia and experiential avoidance? A latent analysis using three alexithymia questionnaires. *Personality and individual differences*, 214, 112308. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112308>

Tosun, A., ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67–80. <http://www.turkpsikiyatri.com/c19s1/67-80.pdf>

Turhan, S.N. (2025). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, aleksitimi ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Tez No. 947347) [Tıpta Uzmanlık, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*,

2025. TÜİK Veri Portalı. [TÜİK Veri Portalı](#)

- Ursoniu, S., Bredicean, A.-C., Serban, C. L., Ravis, I., Bucur, A., Papava, I., ve Giurgi-Oncu, C. (2024). The interconnection between social media addiction, alexithymia and empathy in medical students. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Makale 1467246. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1467246>
- Usta, M. (2025). İlişkisel ihtiyaçlarda doyum, duygusal yeme davranışı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 925083) [Yüksek Lisans, Bahçeşehir Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Üçok, S. B., ve Öztömür, G. (2020). Psikanalitik kuram: S. Freud. D. Gençtanırım-Kurt ve E. Çetinkaya-Yıldız (Ed.), *Kişilik kuramları: Gerçek yaşamdan kişilik analizi örnekleriyle* (5. bs.). Pegem Akademi.
- Vangölü, M. S., Padır, M. A., ve Ünsal, F. (2025). Ergenlerde genel kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(3), 875-894. <https://doi.org/10.29299/kefad.1512179>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1359104512455815>
- Verkhovets, A. (2024). Genç yetişkinlerde deneyimsel kaçınma düzeyi ve duygu düzenleme becerilerinde güçlüğün psikosomatik belirtiler üzerindeki yordayıcı rolü (Tez No. 864149) [Yüksek lisans tezi, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ]. Ulusal Tez Merkezi.
- VonRad, M. (1984). Alexithymia and Symp-tom Formation. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28,337-342 <https://doi.org/10.1159/000287827>
- Wang, Y.-H., Gu, T.-J., ve Wang, S.-Y. (2019). Causes and characteristics of short video platform internet community taking the TikTok short video application as an example. *2019 IEEE International Conference on Consumer Electronics – Taiwan (ICCE-TW)*, 1–2. <https://doi.org/10.1109/ICCE-TW46550.2019.8992021>
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley ve Sons.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Wells, A., ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385–396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A., ve Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Erlbaum.
- Wengrowicz, N., Dori, Y. J., ve Dori, D. (2018). Metacognition and meta-assessment in engineering education. In Y. J. Dori, Z. Mevarech, ve D. Baker (Eds.), *Innovations in science education and technology** (pp. 191–216). Springer.

- Wolff, H. H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1–4), 58–67. <https://doi.org/10.1159/000287044>
- Yanık, H.S. (2025). Genç yetişkinlerde bağlama stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve ontolojik iyi oluşun aracılık rolü (Tez No. 979697) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444. DOI: 10.5455/bcp.20160223124107
- Yetişensoy, O., ve Şahin, İ. F. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının işsizlik kaygısı düzeyleri ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(3), 627-643. <https://izlik.org/JA56JH23EC>
- Yıldırım, J.C. (2019). Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi (Tez No. 585493) [Yüksek Lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Yıldırım, JC. (2019). Üstbilişler ve psikolojik durumlar arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın rolünün incelenmesi (Tez No. 585493) [Yüksek lisans tezi, MALTEPE ÜNİVERSİTESİ]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, S., ve Ayas, T. (2020). Examination of the relationship between adolescents' subjective well-being and parenting styles and smartphone addiction by several variables. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 61-75. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.006>
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (1997). What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. In *Proceedings of the 105th Annual Conference of the American Psychological Association* (pp. 12–30). American Psychological Association.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *BMJ*, 319(Suppl S4).

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

Bu çalışma için etik kurul onayı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu) 30/04/2026 tarihli ve 05/23 protokol numaralı kararı ile alınmıştır.



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/04/2026
Protokol No	05/23
Araştırma Başlığı	Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılığın Aleksitimi Üzerindeki Etkisinde Üstbilişsel İnançlar ve Yaşantısal Kaçınmanın Seri Aracılık Rolü
Araştırma Türü	Nicel araştırma
Araştırmacılar	Okan BIÇAK (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Murat AĞIRKAN (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

Ek 2. Ölçek Kullanım İzinleri

Toronto Aleksitmi Ölçeğine açık kaynaklardan erişilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği

Kullanım İzni

Dizinde yer alan e-posta adresi TOAD ekibi tarafından açık kaynaklardan eklenmiştir. Dizinde sorumlu yazar e-postası yer alıyorsa veya dizinde yer alan e-postadan geri dönüş alamıyorsanız başka kaynaklardan diğer e-postalarına ulaşarak izin almanızı öneririz.

Üstbilişler Ölçeği-30'a açık kaynaklar üzerinden erişilmiştir.

Üstbilişler Ölçeği-30

Kullanım İzni

Dizinde yer alan e-posta adresi TOAD ekibi tarafından açık kaynaklardan eklenmiştir. Dizinde sorumlu yazar e-postası yer alıyorsa veya dizinde yer alan e-postadan geri dönüş alamıyorsanız başka kaynaklardan diğer e-postalarına ulaşarak izin almanızı öneririz.

Dijital Bağımlılık Ölçeğine açık kaynaklardan erişilmiştir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Kullanım İzni

Dizinde yer alan e-posta adresi TOAD ekibi tarafından açık kaynaklardan eklenmiştir. Dizinde sorumlu yazar e-postası yer alıyorsa veya dizinde yer alan e-postadan geri dönüş alamıyorsanız başka kaynaklardan diğer e-postalarına ulaşarak izin almanızı öneririz.

Kabul ve Eylem Formu- II'ye açık kaynaklardan erişilmiştir.

Kabul ve Eylem Formu 2

Kullanım İzni

Dizinde yer alan e-posta adresi TOAD ekibi tarafından açık kaynaklardan eklenmiştir. Dizinde sorumlu yazar e-postası yer alıyorsa veya dizinde yer alan e-postadan geri dönüş alamıyorsanız başka kaynaklardan diğer e-postalarına ulaşarak izin almanızı öneririz.

Ek 3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Öğrenci)

T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK

KURULU BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

(BGOF)

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda, Doç. Dr. Murat AĞIRKAN danışmanlığında yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışması kapsamında bir araştırma yürütülmektedir. Bu araştırma doğrultusunda hazırlanan anket formu, çalışmanın veri toplama sürecinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ankete vereceğiniz yanıtlar, çalışmanın bilimsel amaçlarına ulaşabilmesi açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle, formda yer alan tüm soruları herhangi bir yönlendirme ya da baskı olmaksızın, içtenlikle ve size en uygun biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak dilediğiniz takdirde çalışmaya katılmayabilir ya da katılım sağladıktan sonra herhangi bir aşamada araştırmadan çekilebilirsiniz. Çalışmaya katılmamanız ya da katılımınızı sonlandırmanız, herhangi bir hak kaybına veya olumsuz bir duruma neden olmayacaktır.

Araştırma kapsamında elde edilecek veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, kişisel bilgiler hiçbir şekilde kimlik belirleyici unsurlar içermeyecek biçimde analiz edilecek ve gizlilik ilkesi doğrultusunda korunacaktır. Araştırmanın amacı veya süreci hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, sorumlu araştırmacı Okan BIÇAK ile adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma kapsamında geliştirilen ölçme aracı, kişisel bilgilere yönelik sorular içermektedir. Lütfen her madde için size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim.

Okan BIÇAK

Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız:

Günlük İnternet Kullanım

Süreniz? ☐ 1-3 saate kadar

☐ 3-5 saate

kadar ☐ 5

saat ve üstü

Ek 5. Üstbilişler Ölçeği-30

ÜSTBİLİŞLER ÖLÇEĞİ-30 (ÜBÖ-30)

Bu anket insanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inançları ile ilgilidir. Aşağıda, insanların ifade ettikleri bazı inançlar listelenmiştir. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve bu ifadeye genellikle ne kadar katıldığınızı uygun numarayı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere cevap veriniz, doğru ya da yanlış cevap yoktur.

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellememe yardımcı olur	1	2	3	4
2. Endişelerim benim için tehlikelidir	1	2	3	4
3. Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm	1	2	3	4
4. Endişelenerek kendi kendimi hasta edebilirim	1	2	3	4
5. Bir sorun üzerinde düşündüğüm esnada, zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum	1	2	3	4
6. Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam, ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur	1	2	3	4
7. Planlı kalabilmek için endişelenmem gerekir	1	2	3	4
8. Kelime ve isimlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
9. Durdurmak için ne kadar uğraşsam da, endişe verici düşüncelerim devam eder	1	2	3	4
10. Endişelenmek işleri zihnimde bir düzene koymama yardımcı olur	1	2	3	4
11. Endişe verici düşüncelerimi	1	2	3	4

Ek 6. Kabul ve Eylem Formu-II

KABUL VE EYLEM FORMU-2

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.						1 2 3 4 5 6 7
2. Hislerimden korkarım.						1 2 3 4 5 6 7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.						1 2 3 4 5 6 7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.						1 2 3 4 5 6 7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar						1 2 3 4 5 6 7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.						1 2 3 4 5 6 7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor						1 2 3 4 5 6 7

Ek 7. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)

Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item toronto alexithymia scale (TAS-20)

Türkçe TAÖ-20 Türkçe Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.
Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

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

Ek 8. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Appendix: The Digital Addiction Scale

Dijital Bağımlılık Ölçeği							
The Digital Addiction Scale							
Boyut Dimension		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. 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.	Tamamen Katılıyorum Totally Agree	Katılıyorum Agree	Kararsızım Neither Agree nor Disagree	Katılmıyorum Disagree	Kesinlikle Katılmıyorum Totally Disagree
Ayrı kullanım Obsession	19	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarında meşgul olurum. While eating my meal, I am occupied with mobile phone, tablet, or computer.					
	6	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarımı (cep telefonu ya da tablet) bakırım. I continuously look at the digital devices (mobile phone or tablet) in a trip, picnic or social environments where I am with my friend.					
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum. I overuse the digital devices out of their purposes.					
	5	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum. I find myself checking my digital devices upon dealing with a work.					
	1	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım. I deal with the digital devices like table even if I do demanding things					
Zaman Zaman Non-Serious	9	Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum. I can not control myself on the amount of time of using the digital devices.					
	10	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kırmak için başarısız çabalarım oldu. I have unsuccessful attempts to reduce the time I spend with the digital devices.					
	8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltmıyorum. I can not reduce the time I spend with the digital devices.					
Hayatın Akışı Interference The Flow of Life	28	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor. The digital devices prevent me from doing my responsibilities related to home and school.					
		Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsat kaçırdığım olmuştur. I have missed many opportunities because of spending a lot of time with the digital devices					
	27	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden habersiz olurum. I am unaware of what happens around me when I deal with the digital devices.					
	24	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum. I feel that I become less creative because of using the digital devices.					
Doğru Bulunma Emotional State	14	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir. Assigning a job to me when I spend time with digital devices makes me annoyed digital devices					
	11	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır. The environments where I can not use the digital devices bore me.					
	16	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim. I feel very unhappy and angry when I do not use my digital devices for a long time.					
Beklenilmemesi Anxiety	12	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum I feel very happy I spend time with the digital devices.					
	17	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder. That my digital devices are broken or get lost makes me anxious					
	21	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim. Even if I leave my house for a short time, I want to take the digital devices like phone/tablet with me.					
	23	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yataırken yakımda bulunduruyorum. I keep digital devices like smart phone or tablet around when I go to sleep.					

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Okan BIÇAK	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Bayburt Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1. Üniversite Öğrencilerinin Akran İlişkilerinin Akran Zorbalığı, Sosyal Beceriler ve Çatışma Çözme Becerilerine Yönelik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 2. Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme ve Teknoloji Bağımlılığının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	