



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ, DUYGU
GEREKSİNİMİ, KENDİNİ AYARLAMA, KİMLİK VE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE SÜDEMEN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MEHMET ERTUĞRUL UÇAR

AKSARAY 2022

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ, DUYGU
GEREKSİNİMİ, KENDİNİ AYARLAMA, KİMLİK VE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE SÜDEMEN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET ERTUĞRUL UÇAR

AKSARAY 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Merve

Soyadı : SÜDEMEN

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Duygu Gereksinimi, Kendini Ayarlama, Kimlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Relationship Between Alexithymia, Need for Affect, Self-monitoring, Identity and Social Media Addiction in University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Merve SÜDEMEN

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Merve SÜDEMEN tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Duygu Gereksinimi, Kendini Ayarlama, Kimlik Ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR

İmza

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

.....

Üye: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

.....

Üye: Prof. Dr. Hasan ATAĞ

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 20/09/2022

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince değerli vaktinden bana ayırarak adım adım yol gösteren, sorularımı büyük bir sabır ve özveriyle cevaplayan, kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. M. Ertuğrul UÇAR hocama...

Yüksek lisans ders döneminde derslerini keyifle takip ettiğim, özellikle İngilizce yaptığımız derslerine katılmaktan mutluluk duyduğum değerli Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL hocama...

Tezimin jüri üyeliğini üstlenme zarafetinde bulunan, ekrandan bile karşı tarafa pozitif bir enerji veren sayın Prof. Dr. Hasan ATAOK hocama...

Ders dışında saatlerce oturup konuşabildiğim, görüşmelerimizi geleneksel hale getirdiğimiz yüksek lisans hocalarımdan Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU hocama...

Bilgi ve birikimlerini benimle paylaştıkları için teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunarım...

Aileme...

Akrabalarım...

Beni benden daha çok düşünen arkadaşlarıma, dostlarıma, hocalarıma...

Tez çalışmam/bilime katkı sağlayan tüm katılımcılara...

Hayallerime giden bu yolda verdikleri desteklerden dolayı teşekkür ederim...

En çok da kendime...

Teşekkür ederim, yılmadığı için...

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ, DUYGU
GEREKSİNİMİ, KENDİNİ AYARLAMA, KİMLİK VE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Merve SÜDEMEN, Aksaray 2022

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu, Aksaray Üniversitesi'nde 2020-2021 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 482 (334 kadın/ 148 erkek) ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama türünde nicel bir araştırmadır. Kullanılan ölçme araçları; Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duygu Gereksinimi Ölçeği, Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği, Kimlik Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'dir. Araştırma, SPSS ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin aleksitimi ile duygu gereksinimi ve kendini ayarlama becerisi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, aleksitimi ile kimlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, aleksitimi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bilim Kodu: 10907

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik, sosyal medya, bağımlılık

Sayfa Adedi : 200

Danışman : Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
ALEXITHYMIA, NEED FOR AFFECT, SELF-MONITORING,
IDENTITY AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN UNIVERSITY
STUDENTS

(M.A. Thesis)

Merve SÜDEMEN, Aksaray 2022

ABSTRACT

This aim of this research is investigation of the relationship between alexithymia, need for affect, self-monitoring, identity and social media addiction in university students. The sample of the current study consisted of 482 students (334 female/ 148 male) associate, undergraduate and graduate students studying at Aksaray University in the 2020-2021 academic year. The research is a quantitative research in relational scanning model. Measurement tools used in the research that Toronto Alexityhmla Scale, Need For Affect Scale, Self-Monitoring Scale, Identity Scale and Social Media Addiction Scale. The analyses of the research were conducted by SPSS program. Research findings showed that university students had a low negative correlation between alexithymia, need for emotion and self-regulation skills. In addition, while there was no significant relationship between alexithymia and identity, it was found that there was a low level of positive correlation between alexithymia and social media addiction.

Science Code: 10907

Key Words: Alexithymia, Need For Affect, Self- Monitoring, Identity, Social Media Addiction

Page Number: 200

Supervisor: Assoc. Prof. Mehmet Ertuğrul UÇAR

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	iv
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	v
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Önemi	7
1.3. Araştırmanın Amacı.....	8
1.4. Araştırmanın Soruları	9
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	9
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.7. Tanımlar.....	10
1.7.1. Aleksitimi.....	10
1.7.2. Duygu	10
1.7.3. Duygu Gereksinimi.....	10
1.7.4. Kendini Ayarlama.....	10
1.7.5. Kimlik.....	10
1.7.6. Sosyal Medya.....	11
1.7.7. Bağımlılık	11
1.7.8. Sosyal Medya Bağımlılığı	11
1.7.9. İletişim	11
İKİNCİ BÖLÜM	12
KURAMSAL ÇERÇEVE	12
2.1. Aleksitimi	12

2.1.1. Aleksitimi Kavramının Tarihçesi.....	12
2.1.2. Aleksitiminin Sınıflandırılması.....	14
2.1.3. Aleksitimik İnsanların Davranışları.....	14
2.1.4. Aleksitimi İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	17
2.1.4.1. Nörofizyolojik Yaklaşım	17
2.1.4.2. Psikoanalitik Yaklaşım	18
2.1.4.3. Davranışçı ve Kültürel Yaklaşım.....	20
2.1.4.4. Bilişsel (Cognitive) Yaklaşım.....	21
2.2. Duygu Gereksinimi.....	22
2.2.1. Duygular ve İletişimde Yeri.....	22
2.2.2. Duygu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	29
2.3. Kendini Ayarlama.....	31
2.3.1. Kendini Ayarlama Türleri.....	31
2.3.2. Kendini Ayarlama İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	33
2.4. Kimlik.....	33
2.4.1. Kimlik Gelişimi	33
2.4.2. Kimlik İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	34
2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı	47
2.5.1. Sosyal Medya ve Araçları.....	47
2.5.2. Bağımlılık	50
2.5.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tanı Kriterleri.....	53
2.6. Aleksitimi, Duygu Gereksinimi, Kendini Ayarlama, Kimlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin İlişkisi	56
2.6.1. Aleksitimi ve Duygu Gereksinimi İlişkisi	56
2.6.2. Aleksitimi ve Kendini Ayarlama İlişkisi	60
2.6.3. Aleksitimi ve Kimlik İlişkisi.....	62
2.6.4. Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi	66
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	71
YÖNTEM.....	71
3.1. Araştırma Modeli.....	71
3.2. Araştırma Grubu	71
3.3. Veri Toplama Araçları	72
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	72
3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği	72
3.3.3. Duygu Gereksinimi Ölçeği Kısa Formu	73
3.3.4. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği	74
3.3.5. Kimlik Ölçeği	74

3.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	75
Ölçeklerin Cronbach Alfa (Güvenirlilik) Analizi	75
3.4. Verilerin Toplanması	76
3.5. Verilerin Analizi	77
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	78
BULGULAR	78
4.1. Betimsel İstatistikler	78
4.2. Ölçekler Arası İlişki	79
4.3. Demografik Verilere Göre Ölçeklerin Farklılaşma Durumları – Bağımsız Örneklemeler için T Testleri ve Tek yönlü Varyans Analizleri	85
4.3.1. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Ölçeklerin Analizi	86
4.3.2. Katılımcıların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi	88
4.3.3. Katılımcıların Eğitim Durumu ile Ölçeklerin Analizi	93
4.3.6. Katılımcıların Bölümleri ile Ölçeklerin Analizi	97
4.3.7. Değişkenler Arasındaki Çoklu Regresyon Analizleri	100
BEŞİNCİ BÖLÜM	111
TARTIŞMA VE ÖNERİLER	111
5. 1. Aleksitimi ile Katılımcıların Duygu Gereksinimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	111
5.2. Aleksitimi ile Katılımcıların Kendini Ayarlama Arasındaki İlişkinin Tartışılması	113
5.3. Aleksitimi ile Katılımcıların Kimlikleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	115
5.4. Aleksitimi ile Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması	116
5.5. Aleksitimi ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	125
5.6. Duygu Gereksinimi ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	128
5.7. Kendini Ayarlama ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	129
5.8. Kimlik ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	131
5.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	133
ÖNERİLER	135
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	135
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	136
KAYNAKÇA	137
EKLER.....	173
EK-1 Demografik Bilgi Formu.....	174
EK-2 Toronto Aleksitimi Ölçeği	175

EK-3 Duygu Gereksinimi Ölçeği Kısa Formu	176
EK-4 Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği	178
EK-5 Kimlik Ölçeği.....	179
EK-6 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	181
EK-7 Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurul Belgesi	183
EK- 8 Tez Değerlendirme Formu	184



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenirlik Analizi.....	76
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Verilerine Ait Frekans Analizi	72
Tablo 3. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	78
Tablo 4. Aleksitimi Ve Boyutları, Duygu Gereksinimi Boyutları, Kendini Ayarlama Ve Boyutları, Kimlik Boyutları, Sosyal Medya Ve Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	81
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetleri İle Ölçeklerin Analizi - Bağımsız Örneklem T-Testleri	86
Tablo 6. Katılımcıların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi - Bağımsız Örneklem T-Testleri.....	88
Tablo 7. Yaş Değişkenine Göre Ölçeklerin Tukey Post-Hoc Testleri	90
Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumları ile Ölçeklerin Analizi - OneWayAnova Testleri.....	93
Tablo 9. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerin Tukey Post-Hoc Testleri	96
Tablo 10. Katılımcıların Bölümleri ile Ölçeklerin Analizi	97
Tablo 11. Bölüm Değişkenine Göre Ölçeklerin Tukey Post-Hoc Testleri.....	99
Tablo 12. Aleksitimi, Kendini Ayarlama, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi	100
Tablo 13. Aleksitimi, Kendini Ayarlama, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığına İlişkin Katsayı Tablosu	101
Tablo 14. Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Benlik Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik, Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, İşlevsellikte Bozulma'yı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi	102
Tablo 15. Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Benlik Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik, Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, İşlevsellikte Bozulma'yı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi	103
Tablo 16. Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Benlik Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik, Sosyal Kimlik, Kolektif	

Kimliğin, Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluğu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi	105
Tablo 17. Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluğu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Katsayı Tablosu	106
Tablo 18. Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede, Güçlük Dışa Dönük Düşünme, Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal İzolasyonu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi	108
Tablo 19. Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal İzolasyonu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Katsayı Tablosu	109

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Blos'un Bireyleşme Süreci.....	38
Şekil 2. Luyex ve Arkadaşlarının Yedili Kimlik Modeli	43



KISALTMALAR LİSTESİ

Ale Top	:Aleksitimi Toplam
DTG	:Duyguları Tanımada Güçlük
DSDG	:Duyguları Söze Dökmede Güçlük
DDD	:Dışa Dönük Düşünme
DY	:Duygulara Yaklaşma
DK	:Duygulardan Kaçınma
KA	:Kendini Ayarlama
KSDB	:Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi
DiEDD	:Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık
KK	:Kişisel Kimlik
SK	:Sosyal Kimlik
KoK	:Kolektif Kimlik
SMBT	:Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam
İB	:İşlevsellikte Bozulma
KGY	:Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk
Sosİ	:Sosyal İzolasyon
KAY	:Kendini Ayarlaması Yüksek
KAD	:Kendini Ayarlaması Düşük
OFK	:Orbitofrontal Korteks

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Genç yetişkinlik dönemi, kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirleri ile daha samimi ve yakın ilişkiler kurduğu bir dönem olarak nitelendirilmektedir. Nitekim bu dönemde bireyler iş ve eş seçme deneyiminden, uygun sosyal ilişkiler kurmaya kadar bir takım gelişimsel görevleri içermektedir (Aydın, 2002). Bu görevlerde bireylerin diğer insanlarla iletişime geçilmesi, sağlıklı iletişim kurulabilmesi için duyguların ifade edilmesi büyük önem arz etmektedir. Araştırmacılar, 20-30 yaşlar arasındaki bireyleri genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırmaktadır (Boyd ve Bee, 2015). Üniversite öğrencileri de bahsi geçen genç yetişkinlik dönemi içerisinde yer almaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki birey, gelişimsel görevlerinin yanında, teknoloji çağının getirdiği yeniliklerden, diğerleriyle dijital ortamda iletişime geçme, haberleşme alanlarında da sosyal medyayı tercih etmektedir. Özellikle yaş guruplarına göre bakıldığında, ergen ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin iletişim alışkanlıklarının dijital mecraaya kaydığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, iletişim alışkanlıklarının değişmesi de bireylerin günlük yaşantılarındaki hayat tarzlarını da değiştirmektedir. Bireylerin hayat tarzlarının değişmesi, onların diğerleriyle olan iletişim biçimlerinin, duygu ifade ediş tarzlarının, ortamın şartlarına göre şekil alıp almama durumlarının, kimliklerinin ve sosyal medyaya olan bağımlılıklarının değişmesi beklenmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinde aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki kuramsal bilgiler ve ilgili araştırma sonuçları ışığında incelenmiştir.

Aleksitimi, ilk olarak psikosomatik hastalara özgü olduğu düşünülen, bir takım kişilik özelliklerini belirtmek için ifade edilen kelimedir. Aleksitimi “duygular hakkında söz yokluğu” olarak tanımlanmaktadır (Lesser, 1981). Bu kavram, önceleri yalnızca psikosomatik hastalardaki semptomları açıklamak amacıyla kullanılmış olsa da, son yapılan çalışmalar aleksitiminin madde kötüye kullanım bozukluğu, somatoform bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu gibi değişik psikiyatrik bozuklukla birlikte görülebileceğini açıklamaktadır (Bankier, Aigner ve Bach, 2001). Psikosomatik kavrama açıklama getirecek olursak, her hangi bir fiziksel rahatsızlığı olmadığı halde ruhsal/psikolojik durumlardan kaynaklı olarak meydana gelen bedensel hastalıklardır. Örneğin, aşırı yoğun

stresten kaynaklı olarak bireyin mide rahatsızlığı yaşaması. Sonraki yapılan araştırmalar neticesinde ise aleksitiminin yalnızca psikosomatik hastalarda değil, bir takım psikiyatrik ya da fiziksel rahatsızlıkları olan kişilerde de görülebildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu sağırlığı olarak adlandırılan aleksitimi kavramına sahip olan insanlar ne hissettiklerini anlayamamakta ve anlatamamaktadır. Duyguları hissetmek yerine fiziksel olarak problem yaşadıklarından bahsederler. Örneğin; kendilerini üzgün hissettikleri halde kas ağrısı gibi semptomlar yaşadıklarını söylerler (Kolk, 2018). Daha somut bir örnek verecek olursak; birine: “Saatte yüz yirmi kilometre hızla giden bir trenin size yaklaştığını fark etseniz ne hissedersiniz?” sorusu sorulduğunda çoğu insan duygularından bahsederek “şiddetli derecede korkardım” gibi bir cevap verirken aleksitimili insanlar: “Bilmiyorum, yoldan kenara geçerdim” diye cevap vermektedir (Kosten, Giller, Frank ve Dan, 1992).

Aleksitiminin alt boyutları 3 ana başlık altında sınıflandırılır (Bagby, Parker, Taylor, 1994). 1. *Duyguları tanımada güçlük* (bireyin kendi yaşadığı duygunun ne olduğunu bilmemesi, duygularını, “rahatlama ve rahatsız olma” gibi kelimelerle ifade etmeye çalışması). Aleksitimik insanların ayırt edici özelliğinin duygularını anlama, tanıma ve sözlü olarak ifade etme güçlüğü olduğu belirtilir. Olayın kendilerini nasıl etkilediği sorulduğunda, aleksitimisi olan bireyler, duygularını açıklayamamakta ve soruyu anlamamış gibi davranmaktadırlar. O an neyle meşgullerse ona ilişkin bir yanıt vermektedirler (Koçak, 2002). Olumsuz duygular hissettikleri zamanda, onları fiziksel tepkilerle ifade ederler. Yüzlerine bakıldığında hangi duyguları hissettiklerinin net olmadığı görülür (Lesser, 1981). Ani öfke patlamaları, ağlama ya da diğer duygusal patlamalar yaşarlar ve bu durumu kendilerine açıklayamazlar. 2. *Duyguları söze dökmede güçlük* (neler hissettiği konusunda duygularını ifade edememek). Aleksitimik bireylere, duyguları sorulduğunda, “üzgün, kaygılı, yorgun” gibi açıklayamadıkları karmaşık duygulara sahip oldukları fark edilmektedir. Bu bireyler, eşzamanlı ve tekrarlayıcı açıklamalar yaparlar (Sifneos, 1988). Başka bir deyişle, aleksitimisi olan kişiler, sosyal olarak ilişki kurabilen, ancak duygu ve düşüncelerini ayırt etmekte ve birbirine bağlamakta zorlanan bir bireydir. 3. *Dışa dönük düşünme* (bireylerin çevreleriyle etkileşim halindeyken tutum ile davranışlarına iç faktörler ve duygular yerine dış uyaranların baskın gelmesi). Aleksitimisi olan bireyler, kişilik özelliklerinden dolayı dışa dönük bir yaşama sahip olmayı daha çok isterler. Bu bireylerin sosyal ilişkileri dış faktörler tarafından yön verilir. Dışa dönük bilişsel stile sahip aleksitimiler, çevreleriyle uyum içinde yaşarlar (Taylor ve Bagby, 1988). Bu durumu McDougall (1982) “gerçekçi olmayan normallik” olarak

belirtmektedir. Bir kişide aleksitimi olup olmadığını tam olarak anlamak kolay değildir. Bunun nedeni aleksitimi tanısı için gerekli kriterlere ilişkin net bilgilerin olmamasıdır (Taylor, 1994).

Bir canlı normal, sıradan bir yaşam sürdürebilmesi için duygulara gereksinim duymaktadır (Dökmen, 2000). Bu bağlamda, duygular insanlar için kaçınılmaz derecede önemlidir. Bazı araştırmacılar ise duyguların önemini anlatmak için duygulara ‘‘tıpkı bir saatin pili gibi’’ benzetmesini yapmaktadırlar. Pili olmayan bir saatin hareket etmiyor olması gibi, duyguları olmayan insan da sorumluluk ve faaliyetlerini gerçekleştirmek için ihtiyacı olan enerji ve yönlendirilmesi eksik olmaktadır (McLaren (1998)’ den aktaran Çeçen, 2002). Bu durumda, aleksitimi ruh sağlığı ile olan ilişkisinde de önemli bir rol oynamaktadır. Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile ruh sağlığı arasında yapılan araştırma sonucunda, aleksitimi ve ruh sağlığı arasında ters bir ilişkinin görüldüğü, ruh sağlığı iyi durumda olmayan kişilerin aleksitimi puanlarının da yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir (Türk, 1992).

Aleksitimi, duygularla yakından ilişkilidir. Özkol ve Pakyürek (2021)’in yaptığı araştırma sonucuna göre, aleksitimi puanı yüksek olan grup aleksitimi puanı düşük olanlara göre olumlu ve olumsuz kelimeleri nötr kelimelerden daha az hatırlamıştır. Aleksitimi, aynı zamanda diğer insanlarla olan ilişkiler ile de yakından ilişkilidir. Sosyal bir varlık olan insan, hayatta kalmak için diğer insanların varlığına ihtiyaç duyar. İki insanın karşılaşması neticesinde ise iletişim ortaya çıkar. Oskay (1999)’a göre; iletişim, insanın hayatta kalma sürecinin bir ürünü ve bu süreçteki gelişen farklılıklara göre varyasyon gösteren insana has bir olgudur. İletişimde sözlü olarak cümle içeriklerinin önemli olması kadar karşısındaki insana duygularını ifade etmesi de büyük oranda önemli bir yer tutar. Özellikle kişilerarası güven ve yakın ilişki kurmak için olumlu ve olumsuz her türlü duyguların karşılıklı ifade edilmesi iletişimde önemli bir yere sahiptir.

Duyguyu açığa çıkaran olay ve olgulara yaklaşma ya da uzaklaşmaya meyilli olmakla ilgili kişisel farklılıkların adıdır duygu gereksinimi (Maio ve Esses, 2001). Güçlü şekilde kognitif harekete geçme motivasyonuna sahip olan kişiler, büyük bir kararlılıkla iç motivasyonlarını göstermektedirler. Bu da duygu gereksiniminin bireysel olmasını teşhir etmektedir (Cacioppo ve Petty, 1982). Duygu gereksinimi kavramı, bireylerin kendileri ve diğerlerine duygu içeren durumlara ya da aktivitelere yaklaşmak ya da kaçınmak için genel olarak güdülenmesidir (Maio ve Esses, 2001).

Duygu gereksinimi duygulara yaklaşma ve duygulardan kaçınma alt boyutundan oluşmaktadır. Duygu içerikli bir aktivite ya da duruma karşı bireyin onu gerçekleştirme duygulara yaklaşma özelliğini gösterir (bu kişilere aynı zamanda duygu gereksinimi yüksektir denilir), aktivite ya da durumu yaşamaktan uzak durması ise bireyin duygulardan kaçınma (bu kişilere aynı zamanda duygu gereksinimi düşük denilir) özelliğini gösterir. Bireyler, duygunun ağırlıklı olduğu etkinliklere katılma ve kaçınma açısından farklı davranışlar gösterirler (Uçar, 2016b). Örneğin; bir müzik ya da şiir dinletisi programına katılmayı tercih eden bir kişinin bu durumda duygulara yaklaştığına, aynı zamanda duygu gereksiniminin yüksek olduğuna işaret etmektedir; çünkü o atmosferde bir takım duygular oluşur ve kişi o an oradaki duyguları yaşar. Buna karşın, programa katılmayı reddeden bir kişi için bu durumda kişinin duygulardan kaçındığına diğer bir ifadeyle duygu gereksiniminin düşük olduğuna işaret etmektedir.

Duygu gereksinimi yüksek olan kişiler, sosyal gruplara daha çok katılım sağlama eğilimindedirler; çünkü gruplarda da bir takım güçlü duygular açığa çıkmakta ve böylelikle duygular deneyimlenmektedir (Blankstein, Flett, Koledin, ve Bortolotto, 1989). Duygu gereksinimi aynı zamanda, bireylerin duygu içeren durum ya da etkinliklere yaklaşma/ kaçınma güdülenme düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Duyan, Uçar ve Kalafat, 2011). Buna göre, duygu gereksinimi ile güdü kavramı da yakından ilişkilidir. Güdü kavramı, bireylerin hareketlerini yönlendirmesidir. İnsanların, davranışlarının ardında yatan sebepler güdü ile açıklanabilmektedir. Örneğin; öğretmenine itaat etmekte sorun çıkaran bir ilkokul öğrencisi için psikolojik danışman bu davranışın sebebini öğretmenin dikkatini çekmek güdüsü ile açıklayabilir. Bu bağlamda, duygu gereksinimi kişiler arası iletişim ya da insan ilişkileri ile bağlantılı olmaktadır.

Bazı insanlar bazı durumlarla karşılaştıklarında adeta bir oyuncu gibi o ortama uygun davranış sergilemeye meyilliyken, bazı insanlar da durum ve ortam nasıl olursa olsun her yerde “kendi olmak” kavramının gerektirdiği şekilde davranmayı tercih ederler. Bu farklılık, psikolojide kendini ayarlama kavramı ile açıklanmaktadır. Snyder (1974) ‘e göre; bireylerin hayatlarında duydukları zevkleri çoğaltmak, acıdan kaçmak yönünde hedeflerine erişmek ile şahsi gereksinimlerini tayin edip karşılamak için çabaladıkları bir süreçtir kendini ayarlama. Kendini ayarlamanın “kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi” ve “diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık” olarak iki alt boyutu vardır. Bireyin, ortamın şartlarına uygun şekilde kendisini göstermesi kişisel sunumu düzenleyebilme

becerisini ifade eder. Bireyin, etrafındaki insanların gösterdikleri davranışlarını izlemeye kabiliyetli olması diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlı olduğuna işaret eder.

Kendini daha iyi ayarlayabilen kişiler o anki duygu durumu ile hareket etmemekte (kendini ayarlaması yüksek); ancak düşük düzeyde kendini ayarlaması olan kişiler içlerinden geldiği gibi kendilerini (kendini ayarlaması düşük) sergilemektedir (Snyder ve Cantor, 1980). Kendini ayarlaması yüksek kişiler duygularını rahatlıkla kontrol edebilirken kendini ayarlaması düşük kişiler duygularını serbest bırakmaya meyillidirler. Bireyin bulunduğu ortamda daha çok olumlu duygularını deneyimlemesi duygu düzenlemeyi sağladığını gösterir (Maio ve Esses, 2001). Bireyin bulunduğu ortama göre kendini değiştirebilmesi ise sosyal beceri kapsamındadır (Bacanlı, 1990), bu bağlamda kendini ayarlama kavramı insan ilişkileri ile de yakından ilişkili olmaktadır.

Kişinin kendine sorduğu “ben kimim?” sorusuna verdiği cevap kimlik kavramıdır. Kimlik; kişisel (bireysel), sosyal (toplumsal) ve kolektif olarak üç alt boyuta sahiptir. Kişisel (bireysel) kimlik, bireyin hayat öyküsünü temel alarak belirli bir durumdan daha kapsamlı bir konumlandırma sağlamasıdır. Kişisel kimlik, biriciklik ve farklılığın üzerinde durur (Hewitt ve Shulman, 2019). Sosyal (toplumsal) kimlik, insanların belirli bir sosyal sınıfa dâhil olmaları neticesinde hem kendilerinin hem de diğerlerinin bu konumlandırmayı yapmasıdır (Mlicki ve Ellemers, 1996). Bir diğer deyişle, bireyler benliklerini ait oldukları gruba göre tanımlarlar. Kolektif kimlik, belirli bir insan grubunun kendi şahıslarına dair bilinç, aidiyet ve duyguları içeren süreçtir (Bilgin, 1999). Kolektif kimlik, bireyin ailesinin bir üyesi olması, doğup büyüdüğü yer, dini, ülkesi ya da bir vatandaş olarak övünme duygusu, politik etkinlikleri ve bölgesel aksanı/telaffuzu yönlerini içerir (Coşkun, 2004).

Kimlik, aidiyet duyduğumuz gruplar, ideallerimiz, hayattaki tanınma şeklimiz gibi özelliklerin hepsi olarak tanımlanmaktadır (Bostancı, 1998). Bireylerin uygun yer ve zamanda kendilerine ait duygu ve düşüncelerini başkalarıyla güven içinde paylaşabilmeleri kişilik özellikleri ve oluşturmuş oldukları kimlikleriyle ilişkilidir (Bedir, Ata, Südemen, Şener ve Morsünbül, 2020). Kimlik oluşumu ergenlikle birlikte başlamaktadır ve bu durum yalnızca ergenlik dönemini değil kişinin tüm hayatını etkileyen bir fenomendir. Kimlik kavramı her ne kadar kişinin kendisi ile ilgili bir durum gibi algılansa da aslında sadece kendisi değil sosyal bir varlık olan insanın diğer insanlarla olan iletişim ve etkileşimi açısından da büyük önem taşımaktadır. Kişinin sahip olduğu kimliği; sosyallik ile akademik olarak diğerleri ile uyumu (Luyckx, Goossens, Soenens, Beyers ve

Vansteenkiste 2005), madde bağımlılığı (Bishop vd., 2005), ve psikolojik olarak iyi olma hissiyatı (Schwartz, Chase, Oppizzo ve Chin, 2011) gibi durumlarla da yakından ilişkili olmaktadır. Sağlıklı bir kimlik oluşumunun temeli sağlıklı ergenlik geçirilmesi ile doğru orantılıdır. Sağlıklı bir ergenlik sürecinin geçirilmesi ise, kişinin genç yetişkin ve yetişkinlik hayatı boyunca da sağlıklı bir ruh hali içerisinde yaşamını devam ettirmesine neden olmaktadır (Erikson 1968).

Bireylerin kimi zaman video ya da fotoğraf kimi zaman alıntı ya da kendi düşüncelerinin paylaşıldığı, birbirlerinden haberdar olduğu platform olarak tanımlanabilir sosyal medya. Sosyal medya, günümüz teknoloji çağında insan hayatında büyük bir alan teşkil etmektedir. Özellikle gençler için hayati bir önem taşımaktadır (Turina, Lutsenko ve Oleynikova, 2015). İnsanlar, doğuştan sosyallik ihtiyacı, diğerleri ile paylaşma, dayanışma, aidiyet ihtiyacı içerisinde olurlar (Özgen ve Doymuş, 2013). Dolayısıyla, her an elinin altında ulaşabileceği sosyal medya mecralarını bu ihtiyaçlarını giderebilme maksadıyla kullanabilmektedir. Bu bağlamda, bağımlılığın davranışsal türüne dâhil edilebilecek sosyal medya bağımlılığı sosyal medyanın aşırı kullanım neticesinde ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin, sosyal medya mecrasını her geçen gün daha çok kullanmayı istemesi, bu aşırı kullanımı nedeniyle bireysel, akademik gibi gündelik hayatındaki alanlarda problemlerin oluşması, kişiler arası ilişkilerin aksaması ve psikolojik sorunların yaşanması şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 2013).

Sosyal medya bağımlılığının; işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon olarak üç alt boyutu vardır. İşlevsellikte bozulma, bireyin gündelik yaşamında beklenen performansı sergileyememesidir. Kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal medyayı daha az kullanma konusunda kendisini kontrol etmekte zorlanmak, sürekli şekilde sosyal medyaya erişme isteğinin olması ve olmadığında rahatsızlık verici duygular yaşamasıdır. Sosyal izolasyon ise, bireyin sosyal medyada uzun süre vakit harcayarak yüz yüze iletişim ya da aktivitelerden uzak kalmasıdır. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerde işlevsellikte bozulmaya, ruhsal yakınmalara ve nihayetinde kişiler arası ilişkilerin bozulmasıyla ilgili olmasından dolayı bireysel bir problem gibi görünse de, çevresel tesirleri ve tahrip edici özelliği sebebiyle aynı zamanda toplumu ilgilendiren kişiler arası iletişimi de etkileyen bir sorundur (Harmancı, 2021). Tüm bunlara binaen, sosyal medya bağımlılığı hem duygularla hem de insan ilişkileriyle doğrudan bağlantılıdır.

Duygular, ruh sağlığı bozuklukları ile yakın ilişkilidir; hem ruh sağlığı bozukluklarına eşlik etmektedir hem de ruh sağlığı bozukluğuna neden olmaktadır. Buna ek olarak, duygular bireylerin güdülenmesinde, sosyal ilişkiler kurmasında, kendilerini tanımlamalarında en önemli role sahiptir. Ayrıca, bağımlılık ve kişiler arası ilişkilerin nasıl olacağını belirlemede temel araçlardır. Duygusal aktarım genellikle doğrudan ses tonu, yüz ifadeleri, jestler ve sözlü iletişim ile karakterize edilir (Thimm ve Kruse, 1993). Dolaylı olarak ise resim, müzik ve şiir örtük aktarımının örnekleridir (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998). Duygusal ifade, yaşanmış duyguların sözlü ya da sözsüz iletişimidir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Frattaroli (2006), duyguları ifade etmenin diğer bireylerle iletişimi olumlu yönde etkilediğini, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstesinden gelmeyi kolaylaştırdığını ve psikolojik iyi olma düzeylerini artırdığını bulmuştur. Whelton (2004) da benzer şekilde, duygusal ifadenin psikolojik iyi oluşu sürdürmede çok önemli bir yeri olduğunu dile getirmektedir (Akın ve Akın (2015) ‘ten aktaran Özgönül ve Ümmet, 2020). Duyguları ifade etmek ve başkaları tarafından anlaşılma, bireylerde bir anlayış duygusu yaratarak ilişkileri güçlendirir ve sosyal ilişkileri düzenler (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Uzun süredir dile getirilmeyen duygular bir süre sonra semptom olarak tekrarlayabilir. Bireyler ve toplumlar için en sağlıklı olan yol, duygularını uyum içinde dile getirebilmektir (Köknal, 1997).

Türkiye’de, duygu gereksinimi ve kendini ayarlama üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Son yıllarda, kimlik konusunu ele alarak yapılan çalışmalar çoğunlukla ergenlerle yapılan çalışmalarken aleksitimi üzerine yapılan çalışmalar ise çoğunlukla yetişkinlerle yapılan çalışmalardır. Sosyal medya bağımlılığı üzerine hem ergenlerle, hem genç yetişkin olan üniversite öğrencileriyle hem de orta yetişkin olan bireylerle yapılan çok sayıda çalışma bulunmaktadır; ancak sosyal medya bağımlılığının aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama ve kimlik ile birlikte ilişkilendirildiği başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durum, mevcut çalışmanın orijinalliğini göstermektedir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığının aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama ve kimlik kavramlarıyla birlikte ele alınması, yaklaşımlarının incelenmesi ve bunları temel alan araştırmaların yapılması üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının doğru biçimde değerlendirilmesini sağlayacaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Duygular, gündelik hayatta insan yaşamının her alanındadır. İnsan hayatındaki yaşayışlar duygularına göre şekillendirilmektedir. Bu şekillendirmenin yanında aynı zamanda

duygular sayesinde hayatlarına yön vermesine de yardımcı olur. Duyguların bir nevi iletişim aracı olduğu düşünüldüğünde, bireyin diğer insanlarla olan yüz yüze ya da sanal ortamdaki iletişimi için ne derece önem arz ettiği fark edilebilmektedir.

Duyguların kişinin hayatında bir takım olumlu işlevlerinden söz etmek mümkündür (Ünlü ve Hakan, 2001). Duygular aracılığı ile farklı durumla karşılaştığında birey ona uygun tepki vermeyi öğrenir. Örnek olarak; zürafadan korkan bir insan zürafa ile karşılaştığında ondan uzaklaşma davranışı sergiler. Duygular, gelecek zamanda ortaya çıkacak durumlara ilişkin vereceği tepkilerin nasıl olması gerektiğinin öğrenilmesi konusunda yol göstererek davranışları biçimlendirmektedir. Birey, yaşadığı duygularını sözlü ya da sözsüz olarak karşısındakine yansıtır. Karşısındaki kişinin de yaşadığı duygu durumlarında nasıl tepki vereceğini gözlemleyerek o kişinin davranışlarına ilişkin olarak ön görüde bulunmasını duygu aracılığı ile sağlar.

Her geçen gün değişen ve gelişen bir dünyada insanlar ve duyguları da değişim göstermektedir. Özellikle günümüz teknoloji dünyasında duyguları yüz yüze olarak ifade etmek büyük bir çoğunluk için zor görünmektedir. Bireyin, duygularını ifade ederek diğer insanların bireyi duygusal olarak iletişime değer bir canlı olarak görmesi bireyin insan olarak en büyük ihtiyacıdır. Bu bağlamda, duyguları ifade etmemek kişiler için sağlıksız olabilmekte, uzun vadede ağır hastalıklara neden olabilmektedir. Dışa yansıtılmayan duyguların şizofreni, kalp hastalığı, astım, borderline kişilik bozukluğu gibi bir takım fizyolojik ve psikolojik bozukluklarla ilişkili olabileceğini gösteren araştırmalar vardır (Akın ve Akın (2015)'ten aktaran Özgönül ve Ümmet, 2020).

Türkiye için henüz yeni bir kavram olan aleksitimi ile ilgili daha önceki yapılan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grupları ile ilgili az sayıda çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın, üniversite öğrencilerinde ileride oluşabilecek ciddi rahatsızlıkları önceden engelleyeceği, ruh sağlığı çalışanlarına bu noktada yol göstereceği ve duygularla ilgili çalışmalar ile kimlik özellikleri ilişkilendirilerek sosyal medya bağımlılığı konusundaki yapılacak olan çalışmalara faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmada aşağıda yazılı olan sorulara cevap aranacaktır:

1. Aleksitimi; cinsiyet, yaş, bölüm ve öğrenim düzeyi grupları arasında fark var mıdır?
2. Duygu gereksinimi; cinsiyet, yaş, bölüm ve öğrenim düzeyi grupları arasında fark var mıdır?
3. Kendini ayarlama; cinsiyet, yaş, bölüm ve öğrenim düzeyi grupları arasında fark var mıdır?
4. Kimlik; cinsiyet, yaş, bölüm ve öğrenim düzeyi grupları arasında fark var mıdır?
5. Sosyal medya bağımlılığı; cinsiyet, yaş, bölüm ve öğrenim düzeyi grupları arasında fark var mıdır?
6. Aleksitimi, kendini ayarlama, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimlik, sosyal medya bağımlılığını yordamakta mıdır?
7. Duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, benlik sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimliğin, işlevsellikte bozulmayı yordamakta mıdır?
8. Duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, benlik sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimlik, kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yordamakta mıdır?
9. Duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, benlik sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimliğin, sosyal izolasyonu yordamakta mıdır?

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırma çerçevesinde ölçeklerin uygulandığı örneklemin tamamının farkındalık sahibi olarak düşüncelerini ve duygularını; doğruluk ve içtenlikle ölçeklere yansıtacakları,
2. Ulaşılabilecek olan örneklemin araştırmanın bu evrenine genellemeye yeterli olacağı,

3. Kullanılacak olan ölçme araçlarının ölçmeye yeterli geleceği yönünde varsayım yapılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlikleri ile,
2. Araştırmada, sadece kendini bildirim (self-report) türü ölçeklerin uygulanacak olması ile,
3. Araştırmanın yapılacağı 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Aksaray ilindeki Aksaray Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Sonuçlar tüm ülkenin üniversite öğrencilerine genellenemez.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Aleksitimi

Aleksitimi, en kısa ifadeyle duygu yoksunluğu anlamına gelmektedir. Aleksitimik bireyler, yaşadıkları duyguyu tanımlayamayarak bunu sözlü olarak ifade edemezler. Hissettikleri duyguları ifade etmek yerine fiziksel bir reaksiyondan bahsederler.

1.7.2. Duygu

Duygu, kişinin iç dünyasında meydana gelen, onun davranışlarını yönlendiren bir mekanizma olarak tanımlanabilir.

1.7.3. Duygu Gereksinimi

Duygu gereksinimi, bireyin duygu içerikli bir aktiviteye katılma eğilimi ya da duygu içerikli bir aktiviteden kaçınma eğilimi göstermesine verilen bir isimdir.

1.7.4. Kendini Ayarlama

Bireylerin, girdikleri her ortamda kendi oldukları gibi davranmaları ya da girdikleri ortama göre şekil alarak davranışlarını düzenleme becerisi, kendini ayarlama kavramı ile tanımlanmaktadır.

1.7.5. Kimlik

Kimlik, en kısa ifadeyle, bireyin kendisine kim olduğuna dair sorduğu soruya verdiği yanıtıdır.

1.7.6. Sosyal Medya

Sosyal medya, bireyin kendisine bir hesap oluşturarak sanal ortamda diğer insanlarla iletişimi sağladığı, kendi hesabından fotoğraf, video, metin paylaşımları yapabildiği, diğer insanların hesaplarında yapılan paylaşımları takip edebildiği online bir mecradır.

1.7.7. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin herhangi bir nesneyi ya da varlığı aşırı tüketmesi ve bunu kontrolü altına alamaması durumudur.

1.7.8. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyayı günlük işlerini aksatacak derecede aşırı kullanımı ile birlikte diğer insanlarla olan iletişim sorunlarına yol açan, kişide bir takım ruhsal problemlerin oluşmasına zemin hazırlayan davranışsal bağımlılık türlerinden biridir.

1.7.9. İletişim

İletişim, bireylerin karşısındaki kişi ile etkileşime geçmesi, karşısındaki kişiye kendi hakkında duygu, düşüncelerini vb. aktarma ve kendisine aktarılanları dinleme sürecidir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Aleksitimi

2.1.1. Aleksitimi Kavramının Tarihçesi

Aleksitimi kavramının tarihçesine bakmadan önce kelimenin nereden geldiğine bakacak olursak; psikiyatrik bir kavram olan ve orijinal hali “alexithymia” olan Yunanca kökenli kelime, Türkçe’de “aleksitimi” olarak kullanılmaya başlanmıştır. (Sifneos, 1996)’a göre, “alexithymia” kavramındaki “a = yok”, “lexis = söz” ve “thymos = duygu” olarak Türkçe karşılığı çevrilmektedir, aleksitimi de bahsi geçen kelimelerin birleştirilmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Aleksitimi kavramının neden bu kelimeler ile oluşturulduğunu Sifneos, aleksitimik bireylerin temel olarak duygularını ifade etmekte güçlük çekmelerinden dolayı bu şekilde vurgulamak istediğini belirtmiştir (Sifneos, 1973).

Sifneos, duygu yoksunluğuna aleksitimi adını vermeden önce de aleksitimi kavramına ait bir takım özellikler bilmektedir; ancak önceleri bu özelliklerin psikosomatik bir hastalığa ait olduğu düşünülmektedir (Luminet, Bagby ve Taylor, 2018). Daha önceki çalışmalarda aleksitimi ve psikosomatik hastalığı olanlar arasında direkt olarak bir bağlantı bulunamamıştır (Koçak, 2002).

Aleksitimi kavramının tarihsel geçmişine baktığımızda ilk olarak, 1948 yılında terapist Ruesch’in danışanları üzerinde yaptığı gözlemler sonucu, aleksitimik özelliklere sahip bireylerin duygularını ifade ederken zorlandıklarını, sözlü olarak duygularını ifade edemediklerinden dolayı da bunları bir takım bedensel rahatsızlıkları ile dile getirdiklerini belirtmiştir. Ruesch, bu durumu psikosomatik rahatsızlıkların arka planını çocuksu kişiliğe dayandırmış ve bu kişileri “infant personality / çocuksu kişilik” olarak isimlendirmiştir (Ruesch, 1948).

Mac Lean 1949’da psikosomatik rahatsızlıkların insan beyni ile ilişkili olduğu görüşünü savunmuştur. Sağlıklı bir insanın beyinde duygular öncelikle hipotalamusa ulaşır oradan neokortekse geçer; ancak psikosomatik rahatsızlığı bulunan kişilerin beyinde duygular amigdalaya ulaştığında orada kalarak ilerleyemediğinden bu kişilerin duygularını bedensel olarak tepki vererek gösterdiği görüşünü söylemektedir (Mac Lean, 1949).

Sifneos klasik olarak psikosomatik rahatsızlığı olan hastalardan rastgele bir grup hasta seçer. Sifneos’un yaptığı araştırma sonucuna göre, en dikkat çeken özellik şudur ki;

hastalar nasıl hissettiklerini anlatmak için bir kelime bulamazlar hatta feeling (hissetmek) kavramının ne demek olduğunu bile anlayamamaktadırlar. Sifneos da, Klüver ve Bucy (1937)'nin "visual agnosia" görsel yetisizlik gibi "emotional agnosia" duygusal yetisizlik kavramının olduğunu düşünerek hastalarında bunu merak eder (Kelman, 1952).

1952 yılında Kelman ve Horney, terapilerinde başarısız olmalarının nedenini hastaların kendi duyguları ile iletişime geçemiyor olması ve hastaların kendi ruhsal evrenindekini görme yetisinin eksikliğinin olmasına dayandırmıştır (Horney, 1952; Kelman, 1952). Buna ek olarak, düşük duygusal farkındalık ve bunu ifade etme zorluğu, uyumsuz bir başa çıkmaya önderlik eder (Mazzone ve Camodeca, 2018).

Marty ve M' Uzan, psikolojik kökenli bedensel rahatsızlıkları olanların sıkça rastlanan bir takım yanlarını 1963 yılında fark etmişlerdir.

Psikolojik kökenli bedensel rahatsızlıkların haricinde bir takım ortak yanlarının fark edilmesi Marty ve M'Uzan'dan 5 yıl sonra Krystal tarafından gerçekleşmiştir. Krystal, nazi kampından kurtulan kişilerin duygularını tanımakta sıkıntı yaşadıklarını, düş gücünün ve özgür işleme yeteneğinin çok yüzeysel olduğundan bahsetmiştir (Krystal ve Krystal, 1988).

Nemiah, Boston'da bir hastaneye psikiyatri şefi olarak atanır ve Sifneos da onun yardımcısı olarak katılır. Bu pozisyonlarda ağır sorumluluklar olmasına rağmen, psikosomatik hastalarının araştırmalarını takip ederler (Luminet, Bagby ve Taylor, 2018). Nemiah ve Sifneos, hastaların çoğunun duygularını tanımlama ve bu anlamda bariz zorluklar hissettiğini, fantezinin dikkat çekici şekilde azaldığını ve dışa dönük bir düşünme tarzı olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Nemiah ve Sifneos, 1970).

1973 yılında ise Sifneos uzun yıllar sahip olduğu terapi tecrübelerinden yola çıkarak yaşanan bu rahatsızlığın ismine aleksitimi adını koymayı uygun bulmuştur (Sifneos, 1973). Sifneos'un koyduğu bu isim, ilk olarak Avrupa'da yapılan bir konferansta sunulmuştur (Çaylak, 2021).

Sağlıklı bireylerle yapılan araştırma sonuçlarına göre erkeklerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009). Bu araştırmayı destekler nitelikte, 450 yükseköğrenim öğrencisi ile yapılan araştırmada erkeklerin kızlardan daha yüksek aleksitimik özellikler gösterdiği tespit edilmiştir (Bağcı, 2008). Kadınların erkeklere göre duygularını ifade etmelerinin, dolayısıyla aleksitimik olmamalarının daha yatkın olduğu iddia edilse de (Joukamaa, Saarijarvi, Muuriaisniemi

ve Salokangas, 1996) Campanella ve meslektaşları (2012), Gabriel ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları araştırma ile aleksitiminin cinsiyetle bir ilişkisinin olmadığı kanıtlanmıştır (Gabriel, Untas, Lavner, Koleck ve Luminet, 2016). 2020 yılında Gençbiri'nin 18-25 arası gençlerle yaptığı araştırmada da aleksitiminin cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır (Gençbiri, 2020).

2.1.2. Aleksitiminin Sınıflandırılması

Aleksitimi Freyberger (1977)'a göre Birincil (Primery) ve İkincil (Secondary) olarak sınıflandırabiliriz. Birincil (Primery) aleksitimi, psikosomatik hastalıklarla ilgili, bedensel bir takım semptomların olmasına sebep olan aleksitimi çeşididir. Bir başka ifade ile bu aleksitimi çeşidi, doğuştan sahip olunan bir kişilik özelliği olduğunu vurgular. Dolayısıyla, aleksitiminin kalıcı olduğunu belirtir.

İkincil (Secondary) aleksitimi ise, travma gibi büyük psikolojik rahatsızlıklar ya da fiziksel olarak ağır hastalık geçirilmesi sonucunda ortaya çıkan aleksitimi çeşididir (Freyberger, 1977). Dolayısıyla, ikincil (secondary) aleksitimi, aleksitiminin doğuştan olmayıp sonradan başlayan ve geçici olduğunu ifade eder.

2.1.3. Aleksitimik İnsanların Davranışları

Öncelikle aleksitimik insanların klinik görünümü örneği ile açıklayalım:

“Bay A., 34 yaşında bir mühendistir, evlidir ve üç çocuğu vardır. Dâhiliye doktoru tarafından bir psikiyatri kliniğine yönlendirilmiştir. 7 yıllık inatçı bir baş ağrısı öyküsü vardır. Yapılan birçok tetkik ve tartışmalı bir hidrosefali teşhisi sonucunda Bay A.'ya dört sene önce ventriküloperitoneal şant takılmıştır. Dâhiliye doktoru onun depresyona girdiğini düşünmüş ve trisiklik antidepresan tedavisine başlamıştır. Bay A.'ya depresyonu hakkında soru sorulduğunda, “Sanırım depresyondaydım. O ilaçlar sayesinde ağlamam geçti; fakat kendimi daha farklı hissetmiyorum, başım hala ağrıyor” diye cevap vermiştir. Bay A. yaşamı boyunca pilot olmak istemiş; fakat baş ağrıları bu arzusunu gerçekleştirmesine engel olmuştur. Bunun ona kendisini nasıl hissettirdiği sorulunca, “Size söyledim, baş ağrım var. Ne hissettiğimi sorduğunuzda ne dememi beklediğinizi bilmiyorum” demiştir. Bay A., fantezi kuramamaktadır ve rüya görmediğini ifade etmektedir. Seanslar işteki detaylardan ve çevresindekilerle yaptığı konuşmaların duygudan arınmış detaylı anlatımlarından oluşmaktadır. Psikoterapinin çift terapisine dönüştürülmesine karar verilene kadar, terapi, hem hasta, hem de terapist için gittikçe sinir bozucu bir hale gelmiştir. Bay A., eşinin de yardımıyla, bazı kişilerarası zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir hale gelmiştir fakat kronik baş ağrılarında herhangi bir gelişme görülmemiştir” (Lesser, 1981).

Yukarıda verilen örnekte, aleksitimisi olan kişilerin bedensel olarak şikâyetleri söz konusudur. Kendi duygularını tanımlama aynı zamanda onları ifade etmede zorluk çekerler. Bu bireylerin sözlü ifadelerinde detay vermeleri ve tekrar etmeleri göze çarpar, fazla rüya gördükleri söylenemez. Diğer insanlar ile olan ilişkileri ise yüzeyseldir (Apfel ve Sifneos, 1979; Nemiah, 1977). Burada bahsedilen durum danışan (hasta) - danışman (terapist) ilişkilerine de yansır ve her türlü kişiler arası ilişkilerinde de ciddi güçlükler yaşarlar (Epözdemir, 2012).

Nitekim Lesser (1981)'e göre; aleksitimisi olan bireylerin özelliklerini şu başlıklar ile isimlendirerek açıklamak mümkündür:

1. Duyguları Tanımlama ve Diğerlerine İfade Etmede Güçlük

Aleksitimisi olan bireyler, duygularını kendine özgü bir şekilde tanıyamaz ve dile getiremezler. Neler hissettiği sorulduğunda "rahatsız olma" ile ya da "gergin olma" kavramları ile karşılık vermektedirler. Örnek olarak; yaşadıkları hoş olmayan bir olay için sorulduğunda neler olduğunu, o durumdaki davranışlarını aktarırlar (Yalçın, 2010; Dereboy, 1990).

Aleksitimik bireyler, kendi bedenleri ile ilgili semptomlar ile duygularının arasındaki ayrımı algılayamadıklarından dolayı ezber misali yineleyici kelimeler kullanırlar tekrarlayıcı ifadelerde bulunurlar (Krystal, 1979). Çoğu zaman fiziksel olarak şikâyetleri söz konusudur. Yüzlerindeki donukluk ifadeleri de duygusal yaşamlarındaki sınırlılığa işaret edebilmektedir (Lesser, 1981). Bahsi geçen özellikleri sebebiyle bu kişiler, bireysel terapilerde çok da ilerleme sağlayamazlar. Terapistler tarafından "içgörüsüz" olarak betimleyebilecekleri insanlara dâhil edilirler (Taylor, 1984). Özetle, aleksitimikler gündelik hayatlarında diğer insanlarla bağ kurabilen, düşünebilen, kendi duygularını ve fiziksel olarak semptomlarını fark etmede, ifade etmekte zorlanan kişilerdir (Lesser, 1981).

2. İşlemsel Düşünme

Aleksitimikler, pragmatist bir yaklaşım sergilemeye meyillidirler. Kendilerine yabancı, robot gibi mekanik bir düşünce tarzları ve hayatları vardır. Problemlerin altında yatan nedenlere bakmak yerine derinlere inmeden bakmayı tercih ederler. Aynı problemi yeniden yaşamamak için önceden tedbir almaya gayret ederler (Taylor, Bagby ve Parker, 1991; Lesser, 1985).

Bu kişiler, pragmatist düşündükleri için etraftakilerle ahenk içerisinde değildirler. Kendi iç dünyalarını dikkate almadıklarından dolayı üzerinde çalıştıkları işine adapte olmuş, yalın,

gösterişsiz ve soğuk bir hayata sahiptirler (Koçak, 2002). Hayal etmekte, fantezi oluşturmakta sınırlılığa hakim olduklarından işlemsel olarak düşünmektedirler (Sifneos, 1988). Aleksitimikler, karşılaştıkları problemleri somut olarak düşünerek kısa şekilde bertaraf etmeyi yeğlerler. Bundan dolayı da problemleri derin bir bakış açısı ile ele almazlar. Bu nedenle de etraftakiler açısından bu kişiler, oldukça uyumlu kişilikler olarak ifade edilmektedirler (Lesser, 1985).

3. *Hayal Kurmada Yoksunluk*

Aleksitimik bireylerin hayal kurmaları kuvvetli değildir. Çoğunlukla hayal kurmaz, kurmayı istemezler. Çok az da olsa kurdukları hayaller gerçek dünya çizgisine dâhil olan, güçlü bir coşku ve düşlemlerden uzak olmaktadır. Hayal kurmalarındaki kalite yoksunluğu onların üretme becerilerindeki yoksunluğa sahip olmalarını da ortaya çıkarmaktadır. (Lesser, 1981; Taylor ve Bagby, 1988).

Aleksitimikler, hayal etmeleri istenen, canlı, yoğun ve duygu yüklü deneyimi hayal edemezler. Çoğu durumda, duygularını uyandıran rüyalarından uzak durmayı tercih ederler. Hatta yetişkinlikte hiç rüya göremedikleri bile iddia edilmektedir (Lesser, 1981). Bu özellikler, terapistler için görüntü temelli teknikleri kullanırken önemli bir konu olarak görünmektedir ve bu kişiler için görüntü temelli psikodrama gibi tekniklerin kullanılması onları tedavi eden kişiler için problemlere yol açmaktadır (Sifneos, 1988). Rüyalarını nadiren hatırlarlar ve rüyalarındaki hikâyelerinin doğası gereği somut olduğu ve öncelikle günlük olaylarla ilgili gerçekleri içerdiği gözlemlenmiştir. Hayal gücü eksikliğinden dolayı yaratıcı olmakta zorlanabilirler.

4. *Dış Merkezli Bilişsel Yapıdır*

Aleksitimisi olan bireylerin diğer insanlarla olan iletişimlerinde dışsal uyaranlar büyük yer kaplamaktadır. Davranışlarında içsel unsurlar fazla yer kaplamamaktadır. Bu bireyler, çevresindeki insanlar tarafından uyumlu bir birey olarak tanımlanabilirler (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Bu tanımlamanın arka planında aleksitimik bireylerin dış merkezli bilişsel yapıya sahip olmaları yatmaktadır. Bahsedilen bu duruma Mc Dougall ‘yalancı normallik’ adını vermektedir Ayrıca, aleksitimik insanlar yalnızlığı tercih ederler; çünkü oldukça ayrıntıcı ve diğer insanlardan beklentileri yüksek kişilerdirler (Mc Dougall, 1982).

Bu bireyler, çevreleriyle uyum içinde yaşamak için pratik ve mekanik düşünürler. Bu nedenle, dış uyaranlara karşı çok hassastırlar. Duygularından çok dış uyaranlara göre davranışlarını şekillendirirler ve uyumlu mekanik yapıları sayesinde çevrede ön plana

çıkarlar (Taylor, 1984). Aleksitimisi olan kişiler duygularını ifade etmekte zorlanırlar ancak çevreleriyle uyum içindedirler. Bir sorunla karşılaştıklarında, daha derin bir neden aramak yerine yüzeysel nedene yönelme ve soruna kesin bir çözüm bulma eğilimindedirler. Ayrıca, sorunun bir an önce çözülmesi için gerekli adımları atmakta, tekrar etmesini ya da uzamasını önlemektedirler. Bu davranışları nedeniyle bu bireylerin ilişkilerinde sorun yaratmadığı düşünülmektedir (Direk, 2008).

Aleksitimik bireylerin Kyrstal (1979)'a göre tanımlanan diğer özellikleri ise şunlardır:

- Duygu ve düşünceleri tutarlılık içinde olmayabilir.
- Bir takım somatik (bedensel) şikâyetlerde bulunurlar.
- Rüya görmeleri oldukça seyrektir.
- Empati yapabilme kabiliyetleri düşüktür.
- Genel olarak nadiren ağlarlar ancak bazen yaşadıkları duygu durumuna göre aşırı derecede ağlama davranışı da sergileyebilirler.
- Diğer insanlarla bir arada olmak yerine yalnız olmayı seçerler.
- Narsist, pasif ya da saldırganlık gibi nitelikler mevcut olabilir.
- Hassas bir yapıya sahip değildirler, düşünmeden hareket ederler.
- Sosyal meselelerde aktif gibi görünürler, uyumluymuş gibi zannedilirler ancak kendilerini aleksitimik olmayan bireyler gibi olmadıklarının farkına vardıklarından bu özelliklerini gizlemeye gayret ederler.
- Stres ya da depresyon halinde olduklarını kabullenmezler. Yaşadıkları durumu basit ifadelerle -sırt ağrısı ya da kalp sızısı vb. gibi- belirtirler.

Aleksitimik insanların yukarıda bahsi geçen bir takım özellikleri her ne kadar araştırmalar sonucunda ortaya konmuşsa da insanlara aleksitimi teşhisi koymak çok da kolay değildir. Aleksitimik olmak için “şunlar şunlar mutlaka olmalı” gibi kesin bir çizgi bulunmamaktadır. Dolayısıyla, aleksitiminin seviye olarak ifade edilmesinin daha doğru bir ifade olduğu yönünde dikkat çekilebilir (Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

2.1.4. Aleksitimi İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.4.1. Nörofizyolojik Yaklaşım

Nemiah (1975)'a göre aleksitimi insan beyninin basal ganglia çekirdeklerinin giriş katmanı olan striatum kısmındaki yolunda gitmeyen işlevinden kaynaklıdır. Bireyin duygularını ifade edebilmesi için duyuşsal uyarıların neokortekse ulaşması gerekir. Bu uyarılar,

striatumda fazla süzülmesi sonucunda neokortekse ulaşamamaktadır. Bundan dolayı birey, duyguları yaşayamamaktadır.

Hoppe ve Bogen (1977), kallosal sendromu olanların yüksek derecede aleksitimik davranışlar gösterdiğini dile getirmiştir. Hoppe ve Bogen, aleksitimi nedenini beynin her iki hemisferi arasındaki ilişki ile ilgili olduğu görüşünü savunurken; Buchanan, Waterhouse ve West (1980), beynin yalnızca sağ hemisfer ile ilgili olduğu yönünde görüşünü savunmaktadır. Fricchione ve Howanitz (1985) de bu görüşü destekler nitelikte; insan beyninin prosensefalonda konuşma alanını oluşturan frontal kısmında bir kusur görülenlerin aleksitimiye çok daha yatkın olduğunu dile getirmektedir.

Beyin yarımküresini içeren çalışmalarda; sol yarımkürenin analitik işlemler, matematiksel ve dilsel gerçekleri işleme, sınıflandırma ve mantıksal işlemler yaptığı bilinmektedir. Sağ yarımküre ise müzik, hayal gücü, şema işleme, renk, şekil, görsel boşluk tanıma gibi işlemleri gerçekleştirir (Özden, 2003). Aleksitimi ise sol yarımkürenin baskın olması ve duygusal olayların sağ yarımküreden sol yarımküreye aktarılamaması nedeniyle hayal kurmanın ve hayal kurmanın zor olduğu esnek düşünceden yoksun olduğu düşünülmektedir (Taylor, 1984). Serebral hemisferin işlevine dayalı bir başka çalışmada, sağ hemisferde lezyonu olan bireylerin o hemisferdeki aktivite eksikliğinden dolayı aleksitimi sergiledikleri gözlenmiştir (Taylor ve Bagby, 2004).

Ayrıca, el kullanımı ile de çaprazlama bağ olan beynin sol yarım hemisferini daha fazla kullanan bireylerin her iki hemisferi kullananlara göre aleksitimik vasıfların daha çok karakterize olduğu kanıtlanmıştır (Rodenhouser, Khamis ve Faryna, 1986).

2.1.4.2. Psikoanalitik Yaklaşım

Psikanalitik teorisyenler aleksitimi açıklamak için farklı modellere odaklanmışlardır. Çoğu çalışma, aleksitimi ve psikosomatik bozukluk belirtilerinin birbirinin yerine kullanıldığını iddia etmektedir, ancak bu doğru değildir (Lesser, 1981). Psikanalitik yaklaşımlar, genellikle patolojik ego savunma mekanizmalarını ya da duygusal travmayı, duygusal engelliliğin ve bu şekilde meydana gelebilecek travmanın bir sonucu olarak duyguları ifade edememenin ana nedeni olarak kabul eder (Stoudemire, 1991).

Freud'un teorisinin özünde, duygular hoş ve hoş olmayan korkuyla ilişkilendirilmektedir. Bastırılmış şehvet, rüyalar ya da fanteziler tarafından gerçekleştirilemediğinde, sonraki yaşamda korku olarak kendini göstermektedir. Bu korku ciddi bir ruh sağlığı tehdidi oluşturmaktadır. Freud'a göre bir uyarının sözlü olarak ifade edilebilmesi için bilinçdışından bilinç düzeyine geçmesi gerekir. Bireyler, bilincinde bastırılmış duygular,

çatışmalar ve gerilimler yaşar ancak bu içerikleri bilinçli olarak algılayamaz ve ifade edemez. Bilinçsizce ifade edilmeyen ve sözlü olarak paylaşılmayan duygular, çatışmalar, gerilimler ise beden dili aracılığıyla karşılık bulur. Bu yönüyle aleksitimiklere benzemektedir (Stoudemire, 1991).

Mc Dougall (1982) aleksitimik özellik gösterenlerin, dış dünyaya uyum sağlama konusunda zorluk yaşaması ile birlikte iç dünyalarında da zorluk yaşamalarını adeta bir robota benzetmiştir. Dışarıya karşı yansıttıkları bu farklı uyum tarzına normapath ismini vermiştir. Bireyde erken çocukluk döneminde anne ile güvenli bir bağ oluşmamışsa; içsel çatışmalar yaşaması, hayal kurmada eksiklik görülmektedir. Ayrıca, bu bireyin ihtiyaçlarını dile getirme becerisi düşük olmaktadır. Böylelikle aleksitimiye meyilli olacaktır.

Mc Dougall'ın görüşünü destekler nitelikte Wolf (1977) da aleksitimiye erken çocukluk dönemine bağlamıştır. Eğer birey çocukluk döneminde ebeveyni tarafından duygusal açlık hissettirilirse, oyunculuk ve kendini ifade etme becerisi sağlanamazsa benlik algısında (self-concept) zedelenmeler olur. Bu da ileriki yaşamında da devam edegelen bir süreç olmakla birlikte bireyin aleksitimik özellikler göstermesini sağlar.

Bebeğin sağlıklı gelişiminde önemli rol oynayan 0-3 yaşta anne ile bebek arasındaki kurulan ilişki benlik imgesini oluşturur (Ainsworth, 1969). Buna nesne ilişki kuramına göre bir açıklama getiren Von Rad (1984), aleksitimiye çocukluk dönemindeki ayrışma bireyselleşme dönemi ile açıklar. Bu dönem, dış gerçekliğin ve diğerleri ile kendisinin farkının anlaşılmaya başlandığı dönemdir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Buna ek olarak, bireyde kimlik gelişiminin de yeterince sağlanamamış olması aleksitimik özellikler göstermesini şekillendirir (Von Rad, 1984).

Krystal (1979), psikanalitik teoriye dayalı olarak aleksitimi'nin ortaya çıkışı için gelişimsel bir açıklama sağlamıştır. Ona göre, aleksitimi olan bazı kişiler derinden incinir ve duygusal gelişimin erken evrelerinde sıkışıp kalabilir ya da nüks edebilir. Travma sonrası ortaya çıkan aleksitimi özelliği, bebeklik döneminde anne ile yetersiz simbiyotik ilişkiden kaynaklanmaktadır. Krystal, çocuğun duygusal iletişim becerilerinin gelişimi, ailenin kurduğu ilişkiler yoluyla çocuğun duygusal yaşamını tanımanın, geliştirmenin ve zenginleştirmenin önemini vurgular. Ona göre çocuk önce fiziksel olarak duygularını ifade edebilir. Duyguları henüz farklılaşmamıştır ve fiziksel değildir. Bununla birlikte, çocuk geliştikçe duyguları da farklılaşır ve vücuttan ayrılmak için sözlü ifadeye geçer. Ancak ilişkilerin bozulması ve olumsuz bebeklik olayları bu gelişimsel süreçte donma ve gerileme

etkilerine sahiptir. Bu nedenle bazı afaziler, çocuklukta yaşanan olumsuz olaylar ya da yıkıcı ilişkiler nedeniyle duygusal gelişimini tamamlayamaz ve duygusal gelişimin ilk evrelerinde sıkışıp kalmış ya da geri çekilmiş bireyler olmaktadır. Bu nedenle aleksitimikler, hayal gücü ve hayal gücü eksikliği, yaratıcılık ve öz bakım eksikliği ile karakterizedir. Erken çocukluk dönemi duygusal gelişimini yıkıcı olaylar ve ilişkilerle ilişkilendirir. Bu durumda aleksitimi, gelişimsel yetersizlik ya da travmaya bağlı zihinsel sıkıntı ve gerileme olarak değerlendirilebilir.

2.1.4.3. Davranışçı ve Kültürel Yaklaşım

Davranışçı ve kültürel yaklaşım, bireyin içinde yaşadığı toplum ve o toplumun kültürel özelliklerine göre aleksitimik özellikler gösterebileceği tezine dayanmaktadır. Buna ek olarak; gelenek, görenek ve kültür kavramlarının bu yaklaşımın açıklanmasında ve anlaşılmasında önemi büyüktür.

Her insanın doğup büyüdüğü bir ailesi, bu aileyi de içine alan sosyo-kültürel bir yapısı ve iletişim tarzı vardır. Kişisel iletişim ve davranış biçimleri, duygu ve düşüncelerini ifade biçimleri bu sosyo-kültürel yapı içinde şekillenmektedir. Borens, Grosse-Schulte, Jaensch ve Kortemme (1977)'nin psikosomatik hastalar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, sosyoekonomik düzeyi düşük olan ve gelişmekte olan toplumlarda yaşayan bireylerin daha fazla aleksitimi özelliği olduğu bulunmuştur. Stoudemia, bireysel iletişim becerilerinin aile öğrenmesinin ve rol model olmanın sonucu olduğunu vurgular. Aleksitimi, çocukların ailelerinde ve yaşadıkları yerlerde duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi öğrenmek yerine baskıya ve fiziksel ifadeye bakarken "hastalığın rolüne uyum sağlamaları" ile karakterizedir. Basitçe söylemek gerekirse, bu yaklaşıma göre, bir bireyde aleksitimik bir kişiliğin ortaya çıkması yaşadıkları sosyo-kültürel ortamda öğrenmenin bir sonucudur. Aleksitimi, görgü kuralları, yetiştirilme tarzı ve kişisel yaşamla ilgili sosyal kökenli bir olgudur (Stoudemire, 1991).

Stoudemire (1991), insanlarla iletişim kurabilme becerisinin ailede şekillendiğini ifade etmektedir. Eğer birey kendi ailesinde duygularını ifade etmeyi öğrenmemişse duygularını bastırmayı öğrenmiş demektir. Birey duygularını sözel olarak dile getirmeyip bastırdığında ise bir takım bedensel ifadeleri tercih edecektir. Bu da hasta rolü olarak aleksitimik belirtilerin gün yüzüne çıkmasına ortam hazırlamaktadır.

Lesser (1985), duyguların sözle dile getirilmesinin Batı'ya ait olduğuna dikkat çekmektedir. Bu da insanın olgunluğuna ve sağlıklı bir ruh sağlığına sahip olduğuna işaret eder. Öte yandan, doğuya ait kimi kültürlerde duyguların sözle dile getirilmesi doğru ve

hoş karşılanmamaktadır. Ayrıca, bir takım duyguları bazı dillerde tam olarak karşılamak için onu ifade eden bir kelime eksikliğinin olduğu bilinmektedir. Psikosomatik hastalarla yapılan araştırma sonucu, sosyo ekonomik seviyesi düşük olan toplumdan gelen bireylerin aleksitimiye daha yatkın olduklarına ulaşılmıştır (Lesser, 1985).

Tüm bunlara ek olarak; çocukluk döneminde erkeklerin duygularını dile getirmesine izin verilmeyip hatta ceza verilenlerin yetişkinliğe eriştiklerinde duygu farkındalığının ve yeterli kelime dağarcığının olmadığı saptanmıştır (Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009).

2.1.4.4. Bilişsel (Cognitive) Yaklaşım

Biliş, bireyin içsel duyguları, dürtüleri ve düşünceleri ile birlikte dış dünyayı algılamanın ve yorumlamanın bir yoludur. Psikolojik problemlere ilişkin bilişsel teori perspektifini diğerlerinden ayıran en önemli özellik, bireyin tepkisi ile uyaran arasındaki zihinsel sürece vurgu yapmasıdır.

Beck'e (2001) göre, psikolojik problemlerin arka planında iç ve dış dünyanın uyaranlarının doğru yorumlanmaması bulunmaktadır. Buradaki yorumlamalar, insan zihninde oluşan hem işlevsel hem de işlevsel olmayan bir takım şemaların meydana gelmesini sağlamaktadır. Aleksitimi de bilişsel (cognitive) kurama göre bu bir takım işlevsel olmayan şemalardan kaynaklı ortaya çıkmaktadır (Koçak, 2002).

Lazarus'a (1982) göre bilişsel değerlendirmeler duygusal temellidir. Duygular, bireyin çevre ile etkileşimlerinin bilişsel değerlendirmesinin neticesidir. Lazarus, bilişsel değerlendirmenin basitten karmaşığa doğru bir yol izlediğini vurgular. Bilişsel değerlendirmenin en ilkel hali dil öncesi ve bilinç dışıdır. Düşüncelerin, görüntülerin, duyguların, sözcüklerin ve sembolik ifadelerin yer aldığı kısım bilinçtir (Lazarus, 1991). Lazarus'un bu fikrinden yola çıkarak Martin ve Pihl, aleksitimik olan bireylerin Lazarus'un bahsettiği ilkel bilişsel şemayı kullandığını savunur. Bu nedenle aleksitimi bireylerinde bilişsel değerlendirme, sembolik ve sözel olmayan biçimlerde en alt düzeyde yapılmaktadır. Bilişsel çarpıtma nedeniyle de kişi duygularını ayırt edemez ve stres, kaygı gibi duyguları tanıyamaz ya da yaşayamaz. Duygusal durumlarının farkında değildirler ve deneyimlerini fiziksel bir tepki (psikosomatik bozukluğun bir belirtisi) olarak tanımlarlar (Martin ve Pihl, 1986). Aleksitimi olan kişilerde cisimleştirme eğilimi çok yaygındır. Çeşitli fiziksel memnuniyetsizliklere neden olabilirler. Duygularını değil, bedenini dinlemek gibidir (Bengi, 1996). Aleksitimi temelde duyguları tanımayı ve iletmeyi

zorlaştıran bir yapıdır ve psikolojik stresin fiziksel belirtiler şeklinde yaşanması ve iletilmesi olarak tanımlanan somatizasyonun etkilerinden biridir (Sayar ve Ak, 2001).

Piaget'nin kuramından ilham alarak aleksitimi üzerine çalışma yapan Lane ve Schwartz (1987), duyguların uyarıldıktan bir süre sonra zihinde değerlendirilmesi sonucu meydana geldiğini ifade etmektedirler. Piaget kuramına göre en alt kademesinde duygular ayrılmamıştır. Dolayısıyla bu kademedede duygular bedensel olarak dile getirilir. Lane ve Schwartz da aleksitimik olanların bahsedilen bu ilk kademedden ilerleyemediklerini savunmaktadır.

Aleksitimiği bilişsel bir yaklaşımla açıklamaya çalışan Stoudemir'e (1991) göre, aleksitimi olan kişinin duygularını ifade etmedeki zorluğu bilişsel gelişimdeki bazı eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Başka bir deyişle, aleksitimide duyguları tanımak ve ifade etmek zordur ve duygusal durumları fiziksel tepkiler olarak ifade etmek vardır. Bunun nedeni, bu insanların bilişsel gelişimin sensorimotorla işlem öncesi/preoperational arasında sıkışıp kalmalarıdır. Sonuç olarak bu teoriye göre aleksitimi, duyguların henüz ayrılmadığı ve fiziksel olarak ifade edildiği, sub primitif bilişsel-duygusal gelişim sürecinde hapsolup kalmış duygusal gelişimsel bir bozukluktur.

2.2. Duygu Gereksinimi

2.2.1. Duygular ve İletişimde Yeri

Duygu kavramı Latince “e” ve “movere” kelimelerinin birleşiminden meydana gelerek oluşturulmuştur (Young, 1994). Duygu, kişide içsel ve dışsal olarak zihninin etkilenmesi sonucunda meydana gelen psikofizyolojik bir deneyimdir (Baran 2011). Duygu, canlı organizmaların temel psikolojik süreçlerinden biridir. İnsan yaşamının büyük bir kısmı çeşitli duygulardan etkilenir. Duygular, oldukça karmaşık bir yapıda olduklarından dolayı duygunun ne olduğuna dair basit bir cevap vermek zordur. (Tutar, 2018). Duygu kavramını kısa bir ifade ile anlatacak olursak; insanın iç dünyasında hissedilen ve bir takım gereksinimlerini tayin eden içsel bir sestir diyebiliriz. İnsanın kendisinde oluşan duygunun tanınması ve bu oluşan duygunun tanımlanması kişinin hayatta daha yerinde ve sağlam kararlar almasına imkân verir (Yalçın, 2010).

Duygular, kişiye içsel yönelim sağlamasının yanında dışsal bir yönelimle çevre ile iletişimi sonucunda tavır ve tutumları biçimlendirir (Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2017). Duygular sadece kişinin içsel durumundan kaynaklanan değişiklikler değildir. Duygular, beraberinde hissedilmelidir de. Duygular, duygusal uyaranlar ve duygusal fiziksel durumlar arasındaki

bağlantıdır (Davidson ve Irwin, 1999). Buradan; duyguların üç temel boyutu olarak haz, elem ve yoğunluk kavramlarının olduğu görülmektedir (Tutar, 2018).

Duyguların ne olduğunu anlamak için onları oluşturan işlevlerini incelemek doğru bir yaklaşım olur. Duyguları oluşturan bir takım işlevler vardır (Güldü, 2018). Bu işlevler şu şekilde sıralanabilir:

- Duygu, genel bir heyecan halidir.
- Duygular sırasında fizyolojik reaksiyonlar meydana gelir.
- Duygular, duygular ve deneyimlerdir.
- Duygular, duygusal ve bilişsel değerlendirmelerdir.
- Duygular belirli eylemlere yol açar.
- Duyguların motive edici bir işlevi vardır.
- Duygular sözlü olarak ya da yüz ifadeleri ve jestler yoluyla ifade edilir.

Duygular, bilincin etkisi olmaksızın içsel ve dışsal olaylara tepki olarak ortaya çıkan, tarif edilmesi zor, acı ve haz üreten psikolojik durumlardır (Yeşilyaprak, 2003). Goleman (2005) duyguların belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ile hareket eğilimleri kümeleri olduğunu belirtmektedir.

Passons, duyguların iki türlü hedefi olduğundan bahseder. Birincisi; bireyin harekete geçmesini sağlayan enerjidir. Diğeri ise; bireyin kendine ait ihtiyaçlarını gidermek amacıyla etraftaki insanları yönlendirerek etkileyici bir durum sergilemesidir. Bahsi geçen enerji, duygunun bu iki türlü hedefini gerçekleştirebiliyorsa pozitif duygu, gerçekleştiremiyorsa ya da zarar veren öğelere yönlendiriyorsa negatif duygu oluşur (Tuğrul, 1999).

Toplumda duyguların iyi ve kötü olarak sınıflandırılması yapılır. İyi duygulara mutlu, neşeli olmak, hoşnutluk halini örnek verebiliriz. Kötü duygulara ise kıskançlık, korku, üzüntüyü örnek verebiliriz. Bazı duyguların kesin çizgisi yoktur, ortaya çıktığı yer ve zamana göre iyi ya da kötü olarak değerlendirilir. Örneğin; öfke duygusunu annenin çocuğuna öfkelenmesi kötü/olumsuz bir duygu iken, annenin kadın cinayetlerine öfkelenmesi iyi/olumlu duygu olarak ifade edilebilir. McLaren'e göre ise gereğinden fazla uzun devam eden üzüntü kötü duygudur (McLaren, 2011).

Olumsuz ve olumlu duygular olarak sınıflandırmaya ek olarak, birincil (primer) ve ikincil (sekonder) duygular olarak da sınıflandırma yapmak mümkündür. Birincil duygular,

hayata uyumu kolaylaştıran, doğuştan gelen, önceden belirlenmiş tepkilerdir. Birincil duygular, vücudu kaç ya da savaş durumlarına hazırlamaya yardımcı olur. Birincil bir duyguyu kışkırtmak için, uyarıcının niteliğinden ziyade belirli özelliklere sahip olması önemlidir. Birincil duygular, duygusal davranışın tüm yelpazesini tanımlamaz, yalnızca başlıca mekanizmalar olarak belirtilir (Davidson ve Irwin, 1999). İkincil duygular bilinçli, sistematik bir fikirle başlar, ancak birincil duyguların aksine hayata hazır tepkilerdir. Bu fikirler insan beyninde zihinsel imgeler şeklinde temsil edilir (Tutar, 2018).

Duygular, kişinin toplum hayatına adapte olabilmesi açısından önem arz eder. Duyguların görevleri, insanların bir takım duygularının üstesinden gelebilmeleri için vardır (Aliyev ve Cankorur, 2018). İnsanların güdülenmesi ve ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla duygular harcanmaktadır (Bozanoğlu, 2005).

Duygu gelişimi insan psikolojisine göre şu yönlerde irdelenmektedir. A- İnsanın bir durumu algılaması. Örneğin; acı bir kayıp yaşaması. B- Bu duruma bağlı olarak ortaya çıkan duygu. Örneğin; A'da örnek olarak verdiğimiz durum sonucunda yaşanan üzüntü. C- Yaşanan bu durumda ortaya çıkan fiziksel tepki. Örneğin; A ve B'deki örneğe göre gözyaşı. Kısaca, duygu gelişimi ABC şeklinde görülmektedir. Bu duruma Algı – Duygu - Tepki adı verilmektedir. Başka bir ifadeyle; insanda duygunun gelişim sırası ABC şeklinde gelişim göstermektedir (Vigotski, 2000).

İnsanlar, gün boyu bir takım olaylarla karşılaşmaktadır. Bu olayların her biri de insana bir duygu yaşatmaktadır (Çeçen, 2002). İnsanlar kimi zaman da kendisinin ya da çevresindekilerin davranışları neticesinde duygu yaşamaktadır. Böyle bir durum, duygu davranış yinelenmesine işaret etmektedir (Damasio, 1998).

Duyguların bazıları, bir kişiyi diğerlerinden ayıran ya da diğerlerine bağlayan olarak görülebilir (Kitayama, Markus ve Matsumoto, 1995). Örneğin; kişisel hedeflerimize ulaştığımızda ya da arzu edilen içsel özellikler olarak kabul edildiğinde gurur ve üstünlük yaşarız. Benzer şekilde, bazı hedefler ve arzular engellendiğinde, öfke ve hayal kırıklığı duyguları yaşarız. Her iki durumda da, içsel niteliklerimiz öne çıkar ve sosyal bağlamı bozan bir yapıya sahiptir. Örnek ile açıklayacak olursak; eğer bir baba gitmek istediği partiye gitmesine izin vermezse kızına, kızının ona olan öfkesi kız ve babanın duygusal olarak yaralanmasına sebebiyet verir. Bu nedenle bu tür duygulara "sosyal mesafeli duygular" adı verilir (Kitayama, Markus ve Matsumoto, 1995).

Öte yandan, saygı ve nezaket duyguları gibi yukarıdaki duygulardan farklı olan başka duygular da vardır. Bunlar bir ilişkinin parçası olmaktan kaynaklanan duygulardır. Bu duyguları birey deneyimlediğinde ilişkiler daha da güçlenir. Borç ve suçluluk gibi olumsuz duygular da bu ilişkiye dayalı duygulardır. Örneğin; bir ilişkide doğru olanı yapmamak ya da bir şekilde ilişkiyi incitmek bu tür duygulara yol açabilir. Bu duygulara da “sosyal bağlantılı duygular” adı verilir (Kağıtçıbaşı, 2010).

İletişim, bireylerde duygu-düşünce transferi sağladığından duyguların iletişimde yeri büyük bir önem arz etmektedir (Baltaş, 2006). Duygularının farkında olan ve dile getirebilen kişiler, diğer insanlarla iletişimi güçlü olan kişilerdir (Dolan, 2002). Duygusal olgunluk derecesine erişen kişiler, pozitif ya da negatif duyguların kendisine sağladığı faydayla birlikte başkalarıyla iletişime geçmektedirler (Erkayıran, Şenocak ve Demirkıran, 2019).

İletişimde esas mesele etkileşimin olmasıdır. Etkileşim olması için de geri bildirim olması gerekir. Geri bildirim olması da bireylerin kendi duygularının farkına varması ve bu duygularını sözle ifade etmesi ile yakından ilişkilidir (Ülger, 2018). Daha önce benzer duyguları yaşamış olan kişiler, karşısındaki kişilerin mesajlarını iletişim esnasında daha iyi algılamaktadırlar (Soslau, 2015).

Duygular, ifade biçimleriyle ortaya çıkar. Duyguların ifadesine dayalı kültürel ve dilsel farklılıklar vardır. Bazı dillerin duyguları ifade etmenin basit yolları vardır, diğerleri ise karmaşık duygusal ayrımlara ve nüanslara sahiptir. Aynı zamanda farklı kültürlerin duyguları ifade etme biçimleri de farklıdır (Barutçugil, 2002). Jestler, yüz ifadeleri, dokunma ve duruş gibi sözel olmayan iletişim unsurları kültürler arasında farklılık gösterir. Çünkü kültür iletişimde deşifre edilir. Başka bir ifadeyle mesajları yorumlamada etkilidir (Perschina, 2010). Her duygu, değerine bağlı olarak farklı şekilde ifade edilir. Araştırmalar, mutluluk, üzüntü, öfke, korku, iğrenme ve şaşkınlık gibi temel duygu ifadelerinin kültürler arasında aynı olduğunu göstermektedir (Tutar, 2018).

Beden dili, sosyal bir varlık olarak insanın anlaşabiliyor olmasının ilk yeri olarak kabul edilir. Bunun nedeni, vücudun hareketini içeren aktiviteyi alan kişiye duygular, düşünceler, arzular vb. aktarılabilir olmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 1992). Beden dili kültüre göre değişir, ancak beden dilinin bir parçası olan yüz ifadeleri kültüre özgü değildir. Beden dilinin başka bir bileşeni olan jestler, kültürler arasında büyük farklılıklar gösterir. Örneğin, insanlar genellikle kızgın olduklarında yüksek sesle konuşurlar. Bu hemen hemen

tüm kültürlerde ortak bir ifadedir. Ekman ve Friesen (1971), duygusal yüz ifadelerinin evrensel olup olmadığını araştırmıştır ve görsel olarak izole edilmiş Yeni Gine Fore insanlarıyla zıt özelliklere sahip bireyler üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Araştırmalar, belirli duygular ve belirli yüz hareketleri arasındaki ilişkinin evrensel olduğunu ve belirli duygusal yüz hareketlerinin giderek daha az Batılılaşmış bireyler tarafından evrensel olarak algılandığını tespit etmiştir.

Duyguları ifade eden bazı davranışlar kişinin kontrolü altında gerçekleşir. İnsanlar duygularını kontrol eder ve duygular genellikle insanların yüz ifadelerine yansır (Tutar, 2018). Kültüre göre değişen beden dilini örneklerle açıklayacak olursak; Türkçe'de 'gel' anlamına gelen bir el işareti, Almanca'da 'merhaba' anlamına gelir. Türk toplumunda “merhaba” ifadesi, eli açma, omuz hizasına kaldırma ve sağa sola sallama hareketine karşılık gelmektedir (Dökmen, 2000). Başın eğikliği, bu işareti tanımayan kültür mensupları için inkâr, başkaları için onay olarak ifade edebilmektedir (Lazar (2009)’dan aktaran Gençler, 2020).

Kişinin ne hissettiğini açıkladıktan sonra bu duyguları ifade etmesi önemlidir. Duygu ifadesi aşağıdaki şekillerde yapılabilir:

Konuşarak ifade etmek. Bireyin duygularını ifade etmesinin en güzel şekli, dinlemeye ve paylaşmaya istekli arkadaşlarıyla ve akranlarıyla paylaşmaktır. Paylaşmak, duygular hakkında konuşmaktan daha fazlasıdır. Bireyin duygularını paylaştığı kişinin güvenilirliği burada önemlidir. Tüm duygular güven duyulan biriyle kolayca paylaşılabilir. Paylaşım yapılan kişinin iyi bir dinleyici olması ve önerilerde bulunabilmesi önemlidir. Dinleyicinin aktif dinleme yeteneğini vurgulamak gerekir (Tutar, 2018).

Yazarak ifade etmek. Bireyin duyguları çok kişiselse ve bunları başkalarıyla paylaşmak istemiyorsa, yazmak onların yarattığı gerilimi hafifletmeye yardımcı olabilir. Aksi takdirde 'endişe' gibi durumlarla karşılaşmak kaçınılmazdır, bu durumda kişi olumsuz duyguların ömrünü uzatır (Tutar, 2018). Pennebaker (1997) duygusal deneyimler hakkında yazmanın fiziksel ve zihinsel sağlık ölçümlerini etkilediğini belirtmektedir. Pennebaker ve Beall (1986) tarafından yapılan bir çalışma, travmatik olaylarla ilgili hem gerçekleri hem de duyguları yazan kişilerin deneyden altı ay sonra sağlık merkezlerine daha az ziyaret yaptığını bulmuştur.

Avustralya polis memurları üzerinde yapılan bir çalışmada Ireland, Maloof ve Bryne (2007) duygusal yazmanın polis memurlarında duygusal sıkıntı derecesi üzerindeki etkisini incelemiştir. Katılımcılar yazılı müdahaleli ve yazılı müdahalesiz iki farklı gruba ayrılmıştır. Araştırma, müdahaleden sonra duygularını yazan polis memurlarının, müdahale olmaksızın kontrol durumlarında olan polis memurlarından daha düşük stres ve kaygı puanları aldığı sonucunu göstermiştir.

Başka bir çalışmada, kadınlardan kontrolü ele almalarını, beden imajı başarı hikâyeleri yazmalarını ve duygusal bir kendini açma grubu oluşturmaları istenmiştir (O'Connor vd., 2011). Dört hafta sonra, bedenleri ve kendi travmaları ve üzücü deneyimleriyle ilgili duygu ve düşünceleri hakkında yazanların örtük benlik saygısı önemli ölçüde iyileşmiştir. Stresli olaylar hakkında konuşurken olumsuz düşüncelerin de azaldığı tespit edilmiştir (Lepore, Ragan ve Jones, 2000). Bununla birlikte, Lepore, FernandezBerrocal, Ragan ve Ramos (2004) tarafından yapılan bir araştırma, sadece stresörler hakkında konuşmanın faydalı olmadığını, aynı zamanda konuşmanın faydalarının da büyük ölçüde konuşmanın gerçekleştiği sosyal bağlama bağlı olduğunu bulmuştur.

Duygu ifade etme süreci üç aşamalı bir adımı takip eder. Bu süreçteki ilk adım, duyguları tanımlamak ve ifade etmektir. İkinci adım, kişinin farkındalığı oluşturulduktan sonra duyguları tanımayı ve ifade etmeyi öğrenmesidir. Duygusal şarkılar mırıldanmak ya da yazmak, etkileşimde bulunacak kimse olmadığında ise duyguları ifade etmenin bir yolu olarak görülebilir (Davidson, Jackson ve Kalin, 2000). Duyguları ifade etmenin üçüncü adımı, düşmanlık, sevgi ya da şefkat duygularının kaynağı olanlarla iletişim kurmak ve onlarla yüzleşmektir (Tutar, 2018).

Koç, Çolak, Fikirli ve Makas (2019) tarafından yapılan çalışmada, duygusal ifade düzeyleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur. Ek olarak, duygusal ifade düzeyinin psikotik belirtilerin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikosomatik belirtiler, temelinde psikolojik nedenlerin olduğu fiziksel bir hastalıktır. Tipik insan denilen insanlarda var olan başlıca hastalıklar; baş ağrısı, hipertansiyon, ülser gibi rahatsızlıklar söz konusudur. Anksiyete, öfke ve depresyonu olan kişilerin yaşadığı rahatsızlıklar psikosomatik belirtilerdir. Bunlar çoğunlukla dile getirilmeyen duygular tarafından tetiklenir. Psikosomatik semptomlar, söylenmemiş duygular yüzünden yıllarca süren kronik stres için vücudun ödemek zorunda olduğu bedeldir. İnsanları büyük ölçüde

etkileyen duyguları tanımayı ve ifade etmeyi öğrenmek, birçok psikosomatik bozukluğun belirtilerini azaltabilir hatta ortadan kaldırabilir (Tutar, 2018).

Literatüre bakıldığında, duyguları karşı tarafa aktarmanın psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı olduğu ya da herhangi bir etki etmediğini gösteren araştırmalarla birlikte psikopatolojiyle ilişkisini gözlemleyen çalışmaların da varlığı görülmüştür. Örneğin, Meads ve Nouwen (2005), yaptıkları araştırma sonucunda duygusal kendini açmanın faydalı olduğuna dair hiçbir kanıt bulamamıştır. Yedirir ve Hamarta (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik doyumunu yordamak için evlilik desteği ve duygusal ifade incelenmiş, ancak duygusal ifadenin evlilik doyumu ile alakasız olduğu bulunmuştur.

Bireylerin duygusal ifadelerini temsili kurallar aracılığıyla kontrol etmelerinin yolları olduğu belirtilmektedir (Matsumoto, Yoo, Hirayama ve Petrova, 2005). Bu yöntemlerden ilki kişisel duygusal ifadeyi en aza indirmektir. İkincisi, bireylerin duygularını abartmasıdır. Üçüncüsü, bireylerin gerçek duygularını gizlemeleri ya da saklamalarıdır. Dördüncüsü, yüz ifadesini nötr hale getirmesidir. Beşinci olarak, duyguyu başka duyguları dâhil ederek betimlemesidir.

Maio ve Esses'e (2001) göre, duygular genellikle belirli bilişsel durumları takip eder ve bilişsel görevler genellikle birkaç duyguyu içerir. Duygusal olarak yoğun faaliyetlere katılım ve bunlardan kaçınma kişiden kişiye değişir. Bu onların duygusal ihtiyaçları ile doğrudan ilgili bir durumdur. Duygusal ihtiyaçlar, insanların kendilerinde ve başkalarında duyguları içeren durumlara ve etkinliklere yaklaşımları ya da bunlardan kaçınmaları için genel motivasyon düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Maio ve Esses, 2001).

Duygular, insanların kararlarını ve eylemlerini etkiler. İnsanlar üzgün hissettiklerinde, bunları yaşarlar ve başkalarının duygularını anlamaya çalışmazlar. İnsanlar duyguların üretken olduğunu düşünmediklerinde, onlara yaklaşımdan kaçınabilirler. Bu nedenle, insanlar duygusal etkinliklere katılmak ve kaçınmak arasında bir fark yaratırlar. Duygusal ihtiyaçlardaki bireysel farklılıklar, aşağıdakiler gibi diğer önemli psikolojik değişkenleri tahmin etmede belirleyici olabilir. Örneğin, duygusal deneyimlerden hoşlanan insanlar tartışmalı konularda aşırı düşüncelere sahip olma eğilimindedir. Aşırı fikir sahibi olma, insanlara güçlü duygular yaşama fırsatı verir. Kring ve Gordon (1998) tarafından yapılan bir araştırma, erkeklerin duygusal durumlardan kaçınma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve kadınların bu tür durumlarla mücadele etmeye daha istekli olduklarını bulmuştur (Duyan, Uçar, Kalafat, 2011).

Daha önce yapılan araştırma bulguları duyguları ifade etmenin bir kişinin hayatını nasıl etkilediği konusunda farklılık gösterirken, araştırmaların çoğu duyguları ifade etmenin insan sağlığı için oldukça fazla önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadır. İnsanların kendi duygularını bilmesi, yaşadığı duyguya katılması ya da kaçınması duygu gereksinimi kavramı ile bağlantılıdır. Duygularını yaşamaktan uzak duran insanların duygu gereksinim derecesi düşüktür. Aynı zamanda bu insanların yaşadıkları duyguların olumsuz (negative) olması dikkat çekmektedir (Maio ve Esses 2001; Pulat, Gündüz ve Kılıç, 2020).

Bireylerin duygulardan kaçınması onların duyguyu pragmatik şekilde görmüyor olmalarından kaynaklanabilmektedir. Dolayısıyla, duyguların olduğu faaliyetlere katılım sağlama ve kaçınma açısından değişiklik sergileyebilmektedir. Tüm bunlar, onların direkt olarak duygu gereksinimine işaret etmektedir (Uçar, 2017).

2.2.2. Duygu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Duyguların oluşması konusunda farklı kuramsal yaklaşımlar söz konusudur. Psikoloji biliminin başlarında duygu hususunda öncelikle fiziksel etkileşime, akabinde davranışsal tepkiye dönüştüğü ileri sürülmekteydi. Örneğin; birey karşısına çıkan aslanı görünce korkar, onda fiziksel bir uyarım oluşturur sonra davranışsal olarak tepki verir (oradan uzaklaşır). Bu duruma sağduyu kuramı adı verilmektedir (Sayar ve Dinç, 2020).

William James, sağduyu kuramından sonra başka kuramı dile getirmektedir. James (1884)'e göre, duyguları fizyolojik olarak uyarılma belirler. Duygu oluşum aşamasını James kuramına göre örneklendirerek anlatacak olursak: Kükreyen aslanla karşılaşan birey, öncelikle fiziksel olarak tepki gösterir. Böylelikle insandaki sinir sistemi uyarılmış olur. İkinci aşama olarak, bu uyarılma bir takım bedensel geribildirimlere (hızlı kalp atışı, ağız kuruması vb.) sebep olur. Üçüncü ve son aşamada ise, tüm bunların sonucunda duygu açığa çıkar. Amerika'da bu tez James tarafından savunulurken; hem fizyolog hem de psikolog olan Carl Lange (1885) tarafından da Danimarka'da emsal düşünceler dile getirilmektedir. Bundan dolayı kuram ismi James - Lange olarak adlandırılmaktadır. (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Kısaca, James Lange kuramına göre ağladığımız için üzüntü duygusunu yaşarız, üzüntü duyduğumuz için ağlamayız (James, 1884).

James-Lange kuramından sonra 1927'de fizyolog Walter Cannon bir başka kuram ortaya atmaktadır. Bu kurama göre, duygunun oluşumu ile fiziksel tepki hemen hemen ortak bir vakitte meydana gelmektedir. Cannon, duyguların meydana getirdiği savunulan fiziksel

geribildirimlerin, duygu vasıtası ile meydana geldiği görüşünün doğruluğuna inanmamaktadır. Cannon'un bu fikrini Bard da destekler nitelikte geliştirir. Bard'a göre ise; insan yaşadığı her hangi bir durum söz konusu olduğunda mesaj sinir sistemi aracılığıyla talamusa gönderilir. Talamusta duygu oluşumu uyarılır. Oluşan bu duyumun bir kısmı, subjektif değişim göstererek kortekse iletilir. Bir kısmı da fiziksel değişim göstererek hipotalamusa iletilir. Bu bağlamda, duyguların ve fiziksel geribildirim aynı zaman diliminde yaşandığını iddia etmektedir. Bu kuram ise Cannon-Bord olarak adlandırılmaktadır (Sayar ve Dinç, 2020). Ayrıca, bu kurama Talamik Kuram adı da verilmektedir.

Cannon-Bord kuramının eleştirilmesindeki neden ise talamusun aslında duygu merkezi olmadığına saptanmasıdır. Bu da James U. Papez tarafından 1937'de kanıtlanmıştır. Anatomist olan Papez, duyguların oluşumu konusunu "Papez Halkası" olarak adlandırılan üç adet akış başlığı ile dile getirir. Bu başlıklar; duygu, düşünce ve davranış akışından oluşur. Papez' e göre duygu, düşünce ve davranışları da beraberinde getirir. Davranış, hipotalamus ve korteksteki yaşantılamadan kaynaklanır (Papez, 1939). MacLean 1949'da, Papez Halkası'nda bahsedilen anatomik yapıları ve birbiri ile ilişkilerini "limbik sistem" kavramı ile isimlendirir (Mac Lean, 1949).

Bir diğer kuram ise Lindsley'in aktivasyon ya da genel uyarılmışlık kuramıdır. Duygu oluşumu burada retiküler aktivasyon sistemi (RAS) ile açıklanmaktadır. RAS'ın görevi, gelen uyarımları süzgeçten geçirerek talamus, hipotalamus ve beyin kabuğuna iletmektir. Bu kuramda, duygu ve genel uyarılmışlık arasında yakın bir ilişki vardır (Moruzzi ve Magoun, 1995).

Schachter ve Singer (1962) adlı iki psikoloğun yapmış oldukları deney sonucuna göre duygu oluşması için öncelikle gerçekleşmesi gereken durumlar vardır. Bunlar, fizyolojik uyarılma ve kognitif uyarılmadır. Bu durumlar aynı zamanlamada meydana gelerek duyguyu açığa çıkarmaktadır. Örnek ile açıklayacak olursak; kükreyen aslan tehlike sinyalleri vermektedir ve insanı korkutmaktadır. Bu kuram da "Bilişsel Uyarılma Kuramı" ya da kuramcılarının isimleri olan "Schachter ve Singer Kuramı" olarak adlandırılmaktadır. Schachter'e göre, bilişsel süreçler duyguları anlamada ve adlandırmada önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler mevcut durumdan edindikleri bilgileri heyecanlarına isim vermek için kullanırlar. Bu teoriye göre, birey çevresel uyaranlara yanıt olarak vücutta

meydana gelen fizyolojik değişikliklere anlamlı şekilde uyarılmalar meydana getirir (Cüceloğlu, 1999).

Bir diğer kuram ise sosyobiyojik kuramdır. Bu teori, insan sosyal davranışının evrimleştii gerçeğine odaklanır ve sosyal davranışın mevcut biçimini bir doğal seleksiyon süreci yoluyla edindiğini vurgular. Sosyobiyojik teoriler, duyguların insanların çevrelerine uyum sağlamasına yardımcı olduğunu öne sürer. Teoriye göre, tüm insan duygularının uyarlanabilir işlevleri vardır. Örneğin, öfke, bir kişiyi başkalarının saldırılarına karşı korur. Sevinç, neşe ve mutluluk insanları birbirine yaklaştırır, tutarlı sevgi ve coşku davranışlarını teşvik eder ve türün devamlılığını sağlar (Damasio,1999).

2.3. Kendini Ayarlama

2.3.1. Kendini Ayarlama Türleri

Sosyal psikolog ve kişilik psikoloğu Mark Snyder, değişim içerisinde olan toplumda insanların neden birbirinden farklı tepkiler verdiklerini ortaya koyabilmek için Kendini Ayarlama (KA; Self-monitoring - SM) kavramını ortaya atmıştır (Bacanlı, 1990). İngilizce’de orijinal hali ‘self-monitoring’ olarak ifade edilen kavram, Umay (1993) tarafından “kendini kurgulama” olarak Türkçe karşılığı belirtilmiştir. Koç (2015) tarafından “kendini izleme” olarak çevrilirken Aslan Yılmaz (2019) “izlenim ayarlamacılığı” olarak ifade edilmiştir.

Kendini ayarlama kavramının “yüksek” ve “düşük” olarak iki türünden bahsedebiliriz (Synder, 1974). Farklı durumlarda farklı tepkiler ortaya koyabilen kişiler Kendini Ayarlaması Yüksek (KAY), değişen şartlara, duruma aldırmaksızın içlerinden geldiği gibi tepkiler ortaya koyan kişiler ise Kendini Ayarlaması Düşük (KAD) bireylerdir (Bacanlı, 1990). Snyder (1974) Kendini Ayarlama Ölçeği’nden yüksek puan alan bireylerin, düşük puan alanlara göre mutluluk, öfke, korku, şaşırma, iğrenme gibi çeşitli duyguları, dışa vurumcu davranışlarını hem ses hem de yüz ifadesi kanallarında ifade etmek ve iletmek açısından çok daha iyi olduklarını belirtmiştir.

Berscheid, Graziano Monson ve Dermer (1976)’in araştırma sonuçlarına göre; kendini ayarlaması yüksek bireylerin daha sosyal olduklarını ortaya koymuştur. Bu kişilerin diğer insanlarla olan iletişimlerinde onların davranışlarının arka planını anlamak için gayret gösterdikleri belirtilmiştir.

Kendini ayarlama becerisi yüksek bireyler, bir organizasyona katılım sağlamak istediklerinde yanlarına alacakları yoldaşlarının o organizasyona dair belirli bir seviyede bilgi sahibi olmasını isterler ve tercihlerini buna göre yaparlar. Düşük olan bireyler için ise yanlarına alacakları yoldaşlarını seviyor olmaları ve onlarla samimi şekilde ilişkisinin olması yeterlidir (Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983; Snyder ve Simpson, 1984). Bir başka deyişle; kendini ayarlama yüksek olanların çeşitli alanlarda uzmanlaşmış ve çok sayıda arkadaşları olurken; düşük olanların az sayıda ve samimi buldukları arkadaşları olmaktadır. Yüksek olanların arkadaşlıkları daha kısa sürmektedir (Haferkamp, 1994). Bu bağlamda, sosyal ilişkilerinin kuvvetli olması kendini ayarlama yüksek bireylere kazanç elde ettirmektedir (Flynn ve Ames, 2006).

Kendini ayarlama yüksek (KAY) olanlar bulundukları ortama göre ayak uydurabilmeleri dolayısıyla ‘‘sosyal bukalemun’’ olarak adlandırılmaktadır (DeMarree vd., 2005). KAY bireyler, çevredekilerin tutum ve görüşlerini umursayan, konuşmalarını onlara göre ayarlayan, seçerek konuşan kişilerdir. KAD bireyler ise ortam nasıl olursa olsun her zamanki kendi cümleleri ile konuşmayı tercih eden kişilerdir (Leone ve Hall, 2003).

KAY bireyler, dış etkenlerden olan toplumsal konum, çevredeki insanlardan tasdiklenmeyi vb. daha önemli görmektedirler. KAD bireyler ise, iç etkenlerden olan empati, memnuniyet vb. önemli görmektedirler (Norris ve Zweigenhaft, 1999). KAD bireyler, meydana gelen herhangi pozisyonda davranışlarını seçmede daha az özenli ve ilgilidirler (Goodwin ve Soon, 2001).

Snyder, ‘‘kendini ayarlama’’ terimini ‘‘stratejik’’ ile ‘‘motivasyonel’’ olmak üzere bu iki modeli dâhil ederek izah etmiştir. Örneklerle gidecek olursak; KAY bireyler belirli bir durum yaşadıklarında bir takım stratejik soruların cevaplarını bulmaya çalışmaktadırlar. Bu sorular ise şu şekildedir: ‘‘Bu duruma uygun kişi kim?’’, ‘‘Bu durumda hangi insan tipi olmalıdır?’’, ‘‘Ben ne yapabilirim?’’. KAD bireyler ise belirli bir durumla karşılaştıklarında bir takım motivasyonel soruların cevaplarını bulmaya çalışmaktadırlar. KAD bireylerin soruları ise şu şekildedir: ‘‘ Ben kimim, kendim nasıl olabilirim?’’, ‘‘En iyi şekilde kendim nasıl olabilirim?’’ (Leone ve Corte, 1994).

Kişilerin kendini ayarlama düzeylerinin yüksek ya da düşük olmasındaki farklılığı Graziano ve Bryant (1998), insanlar arasındaki ilişki ve etkileşim süreciyle meydana geldiğinin altını çizmektedir. Ebeveyn tutumu aracılığı ile bu değişkenliğe etkisini dile getirmektedir. Buna ek olarak, erken çocukluk ile onay bekleminin etkisinin olduğu ileri

sürülmektedir. KAD ve KAY bireyler arasındaki kültüre göre değişkenliğine bakacak olursak; Goodwin ve Soon (2001), Batı insanların Doğu insanlarına göre kendini ayarlaması yüksek olduklarını saptamışlardır.

2.3.2. Kendini Ayarlama İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kendini ayarlama kavramının ilk kuramcısı olarak James (1890)'ın benlik ile ilgili görüşünden esinlenerek bu kavramın temelini oluşturduğundan bahsedilmektedir. James, insanların birden fazla benliğe sahip oldukları görüşünü savunmaktadır. James benliğe dört ayrı alt başlık ile isimlendirmiştir. Madde (material), sosyal (social), manevi (spiritual) ve saf (pure ego) benlikten oluşmaktadır (James, 1890).

Kendini ayarlama kavramının diğer kuramsal boyutunu ise Sembolik Etkileşimci Akım oluşturmaktadır. Bu akımda üç isim yer almaktadır. Bunlar; Goffman, Cooley ve Mead'dir.

Goffman (1959) tiyatro gibi hayat (life like theatre) metaforu ile kuramını açıklamaktadır. Goffman'a göre hayat bir tiyatrodur, içindeki insanlar ise oyuncu. Her bir oyuncu da kendi beceri, yetenek ve kişisel yapısına göre rol yapmaktadır. Tıpkı sahnede oynanan tiyatrolardaki gibi kimi oyuncular rollerinin hakkını vererek oynamakta kimi oyuncular da çok başarılı olamamaktadır (Gerstein, Ginter ve Graziano, 1985). Bu bağlamda, Goffman'ın görüşü kendini ayarlama kavramı ile benzerlik göstermektedir.

Kuramcılardan diğeri olan Cooley (1902) ise ayna benlik (looking-glass self) kavramı ile açıklamaktadır kendi görüşünü. Cooley, çevredeki kişilerle etkileşimde iken ortaya çıkan benliğe ayna benlik adını vermektedir. Başka bir ifadeyle, kişi aynaya baktığında kendisi hakkında bir değerlendirme yaptığı gibi etraftaki insanlara da kişinin kendi imajının nasıl görüldüğü ile ilgili olmaktadır (Balıkcıoğlu, 2016).

Mead (1970) ise kuramını ben kavramı ile açıklamaktadır. Mead, toplumsal hayatın içindeyken kişinin benliğinin oluştuğu tezini savunmaktadır. Aksi takdirde ben kavramının oluşmadığını; çünkü kişinin kendi benliğine de başkalarının bakışı ile baktığını dile getirmektedir

2.4. Kimlik

2.4.1. Kimlik Gelişimi

Latince “idem” kökünden Türkçeye geçen kimlik kavramı, öz itibarıyla aynılığı ve sürekliliği ifade eder. Dilimizde kimlik, “kim” sorusuyla ilişkilendirilerek, mecburi bir

aidiyet (mensubiyet), bir olma, tek olmayı dile getirir (Aydoğdu, 2004). Farklı bir bakış açısıyla kimlik, arzu ettiğimiz yahut onayladığımız şeylerden öte, ne olduğumuz ve nasıl bilindiğimizle ilişkilidir (Connolly, 1995).

Kimlik gelişimi, bireyin benzersiz olduğu, benzersiz bir tarzda var olduğu ve bu tarzın sürekli olduğu duygusu olarak ifade edilebilir (Dereboy, 1993). "Ben kimim?" sorusuna cevap oluşturma sürecine kimlik oluşumu denir (Schwartz, 2005). E. Erikson' a göre ergenlik dönemi, kimlik ve rol karmaşasının olduğu ve kimlik krizinin yaşandığı süreçtir. Bireyin kimlik krizinin başarılı bir şekilde çözülmesi, önceki tüm gelişim aşamalarının deneyimlerinden oluşan sermaye temelli bir kimlik kavramına yol açar (Erickson 1980). Arnett'e göre, söz konusu dönemin yoğun olarak görüldüğü yaşlar 18-28 aralığıdır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda, kimlik sürecinin yirmili yaşlarda devam ettiği görülmüştür (Atak, 2005; Morsünbül, 2013). Bu bağlamda; kimlik süreci üniversite öğrencilerinde devam etmektedir (Uçar, 2017a).

Yetişkinlerin eğitim seçimleri ve deneyimleri, iş ve ilişkilerle ilgili sorulara benzer sorular ve bu soruların cevaplarından meydana gelir. Gelecekte üstlenecekleri birçok iş için eğitilmiş ve hazırlıklıdır. Bir üniversite öğrencisi sabit şekilde bir işte çalışmayı devam ettiremez genelde. Örnek olarak; üniversiteye başladıkları yıllarda biraz çalışıp sonra başka birine başvuru yaparlar. Üniversiteden mezun olanların daha fazla seçeneği vardır. Beliren yetişkinin eğitim hayatı yirmili yaşlarda devam eder (Atak, 2010).

Bireyin kimlik gelişimini sağlıklı bir şekilde sürdürmesi, kendini tanıması, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesi, diğer bireylerle ortak özelliklerini görmesi, benzersiz olduğu durumları bilmesini gerektirmektedir. Kimlik gelişiminde sorunlar yaşaması durumunda ise bireyin farkındalık algısının azalması ve bu konuda karmaşa yaşamasına neden olmakla birlikte kişinin kendini değerlendirirken dış faktörlere daha çok önem vermesine sebep olmaktadır (Marcia, 1980).

2.4.2. Kimlik İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kimlik kuramları üç ana başlık altında toplanarak açıklanabilir. Kimlik keşfi, kimlik stilleri ve kimlik statüleri ile ilgili kuramsal yaklaşımlar mevcuttur.

Kimlik keşfi içinde yer alan kuramlar şu şekildedir:

Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı: Erikson'un 1950 yılında geliştirdiği ve çağdaş psikoloji kuramcıları arasında önemli bir yer edinen psikososyal gelişim kuramı, bu

güne kadar birçok çalışmada kaynak metin olarak kendinden söz ettirmiştir (Acun Kapıkıran ve Özgüngör, 2011).

Erik Erikson (1968), insanoğlunun gelişimsel değişiminin hayatı boyunca gelişim evrelerine göre değişkenlik gösterdiğini ileri sürer. Gelişim evrelerini yaşa göre sıralayacak olursak: Güvene karşı güvensizlik (Trust vs. mistrust)- bebeklik/ilk yıl. Özerkliğe karşı utanç ve kuşku (Autonomy vs. shame and doubt)-bebeklik/1-3 yaş arası. Girişimciliğe karşı suçluluk (Initiative vs. guilt)-ilk çocukluk/3-5 yaş arası. Çalışkanlığa karşı aşağılık (Industry vs. inferiority)-orta ve ileri çocukluk/6 yaş-ergenlik arası. Kimliğe karşı rol karmaşası (Identity vs. identity confusion)-ergenlik/10-20 yaş arası. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (Intimacy vs. isolation)-ilk yetişkinlik/20 ve 30lar. Üreticilik karşısında verimsizlik (Generativity vs. stagnation)-orta yetişkinlik/40 ve 50ler. Benliğe karşı umutsuzluk (Integrity vs. despair)-ileri yetişkinlik/60 ve sonrası.

Erikson tarafından bu dönemlerden herhangi birisi tamamlanmadan diğerine geçildiği takdirde, bireyin hayatı boyunca yaşayacağı ilişkileri etkileme gücüne sahip olacağı ifade edilmiştir (Sharf, 2014). Birey, her bir dönemde karşılaştığı zorlukları başarıyla üstesinden geldiği takdirde sağlıklı bir kişilik olarak kendini sunar (Santrock, 2014).

Arnett'in Beliren Yetişkinlik Kuramı: Bu teori; yetişkinliğe geçişi açıklasa da, sadece ergenliğin sonlarından (18-19 yaş) 30'ların başına kadar olan dönemi kapsar. Ortaya çıkan bu dönem hem ergenlik hem de genç yetişkinlikten farklı olduğu iddia edilen bir gelişim aşamasıdır (Atak, 2010). "Emerging Adulthood" olarak belirtilen bu aşama beliren yetişkinlik olarak ifade edilmektedir.

Beliren yetişkinliği bir yaşam evresi olarak görmek, kimliği üç ana başlıkta keşfetmeyi gerektirir; aşk, iş ve dünya görüşü (Arnett, 2000). Ergenlikten çok daha önemli olan, yetişkinlikteki insanların aşk, iş ve dünya görüşü alanlarındaki kimlikle ilgili gelişimsel özellikleridir. Ergenliğin 10-18 yaşları arasında olduğu düşünülürse, bu dönemde kimlik gelişimi tartışılmamalıdır. Gelişim ergenlikte bitmediği için kimlik sorunlarının 18-25 yaşları arasında ele alınması gerekir (Arnett, 2004). Araştırmalar, kimlik konusundaki çalışmaların lise sonrası olması gerektiğini göstermiştir (Atak, 2010).

Kimlik oluşturma süreci, yaşamın birçok alanındaki denemeleri ve kararları içinde bulundurur (Arnett, 2000; 2004). Özellikle aşk, iş ve dünya görüşü alanlarında deneme süresi ve karar verme süreci ergenlik döneminde başlar ancak yetişkinlikte görünür hale

gelir. Örneğin, bir ergen flört ilişkisi tam olarak bir ilişki değildir ve genellikle bir ya da iki hafta sürer. Yeni yetişkinlikte aşk, kişiye daha yakın olmak anlamına gelir ve bu dönemde insanlar aşka daha fazla önem verirler. Genç "çıkma" gruplar halinde (örneğin, dans, toplantılar, partiler) gerçekleşirken, ortaya çıkan yetişkin flörtleri ikilidir ve daha fazla fiziksel ve duygusal yakınlık içerir. Aslında, yetişkinlikte flört etmek de cinsel ilişkilere yol açabilir. Ergenlik ilişkilerinde, ergenlik boyunca, "şimdi ve burada kiminle olmak istersin?" sorusuna cevap ararken. Bu, yetişkin olunca "Hayatınızın geri kalanını nasıl bir partnerle geçirmek istersiniz?" sorusunun yanıtını bulmakla ilgilidir. Özetle, ergenler ve yetişkinler aşka farklı bakarlar (Atak, 2010).

Aşk konusunda olduğu gibi, ergenlik üzerine yapılan ön araştırmalar ile yetişkinliğe dair kimlik üzerine araştırmalar arasında farklılıklar söz konusudur (Arnett, 2004). Yetişkinler, kimlikleri için önemli olan konuları keşfederken, onları çalışmaya hazırlayan istihdam ve eğitim fırsatları ararlar. Şu sorulara benzer soruları kendilerine sorarlar: "Ne tür bir işte iyiyim? Ne tür bir iş uzun vadede beni mutlu eder? Bana en uygun olduğunu düşündüğüm alanda nasıl iş bulabilirim?'. Beliren yetişkinler, farklı işler ve farklı eğitim seçenekleri deneyerek kendileri hakkında daha fazla şey öğrenirler. Bu da olmazsa bir fikir edinmiş olurlar. Romantik ilişkilerde olduğu gibi, işyeri çalışmaları da başarısızlık ve hayal kırıklıklarıyla dolu olabilir ve ortaya çıkan bu tecrübeler yeni bir tecrübe olarak algılanır (Arnett, 2000). Bahsedilen türdeki tecrübeler, yetişkinlerin kendilerini anlamalarına, kimlik gelişimlerini oluşturup sonlandırmalarına yardım eder (Arnett, 2007).

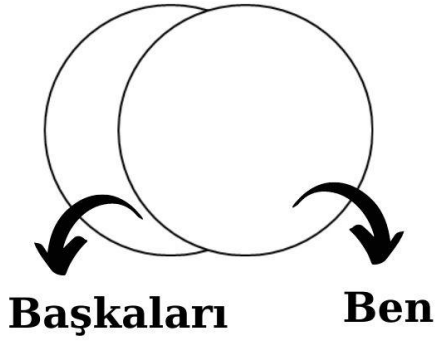
Blos'un Kuramı: Psikoanalitik yaklaşımlardan biri olan bu kuram, bireylerin ergenlik dönemindeki özerklikleriyle ilgili açıklama getirmiştir. Bu kuram, Blos tarafından Mahler'in ayrışma- bireyleşme kavramına dayanarak ortaya konulmuştur.

Ayrışma teorisini literatüre kazandıran Mahler, bu süreci insan soyunun psikolojik olarak doğması olarak tanımlar. Mahler'e göre ruhsal doğum ile biyolojik doğum paralel ilerlemez. Ruhsal doğum olarak bahsedilen psikolojik doğum, biyolojik doğumdan daha geç gerçekleşir. Mahler'e göre büyümek anneden ayrı kalmaktır, ömür boyu süren bir süreçtir. Mahler, ayrılık ve bireyleşmenin birbirini tamamlayan unsurlar olduğunu, ayrışmanın çocuğun annesiyle birlikte yaşamdan çekilmesi olduğunu belirtir. Bireyleşmeyi, çocuğun kendine has özelliklerin edinilmesi olarak ifade eder (Şahan ve Akbaş, 2017).

Çocuğun ilk sosyal çevresi ebeveynleri ve bazen de bakıcı olmaktadır (Aslan ve Güven, 2010). Anneye mutlak bağıllıkla başlayan sosyal davranışlar, artan uyanıklık dönemlerinde çevreye doğru hareket eder. İlk başta dokunarak anneyi tanıma çabası aslında bebeğin ilk ayrılık girişimidir. Bebekler annelerinin yüzünü tanır ve dikkatlerini dış dünyaya ve yabancılara çevirir. Yürüme yeteneğinin kazanılmasıyla birlikte bebekler dış dünyayı keşfetmeye başlar. Anne desteği ve bebeğin yeni kazanımları çocuğun özgüvenini güçlendirir. Yaşamın ikinci yılının sonunda, nesne sürekliliği (object permanence) kazanılması ve cinsiyet kimliğinin güçlenmesiyle birlikte bebeğin dikkati anneden dış dünyaya yönlendirilir (Mahler, Pine ve Bergman, 2012).

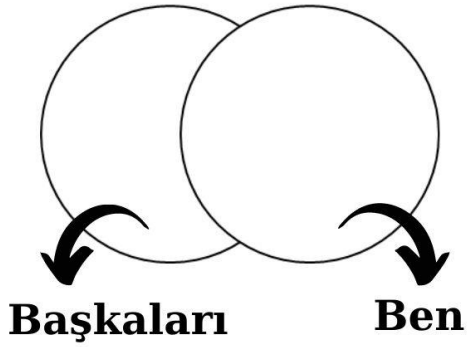
Mahler, ilk bireysellik duygusunun, gelişimin ilk üç yılında çocuğun arzularını gerçekleştirdiğinde ortaya çıktığını belirtir. Mahler'e göre, bağımlı bir bebekten kendi kendine yeten bir oyun çocuğuna (playboy) dönüşürken, bireyler önce kendi bireyselliklerini elde etmeye çalışırlar. Bu sürece “birincil ayrılma ve bireyleşme krizi” denir. Blos (1967), bu büyük ayrılma ve bireyleşme sürecine benzer bir sürecin ergenlik döneminde de gerçekleştiğini öne sürmektedir. Birey, bebeklik zamanlarındaki haz ve travmalarıyla yüzleşerek analiz etmeye gayret eder. Bu analiz, bireyselleşmeden sağlıklı bir kaçınma olarak kendini gösterebilir. Yeniden bağlanma korkusu aynı zamanda bir bireyleşme krizi de olabilir. Bu gibi durumlarda ergenler çocuksu davranışlar sergileyebilir ya da tam bağımsızlık ilan edebilirler. Özellikle yükseköğretim için evden ayrılanlar, ebeveynlerinden ayrılma sorunuyla baş etmek ve yeni ortamda varlıklarını ortaya koymaya çalışmak zorundadırlar. Evden ayrılanların ailelerinden fiziksel olarak ayrı kalmalarının yanı sıra, kendileri ve başkaları arasında psikolojik bir mesafe de kurmaları gerekmektedir (Blos, 1989). Blos (1967), ergenlik dönemindeki kimlik oluşum sürecini “ikincil bireyleşme süreci” olarak adlandırır ve Blos'a göre kimlik oluşturma süreci esasen bir “ayrılma” yapısıdır (Arnett (2000)'den aktaran Atak, 2010).

İkinci bireyselleşme süreci, bireyin ebeveynlerinden miras aldığı süperegonun katılığını ve gücünü atmayı, benlik saygısını ve genel ruh halini artırmayı, kendileri ve başkaları arasında sağlam bir denge kurmayı içerir. Kurduğu bu sağlam denge sonunda ise bu süreç başarıyla tamamlanır. Şekil 1, Blos (1967) tarafından açıklanan ikinci bireyleşme sürecini işaret etmektedir.



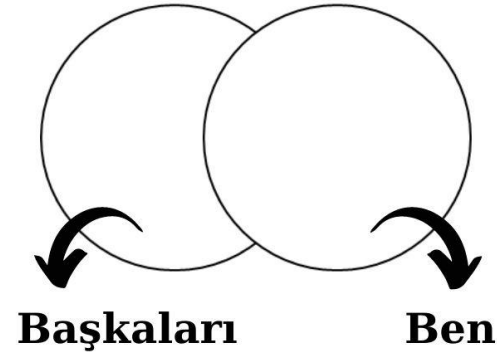
Şekil A

Ben annemden fiziksel olarak farklıyım ama içimde onun imgesini taşıyım, annemsiz varolamam.



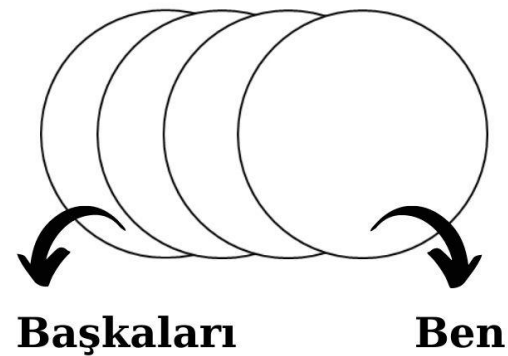
Şekil B

Kendi başıma varım; ama annemle doğruyu sürekli test ederim.



Şekil C

Kendi başıma varım, kontrollü olduğumu anneme göstermeliyim..



Şekil D

Eğer kendi başıma olursam tamamen yalnız olurum. Böyle olmayı hem istiyor hem de istemiyorum.

Şekil 1. Blos'un Bireyleşme Süreci (Kroger (1993)'ten aktaran Morsünbül, 2011)

Şekil 1’de görüldüğü gibi, Blos’un (1979) bireyleşme süreci, kişinin fiziksel olarak ebeveynlerinden farklı olduğunun farkına varılmasıyla başlar ve anne ve babasının varlığının ayrı olduğunun farkına varılmasıyla sona erer. Blos’un bireyleşme süreci, bireylerin başarılı ve ipotekli kimlikler arasındaki bir aşamada askıya alınmış kimlik yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Ancak Blos, tüm bireylerin kimlik sürecini başarıyla tamamlayabilemeyeceğinin altını çizmektedir (Arnett, 2004).

Geç ergenlik döneminde, ikinci bir ayrılma ve bireyleşme yaşanırken, üniversite birinci sınıf öğrencileri hem bireyleşme zorunluluğuyla hem de olumlu bir kimlik algısı için çabalamayla uğraşırlar. Sınıf seviyesi yükseldikçe öğrenciler ailelerinden ayrı birer kimlik kazanırlar ve bireyselleşmeye başlarlar (Doğru Çabuker ve Balcı Çelik, 2019). Geç ergenlerin ebeveynlerinden ayrılarak şimdiki ve gelecekteki yaşamları için sağlıklı bir kimlik kazanmaları önemlidir (Aslan ve Güven, 2010).

Gold ve Douvan, Blos’un bakış açısını daha ayrıntılı olarak genişleterek, özerklik ihtiyacının aile kontrolü altında olmamak, yetişkin dünyasına geçmek ve kendini ayarlama sorumluluğunu almak gibi sosyal rollerdeki değişikliklere kadar izlenebileceğini belirtmektedir (Hoffman, 2002).

Grotevant’ın Süreç Modeli: Grotevant (1987), kimlik oluşumu noktasında dört ana parçanın olduğundan bahsetmektedir:

- Bireysel Karakterler: Bireylerin kimlik oluşturma sürecine kattığı yönelim ve yetenekleridir.
- Belirli Bir Alan Oluşturma: Kariyer seçimi ya da siyasi değerlerin gelişimi gibi.
- Gelişim Bağlamları: Bireyin bulunduğu toplumun, ailesinin, akranlarının, okulun ve çalışma ortamlarının kişide kimlik duygusunun oluşturduğu kaynaklardır. Aynı zamanda bu kaynaklar, kimlik oluşturma sürecinin her bir basamağını etkilemektedir. Bunların da bireylerin seçimleri ile şekillendiklerini fark etmek önemlidir.
- Farklı Kimlik Alanlarında Gelişmeler Arasındaki Bağlılıklar: Farklı alanlardaki kimlik süreci arasında gösterilen bağlantılardır.

Bu modelde özetlenen aynı keşif süreçleri, her kimlik alanında görülebilir. Bununla birlikte, kimlik gelişiminin zamanlaması ve daha sonra bunların uygunluğu açısından alanlar arasında farklılıkların gözlemleneceği belirtilmelidir (Coleman, 1978). Grotevant’ın

süreç modelinin göze çarpan bir özelliği, kültür, toplum, aile, akranlar, okul ve iş gibi bağlamsal faktörlerle etkileşime girerek kişilik ve bilişsel yetenek gibi kişisel faktörlerin kimlik süreçlerini etkilemesidir (Philips ve Pittman, 2003).

Bosma ve Kunnen'in Modeli: Bosma ve Kunnen (2001) kimlik gelişiminin bir kişi ve onun bağlam (adanmışlığı) arasında kısa süreli yeniden meydana gelen işlemler dizisi olarak tanımlanabileceğini savunmaktadır. Sürekli kimlik çalışması, kişinin mevcut kimlik taahhütlerinin onaylanmasına ya da değiştirilmesine yol açar. Olgun, esnek ve tutarlı bir kimliğin gelişimi için asimilasyon (özümseme) ve uyum arasında bir denge gereklidir.

Bosma ve Kunnen (2001) kimlik gelişimini, bağlılıkların gücü ve kalitesindeki değişiklikler olarak tanımlayarak, bağlılığı bir sonuçtan ziyade bir süreç olarak yeniden şekillendirmiştir. Başka bir ifadeyle, taahhütler, kimlik geliştirme sürecinin son noktasını temsil etmek yerine, sürekli olarak değerlendirilir ve bu değerlendirmenin bir sonucu olarak korunur ya da değiştirilir. Bir diğer deyişle, kısa tekrarlar ile kimlik gelişimi yeniden yapılandırılmaktadır.

Kunnen ve Bosma (2003), bağlılığın içeriğinin yaşla birlikte farklılaştığını iddia etmektedir. Bosma (1995), ergenliğin başında ve sonunda bağlılığın içeriğinin ve zorluğunun değiştiğine işaret etmektedir. Bosma modelinde, kimlik gelişimi iş, ideoloji ve cinsellik alanlarıyla sınırlı kalmayıp insanları ilgilendiren tüm yönleri ifade etmektedir.

Bosma ve Kunnen modeline göre, bireyler kimlik gelişimi sırasında üç çeşit mekanizma kullanmaktadır: özümseme (assimilation), uyma (accommodation) ve kaçınma (avoidance). Özümseme, kişinin mevcut kimliğinin yeni bir şema ile düzenlenmesini belirtmektedir. Uyma, kişilerin kimliklerini geliştirirken denk geldikleri yeni bilgilerle mevcut şemaların değiştirilmesidir. Kaçınma ise, kişilerin kimlik ile ilgili çatışmalardan uzak durmak ve mevcut yapıları sürdürmek istemeleri anlamına gelmektedir (Atak, 2010).

Kerperman'ın Kimlik Kontrol Modeli: Bu model, bireyin çevresini algılaması ile kendilik algısı arasındaki farkı minimum seviyeye indirmek için oluşturulmuş bir modeldir.

Kimlik kontrol sisteminde iki ana bileşen söz konusudur; kişilerarası (interpersonal) ve içsel (intrapersonal). Kişilerarasında, sosyal davranış ve kişilerarası geri bildirim olarak iki alt grup varken; içselde, öz farkındalık, kimlikle ilgili ölçütler ve karşılaştırma olmak üzere üç alt grup vardır. Kerperman'ın bu modelindeki esas amaç, kişinin benlik algısında oluşturduğu kimlik standartları çevresiyle uyuşmadığında ortaya çıkan tutarsızlıkları

azaltmaya yönelik bilişsel ve davranışsal çabalar. Kontrol sistemlerinin temel amaçlarından biridir (Philips ve Pittman, 2003).

Kegan'ın Yapısal Gelişim Modeli: Kegan'ın yapıcı gelişim teorisi, insanların sürekli olarak anlam yaratma sürecine dâhil olduğunu savunur (Stull ve Blue, 2016).

Kegan'ın (1982, 1994) yapıcı gelişim teorisi, tıp (Cruess, Cruess, Snell ve Steinert, 2014; Kalet vd., 2017), hemşirelik (Marañón ve Pera, 2015) dış hekimliği (Stull ve Blue, 2016) gibi çeşitli alanlarda profesyonel kimlik gelişimine uygulanmıştır. Kegan (1982, 1994), Piaget'nin (1959) çalışmasını genişleterek çocukluktan yetişkinliğe kadar insan bilinç düzeylerini anlamak için bir çerçeve tasarlamıştır. Kegan'a göre, bireyler bir dizi gelişim evresinden geçerek anlamı inşa ederler. Bireyler aşamalardan geçerken kendilerini ve dünyayı anlamak için giderek daha karmaşık sistemler inşa ederler (Eriksen, 2006). Yapıcı gelişim kuramı, bir aşamayı diğerinden üstün görmez; bunun yerine, bireylerin her aşamada düşünme, duygu ve sosyal ilişkilerini nasıl yapılandırdıklarına ve organize ettiklerine odaklanır (Eriksen, 2006; Stull ve Blue, 2016).

Kimlik statüleri ile ilgili kuramsal yaklaşımlar ise şu şekildedir:

Marcia'nın Kimlik Statüleri Modeli: Erikson'un fikirlerini araştıran kuram ve araştırmacılardan Marcia'nın (1966) kimlik statüleri modelinde, kimlik gelişiminde birbirinden bağımsız iki boyut yer aldığı: keşif (exploration) ve bağlanma (commitment) öne sürülmektedir. Bu iki boyutun yüksek ya da düşük oluşuna göre de dört temel kimlik statüsü meydana gelmektedir.

(1) Başarılı (Achievement) olarak adlandırılan kimlikte yüksek kimlik keşfi ve yüksek kimlik aidiyeti söz konusudur. Bu kimlik statüsündeki ergenler, önceden kimlik krizi geçirmiş olabilseler de yaşamla ilgili hedeflerini ve iradelerini kendi istekleri yönünde belirlemişlerdir.

(2) Askıya Alınmış (Moratorium) kimlikteki bireylerde yüksek keşif düzeyi bulunurken, aynı zamanda düşük aidiyet görülmüştür. Bu kimlik statüsündeki bireyler kendilerine uygun yaşam, ideoloji ve meslek yönelimini tercih etme konusunda oldukça kararsız bir tutum göstermektedirler. Karardan karara geçmekte yahut karar vermede kimi güçlüklerle karşı karşıya kalmaktadırlar.

(3) İpotekli (Foreclosure) kimlikteki bireylerde, düşük keşif ve yüksek aidiyet bulunmaktadır. Buradaki kişiler, kimlik kargaşası geçirmeksizin aile ya da etrafındakilerin kimliklerine benzer özellikler gösterirler.

(4) Dağınık (Diffusion) kimliğe sahip olan bireylerde ise, hem keşif hem de aidiyet duygusu seviyesi düşüktür. Buradaki bireyler, kimlik arayışı içinde olmamakla birlikte bu sebepten dolayı her hangi bir problem de hissetmemektedir.

Marcia, klinik çalışmalarından yola çıkarak kargaşalı (diffusion) kimliğe mensup kişilerin alkol, uyuşturucu kullanma gibi bağımlılıklara ve bir takım sapkın davranışlara daha çok meyilli olduklarını ifade etmektedir (Marcia, 2001; 2002a; 2002b).

Marcia' ya göre, hayat boyu devam eden kimlik edinmede, kişinin hayatında meydana gelen bazı psikososyal değişimlere göre kimlik tarzları arası geçişler mümkündür (Marcia, 2002a). Özellikle de kararsız-başarılı-kararsız başarılı statüleri arasında bir döngü gözlenebilmektedir (Marcia, 2001).

Waterman'ın Kimlik Statüleri Modeli: Eudaiminostic olarak da isimlendirilen bu kuram, kimlik ve ifa edicilik/dışavurumculuk arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Waterman'a göre, olumlu ya da olumsuz bir kimlik duygusu, optimal psikolojik işlevlerin mevcudiyetini gösterir (Waterman,1992).

Waterman, bu kuramında Marcia'nın izinden gitmiş ve ifade edicilik/kişisel ifade boyutunu da ekleyerek kimlik statülerini yediye çıkarmıştır (Waterman, 1992). Kişisel ifade, bireyin kimlik duygusunun, benzersiz potansiyeliyle ne ölçüde uyumlu olduğunu ifade eder (Sevim, 2021). Waterman'ın kimlik statüleri ise şunlardır (Atak, 2010):

(1) İfade Edici Başarılı Kimlik Statüsü: Çeşitli keşifler, bireyleri kendi beceri ve tutumlarıyla uyumlu değerlere ve inançlara tutunmaya yönlendirir.

(2) İfade Edici Olmayan Başarılı Kimlik Statüsü: Çeşitli keşifler yaptıktan sonra bireyler, belirtilen taahhütlerinin yararlı olduğunu, becerilerine ve tutumlarına uymasalar bile onlara bağlı kalırlar.

(3) İfade Edici Askıya Alınmış Kimlik Statüsü: Bu statüye sahip kişiler son derece meraklıdır ancak adanmışlıkları yoktur.

(4) İfade Edici Olmayan Askıya Alınmış Kimlik: Bireyin karşı karşıya kaldığı kimlik krizini çözmek için dışsal bir dayanak noktası olmadığında ortaya çıkan kimlik türüdür.

- (5) İfade Edici İpotekli Kimlik: Kişi, keşif yapılmadan sunulan ilk seçeneğe bağlıdır.
- (6) İfade Edici Olmayan İpotekli Kimlik: Kişiler, sunulan ilk seçeneğe kendi yetenek ve tutumlarına uymadığı halde diğer seçenekleri değerlendirmeksizin bağlı kalırlar.
- (7) Dağınık Kimlik: Waterman'a göre, ifade ediciliğin bu boyutta işlevsiz olmasından dolayı Marcia'nın kullandığı şekilde bırakmıştır.

Luyckx, Goossens, Soenens ve Beyers'in Kimlik Statüleri Modeli: Bu model, Marcia'nın kimlik statüleri modelinin genişletilmiş ve zenginleştirilmiş hali olarak da görülebilir (Morsünbül, 2011).

Koen Luyckx ve arkadaşları, Marcia'nın kimlik modelinin bütün kişileri sınırları içine almadığını savunmuşlardır. Marcia'nın modelindeki adanmışlık boyutunu içsel yatırım (commitment) ve içsel yatırımla özdeşleşme (making identification with commitment) olarak iki; keşif boyutunu genişlemesine seçeneklerin araştırılması (exploration in depth), derinlemesine seçeneklerin araştırılması (exploration in breadth) ve saplantılı seçeneklerin araştırılması (ruminative, maladaptive exploration) olarak üç boyuta ayırmışlardır, şekil 2'de görülmektedir.

Boyut	Başarılı	İpotekli	Moratoryum	Saplantılı Moratoryum	Kaygısız Dağınık	Dağınık
İçsel Yatırım Yapma	Yüksek	Yüksek	Ortalamadan Düşük	Ortalamadan Düşük	Düşük	Düşük
İçsel Yatırımla Özdeşleşme	Yüksek	Yüksek	Ortalamadan Düşük	Ortalamadan Düşük	Düşük	Düşük
Genişlemesine Seçeneklerin Araştırılması	Yüksek	Düşük	Yüksek	Yüksek	Ortalamadan Düşük	Ortalamadan Düşük
Derinlemesine Seçeneklerin Araştırılması	Yüksek	Düşük	Ortalamadan Düşük	Ortalamanın Üstünde	Ortalamadan Düşük	Ortalamadan Düşük
Saplantılı Seçeneklerin Araştırılması	Düşük	Düşük	Ortalamadan Düşük	Yüksek	Ortalamadan Düşük	Yüksek

Şekil 2. Luyckx ve Arkadaşlarının Yedili Kimlik Modeli (Luyckx vd. (2006)' dan aktaran Atak, 2011)

İç yatırım, bireyin kimliğiyle ilgili konularda karar verme derecesini ifade etmektedir. İçsel yatırımla özdeşleşme ise, adanmışlık ve kişisel duyarlılık arasındaki örtüşme seviyesi ile ilgilidir. Genişlemesine seçeneklerin ifadesi, ergenlerin içsel yatırımlar yapmadan önce farklı kimlikleri ne ölçüde keşfettikleri ile ilgili olarak belirtilmektedir. Seçenekleri iyice incelemek, bir kişinin onlara bağlılığının ne kadar uygun olduğunu belirlemeyi gerektirir. Seçenekleri saplantılı bir şekilde keşfetmek, bireylerin keşif sürecinde çıkmaza girmesi ve katılımın sağlanmasını zorlaştırması anlamına gelmektedir (Luyckx, Goossens, Soenens, Beyers ve Vansteenkiste, 2005)

Kimlik stilleri ile ilgili kuramsal yaklaşımlardan ise Berzonsky'nin yaklaşımı şu şekildedir:

Berzonsky'nin Sosyal Bilişsel Kimlik Kuramı: Berzonsky (1992), kimlik modeli oluştururken sosyal, kognitif durumlar çerçevesinde geliştirmeye gayret etmiştir.

Berzonsky'nin ortaya koyduğu kimlik tipleri (identity processing styles) şunlardır:

(1) Bilgi yönelimli (Information-oriented) kimlik tarzına mensup bireyler kendisine gerekli olarak gördüğü bilgilere sahip olma noktasında aktif ve ilgilidirler. Kendini tanımaya açık olmakla birlikte, kendisine fayda veren feedback ya da tepkileri karşılamaya isteklidirler. Bilgi yönelimli bireylerin, karmaşık şekilde olan kognitif faaliyetleri sürdürebildikleri, kendi kararlarını alırken başarı gösterdikleri, özerk tutum sergiledikleri ve başa çıkma stratejilerini aktif olarak uygulayabildikleri gözlenmiştir (Berzonsky ve Kuk, 2000).

(2) Normatif (Normative) tarzdaki bireyler ise kimlikle ilgili bir takım sorulara cevap bulmaya çalışırken, bireyin şahsı adına önemli gördüğü etraftaki kişilerin düşüncelerine ve onlardan gelen tepkilere normalin üzerinde aşırı dikkat eder. Genel itibariyle, bu bireyler kolay erişilebilir insanlar olmanın yanı sıra belirsizliğe katlanma düzeyleri çok sınırlıdır. Yapılandırılmış bilişsel ortamlarda bulunmak isterler. Kendi inanç sistemleri ve değerleri ile örtüşmeyen farklı değerlendirmeleri varlıkları için riskli, tehdit unsuru olarak algılayarak aralarına mesafe koymak isterler. Kültürel dünyalarında da saplantılı bir tutuculuğa sahiptirler. Alışkanlıklarını, otomatik algoritmalarını ve yaklaşım tarzlarını sorguya çekmezler (Berzonsky ve Kuk, 2000).

(3) Dağınık-Kaçınan (Diffuse-Avoidant) kimliğe sahip olan bireyler ise kimlikleriyle ilgili sorunlardan ve bireyler arası anlaşmazlıklardan kaçınırlar. Kimlikle ilgili deneyimler yaşamak ve kararlar almaktan geri dururlar. Bu bireyler, kimlikle ilgili uzun aidiyetler oluşturmaktan kaçınmakla birlikte bir takım toplumsal istek ve durumlara göre

davranışlarını belirlerler. Bu bireylerin normal dışı davranışlar gösterdikleri ve uygun olmayan başa çıkma stratejileri sergiledikleri belirtilmektedir (Berzonsky ve Kuk, 2000).

İnsanlar her hangi bir karar vermeden önce önündeki seçenekleri değerlendirerek kimliklerini geliştirirler. Bu bağlamda, kimlik oluştururken de sonuçların değerlendirilmesini yaparak bir yönelim geliştirirler (Berzonsky 1992).

Buraya kadar bahsedilen kimlik başlıkları bireysel kimlik örnekleridir. Buna ek olarak sosyal kimlik vardır.

Sosyal Kimlik Kuramı: bu kuram, kişinin herhangi bir gruba üye olmasından dolayı benlik algısı üzerinde yoğunlaşarak grup davranışlarını bu perspektiften açıklamaya çalışır (Şen, 2014). H. Tajfel ile J.Turner tarafından geliştirilen sosyal kimlik, ırk ve din gibi geniş kapsayıcılık gösteren örneklerin grup içerisindeki psikolojik süreçlere ve gruplar arasındaki çatışmalara etkisi ile ilgilenmektedir (Demirtaş, 2002). Dini inanış, kullanılan dil, sahip olunan ırk gibi referans alanları sosyal kimliğin yapı taşlarını oluşturur (Tajfel, 1981).

Gruplar üzerinde yapılmış minimal araştırmalara göre ortak hiçbir noktada buluşmalar bile grup üyelerinin grup içi kayırmacılığına yöneldikleri tespit edilmiştir (Demirtaş, 2002). Grup üyelerinin söz konusu bu yönelimleri, sosyal tanımlama, sosyal sınıflandırma ve sosyal karşılaştırma şeklinde bilişsel üç farklı süreç tarafından yapılandırılmıştır. Sosyal kategorizasyon olarak da tanımlanabilecek bu yapılandırma bireyin kendisi ve öteki hakkındaki düşünceleri üzerine kurulur. Grubun içerisinde olma yahut grubun dışında kalma algısı bireyin kendisini kişiselleştirmesi ve öteki ile kıyaslaması, karşılaştırma yapması sürecini doğurur (Konukoğlu, 2018).

İnsanlar, içerisinde yaşadıkları dünyayı karmaşıklıklardan uzak diğer insanlarla benzer bir şekilde, basit bir düzeyde algılama eğilimi gösterirler (Meşe,1999). Sosyal kategorizasyon ile bireylerin kim oldukları, yaşamlarını nerede sürdürdükleri ve nerede yer aldıkları anlamaya çalışılır (Tajfel, 1981). İnsanlar sosyal kategorizasyon yardımıyla içerisinde yer aldıkları gruplar ile diğer gruplar arasında belirgin farklılıklar oluşturmaya, sınırlar çizmeye ve konumları belirgin olacak bir şekilde ayrıştırmaya çalışır (Meşe, 1999).

Bireyin benlik algısını normal bir düzeyde koruyabilmesi, içerisinde yer aldığı gruba yönelik olumlu duygular beslemesi ile doğru orantılı olarak şekillenir. Grupların olumlu olarak kabul ettikleri düşünce ve davranışlar da görecelidir. Sosyal statü ve itibarın önemli

olarak değerlendirildiği bir grupta bireyin toplumsal statüsü değer kazanırken, söz konusu özelliklerin önemsenmediği bir grup içerisinde bireyin sosyal statüsü değer görmez ve buna yönelik önem atfedilmez. Kişinin benlik algısının oluşmasında her ne kadar bir başkasının birey ile ilgili yapmış olduğu değerlendirme önemli bir etken olarak var olsa da (Meşe, 1999) bununla birlikte kişinin kendini nasıl algıladığı ve nerede konumlandığı da yaşamsal bir önem arz eder. Yine yapılan araştırmalarda bireyin içerisinde bulunduğu grupta maksimum düzeyde pay almayı amaçladığı, bununla da yetinmeyip öteki olanın kendi grubu içerisinde olabildiğince düşük düzeyde yararlanmasını istediği ve bu bağlamda bir rekabet içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir (Tajfel, 1982).

Sosyal kategorizasyon kapsamında birey içerisinde yer aldığı toplumu kendisi için anlamlı olacak bir şekilde bölerek düzenlemeler yapmaktadır (Tajfel, 1982). Bu bilişsel bir süreç içerisinde gerçekleşir. Birey, içerisinde kendisini birlikte konumlandığı grup üyelerini aynı grupta içerisinde yer almayan kişilerden ayırıştırır ve iç grup üyelerine önem atfederken dış grup üyelerini değersizleştirerek ötekileştirir. Spesifik bir anlatımla, polislik mesleğini yapan birey bu mesleği yapmayan tüm insanları dış grup kategorisinde değerlendirerek ayırıştırması kaçınılmaz olacaktır. Bu ötekileştirme sürecinin grup içerisinde yaş, cinsiyet, doğum yeri, kıdem vs. gibi özelliklerle devam etmesi olasıdır. Sosyal kategorizasyon sonucunda kişiler kendi içlerinde benzer, farklı gruplar ile ayırt edici davranış ve tutumlara girebilmektedir (Arkonaç, 1995).

Benlik algısı bireyin kendisini nasıl algıladığı, kendinde olan nitelikleri nasıl değerlendirdiği ve çevresinde bulunan insanların kendisine yönelik tutum ve davranışlarını nasıl algıladığı ile ilgili bir tanımlamadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2015). Benlik algısı ve toplumsal kimlik karşılıklı dönüşümlü olarak insanların birbirlerini konumlandırıp değerlendirme biçimleri olarak karşımıza çıkar (Bettencourt ve Dorr, 1997). Kişide cinsiyet, kimlik, milliyet ve sınıf kategorilerine karşılık gelen sosyal kimlik ve bununla beraber bireyin biyolojik, zihinsel süreçlerini karşılayan bireysel kimlikle birlikte bir bütün içerisinde tamamlayıcı bir anlam oluştururlar (Sözen, 1991). Bireysel ve sosyal kimliği içeren benlik, kişinin içerisinde bulunduğu ortamın özellikleri kapsamında sosyal ya da bireysel kimlik olarak ön plana çıkmaktadır (Turner, 1982).

Toplumsal kimlik ile ilgili yürütülen çalışmalarda çoklukla etnik farklılıklar ön planda tutularak değerlendirmeler yapılmaktadır. Etnik farklılaşma gösteren bireylerin benlik algılarının gelişme sürecinde çevresel faktörler önemli bir rol oynayacaktır (Taylor, Peplau

ve Sears, 2015). Bireysel kimlik oluşumunda ise bireyin kişilik özellikleri ve ilişki içerisinde bulunduğu insanlar ile etkileşimleri bireysel kimlik oluşumu inşa sürecinde yaşamsal öneme sahiptir (Taylor, Peplau ve Sears, 2015).

Sosyal kimlik kuramının kendisine temel aldığı görüşe göre, bireyler içerisinde yer aldıkları, aidiyet duygusu ile bağlandıkları gruplarına yönelik olumlu değerlendirmeler duymak ve bulundukları yerde kendilerini değerli hissetmek isterler (Baysu ve Phalet, 2014). Bu durum gerçekleşmez, birey içerisinde bulunduğu grupla ilgili olumlu değerlendirmelerle karşılaşmayıp onaylanmaz ise kişi kendini tehdit altında hisseder ve çatışma yaşar (Derks, Van Loo ve Ellemers, 2007). Birey içerisinde bulunduğu grup ile ilgili olumlu geri dönüşler beklerken diğer gruplarla ilgili olumsuz değerlendirme yapmaya da yatkın bir pozisyonda olur (Taylor, Peplau ve Sears, 2015).

Birey, içerisinde bulunduğu grupta onaylanma ve kendini değerli hissetme duygusundan yoksun kaldığında bununla baş edebilme becerileri geliştirmek yerine sosyal hareketlilik tanımıyla belirginleşen bir davranışla gruptan ayrılma ve kendini daha değerli, onaylanmış hissedebileceği başka bir gruba geçme eğilimi içerisinde olur (Meşe, 1999). Gruplar arasındaki geçişler kolay yapılamadığı için, sosyal hareketlilik gösteremeyen birey ya grup içerisinde varlığını sürdürür yahut karşılaştığı güçlüklerle çözüm yolları bulma konusunda esneklik kazanmaya çalışır (Tajfel, 1978).

Kendini ayarlama, duygu gereksinimi sosyal kimliğe göre değişim gösterebilir. Bu bakımdan, aleksitiminin de sosyal kimliğe göre değişim göstermesi beklenmektedir.

2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.5.1. Sosyal Medya ve Araçları

Sosyal medya, bireylerin kendi görüş, düşünce, deneyimlerini internet marifetiyle başkalarıyla paylaştığı (Eröz ve Doğdubay, 2012) ve iletişim halinde olduğu (Taşcı, 2010) bir online mecra olarak tanımlanabilir. Bir diğer deyişle sosyal medya, bireylerin şahsi profil oluşturarak hayatlarındaki arkadaşları ile sanal ortamda iletişimin sağlandığı, içerik oluşturduğu, ilgi alanlarına yönelik sayfaların takibinin yapıldığı ve yeni arkadaşlarla tanışma imkanının olduğu dijital bir mecradır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya – diğer adıyla web 2.0- internette haberlerin en hızlı şekilde yayılmasını sağlayan ortamlardan bir tanesidir (Kietzmann, Hermkens, McCarthy ve Silvestre, 2011). “Web 2.0” terimi, bilgisayar teknolojisi departmanına yönelen O’Reilly Media yayınevinin

kurucusu Tim O'Reilly tarafından 2005'te dile kazandırılmıştır (O'Reilly (2005)'den aktaran Fuchs, 2020).

Fruchter ise sosyal medyayı 5C (Conversation, Commenting, Community, Collaboration ve Contribution) ile anlatmaktadır. 5C'ye açıkça bakacak olursak:

- Conversation (İletişim): Sosyal medyanın temelindeki vurgu iletişime dayanmaktadır. Bu iletişim karşılıklı olmalıdır. Sosyal medya varlığı, ortak ilgi alanlarını paylaşan farklı yaşam alanlarından insanlarla paylaşılan bir mecradır.
- Commenting (Yorum): Sosyal medya paylaşımlarının temel unsurlarından biri yorumlamadır. Başka kişilerin, şirketlerin ve grupların gönderilerine yorum yaparak katkıda bulunmak hem sosyal medyanın hem de sosyal çevrelerin gelişmesinde önemli bir noktadır.
- Community (Topluluk): Gerçek yaşam alanındakine benzer şekilde, üstte bahsi geçen iki C (iletişim ve yorum) dijital olarak da sosyal medyanın sosyallik kısmını meydana getirir.
- Collaboration (İş birliği): Tıpkı hayattaki olan iş birliği gibi sosyal medyada oluşturulan topluluklar da bireyler arasındaki uyum ve iş birliği neticesinde mevcut bulur.
- Contribution (Katkı): Sosyal medyaya verilen emek kadar, sağlanan katkı kadar yer edinir kullanan insanlar (Fruchter (2009)'dan aktaran Eraslan, 2018).

Bazı bireyler, medyanın tamamının sosyal olmadığını, sadece kişiler arası iletişimi kolaylaştıran medyanın sosyal olmasından söz eder. İletişim, sembollerin en az iki kişi arasında değiş tokuş edildiği ve etkileşimde bulunan tüm tarafların bu sembollere anlam verdiği iki yönlü bir süreçtir. Bilgisayar tabanlı iletişim Facebook ya da Twitter'da başlamaz, ancak 1971'de Ray Tomlinson ilk internet e-postasını bir bilgisayardan diğerine gönderir. Sosyal aktiviteyi iletişim ya da sembolik etkileşim olarak anlamak, tüm medya kullanımının sosyal olduğu anlamına gelmez. Bu tanımlamadan sonra, bireyin kendi başına bir belge yazması sosyal değil, e-posta göndermek ya da Facebook'ta arkadaşlarla sohbet etmesi sosyaldir. İletişim, tüm toplumların ve tüm insan faaliyetlerinin temel bir işlevidir. İnsanlar, yemeksiz ve susuz yaşayamayacağı gibi iletişimsiz de yaşayamaz. İletişim günlük hayatta her zamanki gibi gerçekleşir (Fuchs, 2020).

Sosyal medya kullanımı, bireylerin rahat davranmasını, aidiyet hislerini gidermesini, mizah, motivasyon gibi durumlardan yararlanmasını sağlaması dolayısıyla insanlara cazip

gelmektedir. Sosyal medya, insanların birbiriyle iletişimini sağlamasının yanında içerik üretiminin gerçekleşmesi ve hali hazırda ellerinin altında ulaşılabilir olması bireylerin sosyal medyada daha çok takılı kalmasının sebepleri arasındadır (Aydın ve Çelik, 2017).

Günümüzdeki sosyal medya araçlarına baktığımızda şu şekilde sınıflandırarak sosyal medya platformlarını o sınıflandırmaya dâhil edebiliriz:

1. Sosyal Ağlar: Günümüzde en güncel olanları; Instagram (fotoğraf paylaşımı), Facebook (daha çok uzun yazıların paylaşımı), Twitter (daha çok kısa cümlelerin paylaşımı), Linkedn (iş insanların kullanımı), Snapchat (anlık fotoğraf paylaşımı), Pinterest (fotoğraf paylaşımı).
2. Video Paylaşım Ağları: Dailymotion, Youtube (en yoğun şekilde en çok kullanılan).
3. Bloglar: Techcrunch, Boing Boing, Cnet, şirket blogları.
4. Fotoğraf Paylaşım Ağları: Photo, Photodom, Fotocommunity, Flickr.
5. Bilgi Paylaşım Ağları: Wikipedia ve Intelipedia (Hazar, 2011).

Lietsala ve Sirkkunen (2008), sosyal medya araçlarının bir takım özelliklerini şu şekilde belirtmektedir: Birinci olarak, paylaşım için alanın var olmasıdır. İkinci olarak, var olan alandaki kullanıcılar oradaki içeriğe katkı sağlayabilmelidir. Üçüncü olarak, sosyal medya mecrasının etkileşim temelli olmasıdır. Bir başka özelliği ise, oluşturulan içeriklerin bağlantı verilebilmesidir. Son olarak ise; bütün katılımcıların kendilerine has hesaplarının var olmasıdır.

İnsanlar artık sosyal medya aracılığı ile kimin nerede ne yaptığını, kimlerle oturup kalktığını, nerede ne yediğini diğer insanlarla paylaşmakta ve diğer paylaşımlardan da haberdar olmaktadır. Kişinin sosyal medyadaki profili (takip ettiklerinden takipçilerine kadar, paylaşım yaptığı video/fotoğraflara kadar) kendi hakkında bir izlenim oluşturmaktadır (Nacakcı, 2018).

Sosyal ağ siteleri, bireylerin kişilik özelliklerini paylaşımlarına olanak tanır. Başka bir deyişle, kişi profilleri internette istenildiği gibi toplumla paylaşabilmektedir. Sosyal paylaşım sitelerinde kişisel özelliklerin paylaşılması arttıkça, bireylerin internette ve sosyal paylaşım sitelerinde paylaştığı kişisel bilgi ve bilgi türleri de artmaktadır (Yurtkoru, 2009).

Pogue (2009), sosyal ağların akıllıca kullanılmadığında ciddi ölçüde zaman kaybına neden olabileceğini belirtmektedir. Aynı zamanda "bilgi paylaşmak, soru sormak ve sevdiğiniz

haberleri tek adımda almak için harika bir kanal" ve bir bakıma Facebook ve Twitter gibi sosyal ağların bireylerin çalışma, düşünme ve iletişim şeklinin başkalaşabileceğini savunmaktadır.

Psikolojik nedenler de sosyal ağlara ve sanal ortamlara olan yoğun ilginin bir parçasıdır. Xue-yun (2007), psikanalitik bir yaklaşıma dayanarak bu psikolojik nedenleri şu şekilde açıklamıştır. İnsanlar gerçek dünyanın baskısından kaçmak için kurgusal bir dünyada saklanırlar ve internet ortamı insanlar için çok iyi bir kurgusal dünya ortamı sağlar. Gerçek dünyanın talihsizliklerini ve zorluklarını gidermek, eğlenmek ve iyi vakit geçirmek için kendilerine sahte isimler vererek ve oyun içinde istedikleri sanal karakterleri yaratarak bu sahte dünyayı yönetirler. Zaman geçtikçe kişilikleri sabitlenir. Oluşturdukları bu sahte dünyada sonunda gerçek olur (Xue-yun, 2007).

İnternet kullanımı ile kişilik özellikleri arasında sağlam bir ilişki söz konusudur (Uçar, 2016a). Daha az nevrotik insanlar Facebook fotoğraflarıyla daha fazla ilgilenmekte ve daha fazla nevrotik insan Facebook "duvarları" ile daha fazla ilgilenmektedir (Ross, Orr, Sisic, Arseneault, Simmering ve Orr, 2009). Ayrıca, Avustralyalı Facebook kullanan bireylerin dışa dönük ve narsist özelliklere sahip oldukları tespit edilmiştir (Ryan ve Xenos, 2001).

2.5.2. Bağımlılık

“Addicere” kelimesinden türeyen bağımlılık kelimesi “adamak” anlamına gelmektedir. Bu kelime, genel itibarıyla somut bir maddeye düşkün olmayı ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır (Holden, 2001). Bireylerin, hayatlarındaki normal düzenine olumsuz yönde etki edecek derecede olan bir unsurun -kimi zaman farkına bile varılmaksızın- fazla tüketilmesiyle birlikte normalin üzerine çıkarak o unsura karşı oluşan duruma bağımlılık adı verilmektedir (Düvenci, 2012). Bağımlılık, madde kullanımını her geçen gün arttıran ve ulaşılmadığında ciddi bir arayış içinde olmakla birlikte yoksunluk çektiren bir kavramdır.

Bağımlılığa müptela olmuş kişiler, maddeyi kullanarak kendilerine verdikleri zararı görmezden gelirler ve kendilerini doyuma ulaştırma maksadıyla kullanmayı sürdürürler. Böylece bağımlı kişi olarak nitelendirilirler (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012).

Bağımlılık kelimesi zihinlere ilk etapta uyuşturucu, alkol, tütün gibi maddeleri getirmektedir; ancak yemek yeme, alışveriş, seks gibi bir takım davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur. Davranışsal bağımlılık ile madde bağımlılıkları arasında büyük benzerlik söz

konusudur. Madde bağımlılıklarının gösterdiği semptomlar davranışsal bağımlılıklarda da görülmektedir. Bu semptomlar; duygu dengesizliği, yoksunluk, bireyler arası çatışma, zihinsel meşguliyet gibi bir takım psikolojik ve fizyolojik problemler olarak karşımıza çıkmaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Madde bağımlılığında bireyin yaşadığı fiziksel ve psikolojik değişimlere benzer şekilde sanal bağımlılık için de geçerli olmaktadır. Örneğin; bağımlılık yapan ilaçlar uyarıcı kimyasal özelliklere sahiptir ve sanal alışkanlıklar beyinde kimyasallar salgılayarak aynı etkiyi yaratmaktadır. Bu maddeler beynin iletişim süreçlerine dâhil olarak sinir hücrelerinin bilgiyi iletme, alma ve işleme biçimine müdahale eder (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bu değişiklikler, madde kullanımına veya sanal kullanıma yanıt olarak beyin işlevini, alışkanlıkları, hafızayı, öğrenmeyi ve koşullandırmayı değiştirmeye başlar (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016).

İnsan davranışlarında her aşırılık bağımlılık olarak nitelendirilebilir. Griffiths'e (2005) de bazı durumların bağımlılık olarak kabul edilebilmesi için belirli koşulların sağlanması gerektiğini belirtir. Bu koşullar ise ona göre şu şekildedir:

Bağılılık: Sosyal medya hayattaki en önemli aktivitedir. Sosyal medyayı kullanmadığı zamanlarda bireyin kendisini bu ortamda hayal ediyor olması.

Ruh hali değişiklikleri: Aşırı kullanım nedeniyle bireyin kendisini daha iyi ya da daha kötü hissediyor olması.

Tolerans: Artan sosyal medya kullanımıyla elde edilen önceki ruh hallerine dönme arzusu.

Yoksunluk belirtileri: İnsanların hastalık ya da tatil gibi çeşitli nedenlerle sosyal medyadan uzak durması sonucunda ortaya çıkan karamsarlık, sinirlilik gibi hoş olmayan duygular ve fiziksel etkilerdir.

Çatışma: Sosyal medya platformlarında çok fazla zaman geçirdiği için bireyin başkalarıyla ve kendi içinde yaşanan çatışma.

Döngü: Sosyal medyanın yoğun kullanımı, önceki tüm aşamaların tekrarı ve her geçen gün daha çok kullanımın olması.

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation), psikolojik ve fizyolojik olarak ikiye ayırdığı bağımlılığa madde bağımlılığı ile alışkanlıkları da dâhil etmiştir. Bağımlılık, artık bir beyin hastalığı olarak tanımlanmakta ve şakası dahi olmayan sağlık sorunu arasında yer

almaktadır. Davranışların da bağımlılık yaptığı, pek çok beyin çalışmaları vasıtasıyla, beyin işlevleri üzerinde ciddi olumsuz etki gösterdiği gözler önüne serilmiştir (Süler, 2016).

Beyinde bulunan nörotransmitter tiplerinin bağımlılık açısından hangi anlamlara geldiğine bakacak olursak:

Dopaminerjik Yolak: Motivasyon kaynağıdır. Örnek olarak; sevdiğiniz birini görmek, güzel bir görüntüye bakmak (Sabatinelli, Bradley, Lang, Costa ve Versace, 2007).

Gaba/Glutematerjik Yolak: Kaygı azaltıcı ve korku giderici yolaktır (Küçükparlak, 2016).

Endojen Ooidler: Anne- çocuk bağlanması, akrabalık ilişkisi, ayrılık kaygısı ve her türlü bağlanmanın olgusunda etkindir (Machin ve Dunbar, 2011).

Bağımlılığın klinik belirtileri, maddeyi kullanmayı bırakmaya yönelik tekrarlayan dürtüleri, kullanımı artırmaya yönelik kademeli girişimleri, kullanımı bırakırken yoksunluk belirtilerini ve bilinçli ısrarı içerir (Ögel, 2001).

Bağımlılığı olan bireyler, bağımlılık nesnelere denk geldiklerinde neden duramayıp o bağımlı oldukları nesneyi kullandıkları şu şekilde açıklanmaktadır. Maddeyle karşılaşan beyinler birçok yönden değişikliğe uğramış, nöronal yapıdaki bu değişikliklerle birlikte kalıcı hale gelen yeni değerler öğrenilmiştir. Bu "değerli madde" zamanla ilk kullanıldığı zamanki kadar zevk vermez. Aynı zevki elde etmek için daha büyük bir doza ihtiyacı olmaktadır. Bu tolerans, "istemek" ile "zevk almak" kavramlarından farklı olduğunu gösterir. Aslında, bağımlılar hala maddeyi arzularlar (ve daha sonra kullanırlar), ancak eskisi kadar zevk almazlar. Değişen sistemleri artık maddeleri düzenli olarak talep ederken, bu değişikliğe yol açan güdüler farklılaşmaktadır. Bazen asıl amaç aşermelerden kurtulmak olsa da çoğu zaman amaç aşermenin olumsuz etkilerinden kurtulmaktır. Peki, aşermelere ne sebep olur? Aşerme ile ilişkili birçok beyin bölgesi tanımlanmıştır, ancak en yaygın bulgu, gözlerin hemen üzerindeki orbitofrontal kortekste (OFK) artan aktivitedir. Nora ve Genc- Jack Wang, kokaine bağımlı bireylere kokain sunduğunda, OFK aktivitesi belirgin şekilde yükselmiş ve hastalarda bunu kullanmak için aşırı istek duyulmuştur. Aynı zamanda OFK'ya ek olarak beyindeki striatumda da dopaminin arttığı gözlenmiştir. Daha sonraki birçok çalışma, bu madde ile stimülasyonun, özellikle bağımlı hastalarda OFK aktivitesini artıran dopamin salgıladığını bulmuştur (Gönül, 2016).

2.5.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Tanı Kriterleri

Sosyal medyayı kullanan kişi, gereğinden fazla sosyal medyada vakit geçiriyorsa, günlük işlerini yapmasına engel teşkil edip aksatmasına sebep oluyorsa ve sosyal medyayı kullanım süresi gün geçtikçe artarak devam ediyorsa bu durum “sosyal medya bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır (Otu 2015). Bireyin, sosyal medya mecrasını her geçen gün daha çok kullanmayı istemesi, bu aşırı kullanımı nedeniyle bireysel, akademik gibi gündelik hayatındaki alanlarda problemlerin oluşması, kişiler arası ilişkilerin aksaması ve psikolojik sorunların yaşanması şeklinde ifade edilmektedir (Griffiths, 2013).

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duygusal ve davranışsal durumlar ile gelişerek kişinin hayatındaki alanlar gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet ve tekrarlama gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur (Tutgun Ünal, 2015). Sosyal medya bağımlılığı da yeme bağımlılığı, alkol bağımlılığı, kumar bağımlılığı vb. gibi psikolojik bir problemidir.

Bağımlılık davranışının altı ana bileşeni: belirginlik, ruh hali düzenleme, tolerans, geri çekilme, çatışma ve tekrarlama, internet bağımlılığı modelleri bağlamında etkinlik kazanmıştır (Griffiths, Pontes ve Kuss, 2016). Benzer şekilde internet bağımlılığında görülen belirtiler sosyal medyada da görülmektedir (Tutgun Ünal, 2015). Sosyal medya bağımlılığının bileşenleri aşağıda açıklanmıştır.

- 1) Belirgin Olma: Kişinin tüm duygu, düşünce ve eylemlerinin belirli bir faaliyetle ilgili olmasıdır. Bu duruma örnek olarak; kişi o anda sosyal ağda aktif olmasa bile hala onu düşünüyor olmasıdır.
- 2) Duygudurum Düzenleme: Bireyin öznel deneyimini ifade eder. Aynı deneyimin farklı zamanlarda nasıl farklı duygular uyandırdığını açıklar. Bir tür başa çıkma stratejisi.
- 3) Hoşgörü: Bireyin geçmiş durumların ruh hali üzerindeki olumlu etkilerini yeniden yakalamak için sosyal medya kullanımını sürekli olarak artırması durumu.
- 4) Çekilme belirtileri: Kişi sosyal ağlardan uzaklaştığında ortaya çıkan olumsuz etkiler.
- 5) Çatışmalar: Kişilerin sosyal ağlarda çok fazla zaman geçirdikleri için çevrelerinde (kişiler arası anlaşmazlıklar) ya da kendi içlerinde yaşadıkları sorunlardır.
- 6) Tekrar: Bireyin sosyal medyayı kısa bir süre ara vermiş olsa bile kullanmayı bırakması ve bir süre sonra tekrar kullanmaya başlaması için yoğun çaba göstermesidir.

İnternet ve bilgisayar bağımlılığı, bireyin istismar (kötüye kullanımdan) çok daha fazla zaman geçirdiği yerdir ve bu süreçte normal bağımlılık kalıpları gözlemlenir. Birey, internet ve bilgisayar aktivitelerine giderek daha fazla zaman harcar. Öyle ki bu aktivite hayatının odak noktası haline gelir. Bir kişinin sosyal ilişkileri, başkalarının tutumlarına ve internet ve bilgisayar faaliyetlerine katılma becerisine bağlı olarak gelişir ya da biter. Alışkanlıklar ve toleranslar gelişir. Bilgisayar ve internet kullanımı, dış kimyasalların neden olduğu bilinç değişiklikleriyle ilişkili değildir, ancak internet ve cinsel uyarım, kumar ve oyun oynama gibi bilgisayar etkinlikleriyle ilişkili iç kimyasallar tarafından tetiklenir. Bilinçte hissedilebilen bir değişiklik vardır. Bilgisayarlar, internet, benzersiz bir yüksek durum (coşkunluk durumu) ortaya çıkaran bir kimlik değişikliğine olanak tanır (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Sosyal medya bağımlılığından etkilenen bireyler, duygusal enerjilerini sosyal medyada harcayarak duygusal tükenme sorunuyla karşı karşıya kalır. Ayrıca kişisel iş verimliliği, düşük ev kalitesi ve çalışma saatleri de bireyin hayatını etkiler (Zivnуска, Carlson, Carlson, Harris ve Harris, 2019). Sosyal medya bağımlılığı bilişsel, duygusal ve davranışsal bağımlılık türlerini içerir. Aşağıda bilişsel, duygusal ve davranışsal bağımlılıklar paragraflar şeklinde açıklanmıştır.

Bilişsel bağımlılığa bağlı olarak, bireyler kendileri ya da ilgi alanları hakkında bilgi toplamanın gerekli olduğunu düşünürler. Bireyler bu açıdan bilgi edinmeye yönelik bir bağımlılık geliştirirler. İhtiyacı olan bilgiyi alır ve ihtiyacı olan bilgiye ulaşana kadar sosyal medya ortamında çokça vakit geçirir. Bu bağlamda, kişide bazı durumlarda ruh sağlığı sorunları zihinsel olarak burada bahsedilen nedenle bağımlılığı olan kişilerde görülebilir (Hazar, 2011).

Duygusal bağımlılık; sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçınma olmak üzere iki farklı şekilde değerlendirilen bir bağımlılık türüdür (Hazar, 2011). Günlük yaşamlarında sosyalleşme sorunlarıyla karşılaşan bireyler, sosyal medyayı daha sosyal olabilmek için kullanmaktadır. Bu bireylerin sosyal medya kullanımlarına bağımlı oldukları ve sosyalleştirdikleri için bu ağlarla güçlü bağlar kurabildikleri ileri sürülmüştür (Hazar, 2011). Bir yandan sosyal medya ortamında kurulan bu ilişkilerin gerçeği yansıtmıyorsa yansıtmadığı üzerinde düşünülmesi gereken bir meseledir. Diğer yandan, sanal ortamda kurulan iletişimin gerçek olup olmadığı hususu düşündürücüdür. Bir kişi sosyal olduğunu düşünebilir, ancak aslında yüksek düzeyde antisosyal kişiliğe sahiptir. Bu tür kişilerin

sosyal medya profilleri, gerçek profillerinden ziyade, olmak istedikleri kişilik profillerinden oluşmaktadır. Ancak bulundukları ortam gerçek bir sosyal ortam değildir, çünkü bu kişilerin sosyal ağ arkadaşlık profillerinin güvenilirliği de tartışmalıdır (Alanka ve Cezik, 2016).

Davranışsal bağımlılık; araçsal ve eylemsel olmak üzere iki farklı şekilde ele alınabilir. Araçsal bağımlılık; bireyin sosyal medya ortamının içeriğinden bağımsız olarak sosyal medya araçlarına güvenmesi durumudur. Bu tür bir bağımlılığın sosyal medya ortamında beğenilme ya da takip edilme korkusu yoktur. Bu bağımlılık türünde bireyler günün belirli saatlerinde sosyal medya araçlarını güvenilir bir şekilde kullanırlar. Ayrıca bireylerin muhataplarıyla yüz yüze ve ardından sosyal medya ortamlarında iletişim kurmaları, bu araçlara olan güvenlerini göstermektedir. Eylemsel bağımlısı tipinde, kişisel odak sosyal medya araçlarıdır. Bu kişiler zamanlarının büyük bir kısmını paylaşımlarına belirli sayıda takipçi ve beğeni kazanmak için sosyal ağlarda harcamaktadırlar (Hazar, 2011).

Chicago Booth School of Business tarafından yürütülen bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının zararının madde bağımlılığının ötesine geçtiği iddia edilmektedir. Bulgular, 18-35 yaş arası Facebook ve Twitter kullanıcılarının sosyal ağlara bağımlılığının sigara ve alkol bağımlılığından daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin bağlı kalma isteklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal medyada yapılan paylaşımlar uyku ve dinlenme isteğine ağır bastığı ve bunun da sosyal bir felakete neden olduğunun altı çizilmiştir (The Telegraph, 2012). Uyuşturucu bağımlıları için tedavi sırasında bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durmak mümkündür. Ancak internet aktif rol oynadığı için iş ve iletişim gibi günlük hayatın çeşitli alanlarında internetten ayrılmak pek de kolay olmamaktadır. Bundan dolayı, sosyal medya uygulamalarını da kapsayan internete bağlı bağımlılıktan kurtulmak oldukça zordur (Andreassen, 2012).

İnternet bağımlılığı sosyal medya bağımlılığını kapsamaktadır. Bu bağlamda, internet bağımlılığı tanı kriterlerini açıklayanlardan biri olan Young'un tanımladığı internet bağımlılığı belirtilerine bakacak olursak:

Young'a göre internet bağımlılığı belirtileri şunlardır;

1. Bireyin sürekli olarak zihninde interneti düşünmesi,
2. Her geçen gün internette harcanan vaktin daha da çoğalması,
3. Bireyin, kendi internet kullanımını denetleyip sınırlandıramıyor hale gelmesi,

4. Bireyin, internete erişemediğinde kendini huzursuz hissetmesi,
5. Bireyin internet kullanımını normal bir süre zarfında kullanmıyor olması,
6. İnternet başında geçirilen aşırı sürede kullanma sonucu bir takım sağlık problemlerinin görülmeye başlanması,
7. Bireyin interneti kullanırken etrafındaki insanları geçirdiği süre hususunda yanlış bilgilendirmesi,
8. Bireyi internet kullanımına yönlendiren durumun kendi yaşadığı bir takım sıkıntı ve hissettiği duygulardan uzak durmak istemesinden dolayı olmasıdır. (Arısoy, 2009).

Tanımlanan bu 8 kriterden 5 tanesini kişinin yaşıyor olması o kişinin internet bağımlılığına müptela olduğunu göstermektedir.

Sosyal medyanın aşırı kullanılması ve buna bağlı olarak ortaya çıkan bir takım davranışsal problemler alanyazında sosyal medya bağımlılığı kavramı olarak yer alsa da, henüz DSM ve ICD'de bağımlılık kavramına dâhil edilmemiştir ancak davranışsal bağımlılık türünde incelenebileceği vurgulanmıştır (Griffiths, 2013).

Young bu şekilde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bir olgudan bahsetmektedir ancak DSM-V'te teknoloji bağımlılığı bulunmamaktadır ya da henüz yer almamaktadır. Bu nedenle, ruh sağlığı bozukluklarının tanımlanması ve sınıflandırmasında sosyal medya bağımlılığı da DSM kaynaklarında bulunmamaktadır; ancak bu konuda çok sayıda araştırma yapılmaktadır. Bu araştırmanın da teknoloji ve medya bağımlılığı şeklinde bir olgunun var olup olmaması şeklinde bir katkının olması beklenmektedir.

2.6. Aleksitimi, Duygu Gereksinimi, Kendini Ayarlama, Kimlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin İlişkisi

2.6.1. Aleksitimi ve Duygu Gereksinimi İlişkisi

Selçuk Üniversitesi'nde toplam 774 öğrenci ile gerçekleştirilen doktora tez çalışması sonucuna göre, bireylerin duyguları ifade etmesinde yakınlık ile duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade zorluğu ve dışa dönük düşünce ile ters bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Buna ek olarak, olumsuz duygu skorları ile aleksitimi alt boyutundan duyguları ifade zorluğu arasında da ters bir ilişki olduğu saptanmıştır (Yalçın, 2010).

Rehberlik ve Psikolojik Danışma öğrencileri ile yapılan bir çalışma neticesinde kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek duygu gereksinimi olduğu tespit edilmiştir

(Baysal ve Buluş, 2001). Müzik bölümü öğrencileri ile yapılan çalışma neticesinde de, duygu gereksinimlerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği ve yaşı daha küçük öğrencilerin duygu gereksinimi kaçınma davranışını diğerlerinden daha çok gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Guliyev, 2017). Kring ve Gordon (1998)'a göre ise, duygu gereksinimi kaçınma davranışını erkekler daha çok göstermektedir.

Kastamonu Devlet Hastanesi'nde 666 sağlık çalışanı (doktor, hemşire, ebe vb.) ile iletişim becerisi ve duygu gereksinimi üzerine araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma neticesinde; iletişim becerisi ve duygu gereksinimi ile iletişim becerisi ve yaklaşma arasında orta düzey pozitif ilişki bulunmuştur. İletişim becerisi ve kaçınma alt boyutu arasında ise, orta düzey negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, eğitim durumuna göre duygu gereksinimi ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, sağlık çalışanlarında eğitim seviyesi arttıkça duygu gereksiniminin de arttığı tespit edilmiştir. (Pirinç Bayraktar, 2020).

Pazarcıkcı, Coşkun ve Altın (2019), 200 gönüllü katılımcı ile tedavi ve danışmanlık sürecini takip etmişlerdir. Çalışmalarında, aleksitimi ve psikolojik yardım düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların aleksitimi derecesi ve psikolojik yardım almaları; kendi maddi gelirleri, eğitime devam etmeleri, anne-baba medeni durumu, yaş, eğitim düzeyi ve ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılık göstermemiştir. Ek olarak, madde kullanıcılarında aleksitiminin genel topluma göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Eldek (2022), rastgele örneklem üzerinden 18 yaş üzeri sigara kullanan ve kullanmayan 404 kişi ile aleksitimi ve depresyon düzeylerini araştıran bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre, kişilerin sigara bağımlılığı arttıkça aleksitimi ve depresyon puanlarının da arttığı, depresyonları arttıkça aleksitimi puanlarının da arttığı saptanmıştır. Depresyon puanları arttıkça, aleksitimi alt boyutlarından olan duyguları tanımada güçlük ve söze dökmede güçlük puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bireylerin yaşları arttıkça dışa dönük düşünce puanlarının da arttığı görülmüştür. Eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında ise, eğitim seviyesi arttıkça aleksitiminin azaldığı tespit edilmiştir. Çalışan bireylerin aleksitimi alt boyutlarından olan dışa dönük düşünme puanlarının çalışmayanlardan daha yüksek olduğu, evli bireylerin dışa dönük düşünceleri bekâr olan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Covid-19 pandemisinde Ordu ilindeki sağlık personellerinde travmatik stres ve aleksitiminin araştırıldığı bir çalışmaya göre, travmatik stres düzeyi arttıkça aleksitimik

olma düzeyinin de arttığı görülmüştür. Travmatik stres açısından kadınlarda daha çok görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitimi yönünden bakıldığında ise, cinsiyetin herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmaya göre, aleksitimi ve travma puanları arasında bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Deniz Özturan vd., 2022). Bu çalışmaya yakın bir tarihte de İtalya’da aleksitiminin kişilerde salgına bağlı psikopatoloji gelişmesi için etkin bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Merlo vd., 2021).

Luzumlu (2013), 877 yükseköğrenim öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada bireylerin stresle başa çıkma stillerini aleksitimik seviyelerine göre araştırma yapmıştır. Stresle başa çıkmada sosyal destek arayan, boyun eğen ve iyimser yaklaşımların, bireyin aleksitimi düzeyi azaldıkça daha sık kullanıldığı gösterilmiştir. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin giderek daha çaresiz yaklaşımlar kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Desrosiers, Sipsma, Divney, Magriples ve Kershaw (2015), duygusal ifade ile madde kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın örneklemini yeni ebeveyn olmuş bireyler oluşturmaktadır. Yaptıkları çalışma sonucunda, doğumdan 6 ay sonra babanın duygusal ifadesindeki düşüş saptanmıştır. Doğumdan 12 ay sonra ise babalar için alkol ve esrar kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anneler için ise böyle bir ilişki tespit edilememiştir.

Meyer, Leung, Barry ve De Feo (2010), genç kadınlarda duygularını sözle dile getirme ile yeme bozuklukları düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya göre, duygularını sözle dile getirme ve yeme bozuklukları arasında anlamlı şekilde pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Janik McErlean ve Lim (2019) tarafından 18-29 yaşları aralığındaki 177 katılımcıyla aleksitimi, otoriter anne baba tutumları ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre, aleksitimi düzeyi arttıkça otoriter ebeveyn tutumları ile saldırganlık düzeyi de artmaktadır.

Yapılan bir meta-analiz araştırmasıyla aleksitimi ve kendine zarar verme arasındaki ilişki çalışılmıştır. Araştırmada, aleksitiminin alt boyutlarından olan duyguları tanımadaki ve duyguları tanımlamadaki güçlüklerin kendine zarar verme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu, ancak kendine zarar verme ile dışa dönük düşünme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu değişkenler arasında olan ilişki, ergenlerde yetişkinlere göre

daha belirgindir ve cinsiyete göre bakıldığında kadınlarda daha belirgindir (Norman, Oskis, Marzona ve Coulson, 2020).

Boisjoli ve Hebert (2020) tarafından, cinsel istismara maruz kalmış 429 çocuk ve cinsel istismara maruz kalmamış 98 çocuk ile bunların ebeveynleri dâhil edilerek aleksitimi üzerine bir inceleme yapılmıştır. Araştırmada, cinsel istismara maruz kalmış olan çocukların, cinsel istismara maruz kalmamış çocuklara oranla daha yüksek aleksitimi puanlarına sahip olduğunun sonucuna erişilmiştir.

Starita, Borhani, Bertini ve Scarpazza (2018)'nın yaptıkları deneysel araştırmada, duygusal yüz ifadelerini tanımlamak için yüksek aleksitimisi olanların daha fazla duygusal yoğunluğa ihtiyaç duyup duymadığını test etmek için, nötrden yoğun duygusal ifadeye kadar değişen statik ve dinamik duygusal yüz ifadelerini belirlemede aleksitiminin rolü araştırılmıştır. Yaptıkları çalışmaya göre, duyguları tanımada ve tanımlamada güçlükler ve dışa dönük bir düşünce tarzı ile işaretlenmiş bir kişilik özelliği olan yüksek düzeyde aleksitimisi olan bireylerin, yoğun duygusal yüz ifadelerini doğru bir şekilde tanımak için daha fazla zamana ihtiyaç duydukları görülmektedir. Ayrıca, aleksitimisi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre daha fazla duygusal yoğunluğa ihtiyaçları olduğu kanıtlanmıştır.

Laos (1995), toplam 183 genel halk insanından, 263 yükseköğrenim öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada aleksitimi düzeylerinin toplum genelinde/halk arasında %23, öğrencide ise %17 olduğunu bildirmiştir. Bu sonuca göre, öğrenciler arasında da aleksitiminin yaygınlığının yüksek olduğuna vurgu yapılmıştır.

Declercq, Vanheule ve Deheegher (2010), klinik dışı bir örnekleme askeriyede çalışan 136 hemşire ve sağlık görevlisinden oluşan ciddi bir olaydan sonra aleksitimi ve travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) gelişimini değerlendirmişlerdir. Çalışmada, aleksitiminin önemli olaylar (savaş, cinsel taciz vb.) sonucunda travma sonrası stres bozukluğuna katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Cecchetto, Rumiati ve Aiello (2017), aleksitimisi olan kişilerin koku aracılı duyguları nasıl işlediğini araştırmışlardır. Çalışma, yüksek, orta ve düşük düzeyde aleksitimisi olan 62 bireyle gerçekleştirilmiştir. Yüksek ve orta derecede aleksitimisi olanlar, düşük aleksitimi olanlara kıyasla kokulara karşı birbirinden farklı bir takım fizyolojik tepkiler göstermiştir.

Aleksitiminin koku alma uyarılarına karşı farklı fiziksel tepkilerle ayırt edildiği tespit edilmiştir.

Aleksitimi ve duygu gereksinimi arasındaki ilişki konusunda doğrudan literatürde şu ana kadar bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Aleksitimi ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından bu çalışmanın özgün olduğu anlaşılmıştır.

2.6.2. Aleksitimi ve Kendini Ayarlama İlişkisi

Kendini ayarlama ile kimlik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada kendini ayarlama kavramı ile kimlik kargaşası yaşanması ve kimlik arayışı arasında anlamlı yönde bir ilgi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Oksay, 1998).

Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışma sonucuna göre kendini ayarlama becerisinin bölüm ve cinsiyet yönünden bir değişiklik olmadığı yönünde neticelendirilmiştir (Yıldırım ve Bozdoğan, 2009).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada İletişim Becerileri Eğitimi'nin kendini ayarlama ile iyimser olma yönünde olumlu anlamda katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

Farklı mesleklere mensup kişilerin kendini ayarlamasında her hangi bir benzeşmezlik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna rağmen; kendini ayarlama ile iş performansı arasında statüsü yüksek kişilerin düşük olanlara göre kendini ayarlama becerisinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşarak pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Caldwell ve O'Reilly, 1982).

Psikolojik danışmanların kendini ayarlama becerisi ile danışmanlık/ terapi icraatı sergilemeleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. İncelenen araştırma neticesinde; kendini ayarlaması düşük ya da yüksek olan danışmanların performans/ başarımları sergilemeleri arasında her hangi bir fark olmadığı görülmüştür (Crews vd., 2005).

Turnley ve Bolino (2001) tarafından yapılan çalışmada izlenim yönetimi becerilerinin kendini ayarlamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma neticesinde, kendini ayarlaması yüksek olanların kendini ayarlaması düşük olanlardan daha etkili izlenim yönetimi becerilerini kullanabileceği saptanmıştır. Özellikle, kendini ayarlama puanları yüksek olanlar, akranları arasında olumlu bir imaj yaratmak için kendini tanıtmaya

ve örneklemeyi kullanmada, kendini ayarlama puanları düşük olanlara göre daha iyi ifade edilmektedir.

Erkan (2014)'ın yaptığı araştırma sonucuna göre, kendini ayarlamanın girişimcilik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Kendini ayarlama düşük olanların girişimcilik eğilimlerinin de düşük olduğu kanıtlanmıştır.

Blakely, Andrews ve Fuller (2003) tarafından yapılan bir araştırma, kendini ayarlama davranışının kişilerarası yönleriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmacılara göre, kendini ayarlama becerisi daha yüksek olan kişilerin, bireysel ve grup performansını geliştirmek için akranlarıyla iletişim kurma ve yardım etme olasılıkları daha yüksektir. Öte yandan, Özçelik (2013) yaptığı araştırma neticesinde, kendini ayarlamanın yüzeysel davranış, başkalarının söylediklerine duyarlı olma ve kendi sunumuyla başa çıkma gayretlerinin kişileri negatif yönde etkilediğini bulmuştur. Buna göre, çalışanların çalışma grubuna dâhil olduklarında kendini sunma sürecinde etkin rol oynayamamaktadır, bu da daha düşük üretkenlik ile sonuçlanmaktadır.

Yemez vd. (1995), aleksitimi olan bireylerde yaratıcılığı, empatiyi ve duyguyu sözelleştirmenin zorluğuna dayanarak, aleksitimik özellikler ile sosyometrik test puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini beş aylık bir psikodrama uygulamasına katılan 14 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada uygulama haftada 1-2 saatlik seanslar halinde yürütülmüştür. Başvuru sonunda yapılan sosyometri testinde test ölçütleri ``Psikodrama grubunda en çok hangi arkadaşınla çalışmak istersin ve kim birlikte çalışmak istemez?" olmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin ölçek olarak kullanıldığı bu çalışmada, araştırmacıların beklentilerinin aksine, gruptaki aleksitimi olan bireylerin, grubun en çok çalışmak istediği kişiler olduğu saptanmıştır (Yemez vd. (1995)'den aktaran Koçak, 2002).

Anderson ve Thacker (1985), bilgisayar satış görevlileriyle ilgili bir çalışma gerçekleştirmişler ve kadın/erkek olarak ayrı incelemişlerdir. Araştırmacılar, kadınların müşterileri yalnızca ürünlerini satın almaya değil, aynı zamanda bu alışılmadık rolde meşru ve güvenilir olduklarına ikna etmeleri gerektiğini söylemişlerdir. Kendini ayarlama sonuçları, yalnızca kadın adaylar için genel olarak değerlendirme sonuçlarıyla önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir. Öte yandan, kendini ayarlama yüksek olanların bir yıl sonra çalışmaya devam ettiği, kendini ayarlama düşük olanların ise işten ayrıldığı gözlemlenmiştir.

Taş (2021), duygusal emek ile iş doyumu ilişkisinde kendini ayarlamanın rolünü 436 akademisyen ile yaptığı çalışma sonucuna göre, öğretim üyeleri iş hayatında duygusal emek davranışlarının (yüzeysel rol, derin rol ve doğal duygular) hepsini göstermektedirler. Katılımcılar, iş hayatlarında en çok doğal duyguları gösterme davranışı sergilemektedirler. Yaşa bakıldığında, katılımcıların 45 yaşın altındakiler, 45 yaşın üzerinelere oranla daha fazla yüzeysel rol yapma davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, akademisyen bireyler, öğrencileriyle iletişim halindeyken doğal duygular gösteriyor olması, onların iş doyumunu yükseltmektedir. Bir diğer ifadeyle, kendini ayarlama düşük akademisyen katılımcıların iş hayatında yansıttıkları doğal duyguların iş doyumu üzerindeki pozitif tesiri kendini ayarlama yüksekliklere göre daha yüksektir.

Aleksitimi ve kendini ayarlama arasındaki ilişki konusunda doğrudan literatürde şu ana kadar bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Aleksitimi ve kendini ayarlama arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından da bu çalışmanın özgün olduğu anlaşılmıştır.

2.6.3. Aleksitimi ve Kimlik İlişkisi

Aleksitimi ve kimlik ile ilgili 404'ü kadın, 292'si erkek, toplam 696 lise öğrencileri ile yapılmış olan çalışmada, kimlik ve duyguları tanıma ile duyguları ifade etme arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Gül, Aktaş, Kaya ve Morsünbül, 2020). Diğer bir deyişle, duyguları fark etmenin ve duyguları ifade etmenin zorluk oranı yükseldikçe, kimlik farkındalığı seviyesi düşmektedir.

Oktay ve Batıgün (2014) 'ün yaptıkları çalışma sonucunda da, bireylerin kendini algılaması ile alekstimi düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında, düşük benlik saygısına (self-esteem) sahip olan kişilerin aleksitimi puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Aleksitimi, bireylerin benlik algısını (self-perception) ve kimlik işlevlerinin yapısını olumsuz etkiler. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler, depresif belirtiler göstererek kendilerine karşı olumsuz bir algı (negative perception) geliştirirler ve düşük benlik saygısına sahip olurlar (Honkalampi, Saarinen, Hintikka, Virtanen ve Viinamäki, 1999).

Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı düzeyleri de yüksektir, bu bireyler sosyal umutsuzluk (despair) yaşamakta ve bu nedenle uyumlu bir kimlik geliştirmede güçlük çekmektedirler (Martin ve Pihl, 1986). Taylor (2000) da çalışmasında aleksitiminin bireyin kimliğinin uyumlu bir şekilde oluşmasını engellediğini belirtmektedir.

Doğru Çabuker ve Balcı Çelik (2019)'nin üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmaya göre, öğrencilerin ayrışma, bireyselleşme ve kimliğin tanınması puanlarında ait oldukları fakülteye göre önemli farklılıklar görülmektedir. Yapılan çalışmaya göre, kısıtlanma kaygısı, ayrılma kaygısı, reddedilme beklentisi ve olumlu kimlik algıları bölümler arasında büyük farklılıklar gösterirken, olumsuz kimlik algıları değişmemektedir. Sağlık Bilimlerindeki öğrenciler arasında bahsi geçen kısıtlanma düzeyleri Eğitim, Fen-Edebiyat ve İslami İlimler'de okuyanlara göre daha yüksektir.

Sandhu ve Tung (2004), yaşları 18-21 aralığındaki 140 ergenle kimlik ve aile ilişkisi üzerine yaptığı inceleme sonucunda, her iki cinsiyet arasında başarılı kimlik ve ipotekli kimlik statüsünün yabancılaşmanın azalmasına katkıda bulunduğu bulunmuştur. Ayrıca, moratoryum ve dağınık kimlik statülerinin her iki cinsiyette de yabancılaşmayı arttırdığı tespit edilmiştir. Aile ile olan ilişkinin, başarılı kimlik ve dağınık kimlik ile kuvvetli bir ilişki olduğu görülmüştür.

Südemen ve Duman (2021), üniversite öğrencilerinde kimlik ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaş ortalaması 25 olan lisans ve lisansüstü 213 öğrenciyle yapılan araştırma sonucuna göre; kimlik ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca, cinsiyet farklılığı da katılımcıların ruminasyon ve kimliğini anlamlı şekilde etkilememektedir.

Akman (2007), üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada, katılımcıların aile ile ilgili sorunlarını kimlik durumu ve yaş yönünden incelemiştir. Ailelerini duyarsız ve çelişkili algılayan gençlerin başarılı kimlik puanlarının düştüğü, askıda ve dağınık kimlik statüsü puanlarının arttığı görülmüştür. Aile sorunlarının artışları ise askıya alınmış kimlik statüsü puanlarının azalması ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Morsünbül (2005), lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubu üzerinde yaptığı çalışmada, kimlik durumu ile bağlanma stili arasındaki ilişkiyi incelemiş ve cinsiyete bağlı başarılı ve dağınık kimlik durumu açısından kız ve erkek çocuklar arasında farklılıklar bulmuştur. Kızların başarılı kimlik statüleri erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Erkeklerin ayırık kimlik statüsü puanları da kızlardan daha yüksek çıkmıştır. Lise ve üniversite öğrencisi ayrımına bakıldığında ise ipotekli ve dağınık boyutlarında farklılık olduğu görülmektedir. Liseye devam eden öğrenciler, ipotek kimlik durumu ve dağınık kimlik durumu için üniversiteye devam eden öğrencilere göre daha yüksek puan

alır. Başarı ve askıya alınmış kimlik durumu boyutlarında ise eğitim düzeyine göre bir fark bulunamamıştır.

Uzman (2002), 1661 yükseköğrenim öğrencileri ile sosyal destek ve kimlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cinsiyet yönünden kimlik durumuna bakıldığında, kızlar için askıya alınmış kimlik durumu puanları, erkekler için dağınık kimlik puanları daha yüksektir. Sınıf bazında birinci sınıf askıya alınmış kimlik puanı dördüncü sınıflardan daha yüksektir. anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin başarılı kimlik durumlarında, anneleri eğitimsiz olanlara göre daha yüksek puanlar aldığı ve olumlu bir kimlik gelişimine neden olduğu gözlemlenmiştir. Algılanan daha yüksek düzeyde aile sosyal desteği, başarılı ve ipotekli kimlik statüsü için puanları artırmıştır. Algılanan aile sosyal desteği azaldıkça askıya alınmış kimlik puanları artmıştır. Arkadaşlardan gelen sosyal destek algısının artması, başarılı kimlik statüsü puanlarını arttırırken, dağınık, askıya alınmış ve ipotekli kimlikler puanlarını düşürmüştür.

Morsünbül ve Uçar (2017), kimlik statüleri ve kimlik işlevleri arasındaki ilişki için 208 yükseköğrenim öğrencileri üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırmada, kargaşalı ve kararsız kimlik statüsündeki bireyler kimlik işlevlerinde en düşük puana sahip olmuşlardır. Başarılı ve bağımlı statüsündeki bireyler ise kimlik işlevlerinde en yüksek puana sahip olmuşlardır.

Cramer (2000), 252 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada kimlik durumu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalar, kimlik durumunun cinsiyete göre değiştiğini göstermektedir. Sonuçlar, kız öğrenciler askıya alınmış kimlik puanlarında, erkek öğrenciler ipotekli ve dağınık kimlik puanlarında yüksek çıkmıştır. Kızların erkeklere göre daha gelişmiş kimlikleri olduğu görülmüştür. İdeolojik ve kişilerarası alanlarda önemli bir cinsiyet farkı yoktur. Bu çalışmanın aksine, Pastorino, Dunham ve Kidweil (1997), 430 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada kimlik durumlarının cinsiyete göre göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.

Lucas (1997), üniversite öğrencilerinin kimliklerini cinsiyet açısından araştırmıştır. Araştırmalar cinsiyetlerin kimliğe göre değiştiğini göstermiştir. Çalışmada, başarılı kimlik statüsü söz konusu olduğunda kızlar erkeklerden önemli ölçüde daha iyi performans göstermektedir.

Riskli davranışlarda bulunan 227 kişi ile kimlik ve sosyal ilişkilerini araştıran bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma neticesinde, kimlik oluşumunu sağlıklı tamamlayamayan, bir diğer deyişle, kimlik kargaşası içindeki kişilerin madde kullanımı, uygunsuz cinsel ilişki gibi davranış bozukluklarının görülebildiği tespit edilmiştir (Schwartz vd., 2009).

Kroger (1988), üniversite birinci sınıf öğrencisiyken ve aynı öğrencilerle ikinci sınıf öğrencisiyken olan katılımcılarla kimlik statüsü üzerine bir araştırma yapmıştır. 76 üniversite öğrencisi (41 kadın ve 35 erkek) üzerinde yaptığı bu çalışmada Marcia'nın (1966) görüşme tekniğini kullanmıştır. Araştırmasının sonucuna göre, başarılı kimlik durumu birinci sınıfta %20 iken ikinci sınıfta %49'a yükseltildiğini, askıya alınmış kimliğin %33'ten %20'ye, bağımlı kimliğin %27'den %23'e ve dağınık kimliğin %20'den %8'e azaldığını gözlemlemiştir. Bir diğer deyişle, başarılı kimlik statüsü yaşla birlikte artarken diğer statülerin oranları ise azalmaktadır. Buna ek olarak, cinsiyet konusunda da her hangi bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Uçar (1999), gençlerde intihar düşüncesi ve kimlik arasındaki ilişkileri araştıran bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda, kimlik ile intihar düşüncesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Daha güçlü aile bağları, daha yaşlı, daha az semptom, daha yüksek stres yönetimi puanları, daha yüksek benlik saygısı ve daha fazla kendine güveni olan katılımcıların daha sağlıklı kimlik gelişimine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Smits, Doumen, Luyckx, Duriez ve Goossens (2011), 341 yükseköğrenimde okuyan öğrencilerle kimlik stilleri ve bireylerarası davranışların arasında ilişki olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda bilgi yönelimli kimlik stili ve saldırganlık arasında negatif ilişki saptamışlardır. Norm yönelimli ve kaçınma yönelimli kimlik stili ve saldırganlık arasında da pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Oskay (1997), çeşitli bölümlerden yükseköğrenim öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin kimlik oluşturma düzeylerinin bölüme ya da anabilim dalına göre değişip değişmediğini araştırmıştır. Araştırmaya, Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden toplam 1224 lisans ve yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Genişletilmiş Ego Kimlik Statüsü Ölçeği kullanılarak yapılan araştırma neticesinde, başarılı kimliğin en üst düzeyi Eğitim Fakültesi olup, onu Tıp Fakültesi yakından takip etmektedir. Güzel Sanatlar öğrencileri en düşük seviyede performans sergilemişlerdir. Anabilim dalı olarak ise başarılı kimlik; İngilizce Öğretmenliği ve küçük bir farkla Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencileri en üst düzeydedir.

Çuhadaroğlu (1989), üniversite öğrencilerinin dağınık bir kimlik yaşıyıp yaşamadıklarını incelemiştir. Öğrenciler, üniversiteye ait sağlık merkezine başvuran öğrencilerden oluşmaktadır. Merkeze başvuran öğrencilerin %17'sinde kendinden hoşnutsuzluk, amaçsızlık duygusu, boşluk, kararsızlık, özgüven eksikliği, bedeninden hoşnutsuzluk ve değişim isteği gibi yakınmaların olduğu, %72'sinde ise dağınık kimlik olduğu tespit edilmiştir.

Barlett (2016), kimlik süreçlerinden keşif ile saldırganlık arasında ilişki olup olmadığını incelemek için 599 kişi ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışma neticesinde keşif ile cinsiyet yönünden herhangi bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır.

2.6.4. Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı arasında yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda olumlu anlamda bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ezer, 2019; Arcan ve Yüce, 2016; Youssef vd., 2020; Craparo, 2011).

İstanbul'da yaşayan 18-30 yaş arası 305 gençle yapılan tez araştırması sonucunda, dijital bağımlılık ile aleksitimi arasında pozitif yönde ilişki vardır (Yalçın, 2021).

Instagram mecrası için sosyal medyayı günlük hayata dâhil etme konusunda aleksitimi ve kaygılı bağlanma değişkenlerinin pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şimşek, 2021).

Mahapatra ve Sharma (2018) tarafından 51 adet çalışmanın incelemesini yapılmıştır. Buna göre; internet bağımlılığı ve aleksitimi arasında pozitif anlamda ilişki bulunmuştur.

18-39 yaş arası 200 gençle gerçekleştirilen Gedik (2020)'in yaptığı araştırma sonucuna göre; erkeklerin kadınlardan daha çok internet bağımlılığı gösterdiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Taş ve Güneş (2019), toplam 321 çocukla yaptığı çalışma sonucunda bilgisayar oyun bağımlılığı, sosyal kaygı ve aleksitimi arasında pozitif yönde ilişki olduğu, bağımlılıkta en çok aleksitiminin rol aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

667 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir çalışmada aleksitimi ile oyun bağımlılığı oluşumu arasında doğru orantılı bir ilişkinin olduğu ve erkeklerin daha yatkın olduğu sonucu dile getirilmiştir (Nurullayeva (2019).

Xu ve Tan'ın (2012) yaptıkları çalışmada, bireyler sosyal medyayı kullandıkça daha çok kullanma isteği oluştuğunu, gereğinden fazla sosyal medya kullanımının kişiyi sosyal yaşantısından alıkoyduğunu, kendisini her defasında daha yetersiz hissedip bu histeki boşluğu sosyal medya kullanarak geçirmeye çalıştığını, dolayısıyla hayatında bir takım problemlerin meydana gelmesine yol açtığı saptanmıştır. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan bir diğer çalışmada ise, sosyal medyada fazla vakit geçirmenin aile ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği, etkili iletişimin sağlanamadığı ortamların oluştuğu, dolayısıyla huzursuzluk ve mutsuzluğun da arttığını göstermiştir (Okumuş, 2018).

Tıp Fakültesi öğrencileri ile yapılan araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasında yakın bir ilgi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özen ve Topçu, 2017).

Mersin, İbrahimoglu, Saray Kılıç ve Bayrak Kahraman (2019)'ın hemşirelik bölümü üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda, bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süre ile aleksitimik özellikler göstermeleri arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı sonucu destekler nitelikte olan bir diğer çalışma ise; Kandri, Bonotis, Floros ve Zafiropoulou'nun 2014 yılında yaptıkları çalışmada; aleksitimik kişilerin diğer kişilerle iletişime geçmek istediklerinde sosyal medya üzerinden iletişimi daha çok kullanmayı istedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kandri, Bonotis, Floros ve Zafiropoulou, 2014).

İstanbul'da iki üniversitenin İletişim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sosyal medya üzerine yapılan araştırmada, öğrencilerin %80'e yakınının sosyal medyayı arkadaşlarıyla iletişim halinde olmak, %60'a yakını da ilgi duydukları ya da tanıdıkları kişileri takip etmek için tercih ettikleri saptanmıştır. Ayrıca araştırmada, şehir dışından gelen öğrencilerin akrabaları ile hasret giderme amaçlı kullanmayı tercih ettikleri ifade edilmiştir (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013).

Türe (2022)'nin yaptığı yüksek lisans tez çalışmasının örneklemini Karadeniz'de bir ilde yaşayan 408 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışma neticesinde, sosyal medya bağımlılığının eğitim durumuna göre ve cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Evli bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının bekârlardan daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 18-24 yaş aralığında olan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının, 33-40 yaş ve 41-65 yaş arası olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ertan Düzgün (2022)'ün yaptığı araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmediği ortaya çıkmıştır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark görülmediği gözlenmiştir. Katılımcıların, sosyal medya bağımlılığının yaşa göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların, sosyal medya bağımlılığının bölüme göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir.

Ege Üniversitesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sosyal medyada geçirilen toplam süre ile kaygılı bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 18 – 29 yaş grubundaki katılımcıların 30 – 41 yaş grubundakilere oranla sosyal medya kullanım süreleri anlamlı şekilde daha yüksektir. Cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanları erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karataş, 2022).

Ankara'da bulunan 109 kadın 97 erkek olmak üzere toplam 206 lise öğrencileriyle yapılan bir çalışma sonucuna göre, cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı skorlarına bakıldığında her hangi bir fark olmadığı görülmüştür (Karagöz, 2022). Bu araştırma ile aynı doğrultuda, Doğrusever (2021)'in ergenler üzerinden incelediği araştırmasında, Akbaş Coşar ve Gedik (2021)'in öğretmen adayı olan üniversite öğrencileri ile olan çalışmasında ve Dinç (2021)'in araştırmalarında sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma arasındaki bağlantının araştırıldığı bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. İnsanlar yaşlandıkça, sosyal medyaya olan bağımlılıkları azalmaktadır. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı bağlanma arasında bir ilişki bulunmuştur. İnsanlarda kaygılı bağlanma seviyesi yükseldikçe sosyal medyaya olan bağımlılık seviyesi de yükselmektedir (Beyler, 2019).

Macit (2019) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde psikolojik belirtileri araştırmıştır. Çalışmada, kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri yaş ve çocuk sayısına göre değişmezken; cinsiyet, eğitim düzeyi ya da medeni duruma göre değişmekte olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, kişilerin kaygı ve düşmanlık/öfke düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Ganjayeva (2019), sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve üniversite öğrencilerinde özgüven arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, özgüven ve kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Günde ortalama sosyal medya kullanım süresi ile profil ziyaret etme sayısı yükseldikçe, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluğu, sosyal izolasyon yükselmektedir.

Demir (2019), sosyal medya bağımlılığı ile iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, cinsiyet değişkenleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eğitim durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Evli olmayanların evlilere göre sosyal medya bağımlılığındaki artışı önemli seviyelerde olduğu görülürken kişinin çocuklarının sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin iyi oluşları ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur.

Duman (2019) tarafından sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışma sonucuna göre, ilkökul mezunu olan kişilerin, lise, lisans vs. gibi diğer eğitim düzeyindekilere oranla sosyal medya bağımlısı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, hiç evlenmemiş olanların evli ya da boşanmış olanlara göre sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öztürk (2019), aleksitimi ile sosyal medya bağımlılığı aleksitimi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmasına göre, duyguları tanımada güçlük çekmenin sosyal medya için pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğunu bulmuştur. Bireylerin duygularını sözle dile getirmede zorluk düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı için pozitif, dışa dönük düşünme puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı için negatif olarak anlamlı bulunmuştur.

Hou, Xiong, Jiang, Song ve Wang (2019), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile zihinsel sağlık ve akademik performans arasındaki ilişkiyi araştırarak ilişkilerde benlik saygısının rolünü ve müdahalelerin sosyal medyayı azaltmadaki rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, sosyal medya bağımlılığının öğrenci ruh sağlığı ve okul performansı ile olumsuz ilişkili olduğunu ve sosyal medya bağımlılığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin benlik saygısı üzerindeki etkilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın ardından “kendi kendine yardım müdahale programı” 38 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Bu programın sosyal medya bağımlılığını azaltmada,

zihinsel sağlıklarını ve akademik üretkenliklerini iyileştirmede faydalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zivnuska, Carlson, Carlson, Harris ve Harris (2019), 326 katılımcı ile sosyal medya bağımlılığı ve iş performansı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmalarının sonucuna göre, sosyal medya bağımlılığı ve aile ilişkileriyle birlikte iş dengesinin kurulamadığı ve tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Liu ve Ma (2018a) yaptıkları çalışma sonucunda, bağımlılık, kıskançlık ve sosyal medya kullanım korkusunun tükenmişliği önemli derecede etkilediklerini bulmuşlardır. Sosyal medya bağımlılığı ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye sosyal medyayı kullanma korkusu ve kıskançlık aracı rol üstlenmiştir.

Hawi ve Samaha (2017), üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam doyumu ile ilişkileri araştıran bir çalışmada, alışılmış sosyal medya kullanımının benlik saygısı ile negatif, yaşamla ise olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, benlik saygısı, sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkilerine aracılık etmiştir.

Al Menayes (2015), 1.326 katılımcıyla yaptığı bir araştırmada, sosyal tatmin ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Diğer bir deyişle, kişi sosyal medyayla ne kadar çok deneyim sahibiyse, ona bağımlı olma olasılığı da o derece artmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır. Üniversite öğrencilerinde, aleksitimi ve aleksitiminin alt boyutları (duyguları tanıma güçlüğü, duyguları söze dökme güçlüğü ve dışa dönük düşünme), duygu gereksinimi ve alt boyutları (duygulara yaklaşma ve kaçınma), kendini ayarlama ve alt boyutları (kişisel sunumu düzenleyebilme ve diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık), kimlik ve alt boyutları (kişisel, sosyal ve kolektif) ve sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları (işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü, yoksunluk ve sosyal izolasyon) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, ilişkisel tarama modeline dayanarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2004).

Bu çalışma aynı zamanda, aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama ve kimlik kavramlarının üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordama güçlerinin araştırıldığı bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal medya bağımlılığı, bağımsız değişkenleri ise aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama ve kimliktir. Araştırma, ilgili değişkenlerin üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarına (işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü, yoksunluk ve sosyal izolasyon) olan etkilerini içeren çoklu regresyon analizi yapılarak incelenmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Aksaray Üniversitesi'ndeki ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubunda yer alabilmek için tek katılım şartı "Aksaray Üniversitesi'nde aktif olarak öğrenci olmak" olarak belirtilmiştir. Araştırma kapsamında, Google forms aracılığı ile oluşturulmuş olan ölçme araçları üniversite akademisyenleri tarafından pandemi döneminde Uzaktan Eğitim Merkezi (UZEM) üzerinden derslerde öğrencilerle link paylaşımı, watsup öğrenci grupları ve öğrenci bilgi sistemi üzerinden mail yoluyla öğrencilere ulaştırılmıştır. Toplam 482 Aksaray Üniversitesi öğrencisine ulaşılarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1*Katılımcıların Demografik Verilerine Ait Frekans Analizi*

		N	%
Cinsiyet	Kadın	334	69,3%
	Erkek	148	30,7%
Yaş	18-21	251	52,1%
	22-25	128	26,6%
	26-30	103	21,4%
Eğitim düzeyi	Ön Lisans	135	28,0%
	Lisans	282	58,5%
	Yüksek Lisans	65	13,5%
Bölüm	Eğitim Bilimleri	120	24,9%
	Fen Bilimleri	95	19,7%
	Sağlık Bilimleri	86	17,8%
	Sosyal Bilimler	181	37,6%

Tablodaki veriler incelendiğinde 482 katılımcının 334'ü (%69,3) kadın, 148'i (%30,7) erkektir. Katılımcıların yaşları incelendiğinde büyük oranın (%52,1) 18-21 yaş aralığında olduğu, 135'inin (%28,0) ön lisans, 282'sinin (%58,5) lisans ve 65'inin (%13,5) yüksek lisans mezunu olduğu, bölümleri incelediğinde ise 120'sinin (%24,9) eğitim bilimleri, 95'inin (%19,7) fen bilimleri, 86'sının (%17,8) sağlık bilimleri ve 181'inin (%37,6) sosyal bilimler olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde kullanılacak ölçme araçları ile ilgili gerekli açıklamalar burada belirtilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm ve eğitim düzeyleri bilgileri elde etmeye yönelik formdan oluşmaktadır (EK-1).

3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği-26 (EK-2), 26 madde ve 4 boyuttan meydana gelen bir skaladır (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985). Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ-20) ise hayal kurmada kısıtlılık boyutunun çıkartılmış ve TAÖ-26'nın kısaltılmış halidir. Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 20 madde ve 3 boyuttan oluşur. TAÖ-20, 20

maddeden oluşan, likert tipi, 1 ile 5 arasında puanlanan bir ölçektir. Alt ölçekleri; Duygularını Tanımada Güçlük (TAÖ-1), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2), Dışa-Dönük Düşünme (TAÖ-3)'dir (Bagby, Parker, Taylor, 1994). Alınan yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi yordamaktadır. 1994 yılında Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından geliştirilmiştir. Güleç vd. (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0.78, alt ölçeklerin ise 0.57-0.80 arasında bulunmuştur. Aleksitimi yapısının 3 faktör varlığını sağladığı görülmüştür (Güleç ve Yenel, 2010).

Ölçek uygulanırken her bir maddeyi katılımcıların kabul ya da reddetmelerine göre cevaplama gerekmektedir. 1, 3, 6, 7, 9, 13,14 numaralı maddeler, duygularına tanıma zorluğunu ölçerken, 2, 4 (ters),11, 12, 17 numaralı maddeler, duyguları ifade etme zorluğunu ölçer ve düşünce 5 (ters), 8, 10 (ters), 15, 16, 18(ters), 19 (ters), 20 numaralı maddeler, dışa vuruk düşünceyi ölçmektedir (Güleç vd., 2009). Bagby vd. (1994)'den aktaran Güleç vd., (2009), TAO-20'nin aleksitimiye ölçmede en iyi ölçek olduğunu öne sürmüşlerdir. 51 ve altı puanı aleksitimi yokluğunu ifade ederken, 61 ve üzeri puanlar aleksitimi varlığını öngörmektedir (Güleç ve Yenel, 2010). "Borderline" olarak adlandırılan bölüm ara bölümdür (Taylor, Bagby ve Parker, 1997). Türkiye' de yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde eden Güleç ve Yenel (2010), 59 ve üzeri puan alanların aleksitimi varlığını ifade ederken, 51 ve altı puanın aleksitimi yokluğunu ifade etmektedir. Aleksitimik eğilim arttıkça alınan puanlar da artmaktadır.

3.3.3. Duygu Gereksinimi Ölçeği Kısa Formu

Apple, Gnambs ve Maio (2012) Duygu Gereksinimi Ölçeği'nin kısa formunu geliştirmişlerdir (EK-3). Ölçek Türkçe'ye Uçar (2017b) tarafından uyarlanmıştır. Veriler üzerinde Temel Bileşenler Analizi yapılmıştır. Bu ölçek için 355 kişi üzerinde yapılan faktör analizinde KMO katsayısı .77 değerinde, Barlett Testi anlamlı bulunmuştur(p=.000) (Uçar, 2017b). Ölçeğin toplam 10 maddesi vardır. Beş maddesi duygulara yaklaşmayı gösterir, diğer beş maddesi ise duygulardan kaçınmayı gösterir. Ölçek likert tiplidir, maddeler ise 1 ve 5 arasında puanlanmaktadır. Kaçınma ve yaklaşma alt boyutlarından alınacak puanlar 1 ile 25 arasında değişmektedir.

3.3.4. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği

Kendini ayarlama terimi için “Kendini Ayarlama Ölçeği”ni (EK-4) öncelikle Snyder (1974) geliştirmiştir; ancak daha sonra Lennox ve Wolfe (1984) ölçeğin psikometrik zayıflıklarını, kuramsal yapıyla bağlantılı olmaması nedeni ile “Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama (Revised Self-Monitoring) Ölçeği”ni geliştirmişlerdir. Ölçeğin, Cronbach Alpha katsayısı .80, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur (Türetgen ve Cesur, 2006).

Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA), 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, altılı likert tipine göre değerlendirilmektedir. Her bir maddeye ilişkin puanın toplanmasıyla ölçek puanı elde edilmektedir. Ölçeğin toplam puanı ölçeği uygulayanların “Kendini Ayarlama” seviyesi hakkında bilgi vermektedir. Ölçekten 0 ile 65 arası puan alınabilmektedir. Alınan puanlar yükseldikçe kendini ayarlama becerisi de yükselmektedir (Türetgen ve Cesur, 2006).

İki alt boyuttan oluşan ölçeğin ilk boyutunu 6 madde oluşturmaktadır. Yüklenen maddeler, bireyin kendilik sunumunu ortamın gereklerine göre düzenlemesiyle ilgili olduğu için bu boyuta “Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi” adı verilmiştir. Yine 6 maddenin oluşturduğu ikinci boyut “Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık” olarak adlandırılmıştır. Bu boyuttaki maddeler ise bireyin karşısındakinin davranışlarındaki mesajlara hassas olmasıyla ilgilidir (Özalp Türetgen ve Cesur, 2006).

3.3.5. Kimlik Ölçeği

Kimlik Ölçeği (EK-5), Cheek ve Tropp (1995) tarafından oluşturulmuş ve Hamit Coşkun (2004) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Kişisel kimlik ölçeği için maddelerin madde-toplam korelasyonu .34 ile .49, sosyal kimlik ölçeği için .43 ile .59 ve kolektif kimlik ölçeği için .43 ile .60 arasında değişmektedir (Coşkun, 2004). Kimlik ölçeğinin üç alt ölçeği vardır: Kişisel Kimlik Ölçeği, Sosyal Kimlik Ölçeği ve Kolektif Kimlik Ölçeği. Kişisel Kimlik Ölçeği (10 madde) kişinin kendi kişisel anlayışını ve öznel süreklilik ve özgünlük duygularını temsil eder. Sosyal Kimlik Ölçeği (7 madde), kişinin sosyal roller ve ilişkiler yoluyla sunulduğu şekliyle genel imajını temsil eder. Kolektif Kimlik Ölçeği (8 madde) kişinin toplumsal ya da kolektif yönleriyle (ör. Din, ırksal etnik grup ve bir kişinin topluluğuna ait olma duyguları) ilgili sosyal benlik anlayışını temsil eder. Her madde, üç kimlik alanından birinin kimlik karakteristik temsilcisidir (Coşkun, 2004). Kimlik

Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısıyla belirlenen iç tutarlık güvenirliği .79'dur. Kişisel, sosyal ve kolektif kimlik alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .76, .78 ve .80'dir. Bu bulgular, literatürdeki araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Cheek, Tropp ve Chen, 1994; Tropp, 1992). Ölçek maddeleri 1'den (benim kim olduğum için önemsiz) 5'e (benim kim olduğum için her zaman çok önemli) kadar uzanan likert tipi bir ölçektir. Tüm ölçekten alınan en küçük puan 25, en yüksek puan ise 125'tir.

3.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek (EK-6), Ağyar Bakır ve Uzun (2018) tarafından geliştirilmiştir. Maddelerin ortak varyansları 0,424 ile 0,696 arasında değişmektedir. İşlevsellik alt faktöründeki maddelerin faktör yükleri ,572 ile ,752 arasında, kontrol güçlüğü ve yoksunluk alt faktöründeki maddelerin faktör yükleri ,493 ile ,792 arasında, sosyal izolasyon alt faktöründeki maddelerin faktör yükleri ise ,657 ile ,771 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı cronbach α .95, kontrol güçlüğü ve yoksunluk alt boyutu için Cronbach α .92, işlevsellikte bozulma alt boyutu için cronbach α .91, sosyal izolasyon alt boyutu için Cronbach α .81 olarak hesaplanmıştır (Ağyar Bakır ve Uzun, 2018). Ölçek, 5'li Likert "1= hiçbir zaman - 5= her zaman" olacak şekildedir. Ölçek 3 alt boyut ve 26 maddedir. Alt boyutları: 10 maddesi İşlevsellikte Bozulma, 12 maddesi Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, 4 maddesi Sosyal İzolasyon şeklindedir. Ölçeğin puanlanması ise; ölçekten elde edilen minimum puan 26 iken maksimum puan 130'dur. Ölçekten elde edilen puan arttıkça katılımcıların sosyal medya bağımlılığı yüksektir anlamına gelmektedir.

Ölçeklerin Cronbach Alfa (Güvenirlik) Analizi

Araştırmalarda genellikle analizlerden önce çalışmada toplanılan verinin güvenirlik derecesine bakılmaktadır. (Kurtuluş, 2010) Testin güvenirlik katsayısı olarak hesaplanan (r), test puanlarına yönelik kişisel farklılıkların ne kadar gerçek ve ne kadar hata faktörüne bağlı olduğuna bakılmaktadır. Test maddelerine verilecek yanıtların üç ya da daha çok seçenekli olduğunda cronbach (α) katsayısı kullanılır (Büyüköztürk, 2007).

15 maddelik bir ölçekten hesaplanan Alfa değerine standart alfa denir ve değeri 0.75'in üstündeyse güvenirliği yüksek, 0.50 ile 0.75 arasındaki değerlerde güvenirliği orta düzeyde 0.50'in altı ise güvenirliği düşük kabul edilir. 15'in üstünde maddesi olan bir ölçekten hesaplanan Alfa katsayısı ise 0.90 ve üstü mükemmel güvenilir, 0.70 ile 0.90 arası yüksek güvenilir, 0.50 ile 0.70 arası düşük güvenilir, 0.50'in altı ise çok düşük güvenilirliktedir (Hinton, Brownlow, McMurray ve Cozens, 2004).

Bu çalışmada da kullanılan aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinin güvenilirliğinin test edilmesinde de cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 2

Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenirlik Analizi

	Cronbach Alfa
Aleksitimi (Toplam)	,80
Duyguları Tanımlamada Güçlük	,82
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	,67
Dışa Dönük Düşünme	,65
Duygu Gereksinimi (Toplam)	,70
Duygulara Yaklaşma	,75
Duygulardan Kaçınma	,76
Kendini Ayarlama (Toplam)	,84
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	,70
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	,82
Kimlik Ölçeği (Toplam)	,87
Kişisel Kimlik	,88
Sosyal Kimlik	,77
Kolektif Kimlik	,78
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	,94
İşlevsellikte Bozulma	,86
Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	,89
Sosyal İzolasyon	,71

Tablodaki ölçeklere ait güvenirlilik analizlerindeki alfa katsayıları incelendiğinde değerlerin ,65 ile ,94 arasında olduğu dolayısıyla analizlerde kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilir bir şekilde ölçümlendiği anlaşılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasından önce Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır (Ek 7). Veri toplama formu Google Forms kısmından online olarak oluşturulmuştur. Veri toplama uygulaması, Aksaray Üniversitesi'nde görev yapan öğretim üyelerinden derslerinde Uzaktan Eğitim Merkezi (Uzem)'de mesajlaşma kısmından ya da

Öğrenci Bilgi Sistemi'nden mail yoluyla ya da öğrencilerin watsup grupları üzerinden öğrencilere ulaştırıp paylaşımları rica edilmiştir. Katılımın öğrenciler tarafından gönüllülük esasına uygun şekilde olmasına özen gösterilmiştir. Katılımcılara ulaştırılan veri toplama online formu ilk sırada Demografik Bilgi Formu ile sırasıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duygu Gereksinimi Ölçeği, Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği, Kimlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği olarak kullanılmıştır. Bu anketin uygulanma süresi yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Uygulanan anket neticesinde elde edilen verilerin analizi bu bölümde yapılmıştır. Verilerin analizinin yapılabilmesi için anket formları önce Excel programına, daha sonra uygun kodlamalar yapılarak IBM SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Analizlerde ölçeklere ait faktör analizleri ve güvenilirlik analizleri ile katılımcıların demografik verilerine ait frekans analizleri yapılmıştır. Ayrıca aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikler tespit edilmiştir. Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik verilerine göre aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve alt boyutlarının farklılaşma durumları incelenmiştir. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum olarak belirtilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1.Betimsel İstatistikler

482 katılımcının ortalama aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik, sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutlarına ait düzeyleri ile ölçek maddelerine ait betimsel istatistikler aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 3

Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum	Varyans	Ranj
Aleksitimi (Toplam)	2,45	0,51	0,26	-0,12	1	4	0,26	3
Duyguları Tanımlamada Güçlük	2,34	0,79	0,65	0,22	1	5	0,62	4
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	2,55	0,76	0,56	0,01	1	5	0,58	4
Dışa Dönük Düşünme	2,49	0,47	0,09	0,08	1	4	0,22	3
Duygulara Yaklaşma	4,00	0,64	-1,29	3,78	1	5	0,42	4
Duygulardan Kaçınma	2,51	0,79	0,43	0,19	1	5	0,63	4
Kendini Ayarlama (Toplam)	3,44	0,67	-0,37	0,90	0	5	0,45	5
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	3,26	0,74	-0,18	0,31	1	5	0,54	4
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	3,99	0,67	-0,93	1,71	1	5	0,45	4
Kişisel Kimlik	4,27	0,64	-1,27	2,25	1	5	0,41	4
Sosyal Kimlik	3,07	0,80	0,16	-0,25	1	5	0,64	4
Kolektif Kimlik	3,45	0,82	-0,30	-0,24	1	5	0,67	4
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	2,54	0,82	0,39	-0,22	1	5	0,67	4
İşlevsellikte Bozulma	2,33	0,83	0,61	0,11	1	5	0,69	4
Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	2,75	0,89	0,15	-0,63	1	5	0,79	4
Sosyal İzolasyon	2,45	0,95	0,66	-0,10	1	5	0,95	4

Tablodaki değerler incelendiğinde öğrencilerin aleksitimi ölçeğinden aldıkları ortalama puan 2,45, duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri 2,34, duyguları söze dökmede güçlük 2,55, dışa dönük düşünme düzeyleri 2,49, duygu gereksinimi düzeyleri 3,74, duygulara yaklaşma düzeyleri 4,00, duygulardan kaçınma düzeyleri 2,51, kendini ayarlama düzeyleri 3,44, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düzeyleri 3,26, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri 3,99, kimlik ölçeği düzeyleri 3,67, kişisel kimlik düzeyleri 4,27, sosyal kimlik düzeyleri 3,07, kolektif kimlik düzeyleri 3,45, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri 2,54, işlevsellikte bozulma düzeyleri 2,33, kontrol gücü ve yoksunluk düzeyleri 2,75, sosyal izolasyon düzeyleri 2,45 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeklere ait histogramlara bakıldığında ise tüm ölçekler için verilerin normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Sadece test sonuçlarına göre karar vermek yanıltıcı olabileceğinden, test sonuçlarına ek olarak verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine de (skewness ve kurtosis) bakmak gerekir.

“Çarpıklık ve basıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığında olan verilerin normal dağıldığı söylenebilir” (Doğan ve Başokçu, 2010). Ankette kullanılan ölçeklere ve ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin $\pm 1,5$ aralığında olduğu anlaşılmış ve verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için bağımsız örneklem t-testi (independent sample t test), tek yönlü varyans analizi (one way anova) ve tukey post-hoc testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Analizlerde istatistiksel anlamlılık değeri $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

4.2. Ölçekler Arası İlişki

“Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi ya da bir değişkenin iki ya da daha çok değişken ile olan ilişkisini test etmek, varsa bu ilişkinin derecesini ölçmek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon analizinde amaç; bağımsız değişken (X) değiştiğinde, bağımlı değişkenin (Y) ne yönlü değişeceğini görmektir” (Kalaycı, 2010).

“İki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin derecesi “r” simgesiyle gösterilen korelasyon katsayısıyla ölçülür. Korelasyon katsayısı iki değişkenin değişimlerinde, ne dereceye kadar uygunluk olduğunu belirler, fakat hiçbir şekilde neden sonuç ilişkisi kurmaz. Korelasyon katsayısının alabileceği en küçük değer -1, en büyük değerse +1 olur, başka bir tanımla korelasyon katsayısı, $-1 \leq r \leq +1$ arasında değer alır. Korelasyon katsayısının işareti pozitifse, değişkenlerden birinin değeri artarken diğerinin de arttığını gösterir. Korelasyon

katsayısının işareti negatifse, değişkenlerden birinin değeri artarken diğerinin değerinin azaldığını gösterir. Başka bir ifadeyle, ters yönlü ilişki söz konusudur. $r = 0$ olduğunda ise değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmadığı söylenebilir. r 'nin $+1$ 'e eşit olması, değişkenler arasında pozitif ve tam doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koyar. r 'nin -1 'e eşit olması ise, değişkenler arasında negatif ve tam doğrusal bir ilişkiyi belirler. Değişkenler arasındaki ilişki kuvvetlendikçe ± 1 'e, zayıfladıkça 0 'a yaklaşan bir korelasyon katsayısı elde edilir” (Şıklar ve Yüzer, 2006).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit edebilmek için pearson korelasyon analizleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4

Aleksitimi ve Boyutları, Duygu Gereksinimi Boyutları, Kendini Ayarlama ve Boyutları, Kimlik Boyutları, Sosyal Medya ve Boyutları Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ale.Top.	—															
DTG	,84**	—														
DSDG	,85**	,67**	—													
DDD	,57**	,18**	,28**	—												
DY	-,11*	,02	-,07	-,26**	—											
DK	,54**	,43**	,49**	,32**	-,07	—										
KA Top.	-,25**	-,13**	-,19**	-,25**	,30**	-,13**	—									
KSDB	-,24**	-,13**	-,17**	-,25**	,29**	-,12**	,88**	—								
DİEDD	-,13**	-,05	-,09*	-,15**	,45**	-,034	,33**	,29**	—							
KK	-,20**	-,08	-,11*	-,28**	,48**	-,13**	,39**	,34**	,79**	—						
SK	,073	,10*	,01	,07	,17**	,12**	,17**	,15**	,50**	,27**	—					
KoK	-,027	-,01	-,06	,03	,21**	,07	,15**	,13**	,61**	,41**	,52**	—				
SMBT	,31**	,29**	,23**	,18**	,03	,27**	-,13**	-,12**	,04	-,09	,35**	,16**	—			
İB	,32**	,29**	,25**	,19**	-,04	,29**	-,15**	-,13**	-,01	-,14**	,31**	,10*	,93**	—		
KGy	,25**	,25**	,18**	,14**	,09*	,22**	-,09**	-,090**	,09*	-,03	,36**	,21**	,95**	,80**	—	
Sosİ	,33**	,30**	,27**	,18**	,03	,28**	-,06**	-,12**	,01	-,09	,28**	,11*	,87**	,79**	,77**	—

** p < 0.01

* p < 0.05

Ale Top; Aleksitimi Toplam, DTG; Duyguları Tanımda Güçlük, DSDG; Duyguları Söze Dökmede Güçlük, DDD; Dışa Dönük Düşünme, DY; Duygulara Yaklaşma, DK; Duygulardan Kaçınma, KA; Kendini Ayarlama, KSDB; Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, DİEDD; Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, KK; Kişisel Kimlik, SK; Sosyal Kimlik, KoK; Kolektif Kimlik, SMBT; Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam, İB; İşlevsellikte Bozulma, KGy; Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk, Sosİ; Sosyal İzolasyon

Tablodaki pearson korelasyon analizleri incelendiğinde;

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile duygulara yaklaşma düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = -11$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile duygulardan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde e istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = 0,54$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile duygulara yaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$; $r_j = 0,26$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile duygulardan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = 0,43$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile duygulara yaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile duygulardan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = 0,492$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile duygulara yaklaşma düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = -,26$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile duygulardan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = 0,32$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = -,25$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = -,24$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = -,13$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = -,13$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j = -,13$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$; $r_j = -.19$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$; $r_j = -.17$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$; $r_j = -.19$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$; $r_j = -.25$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$; $r_j = -.25$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<05$; $r_j = -.15$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kişisel kimlik düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0$; $r_j = -.20$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile sosyal kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile kişisel kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile sosyal kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>05$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kişisel kimlik düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0$; $r_j = -11$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile sosyal kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 05$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 05$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile kişisel kimlik düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0$; $r_j = -282$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile sosyal kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 05$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 05$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,31$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile işlevsellikte bozulma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,32$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kontrol güçlüğü ve yoksunluk arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,26$).

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,33$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,29$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile işlevsellikte bozulma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,29$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile kontrol güçlüğü ve yoksunluk arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,25$).

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p < .05$; $r_j = 0,30$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,23$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile işlevsellikte bozulma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,25$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kontrol güçlüğü ve yoksunluk arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,18$).

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,27$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,18$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile işlevsellikte bozulma düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,19$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile kontrol güçlüğü ve yoksunluk arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,14$).

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$; $r_j=0,18$).

4.3. Demografik Verilere Göre Ölçeklerin Farklılaşma Durumları – Bağımsız Örneklem için T Testleri ve Tek yönlü Varyans Analizleri

Katılımcıların aleksitimi, duygu gereksinimi, kendini ayarlama, kimlik düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile alt boyutlardaki düzeylerinin demografik verilere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma durumunu tespit edebilmek için bağımsız örneklem t testleri ve tek yönlü anova testleri yapılmış ve sonuçlar başlıklar halinde sunulmuştur.

4.3.1. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Ölçeklerin Analizi

Katılımcıların cinsiyetleri ile ölçeklerin analizi aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 5

Katılımcıların Cinsiyetleri İle Ölçeklerin Analizi - Bağımsız Örneklem T-Testleri

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	Df	p
Aleksitimi (Toplam)	Kadın	334	2,41	,49	-2,75	480	,01
	Erkek	148	2,54	,55			
Duyguları Tanımlamada Güçlük	Kadın	334	2,32	,76	-,89	480	,37
	Erkek	148	2,39	,84			
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Kadın	334	2,50	,73	-1,92	480	,05
	Erkek	148	2,65	,80			
Dışa Dönük Düşünme	Kadın	334	2,42	,46	-4,39	479	,00
	Erkek	147	2,63	,46			
Duygu Gereksinimi (Toplam)	Kadın	334	3,81	,50	4,40	480	,00
	Erkek	148	3,59	,56			
Duygulara Yaklaşma	Kadın	334	4,07	,55	3,66	480	,00
	Erkek	148	3,84	,80			
Duygulardan Kaçınma	Kadın	334	2,44	,72	-2,83	480	,00
	Erkek	148	2,66	,91			
Kendini Ayarlama (Toplam)	Kadın	334	3,46	,64	,75	480	,45
	Erkek	148	3,41	,73			
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	Kadın	334	3,27	,72	,73	480	,46
	Erkek	148	3,22	,77			
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	Kadın	334	4,00	,61	,41	480	,67
	Erkek	148	3,97	,78			
Kimlik Ölçeği (Toplam)	Kadın	334	3,68	,52	,23	480	,81
	Erkek	148	3,66	,68			
Kişisel Kimlik	Kadın	334	4,35	,57	4,21	480	,00
	Erkek	148	4,09	,76			
Sosyal Kimlik	Kadın	334	3,01	,77	-2,51	480	,01
	Erkek	148	3,21	,85			
Kolektif Kimlik	Kadın	334	3,41	,79	-1,44	480	,15
	Erkek	148	3,53	,87			
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	Kadın	334	2,51	,79	-1,32	480	,18
	Erkek	148	2,62	,88			
İşlevsellikte Bozulma	Kadın	334	2,29	,79	-1,93	480	,05
	Erkek	148	2,44	,91			
Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	Kadın	334	2,72	,86	-,88	480	,37
	Erkek	148	2,80	,94			
Sosyal İzolasyon	Kadın	334	2,43	,93	-,69	480	,48
	Erkek	148	2,49	,99			

Tablodaki veriler incelendiğinde;

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, kendini ayarlama, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel sunumu düzenleyebilme, kimlik, kolektif kimlik, sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmamaktadır ($p>0$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların cinsiyetleri ile duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, kendini ayarlama, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel sunumu düzenleyebilme, kimlik,

kolektif kimlik, sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur.

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($t(480) = -2,75; p < ,05$). Erkeklerin aleksitimi düzeyleri (2,54) kadınlara göre (2,41) anlamlı derecede yüksektir.

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($t(480) = -4,39; p < ,05$). Erkeklerin dışa dönük düşünme düzeyleri (2,63) kadınlara göre (2,42) anlamlı derecede yüksektir.

Katılımcıların duygu gereksinimi düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($t(480) = 4,40; p < ,05$). Erkeklerin duygu gereksinimi düzeyleri (3,59) kadınlara göre (3,81) anlamlı derecede düşüktür.

Katılımcıların duygulara yaklaşma düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($t(480) = 3,66; p < ,05$). Erkeklerin duygulara yaklaşma düzeyleri (3,84) kadınlara göre (4,07) anlamlı derecede düşüktür.

Katılımcıların duygulardan kaçınma düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($t(480) = -2,83; p < ,05$). Erkeklerin duygulardan kaçınma düzeyleri (2,66) kadınlara göre (2,44) anlamlı derecede yüksektir.

Katılımcıların kişisel kimlik düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($t(480) = 4,21; p < ,05$). Erkeklerin kişisel kimlik düzeyleri (4,09) kadınlara göre (4,35) anlamlı derecede düşüktür.

Katılımcıların sosyal kimlik düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($t(480) = -2,51; p < ,05$). Erkeklerin sosyal kimlik düzeyleri (3,21) kadınlara göre (3,01) anlamlı derecede yüksektir.

4.3.2. Katılımcıların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi

Katılımcıların yaşları ile ölçeklerin analizi aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 6

Katılımcıların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi - Bağımsız örneklem t-testleri

	Yaş	N	Ortalama	Standart Sapma	F	Df	p
Aleksitimi (Toplam)	18-21	251	2,50	,51	3,72	2	,02
	22-25	128	2,43	,52			
	26-30	103	2,34	,48			
	Toplam	482	2,45	,51			
Duyguları Tanımlamada Güçlük	18-21	251	2,42	,81	5,41	2	,00
	22-25	128	2,37	,77			
	26-30	103	2,12	,70			
	Toplam	482	2,34	,78			
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	18-21	251	2,63	,79	4,04	2	,01
	22-25	128	2,52	,77			
	26-30	103	2,38	,63			
	Toplam	482	2,55	,76			
Dışa Dönük Düşünme	18-21	251	2,49	,46	,87	2	,41
	22-25	127	2,44	,49			
	26-30	103	2,52	,47			
	Toplam	481	2,49	,47			
Duygu Gereksinimi (Toplam)	18-21	251	3,73	,54	,50	2	,60
	22-25	128	3,78	,51			
	26-30	103	3,72	,52			
	Toplam	482	3,74	,53			
Duygulara Yaklaşma	18-21	251	3,99	,67	3,07	2	,04
	22-25	128	4,10	,53			
	26-30	103	3,89	,70			
	Toplam	482	4,00	,64			
Duygulardan Kaçınma	18-21	251	2,53	,82	,47	2	,62
	22-25	128	2,53	,76			
	26-30	103	2,44	,75			
	Toplam	482	2,51	,79			
Kendini Ayarlama (Toplam)	18-21	251	3,42	,70	1,00	2	,36
	22-25	128	3,51	,59			
	26-30	103	3,41	,68			
	Toplam	482	3,44	,67			
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	18-21	251	3,24	,75	,53	2	,58
	22-25	128	3,31	,68			
	26-30	103	3,22	,77			
	Toplam	482	3,26	,74			
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	18-21	251	4,01	,71	2,44	2	,08
	22-25	128	4,05	,51			
	26-30	103	3,86	,73			
	Toplam	482	3,99	,67			
Kimlik Ölçeği (Toplam)	18-21	251	3,71	,59	1,66	2	,19
	22-25	128	3,68	,50			
	26-30	103	3,58	,63			
	Toplam	482	3,67	,58			
Kişisel Kimlik	18-21	251	4,29	,67	4,35	2	,01
	22-25	128	4,35	,49			
	26-30	103	4,11	,72			
	Toplam	482	4,27	,64			

Sosyal Kimlik	18-21	251	3,10	,79	,38	2	,68
	22-25	128	3,05	,81			
	26-30	103	3,03	,80			
	Toplam	482	3,07	,80			
Kolektif Kimlik	18-21	251	3,50	,85	1,17	2	,31
	22-25	128	3,38	,73			
	26-30	103	3,41	,83			
	Toplam	482	3,45	,82			
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	18-21	251	2,62	,78	3,13	2	,04
	22-25	128	2,40	,73			
	26-30	103	2,53	,97			
	Toplam	482	2,54	,82			
İşlevsellikte Bozulma	18-21	251	2,41	,83	3,02	2	,04
	22-25	128	2,19	,74			
	26-30	103	2,32	,92			
	Toplam	482	2,33	,83			
Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	18-21	251	2,83	,85	3,01	2	,04
	22-25	128	2,60	,83			
	26-30	103	2,73	1,03			
	Toplam	482	2,75	,89			
Sosyal İzolasyon	18-21	251	2,51	,94	1,51	2	,22
	22-25	128	2,34	,82			
	26-30	103	2,42	1,11			
	Toplam	482	2,45	,95			

Tablodaki veriler incelendiğinde;

Katılımcıların yaşlarına göre; dışa dönük düşünme, duygu gereksinimi, duygulardan kaçınma, kendini ayarlama, kişisel sunumu düzenleyebilme, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimlik, sosyal izolasyon düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmamaktadır ($p>05$). Diğer bir ifadeyle; katılımcıların yaşları ile dışa dönük düşünme düzeyleri, duygu gereksinimi düzeyleri, duygulardan kaçınma düzeyleri, kendini ayarlama düzeyleri, kişisel sunumu düzenleyebilme düzeyleri, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri, kimlik düzeyleri, sosyal kimlik düzeyleri, kolektif kimlik düzeyleri, sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur.

Katılımcıların yaşlarına göre aleksitimi düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,72$; $p < ,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 5,41$; $p < ,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 4,04$; $p < ,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre duyguları duygulara yaklaşma düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,07$; $p < ,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre kişisel kimlik düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 4,35$; $p < ,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,13$; $p < ,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre işlevsellikte bozulma düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,02$; $p < ,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre kontrol gücülüğü ve yoksunluk düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,01$; $p < ,05$).

Bu farklılaşmaların yaş değişkeninin hangi alt grupları arasında olduğunu tespit edebilmek için tukey post-hoc testleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 7

Yaş Değişkenine Göre Ölçeklerin Tukey Post-Hoc Testleri

			Ortalamalar Arası		
	(I) Yaş	(J) Yaş	Fark (I-J)	Standart Hata	p
Aleksitimi (Toplam)	18-21	22-25	,07	,05	,36
		26-30	,16*	,06	,02
	22-25	18-21	-,07	,05	,36
		26-30	,08	,06	,43
	26-30	18-21	-,16*	,06	,02
		22-25	-,08	,06	,43
Duyguları Tanımlamada Güçlük	18-21	22-25	,05	,08	,79
		26-30	,29*	,09	,00
	22-25	18-21	-,05	,08	,79
		26-30	,24*	,10	,05
	26-30	18-21	-,29*	,09	,00
		22-25	-,24*	,10	,05
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	18-21	22-25	,11	,08	,37
		26-30	,24*	,08	,01
	22-25	18-21	-,11	,08	,37
		26-30	,13	,10	,35
	26-30	18-21	-,24*	,08	,01
		22-25	-,13	,10	,35
Dışa Dönük Düşünme	18-21	22-25	,05	,05	,57
		26-30	-,02	,05	,87
	22-25	18-21	-,05	,05	,57
		26-30	-,08	,06	,41
	26-30	18-21	,02	,05	,87

		22-25	,08	,06	,41
Duygu Gereksinimi (Toplam)	18-21	22-25	-,05	,05	,64
		26-30	,01	,06	,98
	22-25	18-21	,05	,05	,64
		26-30	,06	,07	,65
	26-30	18-21	-,01	,06	,98
		22-25	-,06	,07	,65
Duygulara Yaklaşma	18-21	22-25	-,10	,07	,27
		26-30	,10	,07	,35
	22-25	18-21	,10	,07	,27
		26-30	,21*	,08	,03
	26-30	18-21	-,10	,07	,35
		22-25	-,21*	,08	,03
Duygulardan Kaçınma	18-21	22-25	-,00	,08	,99
		26-30	,08	,09	,63
	22-25	18-21	,00	,08	,99
		26-30	,08	,10	,67
	26-30	18-21	-,08	,09	,63
		22-25	-,08	,10	,67
Kendini Ayarlama (Toplam)	18-21	22-25	-,09	,07	,39
		26-30	,01	,07	,99
	22-25	18-21	,09	,07	,39
		26-30	,10	,08	,46
	26-30	18-21	-,01	,07	,99
		22-25	-,10	,08	,46
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	18-21	22-25	-,06	,08	,67
		26-30	,02	,08	,95
	22-25	18-21	,06	,08	,67
		26-30	,09	,09	,60
	26-30	18-21	-,02	,08	,95
		22-25	-,09	,09	,60
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	18-21	22-25	-,03	,07	,87
		26-30	,14	,07	,14
	22-25	18-21	,03	,07	,87
		26-30	,18	,08	,09
	26-30	18-21	-,14	,07	,14
		22-25	-,18	,08	,09
Kimlik Ölçeği (Toplam)	18-21	22-25	,03	,06	,88
		26-30	,12	,06	,16
	22-25	18-21	-,03	,06	,88
		26-30	,09	,07	,44
	26-30	18-21	-,12	,06	,16
		22-25	-,09	,07	,44
Kişisel Kimlik	18-21	22-25	-,06	,07	,64
		26-30	,18*	,07	,04
	22-25	18-21	,06	,07	,64
		26-30	,24*	,08	,01

	26-30	18-21	-,18*	,07	,04
		22-25	-,24*	,08	,01
Sosyal Kimlik	18-21	22-25	,05	,08	,81
		26-30	,07	,09	,71
	22-25	18-21	-,05	,08	,81
		26-30	,02	,10	,98
	26-30	18-21	-,07	,09	,71
		22-25	-,02	,10	,98
Kolektif Kimlik	18-21	22-25	,12	,08	,33
		26-30	,09	,09	,57
	22-25	18-21	-,12	,08	,33
		26-30	-,03	,10	,96
	26-30	18-21	-,09	,09	,57
		22-25	,03	,10	,96
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	18-21	22-25	,22*	,08	,03
		26-30	,09	,09	,56
	22-25	18-21	-,22*	,08	,03
		26-30	-,12	,10	,48
	26-30	18-21	-,09	,09	,56
		22-25	,12	,10	,48
İşlevsellikte Bozulma	18-21	22-25	,22*	,09	,03
		26-30	,09	,09	,59
	22-25	18-21	-,22*	,09	,03
		26-30	-,12	,11	,48
	26-30	18-21	-,09	,09	,59
		22-25	,12	,11	,48
Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	18-21	22-25	,23*	,09	,03
		26-30	,10	,10	,59
	22-25	18-21	-,23*	,09	,03
		26-30	-,13	,11	,48
	26-30	18-21	-,10	,10	,59
		22-25	,13	,11	,48
Sosyal İzolasyon	18-21	22-25	,17	,10	,20
		26-30	,09	,11	,68
	22-25	18-21	-,17	,10	,20
		26-30	-,08	,12	,78
	26-30	18-21	-,09	,11	,68
		22-25	,08	,12	,78

*. p<,05

Tablodaki tukey post-hoc testleri incelendiğinde;

18-21 yaş arası katılımcıların aleksitimi düzeyleri 26-30 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($p=,02$).

26-30 yaş grubu katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri, 18-21 ve 22-25 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede düşüktür ($p=,00$; $p=,05$).

18-21 yaş arası katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri 26-30 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($p=,05$).

22-25 yaş arası katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri 26-30 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($p=,03$).

18-21 yaş arası katılımcıların kişisel kimlik düzeyleri 26-30 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($p=,04$).

18-21 yaş arası katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri 22-25 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($p=,04$).

18-21 yaş arası katılımcıların işlevsellikte bozulma düzeyleri 22-25 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($p=,03$).

18-21 yaş arası katılımcıların kontrol güçlüğü ve yoksunluk düzeyleri 22-25 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($p=,03$).

4.3.3. Katılımcıların Eğitim Durumu ile Ölçeklerin Analizi

Katılımcıların eğitim durumları ile aleksitimi ve alt boyutları, duygu gereksinimi ve alt boyutları, kendini ayarlama ve alt boyutları, kimlik ve alt boyutları, sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları ile analizi aşağıda sunulmuştur

Tablo 8

Katılımcıların Eğitim Durumları ile Ölçeklerin Analizi - Tek Yönlü Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	P
Aleksitimi (Toplam)	Ön lisans	135	2,54	,59	3,30	2	,03
	Lisans	282	2,42	,47			
	Yüksek lisans	65	2,37	,50			
	Toplam	482	2,45	,51			
Duyguları Tanımlamada Güçlük	Ön lisans	135	2,47	,89	3,94	2	,02
	Lisans	282	2,33	,73			
	Yüksek lisans	65	2,14	,74			
	Toplam	482	2,34	,78			
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Ön lisans	135	2,60	,85	,67	2	,50
	Lisans	282	2,54	,72			

	Yüksek lisans	65	2,47	,72			
	Toplam	482	2,55	,76			
Dışa Dönük Düşünme	Ön lisans	135	2,56	,53	2,87	2	,05
	Lisans	281	2,44	,44			
	Yüksek lisans	65	2,52	,45			
	Toplam	481	2,49	,47			
Duygu Gereksinimi (Toplam)	Ön lisans	135	3,70	,58	,64	2	,52
	Lisans	282	3,76	,51			
	Yüksek lisans	65	3,74	,49			
	Toplam	482	3,74	,53			
Duygulara Yaklaşma	Ön lisans	135	3,98	,81	,10	2	,90
	Lisans	282	4,01	,58			
	Yüksek lisans	65	3,98	,54			
	Toplam	482	4,00	,64			
Duygulardan Kaçınma	Ön lisans	135	2,58	,91	,73	2	,48
	Lisans	282	2,48	,75			
	Yüksek lisans	65	2,50	,68			
	Toplam	482	2,51	,79			
Kendini Ayarlama (Toplam)	Ön lisans	135	3,50	,80	,98	2	,37
	Lisans	282	3,41	,60			
	Yüksek lisans	65	3,47	,67			
	Toplam	482	3,44	,67			
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	Ön lisans	135	3,33	,86	1,77	2	,17
	Lisans	282	3,20	,68			
	Yüksek lisans	65	3,33	,66			
	Toplam	482	3,26	,74			
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	Ön lisans	135	4,06	,71	1,40	2	,24
	Lisans	282	3,95	,66			
	Yüksek lisans	65	4,02	,60			
	Toplam	482	3,99	,67			
Kimlik Ölçeği (Toplam)	Ön lisans	135	3,77	,66	2,87	2	,05
	Lisans	282	3,63	,53			
	Yüksek lisans	65	3,65	,56			
	Toplam	482	3,67	,58			
Kişisel Kimlik	Ön lisans	135	4,26	,75	,16	2	,84
	Lisans	282	4,26	,61			
	Yüksek lisans	65	4,31	,57			
	Toplam	482	4,27	,64			
Sosyal Kimlik	Ön lisans	135	3,16	,88	1,14	2	,32
	Lisans	282	3,04	,77			
	Yüksek lisans	65	3,03	,75			
	Toplam	482	3,07	,80			
Kolektif Kimlik	Ön lisans	135	3,70	,85	8,85	2	,00
	Lisans	282	3,35	,78			
	Yüksek lisans	65	3,37	,77			

	Toplam	482	3,45	,82			
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	Ön lisans	135	2,52	,83	,43	2	,64
	Lisans	282	2,57	,79			
	Yüksek lisans	65	2,48	,92			
	Toplam	482	2,54	,82			
İşlevsellikte Bozulma	Ön lisans	135	2,33	,83	,26	2	,76
	Lisans	282	2,35	,81			
	Yüksek lisans	65	2,27	,89			
	Toplam	482	2,33	,83			
Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	Ön lisans	135	2,72	,94	,30	2	,73
	Lisans	282	2,77	,85			
	Yüksek lisans	65	2,69	,96			
	Toplam	482	2,75	,89			
Sosyal İzolasyon	Ön lisans	135	2,37	,95	1,23	2	,29
	Lisans	282	2,50	,91			
	Yüksek lisans	65	2,36	1,10			
	Toplam	482	2,45	,95			

Katılımcıların eğitim durumlarına göre; duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, duygu gereksinimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kendini ayarlama, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kimlik ölçeği, kişisel kimlik, sosyal kimlik, sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların eğitim durumları ile duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, duygu gereksinimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kendini ayarlama, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kimlik ölçeği, kişisel kimlik, sosyal kimlik, sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre aleksitimi düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,30$; $p < ,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,94$; $p < ,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre kolektif kimlik düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 5,76$; $p < ,05$).

Bu farklılaşmaların eğitim durumu değişkeninin hangi alt grupları arasında olduğunu tespit edebilmek için tukey post-hoc testleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 9

Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçeklerin Tukey Post-Hoc Testleri

	(I) Eğitim düzeyi	(J) Eğitim düzeyi	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Standart Hata	p
Aleksitimi-(Toplam)	Ön lisans	Lisans	,12	,05	,03
		Yüksek lisans	,16	,07	,08
	Lisans	Ön lisans	-,12	,05	,03
		Yüksek lisans	,04	,07	,79
	Yüksek lisans	Ön lisans	-,16	,07	,08
		Lisans	-,04	,07	,79
Duyguları Tanımlamada Güçlük	Ön lisans	Lisans	,14	,08	,20
		Yüksek lisans	,32*	,11	,01
	Lisans	Ön lisans	-,14	,08	,20
		Yüksek lisans	,18	,10	,19
	Yüksek lisans	Ön lisans	-,32*	,11	,01
		Lisans	-,18	,10	,19
Kolektif Kimlik	Ön lisans	Lisans	,34*	,08	,00
		Yüksek lisans	,32*	,12	,02
	Lisans	Ön lisans	-,34*	,08	,00
		Yüksek lisans	-,02	,11	,97
	Yüksek lisans	Ön lisans	-,32*	,122	,02
		Lisans	,02	,11	,97

*. $p < .05$

Tablodaki tukey post-hoc testleri incelendiğinde;

Eğitim durumu ön lisans olan katılımcıların aleksitimi düzeyleri yüksek lisans öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksektir ($p=.03$).

Eğitim durumu ön lisans olan katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri yüksek lisans öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksektir ($p=.01$).

Eğitim durumu ön lisans olan katılımcıların kolektif kimlik düzeyleri lisans ve yüksek öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksektir ($p=.00$; $p=.02$).

4.3.6. Katılımcıların Bölümleri ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 10

Katılımcıların Bölümleri ile Ölçeklerin Analizi

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Aleksitimi (Toplam)	Eğitim Bilimleri	120	2,39	,45	1,31	3	,26
	Fen Bilimleri	95	2,53	,57			
	Sağlık Bilimleri	86	2,43	,50			
	Sosyal Bilimler	181	2,45	,51			
	Toplam	482	2,45	,51			
Duyguları Tanımlamada Güçlük	Eğitim Bilimleri	120	2,33	,71	,27	3	,84
	Fen Bilimleri	95	2,33	,87			
	Sağlık Bilimleri	86	2,29	,79			
	Sosyal Bilimler	181	2,38	,79			
	Toplam	482	2,34	,78			
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Eğitim Bilimleri	120	2,51	,60	,34	3	,79
	Fen Bilimleri	95	2,61	,84			
	Sağlık Bilimleri	86	2,57	,82			
	Sosyal Bilimler	181	2,54	,78			
	Toplam	482	2,55	,76			
Dışa Dönük Düşünme	Eğitim Bilimleri	120	2,38	,45	5,34	3	,00
	Fen Bilimleri	94	2,64	,51			
	Sağlık Bilimleri	86	2,46	,48			
	Sosyal Bilimler	181	2,49	,44			
	Toplam	481	2,49	,47			
Duygu Gereksinimi (Toplam)	Eğitim Bilimleri	120	3,82	,47	2,66	3	,04
	Fen Bilimleri	95	3,63	,52			
	Sağlık Bilimleri	86	3,81	,57			
	Sosyal Bilimler	181	3,72	,54			
	Toplam	482	3,74	,53			
Duygulara Yaklaşma	Eğitim Bilimleri	120	4,07	,50	2,61	3	,05
	Fen Bilimleri	95	3,84	,80			
	Sağlık Bilimleri	86	4,05	,65			
	Sosyal Bilimler	181	4,00	,63			
	Toplam	482	4,00	,64			
Duygulardan Kaçınma	Eğitim Bilimleri	120	2,44	,67	1,00	3	,39
	Fen Bilimleri	95	2,57	,90			
	Sağlık Bilimleri	86	2,44	,80			
	Sosyal Bilimler	181	2,56	,80			
	Toplam	482	2,51	,79			
Kendini Ayarlama (Toplam)	Eğitim Bilimleri	120	3,36	,58	3,25	3	,02
	Fen Bilimleri	95	3,32	,77			
	Sağlık Bilimleri	86	3,46	,70			
	Sosyal Bilimler	181	3,55	,64			
	Toplam	482	3,44	,67			
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	Eğitim Bilimleri	120	3,20	,66	2,22	3	,08
	Fen Bilimleri	95	3,12	,79			
	Sağlık Bilimleri	86	3,32	,79			
	Sosyal Bilimler	181	3,34	,72			
	Toplam	482	3,26	,74			
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	Eğitim Bilimleri	120	3,95	,54	,41	3	,74
	Fen Bilimleri	95	3,97	,73			
	Sağlık Bilimleri	86	3,98	,64			
	Sosyal Bilimler	181	4,03	,72			
	Toplam	482	3,99	,67			
Kimlik Ölçeği (Toplam)	Eğitim Bilimleri	120	3,57	,44	1,77	3	,15
	Fen Bilimleri	95	3,67	,69			
	Sağlık Bilimleri	86	3,68	,53			
	Sosyal Bilimler	181	3,73	,61			

	Toplam	482	3,67	,58			
Kişisel Kimlik	Eğitim Bilimleri	120	4,34	,48	2,34	3	,07
	Fen Bilimleri	95	4,12	,78			
	Sağlık Bilimleri	86	4,30	,62			
	Sosyal Bilimler	181	4,29	,66			
	Toplam	482	4,27	,64			
Sosyal Kimlik	Eğitim Bilimleri	120	3,02	,71	,63	3	,59
	Fen Bilimleri	95	3,13	,88			
	Sağlık Bilimleri	86	3,01	,76			
	Sosyal Bilimler	181	3,11	,83			
	Toplam	482	3,07	,80			
Kolektif Kimlik	Eğitim Bilimleri	120	3,11	,71	10,13	3	,00
	Fen Bilimleri	95	3,59	,89			
	Sağlık Bilimleri	86	3,49	,78			
	Sosyal Bilimler	181	3,58	,80			
	Toplam	482	3,45	,82			
Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)	Eğitim Bilimleri	120	2,59	,81	,43	3	,72
	Fen Bilimleri	95	2,50	,83			
	Sağlık Bilimleri	86	2,59	,80			
	Sosyal Bilimler	181	2,51	,82			
	Toplam	482	2,54	,82			
İşlevsellikte Bozulma	Eğitim Bilimleri	120	2,39	,83	,45	3	,71
	Fen Bilimleri	95	2,30	,82			
	Sağlık Bilimleri	86	2,38	,80			
	Sosyal Bilimler	181	2,30	,85			
	Toplam	482	2,33	,83			
Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk	Eğitim Bilimleri	120	2,79	,88	,27	3	,84
	Fen Bilimleri	95	2,72	,92			
	Sağlık Bilimleri	86	2,80	,87			
	Sosyal Bilimler	181	2,72	,89			
	Toplam	482	2,75	,89			
Sosyal İzolasyon	Eğitim Bilimleri	120	2,50	,90	,64	3	,58
	Fen Bilimleri	95	2,36	,96			
	Sağlık Bilimleri	86	2,52	1,00			
	Sosyal Bilimler	181	2,41	,95			
	Toplam	482	2,45	,95			

Tablodaki veriler incelendiğinde;

Katılımcıların bölümlerine göre; aleksitimi, duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, duygu gereksinimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimlik, sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Diğer bir ifade ile katılımcıların bölümleri ile aleksitimi, duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, duygu gereksinimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimlik, sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur.

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri bölümlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 5,34$; $p< ,05$).

Katılımcıların kendini ayarlama düzeyleri bölümlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 3,25$; $p < ,05$).

Katılımcıların kolektif kimlik düzeyleri bölümlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaktadır ($F = 10,13$; $p < ,05$).

Bu farklılaşmaların bölüm değişkeninin hangi alt grupları arasında olduğunu tespit edebilmek için tukey post-hoc testleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 11

Bölüm Değişkenine Göre Ölçeklerin Tukey Post-Hoc Testleri

	(I) Bölüm (departman)	(J) Bölüm (departman)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Standart Hata	p
Dışa Dönük Düşünme	Eğitim Bilimleri	Fen Bilimleri	-,25*	,06	,00
		Sağlık Bilimleri	-,08	,06	,61
		Sosyal Bilimler	-,10	,05	,20
	Fen Bilimleri	Eğitim Bilimleri	,25*	,06	,00
		Sağlık Bilimleri	,17	,07	,06
		Sosyal Bilimler	,14	,05	,06
	Sağlık Bilimleri	Eğitim Bilimleri	,08	,06	,61
		Fen Bilimleri	-,17	,07	,06
		Sosyal Bilimler	-,02	,06	,96
	Sosyal Bilimler	Eğitim Bilimleri	,10	,05	,20
		Fen Bilimleri	-,14	,05	,06
		Sağlık Bilimleri	,02	,06	,96
Kendini Ayarlama (Toplam)	Eğitim Bilimleri	Fen Bilimleri	,04	,09	,97
		Sağlık Bilimleri	-,10	,09	,68
		Sosyal Bilimler	-,19	,07	,07
	Fen Bilimleri	Eğitim Bilimleri	-,04	,09	,97
		Sağlık Bilimleri	-,14	,09	,46
		Sosyal Bilimler	-,23*	,08	,03
	Sağlık Bilimleri	Eğitim Bilimleri	,10	,09	,68
		Fen Bilimleri	,14	,09	,46
		Sosyal Bilimler	-,08	,08	,76
	Sosyal Bilimler	Eğitim Bilimleri	,19	,07	,07
		Fen Bilimleri	,23*	,08	,03
		Sağlık Bilimleri	,08	,08	,76
Kimlik Ölçeği (Toplam)	Eğitim Bilimleri	Fen Bilimleri	-,48*	,11	,00
		Sağlık Bilimleri	-,38	,11	,00
		Sosyal Bilimler	-,47*	,09	,00
	Fen Bilimleri	Eğitim Bilimleri	,48*	,11	,00
		Sağlık Bilimleri	,09	,11	,83
		Sosyal Bilimler	,00	,10	1,00
	Sağlık Bilimleri	Eğitim Bilimleri	,38	,11	,00
		Fen Bilimleri	-,09	,11	,83
		Sosyal Bilimler	-,09	,10	,81
	Sosyal Bilimler	Eğitim Bilimleri	,47*	,09	,00
		Fen Bilimleri	-,00	,10	1,00
		Sağlık Bilimleri	,09	,10	,81

*. $p < ,05$

Tablodaki veriler incelendiğinde,

Fen bilimleri bölümünde okuyan katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri eğitim bilimlerinde okuyan katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yüksektir ($p = ,00$).

Fen bilimleri bölümünde okuyan katılımcıların kendini ayarlama düzeyleri sosyal bilimlerde okuyan katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde düşüktür ($p=.03$). Eğitim bilimleri bölümünde okuyan katılımcıların kimlik düzeyleri fen bilimleri ve sosyal bilimlerde okuyan katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde düşüktür ($p=.00$; $p=.00$).

4.3.7. Değişkenler Arasındaki Çoklu Regresyon Analizleri

Bu bölümde değişkenler arasındaki çoklu regresyon analizleri ve bunlara ilişkin katsayı tabloları sunulmuştur:

Tablo 12

Aleksitimi, Kendini Ayarlama, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi

Model	B	Sd. Hata	B	T	P	R	R ²	F	P
Sabit	1,07	,34	501	3,16	,00	,50 ^a	,25	22,72	.00 ^a

a. Yordayanlar: (Sabit), Kolektif Kimlik, Aleksitimi (Toplam), Duygulara Yaklaşma, Kendini Ayarlama (Toplam), Sosyal Kimlik, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik

b. Yordanan: Sosyal Medya Bağımlılığı (Toplam)

Aleksitimi, kendini ayarlama, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimliğin, sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 1.50 olarak bulunmuştur. VIF değerinin 10.00'dan küçük olması, değişkenler arasında otokorelasyon olmadığını bu nedenle regresyon analizinin yapılabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Regresyon analizi sonuçlarına göre aleksitimi, kendini ayarlama, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimliğin, sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur ($R=.50$, $R^2=.25$, $F=22.72$, $P<0.05$). Aleksitimi, kendini ayarlama, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimliğin, sosyal medya bağımlılığına ait toplam puan ortalamalarına ilişkin toplam varyansın % 25'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 13

Aleksitimi, Kendini Ayarlama, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığına İlişkin Katsayı Tablosu

Model	B	Sd.hata	β	T	P	Zero-order	Partial	Part	VIF
(Constant)	1,07	,34		3,16	,00				
Aleksitimi (Toplam)	,30	,07	,19	3,93	,00	,31	,17	,15	1,50
Kendini Ayarlama (Toplam)	-,13	,05	-,10	-2,44	,01	-,13	-,11	-,09	1,26
Duygulara Yaklaşma	,12	,05	,10	2,22	,02	,03	,10	,08	1,33
Duygulardan Kaçınma	,10	,04	,09	2,06	,04	,27	,09	,08	1,44
Kişisel Kimlik	-,19	,06	-,15	-2,98	,00	-,08	-,13	-,11	1,67
Sosyal Kimlik	,36	,04	,35	7,42	,00	,35	,32	,29	1,43
Kolektif Kimlik	,03	,05	,03	,71	,47	,16	,03	,02	1,56

Çoklu regresyon analizindeki β değerleri incelendiğinde aleksitiminin sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %19'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .19$, $t = 3.93$, $p < .05$). Duygulara yaklaşmanın sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %10'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .10$, $t = 2.22$, $p < .05$). Duygulardan kaçınmanın sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %9'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .09$, $t = 2.06$, $p < .05$). Sosyal kimliğin sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %35'ini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .35$, $t = 7.42$, $p < .05$). Kendini ayarlamanın sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %11'ini açıkladığı görülmektedir. Ancak değerler negatif yöndedir. Bu bulgu kendini ayarlama düştükçe sosyal medya bağımlılığını eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir ($\beta = -.10$, $t = -2.44$,

$p<.05$). Kişisel kimlik sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %15'ini açıkladığı görülmektedir ancak değerler negatif yöndedir. Bu bulgu kişisel kimlik düştükçe sosyal medya bağımlılığını eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir ($\beta = -.15$, $t=-2.98$, $p<.05$). Kollektif kimlik sosyal medya bağımlılığını yordamamıştır ($\beta = .03$, $t=.71$, $p<.05$). Bu analiz sonucundan hareketle sosyal medya bağımlılığını, aleksitimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, sosyal kimliğin pozitif yönde anlamlı olarak; kendini ayarlama ve kişisel kimliğin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı; kolektif kimliğin ise sosyal medya bağımlılığını yordamadığı sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 14

Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Benlik Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik, Sosyal Kimlik, Kollektif Kimliğin, İşlevsellikte Bozulma'yı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi

Model	B	Sd. Hata	B	T	P	R	R ²	F	P
Sabit	1,45	,39	481	3,68	,00	,48 ^a	,23	14,17	.00 ^a

Çoklu regresyon analizindeki β değerleri incelendiğinde aleksitiminin sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %19'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .19$, $t=3.93$, $p<.05$). Duygulara yaklaşmanın sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %10'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .10$, $t=2.22$, $p<.05$). Duygulardan kaçınmanın sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %9'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .09$, $t=2.06$, $p<.05$). Sosyal kimliğin sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %35'ini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .35$, $t=7.42$, $p<.05$). Kendini ayarlamanın sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %11'ini açıkladığı görülmektedir. Ancak değerler negatif yöndedir. Bu bulgu kendini ayarlama düştükçe sosyal medya bağımlılığını eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir ($\beta = -.10$, $t=-2.44$, $p<.05$). Kişisel kimlik sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarına ilişkin

açıklanan toplam varyansının %15'ini açıkladığı görülmektedir ancak değerler negatif yöndedir. Bu bulgu kişisel kimlik düştükçe sosyal medya bağımlılığını eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir ($\beta = -.15$, $t = -2.98$, $p < .05$). Kollektif kimlik sosyal medya bağımlılığını yordamamıştır ($\beta = .03$, $t = .71$, $p < .05$). Bu analiz sonucundan hareketle sosyal medya bağımlılığını, aleksitimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, sosyal kimliğin pozitif yönde anlamlı olarak; kendini ayarlama ve kişisel kimliğin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı; kolektif kimliğin ise sosyal medya bağımlılığını yordamadığı sonucuna ulaşılabılır.

Tablo 15

Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Benlik Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik, Sosyal Kimlik, Kollektif Kimliğin, İşlevsellikte Bozulma'yı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi

Model	B	Sd.hata	β	T	P	Zero-order	Partial	Part	VIF
(Constant)	1,45	,39		3,68	,00				
Duyguları Tanımlamada Güçlük	,17	,06	,16	2,87	,00	,30	,13	,11	2,09
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	,02	,06	,02	,36	,71	,24	,01	,01	2,23
Dışa Dönük Düşünme	,05	,08	,02	,61	,54	,19	,02	,02	1,31
Duygulara Yaklaşma	,02	,06	,01	,35	,72	-,04	,01	,01	1,42
Duygulardan Kaçınma	,12	,05	,12	2,52	,012	,28	,11	,10	1,45
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	-,08	,05	-,07	-1,77	,076	-,12	-,08	-,07	1,21

Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	-,03	,10	-,02	-,29	,769	-,00	-,01	-,01	4,10
Kişisel Kimlik	-,19	,09	-,14	-2,05	,040	-,133	-,09	-,08	3,15
Sosyal Kimlik	,34	,05	,33	6,50	,000	,312	,28	,26	1,61
Kolektif Kimlik	,00	,05	,00	,13	,891	,106	,00	,00	1,84

Çoklu regresyon analizindeki β değerleri incelendiğinde aleksitiminin boyutlarından olan duyguları tanımada güçlüğün işlevsellikte bozulmanın toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %17'sini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .16$, $t=2.87$, $p<.05$). Duygulara kaçınmanın işlevsellikte bozulma toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %12'sini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .12$, $t=2.52$, $p<.05$). Sosyal kimliğin işlevsellikte bozulma toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %33'ünü açıkladığı görülmektedir ($\beta = .33$, $t=6.50$, $p<.05$). Kişisel kimlik, işlevsellikte bozulma toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %15'ini açıkladığı görülmektedir ancak değerler negatif yöndedir. Bu bulgu kişisel kimlik düştükçe işlevsellikte bozulma eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir ($\beta = -.14$, $t=-2.05$, $p<.05$).

Duyguları söze dökmede güçlük ($\beta = .02$, $t=.36$, $p<.05$), dışa dönük düşünme ($\beta = .02$, $t=.61$, $p<.05$), duygulara yaklaşma ($\beta = .01$, $t=.35$, $p<.05$) kişisel sunumu düzenleme ($\beta = -.07$, $t= -1.77$, $p<.05$), diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık ($\beta = -.02$, $t=-.29$, $p<.05$), kolektif kimlik ($\beta = .00$, $t=.13$, $p<.05$) işlevsellikte bozulmayı yordamamıştır. Bu analiz sonucundan hareketle işlevsellikte bozulmayı, duyguları tanımlamada güçlük, duygulardan kaçınma, sosyal kimliğin pozitif yönde anlamlı olarak; kişisel kimliğin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı; duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme. Duygulara yaklaşma, kişisel sunumu düzenleme, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık ve kolektif kimliğin ise işlevsellikte bozulmayı yordamadığı sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 16

Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Benlik Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik, Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluğu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi

Model	B	Sd. Hata	B	T	P	R	R ²	F	P
Sabit	1,10	,42	474	2,60	,00	,47 ^a	,22	13,64	.00 ^a

a. Yordayanlar: (Sabit), Kolektif Kimlik, Duyguları Tanımlamada Güçlük, Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Dışa Dönük Düşünme, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Sosyal Kimlik, Kişisel Kimlik, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık

b. Yordanan: Kontrol Güçlüğü ve Yoksunluk

Duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimliğin, kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 2.09 olarak bulunmuştur. VIF değerinin 10.00'dan küçük olması, değişkenler arasında otokorelasyon olmadığını bu nedenle regresyon analizinin yapılabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Regresyon analizi sonuçlarına göre duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimliğin, kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yordadığı bulunmuştur ($r=.47$, $r^2=.22$, $f=14.17$, $p<0.05$). Duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede, güçlük dışa dönük düşünme, sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimliğin, kontrol güçlüğü ve yoksunluğuna ait toplam puan ortalamalarına ilişkin toplam varyansın % 23'ünü açıkladığı görülmektedir.

Tablo 17

Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Kontrol Güçlüğü Ve Yoksunluğu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Katsayı Tablosu

Model	B	Sd.hata	β	T	P	Zero-order	Partial	Part	VIF
(Constant)	1,10	,42		2,60	,00				
Duyguları Tanımlamada Güçlük	,16	,06	,15	2,47	,01	,25	,11	,10	2,09
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	,00	,07	,00	,10	,92	,17	,00	,00	2,23
Dışa Dönük Düşünme	,06	,08	,03	,68	,49	,14	,03	,02	1,31
Duygulara Yaklaşma	,18	,06	,14	2,77	,00	,09	,12	,11	1,42
Duygulardan Kaçınma	,08	,05	,07	1,58	,11	,22	,07	,06	1,45
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	-,11	,05	-,09	-2,20	,0	-,08	-,10	-,09	1,21
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	-,07	,11	-,05	-,67	,50	,09	-,03	-,02	4,10
Kişisel Kimlik	-,16	,10	-,11	-1,65	,09	-,03	-,07	-,06	3,15
Sosyal Kimlik	,38	,05	,34	6,65	,00	,36	,29	,27	1,61
Kolektif Kimlik	,09	,06	,09	1,64	,10	,20	,07	,06	1,84

Çoklu regresyon analizindeki β değerleri incelendiğinde aleksitiminin boyutlarından olan duyguları tanımada güçlüğün kontrol güçlüğü ve yoksunluğu toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %15'ini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .15$, $t=2.87$, $p<.05$). Duygulara yaklaşmanın kontrol güçlüğü ve yoksunluk toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %14'ünü açıkladığı görülmektedir ($\beta = .14$, $t=2.77$, $p<.05$). Sosyal kimliğin kontrol güçlüğü ve yoksunluk toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %33'ünü açıkladığı görülmektedir ($\beta = .33$, $t=6.55$, $p<.05$). Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin kontrol güçlüğü ve yoksunluğu toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %10'unu açıkladığı görülmektedir ancak değerler negatif yöndedir. Bu bulgu kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düştükçe kontrol güçlüğü ve yoksunluk eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir ($\beta = -.09$, $t=-2.20$, $p<.05$).

Duyguları söze dökmede güçlük ($\beta = .00$, $t=.10$, $p<.05$), dışa dönük düşünme ($\beta = .03$, $t=.68$, $p<.05$), duygulara kaçınma ($\beta = .07$, $t=1.58$, $p<.05$), diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık ($\beta = -.05$, $t=-.67$, $p<.05$), kişisel kimlik ($\beta = -.11$, $t=-1.65$, $p<.05$), kolektif kimlik ($\beta = .09$, $t=1.64$, $p<.05$) kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yordamamıştır. Bu analiz sonucundan hareketle, kontrol güçlüğü ve yoksunluğu, duyguları tanımlamada güçlük, duygulara yaklaşma, sosyal kimliğin pozitif yönde anlamlı olarak; kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı; duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, duygulardan kaçınma, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık ve kişisel ve kolektif kimliğin ise kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yordamadığı sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 18

Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede, Güçlük Dışa Dönük Düşünme, Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal İzolasyonu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi

Model	B	Sd. Hata	B	T	P	R	R ²	F	P
Sabit	,84	,45	213	1,85	,00	,46 ^a	,21	12,75	.00 ^a

a. Yordayanlar: (Sabit), Kolektif Kimlik, Duyguları Tanımlamada Güçlük, Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Dışa Dönük Düşünme, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Sosyal Kimlik, Kişisel Kimlik, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık

b. Yordanan: Sosyal İzolasyonu

Duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede, güçlük dışa dönük düşünme, sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimliğin, sosyal izolasyonu yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 2.09 olarak bulunmuştur. VIF değerinin 10.00'dan küçük olması, değişkenler arasında otokorelasyon olmadığını bu nedenle regresyon analizinin yapılabilmesini göstermektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Regresyon analizi sonuçlarına göre duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede, güçlük dışa dönük düşünme, sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimliğin, sosyal izolasyonu yordadığı bulunmuştur ($R=.46$, $R^2=.21$, $F=12,75$, $P<0.05$). Duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede, güçlük dışa dönük düşünme, sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik sosyal kimlik, kolektif kimliğin, sosyal izolasyonu ait toplam puan ortalamalarına ilişkin toplam varyansın % 21'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 19

Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışa Dönük Düşünme, Sunumu Düzenleyebilme Becerisi, Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık, Duygulara Yaklaşma, Duygulardan Kaçınma, Kişisel Kimlik Sosyal Kimlik, Kolektif Kimliğin, Sosyal İzolasyonu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Katsayı Tablosu

Model	B	Sd.hata	β	T	P	Zero-order	Partial	Part	VIF
(Constant)	,84	,45		1,85	,06				
Duyguları Tanımlamada Güçlük	,15	,07	,13	2,20	,02	,30	,10	,09	2,09
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	,10	,07	,08	1,40	,16	,26	,06	,05	2,23
Dışa Dönük Düşünme	,08	,09	,04	,87	,38	,18	,04	,03	1,31
Duygulara Yaklaşma	,15	,07	,10	2,13	,03	,03	,09	,08	1,42
Duygulardan Kaçınma	,12	,05	,10	2,17	,03	,27	,10	,08	1,45
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme Becerisi	-,12	,05	-,10	-2,22	,02	-,12	-,10	-,09	1,21
Diğerlerinin İfade Edici Davranışlarına Duyarlılık	-,12	,11	-,08	-1,07	,28	,01	-,04	-,04	4,10
Kişisel Kimlik	-,11	,10	-,07	-1,07	,28	-,08	-,05	-,04	3,15
Sosyal Kimlik	,36	,06	,30	5,87	,00	,28	,26	,24	1,61
Kolektif Kimlik	,03	,06	,02	,51	,60	,11	,02	,02	1,84

Çoklu regresyon analizindeki β değerleri incelendiğinde Aleksitiminin boyutlarından olan duyguları tanımada güçlüğün sosyal izolasyon toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %13'sini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .13$, $t = 2.20$, $p < .05$). Duygulara yaklaşmanın sosyal izolasyonun toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %10'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .10$, $t = 2.13$, $p < .05$). Duygulardan kaçınmanın sosyal izolasyon toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %10'unu açıkladığı görülmektedir ($\beta = .10$, $t = 2.17$, $p < .05$). Sosyal kimliğin sosyal izolasyonu toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %31'ini açıkladığı görülmektedir ($\beta = .30$, $t = 5.87$, $p < .05$). Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin sosyal izolasyonu toplam puan ortalamalarına ilişkin açıklanan toplam varyansının %10'unu açıkladığı görülmektedir ancak değerler negatif yöndedir. Bu bulgu kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düştükçe sosyal izolasyonu eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir ($\beta = -.10$, $t = -2.22$, $p < .05$).

Duyguları söze dökmede güçlük ($\beta = .08$, $t = 1.40$, $p < .05$), dışa dönük düşünme ($\beta = .04$, $t = .87$, $p < .05$), diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık ($\beta = -.08$, $t = -1.07$, $p < .05$), kişisel kimlik ($\beta = -.07$, $t = -1.07$, $p < .05$), kolektif kimlik ($\beta = .02$, $t = .51$, $p < .05$) sosyal izolasyonu yordamamıştır. Bu analiz sonucundan hareketle sosyal izolasyonu, duyguları tanımlamada güçlük, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, sosyal kimliğin pozitif yönde anlamlı olarak; kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı; duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık ve kişisel ve kolektif kimliğin ise sosyal izolasyonu yordamadığı sonucuna ulaşılabilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5. 1. Aleksitimi ile Katılımcıların Duygu Gereksinimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile duygu gereksinimi ve duygulara yaklaşma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde, duygulardan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Aleksitimik insanların ayırt edici özelliğinin duygularını anlama, tanıma ve sözlü olarak ifade etme güçlüğü olduğu belirtilir. Olayın kendilerini nasıl etkilediği sorulduğunda, aleksitimisi olan bireyler, duygularını açıklayamamakta ve soruyu anlamamış gibi davranmaktadırlar (Koçak, 2002). Olumsuz duygular hissettikleri anlarda fiziksel tepkilerle ifade ederler (Lesser, 1981). Ani öfke patlamaları, ağlama ya da diğer duygusal patlamalar yaşarlar. Bu bağlamda, bireylerin aleksitimi düzeyi yükseldikçe duygu içerikli aktivitelere yaklaşımdan uzak durmaları beklenen bir sonuçtur. Literatürde ise, aleksitimi yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkilerde zorlandığını dikkate aldığımızda, duygu gereksinimi ve ilişki çatışması arasındaki ilişkide anlamlı bir pozitif ilişki bulunmaması (Jehn, 1997), duygusal dengesizlik ile duygu gereksinimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunması (Gallo, 2016) mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile duygu gereksinimi düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde, duygulardan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. İnsanların her farkında olduğu duygu onları diğer insanlara karşı daha cana yakın olması için harekete geçirebilir (Burger, 2006). Bireyin, duyguları tanıması arttıkça diğer insanlara yakınlık duygusu artabilir, böylelikle duygu içerikli aktivitelere de katılma istek ve ihtiyacı artabilir. Eğer birey, sevgi, cana yakınlık, samimiyet gibi duyguları tanıyamazsa diğer insanlarla yakın bir iletişim halinde olmak istemeyebilir. Bireylerin birbirlerine yakın olabilmesi için yaşadıkları duygunun şiddetini bilmeleri gerekir. Bu bağlamda, duyguları tanımada güçlük derecesi yükseldikçe duygu gereksinimi derecesi azalmaktadır. Mevcut çalışmada, katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile duygulara yaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Çalışmanın aksine, duygusal olaylara yaklaşım şekli bireylerin duygu gereksinimi, yaklaşma ve kaçınma alt boyut puanlarını etkilemektedir. Duygusal olaylara yaklaştığını belirten katılımcılar duygulara yaklaşmayı daha çok göstermektedir (Kurt Sezer, 2018). Aleksitimi ve psikolojik semptomlar

arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Temelcioğlu Tunalı, 2020). Bu bağlamda, mevcut çalışmada duyguları tanımlamada güçlük düzeyi ile duygulara yaklaşma arasında bir ilişki olmaması, katılımcıların farklı psikolojik belirtilerden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile duygu gereksinimi düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Duyguları söze dökmede güçlük, bireylerin hissettikleri duyguları sözel olarak ifade edememesidir. Aleksitimik bireylere, duyguları sorulduğunda, "üzgün, yorgun" gibi açıklayamadıkları karmaşık duygulara sahip oldukları fark edilmektedir (Sifneos, 1988). Duygularını ifade etmekte zorluk çeken bir insanın duygu içerikli aktivitelere de katılmaktan geri durması beklenir. Bu nedenle mevcut çalışmanın sonucu beklenen bir sonuç olmuştur. Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile duygulara yaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Mevcut çalışmanın aksine, iletişim becerisi ve duygu gereksinimi yaklaşma arasında orta düzey pozitif ilişki bulunmakla birlikte, iletişim becerisi ve kaçınma alt boyutu arasında, orta düzey negatif ilişki bulunmuştur (Pirinç Bayraktar, 2020). Mevcut çalışmada farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebi bu çalışmanın üniversite öğrencileri ile yapılmış olmasıdır, bahsi geçen çalışmanın sağlık çalışanları ile yapılmış olması düşünülmektedir. Buna ek olarak, duygularını ifade edemeyen bireyler Luzumlu (2013)'nin yaptığı araştırmaya göre, stresle başa çıkmada sosyal destek arayan, boyun eğen ve iyimser yaklaşımların, bireyin aleksitimi düzeyi azaldıkça daha sık kullanıldığı gösterilmiştir. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin giderek daha çaresiz yaklaşımlar kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, duygularını ifade edemeyen bireylerin stresli durumlarda da sosyal desteklerden kaçınması yönüyle duygu gereksinimi yaklaşma düzeylerinin de düşük olması beklenmekteydi. Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu düzeyi ve duyguları ifade etme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ulaşılmıştır (Kılıç, 2021). Mevcut çalışmada herhangi bir ilişki olmadığı yönünde bir sonuç elde edilmesi katılımcıların yetersizlik duygusu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile duygu gereksinimi düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde, duygulara yaklaşma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde, duygulardan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Dışa dönük düşünme, bireylerin çevreleriyle etkileşim

halindeyken tutum ile davranışlarına iç faktörler ve duygular yerine dış uyaranların baskın gelmesidir. Aleksitimisi olan bireyler, dışa dönük bilişsel stile sahiptirler ve çevreleriyle uyum içinde yaşarlar (Taylor ve Bagby, 1988). Bu bağlamda, dışa dönük düşünmenin artarken duygu gereksinimi düzeyinin de artıyor olması beklenen bir sonuç olmuştur. Mevcut çalışmayı destekler nitelikte Yalçın (2010)'un yaptığı araştırma sonucuna göre, katılımcıların duygularını ifade etmesinde yakınlık ile dışa dönük düşünce arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, genel-yüksek aleksitimi (General High Alexithymia) ve içe dönük-yüksek aleksitimi (Introvert High Alexithymia) olan bireylerin duygularını düzenlemek için daha az etkili yollar gösterme eğiliminde olduklarını ve yaşamlarında daha fazla stresle karşılaşabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır (Chen, Xu, Jing ve Chan, 2011).

Literatüre bakıldığında, aleksitimi ile duygu gereksinimi arasındaki ilişkinin doğrudan incelendiği başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

5.2. Aleksitimi ile Katılımcıların Kendini Ayarlama Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Bireyin, ortamın şartlarına uygun şekilde kendisini göstermesi kişisel sunumu düzenleyebilme becerisini ifade eder. Bireyin, etrafındaki insanların gösterdikleri davranışlarını izlemeye kabiliyetli olması diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlı olduğuna işaret eder. Aleksitimisi yüksek olan insanların sosyal becerisi düşükken (Nemiah, 1977), kendini ayarlaması yüksek olan bireylerin de sosyal becerisi yüksektir (Berscheid, Graziano Monson ve Dermer (1976). Bu bağlamda, aleksitimi düzeyi yükseldikçe kendini ayarlama becerisinin düşmesi beklenen bir sonuçtur.

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile kendini ayarlama, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Bireyin diğer insanlarla iletişime geçmek için kendi duygularını tanıyıp olması önemli bir faktördür. Bireyin kendini ayarlama becerisi de sosyal ortamlarda bulunduğu zaman ortaya çıkar. Bu bağlamda, duygularını tanımlamada güçlük yaşayan bireylerin kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin düşük olması beklenmektedir. Mevcut çalışma da bu beklentiye karşılamakla birlikte, mevcut çalışmayı destekler nitelikte duyguları tanımlamadaki zorluğun bir kaçış-kaçınma stratejisi ile pozitif

ilişkili olduğu, duyguları tanımlamadaki zorluğun bir sosyal destek arama stratejisi ile negatif ilişkili olduğu tespit edilen (Tominaga, Choi, Nagoshi, Wada ve Fukui, 2014) çalışma mevcuttur. Mevcut çalışmaya göre, katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Aleksitimik özellik gösteren bireyler, gündelik hayatlarında diğer insanlarla bağ kurarken, kendi duygularını ve fiziksel olarak semptomlarını fark etmekte ve bunları ifade etmekte zorlanan kişilerdir (Lesser, 1981). Bu bağlamda, aleksitimi yüksek olan bireylerin, kendi duygularını tanımlamakta güçlük çektikleri gibi etrafındaki insanların da duygularını tanımlamakta ve onlarla iletişim kurmakta güçlük çekmesinden dolayı diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık gösterememesi beklenen bir sonuçtur.

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kendini ayarlama, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Bu çalışmayı destekler nitelikte, aleksitimik özelliklere daha belirgin olarak sahip bireylerin, daha az aleksitimik özelliklere sahip olanlara göre utangaçlık, suskunluk ve çekingenlik gibi içe dönüklükle ilgili özelliklerle daha güçlü çağrışımlar sergilemektedirler. Bir başka ifadeyle, örtük dışadönüklük, aleksitimi alt boyutuyla, duyguları sözlü olarak ifade etme ve başkalarına iletme yeteneğinin azalması ile negatif olarak ilişkilidir (Günther, Matthes, Kersting, Egloff ve Suslow, 2016). Koçak (2003) da, duyguların temelinde rahat bir hayat sürme arzularının olduğunu ifade ederek, içinde bulunulan zaman dilimindeki duygu ve istekleri fark ederek bunları ifade etmenin sağlıklı ilişkiler kurmak açısından mühim olduğunun altını çizmiştir. Bu bağlamda, birey duygularını tanımlayıp ifade etmekte güçlük çekiyorsa, diğerleriyle iletişim halinde kişisel sunumu düzenleme becerisi ile diğerlerinin davranışlarına duyarlılık seviyesinin de düşmesi beklenir. Bu da mevcut çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. İnsanlar kimi zaman kendisinin ya da çevresindekilerin davranışları neticesinde duygu yaşamaktadır (Damasio, 1998). Dışa dönük düşünmede bireyin davranışlarını dışsal faktörler yönetmektedir (Taylor ve Bagby, 1988). Bu bağlamda, dışa dönük düşünme düzeyi yüksek bireyler kendi duyguları yerine dışsal etkenlerle hareket etmektedirler ve

sosyal ilişkileri kuvvetli, çevreleriyle uyum içindedirler (Yemez vd. 1995). Kendini ayarlaması yüksek olan kişiler, dışa dönüklük ve uyumluluğu da yüksek kişilerdir (Snyder (1987)'dan aktaran Kyllonen, Walters ve Kaufman, 2005). Bu bağlamda, kendini ayarlaması yüksek bireyler de kendi duyguları yerine bulundukları ortamın gerektirdiği şekilde davranmayı tercih ederler. Bu yönüyle, dışa dönük düşünme ve kendini ayarlama arasındaki ilişki mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

5.3. Aleksitimi ile Katılımcıların Kimlikleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kimlik düzeyleri, sosyal kimlik ve kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kişisel kimlik düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Toplumsal kimlik ile ilgili yürütülen çalışmalarda çoklukla etnik farklılıklar ön planda tutularak değerlendirmeler yapılmaktadır. Etnik farklılaşma gösteren bireylerin benlik algılarının gelişme sürecinde çevresel faktörler önemli bir rol oynamaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2015). Kişisel kimlik oluşumunda ise bireyin kişilik özellikleri ve ilişki içerisinde bulunduğu insanlar ile etkileşimleri bireysel kimlik oluşumu inşa sürecinde yaşamsal öneme sahiptir (Taylor, Peplau ve Sears, 2015). Literatürde aleksitimi ve kimlik arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmakla beraber, Gül, Aktaş, Kaya ve Morsünbül'ün (2020) yaptığı çalışma sonucuna göre aleksitimi ve kimlik tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu mevcut araştırmanın aleksitimi ve kişisel kimlik arasındaki ilişkisini destekler niteliktedir. Taylor (2000) ve Martin ve Pihl (1986) de çalışmalarında aleksitiminin bireyin kimliğinin uyumlu bir şekilde oluşmasını engellediğini belirtmektedir.

Katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile kimlik düzeyleri, kişisel kimlik, sosyal kimlik ve kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Smits, Doumen, Luyckx, Duriez ve Goossens (2011), 341 yükseköğretimde okuyan öğrencilerle kimlik stilleri ve bireylerarası davranışların arasında ilişki olup olmadığını inceledikleri çalışmada, bilgi yönelimli kimlik stili ve saldırganlık arasında negatif ilişki saptamışlardır. Bilgi yönelimli kimlik stilinde birey, kendi kararlarını alırken başarı gösterir, özerk tutum sergiler ve başa çıkma stratejilerini aktif olarak uygulayabilir (Berzonsky ve Kuk, 2000). Aleksitimik bireylerde saldırganlık gibi nitelikler mevcut olabilir (Kyrstal, 1979). Bu bağlamda, aleksitimi ile kimlik arasında negatif bir ilişki beklenmektedir; ancak mevcut çalışma, aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanımlamada güçlük ile kimlik ve alt boyutları arasında ilişki olmadığı yönünde sonuçlanmıştır.

Beklenen sonucun elde edilememiş olması, aleksitimik özellikler gösteren katılımcıların saldırganlık davranışı özelliği göstermiyor olması ile ilişkili olabilir.

Katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile kimlik düzeyleri, kişisel kimlik düzeyleri, sosyal kimlik düzeyleri ve kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Çalışmanın aksine literatürde lise öğrencileriyle yapılan çalışmada duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Gül, Aktaş, Kaya ve Morsünbül, 2020). Çalışmanın sonucunun farklı çıkmasının muhtemel sebebi araştırma örnekleminin farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri ile kimlik düzeyleri, kişisel kimlik, sosyal kimlik ve kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Ünal (2004)'ın yaptığı çalışmaya katılan gençlerin çekingen olanlarında daha fazla depresyon ve aleksitimi gözlenmiştir. Ahvaz Tıp Bilimleri Üniversitesi'nde hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışma sonucunda, yalnızlık ve sosyal kimliğin aracı faktörleri ile aleksitimi ve utangaçlık arasında doğrudan, aleksitimi ve utangaçlık arasında dolaylı bir etki olduğunu göstermiştir (Sangani ve Jangi, 2019). Aleksitimisi olan bireyler, kişilik özelliklerinden dolayı dışa dönük bir yaşama sahip olmayı daha çok isterler. Dışa dönük bilişsel stile sahip aleksitimiler, çevreleriyle uyum içinde yaşarlar (Taylor ve Bagby, 1988). Aleksitimik insanlar yalnızlığı tercih ederler; çünkü oldukça ayrıntıcı ve diğer insanlardan beklentileri yüksek kişilerdirler (Mc Dougall, 1982). Kimlik ve sosyal ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmada, kimlik oluşumunu sağlıklı tamamlayamayan bireylerde madde kullanımı, uygunsuz cinsel ilişki gibi davranış bozukluklarının görülebildiği tespit edilmiştir (Schwartz vd., 2009). Araştırma sonuçlarının farklılık göstermesi, katılımcıların aleksitimi düzeylerinin farklı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin bireysel kimlik, sosyal ve kolektif kimliğin olması ve bunların normal işlemesi için duyguları söze dökme, duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünmeye gerek yoktur. Kimlik, bu çalışmada aleksitimiden bağımsız bir yapı olduğuna işaret etmektedir.

5.4. Aleksitimi ile Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde, işlevsellikte bozulma düzeyleri, kontrol gücü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan

anlamli bir ilişki vardır. Aleksitimi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişkinin tespit edilmesi literatürde (İlter ve Ovayolu, 2022; Gündoğmuş, Aydın ve Algöl, 2021; Ezer, 2019; Youssef vd., 2020; Craparo, 2011; Arcan ve Yüce, 2016; Schimmenti vd, 2017) bu çalışmanın sonucu ile uyumlu olduğunu göstermektedir. Lyvers, Salviani, Costan ve Thorberg (2022)'in bir üniversitede yaptıkları çalışma sonucunda ise, aleksitiminin genel olarak internet kullanımı bağımlılığı ile bağlantılı ancak özel olarak sosyal medya bağımlılığı ile bağlantılı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçların farklılık göstermesi çalışmaların farklı tarih, zamanda olması ve coğrafi farklılıkların etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların aleksitimi alt boyutu olan duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı alt boyutları olan; işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Literatürde mevcut çalışmayı destekler nitelikte araştırma sonuçları vardır (Özen ve Topçu, 2017; Bircan, 2019; Sunkur, 2019). Sosyal medya bağımlılığı, dijital bağımlılığın alt kümesinde yer alması dolayısıyla, dijital bağımlılık ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiğı bir araştırma sonucunda duyguları tanımlamada ve ayırt etmede güçlük ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucu (Yalçın, 2021) bulunmuştur. Berardis vd. (2009)'nin yaptığı çalışmada da aleksitimi, duygularını tanımlamada zorluk puanları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dalbudak vd. (2013) de duygularını tanımlamada zorluk puanlarının internet bağımlılığı ile arasındaki ilişkinin ciddiyetine vurgu yapmıştır. Araştırma sonuçlarının bu şekilde olmasının nedeni, internette vakit geçirmenin kişilerin duygularından bir kaçış olabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların aleksitimi alt boyutlarından olan duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Bircan (2019)'ın aleksitimi ve sosyal medya arasındaki ilişkisini incelediğı Akdeniz Bölgesi'nde yaptığı çalışma neticesinde çalışmamızı destekler nitelikte, duyguları ifade etmede zorluk puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dalbudak vd. (2013)'nin çalışmasında internet bağımlılığı ile duygularını söze dökmede güçlük arasında kuvvetli derecede bir ilişki tespit edilmiştir. Yemek bağımlılığı farklı davranışsal durumları anlatmak amacıyla kullanılsa da,

linik öncesi çalışmalardan elde edilen verilerin gösterdiğine göre, son yıllarda bir davranışsal bağımlılık adayı mı, yoksa bir tür madde kullanım bozukluğu adayı olarak mı değerlendirileceği tartışmalı olsa da bir bağımlılık olduğu yönünde kanıtlar sunulmaktadır (Demirdil ve Harmancı, 2021). Meyer, Leung, Barry ve De Feo (2010), genç kadınlarda duygularını sözle dile getirme ile yeme bozuklukları düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya göre, duygularını sözle dile getirme ve yeme bozuklukları arasında anlamlı şekilde pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan, duygularını sözlü olarak ifade edemeyen bireylerin daha çok yeme ya da daha çok sosyal medyayı kullanma isteği yönünde olduğu sonucuna ulaşılabilir. Mevcut çalışmanın aksine, aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği Sunkur (2019)'un İç Anadolu Bölgesi'nde yaptığı çalışma neticesinde duygularını ifade etmede zorluk puanlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine istatistikçe anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalarda çıkan farklı sonuçların olması, katılımcıların sosyal ihtiyaçlarının sosyal medya dışında karşılanıp karşılanmamasına göre farklılık gösterdiği yönünde öngörülebilir.

Katılımcıların aleksitimi diğer bir alt boyutu olan dışa dönük düşünme düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Mevcut çalışmayı destekler nitelikte, sosyal medya bağımlılığı tam olarak akıllı telefon bağımlılığı anlamına gelmese de akıllı telefon ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen Özen ve Topcu (2017), dışa dönük düşünce puanı ile anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde dışa dönük düşünme alt boyutu ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Mevcut çalışmanın aksine, Öztürk (2019)'ün yaptığı araştırma sonucuna göre, dışa dönük düşünme puanlarının sosyal medya bağımlılığı için negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Sunkur (2019) ve Bircan (2019)'ın yaptıkları çalışmalarda ise dışa dönük düşünme ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Literatürde var olan çalışmalar incelendiğinde görüş birliğine varılmadığı gözlenmiştir. Bunun nedeninin, çalışmaların örneklem gruplarının yaş, meslek, medeni durum, bulunulan coğrafi bölge, psikolojik etmenler vs. gibi bir takım değişkenler açısından farklılık göstermesi olabilir. Bu nedenle çalışmalarda farklı sonuçlara rastlanması olası bir durumdur.

Araştırmanın çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre, aleksitimi, kendini ayarlama, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, kişisel kimlik, sosyal kimlik, kolektif kimliğin sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.

Aleksitimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, sosyal kimlik sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak; kendini ayarlama ve kişisel kimlik ise sosyal medya bağımlılığını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır; kolektif kimlik ise sosyal medya bağımlılığını yordamamaktadır. Bir diğer deyişle, üniversite öğrencilerinde aleksitimi düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyi de artmaktadır. Aleksitimik bireyler, diğer insanlarla bir arada olmak yerine yalnız olmayı seçerler (Kyrstal, 1979). Bu bağlamda, aleksitimi derecesi yüksek olan bireylerin yüz yüze sosyal ortamları tercih etmek yerine sanal olarak sosyal medya kullanmayı tercih etmeleri olasıdır. Bireylerin, sosyal medyada da harcadıkları süre çoğaldıkça bağımlılık düzeyi de çoğalmaktadır (Mersin, İbrahimoğlu, Saray Kılıç ve Bayrak Kahraman, 2019). Duygulara yaklaşma düzeyi yüksek olan birey, içinde duygu yoğunluğu olan her türlü durumlara katılma eğilimindedir, sosyal medya da onu kullanan bireylere gerek görsel olarak gerek işitsel olarak insanlara bir takım duygular yaşatmasından dolayı duygu gereksinimi yüksek olanlarda sosyal medya bağımlılık düzeyini arttırması olası bir durumdur. Duygularını yaşamaktan uzak duran insanların duygu gereksinim derecesi düşüktür. Aynı zamanda bu insanların yaşadıkları duyguların olumsuz olması dikkat çekmektedir (Pulat, Gündüz ve Kılıç, 2020). Bu bağlamda, duygulardan kaçınma davranışı gösteren bireyler, içinde bulundukları olumsuz duygu durumundan kurtulup yüz yüze olan aktivitelere katılmak yerine sosyal medyada vakit geçirmeyi tercih edebilmelerinden dolayı duygu gereksinimi düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlısı olma düzeyini artırması olası bir sonuçtur. Sosyal kimlikte bireyin dini inanış, kullanılan dil, sahip olunan ırk gibi referans alanları sosyal kimliğin yapı taşlarını oluşturur (Tajfel, 1981). Günümüzde sosyal medya aracılığı ile sanal olarak çok sayıda gruplar kurulabilmekte, bu gruplar aynı zihniyete sahip ya da aynı dile mensup vs. olan bireylerin kullandığı online topluluklar olabilmektedir. Bu topluluklar aracılığı ile birey kendi mensubu olduğu gruba dâhil olduğunda aidiyet hissi yaşamakta (Baysu ve Phalet, 2014) ve bu hissiyatını gidermek noktasında mensubu olduğu sanal grubu daha aktif kullanmak isteyebilecektir. Böylelikle, bireyin sosyal kimlik derecesi arttıkça sosyal medya bağımlılık derecesinin de artması olası bir sonuçtur. Berscheid, Graziano Monson ve Dermer (1976)'ın araştırma sonuçlarına göre; kendini ayarlaması yüksek bireylerin daha sosyal olduklarını ortaya koymuştur. Buna ek olarak,

kendini ayarlama becerisi yüksek bireyler, bir organizasyona katılım sağlamak istediklerinde yanlarına alacakları yoldaşlarının o organizasyona dair belirli bir seviyede bilgi sahibi olmasını isterler ve tercihlerini buna göre yaparlar. Düşük olan bireyler için ise yanlarına alacakları yoldaşlarını seviyor olmaları ve onlarla samimi şekilde ilişkisinin olması yeterlidir (Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983; Snyder ve Simpson, 1984). Bir başka deyişle; kendini ayarlaması yüksek olanların çeşitli alanlarda uzmanlaşmış ve çok sayıda arkadaşları olurken; düşük olanların az sayıda ve samimi buldukları arkadaşları olmaktadır. Bu bağlamda, kendini ayarlaması yüksek olan bireyler sosyal olmalarından dolayı sanal arkadaşlıklar yerine daha çok yüz yüze arkadaşlıkları tercih etmeyi isteyebilirler, bu nedenle kendini ayarlaması yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin düşük olması olası bir sonuçtur. Bireysel/kişisel kimliğini başarıyla tamamlamış olan birey, yaşamla ilgili hedeflerini ve iradelerini kendi istekleri yönünde belirlemiştir (Marcia, 1966). Dolayısıyla birey, sosyal medyada gördüklerinden fazla etkilenmeden yoluna devam edebilir ve bireyin kişisel kimlik derecesi ne derece yüksek olursa kendi iradesini o derece iyi kullanabilir, bu da sosyal medya bağımlılığını azaltmakta etkin bir rol oynayabileceğine işaret edebilir. Kolektif kimlik, bireyin vatandaş olarak övünme duygusu, politik etkinlikleri ve bölgesel aksanı/telaffuzu yönlerini içerir (Coşkun, 2004). Kolektif kimlik, modernite ve postmodernitede önemini korumaktadır; ancak sosyal koşullar değiştikçe çeşitli dönüşümlere uğramaktadır ve aşırı bireyciliğin yüceltilmesi ortak bir şuurun oluşmasını engellemekle birlikte bütüncül kimliklere olan ihtiyacı örselemektedir (Özdil, 2017). Bu bağlamda, mevcut çalışmada kolektif kimliğin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği normal bir durum olarak görülmektedir.

İşlevsellikte bozulmayı, duyguları tanımlamada güçlük, duygulardan kaçınma, sosyal kimlik pozitif yönde anlamlı olarak; kişisel kimlik ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı; duyguları söze dökmeye güçlük, dışa dönük düşünme, duygulara yaklaşma, kişisel sunumu düzenleme, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık ve kolektif kimlik ise işlevsellikte bozulmayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. İşlevsellikte bozulma, bireyin gündelik yaşamında beklenen performansı sergileyememesidir. Bir diğer deyişle, gündelik işlerinde yapması gerekenleri verimli olarak gerçekleştirememesidir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerde işlevsellikte bozulmaya, ruhsal yakınmalara ve kişilerarası ilişkilerin bozulmasıyla ilgili olmasından dolayı bireysel bir problem gibi görünse de, çevresel tesirleri ve tahrip edici özelliği sebebiyle aynı zamanda toplumu ilgilendiren kişilerarası iletişimi de etkileyen bir sorundur (Harmancı,

2021). Bu bağlamda, duyguları tanımada güçlük derecesinin artması, duygulardan kaçınmanın artması ve sosyal kimliğin artması işlevsellikte bozulmayı arttırması beklenir, mevcut araştırma sonucu da bunu desteklemektedir. Bireyin kişisel kimliğini ne derece başarıyla tamamladığı onun işlevsellikte bozulma derecesini o kadar düşürmesi beklenir; çünkü kişisel kimliğini başarılı şekilde biçimlendirmiş olan bireyler kendini tanımaya açık olmakla birlikte, kendisine fayda veren tepkileri karşılamaya isteklidirler (Berzonsky ve Kuk, 2000). Bu bağlamda, kişisel kimliğin işlevsellikte bozulmayı negatif yönde yorduyor olması mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Koç, Çolak, Fikirli ve Makas (2019) tarafından yapılan çalışmada, duygusal ifade düzeyleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur. İşlevsellikte bozulma, bağımlılık türlerinden olan sosyal medya bağımlılığının alt boyutu olmasından dolayı psikolojik belirtiler arasında gösterilebilir. Bu bağlamda, bireylerin duygularını söze dökmede güçlük derecesi ve dışa dönük düşünme becerisi arttıkça işlevsellikte bozulma derecesinin artması beklenir. Mevcut çalışmada ise yordamadığı görülmektedir. Duygulara yaklaşma düzeyi yüksek olan bireyin yaşadığı yoğun duyguları gidermek adına sosyal aktivitelere katılması ya da sanal ortamlardan bu duygu durumlarını gidermesi beklenebilir. Bu bağlamda, birey gündelik yaşantısında sorumluluklarını yerine getirirken sahip olduğu performansını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemeyeceği yönünde düşünülmektedir. Bu da mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte bir düşüncedir. Goffman’a göre hayat bir tiyatrodur, içindeki insanlar ise oyuncu. Her bir oyuncu da kendi beceri, yetenek ve kişisel yapısına göre rol yapmaktadır (Gerstein, Ginter ve Graziano, 1985). Bu da bireyin kendini ayarlama becerisi alt boyutlarından kişisel sunumu düzenleyebilme becerisine işaret etmektedir. “ Sosyal durumlarda başka bir şeyin istendiğini hissettiğimde, davranışlarımı değiştirme yeteneğim vardır” (Türetgen ve Cesur, 2006) kişisel sunumu düzenleme becerisine sahip olan birinin cümlesine örnektir. Bireyin daha çok yüz yüze olan iletişimi ile ilgili olmasından dolayı kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ve işlevsellikte bozulma arasında mevcut çalışmayı destekler nitelikte bir ilişki kurulamamıştır. Bireyciliğin/bireyselliğin ön planda olduğu bir toplumda ortak şuurun oluşmasına engel olunmakta ve bütüncül kimliklere olan ihtiyaç zedelenmektedir (Özdil, 2017). Bu da kolektif kimlik ile işlevsellikte bozulma arasında bir bağ olmayabileceğini mevcut çalışmayı destekler nitelikte göstermektedir.

Kontrol gücü ve yoksunluğu, duyguları tanımlamada güçlük, duygulara yaklaşma, sosyal kimlik pozitif yönde anlamlı olarak; kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ise

negatif yönde anlamlı olarak yordadığı; duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, duygulardan kaçınma, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel ve kolektif kimliğin ise kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal medyayı daha az kullanma konusunda bireyin kendisini kontrol etmekte zorlanması ve sürekli sosyal medyaya erişme isteğinin olması, olmadığında ise rahatsızlık verici duygular yaşamasıdır. Günde ortalama sosyal medya kullanım süresi ile profil ziyaret etme sayısı yükseldikçe, bireylerde işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluğu, sosyal izolasyon yükselmektedir (Ganjayeva, 2019). Bu bağlamda, duygularını tanımada güçlük çeken bireyin sosyal medyayı daha çok kullanma isteme olasılığı yüksek olabilir, bu da mevcut araştırmayı destekler nitelikte, kontrol güçlüğü ve yoksunluk yaşamasına etki edebilir. Yoğun duygular içerisinde olan birey, duygusal ihtiyaçlarını sosyal medyadan gidermeyi isteyebilir, bu bağlamda duygulara yaklaşma eğilimi gösterir, böylelikle sosyal medyada daha çok vakit geçirmesine sebebiyet vererek mevcut araştırmayı destekler nitelikte duygulara yaklaşma bireyin kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yaşamasına neden olabilir. Sosyal kimlikte bireyler, içerisinde yer aldıkları aidiyet duygusu ile bağlandıkları gruplarına yönelik olumlu değerlendirmeler duymak ve bulundukları yerde kendilerini değerli hissetmek isterler (Baysu ve Phalet, 2014). Bu bağlamda, birey de bu ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığı ile gidermek isteyebilir ve sosyal medyayı bu amaç doğrultusunda daha çok kullanarak kendisini sosyal medyayı daha az kullanma konusunda kontrol edemeyebilir, bu da sosyal kimlik ile kontrol güçlüğü ve yoksunluğu arasında pozitif yönde yorduyor olmasını destekler nitelikte olduğunu göstermektedir. Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi kendini ayarlama ile ilgilidir, kendini ayarlaması yüksek olan birey bulunduğu ortamda değişen şartlara göre ayak uydurabilmektedir. Berscheid, Graziano Monson ve Dermer (1976)'ın araştırma sonuçlarına göre; kendini ayarlaması yüksek bireylerin daha sosyal olduklarını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, kişisel sunumu düzenleme becerisi yüksek olan birey daha çok sosyal ortamlarda bulunmayı tercih etmek isteyeceğinden ve sosyal medyaya daha az vakit ayıracağından mevcut araştırmayı destekler nitelikte kişisel sunumu düzenleme becerisi yüksek olan bireyin kontrol güçlüğü ve yoksunluk yaşamasının daha düşük olabileceği fark edilmektedir. Aleksitimisi olan bireyler, gündelik hayatlarında diğer insanlarla bağ kurabilen, düşünebilen, kendi duygularını ve fiziksel olarak semptomlarını fark etmede, ifade etmekte zorlanan kişilerdir (Lesser, 1981). Bu durum onların duygularını sözlü olarak ifade etme güçlüklerine işaret etmektedir. Sosyal medya kontrol güçlüğü ve

yoksunluğunda da duygularını kontrol edebilmekte zorlanmak söz konusudur. Bu bağlamda, duygularını tanımlayamamak ve ifade edememekle kontrol güçlüğü ve yoksunluğu arasında mevcut araştırmayı destekler nitelikte bir ilişki söz konusu olmayabilir. Dışa dönük düşünmeye sahip bireylerin davranışlarında içsel unsurlar fazla yer kaplamamaktadır (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Bu bağlamda, daha çok dışsal unsurların yer aldığı bir yapıya sahip olmalarından ve kontrol güçlüğü yoksunluk da bireyin içsel unsurları ile ilgili olduğundan mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğundan dışa dönük düşünme kontrol güçlüğü ve yoksunluğunu yordamamaktadır. Duygulardan kaçınma durumunda birey, güçlü duygular yaşamaktan uzak durma eğilimindedirler. Bireylerin duygulardan kaçınması onların duyguyu pragmatik şekilde görmüyor olmalarından kaynaklanabilmektedir (Uçar, 2017), bu nedenle duygulardan kaçınma davranışı gösteren bireylerin kontrol güçlüğü ve yoksunluğu yordamıyor olması olasıdır. Diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kendini ayarlama becerisi alt boyutlarındandır. “Eğer birisi bana yalan söylüyorsa, bunu o kişinin davranışlarından hemen anlarım” (Türetgen ve Cesur, 2006) diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılığa örnek bir cümledir. Bu bağlamda, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlı olmak için öncelikle sosyal bir ortamda bulunmak gerekmektedir, sanal ekrandan diğerlerinin davranışlarına duyarlılık söz konusu olamayabileceğinden dolayı sosyal medya kontrol güçlüğü ve yoksunluğunu yordamaması olası bir sonuçtur. Kişisel kimlikte birey “ben kimim?” (Güleç, 1992) sorusunu sorar ve başarılı şekilde kişisel kimliğini oluşturmuş olan bireyin iradesinin de güçlü olabileceğinden kaynaklı olarak kontrol güçlüğü ve yoksunluk arasında bir ilişki olmamasının olası olduğu düşünülmektedir. Bireyselliğin ön planda olduğu bir toplumda ortak şuurun oluşmasına engel olunmakta ve bütüncül kimliklere olan ihtiyaç zedelenmektedir (Özdil, 2017). Bu da kolektif kimlik ile kontrol güçlüğü ve yoksunluk arasında bir bağ olmayabileceğini mevcut araştırmayı destekler nitelikte göstermektedir.

Sosyal izolasyonu, duyguları tanımlamada güçlük, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma, sosyal kimlik pozitif yönde anlamlı olarak; kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ise negatif yönde anlamlı olarak yordamakta; duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel ve kolektif kimlik ise sosyal izolasyonu yordamamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal izolasyon, bireyin sosyal medyada uzun süre vakit harcayarak yüz yüze iletişim ya da aktivitelerden uzak kalmasıdır. Duyguları tanımada güçlük aleksitimi alt boyutlarındandır,

aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal izolasyon düzeyi de yüksek olması beklenmektedir, nitekim madde kullanıcılarında aleksitiminin genel topluma göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Pazarcıkcı, Coşkun ve Altın, 2019). Buna ek olarak, davranışsal bağımlılık ile madde bağımlılıkları arasında büyük benzerlik söz konusudur. Madde bağımlılıklarının gösterdiği semptomlar davranışsal bağımlılıklarda da görülmektedir. Sigara bağımlılığı madde bağımlılığı kategorisi içindeyken sosyal medya bağımlılığı da davranışsal bağımlılık kategorisi içindedir. Sigara bağımlılığı artıkça aleksitimi ve depresyon puanlarının da arttığı, depresyon düzeyleri arttıkça aleksitimi puanlarının da arttığı saptanmıştır. Ayrıca, depresyon puanları arttıkça, aleksitimi alt boyutlarından olan duyguları tanımada güçlük puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Eldek, 2022). Bu bağlamda, aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanımada güçlüğü sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sosyal izolasyonu pozitif yönde yordaması olası bir sonuçtur. Bireyler, duygunun ağırlıklı olduğu etkinliklere katılma ve kaçınma açısından farklı davranışlar gösterirler (Uçar, 2016b). Duygu içerikli bir aktiviteye katılma eğilimi gösteren birey duygulara yaklaşması diğer bir deyişle duygu gereksinimi yüksek bireydir. Duygu içerikli aktiviteden kaçınma eğilimi gösteren birey de duygu gereksinimi düşük bireydir. Bu bağlamda, duygu gereksinimi düşük olan bireyin sosyal izolasyonu yordaması mevcut araştırma sonucunu da destekler nitelikte olası bir durumdur; ancak duygu gereksinimi yüksek olan bireyin sosyal izolasyon düzeyinin de düşük olması beklentisi, mevcut araştırmadaki duygulara yaklaşma ile sosyal izolasyon arasındaki ilişkiyi desteklememektedir. Sosyal kimlikte birey içerisinde bulunduğu grupla ilgili olumlu değerlendirmelerle karşılaşmayı onaylanmayı ister (Derks, Van Loor ve Ellemers, 2007). Bu bağlamda, bireyin sosyal medyada sahip olduğu gruplardan olumlu değerlendirmeler alması onu sosyal medyada daha çok vakit geçirmeye yönlendirebilir. Bu nedenden dolayı sosyal kimlik ve sosyal izolasyon arasındaki pozitif ilişki mevcut araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisine sahip insanlar kendini ayarlaması yüksek olan bireylerdir. Kendini ayarlaması yüksek olanlar bulundukları ortama göre ayak uydurabilmeleri dolayısıyla “sosyal bukaletun” olarak adlandırılmaktadır (DeMarree vd., 2005). Bu nedenle, kendini her girdiği ortama göre ayarlayabilen kişi sosyal olarak diğerlerinden ayrı durmaz, izolasyon yaşama düzeyi düşük olması beklenir. Bu bağlamda, mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ne kadar yüksekse sosyal izolasyonu o kadar artması olası bir sonuçtur. Duygularını söze dökmede güçlük

çeken bireyler genellikle yalnızlığı tercih ederler (Mc Dougall, 1982). Bu bağlamda, duyguları söze dökmede güçlük çeken bireylerin sosyal izolasyon seviyelerinin de yüksek olması beklenmektedir; ancak mevcut araştırma sonucu duyguları söze dökme güçlüğünün sosyal izolasyonu yordamadığı yönündedir. Aleksitimisi olan bireyler, kişilik özelliklerinden dolayı dışa dönük bir yaşama sahip olmayı daha çok isterler. Bu bireylerin sosyal ilişkileri dış faktörler tarafından yön verilir. Dışa dönük bilişsel stile sahip aleksitimiler, çevreleriyle uyum içinde yaşarlar (Taylor ve Bagby, 1988). Aynı zamanda aleksitimisi olan bireylerin yalnızlığı tercih ettiği gözlenmektedir (Mc Dougall, 1982). Bu durumda, dışa dönük düşünme ile sosyal izolasyon arasında bir bağ kurulamamış olması mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte olabileceği düşünülmektedir. Diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, bulunduğu ortama göre bireyin şekil aldığını gösterir. Bireyin bulunduğu ortama göre kendini değiştirebilmesi sosyal beceri kapsamındadır (Bacanlı, 1990), bu nedenle kendini ayarlama kavramı insan ilişkileri ile de yakından ilişkili olmaktadır. Bu bağlamda, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlı olmak sosyal izolasyondan uzak bir kavram olarak görülmekte olduğundan dolayı mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Kişisel kimlik, biriciklik ve farklılığın üzerinde durur (Hewitt ve Shulman, 2019), bu bağlamda kişisel kimlik ile sosyal izolasyon arasında mevcut araştırmayı destekler nitelikte bir ilişki olmayabileceği düşünülmektedir. Kolektif kimliğin ön koşulu, kişinin kendisini bir birliktelik olarak tanımlamasıdır (Deaux, 1996). Bu kavram dayanışma ve aidiyet ile ilişkilidir (De Vos, 1995; Ogbu, 2004). Bu çerçevede kolektif kimlik değer ve duygusal önem içermektedir (Tajfel, 1982). İnsanlar kolektif kimliğini, tutumları, inançları, duyguları, davranışları ve dil ya da lehçelerini yansıtan amblemler ya da kültürel sembollerle ifade eder (De Vos, 1995). Bu bağlamda, kolektif kimlik mevcut araştırmayı destekler nitelikte sosyal izolasyonu yordamadığı olası bir sonuçtur.

5.5. Aleksitimi ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetleri ile aleksitiminin alt boyutlarından olan duyguları tanımlamada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yokken erkeklerin aleksitimi düzeyleri, dışa dönük düşünme düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, İlter ve Ovayolu (2022)'nin aleksitimi puanı yüksek çıkan üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonucunda, aleksitimi ile cinsiyet ve yaş arasında bir ilişki bulunamamışken, Durmaz (2021)'in yaptığı

çalışmaya göre, duyguları söze dökmede güçlük puanlarında, kadınların puanları erkeklerinkinden anlamlı derecede düşüktür. Erikson'a göre kızlar ve erkekler gelişimsel olarak benzer süreçlerden geçerler (Lacombe ve Gay, 1997). Mevcut çalışmada bundan farklı sonuç elde edilmiştir (aleksitimi düzeyi erkeklerin kadınlardan yüksektir). Araştırmanın bu şekilde sonuçlanmasının sebebi toplumsal cinsiyet algısı ile açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle beraber erkekler duygularını ve problemlerini açığa çıkartmadan saklamaya meyilli olmaktadır (Johnson, 2001). Mevcut araştırmayı destekler nitelikte ise, Yalçın (2021)'ın yaptığı çalışma sonucunda, dışa dönük düşünme düzeyinin erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin aleksitimi puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Cengiz, 2019; Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009; Bağcı, 2008). Yine çalışmalara benzer şekilde, erkeklerin duyguları ifade etme ve olumlu duygu düzeylerinin kızlardan düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sevinç ve Taş, 2020). Clancy ve Dollinger (1993) de yaptıkları kendini ifade etmeye yönelik çalışmada, kızların erkeklerden daha çok duygularını ifade etmek istedikleri ve daha olumlu yaklaşım sergiledikleri belirtilmiştir. Araştırmanın aleksitimi ve alt boyutlarından olan dışa dönük düşünme boyutunun erkeklerde kadınlardan daha fazla görülmesi literatürle uyumlu çalışmaların olduğunu göstermektedir. Buna karşın, aleksitiminin cinsiyetle bir ilişkisinin olmadığını kanıtlayan çalışmalar da mevcuttur (Gabriel, Untas, Lavner, Koleck ve Luminet, 2016; Gençbiri, 2020). Litaratürde sonuçların birbirinden farklı olmasının sebebi örneklem grubunun farklı gruplardan seçilmiş olması olabilir.

Katılımcıların yaşları ile aleksitimi alt boyutlarından olan dışa dönük düşünme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. 18-21 yaş arası katılımcıların aleksitimi ve duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri 26-30 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir. Mevcut araştırmada yüksek bulunmasının etkenlerinden biri olarak aile kavramındaki farklılıklar olabileceğini düşündürmektedir. 18-21 yaş aralığındaki bireylerin 26-30 yaş aralığındaki bireylere göre daha çok boşanmış anne babaya sahip olabileceği, yüz yüze iletişim ve aile bağlarının zayıf olabileceği göz önüne alınırsa, duygularını ifade etme ve desteklenmeleri eksik kalabilir. Beliren yetişkinler için aleksitimi düzeyleri, anne babası boşanmış olanların duyguları fark etmede ve ayırt etmede güçlük düzeyleri anne babası beraber olanlara göre daha yüksektir (Erbay, 2021). 26-30 yaş grubu katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri, 18-21 ve 22-25 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede düşüktür. Bu

çalışmaya zıt bir şekilde, 26 ve üzeri yaş arası katılımcıların duyguları tanımlamada güçlük düzeyi, 22-25 yaş arası katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur (Yalçın, 2021). Mevcut çalışmada, 22-25 yaş arası katılımcıların duyguları söze dökmede güçlük düzeyleri 26-30 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir. Baylan (2019)' ın yaptığı çalışmada 20-29 yaş aralığında bulunan katılımcıların aleksitimi düzeylerinin en yüksek olduğu bulunmuştur. Aleksitimi ve yaş arasında, Atasayar (2011), Pazarcıkcı, Coşkun ve Altın (2019), Gunzelmann, Kupfer ve Brahler (2002), Erbay (2021) tarafından yapılan çalışmalarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Aleksitimik özelliklerin yaşla ilişkisini inceleyen çalışmaların sonuçlarının farklılık göstermesinin, çalışma gruplarının katılımcıların bir takım sosyodemografik özelliklerindeki farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Fen Bilimleri bölümünde okuyan katılımcıların dışa dönük düşünme düzeyleri eğitim bilimlerinde okuyan katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Yavuz (2018)'un yaptığı çalışmada kültür branşından olan öğretmenlerin (sosyal bilimler) duygusal zekâ puanlarının meslek branşından olan öğretmenlerin duygusal zekâ puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, Fen Bilimleri'nde okuyan öğrencilerin sayısal olarak düşünme, daha çok rakamsal ifadeler kullanmaları duygusal zekâ düzeylerinin düşük olabilmesinden kaynaklı olabilir. Beliren yetişkinlerle (18-25 yaş) yapılan bir çalışmada duygusal zekâ ile aleksitimi arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gençbiri, 2020). Buna karşın, Ökten (1994)'in 50 doktor, 50 hemşire ve 50 yardımcı sağlık personeli ile yaptığı araştırmada, aleksitimik özellikler meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, bu çalışmada farklı sonuçlar çıkmış olmasının nedeni yapılan araştırmanın yalnızca sağlık bilimleri branşına sahip olan bireylerle yapılmış olmasından kaynaklı olması muhtemeldir.

Eğitim durumu ön lisans olan katılımcıların aleksitimi düzeyleri ve duyguları tanımlamada güçlük düzeyleri yüksek lisans öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksektir. Aleksitiminin eğitim durumuna göre farklılaşması birçok araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır (Erdoğan, 2020; Çakır, 2021; Durmaz, 2021). Duygu ifade etme açısından insanların en çok yansıttığı öfke duygusu ile ilgili yapılan çalışma neticesinde, öğrencilerin aleksitimi seviyelerinin, öfke ifade ve iletişim biçimleri, eğitim seviyesi, not ortalaması, yaşadıkları yer ve cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Erdoğan, 2020). Yetişkinlerde yalnızlık, aleksitimi, depresyon ve intihar puanları, eğitim gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Çakır, 2021). Eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında

ters bir orantı vardır, bir diğer deyişle eğitim düzeyi yükseldikçe aleksitimi düzeyi düşmektedir (Eldek, 2022; Durmaz, 2021). Duygusal farkındalık ve eğitim kazanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu bilinmektedir (Lane, Riedel ve Sechrest, 1998). Başka bir ifadeyle, eğitim durumunun yükselmesiyle aleksitimi seviyesinin düşmesinin sebebi olarak kişilerin duygusal farkındalık kazanmaları, kişiler arası ilişkiler geliştikçe duygularını ifade etmeyi öğrenmeleri, sosyal olmaları düşünülebilir. Düşük eğitim düzeyi daha kısıtlı sözel kodlarla (verbal codes) ilişkilidir (Robinson ve Creed, 1973). Bu bağlamda, eğitim düzeyinin düşük olmasıyla duygunun ifade edilmesi ve karşı tarafa aktarılması için sözel kodların kullanımının daha sınırlı olması aleksitimi düzeyi ile ilişkilendirilebilir.

5.6. Duygu Gereksinimi ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Erkeklerin duygu gereksinimi düzeyleri, duygulara yaklaşma düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede düşük olduğu, erkeklerin duygulardan kaçınma düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Pirinç Bayraktar (2020) ve Kring ve Gordon (1998)'ın çalışmaları da bu bulguyu destekler niteliktedir, Kring ve Gordon'a göre duygu gereksinimi kaçınma davranışını erkekler daha çok göstermektedir. Literatüre bakıldığında kadınların erkeklerden daha yüksek duygu gereksinimi olduğu tespit edilen çalışmalar mevcuttur (Baysal ve Buluş, 2001; Nolen-Hoeksema ve Girgus, 1994; Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Bu durumun nedenini toplumsal cinsiyet rollerine bağlayabiliriz. Toplumun erkekten beklediği cinsiyet rolleri arasında katı, duygularını belli etmeme, iradeli olma gibi özellikler bulunurken, kadından beklenen roller duygusal olma, empatik olma, anlayışlı olma gibi yapılarla şekillenmektedir (Kring ve Gordon, 1998). Guliyev (2017) ise çalışmasında duygu gereksiniminin cinsiyete göre değişmediğini bulgulamıştır. Sonucun farklı çıkmasının sebebinin araştırma örnekleminde kaynaklı olduğu, bahsi geçen çalışmanın müzik bölümü öğrencileriyle yapılmasından dolayı müzikle iç içe olan her bireyin duygu gereksiniminin en üst düzeyde olmasının beklenmesi, mevcut çalışma ile zıt bir sonuç söz konusu olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların yaşları ile duygu gereksinimi düzeyleri, duygulardan kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Literatürde, Dil ve Aykanat (2013) ve Metin (2015) tarafından yapılan çalışmalarda duygu gereksinimi ve alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın, duygu gereksiniminin ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunduğu, yaş arttıkça duygu gereksinimi puanlarının azaldığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Guliyev, 2017; Maio

ve Esses, 2001). Sonuçların farklı olması, örneklemlerdeki farklılık (cinsiyet oranının dağılımı, medeni durum gibi) diğer değişkenlerden etkilenmiş olması olabilir.

Katılımcıların bölümleri duygu gereksinimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Mevcut çalışmanın aksine literatürde, Müzik bölümü öğrencilerinde duygu gereksinimi puanları yüksek çıkmıştır. Işık (2007)'ın yaptığı çalışmada ise, çoğunlukla Güzel Sanatlar alanı öğrencileri, ardından Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümündeki öğrencilerin duygu biliş etkileşimlerinde diğer departmanlara göre daha yetenekli veya becerili oldukları yönünde çıktılarına ulaşılmıştır. Sonuçların farklılık göstermesi mevcut çalışmada Güzel Sanatlar Bölümü öğrenci sayısının çok az olmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumları ile duygu gereksinimi, duygulara yaklaşma, duygulardan kaçınma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Duygu gereksiniminin iletişim becerisi ile pozitif ilişki olduğu (Pirinç Bayraktar, 2020) düşünüldüğünde, duygu gereksinimi yüksek olan bireylerin iletişim becerisinin de yüksek olması beklenmektedir. Öztürk (2015)'ün yaptığı çalışmada da eğitim durumu ile iletişim becerileri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Buna karşın, Pirinç Bayraktar (2020)'ın çalışmasına göre, lisansüstü eğitim seviyesinde olan katılımcıların duygulara yaklaşma puanları yüksek, duygulardan kaçınma puanları düşük bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, eğitim seviyesi arttıkça duygu gereksiniminin de arttığı tespit edilmiştir. Duygusal olaylara yaklaşma, ağır çeken bireyi anlama, empati kurma, hoşgörülü olma vb. gibi duygusal durumlara müdahale etme becerileri eğitim ile kazanılabilen becerilerdir. Lisans ve lisansüstü eğitim alan bireylerin duygusal olaylara yaklaşma becerilerinin daha yüksek olması beklenebilir; ancak sonuçların değişkenlik göstermesi, çalışmalardaki katılımcıların eğitim hayatında bu tür becerilerin kazanımına yönelik bir eğitim almamış ya da imkân bulamamış olabilmelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

5.7. Kendini Ayarlama ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetleri ile kendini ayarlama, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık, kişisel sunumu düzenleyebilme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Literatürde de mevcut çalışmayı destekler nitelikte cinsiyet ile kendini

ayarlama arasında ilişki tespit edilemeyen araştırmalar vardır (Taş, 2021; Evrensel, 2019; Yıldırım ve Bozdoğan, 2009; Bacanlı, 1990).

Katılımcıların yaşları ile kendini ayarlama düzeyleri, kişisel sunumu düzenleyebilme düzeyleri, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Kendini ayarlama becerisinin yüksek olması bir açıdan iyi rol yapmak anlamına gelmektedir. Mevcut çalışmanın aksine kendini ayarlama ile yaş değişkeni arasında ilişki bulunan araştırmalar vardır. Taş (2021)'in yaptığı araştırma sonucunda, 45 yaşın altındaki katılımcıların, 45 yaşın üzerindekiyle göre daha fazla yüzeysel rol yapma davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Kılıç Ahmadi (2017)'nin yaptığı araştırmada ise, yaş grupları arasında en yüksek kendini ayarlama ortalamasına sahip 16-21 yaş aralığında bulunanlardır. Koç (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, 25-30 yaş grubunun aldığı kendini ayarlama puan ortalaması en yüksektir. Literatürde yaş ilerledikçe kendini ayarlama becerisi düşük iken mevcut çalışmada bir ilişki görülmemiştir. Berscheid, Graziano Monson ve Dermer (1976)'in araştırma sonuçlarına göre; kendini ayarlaması yüksek bireylerin daha sosyal olduklarını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın literatürden farklı sonuçlar göstermesi, örneklem grubundaki bireylerin sosyal ilişkilerinin kuvvetli olmamasından kaynaklı olabilir.

Fen bilimleri bölümünde okuyan katılımcıların kendini ayarlama düzeyleri sosyal bilimlerinde okuyan katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde düşüktür. Bireyin bulunduğu ortama göre kendini değiştirebilmesi ise sosyal beceri kapsamındadır (Bacanlı, 1990). Yapılan araştırmalar, kendini ayarlama becerisi yüksek ve düşük olan bireylerin sosyal etkileşimlerinde farklı davrandıklarını göstermektedir (Ickes ve Barnes, 1977; Mehra, Kilduff ve Brass, 2001; Cheng ve Chartrand, 2003). Bu bağlamda, sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerin fen bilimlerinde okuyan öğrencilere göre kişiler arası ilişkilerle ilgili daha çok ders alma ve etkileşim halinde olduklarından dolayı değişkenlik gösterebileceği düşünülebilir. Mevcut çalışmanın aksine, Bozdoğan (2009)'ın Eğitim Bilimleri'nde okuyan üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, kendini ayarlama becerisi bölüm açısından bir değişiklik göstermemektedir (Yıldırım ve Bozdoğan, 2009). Sonuçların tutarlı gibi görünmemesi mevcut çalışmanın fen, sosyal, eğitim, sağlık alanlarındaki katılımcılarla yapılmasıyken, bahsi geçen çalışmanın yalnızca eğitim bölümü programları ile yapılmış olması olabilir.

Katılımcıların eğitim durumları ile kendini ayarlama, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Konuyla ilgili elde edilen bu sonuç, Öztemel (2000) ile Koç (2015) tarafından yapılan araştırmalarla uyumludur. Buna ek olarak, farklı mesleklere mensup kişilerin kendini ayarlamasında da herhangi bir benzeşmezlik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna rağmen; kendini ayarlama ile iş performansı arasında statüsü yüksek kişilerin düşük olanlara göre kendini ayarlama becerisinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşarak pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Caldwell ve O'Reilly, 1982). Bu da yüksek statüdeki bir insanın bulunduğu konuma yakışır şekilde kendini çalışanlarına kabul ettirme, saygı duyulma, hürmet görme amaçlı olduğunu düşündürmekte ve yüksek statüdeki bir bireyin kendini ayarlamasının yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğunu göstermektedir.

5.8. Kimlik ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetleri ile kimlik, kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Çalışmayı destekler nitelikte, Lucas (1997), Pastorino, Dunham ve Kidweil (1997), Südemem ve Duman (2021), üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında kimlik durumlarının cinsiyete göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut çalışmada, erkeklerin sosyal kimlik düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Sosyal kimlikte birey, içerisinde bulunduğu grupta onaylanma ve kendini değerli hissetme duygusu içindedir (Baysu ve Phalet, 2014), dolayısıyla erkeklerin değer görme ve onay ihtiyacı kadınlardan daha çok olabilmesi nedeniyle çalışma sonucu beklenen bir sonuçtur. Mevcut çalışmada erkeklerin kişisel kimlik düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede düşüktür. Çalışmayı destekler nitelikte Morsünbül (2005)'ün araştırmasında da kızların başarılı kimlik statüleri erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Kişisel kimlik örneklerinden olan başarılı kimliğe sahip bireyler, yaşamla ilgili hedeflerini ve iradelerini kendi istekleri yönünde belirlemişlerdir (Marcia, 2001). Sonucun bu şekilde çıkmasının nedenleri arasında kızların erkeklere göre daha idealist olmalarından kaynaklı olarak olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile kimlik düzeyleri, sosyal kimlik düzeyleri, kolektif kimlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. 18-21 yaş arası katılımcıların kişisel kimlik düzeyleri 26-30 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir. Genel olarak; 12-15 yaş ilk gençlik, 15-21 yaş arası asıl

gençlik, 21-25 yaş arası uzamış gençlik dönemi olarak bilinmektedir. UNESCO ise ergenlik dönemini 15-25 yaş grupları arasında olduğunu belirtmektedir (Genç, 1989). Bireysel kimlik oluşumunda, bireyin kişilik özellikleri ve ilişki içerisinde bulunduğu insanlar ile etkileşimleri inşa sürecinde yaşamsal öneme sahiptir (Taylor, Peplau ve Sears, 2015). Bu bağlamda, 18-21 yaş asıl gençlik döneminde olan katılımcılar, henüz ergenlik dönemini tamamlamamış, ancak bireysel kimlik oluşumunda başarılıdırlar. Aile ile olan ilişkinin, başarılı kimlikle arasında kuvvetli bir ilişki olduğu görülmüştür (Sandhu ve Tung, 2004). 18-21 yaş dönemdeki katılımcıların 26-30 yaşa göre kişisel kimliklerinin yüksek çıkmasının sebebi Z kuşağı olarak adlandırılan bu bireylerin ailelerinin çocuklarına karşı yeterli düzeyde destek vermesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin başarılı kimlik durumlarında, anneleri eğitimsiz olanlara göre daha yüksek puanlar aldığı ve olumlu bir kimlik gelişimine neden olduğu gözlemlenmiştir (Uzman, 2002). Her geçen gün üniversite mezunu anne sayısının daha çok olduğu düşünüldüğünde, 18-21 yaş arası katılımcılarda annelerin eğitim durumlarının daha yüksek olabileceği ve bireylerin başarılı kimlik kazanmalarında etkin rol oynamış olabileceği düşünülmektedir.

Eğitim bilimleri bölümünde okuyan katılımcıların kimlik düzeyleri, fen bilimleri ve sosyal bilimlerinde okuyan katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde düşüktür. Mevcut çalışmanın aksine, Oskay (1997), çeşitli bölümlerden yükseköğrenim öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, başarılı kimliğin en üst düzeyi Eğitim Fakültesi olup, onu Tıp Fakültesi yakından takip eden sonuca ulaşmıştır, Güzel Sanatlar öğrencileri ise en düşük seviyede performans sergilemişlerdir. Anabilim dalı olarak başarılı kimlik; İngilizce Öğretmenliği ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencileri en üst düzeydedir. Doğru Çabuker ve Balcı Çelik (2019)'in yaptığı çalışmaya göre, öğrencilerin olumlu kimlik algıları bölümler arasında büyük farklılıklar gösterirken, olumsuz kimlik algıları değişmemektedir. Sağlık Bilimleri'ndeki öğrenciler arasında kısıtlanma düzeyleri Eğitim, Fen-Edebiyat ve İslami İlimler'de okuyanlara göre daha yüksektir. Çalışmaların sonucunun farklılık göstermesi, mevcut çalışmada katılımcıların Fen Edebiyat ve İslami İlimler öğrencileri katılım sayısının az olmasından kaynaklı olabileceği, ayrıca araştırma örnekleminin olduğu Aksaray Üniversitesi öğrencilerinde Eğitim Fakültesi'ni tercih etmelerinde kendi hedef ve istekleri dışında mezun olunca daha rahat iş bulabilme yönüyle tercih etmiş olabilmeleri düşünülmektedir.

Eğitim durumu ön lisans olan katılımcıların kolektif kimlik düzeyleri lisans ve yüksek lisans öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksektir. Kolektif kimlik, bireyin ailesinin bir üyesi olması, doğup büyüdüğü yer, dini, ülkesi ya da bir vatandaş olarak övünme duygusu, bölgesel aksanı/telaffuzu yönlerini içerir (Coşkun, 2004). Ön lisans öğrencilerinin aile bağlarının daha güçlü olması, daha çok milli duygularla yetişmiş olması, doğup büyüdüğü memleketine daha çok bağlanmış olması gibi nedenlerin olabilmesinden dolayı kolektif kimlik puanları lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden daha yüksek çıkmış olabilir.

5.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetleri ile sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Mevcut araştırmayı destekler nitelikte; Ertan Düzgün (2022), Arıbaş ve Özşahin (2022), Karagöz (2022), Türe (2022), Doğrusever (2021), Akbaş Coşar ve Gedik (2021), Dinç (2021), Bircan (2019), Süler (2016), Aktan (2016)'ın yaptıkları araştırma sonucunda kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar bakımından sosyal medyanın bağımlılık düzeylerinde bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Buna karşın, Gedik (2020)'in yaptığı araştırma sonucuna göre; erkeklerin kadınlardan daha çok internet bağımlılığı gösterdiği, Güleriyüz, Esentaş, Yıldız ve Güzel (2020), Becan (2018), Tanrıverdi ve Sağır (2014), Seferoğlu ve Yıldız (2013), Çam (2012) yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha çok sosyal medya bağımlılığı gösterdiği sonucuna varılmıştır. Demircan, Işık ve Gürhan (2022), Karataş (2022), Deniz ve Gürültü (2018), Gül ve Diken (2018), Tutgun Ünal, (2015), Hazar (2011) yaptıkları çalışmalarda ise kadınların erkeklere göre interneti daha çok kullandıkları ve böylelikle sosyal medya bağımlısı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çam, Çakmak ve Aktan (2014)'ın yaptıkları araştırma sonucunda ise, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kritik durumların çözümü konusunda sosyal medyayı daha az kullandıkları, buna karşın çeşitli sorunlarına çözüm bulma konusunda ise sosyal medyayı erkek öğrencilere göre daha fazla kullandıkları anlaşılmıştır. Bununla birlikte kız öğrencilerin iletişim kayıtlarının sosyal medya ortamında saklanabilmesi durumuyla ilgili çekincelerinin erkek öğrencilere göre daha az olduğu saptanmıştır. Sonuçların literatürde farklı çıkması, katılımcı öğrencilerin ölçek sorularını yanıtlarken sosyal medyanın gizlilik esasını düşünerek yanıt vermiş olmaları çıkan sonuçları etkilemiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların yaşları ile sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. 18-21 yaş arası katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri, işlevsellikte bozulma düzeyleri, kontrol güçlüğü ve yoksunluk düzeyleri 22-25 yaş grubu katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir. Bu durumda, 18-21 yaş katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri yüz yüze olan aktivitelerden uzak kalmadıkları şekilde olduğu çıkarımı yapılabilir. Çiftçi (2018) de çalışmasında, sosyal medya kullananların yaş durumuna göre sosyal medya bağımlısı olma yönünde etkisi olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışmayı destekler nitelikte; Türe (2022)'nin yaptığı çalışmada 18-24 yaş aralığında olan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının, 33-40 yaş ve 41-65 yaş arası olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karataş (2022), çalışmasında 18 – 29 yaş grubundaki katılımcıların 30 – 41 yaş grubundakilere oranla sosyal medya kullanım sürelerini anlamlı şekilde daha yüksek bulmuştur. Demir ve Kumcağız (2019)' ın yaptıkları çalışma sonucunda, sosyal medyayı gereğinden çok kullanmayı tercih eden katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyeleri az kullanmayı tercih edenlere oranla anlamlı düzeyde çok olduğu sonucu belirtilmektedir. Bu bağlamda, 18-21 yaş grubunun 22-25 yaş grubuna göre daha fazla sosyal medya bağımlılığı göstermiş olmasının olası bir açıklaması, 18-25 yaştakilerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirmiş olmaları yönünde yapılabilir. Literatüre bakıldığında, internete erken yaşta maruz kalmanın internet bağımlılığı riskini artırdığını gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir (Lee, Shin, Cho ve Shin, 2014; Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009; Turan, 2015). Bu bağlamda, mevcut araştırma sonuçlarının beklenen bir netice ile sonuçlandığını göstermektedir.

Katılımcıların eğitim durumları sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Türe (2022)'nin çalışması mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Buna karşın, Duman (2019) tarafından sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışma sonucuna göre, ilkokul mezunu olan kişilerin, lise, lisans vs. gibi diğer eğitim düzeyindekilere göre sosyal medya bağımlısı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçların farklı çıkmasının sebebi olarak, mevcut çalışmaya ön lisanstan doktora kadar olan yalnızca üniversite öğrencileri katılmıştır, dolayısıyla katılımcıların eğitim düzeylerinin fazla mesafeli olmamasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların bölümleri sosyal medya bağımlılığı, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur. Mevcut çalışmayı destekler nitelikte, Ertan Düzgün (2022) tarafından yapılan

çalışmada, sosyal medya bağımlılığının bölüme göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Mesleğe göre sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları ile ilgili yapılan araştırma da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Arıbaş ve Özşahin, 2022). Yüce Esen (2018)'in yaptığı çalışmada da üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümler arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Mevcut çalışmada, Fen Bilimleri ve Sağlık Bilimleri'nde okuyan öğrencilerin ders yoğunluğu ve zaman sorunları nedeniyle internete daha az vakit ayırabiliyor olmaları nedeniyle Eğitim Bilimleri ve Sosyal Bilimler'de okuyan öğrencilerden daha düşük çıkması beklenebilmektedir. Bu durum, teknolojinin artık bütün mesleklerde ön planda tutularak kullanılması nedeniyle bölümler arasında herhangi bir farklılık oluşturmamış olabileceği yönünde düşünülmektedir. Nitekim, hastaları uzaktan izleme -hasta bir kişinin hayati fonksiyonlarını uzaktan izlenmesine izin veren tıbbi sistem (Akhtar vd., 2021)- gibi sistemlerin sağlık alanında teknoloji vasıtasıyla oluşturulması insanlara daha iyi bir gelecek vaad etmektedir.

ÖNERİLER

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Çalışmada öz bildirim tipi ölçekler kullanılmıştır. Aleksitimik bireylerin duygularını ifade ederken yaşadıkları güçlük düşünüldüğünde, ölçümlerin gözlem ve görüşme gibi diğer tekniklerle birlikte desteklenerek gerçekleştirilmesi fayda sağlayacaktır.
2. Aleksitiminin sağlıklı bireylerde de görülmesinden dolayı alanda deneysel çalışmalar da yapılabilir.
3. Aleksitiminin tedavisine yönelik başka yapılabilecek nelerin olduğu konusunda araştırmalar arttırılabilir.
4. Bu çalışmanın örneklemi yalnızca Aksaray Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. Daha sonra yapılacak çalışmalardan mülakat yöntemi gibi nitel yöntemler vasıtasıyla derinlemesine veri elde edilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Terapiye başvuran bir danışanın -özellikle duyguları ile bir probleminin olduğu düşünülüyorsa- aleksitimik özellikler gösterip göstermediğine bakılıp o yönde bir müdahale planı gerçekleştirilebilir. Duygular hayatın her alanında olduğundan terapiden danışanın alacağı fayda maximum seviyeye çıkarılabilir.
2. Aleksitimik danışanlara yönelik duygu odaklı terapi ekolü uygulanması büyük ölçüde fayda sağlayabilir.
3. Aleksitimik özellik gösteren danışanlara yönelik grup terapisi ve psikoeğitim çerçevesinde yardım sağlanabilir.
4. Aleksitimik bireylerin drama ve yaratıcı drama atölyelerine katılımı teşvik edilebilir.
5. Tüm bireylere İletişim Becerileri Eğitimi verilebilir.
6. Üniversite öğrencilerinin üniversitedeki Psikolojik Danışma Merkezlerinden yardım talep edebilecekleri bilgilendirilmesi yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acun Kapıkıran, N. ve Özgüngör S. (2011). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: ön bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 114-126.
- Ağyar Bakır, B. ve Uzun, B. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 507–525.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant- mother relationship. *Child Development*, 40, 969 – 1025.
- Akbaş Coşar, H. ve Gedik, H. (2021). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 32-65.
- Akhtar, N. & Rahman, S., Sadia, H. & Perwej, Y. (2021). A holistic analysis of medical internet of things (MIoT). *Journal of Information and Computational Science*, 11(4), 209-222.
- Akman, Y. (2007). Identity status of Turkish University students in relation to their evaluation of family problems. *Social Behavior and Personality*, 35 (1), 79- 88.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 405-421.
- Akyazı, E. ve Tutgun Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Alanka, Ö. ve Cezik, A. (2016). Dijital kibir: sosyal medyadaki narsistik ritüellere ilişkin bir inceleme. *Trt Akademi*, 1(2), 550-560.
- Aliyev, K. ve Cankorur, V. Ş. (2018). Gereksinim – duygu organizasyonu: Bir derleme. *Kriz Dergisi*, 26(1).
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.

- Anderson, L.R. & Thacker, J. (1985). Self-monitoring and sex as related to assessment center ratings and job performance. *Basic And Applied Social Psychology*, 6(4), 345-361
- Andreassen, C.S (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2) 501-517.
- Apfel, R. J. & Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 32(1-4), 180–191.
- Apple Gnambs ve Maio (2012). A short measure of the need for affect. *Journal of Personality Assessment* 1(1), 1–9
- Arcan, K. ve Yüce, Ç.B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 46-56.
- Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2022). İş yaşamında yalnızlığın çalışanların sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1),37-46.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1, 55-67.
- Arkonaç, S. A. (1995). Şehirli ve gecekondulu grupların birbirlerini ve kendilerini ayırt edici davranışları. *İstanbul Üniversitesi Yayınları*, 20(1), 95-111.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1 (2), 68-73.
- Aslan, S. ve Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 35(157).
- Aslan Yılmaz, H. (2018). Romantik ilişkilerde izlenim ayarlamacılığı ve öz bilinç: yatırım modeli üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 391-423.

Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Atak, H. (2010). *Yetişkinliğe geçişte kimlik biçimlenmesi ve eylemlilik: bireyleşme sürecinde iki gelişimsel kaynak*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 192.

Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Aydın, B. (2002). *Genç yetişkinlik için gelişim psikolojisi*. Ankara: Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık.

Aydın, M. ve Çelik, T. (2017). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal medya kullanım ve doyumlarının incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulamaları Araştırma Dergisi*, 3(2), 82-97.

Aydoğdu, H. (2004). Modern kimlikte öznenin ölümü, kimlik inşasına ilişkin temel yaklaşımlar ve bu yaklaşımların Türkiye’ye yansımaları. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 115-147.

Bacanlı, H. (1990). *Kendini ayarlama becerisinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bagby, R. M., Parker, J. D. A. & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item toronto alexithymia scale—1: item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32

Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi: gazi üniversitesi gazi eğitim fakültesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Balıkçioğlu, B. (2016). Benlik-imajı uyumunun retoriği: bana ne tükettiğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(3):537.

Baltaş, Z. & Baltaş, A (1992). *Bedenin dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baltaş, Z. (2006). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık: duygusal zekâ*. Remzi Kitabevi: İstanbul.

Bankier, B., Aigner, M. & Bach, M. (2001). Alexithymia in dsm-iv disorder: comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder and depression. *Psychosomatics*, 42, 235-240.

Baran, Z. (2011). *Genç, sağlıklı yaşlı ve alzheimer tipi demanslı grupların duygusal bellek performansları açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Barlett, C. P. (2016). Exploring the correlations between emerging adulthood, dark triad traits and aggressive behavior. *Personality and Individual Differences*, 101, 293- 298

Barutçugil, İ. (2002). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*. İstanbul: Kariyer.

Baylan, N. (2019). *Çocukluk çağı travmalarının somatizasyon ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Baysal, A. ve Buluş, B. (2001). PDR Öğrencilerinin psikolojik gereksinim düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 19-27.

Baysu, G. ve Phalet, K. (2014). Avrupalı ikinci nesil Türk göçmenlerin okul başarıları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(34), 36-52.

Becan, C. (2018). Sosyal medya bağımlılığının haber takibi motivasyonları üzerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(3), 238-256.

Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Bedir, Y., Ata, D., Südemen, M., Şener, A. T. & Morsünbül, Ü. (2020). The investigation of the university students' selfdisclosure behaviors in terms of personality traits and identity procesess. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 2619-9211.

Bengi, S. (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14):32-40.

Berardis, D., D'albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C. M. & Serroni, N. (2009). Alexithymia And Its Relationships With Dissociative Experiences And Internet Addiction In A Nonclinical Sample. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(1), 67-69.

Berscheid, E., Graziano, W., Monson, T. & Dermer, M. (1976). Outcome dependency: Attention, attribution, and attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(5), 978–989.

Berzonsky, M.D. (1992). A process perspective on identity and stress management. In G.R. Adams, T.P. Gullotta, R. & Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation* (pp. 771-788). New York: Sage Publications.

Berzonsky, M. D. & Kuk, L. S. (2000). Identity status, identity processing style, and the transition to university. *Journal of Adolescent Research*, 15, 81- 98.

Beyler, B. (2019). *Akdeniz Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bilgin, N. (1999). *Kolektif kimlik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Bircan, G. (2019). *Akdeniz bölgesinde yaşayan bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlsion, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3): 230–241.

Blakely, G. L., Andrews, M. C. & Fuller, J. (2003). Are chameleons good citizens? A longitudinal study of the relationship between self-monitoring and organizational citizenship behavior. *Journal of Business & Psychology*, 18(2), 131–144.

Blankstein, K. R., Flett, G. L., Koledin, S. & Bortolotto, R. (1989). Affect intensity and dimensions of affiliation motivation. *Personality and Individual Differences*, 10(11), 1202-1203.

Blos, P. (1967). The Second Individuation Process of Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.

- Blos, P. (1989). *The adolescent passage*. Madison, Connecticut: International Universities Press.
- Buchanan D.C, Waterhouse J. & West S.C. (1980). A proposed neurophysiological basis of alexithymia. *Psychother. Psychosom.* 34: 248-255.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (I. D. Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Boisjoli, C. & Hebert, M. (2020). The importance of saying the inexplicable: Alexithymia in sexually abused children. *Psychiatry Research*, 291.
- Borens, R., Grosse-Schulte, E., Jaensch, W. & Kortemme, K.H. (1977). Is alexithymia but a social phenomenon? An empirical investigation in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 28(1-4), 193-198.
- Bosma, H. A. (1995). Identity development in adolescence coping with commitments. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Groningen, Netherlands.
- Bosma. H. A., & Kunnen, E. S. (2001). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Developmental Review*, 21, 39-66.
- Bostancı, M. N. (1998). *Siyaset, medya ve ötesi*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Boyd, D. & Bee, H. (2015). Lifespandevelopment. Pearson Yayınevi.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (3), 235-247.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A.
- Cacioppo, J.T. & Petty, R.E. (1982). Biliş ihtiyacı. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 42 (1), 116-131.

Caldwell, David F. & Charles A. O. (1982). Reilly. boundary spanning and individual performance: the impact of self-monitoring. *Journal of Applied Psychology*, 67 (1), 124-127.

Cecchetto, C., Rumiati, R. & Aiello, M. (2017). Alexithymia and emotional reactions to smells. *Scientific Reports*, 7.

Cengiz, G. G. (2019). *Sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Cheek, J. M. & Tropp, L. R. (1995). *The aspects of identity questionnaire: history and bibliography*. Wellesley College: MA.

Cheek, J. M., Tropp, L. R. & Chen, L. C. (1994). Identity orientations: Personal, social, and collective aspects of identity. *Paper presented at the meeting of the american psychological association*, Los Angeles.

Chen, J., Xu, T., Jing, J. & Chan, R. C. K. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC Psychiatry*, 11, 33.

Cheng, C. M. & Chartrand, T. L. (2003). Self-Monitoring Without Awareness: Using Mimicry as a Nonconscious Affiliation Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1170–1179.

Clancy, S. M., & Dollinger, S. J. (1993). Identity, self, and personality: I. Identity status and the five-factor model of personality. *Journal of Research on Adolescence*, 3(3), 227–245.

Cramer, P. (2000). Development of identity: Gender makes a difference. *Journal of Research on Personality*, 34(1), 42-72.

Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.

Crews, Judith, Michael R. Smith, Marlowe H. Smaby, Cleborne D. Maddux, Rivera,E., Casey, J. A. & Urbani, S. (2005). Self-monitoring and counseling skills: skills-based versus interpersonal process recall training. *Journal of Counseling and Development*, 8(1), 78-85.

- Cruess, R. L., Cruess, S. R., Boudreau, J. D., Snell, L., & Steinert, Y. (2014). Reframing medical education to support professional identity formation. *Academic Medicine*, 89, 1446-1451.
- Coleman, J. C. (1978). Current contradictions in adolescent theory. *J Youth Adolescence*, 7, 1-11.
- Connoly, W. E. (1995). *The Ethos of Pluralization*. University of Minnesota Press.
- Coşkun, H. (2004). Kimlik ölçeği'nin bir türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikologlar Dergisi*, 7 (14), 49-60.
- Cooley, C. F. (1902). *Human nature and the social order*, New York: Scribner.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi.
- Çakır, S. (2021). *Yetişkinlerde yalnızlık duygusu ile aleksitimi, depresyon ve intihar olasılığının ölçülmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları: saü eğitim fakültesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çam, M. S., Çakmak, V. ve Aktan, E. (2014, Kasım). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarını etkileyen motivasyon faktörleri*. Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı'nda sunulmuş bildiri, İstanbul.
- Çavuş, S. Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 2147-4524.
- Çaylak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış ve duygusal zekâ düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çeçen, R. A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

Çuhadaroğlu, F. (1989). Üniversite gençlerinde kimlik bocalamaları. Üniversite Gençliğinde Uyum Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları, Ankara.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H. & Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 272-278.

Damasio, A. R. (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews*, 26(2-3), 83-86.

Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt College Publishers.

Davidson, R. J., Jackson, D. C. & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context and regulation: perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126, 890-909.

Davidson, R. J. & Irwin, W. (1999). The functional neuroanatomy of emotion and affective style. *Trends Cog. Sci.* 3(1), 11-21.

De Vos, G. A. (1995). Ethnic pluralism: conflicts and accommodation. In L. Romanucci-Ross, G. A. De Vos (Eds.), *Ethnic identity: Creation, conflict, and accommodation* (pp. 15-41). Walnut Creek, CA: Altimira Press.

Deaux, K. (1996). *Social identification*. In E. T. Higgins, A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 777-798). New York: Guilford Press.

Declercq, F., Vanheule, S. & Deheegher, J. (2010). Alexithymia and posttraumatic stress: Subscales and symptom clusters. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (10), 1076-1089.

DeMarree, K. G., Wheeler, S. C., & Petty, R. E. (2005). Priming a new identity: self-monitoring moderates the effects of nonself primes on self-judgments and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 657.

Demir, B. (2019). *Akdeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.

Demircan, Ü., Işık, M. ve Gürhan, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 596 – 609.

Demirdil, G. ve Harmancı, P. (2021). *Davranışsal bağımlılık*. Ankara: İksad Yayınevi.

Demirtaş, H.A. (2002). Sosyal kimlik kuramı, temel kavram ve varsayımlar. *İletişim Araştırmaları*, 1(1), 123-144.

Deniz, L. & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.

Deniz Özturan, D., Çakır Kardeş, V., Özsoy, F., Sevindik, M., ürgen, A., Vahapoğlu, F. ve Canakci, E. (2022). Covid-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında travmatik stres ve aleksitimi düzeylerinin araştırılması: Ordu ili örneği. *Medical Journal of Western Black Sea*, 6(1), 58.

Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi öz-bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Dereboy, İ.F. (1993). *Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak*. Malatya: Özmert Ofset.

Derks, B., Van Laar, C. & Ellemers, L. (2007). The beneficial effects of social identity protection on the performance motivation of members of devalued groups. *Social Issues and Policy Review*, 1(1), 217-256.

Desrosiers, A., Sipsma, H., Divney, A., Magriples, U. & Kershaw, T. (2015). Emotion expression and substance use in newly parenting adolescents and adults. *Journal of Clinical Psychology*, 71(7), 684-695.

Dil, S. ve Aykanat, B. (2013). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği dersi alan ve almayan öğrencilerin duygusal durumlara yaklaşma-kaçınma motivasyon düzeylerine etkisi. *Journal of Psychiatric Nursing*, 4(3), 125-130.

- Dinç, A. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi ığdır ili örneği. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (25) , 812-821.
- Direk, N. (2008). *Miyofasiyal ağrı sendromu hastalarında kişilik bozukluğu, öfke ve aleksitimi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Doğan, N. ve Başokçu, T.O. (2010). İstatistik tutum ölçeği için uygulanan faktör analizi ve aşamalı kümeleme analizi sonuçlarının karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1(2), 65-71.
- Doğru Çubuker, N. ve Balcı Çelik, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme ve kimlik algılarının bazı demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 53-72.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Dolan, R.J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science*. 298: 1191-1194.
- Dökmen, Ü. (2000). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duman, Ö. D. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Durmaz, B. (2021). *Aleksitimi ile narsistik kişilik ve psikoterapi hakkında düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Duyan, V., Uçar, M. E. ve Kalafat, T. (2011). Duygu gereksinimi ölçeği'nin türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik niteliklerinin belirlenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(161).
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124-129.

Eldek, M. (2022). *Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerde aleksitimi ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 116-130.

Eraslan, L. (2018). *Sosyal medya ve algı yönetimi*. Ankara: Anı.

Erbay, A. (2021). *Beliren yetişkinler için aleksitimi ölçeğinin geliştirilmesi ve aleksitiminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Erdoğan, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Eriksen, K. (2006). The constructive developmental theory of Robert Kegan. *Family Journal*, 14(3), 290-298.

Erikson, E. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton & Company.

Erkan, N. (2014). *Dominantlık özelliğinin girişimcilik eğilimine katkısında kendini ayarlama ve cinsiyet rolleri algısının etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erkayran O., Şenocak S.Ü. ve Demirkıran, F. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin duygu ifadeleri ve kişilerarası ilişki tarzları: kesitsel bir çalışma. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2), 1-8.

Ertan Düzgün, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akademik erteleme davranışları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eröz, S. S. ve Doğdubay, M. (2012). Turistik ürün tercihinde sosyal medyanın rolü ve etik ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 27(1), 133-157.

Evrensel, İ. (2019). *Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (lgbt) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin algıladıkları sosyal desteğe göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ezer, R. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Flynn, F. J. & Ames, D. R. (2006). What's good for the goose may not be as good for the gander: the benefits of self-monitoring for men and women in task groups and dyadic conflicts. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 272- 281.

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychol Bull*, 132, 823-865.

Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(1/4), 337-342.

Fricchione, G. & Howanitz, E. (1985). Aprosodia and Alexithymia-A Case Report. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 43(3), 156-160.

Fuchs, C. (2020). *Sosyal medya eleştirel bir giriş* (D. Saraçoğlu & İ. Kalaycı, Çev.). İstanbul: NotaBene.

Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.

Gabriel, B., Untas, A., Lavner, J. A., Koleck, M., & Luminet, O. (2016). Gender typical patterns and the link between alexithymia, dyadic coping and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 96, 266-271.

Gallo, M. C. (2016). *The impact of need for affect and personality on relationship conflict in groups*. Doctor Of Philosophy Thesis, Faculty of The Chicago School of Professional Psychology, United States of America.

Ganjayeva, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gedik, R. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Genç, G. (1989). Ergenlik (puberte)'te fizyolojik değişiklikler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 5, 2.

Gençbiri, C. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gençer, Y. (2020). Mustafa Kemal Atatürk'ün sözsüz iletişim yönetimi. *Egemia Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya Ve İletişim Araştırmaları Hakemli E-Dergisi*, (6), 39-69.

Gerrig, R. ve Zimbardo, P. (2013). *Psikolojiye giriş: psikoloji ve yaşam*. (H. Sart, Çev.). İstanbul: Ekin Yayınları.

Gerstein, L. H., Ginter, E. J., & Graziano, W. G. (1985). Self-monitoring, impression management, and interpersonal evaluations. *The Journal of Social Psychology*, 125(3), 379–389.

Goffman, E. (1956). *The Presentation of self in everyday life*. Edinburgh: University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.

Goleman, D. (2005). *Duygusal zeka* (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.

Goodwin, R. & Soon, A. P. Y. (2001). Self-Monitoring And Relationship Adjustment: A Cross-Cultural Analysis. *The Journal of Social Psychology*. 134(1), 35-39.

Gönül, A. S. (2016). Bağımlılığın beyindeki izdüşümü. *Psikeart Dergisi*, 43, 8-11.

Graziano, W.G. & Bryant, W. H. M. (1998). Self-monitoring and the self-attribution of positive emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 250-261.

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4.

Griffiths, M.D., Pontes, H. M. & Kuss, D. J. (2016). Online addictions, conceptualizations, debates, and controversies. *Addicta, the Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 1-14.

Grotevant, H. D. (1987). Toward a process model of idendity formation. *Journal of Adolescent Research*, 2(3), 203-222.

Guliyev, E. (2017). *Müzik bölümü öğrencilerinin duygu gereksinimleri ve kişilik özellikleri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gunzelmann T, Kupfer, J. & Brahler, E. (2002). Alexithymia in the elderly general population. *Compr Psychiatry*, 43(1) 74 – 80.

Gül, Ö., Aktaş, S., Kaya, B. & Morsünbül, Ü. (2020). The Relationships between Alexithymia and Identity Functions: An Investigation Through High School Students. *Ankara Bilim Üniversitesi Dergisi*, 8(3), 25-39.

Gül, Ş. ve Diken, E.H. (2018). Fen bilgisi öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 41-50.

Güldü, Ö. (2018). Davranış Bilimleri ve İletişim. 02 Ağustos 2022 tarihinde <https://acikders.ankara.edu.tr/> adresinden erişilmiştir.

Güleç, C. (1992). *Türkiye’de kültürel kimlik krizi*. Ankara: Verso Yayıncılık.

Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y. M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J. & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the turkish version of the 20- item toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.

Güleç, H. ve Yenel, A. (2010). 20 maddelik toronto aleksitimi ölçeği türkçe uyarlamasının kesme noktalarına göre psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri* 13, 108-112.

Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.

- Gündoğmuş, İ., Aydın, M. S. & Algül, A. (2021). The relationship of smartphone addiction and alexithymia. *Korean Neuropsychiatric Association*, 18(9), 841-849.
- Günther, V., Matthes, A., Kersting, A., Egloff, B. & Suslow, T. (2016). Alexithymia and the implicit self-concept of extraversion in women. *Personality and Individual Differences*, 88 (21-25).
- Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional Beliefs, Self Monitoring And Marital Conflict. *Current Psychology*. 13(3), 1-12.
- HairJr, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. & Anderson, R.E. (2010) Multivariate Data Analysis: A Global Perspective. Pearson Education, UpperSaddleRiver.
- Harmancı, M. (2021). *Y ve z kuşaklarında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyada narsisizm*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kto Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Hawi, N. S. & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı- bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32.
- Hewitt, J. P. & Shulman, D. (2019). *Benlik ve toplum sosyal etkileşimci sosyal psikoloji* (B. Aktaş, Çev.). İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- Hinton, P. R., Brownlow, C., McMurray, I. & Cozens, B. (2004). *SPSS explained*. London & New York: Taylor & Francis Group.
- Hoffmann, S.G. (2002). More science, not less. *Am Psychol*, 57, 440-462.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7(13), 75.
- Hoppe K.D. & Bogen J.E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomed patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- Horney, K. (1952). The paucity of inner experience. *American journal of psychoanalysis*, 12, 3-9.

- Honkalampi, K., Saarinen, P., Hintikka, J., Virtanen, V. & Viinamäki, H. (1999). Factors associated with alexithymia in patients suffering from depression. *Psychotherapy and psychosomatics*, 68(5), 270-275.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1), 1-17.
- Ickes, W. & Barnes, R. D. (1977). The role of sex and self-monitoring in unstructured dyadic interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 5.
- Ireland, M., Malouff, J. M. & Byrne, B. (2007). The efficacy of written emotional expression in the reduction of psychological distress in police officers. *International Journal of Police Science and Management*, 9(4), 303-311.
- Işık, A. Z. (2007). *Duygu-biliş etkileşim ölçeği'nin geliştirilmesi ve duygu bilişin, üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş ve bölüm açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İlter, S. M. & Ovayolu, Ö. (2022). The relations between the alexithymia levels and social media addictions of nursing students. *Perspect Psychiatr Care*, 1-7.
- James W. (1884). What is an emotion. *Mind, Oxford University Press*, 9 (34), 188- 205
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- Janik McErlean, A. B. & Lim, L. X. C. (2019). Relationship between parenting style, alexithymia and aggression in emerging adults. *Journal of Family Issues*. 41(6). 853-874.
- Jehn, K. A. (1997). A qualitative analysis of conflict types and dimensions in organizational groups. *Administrative Science Quarterly*, 42(3), 530-557.
- Johnson, M. E. (2001). Influences of gender and sex role orientation on helpseeking attitudes. *The Journal of Psychology*, 122, 237-241.
- Joukamaa, M., Saarijarvi, S., Muuriaisniemi, M. L. & Salokangas, R. K. (1996). Alexithymia in a Normal Elderly Population. *Comprehensive Psychiatry*, 37(2): 144-147.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar*. Evrim: İstanbul.
- Kalaycı, Ş. (2010). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın.

Kalet, A., Buckvar-Keltz, L., Harnik, V., Monson, V., Harnik, V., Hubbard, S., Crowe, R., Ark, T., Song, H., Tewksbury, L. & Yingling, S. (2017). Measuring professional identity formation early in medical school. *Medical Teacher*, 39(3), 255-261.

Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D., & Zafiropoulou, M. M. (2014). Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 348-355.

Karagöz, M. (2022). *Spor yapan ve yapmayan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, H. (2022). *Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: işlevsel olmayan üstbilişsel inançların aracı rol*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kelman, N. (1952). Clinical aspects of externalized living. *American Journal of Psychoanalysis*, 12, 15-23.

Kennedy-Moore, E & Watson, J.C. (2001) How and when does emotional expression help. *Rev Gen Psychol*, 5, 187-212.

Kılıç Ahmadi, B. (2017). *Dini yönelim ve dini grup üyeliğinin kendini ayarlama ile ilişkileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Kılıç, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P. & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251.

Kitayama, S., Markus, H. R. & Matsumoto, H. (1995). *Culture, self and emotion: A cultural perspective on self conscious emotions*. J. P. Tangney ve K. Fisher (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment and pride* (439-464). New York: Guildford Press

Kluver, H. & Bucy, P.C. (1937). Psychic blindness and other symptoms following bilateral temporal lobectomy in rhesus monkeys. *Am J Physiol*. 119, 352-353.

Koç, M. (2015). Demografik özellikler ile kendini izleme arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine ampirik bir araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(34), 133-157.

Koç, M., Çolak, T. S., Düşünceli, B. & Makas, S. (2019). Investigation of emotional expression as a predictor of psychological symptoms. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), 9-15.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35(1), 183-212.

Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kolk, B. A. (2019). *Beden kayıt tutar travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden*. (N. C. Maral, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Konuoğlu, K. (2018). *Göçmen cinsel azınlıklarda ayrımcılık ve kültürleşme stresine karşı koruyucu faktör olarak sosyal kimlikle özdeşleşme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yaşar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Kosten, T. R., Krystal, J. H., Giller, E. L., Frank, J., & Dan, E. (1992). Alexithymia as a predictor of treatment response in post-traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 5(4), 563-573.

Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.

- Kring, A. M. & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 686-703.
- Kroger, J. (1988). A longitudinal study of ego identity status interview domains. *Journal of Adolescence*, 11 (1), 49-64.
- Krystal, H. J. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1) , 17-31.
- Krystal, H. & Krystal, J. H. (1988). *Integration and self-healing: Affect, trauma, alexithymia*. Analytic Press, Inc.
- Kunnen, E. S. & Bosma, A. H. (2003). Fischer's skill theory applied to identity development: A response to Kroger. *Identity*, 3(3), 247-270
- Kurt Sezer, H. (2018). *Pediatric hemşirelerinin duygu gereksinimleri ile maneviyat ve manevi bakım hakkındaki görüşlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kurtuluş, K. (2010). *Araştırma yöntemleri*. İstanbul: Türkmen Kitapevi.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Küçükparlak, İ. (2016). Bağımlılığın evrimi gerçek hayatta ne işimize yarayacak. *Psikeart Dergisi*, 43, 12-13.
- Kyllonen, P., Walters, A. M. & Kaufman, J. C. (2005). Noncognitive constructs and their assessment in graduate education: a review. *Educational Assessment*, 10(3), 153-184.
- Lacombe, A. C. & Gay, J. (1998). The role of gender in adolescent identity and intimacy decision, *Journal of Youth and Adolescence*, 27, (6), 795-802.
- Lane, R. D., Sechrest, L. & Riedel, R. (1998). Socio demographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39(6), 377-385.
- Lane, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). Induction of lateralized sympathetic input to the heart by the CNS during emotional arousal: a possible neurophysiologic trigger of sudden cardiac death. *Psychosomatic medicine*, 274-284.

Lange, C. G. (1885). The mechanism of the emotions. *The Classical Psychologists*, 672-684.

Laos, G. (1995). Prevalence of alexithymia in a general population. *Annual Medical Psychology*, 153(5), 355-357.

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotions and cognition. *Psychoter Psychosom*, 7, 87-135.

Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive - motivational relational theory of emotion. *Journal of Research in Personality*, 21, 1- 39.

Lee, J. Y., Shin, K. M., Cho, S. & Shin, Y. M. (2014). Psychosocial risk factors associated with internet addiction in korea. *Psychiatry Investing*, 11(4), 380-386.

Lennox, R. & Wolfe, R. (1984). Revision of the self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1349-1364.

Leone, C. & Hall, I. (2003). Self-monitoring, marital dissatisfaction and relationship dissolution: individual differences in orientations to marriage and divorce. *Self and Identity*, 2, 189-202.

Leone, C. & Corte, V. (1994). Concern for self-presentation and self-congruence: Self-monitoring, machiavellianism and social conflicts. *Social Behavior and Personality*, 22(4), 305-312.

Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J. & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.

Lepore, S. J., Ragan, J. R. & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 499-508.

Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.

Lesser, I. M. (1985). Alexithymia. *New England Journal of Medicine*, 312:690-692.

Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190-203.

- Lietsala, K. & Sirkkunen, E. (2008). *Social media: introduction to the tools and processes of participatory economy*. Finland: Tampere University Press.
- Liu, C. & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59.
- Lucas, M. (1997). Identity development, career development and psychological separation from parents similarities and differences between men and women. *Journal of Counselling Psychology*, 44(2), 123–132, 1997.
- Luminet, O., Bagby, R. M. & Taylor, G. J. (2018). *Alexithymia: advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W. & Vansteenkiste, M. (2005). Identity statuses based upon four rather than two identity dimensions: Extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 605-618.
- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Lyvers, M., Salviani, A., Costan, S. & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, narcissism and social anxiety in relation to social media and internet addiction symptoms. *International Journal of Psychology*.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1), 81-90.
- Mac Lean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease and the "Visceral Brain." *Psychosom Medicine*, 11(6), 338–53.
- Machin, A. J. & Dunbar, R. I. (2011). The brain opioid theory of social attachment: a review of the evidence. *Behaviour*, 148(9-10), 985-1025.
- Macit, H. (2019). *Marmara bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mahapatra, A. & Sharma, P. (2018). Internet addiction and alexithymia association - scoping review. *Addictive Behaviors*, 81, 175-182.

Mahler, M. S., Pine, F. & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the infant*. New York: Basic Books.

Maio, G. R. & Esses, V. M. (2001). The need for affect: Individual differences in the motivation to approach or avoid emotions. *Journal of Personality*, 69(4), 583-614.

Marañón, A. A. & Pera, I. P. (2015). Theory and practice in the construction of professional identity in nursing students: A qualitative study. *Nurse Education Today*, 35(7), 859-863.

Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego identity status. *J Pers Soc Psychol*, 3, 551-558.

Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley.

Marcia, J. E. (2001). A commentary on Seth Schwartz's review of identity theory and research. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 1 (1), 59-65.

Marcia, J. E. (2002a). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(1), 7-28.

Marcia, J. E. (2002b). Adolescence, Identity, and the Bernardone Family. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(3), 199-209.

Martin, J. B. & Pihl, R. O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and psychosomatics*, 45(2), 66-77.

Marty, P. & M'Uzan, M. (1963). Le "Pensee Operatoire". *Rev. Franc. Psychoan.* 27 suppl. 345-356.

Matsumoto, D., Yoo, S. H., Hirayama, S. & Petrova, G. (2005). Development and validation of a measure of display rule knowledge: The display rule assessment inventory. *Emotion*, 5(1), 23-40.

Mazzone, A. & Camodeca, M. (2018). Emotion awareness and somatic complaints in preadolescence: The mediating role of coping strategies. *Infant and Child Development*, 27, 2075.

Mclaren, K. (2011). *Duyguların dili*. İstanbul: Butik Yayıncılık.

Mead, M. (1970). *Culture and commitment, a study of the generation gap*. New York: Natural History Press.

Meads, C. & Nouwen, A. (2005). Does emotional disclosure have any affects? A systematic review of the literature with meta- analyses. *International Journal Technology Assessment in Health Care*, 21(2), 153-164.

Mehra, A. Kilduff, M. & Brass, D. J. (2001). The social networks of high and low self-monitors: implications for workplace performance. *Administrative Science Quarterly Journal*, 46(1), 121-146.

Merlo, E. M., Sicari, F., Frisone, F., Costa, G., Alibrandi, A., Avena, G. & Settineri, S. (2021). Uncertainty, alexithymia, suppression and vulnerability during the Covid-19 pandemic in Italy. *Health Psychology Report*, 9(2):169-179.

Mersin, S., İbrahimoglu, Ö., Saray Kılıç, H. & Bayrak Kahraman, B. (2019). Social media usage and alexithymia in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*.

Meşe, G. (1999). *Sosyal kimlik ve yaşam stilleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Metin, Ö. (2015). *Hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile duygusal durumlara yaklaşma ve kaçınma motivasyonları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Meyer, C., Leung, N., Barry, L. & De Feo, D. (2010). Emotion and eating psychopathology: Links with attitudes toward emotional expression among young women. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 187-189

Mlicki, P. P. ve Ellemers, N. (1996). Being different or being better? national stereotypes and identifications of polish and dutch students. *European Journal of Social Psychology*, 26, 97-114.

Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12, 873-885.
- Morsünbül, Ü. & Uçar, E. (2017). Kimlik stilleri, süreçleri ve statülerinin kimlik işlevleri ile ilişkileri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1) , 25-35.
- Moruzzi, G. & Magoun, H. W. (1995). Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 7(2), 251-267.
- Nacakcı, B. (2018). Sosyal medyanın inşaa ettiği narsist kişilikler: Instagram hesapları üzerine bir analiz (Pilot Çalışma). *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 255- 268.
- Nemiah, J.C. (1975). Denial revisited: reflections on psychosomatic theory. *Psychotherapy Psychosomatics*, 26, 140-147.
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28 (1/4), 199-206.
- Nemiah, J.C. & Sifnoes P. E. (1970). Psycho-somatic illness: a problem in communication. *Psychotherapy Psychoso-matic*, 18,150-160.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S. & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychol Behav*, 12, 327-330.
- Nolen-Hoeksema, S. & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 424-443.
- Norman, H. Oskis, Marzona, L. & Coulson, M. (2020). The relationship between self-harm and alexithymia: A sytematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6). 855-876.
- Norris, S. L. & Zweingehinft, R.I. (1999). Self-monitoring, trust, and commitment in romantic relationships. *Journal of Social Psychology*, 39(2), 215-221.
- Nurullayeva, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel sorun arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- O'Connor, D. B., Hurling, R., Hendrickx, H., Osborne, G., Hall, J., Walklet, E., . . . Wood, H. (2011). Effects of written emotional disclosure on implicit self-esteem and body image. *British Journal of Health Psychology*, 16(3), 488-501.
- Ogbu, J. U. (2004). Collective identity and the burden of “acting white” in Black history, community, and education. *The Urban Review*, 36(1), 1- 35.
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(33), 31
- Okumuş, V. (2018). *Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oksay, G. (1998). Davranışı kontrol altına alma (self-monitoring) ile kimlik gelişimi arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10, 13-22.
- Oskay, G. (1997). Davranışı kontrol altına alma ile kimlik gelişimi arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2(10),13-22.
- Oskay, Ü. (1999). *İletişimin ABC'si*. İstanbul: Der Yayınları.
- Otu, A. A. (2015). *Social media addiction among students of the university of Ghana*. Master Of Arts Degree, University Of Ghana, Ghana.
- Ögel, K. (2001). *Bağımlılığı önleme anne-babalar-öğretmenler için kılavuz*. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ökten, N. (1994). *Sağlık alanında çalışan meslek gruplarının aleksitimik özellikler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özalp Türetgen, İ. ve Cesur, S. (2006). Gözden geçirilmiş kendini ayarlama ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikologlar Derneği*, 9 (17) 1-17.
- Özçelik, H. (2013). An empirical analysis of surface acting in intra-organizational relationships. *Journal of Organizational Behavior*, 34(3), 291-309.
- Özden, Y. (2003). *Öğrenme ve öğretme*. Pegem A Yayıncılık: Ankara.

Özdil, M. (2017). Kolektif ve bireysel kimlikler bağlamında sosyal bütünleşme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(28), 383-400.

Özgen, E. ve Doymuş, H. (2013). Sosyal medya pazarlamasında farklılaştırıcı bir unsur olarak içerik yönetimi konusuna iletişimsel bir yaklaşım. *Online Academic Journal of Infotmation Technology*, 4 (11), 91-103.

Özgönül, Ö. ve Ümmet, D. (2020). Ruh sağlığı uzmanlarının duygu ifadesi ve danışma öz yeterliklerinin iyi oluşlarına olan etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 70-81.

Özkol, G. ve Pakyürek, G. (2021). Aleksitimi düzeyi farklılaşan üniversite öğrencilerinde duygu yüklü kelimelerin açık ve örtük bellek üzerindeki etkileri. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 27-38.

Öztemel, K. (2000). *Kendini ayarlama becerilerini algılamaları farklı öğretmenlerin rehberlik anlayışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, E. A. (2015). *Acil hemşirelerinin iletişim ve empatik beceri düzeylerini etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun

Öztürk, G. (2019). *Doğu Marmara Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Papez, J. W. (1939). Cerebral mechanisms (Research Publication). *Association for Research in Nervous and Mental Disorders*, 89,145–159.

Pastorino, E., Dunham, F. & Kidwell, S. (1997). Domain-Specific gender comparisons in identity development among college youth ideology and relationships. *Adolescence*, 32, 559–577.

Pazarcıkcı, M., Coşkun, U. H. ve Altın, D. (2019, Mayıs). *Madde kullanıcılarının aleksitimi düzeylerinin psikolojik yardım alma tutumlarıyla ilişkisi*. I. Uluslararası Adalet Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Rize.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.

- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274- 281.
- Pershina, T. V. (2011). *Kültürlerarası iletişimde hissi yetkinlik- kırılan kalıplar 2: kültürlerarası iletişim* (A. Gür, Çev.). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Phillips, T. M. & Pittman, J. F. (2003). Identity processes in poor adolescent: exploring the linkages between economic disadvantage and the primary task of adolescence. *An International Journal of Theory and Research*, 3(2), 115-129.
- Piaget, J. (1959). *The language and thought of the child*. (M. Gabain & R. Gabain, Trans.). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Pirinç Bayraktar, E. (2020). *Sağlık çalışanlarının iletişim becerisi ve duygu gereksinimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Pogue, (2009). Pogue's posts, twittering tips for beginners. 01 Ağustos 2022 tarihinde <https://archive.nytimes.com/pogue.blogs.nytimes.com/2009/01/15/twittering-tips-for-beginners/> sayfasından erişilmiştir.
- Pulat, F., Gündüz, H. ve Kılıç, E. (2020). Güdülenme kuramı ve duygu odaklı terapisinin entegrasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 17-34.
- Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E. & Philippot, P. (1998) Social sharing of emotion: new evidence and new questions. *Eur Rev SocPsychol*, 9, 145-189.
- Robinson, W. P. & Creed, C. D. (1973). *Perceptual and verbal discriminations and "elaborated" and "restricted" codeusers*. In: Bernstein B (ed): *Class, Codesand Control*, vol 2. Boston, MA: Routledge & Kegan Paul, 120-132.
- Rodenhauser, P., Khamis & H. J., Faryna, A. (1986). Alexithymia and handedness - a pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45, 169-173.
- Ross, C., Orr, E.S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M.G. & Orr, R.R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25, 578-586.
- Ruesch, J. (1948). The infantile personality; the core problem of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 10, 134-144.

- Ryan, T. & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27, 1658-1664.
- Sabatinelli, D., Bradley, M. M., Lang, P. J., Costa, V. D. & Versace, F. (2007). Pleasure rather than salience activates human nucleus accumbens and medial prefrontal cortex. *Journal of Neurophysiology*, 98(3), 1374-1379.
- Sandhu, D. & Tung, S. (2004). Contributions of family environment and identity formation towards adolescents' alienation. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 19,1-2, 1-14.
- Sangani, A. & Jangi, P. (2019). The relationship between alexithymia and shyness in nursing students with mediating roles of loneliness and social identity. *Research Development Medical Education*, 8(1), 41-47.2
- Santrock, J.W. (2014). *Yaşam boyu gelişim*. (G.Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sayar, K. & Ak, İ. (2001). The predictors of somatization: a review. *Psychopharmacol Bull*, 11, 266-271.
- Sayar, K. & Dinç, M. (2020). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Dem.
- Schachter, S. & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Schwartz, S.J. (2005). A new identity for identity research: recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *J Adolesc Res*, 20, 293-308.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C. & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320.
- Schwartz, D. L., Chase, C. C., Oppezzo, M. A. & Chin, D. B. (2011). Practicing versus inventing with contrasting cases: The effects of telling first on learning and transfer. *Journal of Educational Psychology*, 103(4), 759–775.

Schwartz, S. J., Mason, C. A., Pantin, H., Wang, W., Brown, C. H. & Campo, A. E. (2009). Relationship of social context and identity to problem behavior among high-risk Hispanic adolescents. *Journal of Youth and Society*, 40(4), 541-570.

Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.

Sevim, E. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde kimlik biçimlenme süreçlerinin iyi oluşa etkisinin öyküsel kimlik yaklaşımı ile incelenmesi: karma bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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.

Sharf, R. N. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları-kavramlar ve örnek olaylar* (N.V. Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153(7), 137-142.

Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.

Sifneos, P. E. (1974). A reconsideration of psychodynamic mechanisms in psychosomatic symptom formation in view of recent clinical observations. *Psychother, Psychosom*, 24, 151-155.

Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, (11). 287-293.

Smits, L., Doumen, S., Luyckx, K., Duriez, B. & Goossens, L. (2011). Identity style and interpersonal behavior in emerging adulthood: The intervening role of empathy. *Review of Social Development*, 20(4), 664-684.

Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 30 (4) 526-537.

Snyder, M. & Cantor, N. (1980). Thinking about ourselves and others: self-monitoring and social knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(2), 222-234.

Soslau, E. (2016). Student-teachers' emotional needs and dichotomous problem-solving: non cognitive root causes of teaching and learning problems. *Educational Action Research*, 24(4), 479-502.

Sözen, E. (1991). Sosyal kimlik kavramının sosyolojik ve sosyal psikolojik bir incelenmesi. *Sosyoloji Konferansları*, 23, 93-108.

Starita, F., Borhani, K., Bertini, C. & Scarpazza, C. (2018). Alexithymia is related to the need for more emotional intensity to identify static fearful facial expressions. *Frontiers in Psychology*, 9, 929.

Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, part 1 and 2. *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.

Stull, C. L. & Blue, C. M. (2016). Examining the influence of professional identity formation on the attitudes of students towards interprofessional collaboration. *Journal of Interprofessional Care*, 30(1), 90-96.

Sunkur, B. (2019). *İç anadolu bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Südemen, M. ve Duman, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve kimlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. VIII. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde (Ejer Congress) sunulmuş bildiri, ASÜ, Aksaray.

Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Şahan, B. ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 67-95.

Şen, E. (2014). *Etnik gruplarda sosyal kimlik ve algılanan ayrımcılık: türk ve kürd etnik grupları üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Şıklar, E. ve Yüzer, A.F. (2006). *İstatistik*. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları: Eskişehir.

Şimşek, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve aleksitiminin, sosyal medya kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual review of psychology*, 33(1), 1-39.

Tanrıverdi, H. ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(18), 776-821.

Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş.

Taş, M. (2021). *Duyusal emek ile iş doyumu ilişkisinde kendini ayarlayanın rolü: akademisyenler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Taşcı, E. (2010). Sosyal medya araçlarının yerel yönetimlere etkisi ve katkısı belediye 2.0. *Bilişim Dergisi*, 38(126), 72-75.

Taş, İ. ve Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 83-92.

Taylor, G. J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.

Taylor, G. J. (1994). The alexithymia construct: Conceptualization, validation, and relationship with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental & Clinical Psychiatry*, 10(2), 61-74.

Taylor, G.J. & Bagby, R.M. (1988). Measurement of alexithymia: recommendations for clinical practice and future research. *Psychiatric Clinics of North America*, 11, 351- 366.

Taylor, J.G. & Bagby, R.M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychoter Psychosom*, 73, 68-77.

Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.

Taylor, G.J., Bagby, R.M. & Parker, J.D.A. (1997). *Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Taylor, G. J., Ryan, D. & Bagby, R. M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychother Psychosom*, 44(4), 191-9.

Taylor, S. E., Peplau, A. L. & Sears, D. O. (2015). *Sosyal psikoloji*. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.

Temelcioğlu Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

The Telegraph (2012). Facebook and Twitter ‘more addictive than tobacco and alcohol’. 06 Ağustos 2022 tarihinde <https://www.psychologicalscience.org/news/facebook-and-twitter-more-addictive-than-tobacco-and-alcohol.html> sayfasından erişilmiştir.

Thimm, C. & Kruse, L. (1993) The power-emotion relationship in discourse spontaneous expression of emotions in asymmetric dialogue. *J Lang Soc Psychol*, 12, 81-102.

Tominaga, T., Choi, H., Nagoshi, Y., Wada, Y. & Fukui, K. (2014). Relationship between alexithymia and coping strategies in patients with somatoform disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 55–62.

Tropp, L. R. (1992). The construct of collective identity and its implications for the Wellesley College context. Unpublished B.A. Honors thesis. Wellesley College, MA.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zekâ. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

Türe, E. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Turan, R. T. (2015). *Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler*. Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Turina, J., Lutsengo, E. & Oleynikova, E. (2015). New media in daily life of educational process subjects: a case of khabarovsk higher education institutions. *Social and Behavioral Sciences* (215), 174-182.

- Turner, J.C. (1975). Social comparison and social identity: some prospects for intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 5(1), 5-34.
- Turnley, W. H., & Bolino, M. C. (2001). Achieving desired images while avoiding undesired images: Exploring the role of self-monitoring in impression management. *Journal of Applied Psychology*, 86(2), 351–360.
- Tutar, H. (2018). *Davranış bilimleri*. Ankara: Seçkin.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türetgen, İ. Ö. ve Cesur, S. (2006). Gözden geçirilmiş kendini ayarlama ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 9(17), 1-17.
- Türk, M. (1992). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uçar, N. (1999). *Coralates of suicide ideation and relation to ego identity status among adolescents*. Unpublished Master Thesis, The Middle East Technical University, Ankara.
- Uçar, M. E. (2016a) Facebook'ta duyguları ifade etme ölçeği geliştirme çalışması. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Uçar, M. E. (2016b). Lise öğrencilerinde kişilik, benlik kurguları, duygu gereksinimi ve eylem kimlikleme arasındaki ilişkiler. *Turkish Journal of Education*, 5, 4.
- Uçar, M. E. (2017a). Biliş ihtiyacı benlik saygısı tamamlama ihtiyacı ve kimlik stilleri arasındaki ilişkiler. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 640-656.
- Uçar, M. E. (2017b). Duygu gereksinimi ölçeğinin kısa formunun Türkçeye uyarlama çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 598-620.
- Uğurlu, T.T., Şengül, C.B. ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.

Umay, A. (1993). Matematik problemlerini çözmede bazı kişilik özelliklerinin etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 17 (87), 60-66.

Uzman, E. (2002). *Sosyal destek düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre kimlik statüleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ülger, İ. (2018). *Acil serviste çalışan hemşirelerin duygu yükleri ve duygu yönetim becerilerinin belirlenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri* 7, 215-222.

Ünlü, S. ve Hakan, A. (2001). *Psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

Von Rad, M. (1984). Alexithymia and symptom formation. *Psychotherapy and psychosomatics*, 42(1-4), 80-89.

Waterman, A. (1992). Identity as an aspect of optimal psychological functioning, G.R. Adams, R.M: Montemayor (Eds) *Adolescent Identity Formation*, Newbury Park Sage Pub., 51-72.

Wolf, H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatics patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 58-67.

Xu, H. & Tan, B.C. (2012). Why do I keep checking facebook: effects of message characteristics on the formation of social network services addiction.

Xue-Yun (2007). Social psychology attribution of “EGao” in university, *US-China Education Review*, 4(3), 1548-1613.

Yalçın, A. (2021). *Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyleri ve aleksitimi ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yavuz, S. (2018). *Meslek lisesi öğretmenlerinin duygusal zekâlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yedirir, S. & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: the case of Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(6), 1549- 1558.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Genel psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.

Yıldırım, K. ve Aykut Emre B. (2009). Öğretmen adaylarının kendini ayarlama psikolojilerinin belirlenmesine yönelik bir durum çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 129-134.

Young, P. T. (1994). *Feeling and emotion*. New York: John Wiley & Sons.

Youssef, L., Hallit, R., Akel, M., Kheir, N., Obeid, S. & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and alexithymia: Any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *Perspectives in Psychiatric Care*.

Yurtkoru, E. S. (2009). *Sosyal ağ kullanımını etkileyen unsurların istatistiksel modellenmesi: Facebook üzerine bir uygulama*. 10. Ekonomik ve İstatistik Sempozyumu, Atatürk Üniversitesi Palandöken, Erzurum.

Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D.S., Harris, R.B. & Harris, K.J. (2019). Social media addiction and social media reactions: the implications for job performance. *The Journal of Social Psychology*, 1-15.

EKLER

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. M. Ertuğrul UÇAR danışmanlığında Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Merve SÜDEMEN tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Etik kurul raporu alınmış olup elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır ve ankette isim belirtme gerekliliği bulunmamakla birlikte gizliliği korunacaktır. Görüş, öneri ve sorunuz olursa aşağıda yazılı mail adresimden ulaşabilirsiniz.

Gönüllü olarak katıldığınız ve içten cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Merve SÜDEMEN

PDR Yüksek Lisans Öğrencisi

EK-1 Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer _____

Yaş

Eğitim Düzeyi

- ☐ Ön Lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Lisansüstü

Bölüm (departman)

EK-2 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını ‘‘Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5)’’ olacak şekilde işaretleyiniz.

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

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

EK-3 Duygu Gereksinimi Ölçeği Kısa Formu

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Düzenli olarak güçlü duygular yaşamaya ihtiyacımın olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
2	Duygular, insanların hayata ayak uydurmasına yardım eder.	1	2	3	4	5
3	Duygularımı keşfetmenin önemli olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
4	Duygularımın farkında olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
5	Diğerlerinin ne hissettiğini bilmek benim için önemlidir	1	2	3	4	5
6	Geçmişime baktığımda duygularımı hissetmekten korkma eğiliminde olduğumu görürüm	1	2	3	4	5
7	Güçlü duyguları üstesinden gelmez bulurum, bu nedenle de onlardan kaçınmaya çalışırım	1	2	3	4	5
8	Duyguların inişlerini de çıkışlarını da yaşamayı tercih etmem	1	2	3	4	5
9	Duygularımla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum, bu nedenle de duygularımdan kaçırım.	1	2	3	4	5
10	Duygular tehlikelidir uzak durmak isteyeceğim durumlara sokma	1	2	3	4	5

	eğilimindedir.					
--	----------------	--	--	--	--	--



EK-4 Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği

Lütfen aşağıda belirtilen puanlamaya uygun olarak, ifadelerin yanında yer alan parantezin içine tutum ya da duygunuzu en iyi tarif edecek rakamı yazınız.

- 1) () Sosyal durumlarda başka bir şeyin istendiğini hissettiğimde, davranışlarımı değiştirme yeteneğim vardır.
- 2) () İnsanların gerçek duygularını gözlemlerinden doğru olarak okuyabilirim.
- 3) () Vermek istediğim izlenime bağlı olarak insanların karşısına çıkma biçimimi kontrol etme yeteneğim vardır.
- 4) () Biriyle konuşurken, karşımdakinin yüz ifadesindeki en ufak bir değişikliğe bile duyarlıyım.
- 5) () Diğer insanların duygu ve isteklerini anlama konusunda sezgisel güçlerim vardır.
- 6) () İnsanlar inandırıcı bir şekilde gülseler bile, bir şakayı kötü bulduklarını anlayabilirim.
- 7) () Sergilediğim imajın işe yaramadığını hissettiğimde, bunu kolaylıkla işe yarar başka bir imajla değiştiririm.
- 8) () Söylediğim bir şeyin uygunsuz olduğunu, dinleyenin gözlemlerinden anlayabilirim.
- 9) () Davranışlarımı farklı insanlara ve farklı ortamlara uyacak şekilde değiştirme konusunda sorun yaşamam.*
- 10) () Davranışlarım, içinde bulunduğum herhangi bir ortamın gereklerini karşılayacak şekilde ayarlayabildiğimi fark ediyorum.
- 11) () Eğer birisi bana yalan söylüyorsa, bunu o kişinin davranışlarından hemen anlarım.
- 12) () Ortamın gerektirdiklerini bildikten sonra davranışlarım buna göre düzenlemek benim için kolaydır.

*Tersine madde.

EK-5 Kimlik Ölçeği

Belirtilen puanlamaya uygun olarak, ifadelerin yanına tutum ya da duygunuzu en iyi tarif edecek rakamı seçiniz.

- 1= Benim kim olduğum için önemli değil
2= Benim kim olduğum için nadiren önemli
3= Benim kim olduğum için genellikle önemli
4= Benim kim olduğum için çok önemli
5= Benim kim olduğum için her zaman çok önemli

- ___ 1. Sahip olduğum şeyler, eşyalarım
___ 2. Değerlerim ve ahlaki standartlarım (kıstaslarım)
___ 3. Başkalarına göre popüler oluşum
___ 4. Ailemin kuşaklarının (soyağacının) bir üyesi olmak
___ 5. Hayallerim ve düşlerim
___ 6. Söylediğim ve yaptığım şeylere başkalarının gösterdiği davranış tarzları
___ 7. Irkım ya da etnik özgeçmişim
___ 8. Geleceğe yönelik kişisel amaçlarım ve beklentilerim
___ 9. Fiziksel görünüşüm: boyum, kilom ve bedenimin şekli
___ 10. Dinim
___ 11. Heyecanlarım ve duygularım
___ 12. Başkalarının benim hakkımda düşündükleri, ünüm
___ 13. Yaşadığım ya da büyüdüğüm yerler
___ 14. Düşüncelerim ve görüşlerim
___ 15. Başkalarına göre çekiciliğim
___ 16. Yaşım, yaş grubuma ait ya da kuşağımın bir üyesi oluşum
___ 17. Korku ve kaygılarımla baş etme (uğraşma) tarzlarım

- ___18. Bir erkek ya da bayan olarak cinsiyetim
- ___19. Başkalarından farklı birisi olarak kendine özgün bir kişi olduğum duygusu
- ___20. Alt, orta ya da üst ekonomik sınıflardan birine ait olan sınıfım
- ___21. Yaşam görünüşte birçok değişikliklere yol açsa da, özde aynı kalmaya devam edeceğim bilgisi
- ___22. Jestlerim, diğerleri üzerinde oluşturduğum izlenim ve tarzlarım
- ___23. Topluma ait olma duygum
- ___24. Kendilik bilgim, gerçekte ne tür bir kişi olduğuma ilişkin düşüncelerim
- ___25. Başkalarıyla bir araya geldiğim zaman, sergilediğim davranış tarzı olan sosyal davranışım
- ___26. Ülkemden gurur duyma, bir vatandaş olarak övünme duygum
- ___27. Faaliyetlerde iyi ve koordine olan fiziksel yetilerim
- ___28. Kişisel olarak kendilik değerim, kendim hakkında özel görüşüm
- ___29. Bir spor takımıyla özdeşleşen bir spor fanatığı oluşum
- ___30. Mesleki tercihlerim ve kariyer planlarım
- ___31. Politik veya siyasi konulara olan ilgim
- ___32. Öğretmenlerimden aldığım öneri ve kazandığım dereceler gibi akademik yetenek ve performanslarım
- ___33. Bölgesel aksanım, telaffuzum ya da ikinci dil biliyor oluşum
- ___34. Üniversitede öğrenci olarak rolüm
- ___35. Heteroseksüel ya da homoseksüel olan cinsel yönelimim

EK-6 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi

“1-Hiçbir zaman.....5-Her zaman” olacak şekilde seçiniz.

1. Sosyal medya hesaplarımı kontrol etmekten zevk alırım
2. Sosyal medya hesaplarımı kontrol ettiğim zaman mutlu olurum
3. Sosyal medya hesaplarımı kontrol ettiğimde rahatlamış hissederim
4. Akşam uyumadan önce sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim
5. Sosyal medya hesaplarıma erişemediğim zaman (telefonumun şarjı bittiğinde ya da internet paketim dolduğunda) canım sıkılır
6. Sosyal medya hesaplarıma erişemediğim, internetin çekmediği yerlerde bulunmak istemem
7. Sosyal medya hesaplarımda yaptığım paylaşımların kimler tarafından beğenildiğini kontrol ederim
8. Sabah uyandığımda ilk iş olarak sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim
9. Sosyal medyada gezinirken zamanın nasıl geçtiğini anlamam
10. Sosyal medyada gezinirken tahmin ettiğimden daha fazla vakit geçiririm
11. Sosyal medya hesaplarıma (Facebook, twitter, instagram vb) giremediğim zaman kendimi gergin hissederim
12. Herhangi bir sosyal medya hesabım ailem/arkadaşım veya sevgilim tarafından engellendiğinde öfkelenirim
13. Sosyal medyada gezinirken ödev yapmayı unuttuğum olur
14. Sosyal medyada gezindiğim için günlük işlerimi ihmal ettiğim olur
15. Sosyal medyada vakit geçirirken ev işlerini ihmal ettiğim olur
16. Arkadaşlarım sosyal medya hesaplarında çok gezinmemden şikâyet eder
17. Sosyal medyada gezinirken çevremde olup bitenleri fark etmem
18. Sosyal medyada gezinirken el parmaklarımın ağrıdığını hissederim

19. Ders esnasında sosyal medya hesaplarımda gezinmekten dersi dinleyemem
20. Sosyal medyada geçirdiğim zaman nedeniyle ailemle sorun yaşarım
21. Sosyal medya üzerinden paylaşılan videolar uzun süre zihnimi meşgul eder
22. Sosyal medyada gezinirken boynumun ağrıdığını hissedirim
23. Karşı cinsle sosyal medya üzerinden daha rahat iletişim kurarım
24. Sosyal medya üzerinden daha rahat arkadaşlık ilişkileri kurarım
25. Sosyal medya üzerinden kurulan arkadaşlık ilişkilerini gerçekçi bulurum
26. Sosyal medya üzerinden kendimi daha rahat ifade ederim

EK-7 Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurul Belgesi



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Merve SÜDEMEN

“Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Duygu Gereksinimi, Kendini Ayarlama, Kimlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı 2020/13-60 protokol numaralı başvuru 18.12.2020 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 38b84e48-f5c4-47da-afaa-154380c42a28 kodu ile erişebilirsiniz. Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Adres/tarih Bölümü
Tel:2882194

Bilgi için: Fen Edebiyat Fak
Fax:2882125
WEB: www.aksaray.edu.tr

EK- 8 Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	