



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ VE
BAĞLANMA STİLLERİ İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ravza Nur Ezer

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

AĞUSTOS, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ravza Nur
Soyadı : EZER
Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı: A Research of The Relationship between University Students' Levels of Alexithymia and Attachment Patterns due to Dependence on Social Media

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: Ravza Nur EZER

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ravza Nur EZER tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyleri Ve Bağlanma Stilleri İle Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Zihni KOÇ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Habib HAMURCU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Erciyes Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi:

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Teşekkürümü ilk olarak, beni bu sürece girmek için cesaretlendiren aileme sunmak istiyorum. Hayatımın her alanında olduğu gibi eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyerek her adımda beni teşvik eden annem Aysel ve babam Hüseyin, varlıkları ile moral bulduğum kardeşlerim Mehmet Ali ve Yusuf'a, fikirleriyle yoluma ışık tutan dedem Mehmet'e bu süreçte varlıklarını hissettirdikleri için tüm kalbimle şükranlarımı sunarım.

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde, bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendiren, araştırma sürecinde bana destek veren, samimiyetini, değerli görüş ve önerilerini esirgemeyen kıymetli hocam, tez danışmanım; Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Lisansüstü eğitimime başladığımda, geleceğime dair bana rehber olan ve azim veren değerli hocam Prof. Dr. Galip YÜKSEL'e saygı ile teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki hayatımın başından itibaren hem meslektaş hem dost hem de bir büyük olarak, her ihtiyaç duyduğumda var olan, bilgisi ve tecrübesi ile her daim bana ilham veren değerli insan Uzm. Psk. Dan. Ahmet KAYNAK'a, gönülden teşekkürlerimi sunarım. Yaşamıma ve düşüncelerime anlam katmamda en büyük desteği ve umudu veren, hayatımın dönüm noktalarında önümü aydınlatan ve yorulduğum her anda motivasyonumu yükselten çok kıymetli Tefik OVACIK'a teşekkürlerimi sunarım. Ruhumun enerjisini daha etkili kullanmam için beni hem eğiten hem iyileştiren, kazandığım tüm güzel şeyleri başkalarının iyi olması için harcamama yardım eden Sevgili Hocam, Psikodrama Eğitmeni Uzm. Psk. Dan. Şeref ALGUR'a teşekkür ederim. Tüm bu süreçlerde yanımda olan insanlara, Gülşah Ş., Nurgizem K., Belgin B., Dila A., Eda E., Volkan G., Zehra A. ve Enes B.' ye, lisansüstü sürecimde her daim imdadıma yetişen Arş. Gör. Sabire KILIÇ'a ve bu süreçte varlığını hissettiren diğer herkese teşekkürlerimi sunarım.

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ VE
BAĞLANMA STİLLERİ İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

Ravza Nur EZER

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AĞUSTOS 2019

ÖZ

Bu çalışmada; duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük anlamına gelen aleksitimi ve bireyin yaşamın ilk yıllarında kendisine bakım verenle kurduğu bağın türünü tanımlayan bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın, çocukların erken dönemde aileleri ile yakın ilişkiler geliştirmesinin gelecekteki aleksitimik davranışları ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi göstermesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmada insanların yaşamında birçok probleme yol açan ve son dönemde gözle görülür derecede artan sosyal medya bağımlılığı çok boyutlu olarak ele alındığı için araştırma bulgularının rehberlik ve psikolojik danışma faaliyetlerinde başvurulacak nitelikte olduğu düşünülmektedir. Araştırma yöntemi betimsel tarama niteliğindedir. Çalışmanın örneklemini Gazi ve Gaziantep Üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 255’i kadın (%61,2), 98’ i erkek (%38.8), toplam 353 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcılara veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SBÖ) uygulanmıştır. Veriler SPSS-22 paket programında analiz edilmiş olup, pearson korelasyon momentler çarpımı ve çoklu regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Çalışmanın sonucunda SBÖ ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin, TAÖ’den de yüksek puan aldıkları ve sosyal medya bağımlılığı ile

aleksitimi düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca diğer bir bulgu olarak SBÖ ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin daha çok güvensiz (korkulu) bağlanma örüntüsüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, aleksitimi, bağlanma stilleri, duygu.

Sayfa Adedi: 105

Danışman: Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

**A RESEARCH OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY
STUDENTS' LEVELS OF ALEXITHYMIA AND ATTACHMENT
PATTERNS DUE TO DEPENDENCE ON SOCIAL MEDIA
(M.S. THESIS)**

Ravza Nur EZER

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

AUGUST 2019

ABSTRACT

In this study; We examined relationship between social media addiction and alexithymia-which means difficulty in recognizing and expressing emotions, and attachment pattern that define the type of bond that the individual establishes with the caregiver during the first years of life. It is thought that this study will contribute to the academic research in terms of showing the relationship between future alexithymic behaviors and problematic social media use in children's early development of close relationships with their families. The social media addiction which has led to many problems in people's lives, has increased considerably in recent years. The findings of the research are multidimensional and are of the nature to be used in the guidance and psychological counseling activities. The research method used is descriptive scanning. The sample of the study consisted of 353 university students 255 female (61.2%) and 98 male (38.8%) who are studying at Gazi and Gaziantep Universities. As data collection tools; personal Information Form, Toronto Alexithymia Scale (TAS), Experiences in Close Relationships Scale (SRS) and Social Media Dependence Scale (SCI) were applied to the participants. The data was analyzed by SPSS-22 package program and pearson correlation moments product and multiple regression analyzes were used. As a result of the study, it was seen that individuals who scored higher in the Toronto Alexithymia Scale had higher social media addiction behaviors than those who scored lower. In addition, as another finding, it was concluded that individuals who scored higher in the Social Media Addiction Scale had more insecure(fearful) attachment patterns.

Key words: Social media addiction, alexithymia, attachment pattern, emotion.

Page Number: 105

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Safiye SARICI BULUT

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLOLAR LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I.	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	7
Araştırmanın Önemi.....	8
Sayıtlar.....	10
Sınırlılıklar	9
Tanımlar	10
Aleksitimi	10
Bağlanma Stilleri.....	11
Sosyal Medya Bağımlılığı	11
BÖLÜM II.....	12
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
Duygu Kavramı.....	12
Aleksitimi	16

Aleksitimik Belirtiler ve Kişilik Özellikleri	16
<i>Duyguları Farketme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü.....</i>	<i>18</i>
<i>Hayal Kurma, Düşlem Yaşantıda Kısıtlılık.....</i>	<i>19</i>
<i>İşe Vuruk İşlemsel Düşünme.....</i>	<i>19</i>
<i>Dış Merkezli-Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı.....</i>	<i>20</i>
<i>Diğer Özellikler.....</i>	<i>20</i>
Tedavi Yöntemleri	21
Aleksitimi ile İlgili Araştırmalar	22
Bağlanma Stilleri.....	24
Bağlanma Kuramı ve John Bowlby	24
Bağlanma Çeşitleri.....	28
<i>Ainsworth'ün Yabancı Durum Deneyi ve Üç'lü Bağlanma Modeli.....</i>	<i>28</i>
<i>Bartholomew'in Dört'lü Bağlanma Modeli.....</i>	<i>29</i>
Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar	31
Bağımlılık Kavramı	32
Sosyal Medya Bağımlılığı	34
Sosyal Medya Bağımlılığının Sebepleri	38
Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları	40
Sosyal Medya Bağımlılığının Tedavisi	40
<i>Bilişsel Davranışçı Terapi</i>	<i>42</i>
<i>Duygu Odaklı Terapi</i>	<i>43</i>
<i>Psikodrama.....</i>	<i>44</i>
Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	45
BÖLÜM III.	48
YÖNTEM.....	48

Araştırma Modeli.....	48
Çalışma Grubu.....	48
Veri Toplama Araçları	49
Toronto Aleksitimi Ölçeği	49
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	50
Sosyal Medya Bağımlılığı Öğrenci Formu.....	51
Kişisel Bilgi Formu.....	51
Verilerin Toplanması.....	52
Verilerin Analizi.....	52
BÖLÜM IV.	57
BULGULAR VE YORUM	57
Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı	57
Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, SMB ve Cinsiyet.....	60
Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, SMB ve Yaş	61
Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, SMB ve Sınıf Düzeyi.....	62
Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, SMB ve Romantik İlişki Durumu.....	64
Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, SMB ve Aile İçinde Kendini İfade Edebilme	66
Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, SMB ve Sosyal Medyada Geçirilen Zaman.....	68
BÖLÜM V	70
SONUÇ VE TARTIŞMA	70
Öneriler.....	79
Ailelere Yönelik Öneriler	79
Eğitimcilere Yönelik Öneriler	80
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	82
KAYNAKLAR	84

EKLER	100
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	101
Ek 2. Toronto Aleksitimi Ölçeği.	102
Ek 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	103
Ek 4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	104
Ek 5. Araştırma İçin İzin Yazıları.....	105

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	55
Tablo 2. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	56
Tablo 3. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine İlişkin Normallik Testi Sonucu</i>	57
Tablo 4. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonucu</i>	64
Tablo 5. <i>Sosyal Medya Bağımlılığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	65
Tablo 6. <i>Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları</i>	66
Tablo 7. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonucu</i>	58
Tablo 8. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	60
Tablo 9. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları</i>	63
Tablo 10. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	59

Tablo 11. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları</i>	63
Tablo 12. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	61
Tablo 13. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları</i>	63
Tablo 14. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Aile İçinde Kendini İfade Edebilme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	62
Tablo 15. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Aile İçinde Kendini İfade Edebilme Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları</i>	63
Tablo 16. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri Değişkenlerinin Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	63
Tablo 17. <i>Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Sosyal Medyada Geçirilen Zamana Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları</i>	63

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

$\bar{x}$	Ortalama
S	Standart Sapma
n	Örneklem Sayısı
%	Yüzdelik Değeri
R	Korelasyon Sayısı
p	Önemlilik Değeri
vd.	Ve Diğerleri
SMB	Sosyal Medya Bağımlılığı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, önemi, alt problemleri, sınırlılıkları ve çalışmada ele alınan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Modern yaşamın getirdikleri ile toplumun yapısında değişmeler olmuş, hızlı gelişen dünyaya ayak uydurmak için bilgi edinmek oldukça önemli hale gelmiştir. Bireylerin hem hayatlarını kazanmak hem de yeni bilgiler edinmek amacıyla erken yaşlarda başladıkları eğitim hayatı uzun yıllar sürmektedir. Belirli aşamaya erişebilen öğrencilerin, kurumsal bir çatı altında bilgi ve meslek edinebilmek gibi amaçlarla üniversiteye girdikleri görülmektedir. Üniversiteler günümüz genç nüfus yoğunluğunun çoğunluğunu barındırmaktadır. Üniversiteye giriş kişinin yaşamında birçok değişikliği beraberinde getirir. Bireyler aileden bağımsız yaşama, artan sorumluluk, aile ve akraba dışında yeni ilişkiler ve bunların getirdiği zorluklarla karşı karşıya gelir. Yaşadığı alandan çıkarak kendine toplumda yeni bir yer edinmeye çalışan birey bu süreçte insanları değerlendirme biçimi ve kendi duygu düşüncelerini dengeye koyabilme kapasitesine bağlı olarak başarıya ulaşır. Çocukluğunda etkileşim içinde olduğu insanlar ve o insanlara dair duyguları kişinin yetişkinlikteki ilişkilerini de etkilemektedir. Toplumsal bir varlık olan insanın her türlü ihtiyacını giderebilmek için diğer insanlara ihtiyacı vardır. Bir kimsenin himayesi altında olmadan yaşamda ayakta durabilmek kendini ifade etmeyi de zorunlu kılar. Duygusal olarak kendini tanıyan ve ifade edebilen bireylerin ihtiyaçlarını karşılama sürecinde daha doğru adımlar attığı, doğru kararlar aldığı görülmektedir (Whirter ve Acar, 2000).

Bireyler zorunlu ihtiyaçlarını karşılamaya başladıklarında, daha st bir yaşam doyumu arzulamaktadır. Yaşam kalitelerini samimi ilişkiler kurarak ve sevdikleri etkinlikleri yaparak artırmak istemektedir (Yalçın ve Hamarta, 2013). Kişiler, diğeri insanlarla olan uyumu ölçüsünde sağlıklı ve verimli bir yaşam sürebilir. Bireyin ilişkilere dair geliştirdiği inançlar ve duygulara yakınlığı yaşamdaki zorluklarla baş etmesini etkiler. Zorluklarla baş edebilen bireyler hayatta daha doğru seçimler yapar ve kendilerine zarar veren durumlardan kolay kurtulur. Genç insanların, başkalarıyla olan ilişkilerinde sorun çıktığında daha fazla depresif ruh haline girdikleri görülmüştür. Böyle olduklarında aileleriyle, arkadaşlarıyla ve diğeri çevresiyle yaşadıkları sorunlar ve üzüntüleri hakkında konuşmaktan kaçmayı tercih eder. Bazı kişiler olumsuz duygularıyla başa ıkamadıklarında kendilerine zarar veren risk içeren davranışlar geliştirmektedir (Goleman, 1998). Bütün bu durumlar niversite yaşamına giren kişilerin daha olumlu bir yaşam elde etmek ve zorluklara göğüs germek için duygularıyla temas içinde olması gerektiğini göstermektedir.

Diğeri insanlarla kurulan ilişkilerin niteliğini tanımlayan bağlanma stilleri, duygulara dair problem durumlarını tanımlayan aleksitimi ve bunların varlığında meydana gelebilecek bağımlılık durumlarına dair veriler, yeni yaşam olaylarıyla başa çıkmakla karşı karşıya kalan niversite öğrencileri ile çalışıldığında bize çocukluk ve yetişkinlik arasında bağlantı kurabileceğimiz faydalı sonuçlar vereceği düşünüldüğünden bu çalışma hem tüm topluma hem de özel olarak ruh sağlığı çalışanlarına yol gösterici olacaktır.

Duygular, niyetlerimizi belli eden ve ifade edildiğinde başkalarını etkileyen birincil iletişim sistemimizdir. Duygular, insanlarla birlikteyken bize kim olduğumuz bilgisini sunar (Greenberg, 2015). 1972 yılında Sifneos tarafından tanımlanan ve Türkçe'ye 'duygular için söz yokluğu' olarak çevrilen ve kişilerin kendi ve başkalarının duygularını anlamakta ve onlara uygun tepkiler vermekte zorlanmaları anlamına gelen aleksitimi, normal olarak adlandırdığımız sağlıklı insanlarda ve ruh sağlığı bozuk kişilerde farklı oranlarda bulunabilmektedir (Gll, Tosun ve şaşıoğlu, 2013). Aleksitimi ruh sağlığı problemlerinin yanısıra fibromiyalji, bağırsak-mide problemleri gibi birçok fiziksel rahatsızlıkla da ilişkili bulunmuştur. Duyguların ifadesindeki yetersizlikler psikosomatik semptomlar ile kendini göstermektedir (Sifneos, 1996). Aleksitimi kavramı temelde dört kişilik özelliğini kapsamaktadır. Bunlar: 1.Duyguları tanıma ve tanımlama güçlüğü, 2.

Hayal (fantasy) kurmada kısırlık, 3. İşevuruk düşünme, 4. Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı' dır (Taylor'dan aktaran Koçak, 2002).

Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin insanlarla gerçek ilişkilerden kaçarak, yüz yüze iletişimin yerine sanal olarak sosyalleşmeyi tercih ettikleri; profilleri, iletişimi başlatma zamanı ve paylaşımlarının içeriği konusunda denetim sahibi olmaları sosyal medyayı, duygularını düzenlemek adına daha uygun bir ortam olarak görmelerine ve artan şekilde kullanmalarına sebep olmaktadır. Sosyal medya, aleksitimik bireylerin kendi özelliklerinin dışına çıkmadan gerçek hayatta başaramadıkları ilişkisel durumları ve bu kapsamda gerçekleşen duygu-fikir alışverişini gerçekleştirebildikleri bir ortam haline gelmiştir (Arcan ve Yüce, 2016).

Aleksitiminin birçok problemle ilişkisi olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar, aleksitiminin depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, fibromiyalji ve romatizmal rahatsızlıklar ile bağımlılık türleri üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Koçak, 2002). Batıgün ve Şahin (2008), yaptıkları araştırmalarda aleksitimi ile kaçınmacı/kaygılı bağlanma stilinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aysan, Savcı ve Savcı (2015), yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre aleksitimi ile sosyal fobi, sosyal fobi ile internet bağımlılığı arasında doğrudan ilişki olduğu ve aleksitiminin internet bağımlılığını yordamasında sosyal fobinin aracı değişken olduğu bulunmuştur. Arcan ve Yüce (2016), aleksitiminin artan internet bağımlılığını yordamasının yanında azalan benlik saygısı, yalnızlık ve yetersiz sosyal destek ile ilişkilendirmiştir.

Gerçek hayattaki ilişkilerinde duygusal tatmin sağlayamayan bireyler, kendilerini sosyal ağlarda daha iyi ifade etmekte ve birçok farklı yoldan kişisel yaşantıları hakkında bilgileri sunmakta, etkileşim halinde olmak istedikleri içerik veya kişileri kendileri seçebilmektedir (Alioğlu, 2016). Janoson ve Krause (2013), yaptıkları araştırmada aleksitimiye, empati kavramı ile birlikte bir duygusal yetersizlik olarak ele alarak her iki cinsiyet için de, duygularını tanımlama güçlüğünü empati yoksunluğu olarak değerlendirmişlerdir. Aleksitiminin mükemmeliyetçilik, yanlış beden algısı ve çeşitli yeme bozukluklarıyla ilişkisi bulunmaktadır. Bedenleri üzerinde hükmedemeyen bireylerin, kendilerini olduğundan farklı gösterebilme fırsatı buldukları sosyal ağlar, bireyleri sosyal medyada gerçek hayattan daha fazla görünür olmaya itmektedir (Bert vd. 2016; Yıldız, 2012). Gao (2018), aleksitiminin telefon bağımlılığına etkisini inceleyen çalışmalarında, telefon

bağımlılığını artırdığı sonucuyla birlikte aleksitiminin depresyon, anksiyete ve kişilerarası ilişkilerde stres gibi sorunlara yol açtığını belirtmiştir.

Araştırma dahilinde sosyal medya bağımlılığına etkisi olduğu düşünülen diğer bir olgu bağlanmadır. Bağlanma, çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen ilişkide, çocuğun bakım veren kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağıdır (Ainsworth, Bowlby ve Bretherton, 1992). Bağlanma teorisi'nin birincil prensibi yaşamın erken dönemlerinde önemli kişilerle kurulan ilişki prototipinin daha sonra kurulan ilişkilerimizin niteliğini belirlemesidir. Bağlanma bireyin kendisine bakımverenle kuracağı ilişki örüntüleridir. İnsanların bağlanacakları nesnelere karşı güdülerini 'yakınlık isteği' ve ' ayrılma korkusu' tarafından yönlendirilir. Bağlanma sistemi, kişilerin duygusal stres, kişilerarası problemler, kaygı, öfke ve ayrılıp-birleşme gibi durumlarda sergilediği davranış örüntülerini belirler. Temel işlevi, çocuğa güvenli bir ortam sağlayarak yakınlık içerisinde dünyayı keşfetmesine izin vermektir (Bartholomev, 1990).

Yaşamın ilk yıllarındaki bağlanma örüntüleri kişilerin duygulara yönelik tavırlarını belirler. Başka bir deyişle aleksitimik özelliklerin oluşumu doğduğumuz andan itibaren başlar. Doğduğundan itibaren kendisine güvenli ortamlar sunulan birey kendisine ve başkalarına daha duyarlı davranmayı öğrenecek, duygularını deneyimlemeye açık hale gelecektir. Aksi halde kendisiyle ilgilenilmeyen, bakımverenden kaçınan bir bağlanma örüntüsü sergileyen birey diğer tüm insanlardan ve duygularından kaçması gerektiği inancını geliştirmektedir. (Fosha, 2000).

Aile bağları güçlü ve sağlıklı olan bireyler daha az sorunlu davranışlar göstermektedir. İnternet bağımlılığında ailenin ilgisi ve bireyin ihtiyaçlarını karşılaması çok önemli rol oynamaktadır. Alkol ve madde bağımlılığı bulunan bireylerin güvensiz aile bağlarına sahip oldukları ve ailelerinden yetersiz ilgi gördükleri tespit edilmiştir. Bu sebeple, birçok sorunlu ve zarar veren bağımlı davranışların temelinde çocuğun güven veren bir ortamda yetişmesi yatmaktadır (Görgün, Tiryaki ve Topbaş, 2010). Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olan, düşük kendilik algısı olan, kişilerarası ilişkilerde besleyici olmayan ketleyici bir davranış kalıbı geliştiren, öfkeyle baş ederken daha saldırgan, çözüm odaklı olmayan ve içedönük bir davranış tarzı olan kişilerin aleksitimi düzeylerinin yüksek olduğunu belirtilmiştir. Musluoğlu (2016), internette veya dijital oyunlarda günlük 5 saat ve daha fazla zaman geçiren bireylerin kaygı ve kaçınma davranışları gösterdikleri ve

güvensiz bağlanma stillerine sahip oldukları sonucunu ortaya koymuştur. Szpak ve Pikul (2015), yaptıkları araştırmada kaygılı bağlanma stili ile aleksitimi puanları ve duygularını tanımlamada zorlanma arasında; kaçınmacı bağlanma stili ile aleksitimi puanları, duygularını tanımlama ve düşüncelerini düzenleme zorluğu arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Charlton, Chew ve Soh (2014), yaptıkları araştırmanın sonucuna göre, internet bağımlılığının sosyal etkileşim, çevre edinme, erotizm ve kaçış motivasyonlarını içerdiğini, ebeveynleriyle arasındaki bağ tatminkar olan bireylerin bu motivasyonları farklı şekillerde karşılamak için internete gerek duymadığını, akranlarına bağlanma davranışının internet bağımlılığını etkilediğini ve bu motivasyonların bağımlılığı tetiklediğini belirtmişlerdir. Eichenberg, Schott, Decker ve Sindelar (2017), güvensiz bağlanma stiline sahip ve kısıtlı kişilerarası ilişki örüntüleri gösteren bireylerin patolojik internet kullanımlarının fazla olduğunu gözlemlemişlerdir.

Çalışmada ele alınan bir diğer kavram olan bağlanmanın ve onun bir aşaması olan bağımlılığın temelleri birey daha doğduğunda etrafında bulunan insanlarla atılır. Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır (Young, 1997).

Son yıllarda ortaya çıkan internet bağımlılığı sigara, alkol bağımlılığına ek olarak bireylerin ilişkisel, akademik ve iş hayatlarında gerilemeye sebep olan yeni bağımlılık türüdür (Young, 2004). Sosyal medya internetin en gözde uygulamaları arasında yer almaktadır ve kullanım oranı gittikçe artmaktadır. Evde, dışarda, işte her zaman girilebilecek bir mecra olduğu ve insanlarla iletişim kurmayı kolaylaştırmasının yanında birçok ihtiyaca hizmet etmesi açısından sosyal hayatın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bu sebeple günümüzde internet bağımlılığının alt boyutu olarak değerlendirilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010).

Sosyal ağlar, internet kullanım alanlarından başkalarıyla iletişime geçmek, eğlenme, insan olarak varlığını bildirme, gelişmeleri takip etme, çeşitli gereksinimlerini karşılama gibi uygulamaların birçoğunu kapsayan mecralardır. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal ağlarda geçirilen vaktin normalden fazla olması, bireyin ağlara giremediğinde yoksunluk hissetmesi ve diğer yaşam alanlarında gerilemeye sebep olacak şekilde sosyal ağlarda zaman harcamasıdır (Andreassen ve Pallesen'den aktaran Şahin ve Yağcı, 2017). Sosyal medya eğlence, oyun, alışveriş, enformasyon, fotoğraf paylaşma, siyasi topluluklara katılma gibi birçok farklı aktiviteye izin vermektedir. Son yıllarda insanlarla kurduğumuz

iletişimin kanallarından biri olan sosyal medya temelde bireylerin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa aktarmak amacıyla kullanılmaktadır (Eren, 2014; Işık ve Topbaş, 2015).

Hayatımızda önemli bir yere sahip olan bu kavramın aleksitimi ve bağlanma stilleri olmak üzere birçok olgu ile ilişkisi bulunmaktadır. Şenormancı (2013), internet bağımlısı olan bireylerin daha yüksek oranda kaygılı bağlanma örüntüsüne ve daha bozuk aile ilişkilerine sahip olduklarını saptamıştır. Araştırmalarda insanların yapacak bir şey bulmadıklarında internette zaman geçirmeyi seçtikleri belirlenmiş ve bireylere boş zamanlarını değerlendirme konusunda yardım edildiğinde bağımlılıkların azalacağı öngörülmüştür. Ailelerin internette geçirdiği zamanlar arttıkça çocuklarıyla ilgilenme olasılıkları düşmektedir. Çocukların, aile içerisinde giderilemeyen sevgi, ilgi gibi psikolojik ihtiyaçlarını; oyun, eğlence ya da bilgi edinme gibi sosyal ihtiyaçlarını sanal ortamlarda karşılama gereksinimi hissettikleri söylenmektedir. (Kırık, 2014). Bireyler sosyal medyayı birçok farklı amaçla kullanmaktadır. Sosyal etkileşim, bilgi edinme/paylaşma, iletişim, boş zaman aktivitesi, diğer insanları gözetleme, kendisi ile ilgili bilgileri sunacağı bir vitrin oluşturma, rahatlama, beğenilme/onaylanma gibi birçok ihtiyaçların giderilebildiği sosyal ağlar kullanım ve erişim kolaylığı sebebiyle her geçen gün daha fazla kullanılmaya başlanmış ve bireyler gerçek hayatta yapabildiklerini sanal ortamda yapmaya başlamışlardır (Üçer, 2016). Ceyhan (2016), Bireylerin problemlili internet kullanımı ile ilgili yaptığı araştırmasında, erkeklerin daha fazla bu duruma yatkın olduğunu, depresyon ve anksiyetenin karşılıklı olarak internet bağımlılığını yordadığını, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin problemlili internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Lin, Tow ve Que (2014), Facebook kullanıcıları üzerinde yaptıkları araştırmada sınırlı sosyal etkileşim sağlamasına rağmen kullanıcıların bu sosyal ağda duygularını dışa vurmaya motive olduklarını ve bu ihtiyaçlarını giderdikçe daha çok kullanma gereksinimi duyduklarını belirtmiştir. Kullanıcıların Facebook arkadaşları daha çok gerçek hayattan olmakta, Instagram ve diğer mecralarda tanınma olasılıkları daha az olan kişilerle etkileşime geçerek kendilik imajlarını istedikleri gibi sunmakta, duygularını daha kolay açığa çıkarabilmektedirler. Edwards, Lvyers, Karantonis ve Thorberg (2016), yaptıkları araştırmada bireylerin aleksitimi düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu, yakınlık korkusu bulunan, duygularından kaçan, yüksek depresyon ve kaygıya sahip kişilerin internet bağımlılığına yatkınlıklarını ortaya koymuştur.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri sosyal medya bağımlılığını yordaması açısından incelenmiştir. Öğrencilerin güçlü aile bağlarına ve sağlıklı duygusal gelişime sahip olduklarında bağımlılık gibi yaşam kalitesini düşüren sorunlu davranışlara daha az yönelecekleri düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının son yıllarda tüm yaş gruplarında olumsuz etkilere yol açtığı gözlemlendiğinden bu kavramın aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri açısından da incelenmesi üniversite öğrencilerinin durumlarını ortaya koyacaktır.

Bununla birlikte var olan durumun çeşitli demografik değişkenlerle birlikte ele alınması üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik destek hizmetlerinin de yapılandırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ve “güvenli, korkulu, kaygılı ve saplantılı” bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Değişkenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, romantik ilişki durumu, aile içinde kendini ifade edebilme ve sosyal medyada geçirilen zaman faktörleri açısından incelenmesi de bu amaç kapsamındadır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin,

1. Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?
2. Aleksitimi düzeyleri ve bağlanma tarzları, sosyal medya bağımlılıklarını yordamakta mıdır?
3. Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları yaş açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları romantik ilişki durumu açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

7. Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları aile içinde kendini ifade etme değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları sosyal medyada geçirilen zaman açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

İnsanların biyolojik olarak onları dünyaya getiren bir annesi ve doğduğu andan itibaren içinde yaşamaya başladıkları bir çevresi vardır. İnsan yaşamın ilk yıllarında korunmaya muhtaçtır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren ihtiyaçlarının karşılanabilir olması bireyin dünyaya ilişkin algısını oluşturmaktadır. Dünyanın güvenli bir yer ve insanların iyi olmasına dair inançlar bebekken gelişmektedir. Kişilerin toplumda varlıklarını sürdürebilmeleri için, normal ve sağlıklı bireyler olarak diğer insanlarla uyumlu olmaları gerekmektedir. Uyumu sağlayan ise öncelikle kişinin bedensel ve ruhsal sağlığıdır. İlgi ve bakım bir çocuğun dış çevre ile bağlantı kurmasını kolaylaştırır. Böylelikle birey yaşamın ilerleyen safhalarını yapılandırma gücünü ve bilgisini edinir. Sağlıklı bir ortamda yetişen bireyin her gelişim aşamasında duygularına dair içgörüsü artar. Duygularına dair farkındalık geliştiremeyen bireylerin aleksitimi gibi duygusal bozukluklara, sosyal medya bağımlılığı gibi zarar verici durumlardan muzdarip olması muhtemeldir. Araştırma bebeklikten yetişkinliğe kadar ilişkilerimizin duygularımızı nasıl yapılandığını ve bu aşamalardaki bozukluklarda nasıl bir durum meydana geldiğini ortaya koymaktadır.

Geleneksel psikoloji, psikoterapi ve patoloji alan yazını incelendiğinde aleksitimi ve bağlanma ilişkisinin önemi son yıllarda oldukça belirgin hale gelmiştir. İki kavram da kumar, alkol ve internet bağımlılığı gibi birçok bağımlılık türü ile çalışılmış, onlarla ilişkisi ve onların yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bağlanma biçimimiz bizim duygulara olan tutumumuzu belirleyen önemli bir etkidir. Duygular, bizim hayatta kalmamızı kolaylaştırdığı gibi tam tersi bir durum da söz konusudur. Olumsuz duygularıyla baş etmeyi güvenli bir ortamda kurduğu ilişkilerde öğrenemeyen birey, sosyal medya gibi zaman geçirdikleri ve duygusal rahatlık elde ettikleri yeni araçlar arayışına girmektedir. Kullanımdan alınan haz, kişiyi daha fazla kullanmaya ve en sonunda bağımlılık davranışına götürmektedir.

İnternet, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, zaman, mekan sınırı olmaksızın birçok kişinin ulaşılabilirliğine açık bir alan haline gelmiştir. Bireyler burada kendilerine duygusal

olarak rahatlayacakları sergileme ve gözlem alanları oluşturmaktadır. Bireylerin internet üzerinde zaman geçirdiklerinde keyif almaları, internetin artan kullanımına ve ilerleyen zamanlarda bağımlılık durumlarına yol açmaktadır (Young, 1996). Gerçek yaşam ve sanal ortam arasındaki farkı görebilmek, bağlanma stillerinin ve duygusal olarak yeterli veya eksik olma durumu olarak ifade ettiğimiz aleksitiminin sosyal medya bağımlılıklarını yordaması, bilimsel araştırmalar açısından önemlidir. Birçok kavramla ilişkisi bulunan aleksitimi ve bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ile sınırlı sayıda çalışmada bir arada kullanılmıştır. Bağlanma stilleri ileride oluşabilecek bağımlılık durumlarında önemli bir yordayıcı faktördür (Güneş, 2016). Bu açıdan araştırma alanyazın için önemli bir çalışmadır.

Genç nüfusta aleksitimi oranları gittikçe artmaktadır. Bağımlılık seviyeleri ise zaten oldukça yüksek olup gün geçtikçe toplumu daha fazla tehdit etmektedir. Bağlanma stillerinin aleksitimi ve bağımlılık davranışları ile ilişkisi ülkemize sınırlı sayıda araştırmada ele alınmıştır (Güneş, 2016).

Kendi davranışlarının etkilerini kestiremeyen ebeveynler, yetiştirdikleri çocukların olumsuz davranışlar geliştirmesine karşı ne yapacaklarını bilemez hale gelebilmektedir. Bu durumda dünyaya getirdikleri bebeğe karşı nasıl davranışlar sergileyeceğini öğrenen anne-babalar daha doğru hareket edebilir ve ilerde yaşanacak olumsuz durumları azaltabilir. Duygularıyla temas kurmayı öğrettikleri takdirde çocuklarda görülen aleksitimi ve bağımlılık durumları daha az tehlike arzedecek, kişiler ergenlikte ve yetişkinlikte de bu olumlu özelliklerini koruyabilecektir.

Bu açıdan araştırma, kişilerin davranışlarının altında yatan sebepleri saptama açısından alana katkı sağlayacak bir araştırmadır. Bağımlılıkların önüne geçilmesi bakımından önerilerde bulunabilmek ve psikolojik sağlığı sağlamak amacıyla yapılacak çalışmalara yol göstermek durumlarında araştırmanın bulguları önem arz etmektedir.

Sayıtlar

- Araştırmaya katılan öğrencilerin, uygulanan ölçeklere içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

- Verilerin öğrencileri etkileyebilecek sınav dönemi, okul başlangıcı, bayram, tatil gibi dönemlerin dışında toplanmasına dikkat edilerek, karıştırıcı değişkenlerin etkisinin azaltıldığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin, öğrencilerin aleksitimi düzeyini ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin, öğrencilerin bağlanma stillerini ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Öğrenci Formu'nun öğrencilerin aleksitimi düzeyini ölçtüğü varsayılmaktadır..
- Uygulamanın bizzat araştırmacının kendisi tarafından yapılmasının, verilerin sağlıklı bir şekilde toplanması açısından olumlu etkisi olduğu varsayılmaktadır

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir.

- Bu araştırma, 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı Türkiye'deki üniversitelerin Eğitim Fakültelerinde çeşitli bölümlerinde lisans öğrenimlerine devam eden öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırma verileri öğrencilerin kendi beyanına dayalı olarak toplanmıştır.
- Araştırma; öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Öğrenci Formu'na verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

Tanımlar

Aleksitimi

1972 yılında Sifneos tarafından tanımlanan psikolojik terimdir. Aleksitimi, bireylerin duygularını yaşama ve anlatıma dökme biçimlerini etkileyen duygulanım bozukluğu olarak

açıklanmıştır. Duyguların ifadesindeki yetersizliklerin psikosomatik semptomlar ile kendini gösterdiği görülmektedir (Sifneos, 1996).

Bağlanma Stilleri

Bağlanma, çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen ilişkide, çocuğun bakım veren kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağdır (Ainsworth, Bowlby ve Bretherton, 1992).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya internetin en gözde uygulamaları arasında yer almaktadır ve kullanım oranı gittikçe artmaktadır. Bu sebeple günümüzde internet bağımlılığının alt boyutu olarak değerlendirilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010). İnternet bağımlılığı, internetin aşırı kullanma isteğine engel olunamaması, internette var olmadan geçirilen zamanın öneminin yitirilmesi ve internetten yoksun kalındığı zaman aşırı sinirlilik hali olarak tanımlanmıştır (Young, 2004).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Duygu Kavramı

Duygu (emotion) ve motivasyon (motivation) kelimeleri Latince aynı kökenden yani “movere: hareket etmek” ten gelmektedir. Oxford İngilizce Sözlüğü’nde emotion sözcüğü, herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum olarak tanımlanmıştır. Goleman’a göre duygu, bir his ve bu hisle ilgili düşünceler, ruhsal ve fizyolojik durumlar ve bir dizi davranış eğilimi olarak tanımlamıştır (Goleman, 1998). Duygular, insanın öğrenme isteğini uyarır, merakını tetikleyerek soru sormasına teşvik eder, bilinmeyenleri aramasını, bulduklarını değerlendirip, seçtiklerini hayatına entegre etmesini sağlar.

Dünya içerisinde birçok olgu ve nesne vardır. Bunlar arasında tercih yapmamızı sağlayan şey duygularımızdır. Duygularımızın karar alma sürecindeki işlevini düzenleyen araç vücudumuzdaki dopamin hormonudur. Dopamin hücreleri duygusal beynimizin büyük kısmında yer alır ve deneyime dayalı bilgi örüntülerini kaydeder (Lehrer, 2016).

Beden dilimiz ve sözlü ifadelerimiz bizim duygularımızı dışa vurma yollarımızdır. Temel duygular; korku, üzüntü, neşe, tiksime ve kızgınlık olmak üzere 5 kategoriden oluşur ve ilişkilerimizdeki duygusal deneyimlerimizi yansıtır. Temel duygulara, zihinsel ve bedensel yanıtlar veririz. Duygular bedenimizde, sözlerimizde ve başkalarıyla olan ilişkilerimizde ortaya çıkar. Duyguları anlatmak, duygulanım deneyimlerimizi güçlendirir. Duygulara bütünüyle ulaşmak ve onları yaşamak da anlatmamızı kolaylaştırır (Fosha, 2000). Dilimizde duyguları anlatan birçok sözcük bulunmaktadır: hiddet, keder, umutsuzluk, tasa, gurur, dehşet, şok, çile, iyilik, ilgi, tutkunluk, dostluk, tatmin bunlardan bazılarıdır (Goleman, 1998).

Duygular için çeşitli ayrımlar söz konusudur. İlk olarak, “birincil duygular yani bir duruma verilen ilk tepki, örneğin kayıplarda üzülmek; ikincil duygular, kişinin duygu ve düşüncelerine verdiği duygusal yanıtlar, örneğin incinmiş hissettiğinde suçluluk duymak” şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Greenberg, 2010). İkinci olarak duygular adaptif ve maladaptif olarak ayrılmıştır. Adaptif duygular, birincil duygulardır bir duruma verilen normal tepkileri oluşturur. Bu duyguları adaptif olarak kullanmaya ve eylemleri yeniden düzenlemek için üzerinde çalışmaya elverişlidir. Duygular üzerinde çalışılmak istendiğinde öncelikle bu duygulara ulaşılması gerekmektedir. Maladaptif duygular, eski, tanıdık, devamlı tekrarlanan ve değişmeye dirençli hislerimizdir. Terkedilmiş, yalnızlık, güvensizlik, zavallı ve değersiz hissetme malaadaptif duygulara örnektir. Duygularla çalışılırken, maladaptif duygular, onları olumlu olarak dönüştürmek ve bunların üreticisi olan yaşam olaylarına ulaşmak için ele alınmalıdır. İkincil duygular, birincil duyguların yerleştiği şemalara ulaşmayı kolaylaştırmak için, ayıklanmalı ve dönüştürülmelidir (Fosha, 2000; Greenberg, 2010).

Duygulanım deneyimi yani uyaranlara verdiğimiz duygusal tepkiler, kişiyi canlı, gerçek ve otantik hissettiren, spontan olmamızı sağlayan ve hayatımıza anlam veren şeydir. Nörofizyolojik hasarın (prefrontal kortekste) bir sonucu olarak duygulanım erişiminden yoksun olan kişiler hayatın farklı yönlerini görmeyi unuturlar ve yaşamlarının anlamını yitirirler. Kişilerarası ilişkilerinde işlevsizlik, karar verme mekanizmalarında bozukluk ve diğer karmaşık yürütme işlevlerinde özürlülük mevcuttur (Fosha, 2000).

Toplum içerisinde insanlar birbirleriyle iletişim kurmaya her zaman ihtiyaç duymaktadır. İletişim kurarken duyguların farkedilmesi ve anlamlandırılabilmesi, sağlıklı bir iletişimin ortaya çıkmasına yardımcı olur. Duygular başkalarının hangi duygusal veya motivasyonel durumda olduğunu bize gösterir. Evrim Teorisi, insanların başkaları için evrimleşmiş bir yapıya sahip olduğunu söylemektedir. Bu sebepten bizler başkalarının tepkisinden büyük ölçüde etkileniriz. İnsanların iletişimlerinin diğer insanlar üzerindeki etkisine karşı duyarlı olduklarına inanır (Fosha, 2000). İnsanlar toplumdan yalıtıldıklarında, başka insanların hisleriyle ilgilenmeyi bırakırlar (Lehrer, 2016). İnternet gibi canlı olmayan bir ortamda uzun saatler vakit geçiren bireylerde duygusal olarak yetersizlikler meydana gelmesi ve diğer insanlarla sorunlar yaşaması muhtemeldir.

Duygusal etkileşimimizde, duygusal deneyimlerimiz, diğerlerinin davranışlarına bağlı olarak değişir ve farklı kişisel yanıtlar oluştururuz. Birinin bir durum karşısında nasıl tepki verdiğini görmemiz, bizimde benzer durumlara benzer tepkiler vermemize sebep olur (Altınay, 2015). İnsanların bedenlerinde oluşan etkileri gözlemleyerek onların duyguları hakkında fikir sahibi oluruz. Annenin kendi duygularını düzenlemesi, bebeğin bu süreci öğrenmesinde çok önemlidir. Bir anne, yanıt vermek için, bebeğin duygularını anlamaya çalışır ve ona göre hareket eder. Bebekte, dış dünya hakkında bilgi edinebilmek için, annenin duygularını kullanır, sadece annesiyle olan ilişkilerini değil diğerleriyle olan yeni deneyimlerini de kullanır. Bu duygulanım paylaşımı ‘aynalamanın ötesi’ ne geçer. Yani açık olarak, bebeğin duygusal durumu, etrafındakilerin olaylara ve duygulara nasıl tepkiler vermesiyle bağlantılı olarak, aynalama süreciyle oluşur (Fosha, 2000). Bowlby (1980), birçok güçlü duygunun temel, bozulmuş ve tekrarlayan bağlanma ilişkilerinde ortaya çıktığını belirtmiştir. Çünkü duygular kişilerin duygusal bağlarının psikolojisini ve psikopatolojisini (geniş alandaki) yansıtır.

Duygular ancak, duygular hakkında düşünerek düzenlenebilir. Bu düşünmek üzerine düşünmeye yani üstbilişe benzer. Dopamin hormonu yaşamda başımıza gelen olayların duygusal yönünü kaydeder, düzenler ve depolar. Yaşamda başımıza gelen olayları sadece zihnimizle yönetmeyiz. Dopamin hormonu bize bazı duygular karşısında bir çaba sarfetmeden kolayca ve doğru bir şekilde tepki vermemizi sağlar. Genç bireylerin, daha az yaşam tecrübesi olduğundan ve dolayısıyla dopaminin deneyimsel bilgilerle doldurduğu duygusal beyinleri fazla gelişmediğinden ötürü daha fazla kötü kararlar aldıkları öngörülmüştür (Lehrer, 2016).

Greenberg (2010), bazı insanların duygusal dalgalanmalarla baş edecek becerileri olmadığı için duyguları denetim altına almanın en etkili çözüm olduğu inancına sahip olduklarını, bazılarının kendiliğindenliği seçip düşünmeden harekete meyilli olarak duygularının peşinden gittiklerini, bazılarının ise kendilerinin duygulanım işaretlerine güvenmeyerek yetiştiklerini ve duygularını inkar ettiklerini belirtmiştir (Greenberg’den aktaran Doğan ve Şahin, 2007).

Duygular ve duygulanım yüzyıllar öncesinde merak konusu olmuş ve Aristo, Nikomakus Etiği kitabında, “Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir.” sözü ile bunların önemini açıklamıştır.

Duygu ile ilgili önemli kavramlardan biri, duygusal zekadır. Duygusal zeka özetle, bir duygunun ne zaman ve nasıl ifade edileceğini ve hangi duygunun ne zaman ve nasıl ifade edilmeyeceğini bilme yeteneğidir. Duygusal zeka, akademik anlamda zeka seviyeleri birbirine yakın olan iki bireyin neden diğerinin yaşamında daha başarılı ve doyum sağlayan yaşantılara sahip olduğunu açıklar. Duygusal yetenek, bir meta-yetenek olarak açıklanır. Temel zekamızla birlikte diğer var olan tüm yeteneklerimizi daha iyi nasıl kullanacağımıza etki eder (Gardner, 2003). Goleman (1998) duygusal zekayı, kendimizin ve diğer insanların hislerini tanıyabilme, kendimizi harekete geçirme ve ilişkilerdeki duygusal durumları iyi yönetebilme becerisi olarak tanımlamış ve duygusal zekanın beş boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Özbilinç (anlık olarak hislerimizi takip edebilmek, bunları karar aşamalarında kullanmak ve bunları yapabileceğine dair kendine inanç); kendini toplama (duyguları engelleyici değil de kolaylaştıracak şekilde düzenlemek, vicdan sahibi olmak, bazı duyguları erteleyebilmek, duygusal sıkıntıyı iyileştirme yolları bulmak); motivasyon (duyguları rehber niteliğinde ve hedefe ulaşmak için bir güç olarak kullanmak, yenilgiler karşısında zor duygularla başa çıkabilmek); empati (insanların hislerini anlamak, onların bakış açısını değerlendirmek, bunları dostluk ve uyum için kullanmak) ve sosyal beceriler (ilişkilerde duyguları yönetmek, ilişkileri doğru anlamak, etkileşimi pürüzsüz yapabilmek, ikna, liderlik konuları, uzlaşma ve çözüm üretme, işbirliği ve ekip çalışmasında kullanmak) dir (Baker ve Waring, 1999).

Duygusal yeterlilik, duyguları bloke etme ve duygusal kopma ise duygularla ilgili diğer önemli kavramlardandır. Duygusal yeterlilik, kişinin bir ilişkiyi güven içinde sürdürürken, hem kendi kişisel duygularını yaşayabilmesi hem de karşıdaki kişinin duyguları ile yeterince ilgilenebilmesi anlamına gelir. Bebeğin duygusal durumunu değerlendirebilmek bakıcının kapasitesine bağlıdır; bebeğin duygusal durumuna "yansıtmanın ötesine geçerek" hakim olmak onunla boğulmak yerine "sıkıntı ile başa çıkarak" yönetmek duygusal yeterliliği gösterir. Bu, aktif yardımcılığın boyutudur . Enjeksiyon sonrasında bebeklerini etkili bir şekilde rahatlatan anneler yeterli görülürken, çocuğun ağlama tepkilerine "yansıtma" yaparak cevap veren çocuğun şu andaki duygusuna uygun karşılıklar veremeyen anne duygusal olarak yeterli sayılmaz. (Fosha, 2000; Sherry ve Cormier, 2015). Duyguları bloke etme, bir kişinin karşıdaki kişinin duygularını açmasını kolaylaştırmaması veya izin vermemesidir. Duygusal kopma: Yaşamın erken yıllarında çocukların aile içinde çok fazla gerginliğe maruz kaldıklarında, kendilerini ailelerinden ayırmak şeklinde

takındıkları tutumdur. Çatışmanın yarattığı kaygı ve aileye bağlılık ne kadar fazla ise duygusal kopmanın şiddeti o denli artmaktadır. Ebeveynler kendi anne ya da babalarından duygusal olarak kopmuşlarsa, kendi ailelerinde işlevsel davranışlar göstermeleri muhtemel olmaktadır (Sherry ve Cormier, 2015).

Aleksitimi

Aleksitimik Belirtiler ve Kişilik Özellikleri

İlk kez 1972 yılında Sifneos tarafından ortaya atılan aleksitimi kavramı, başlarda ruh sağlığı uzmanlarınca psikosomatiyi açıklayan bir kavram olarak ele alınmıştır. Daha sonraları toplumca normal olarak görülen sağlıklı bireylerde de görülmeye başlanmıştır. Türkçe'ye “duygular için söz yokluğu” şeklinde çevrilmiştir (Koçak, 2002). Aleksitimi, Yunanca a (yoksunluk), lexis (sözcük), thymos (duygu) sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır (Dereboy, 1990). Aleksitimikler, gerçek hayatta düşünebilen, ilişki kurup konuşabilen kişilerdir. Fakat hisleri ve fikirleri arasında ayırım yaparken ve bunları ifade ederken zorlanmakta, sürekli bedensel yakınmalardan şikayet etmekte ve hayal kurarken güçlük çekmektedir (Sifneos, 1988).

Türkiye’de aleksitiminin karşılığı sözcük bulmak için çalışmalar yapılmıştır. Dökmen (2000), aleksitimiye “düşünce köleliği” kavramıyla açıklamayı önermiştir. Sayar (2007) ise “duygu sağırlığı” olarak adlandırmıştır. Bunun gibi adlandırmalar çoğunluk tarafından kabul görmediği için terim ulusal literatürde de ‘aleksitimi’ olarak kullanılmaktadır. Şahin (1991), “duygular için söz yitimi” olarak tanımlamış, bu kişilerin duygular için sadece dilsiz değil aynı zamanda duygularına karşı sağır da olduklarını belirtmiştir.

Sifneos, aleksitimik kişileri duyguların işlevinin çok önem arzettiği toplumda, bu insanlar değişik, yabancı, başka bir dünyadan gelmiş gibi bir izlenim verirler şeklinde betimlemektedir. Aleksitimik kişiler ilk olarak psikanalistler tarafından hisleri ve fantezileri hakkında konuşamayan, renksiz, detaysız rüyaları olan, üzerinde konuşacak bir duygusal yaşamları olmayan kişiler olarak fark edilmişlerdir. Bu kişilerin oldukça kısıtlı bir duygusal sözcük dağarcıkları vardır. Bir duygu eksikliğinden çok duyguları ifade edememek söz konusudur (Dereboy,1990). Duygularını ve duyguların bedensel ifadesi arasındaki farkı anlamlandırmakta zorluk çekerler. İçlerinin pır pır oluşundan, kalplerinin

hızlı atışından, su içinde kaldıklarından, başlarının dönmesinden bahsedebilirler ama bu durumu heyecan olarak adlandıramazlar. Aleksitimikler nadir olarak ağlar, duygusal bir boşalım yaşarlar fakat neden ağladıkları sorulduğunda cevap vermekte zorlanırlar (Goleman, 1998).

Maclean (1949), ise tıbbi olarak tedavi olamayan bedensel şikayetlerle tanılanan psikosomatik hastaları gözlemlediğinde onların duygularını söze dökerken bir tür zihinsel yetersizlik yaşadığını görmüştür. Onların dıştan gelen bir uyarıcıyla harekete geçen duygularının neokortekse (beynin duyguları kısmi olarak yöneten mantıksal kısmına) ulaşamadığını, bu sebeple bu kişilerin duygularını sözlü ifade yoluyla değil, otonom sistemle hızlı bir şekilde anlatım imkanı bulduğunu, yani bir tür “organ dili” ne çevrildikleri açıklamasını yapmıştır (Maclean’dan aktaran Cihan, 1997) Aleksitimik bireylerde yoğun olarak somatik belirtiler görülmekle birlikte bunun tam olarak psikosomatik rahatsızlıklarla açıklanamadığı ortaya çıkmıştır. Aleksitiminin sadece klinik hastalarda ve psikosomatiklerde görülmediği, normal insanlarda da fazlaca yaygın olduğu bu fikri destekler niteliktedir.. Modern çağın getirilerinden biri olan teknolojinin gelişimi, toplumun yapısını karmaşıklştırmış ve ilişkilerin yapısını değiştirmeye başlamıştır. İnternet kullanımının artmasıyla birlikte aleksitimik bireylerinde artış gösterdiği görülmektedir (Koçak, 2002).

Duyguların farkına varılmaması, kişinin gereksinimleri doğrultusunda çevreyi manipüle etmek için eyleme geçmesini zorlaştırır. Aleksitimik bireyler duyguların bu yönlendirme işlevinden yoksundurlar. Çevrelerini kendi gereksinimleri doğrultusunda manipüle etmekte zorlanırlar. Karşılarındaki kişilere uyum sağlama ve onların yönlendirmelerine ayak uydurma eğilimindedirler. Bu onları çevresince sevilen bir insan yapmasına karşın kendi hayatlarını istedikleri gibi yaşamamalarına neden olabilir (Bağcı, 2008). Kişilerarası ilişkilerde anlamlı ve sağlıklı bağlar kurmanın, duyguların yansıtılması, sözsüz ifadelerin doğru yorumlanması ile mümkün olduğu, bunların bireyler için sosyal-bilişsel becerilerin başında geldiği söylenmektedir (Kemerli ve Çelik, 2015).

Yıldız (2013), aleksitimiye bireyde duyguları harekete geçiren durumların sözel ve davranışsal olarak algılamalarındaki bir bozukluktan kaynaklandığını belirtmiştir. Duygu uyarıcılarının sözel ve sözel olmayan algılamalarındaki bozulma ile ilişkilendirilmektedir. Aleksitiminin birçok nedeni olmakla birlikte ağırlık olarak genetik faktörlerin ve travmatik yaşam olaylarının temeldeki iki sebep olduğu belirtilmektedir.

Aleksitiminin bir kişilik eğilimi, sosyal desteğin eksikliğiyle oluşan bir durum, psikosomati, bilişsel veya nörolojik bir bozukluk, yeteneksizlik olduğuna dair farklı görüşler de söz konusudur. Aleksitiminin var ya da yok olmasından ziyade, bir bireyde ne düzeyde var olduğunu anlamaya çalışmak daha doğru karşılanmaktadır. Frayberger (1977) bu soruna, aleksitimiye birincil ve ikincil olmak üzere ayırarak tanımlamıştır. Birincil aleksitimi, psikosomatiye ortaya çıkaran ve sürekli var olan durumdur. İkincil aleksitimi, ağır fizyolojik hastalıklar, ölüm riski oluşturan durumlar ve travma yaşantısı olan bireylerde oluşan geçici bir durumdur (Frayberger'den aktaran Koçak, 2002). Bazı araştırmacılara göre ise aleksitiminin oluşmasında sosyokültürel etmenler etkilidir. Bazı kültürler duyguların bastırılarak, gizlenerek yaşanmasını normal olarak görmekte, bu durumda bedenselleştirmeler yaygınlaşmaktadır. Bizim toplumumuz bu kültür özelliğine daha yatkındır (Koçak, 2002).

Pennebaker'a (1989) göre aleksitimi kendini yansıtmaya yeteneği ve duygusal olarak ketlenme ile ilişkilidir. Duyguların bilişsel olarak işlenmesindeki yetersizlik, duyguların bedensel olarak ortaya çıkmasına sebep olur. aleksitimik özellikler kendini yansıtmaya becerisi eksikliği ve duygusal ketlenme ile ilişkilidir. Çünkü duyguların bilişsel süreç içinde işlenmesindeki yetersizlik nedeniyle birey duygusal uyarımların bedensel öğeleri üzerine odaklanır. Duygusal ketlenme, bilişsel kaçınmayı ve duyguları bastırmayı içerir. Ketlenmenin sebebi stres, sosyal destek yetersizliği veya travmatik durumlar olmaktadır.

Aleksitiminin tanımlanması konusunda birçok araştırma yapılmıştır. En sonunda aleksitimik kişilik özelliklerini dört ana başlıkta toplanması konusunda fikir birliğine varılmıştır (Leser,1981; Sifneos,1988; Taylor,1991). Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır: 1-Duygularını tanımakta ve tanımlamakta zorluk, 2-Duygusal durumlarda bedensel duyularla duyguları ayırt etmekte zorlanma, 3-Hayallerde kısırlık, sınırlı imgesel süreçler, 4-Dışa dönük bilişsel tarz.

Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü

Aleksitimiklerin en temel özelliklerinden biri kendinin ve başkalarının duygularını ayırt etmekte zorlanmaktır. Duyguları sorulduğunda daha çok “rahatlama veya rahatsızlık”, “gevşeme veya gerginlik gibi yüzeysel kelimelerle karşılık verir. Konuşmaları tekrarlayıcı

ve ayrıntılıdır fakat daha çok düşünceler üzerine konuşur. Yaşam içinde uyum sağlamaları çok yüksekmiş gibi görünür fakat bu yalancı bir normallik halidir (Koçak,2002).

Aleksitimik bireyler dışarıdan bakıldığında robot gibi mekanik insanlar olarak tasvir edilir. (Mc Dougall, 1982) Bu kişiler modern yaşamın plaza insanlarına benzemektedir. Diğer insanlarla sınırlı iletişim kuran, samimiyet duymayan ve sadece görev odaklı kişiler olarak görülür.

Duygular hakkında konuşacakları zaman genellikle karmaşık hisler söz konusudur. Üzgün, mutlu, yorgun, aç, öfkeli gibi duyguları kendileriyle bağdaştıramadıkları görülür. Başkalarıyla empati kurma yetenekleri zayıftır (Krystal, 1979). Bedensel yakınmaları çok fazladır (Koçak, 2002).

Hayal Kurma, Düşlem Yaşantıda Kısıtlılık

Aleksitimik bireyler yaratıcılıktan yoksundurlar (Krystal 1988). Ender olarak hayal kurabilirler fakat bunu gereksiz olarak görürler. Düşlemleri, faztezileri renksiz ve detaysızdır. Yaşantılarını canlı ve duygu yüklü olarak dramatize etmekte zorlanırlar. Çok az rüya görürler ve genellikle uyandıklarında onları hatırlamazlar. Rüyaları geniş bir yaratıcılıkta değil, daha çok gerçek yaşamdakilerin tekrarı gibidir. Diğer insanlarca sıkıcı, kaba ve heyecansız olarak anılırlar (Yalçın, 2010).

Bu problemi probleme sahip bireylerin terapi esnasında imgeleme dayalı teknikler uygulanırken sorun yaşamaları söz konusudur. İmajinasyona dayalı, psikodrama gibi terapilerde yeterli etkinlik gösteremeyebilirler (Krystal, 1979; Sifneos, 1988). Fakat onların psikolojik olarak daha sağlıklı olmaları için geliştirilmesi gereken yönleri de karakterize olmuş özellikleridir. Rol oynamaya ve imajinasyona dayalı psikodrama gibi teknikler, aleksitimik bireyleri cesaretlendirerek eksik özelliklerini farketmeleri ve taklit yoluyla geliştirmelerini olanaklı kılar (Türköz, 2012).

İşe Vuruk İşlemsel Düşünme

Aleksitimik bireyler, duygular konusunda yetersiz bir yaşantıya sahip olsalar da çevresiyle uyum içindedir. Mekanik ve pragmatik düşüncelere sahip olmaları, onların insanlarla sorunsuz bir etkileşim kurmalarını sağlar. İç dünyalarından bağımsız, sade bir yaşam

tarzları vardır (Aktay, 2014). Yaşamlarındaki problemlerin daha çok görünen sebepleriyle ilgilenerek, sorunun derinine inmezler ve en kısa yoldan çözüm bulmak çabasındadırlar. Çözdükten sonra bir daha aynı problemi yaşamamak için önlemler alırlar ve mevcut ilişkilerine de yansıyan bu özellikleri sayesinde, etrafındaki insanlarla uyumlu görünürler (Taylor, 1991).

Dış Merkezli-Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik kişiler, mekanik, faydacı ve uyumlu yapıları sayesinde bulundukları çevrede öne çıkmaktadır. Dış dünyaları ile ilişki kurarken genellikle dış uyaranlara göre hareket ederler. İç dünyalarını gözönünde bulundurmazlar. Bu özellikler onların dışa dönük bilişsel yapılarından kaynaklanmaktadır (Yalçın, 2010). Dışarıdan oldukça olumlu bir durum olarak görülmesine rağmen, Mc Dougal (1982), bu uyumu ‘yalancı normallik’ olarak tanımlamıştır.

Diğer Özellikler

Araştırmacılar tarafından uzlaşılmış tanımları dışında aleksitimik bireylerde görülebilen ikinci derecede önemli başka özellikler de söz konusudur (Koçak, 2002; Krystal, 1979,1982; Sifneos, 1988; Yalçın, 2010). Bunlar;

1. Aleksitimikler düşüncelerinin çokluğu ve fizyolojik yakınmalarından ötürü nevrotiklerle karıştırılmaktadır. Fakat duygu ve düşlem yokluğu nevrotiklerde sadece çatışma hallerinde mevcutken, aleksitimiklerde her alanda görülür.
2. Rüyalarındaki öğeleri yorumlamakta zorlanmaktadırlar.
3. Bağımlı olma eğilimleri fazladır. Dış kontrol odaklı olmaları yalnızlığı seçmelerine neden olur. Çevresel ayrıntılara çok dikkat ederler.
4. Hassaslıktan yoksundurlar, düşüncesiz hareket ederler.
5. Kendilerini basit, sıradan, aciz gösterirler fakat gergin bir duruşları ve katı kuralları vardır.
6. Bir konu üzerinde ısrarcı olma, tekrarlayıcı konuşma tarzı, kendi kafasına göre hareket etme şeklinde davranış kalıpları vardır.

7. Duygulara bağılı olarak ortaya çıkan bedensel yakınmalarını aşırı abartarak büyük ve ani tepki verebilirler. Aleksitimiklerin bu durumları onların yeme bozuklukları, psikoaktif madde bağımlılığı, zarar verici saplantılı davranışlarının bir uzantısıdır.
8. Genelde insanlarla birlikte olmaktan hoşlanıyomuş ve paylaşmaya açık bireylermiş gibi görünür ancak diğerleri gibi olmadığıнын farkındadırlar ve bunu kasıtlı olarak gizleyebilirler.
9. Olumsuz duygu durumlarına veya depresif ruh haline sahip olsalar, bu konuda bilgilendirilseler bile birşeylerinin olmadığını söyleyerek sadece fizyolojik rahatsızlıklarını ifade ederler.

Tedavi Yöntemleri

Aleksitimi tedavi edilirken, dinamik yaklaşımların çok etkili olmadığı görülmüştür (Sifneos, 1972). Bunun en önemli nedeni, aleksitiminin kendisidir (Krystal, 1982). Aleksitimik bireyle terapinin ilk basamağı, bireyle kurulan gereksinimlere duyarlı ilişkidir. Hastayı cesaretlendirerek bedensel durumları hakkında konuşmaya teşvik etmek, duygularla ilgili sözcükler kullanarak hastayı özendirmek ve örnek olmak, fazla derine inmeden çatışmalar hakkında danışanı bilgilendirmek, danışanın geçiş yaşantısı ile şu an görünür olan bedensel yakınması arasında ilişki kurmasını sağlar. Giderek aleksitimik özellikler ortadan kalkmaya başlar (Dereboy, 1990).

Krystal (1979), başlangıçtan itibaren destekleyici olarak aleksitiminin üzerine gitmek gerektiğini söylemiştir. Öneri olarak terapide kullanılacak 4 ilke sunmuştur: 1-Hastaya duyguları ve bilişsel durumu hakkında bilgi vermek, 2-Duygu sinyallerine dikkat kesilmesini ve duygulara katlanma gücünü artırmak, 3-Hastanın kendine bakımının yetersizliği ile, geçmişte kendisine bakımveren arasındaki ilişkiyi görmesini sağlamak ve kendine dair inancını değiştirmek, 4- Duygularını söze dökmesi için yüreklendirmek ve empati konusunda eğitmek.

Wolff (1977) ise, aleksitimik bireyler ile terapide yapılması gerekenin oyun oynatmak olduğunu ifade etmiştir. Oyunları düşlemler bağlamında, tutkular, duygular ve fizyolojik göstergeler bakımından irdelemek bireye farkındalık kazandırır.

Bilişsel yaklaşıma göre, duyguların oluşumunda, uyarıcıların yorumlanmasında, anlam verme ve beklenti oluşturmada duyguların bilişsel olarak değerlendirilmesi önemlidir (Beck, 1995). Bu sebeple, duygulara dair değişim yaratmak için, bilişsel-davranışçı teknikler kullanılabilir.

Aleksitimi ile İlgili Araştırmalar

Yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar, aleksitiminin depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, fibromiyalji ve romatizmal rahatsızlıklar ile bağımlılık türleri üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Koçak, 2002).

Batıgün ve Şahin (2008), yaptıkları araştırmalarda aleksitimi ile kaçınmacı/kaygılı bağlanma stilinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan literatür çalışmalarında aleksitimi ile ilgili birçok deneysel ve kuramsal düzeyde araştırmanın, kavramın klinik çalışmalarla ortaya çıkması sonucunda daha klinik düzeyde olup son yıllarda patolojiden kurtularak normal insanların da araştırmalara katıldığı ve aleksitiminin hem klinik bir semptom olarak hem de kişilik özelliği olarak tanımlanabildiği görülmektedir (Epözdemir, 2012). Yalçın (2010), duyguları ifade etme becerisinin yetersiz olması ile aleksitimi arasında ilişki olduğunu ve aile içerisinde kendini ifade edebilen bireylerin olumlu-olumsuz duyguları tanımak ve onlara uygun tepkiler vermek konusunda daha yetenekli olduğunu belirtmiştir.

Aysan, Savcı ve Savcı (2015), yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre aleksitimi ile sosyal fobi, sosyal fobi ile internet bağımlılığı arasında doğrudan ilişki olduğunu ve aleksitiminin internet bağımlılığını yordamasında sosyal fobinin aracı değişken olduğunu ifade etmişlerdir. Arcan ve Yüce (2016), aleksitiminin artan internet bağımlılığını yordamasının yanında aleksitimi azalan benlik saygısı, yalnızlık ve yetersiz sosyal destek ile ilişkilendirmişlerdir.

Gerçek hayattaki ilişkilerinde duygusal tatmin sağlayamayan bireyler, kendilerini sosyal ağlarda daha iyi ifade etmekte ve birçok farklı yoldan kişisel yaşantıları hakkında bilgileri sunmakta, etkileşim halinde olmak istedikleri içerik veya kişileri kendileri seçebilmektedir (Alioğlu, 2016).

Bogearts, Desmet, Magenck ve Vanheule (2006), ilişki sorunları ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi bağlanma perspektifinde incelemiş, kaçınmacı ve kayıtsız bağlanma örüntülerine

sahip bireylerin, sosyal ilişkilerinde soğuk, mesafeli ve güvensiz bir imaj çizdiklerini, doyumsuz ilişkisel yaşantılara sahip olduklarını saptamışlardır. Janoson ve Krause (2013), yaptıkları araştırmada aleksitimi, empati kavramı ile birlikte bir duygusal yetersizlik olarak ele alarak her iki cinsiyet için de, duygularını tanımlama güçlüğünü empati yoksunluğu olarak değerlendirmişlerdir.,

Ateş'in (2018) yaptığı araştırma sonucunda duygusal zeka ve sosyal medya bağımlılığı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zekası yüksek olan bireylerde daha az oranda aleksitimi görüldüğü belirtilmiştir.

Ergenlerin bağlanma stilleri ve annelerinin bağlanma stilleri üzerine yapılan bir araştırmada, ikisi arasında anlamlı ilişki bulunmuş, babaların bağlanma stilleri ile çocukların bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Erkeklerle oranla kızların daha yüksek oranda bağlanma stiline sahip olduğu, cinsel istismara maruz kalma ve kendine zarar verici davranış ile korkulu bağlanma stiline ilişkili olduğu saptanmıştır (Akdağ, 2011).

Şipit (2019), anne ilgisi ile duyguların ifade edilmesini araştırdığı tez çalışmasında, annesi aşırı ilgili olan yetişkinlerin duygularını ifade etmekte zorluk yaşamadıklarını, daha fazla kayıtsız bağlanma örüntüsüne sahip olduklarını bulmuştur. Anne ve babasından ikisinden biriyle iletişim kuruyor olması bireyin duygularını ifade etme seviyesini etkilememiştir. Anne ve babası ile yani ikisiyle birden iletişim kurabilen bireylerin duygularını ifade etme düzeyi anlamlı düzeyde yüksektir. Her ikisi ile iletişim kuramayan bireylerde kayıtsız bağlanma en yüksektir.

Aleksitiminin mükemmeliyetçilik, yanlış beden algısı ve çeşitli yeme bozukluklarıyla ilişkisi bulunmaktadır. Bedenleri üzerinde hükmedemeyen bireylerin, kendilerini olduğundan farklı gösterebilme fırsatı buldukları sosyal ağlar, bireyleri sosyal medyada gerçek hayattan daha fazla görünür olmaya itmektedir (Bert vd. 2016). Gao vd. (2018), aleksitiminin telefon bağımlılığına etkisini inceleyen çalışmalarında, telefon bağımlılığını artırdığı sonucuyla birlikte aleksitiminin depresyon, anksiyete ve kişilerarası ilişkilerde stres gibi sorunlara yol açtığını belirtmişlerdir.

Kani vd. (2018), fonksiyonel dispepsi (belirli bir biyolojik sebep olmaksızın mide yanması, karın ağrısı ile tanımlanan hastalık) hastaları ile yaptıkları çalışmada, psikiyatrik muayenesi olmayan dispepsi hastalarının sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek oranda güvenli

bağlanma gösterdiğini, psikiyatrik muayenesi olan dispepsi hastaların daha yüksek oranda somatizasyon sergilediğini ve üç grup arasında kaygı, aleksitimi ve sosyal destek açısından anlamlı bir fark olmadığını açıklamıştır.

Bağlanma Stilleri

Bağlanma Kuramı ve John Bowlby

Bağlanma, doğumdan belirli bir süre sonra bebeğin çevresinde net olarak bir insana olumlu tepkiler vermesi, sürekli onunla birlikte olma çabası, karşılaşılan bir korku durumunda o kişinin araması ve o kişiye ulaştığında ortaya çıkan rahatlama hali gibi duygu ve davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1988; Erkuş, 1994).

Bir terim olarak bağlanma ilk kez 1958 yılında Bowlby tarafından gelişimsel anlamda kullanılmaya başlanmıştır. Bowlby kariyerini şekillendirirken birçok alanda çalışmalarda bulunmuş, birçok disiplini bir araya getirerek anne ile çocuk arasında ölüm acısı, ayrılık ve yoksunluk gibi birçok yapıda kendini gösteren bir bağ olduğunu ortaya koymuştur. Ainsworth'un kendi başına yaptığı deneysel çalışmalar ve Bowlby ile yaptıkları araştırmalar sonucunda Bağlanma Kuramı'na geçerlilik kazandırılmıştır (Bretherton, 1992).

Bağlanma kuramı'nın temelleri Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 'nın 1950 yılında Bowlby'yi Londra'daki evsiz çocuklar üzerine bir bildiri sunmak üzere çağırması ve Bowlby'nin bu konuya yönelimi ile atılmıştır. Bowlby, erkek çocukların yaşamlarının erken yıllarında annelerinden ayrılmaları durumunda, fiziksel ve ruhsal hastalıklara daha yatkın olduklarını, ergenlik ve daha sonraki zaman dilimlerinde daha fazla suça meyilli özellik sergilediklerini gösteren çalışması ile psikoloji camiasında ebeveyn-çocuk ilişkisine olan ilginin artmasını sağlamıştır. Rapora dair olumlu tepkiler görülmesine rağmen, erken anneden ayrılmanın neden böyle kötü sonuçlara yol açtığına dair açıklamaları yetersiz kalmıştır (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Bağlanma Kuramı'nın temel varsayımlarından biri, doğduklarında olgunlaşmamış bir yapıya sahip oldukları için insan yavrularının ancak kendilerinden daha tecrübeli bir yetişkin tarafından korunduklarında hayatta kalabilecekleri gerçeğidir. Yaşama

tutunmalarını sağlayan bireylerin yokluğu, ihtiyaçlarının giderilmemesinden doğan bir kaygı yaratmaktadır. Ayrılmanın getirdiği kaygıyı gidermek için çabalamalar sonucu bağlanma oluşmaktadır. Bowlby, bağlanma ile ilgili durumların genellikle duygusal neticeler doğurduğunu bu sebeple bağlanmanın duygusal bir nitelik taşıdığını söylemektedir (Hazan ve Shaver, 1998).

İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan bağlanmanın temel doğasını Holmes (2014) ve Van Ijzendoorn (1995) eşitli başlıklar altında toplamıştır:

Evrensellik: Hangi kültürde doğarsa doğsun insan yavrusunun bir ya da birden fazla bakım sağlayana bağlandığı bulunmuştur.

Norm olma: Bebeklerin bağlanmalarının yaklaşık %70'i güvenli bağlanmadır. Güvensiz bağlanan bebeklerin ise kaçınan, ikircikli ve deorganize olmak üzere çeşitli durumları benimsedikleri görülmektedir. Güvenli bağlanma normal bireylerin özelliği olarak kabul edilmektedir.

Duyarlılık: Bağlanmanın niteliğinin güvenli olup olmaması, aldığı bakımın kalitesine, ihtiyaçlarına karşılık bulabilmesine bağlıdır.

Yetkinlik: Bağlanmanın güvenilirliği, bağlananın sosyal becerilerini etkilemektedir. Güvenli bağlanan çocukların kendi yaşıtları ve karşılaştığı otorite figürleriyle daha iyi etkileşim kurabildikleri, zorba veya mağdur olmadıkları görülmüştür.

Sreklielik: Çocuklukta görülen bağlanma biçimlerinin, ileriki yaşlarda kişilerarası ilişkileri ve buna dair zihinsel şemaları etkileyen uzun dönemli varlığı söz konusudur.

Mentalizasyon: Güvenli bağlanma duygu ve düşüncelerinin anlaşılma durumuna dayanır ve kişinin kendisi de bu anlama becerisini böyle geliştirebilir.

Anlatı yetkinliği: Çocukluklarında güvenli bağlanan kişilerin, yetişkinliklerinde insanların yaşamları, yaşantıları, ilişkileri ve duyguları hakkında konuşma kapasiteleri gelişmiştir.

Bağlanma bebeğin doğumundan sonra altı ay ile otuz altı aylık zaman diliminde şekillenmektedir. İlk aylarda bilinçli bir yönelim sergileyemeyen bebek, yedinci aydan itibaren ihtiyaçlarını en çok gideren bir ya da birden fazla kişiye daha fazla önem vermekte ve diğer insanlardan ayırt etmeye başlamaktadır. Diğer insanlarla karşılaştıklarında ise olumsuz tepkiler göstermektedir. Bu dönemin ardından ocuk hem yaşamın ilk

yıllarındaki bakıcı ile hem de başka kişilerle daha karmaşık etkileşimler sergileyebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1998).

Anne, bağlanmanın özünü oluşturan ve ilişkide en önemli rolü üstlenen kişidir. Annenin ruhsal durumunun, bebeğin annenin karnında var olduğu andan itibaren doğumun ilk bir yılında oldukça önemli etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yaşamın başlangıcında yeterli sevgi ve bakım görmeyen bebeklerin, limbik sistemlerinin yeterince gelişim göstermedikleri görülmüştür. Annenin önemini yadsınamakla birlikte bebeklik döneminde duygusal ve sosyal gelişimin sağlıklı olabilmesinde anahtar rolü ana-baba birlikte oynamaktadır. Babanın bebekle bağlanması anneye iletişim halinde olmalarıyla başlamaktadır. Eşlerin birbirlerine, evliliklerine ve ebeveyn rollerine ilişkin algıları, ilişkilerinden aldıkları doyumlar iyi birer anne-baba olmalarını etkilemektedir. Anne ve baba arasında yaşananların tutarlılığı bebeğin sağlıklı ilişki örüntülerini görmesi açısından önemlidir. Babanın bebeğin büyüme ve gelişim sürecinde anneye yardımcı olarak aktif rol alması baba-bebek bağlanmasını daha sağlıklı hale getirmektedir (Donley'den aktaran Soysal vd., 2005).

Bağlanma sürecinde ebeveyn/bakımveren bebeğin zihinsel durumunu okuyarak -mentalize ederek- yaşadığı duygulanım süreçlerini düzenler, anlamlandırır ve karşılık verir. Böylece çocuk anlaşılmanın ve varlığının onaylanmasının verdiği güvenlik hissini yaşar (Dinç, 2017).

Birey yaşamının ilk yıllarında bağlanma sistemi vasıtasıyla kendi içsel çalışma modellerini oluşturur. Bağlanma kişisi modeli, bağlanılan kişinin genel anlamda yardım ve koruma çağrılarına yanıt veren bir kişi olup olmadığını temsil eder. Kendilik modeli ise, kişinin kendisini diğer insanların ve özel olarak bağlanma kişisinin yanıt vereceği bir kimse olarak görmesini içerir. Erken yaşlarda oluşan bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara karşı tavrını belirleyen şemaların yaşamın ilerleyen yıllarda değişmesi mümkün olmakla birlikte daha çok ilişkilerin bu şemalar üzerinden yürütüldüğü ortaya konulmuştur. Bu örüntüler bireyin yaşamının tamamında etkili olabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1998).

Çocuk bağlanma sisteminin iyi işlemesi halinde o konudaki çabasını başka alanlara aktararak dış dünyayı keşfe çıkmaya başlar. Bağlanma kişisi, bebekler için elzem olan sıkıntı ya da zorluklara olumlu yanıtlar veren kişidir. Bu kişi çocuğun yakınlık ihtiyacını gidererek önce güvenli üs ardından bir güvence üssü konumuna gelmektedir (Bowlby, 1988).

Biller (1993) bağlanmanın oluşmasını etkileyen faktörleri sınıflandırmıştır;

Çocuğun bireysel özellikleri: cinsiyet, doğum öncesi ve sonrasındaki süreçler, sinirsel ve hormonal yapı, genetik, mizaç, motor ve bilişsel faaliyetler.

Aile faktörü: ebeveyn rollerinin benimsenmesi, anne-babanın çocukluk öyküleri, kendi anne-babaları ile olan bağlanma ilişkileri, gelişim kapasiteleri, eğitim durumları, meslekleri ve kişilik özellikleri, sağlık durumları, sorumluluk alma seviyeleri, çocukların ihtiyaçları konusunda duyarlılık, aile büyükleri ve çevrenin desteği, ailedeki diğer ilişki örüntülerinin niteliği.

Sosyo-kültürel etmenler: içinde yaşanılan toplumun kültürü, yaşamda alınan rollerin içeriği, ekonomi, ülkenin yönetim politikası, dini inançlar, tarihsel yapı, savaş durumları (Biller'dan aktaran Soysal vd., 2005).

Bebeklikte kurulan bağlanma örüntülerinin etkisi yaşamın sonuna kadar devam etmekle birlikte yetişkin bağlanması bebeklik bağlanmasından bazı alt özellikler yönüyle ayrılmaktadır. Bebeklikte daha çok tek kişinin alıcı konumda olmasıyla oluşan bağlanma, yetişkinlikte birçok şeyin karşılıklı hale gelmesiyle var olur. Bebeklikte hassas ve duyarlı olması gereken sadece yetişkin olan güvenli üs iken yetişkinler arasındaki bağlanmada her iki tarafın da birbirine karşı hassas ve duyarlı olması gerekmektedir. Bebekler bağlanmanın ipuçlarını fiziksel olarak yakınlıktan alırken, yetişkinlerde bağlılığın oluşması için dokunmak şart değildir fakat bağlılığın devamı için fiziksel temas önem arzeder (Winnicott, 1960). Yetişkinlikte bağlanma örüntülerine dair dışsal süreçlerin yanında içsel süreçler, beklentiler ve inançlar da devreye girer. Bebekler içsel süreçlerinin, inanç ve beklentilerinin ayırıcında değildirler ve bunları yönlendiremezler. Bebeklik bağlanması daha çok anne-baba ya da temel bir bakımveren ile oluşurken, yetişkinlikte daha çok akranlar ve cinsel partnerlere karşı bir bağ söz konusudur. Bebeklikte bağlanma süreci, yakınlık arama, güvenli üs ve güvence üssü aşamalarıyla gerçekleşirken; yetişkinlikte bu süreç bağlanma, bakım ve cinsel birleşme olarak gerçekleşir. Bebeklik bağlanmasından yetişkin bağlanmasına geçiş bu süreçlerin iç içe geçmesiyle ve sırasıyla anne-baba dışında diğer insanlarla etkileşim içinde olma, akranlarıyla birleşim ve daha sonra kişinin yaşamında aşırı değerli hale gelen, oldukça hassas ve etkili olan aşk ve sevgi bağlarıyla bağlandığı kişilerle devam eder (Holmes, 2014).

Bir ilişkiyi daha doyumlu hale getiren ve kişileri birbirlerine karşı daha çekici kılan şey karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı ne kadar olumlu ve tutarlı yanıtveren olduklarına bağlıdır. Bebekler gereksinimlerine karşı en hassas olan kişileri birincil bağlanma kişisi olarak seçerler. Yetişkinlikte de aynı şekilde insanlar güven, bakım, eğlence, aşk, cinsellik ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini, kendilerini daha rahat ifade ederek duygularını kolay açabilecekleri kişileri çekici görmekte ve onlarla yaşadıkları ilişkinin daha doyum verici olduğunu ifade etmektedirler. Bağlanma konusunda yapılan araştırmalarda, üç bağlanma stiline dağılımlarında hem bebeklik hem yetişkin bağlanmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark pek görülmemiştir. Bununla birlikte yetişkinlikte kadınlar daha çok bağlanmanın bakım sürecine erkekler ise cinsellik sürecine önem vermektedirler (Hazan ve Shaver, 1998).

Bağlanma Çeşitleri

Mary Ainsworth'ün Yabancı Durum Deneyi ve Üç'lü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin birçok alanda yaptığı araştırma ile Bağlanma Kuramı'nı ortaya atmasından sonra, Mary Ainsworth ve birlikte çalıştığı arkadaşları hem deneysel hem de farklı durumsal araştırmalarıyla kuramın değerlendirilmesine büyük katkılar yapmışlardır. Bağlanma Kuramı konusunda yapılan en önemli deneylerden biri Ainsworth'ün öncülüğünü yaptığı Yabancı Durum Deneyi (Strange Situation)'dir.

Yabancı Durum Deneyi, Ainsworth ve arkadaşlarının bir laboratuvar ortamında bebeğin birincil bağlanma figürüyle birlikte yedi aşamaya tabi tutularak, bağlanma düzeyini ve örüntülerini ölçmek amacıyla geliştirdiği güvenilir bir ölçme aracıdır (Bretherton, 1992). Aynı zamanda bebeğin kendisine bakımveren dışında bir yabancı ile karşılaştıklarında nasıl tepkiler göstereceklerini tespit etmeyi hedeflemektedir.

Deney, içinde oyuncaklar bulunan ve keşfe yönelik davranışlara uygun olan bir mekanda anne, çocuk ve yabancı bir kimsenin varlığı ile gerçekleştirilmiştir. Bebek ve anne, her biri üç dakikadan oluşan yedi aşamaya tabi tutularak test yapılmıştır. Aşamalar annenin ve araştırmacının çocukla birlikte odada bulunması ve ona fiziksel temasında farklı düzeneklerle şekillendirilmiştir. Bebeğin annesine ve yabancı kişiye verdiği tepkiler kayıt altına alınmıştır. Ayrıca bebeğin hangi durumlarda araştırma davranışının kesintiye

uğradığı da izlenmiştir. Çocuğun deneyin aşamalarda verdiği tepkiler total olarak gözlemlendiğinde temelde üç davranış örüntüsü ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak bebeklerin üç tip bağlanma stili sergilediğini açıklamışlardır: güvenli bağlanma (secure attachment), kaygılı-dirençli bağlanma (anxious-resistant attachment) ve kaçınmacı (avoidant attachment) bağlanma (Ainsworth, 1989).

Güvenli bağlanma gösteren çocukların, temel bağlanma figürleri yanlarındayken çevreyi keşfetmeye eğilimli oldukları, yakınlığı koruyabildikleri ve bakıcısını keşif için bir güven noktası olarak kullanabildikleri görülmüştür. Yabancı kişiye karşı başlangıçta kaygı ve korku belirtileri göstermişlerdir. Anneleri odadan ayrıldığında tepki göstermişler fakat geri döndüğünde kolayca sakinleşip, keşiflerine devam edebilmişlerdir. Kaçınmacı bağlanmaya sahip çocukların, annesi yanındayken keşif davranışlarını sergilediği fakat bir öznel paylaşımda bulunmadığı, yabancı kişiyle etkileşim kurmaya uzak olduğu, annesinin dışarı çıkmasından etkilenmemiş gibi gözükerek uğraşına devam ettiği görülmüştür. Kaygılı-dirençli bağlanan çocukların, hem anne ile hem de ortamdaki yabancı ile etkileşim halinde uğraşlarına kısıtlı halde devam ettiği fakat odadan ayrılma durumlarında her iki kişiye de başlangıçta sıcak karşılama sonrasında soğuk ve mesafeli olarak ambivalent (ikili) bir tavır sergilediği gözlenmiştir (Holmes, 1993). Ev ortamı gözlemlendiğinde bakımveren kişilerin tutarsız yanıtları , bazen ulaşılabilir oluşları, tepkisiz kalışları bu bağlanma örüntüsüne yol açabilmektedir. Bu bağlanma örüntülerine ek olarak son yıllarda yapılan araştırmalarda dağınık/yönü belirsiz bağlanma (disorganized bağlanma) türü ortaya atılmıştır. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma türlerinin karışımı gibi görünen bu bağlanmanın, yaşamın ilk yıllarında bebeğe bakım veren kişinin hastalığı, ruh sağlığının bozukluğu ve çocuğu istismar etme gibi olumsuz durumlarda görüldüğü saptanmıştır (Hazan ve Shaver, 1998).

Bartholomew'in Dört'lü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin araştırmaları ve Ainsworth'ün çalışmalarıyla ortaya çıkan üçlü bağlanma modeline ek olarak Bartholomew ve Horowitz (1991) bireyin kendisi ve başkaları ile ilgili bilgilerinden oluşan içsel çalışma modelini göz önüne alarak dört bağlanma stili önermişlerdir. Bu dört bağlanma stili, güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanmadır.

Bartholomew ve Horowitz'in araştırmalarına temel olan benlik ve başkaları modeli bireyin kendine ve diğer insanlara karşı tutumlarını açıklar. Olumlu benlik modeli, diğerlerinin

onayı olmasa dahi kendisinin değerli olduğunun farkına varma, özsaygı ve sevilir iri olduğuna dair inançları içerir. Olumsuz benlik modeli, düşük özsaygı ve değerli hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duymayı içerir. Olumlu başkaları modeli, kişinin önemli gördüğü kişilerin ulaşılır ve güvenilir oluşuna dair inanç ve beklentilerini, başkalarını yakınlık ve destek aramaya değer bulmalarınıdır. Olumsuz başkaları modeli, bireyin başkalarını yakınlık sağlama ve destek alma-verme durumlarına uygun görmemesi, ikili ilişkilere dair olumsuz inançlara sahip olması demektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bartholomew ve Horowitz'in sınıflandırdığı dört bağlanma stili ve özellikleri aşağıda verilmiştir.

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma örüntüsü geliştiren bireyler, olumlu benlik ve başkaları modeline sahip olup kendisini ve başkalarını sevmeye değer görmektedir. Bu kişiler güven, destek ve ihtiyaçların karşılanması gibi durumlara dair olumlu beklenti ve inançlara sahiptir. Diğer insanlarla kolayca yakın ilişki geliştirebilirken, kendileri ile baş başa kalıp özerk olmayı da başarabilir (Sümer ve Güngör, 1999).

Korkulu Bağlanma: Korkulu bağlanan bireyler hem olumsuz benlik hem de olumsuz başkaları modeline sahiptir. Güvenli bağlanmanın karşıtı olarak görülür. Bu kişiler kötü duygular yaşamamak için yakınlık kurmaktan kaçınmaktadır. Değersizlik duyguları kendisini başkasının sevgi ve desteğine layık görmez, başkaları ise reddedici ve güvenilmez olarak görülür. (Morsünbül, 2014).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelini içerir. Bu kişiler kendilerini değersiz ve sevmeye layık görmeme şeklinde betimlerken, başkalarına dair olumlu duygu ve düşünceler barındırır. İlişkilerinde takıntılı olup aşırı kendini kanıtlama çabası içinde bir onay arzusu duymaktadır ve devamlı olarak başkalarına bağlanma ihtiyacı içerisinde olmaktadır (Morsünbül, 2014). Diğer insanların onayını ve kabulünü kazanmaya çalışırlar. Başkalarıyla yakın ilişki kurmayı istemekle birlikte ilişki içerisinde yapışkan tarzları onları kendilerinden uzaklaştırabilmektedir (Çalışır, 2009).

Kayıtsız Bağlanma: Benlik modeli olumlu, başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma stilidir. Kendisini değerli görerek, başkalarına karşı olumsuz bir tarz benimserler. Özerkliğe çok önem verirler ve başkalarına ihtiyaç duymayı katı bir biçimde reddedebilirler. Yakın ilişki kurmanın çok da önemli olmadığına inancına sahiptir (Bahadır, 2006).

Bağlanma Stilleri İle İlgili Araştırmalar

Aile bağları güçlü ve sağlıklı olan bireyler daha az sorunlu davranışlar göstermektedir. İnternet bağımlılığında ailenin çocuğa ilgisi ve onun ihtiyaçlarını karşılaması önemli rol oynamaktadır. Alkol ve madde bağımlılığı bulunan bireylerin güvensiz aile bağlarına sahip oldukları ve ailelerinden yetersiz ilgi görmedikleri tespit edilmiştir. Bu sebeple, birçok sorunlu ve zarar veren bağımlı davranışların temelinde çocuğun güven veren bir ortamda yetişmesi yatmaktadır (Görgün, Tiryaki ve Topbaş, 2010).

Batıgün ve Oktay (2014), eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan, düşük kendilik algısı olan, kişilerarası ilişkilerde besleyici olmayan ketleyici bir davranış kalıbı geliştiren, öfkeyle baş ederken daha saldırgan, çözüm odaklı olmayan ve içedönük bir davranış tarzı olan kişilerin aleksitimi düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Musluoğlu (2016), internette veya dijital oyunlarda günlük 5 saat ve daha fazla zaman geçiren bireylerin kaygı ve kaçınma davranışları gösterdikleri ve güvensiz bağlanma stillerine sahip oldukları sonucunu ortaya koymuştur.

Szpak ve Pikul (2015), yaptıkları araştırmada kaygılı bağlanma stili ile aleksitimi puanları ve duygularını tanımlamada zorlanma arasında; kaçınmacı bağlanma stili ile aleksitimi puanları, duygularını tanımlama ve düşüncelerini düzenleme zorluğu arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Charlton, Chew ve Soh (2014), yaptıkları araştırmanın sonucuna göre, internet bağımlılığının sosyal etkileşim, çevre edinme, erotizm ve kaçış motivasyonlarını içerdiğini, ebeveynleriyle bağlanma ilişkileri tatminkar olan bireylerin bu motivasyonları farklı şekilde karşılamak için internet bağımlılığına gerek duymadığını, akranlarına bağlanma davranışının internet bağımlılığını etkilediği ve bu motivasyonların bağımlılığı tetiklediğini açıklamışlardır.

Giuseppe vd. (2018), aleksitimi, erişkin bağlanma stilleri, başa çıkma ve esneklik stratejileri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, 18 ila 55 yaşları arasındaki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada çeşitli sonuçlara ulaşmıştır. Güvenli yetişkin bağlanması ile duyguları düzenleme arasında pozitif ilişki olduğu, güvenli bağlanan bireylerin daha doğru başa çıkma stratejileri kullandığı ve daha esnek oldukları açıklamıştır. Güvensiz bir bağın varlığının, duygu düzenleme, başa çıkma ve esneklik stratejilerinin işlevsizliğini etkilediği görülmektedir. Yetişkin bağlanma perspektifi, güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin

uyarlanabilir başa çıkma stratejileriyle meşgul olduklarını, çünkü içsel çalışma modellerinin davranışlarıyla hedeflere ulaşmada öz-etkinliği desteklediğini belirtir.

Eichenberg, Schott, Decker ve Sindelar (2017), güvensiz bağlanma stiline sahip ve kısıtlı kişilerarası ilişki örüntüleri gösteren bireylerin patolojik internet kullanımlarının fazla olduğunu gözlemlemişlerdir. Griffiths, Monacis, de Palo ve Sinatra 'nın (2017), yaptıkları araştırmaya göre güvenli bağlanma ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki vardır. Kaçınmacı bağlanma stili zaman zaman sosyal medyada etkileşimi sınırlasa da, duyguların ve düşüncelerin daha rahat ifade edilmesi kullanımı teşvik etmektedir. İnternet bağımlılığı, oyun düşkünlüğü, düşük özgüven, dışa kapalılık, yüksek onay ihtiyacı ve ilişkilerde kaygı ile ilişkilidir.

Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık hakkında genel olarak verilen bilgiler, sosyal medya bağımlılığının niteliğini ve kapsamını anlamak açısından önem arz etmektedir. Bu sebeple çalışmanın bu kısmında ilk olarak bağımlılık kavramı ele alınmıştır.

"Bağımlılık" kelimesi Latince "adamak; kendini başkasına adamak" anlamlarına gelen "addicere" kelimesinden türemektedir. Bağımlılık, kişinin yaşamını oldukça kısıtlamasına rağmen sürekli ve ısrarcı bir biçimde keyif verici bir maddeyi (sigara, esrar, eroin, ilaçlar vb.) kullanma ya da keyif verici bir davranışı (kumar vb.) sürdürme halidir (Aksu, 2017).

Bağımlılıklar, bağımlılık nesnesi bakımından eylemsel ve kimyasal bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kimyasal bağımlılıklar, vücuda alındıklarında psikolojik ve fizyolojik değişikliklere sebep olan ve bağımlılık yapan kimyasalların etkisi olarak tanımlanır (Ögel, 2012). Eylemsel bağımlılık bir davranışı yapmaya dönük aşırı istek olması, kötü getirilerine rağmen bu davranışın yapılmaya devam edilmesi, belirli bir davranışla zihnen ve bedenen aşırı meşguliyet olarak belirtilmiştir (Potenza, 2006). Eylemsel bağımlılıklar, görünür olması ve üzerinde çalışmanın zor olması nedeniyle araştırmacılar ve halk tarafından uzun zaman çok fazla dikkate alınmamıştır. Kumar bağımlılığı yıllardır göz önünde olan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bununla birlikte oyun, online oyun, seks, online seks, internet, bir ilişki veya kişi, egzersiz, yemek yeme gibi birçok eylemsel bağımlılık türü araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir. Eylemsel

bağımlılıklar da kimyasal bağımlılıklar gibi insan üzerinde ruhsal ve fizyolojik olarak etki etmektedir (Griffits, 2000).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanmış olan tanı sınıflamasında (DSM-V) bağımlılık tanısı şu ölçütlere dayanarak konmaktadır: Bağımlılık, 12 aylık bir dönem içinde aşağıdaki belirtilerden iki veya daha fazlasının bulunması ile tanınır:

1. Kullanmayı düşündüğü miktardan daha fazla kullanım,
2. Maddeyi tekrar tekrar ve artan oranlarda kullanım, eski oranın eski etkiyi göstermemesi (tolerans geliştirme),
3. Madde kullanımı için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme
4. Beyne ve vücuda etki etmesi, madde alınmadığında yoksunluk belirtileri gösterilmesi (sinirlilik, mide bulantısı, terleme vb.),
5. Kullanım üzerinde kontrolün yitirilmesi,
6. Tehlikeli durumlarda dahi kullanmaya devam etme,
7. Kullanımdan ötürü günlük aktivitelerin bırakılması veya azaltılması (iş, eğlence vb.)
8. Bırakma girişimlerinin çok defa başarısız sonuçlanması,
9. Hayatının büyük bölümünde bu maddeyle ilgili yoğun meşguliyet veya kurtulmak için yoğun çaba ile geçirilen vakit,
10. Sosyal ve mesleki etkinliklerin görünür şekilde azalması,
11. Fizyolojik, psikolojik ve toplumsal olarak kötü etkilerin ortaya çıkmasına rağmen kullanılmaya devam edilmesi halinde bağımlılık davranışından söz edebiliriz.

Griffiths'e (2000) göre ise bir davranışın bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için tolerans gelişimi, geri gelme, dikkat çekme, çatışma yaşama, duygudurum değişimi ve geri çekilme semptomları olmak üzere 6 kriter vardır:

Dikkat çekme: İnternet kullanımı kişilerin hayatında en önemli etkinlik haline gelerek gözle görülür şekilde düşüncelerine, hislerine, arzularına ve davranışlarına hâkim olmasıdır.

Duygu Değişimi: Kişinin duygu durumunu değiştirmek için içten gelen bir istekle internet kullanımına yönelmesidir. Problemlili durumların üzerine giderek çözüme kavuşturmak yerine kaçarak büyüyen sorunların getirdiği hislerle başa çıkabilmek için daha fazla kullanıma gitmek gibi paradoksal bir durum oluşturur.

Tolerans: Ruh halindeki olumlu değişimi belirli oranda tutabilmek için kademeli olarak çevrimiçi olarak geçirdikleri zamanın miktarını artırmak anlamına gelir.

Geri çekilme semptomları: İnternet kullanımı azaldığı ve eksildiği durumlarda ortaya çıkan olumsuz duygu durumlar ve fiziksel belirtilerin (sallanma, terleme, titreme) görülmesidir.

Çatışma: İnternet kullanıcısı ve onların etrafındakiler (kişilerarası çatışmalar), diğer faaliyetlerle (iş, sosyal hayat, hobiler) veya bireyin kendi içinde var olan intrapsişik çatışmaların internet kullanımının sebebi ve sonucu olması durumudur.

Geri gelme: Bağımlılık olarak adlandırılan bir durumun bir süre bırakma davranışı görülmesine karşın tekrar ve değişen şiddetlerde kendini göstermesi durumudur.

Bağımlılığın bir hastalık mı yoksa bir kişilik bozukluğu mu olduğu uzun yıllar tartışma konusu olmuştur. Uzun süre kişilik bozukluğu olarak görülen bağımlılık son yıllarda hastalık olarak görülmektedir. Bağımlılığın beyinde birçok kimyasal ve fizyolojik olarak nöral değişikliklere sebep olduğu saptanmıştır. Bağımlılığın ilerleyişinin farklılığı ve özel bir tedavi gerektiriyor olması da hastalık olarak görülmesi görüşünü desteklemektedir (Ögel, 2012). Böyle bir hastalık ancak hem psikolojik hem de tıbbi olarak özenli tedavi basamaklarını izleyerek geri dönülmez bir şekilde tedavi edilebilir.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesiyle varlığını gösteren ve yaşamımızın her alanında var olan internet, gerekenden fazla kullanıldığında sorunlu bir araç haline gelmektedir. İletişim, boş zaman aktivitesi, eğlence, bilgi edinme, paylaşım, gelişmeleri takip etme gibi birçok alana hizmet eden interneti kullanmak her birey için kaçınılmazdır. İnternette geçirilen zamanın fazla olması, bu zamanı kontrol edememe ve internet olmadığında kötü hissetme durumları internetin bağımlılık düzeyinde kullanıldığına işaret etmektedir. Young (1996), internet ile

aşırı meşguliyetin, bireylerin uyku düzenine, akademik ve mesleki yaşamlarına, günlük rutinlerine ve sosyal hayatlarına zarar verdiğini belirtmektedir.

İnternet, literatüre teknolojinin kullanım alanı olarak girmiş ve internet bağımlılığı teknoloji bağımlılığının bir alt boyutu olarak ele alınmaya başlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ise, internetin kullanım alanlarından biri olarak literatürde yerini almış ve internet bağımlılığının bir alt boyutu olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığı tanım ve açıklamaları internet bağımlılığı araştırmaları ile desteklenmektedir.

İnternet bağımlılığı kavramını ilk ortaya atan ve tanı kriterlerini oluşturan Young, internetin tıpkı kumar gibi bağımlılığa sebep olan ve çeşitli dürtü kontrol bozuklukları sınıflamasına giren bir olgu olduğunu belirtmiştir. Young, DSM-IV'te tanımlanan bağımlılık ölçütlerini kimyasal bağımlılıklarla daha çok ilişkili bularak, herhangi bir maddeyi içermeyen kumar bağımlılığı gibi bozuklukları da DSM-IV 'dürtü kontrol bozuklukları' kategorisi altında incelenen patolojik kumar bağımlılığı tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımına uyarlamış ve 'internet bağımlılığı' için temel tanı kriterlerini oluşturmuştur (Arisoy, 2009).

Young'un İnternet Bağımlılığı tanı kriterleri;

1. İnternet ile aşırı zihinsel uğraş, (sürekli olarak internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internete girildiğinde yapılacak etkinlikleri planlama vb.)
2. Keyif düzeyini artırmak için giderek yükselen oranda internet kullanma ihtiyacı,
3. İnternet kullanımı üzerinde denetim kurma konusunda başarısız girişimler,
4. İnternet kullanımının sınırlandırılması ya da erişimin kesilmesi durumunda huzursuzluk, karamsarlık ya da öfke hissedilmesi,
5. Amaçlanandan daha uzun zaman internette kalma,
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle günlük yaşam alanlarında ve kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşama, eğitim ve mesleki yaşamlarında fırsatları değerlendirememe,
7. İnternet kullanım süresini gizleme,
8. İnterneti problemlerden kaçmak ve olumsuz hislerden (çaresizlik, pişmanlık, mutsuzluk, depresif hal, anksiyete) kurtulmak için bir yol olarak görme (Young, 1996).

Medya ve internet olgusunun son yirmi yılda ortaya çıkardığı bir yenilik olan Web 2.0 tabanlı sosyal medya platformları, artan kullanıcı sayısı ve kullanım alanlarıyla son zamanlarda araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır. Önceleri radyo ve televizyon gibi medya araçlarıyla sadece izleyici konumunda olan kullanıcıların internet sosyal medya ile birlikte daha aktif, karşılıklı etkileşim halinde olarak, katılımcı ve bilgi-içerik üreticisi konumuna geldiği görülmektedir. Sosyal medya çeşitli yazı, görsel, fotoğraf, multimedya, oyun, alışveriş gibi dijital olarak interaktif ortamlar sunarak içerisinde insanlar için birçok bağımlılık durumu barındırmaktadır (Ayan, 2016)

Günümüzde oldukça genişleyen sosyal medya platformları, amaçların ve içeriklerine göre farklılaşmıştır. Instagram, Twitter ve Facebook gibi ağlar kişilerin bireysel hallerini, ruhsal durumlarını, hislerini ve düşüncelerini anlatmak için kendi içeriklerini oluşturdukları anlatımcı sosyal medya kapsamına girmektedir. Wikipedia, ekşisözlük gibi ağlar kişilerin bilgileri diğer insanlarla paylaşabildiği, mevcut içerikleri değiştirme hakkına sahip olabildiği işbirlikçi sosyal medya ağlarına birer örnektir. Multimedya ağırlıklı sosyal medya ağları, fotoğraf ve videoların yayınlanabildiği, kişisel veya kurumsal websitelerin kurulduğu, sanatsal icraların sergilendiği, canlı yayınlar yapılabilen Youtube, Dailymotion, deviantArt, Ustream.tv, Skype, Fizy, Spotify gibi uygulamalardır (Aydın, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyaya aşırı düşkünlük, sürekli çevrimiçi olma isteği, sosyal medya kullanımı üzerinde kontrol sağlanamaması ve bu sebeple diğer yaşam alanlarında sorunların ortaya çıkması şeklinde kendini gösteren bir bağımlılık türüdür (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012). Son yıllarda sosyal medya bağımlılığı ile birebir ilgili olduğu düşünülen bir diğer kavram ‘gelişmeleri kaçırma korkusu’dur. FOMO (Fear of Missing Out) olarak nitelendirilen bu durum bireyin çağa ayak uydurma endişesiyle sosyal medyayı aşırı kullanımına sebep olabilmektedir (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013). Bu durumda olan kişiler sosyal medyada aktif olarak bulunma, sürekli yazı yazma, yorum yapma, konum bildirme, fotoğraf-bilgi paylaşma, diğerleri tarafından beğenilme isteği fazla ve aynı zamanda diğer kişilerin ne zaman-ne yaptığı, nereye-nasıl gittiği, kiminle-ne görüştüğü konusunda merak duygusu fazla olan kişilerdir (Abel, Buff ve Burr, 2016).

İnternet ve sosyal medya kullanımı tüm dünyada ve Türkiye’de farklı oranlarda, farklı şekillerde gerçekleşmektedir. İnternet ve sosyal medyanın hayatımızın ne kadar içinde olduğunu açıklamak amacıyla aşağıda çeşitli istatistikler verilmiştir:

Internet World Stats (2017)'in araştırmasına göre, tüm dünyadaki internet kullanıcı sayısı yaklaşık 3 milyar 732 milyon (%49,6) kişiye ulaştığı bildirilmektedir. İnternet ve sosyal medya (örn.; facebook, twitter) kullanımı Afrika'da (%27,7; %11,7), Asya'da (%45,2; %13,4), Avrupa'da (%77,4; %39,9), Orta Doğu'da (%56,7; %30,3) Kuzey Amerika'da (%88,1; %62,1), Avusturalya'da (%68,1; %51,7)'e ulaşmıştır. Türkiye'de ise internet kullanıcı oranı %59,6; sosyal medya (facebook) kullanıcı oranı ise %53,2'dir. Son 15 yıl içinde internet kullanımı %934 oranında artmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2016) verilerine göre ise, Türkiye'de internet kullanan bireylerin oranı %61,2 olup, internet kullanan bireylerin %82,4'ü sosyal medya kullanmaktadır. Araştırmalara göre, Türkiye'de internet ve sosyal medya kullanımının diğer ülkelere göre yüksek olduğu söylenmektedir.

TÜİK(2018), verilerine göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar ve İnternet kullanımı 2018 yılında sırasıyla %59,6 ve %72,9'dur. Bu oranların 2017 yılında sırasıyla %56,6 ve %66,8 olduğu görülmektedir. Bilgisayar ve İnternet kullanım oranları erkeklerde %68,6 ve %80,4 iken, kadınlarda %50,6 ve %65,5 olarak açıklanmıştır. Erkeklerin internet kullanımının kadınlara göre belirgin şekilde fazla olduğu görülmektedir. Kullanıcıların internete en çok sosyal medyayı kullanmak ve video platformlarını takip etmek için giriş sağladıkları belirtilmiştir.

Yeşilay, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı kapsamında okullarda araştırmalarda ve bilgilendirme faaliyetlerinde bulunmuştur. Araştırmalara göre teknoloji kullanıcı öğrencilerin, teknoloji bağımlısı olanlarının %74,5'inde, bağımlı olmayanların %10,5'inde kullanmadıkları zaman yoksunluk halinin görüldüğü tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerde büyük kaygı ve stres yaratmaktadır. Bağımlı öğrencilerin %38'inde, olmayanların %4'ünde internette geçirdiği zamanı gizlemek adına yalan söyleme davranışı görülmektedir. İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma hali ise bağımlı olanların sadece %33'ünde, olmayanların %4,3'ünde saptanmıştır. Bu durumlar ailede ve okulda çeşitli çatışmalara, çocukların internet kullanmak için aşırı çaba sarfetmeleri ve bundan rahatsızlık duymamaları kendilerini kontrol etme açısından eksik olmaları yaşamlarının diğer alanlarında sorunlara yol açmaktadır (Yeşilay, 2019).

Türkiye'de 2019 yılı internet ve sosyal medya kullanımı istatistikleri ise bu şekildedir (Kılınç,2019): Toplamda ortalama 59,36 milyon kişi internet erişimine sahip olduğu nüfusun %72'sinin internet kullanıcısı olduğu görülmektedir. Aynı araştırmada geçen yıl

bu rakam 54,3 milyondur. Nüfusumuzun %93'ü yani 76,3 milyonu bir mobil cihaza sahiptir. Toplamda 52 milyon sosyal medya kullanıcısının bulunduğu ve bu sayının 44 milyonunun sosyal medyaya mobil cihazlardan eriştiği görülmektedir. Ülke genelinde en çok kullanılan sosyal medya mecrası, %92'lik oranla YouTube olmakla, ardından %84 ile Instagram ve %82 ile Facebook gelmektedir. Türkçe hizmet vermeye yeni başlamış olan Reddit'in kullanım oranı %13'tür. Mesajlaşma uygulaması olarak %83 kullanım oranıyla WhatsApp popüler olmayı sürdürmektedir. Twitch ise %20 kullanım oranına sahiptir. Ülke geneli internette geçirilen zamanlar şu şekilde saptanmıştır: Ortalama olarak internette geçirilen zaman 24 saatte 7 saat 15 dakikadır. Bunun 2 saat 46 dakikasını sosyal medya mecralarındaki akışlarda harcanmaktadır. Günde 3 saat 9 dakika Youtube haricindeki online TV kanalları ve Netflix gibi platformlara, 1 saat 15 dakika da internetten müzik dinlemeye ayrılmaktadır.

Tüm dünyada aktif kullanıcılarına göre sosyal ağların sıralaması şu şekildedir (Önerli, 2014): Facebook (1,184 milyar), QQ (Tencent) (816 milyon), Qzone (632 milyon), Whatsapp (400 milyon), Google+ (300 milyon), Wechat (272 milyon), LinkedIn (259 milyon), Twitter (232 milyon), Tumblr (230 milyon), Tencent Weibo (220 milyon). Sosyal ağların kullanımları ülkelere ve kültürlere göre farklılık gösterebilmektedir. Türkiye genelinde ilk 10 içerisindeki sosyal ağlardan Facebook, Twitter, LinkedIn, Tumblr ve Whatsapp kullanılmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığının Sebepleri

Sosyal medya bağımlılığına yol açan birçok sebep vardır. Aile içerisinde veya bakımveren tarafından hususi ilgi görmeyen, sevgi ve güven gereksinimini karşılayamayan, sık sık çatışmaların yaşandığı, yakın ilişkilerin zayıf olduğu, hayat doyumu az olan bir ortamda yetişen çocukların etkileşim, iletişim, sevgi, özen ve çeşitli doyum ihtiyaçlarını karşılamak için interneti kullandıkları görülmektedir. Karşılanması zorunlu olan bu ihtiyaçların sanal bir ortamda yanlış, sağlıksız ve yetersiz olarak giderilmesinden ötürü internet kullanımı ile ilgili diğerlerine nazaran daha çok olumsuzluk yaşamaktadır (Kelleci, 2008).

Young (1997), sorunun temelini oluşturan şeyin bilgisayar veya internet olmadığını onu kullanan kişiler olduğunu belirtmiştir. Aile içinde ilgi, güven dolu bir ortamda bulunmayan çocukların interneti bir kaçış, iyi hissetme aracı olarak kullanabildiği ve tehlikelere daha

açık halde oldukları görülmektedir. Örneğin, sosyal medyada paylaştığı içeriklerle yoğun bir övgü alan birey, beğenilme ve onay ihtiyacının karşılanmasından ötürü bir haz duyar. Vücudu mutluluk halinde salgıladığı kimyasalları salgılar. Onunla mutlu olan birey, onu artarak kullanmaya giderek daha beğeniye dolayısıyla tehlikelere ve yabancı insanlara açık içerikler paylaşmaya başlar. Bu durumdan aldığı mutluluğu ailede veya başka etkinliklerde bulamadığı için her fırsatta sosyal medyayı kullanmaya devam eder. Tüm dünyası sosyal medyadaki hayat olan kişilerin gerçek hayatlarında kendileriyle ve dış dünyayla ilgili gerçek olmayan algıları oluşur. Sosyal medyada yaşadığı hayatı gerçeğe dönüştüremeyen birey daha çok sıkıntıya girer ve bu duygu durumundan kurtulmak için sosyal medya kullanmaya devam eder. Yaşadıklarını olduğundan farklı gösteren bireylere özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının terim hali olarak düşünülen ve 'gelişmeleri kaçırma korkusu' şeklinde tanımlanan FOMO'nun altında yatan temel sebebin, kişinin bulunduğu topluma ait olma ihtiyacı hissetmesi olduğunu açıklamaktadır. Bireyin olumlu aile ortamı, yüksek yaşam doyumu, başarılı bir okul hayatı, pozitif akran ilişkileri, kabul gördüğü bir sosyal çevresi yoksa kendisini bir gruba ait hissedemez. Ait olma ihtiyacını gerçek hayattan yeterince karşılayamayan birey bunu sağlamak için daha fazla popüler olma yoluna gidecek veya sosyal medyada kendine manipüle edeceği bir ideal benlik oluşturma girişiminde bulunabilecektir (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013).

Birey bağımlılık davranışının onlara zarar verdiğini görse de bundan vazgeçmez. Kullanım ile gelen rahatlık ardından kendini büyük bir huzursuzluğa bırakır. Bağımlılık nesnesinin, tıpkı çocuklukta güven verici bir ara eleman olarak kullanılan herhangi bir eşya gibi görüldüğü düşünülmektedir. Nesne ilişkileri kuramına göre bireyin bu ısrarı iki sebepten kaynaklanabilir. Birincisi başka şeylerle kapatamadığı bir boşluk hissinin varlığı, yalnızlığın verdiği bunalım ile ne kadar zarar verici olsa da kendilerinin kontrol edebildiği bir nesneye yakınlık hissederler. İkinci olarak da geçmişlerinde yıkıcı şeylere maruz kaldıklarından dolayı oluşan acıyı gidermek ve olumsuz durumları düzeltmek için kendilerinde yeniden güç bulma arayışı sergiler ve kısa süreli de olsa güçlü olmaktan haz alırlar (Winnicott, 1960).

İnternet kullanımında dikkat edilmesi gereken diğer bir konuda babanın ailedeki konumu ve işlevidir. Erkek bireyler bir otorite figürü ve kontrol mekanizmasına duydukları ihtiyacı babalarından göremediklerinde sanal alemde kendilerine bir idol seçerek veya oyun

kahramanlarıyla özdeşleşerek gerçek hayattan yalıtılmış bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmektedir. Bu da onları, internet ve sosyal medya kullanımının zararlı etkilerine daha açık hale getirebilmektedir (Dinç, 2017).

Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları

Bireyler internet erişimini akıllı telefonlar ve bilgisayar üzerinden sağlamaktadırlar. Bilinçsiz ve dikkatsiz kullanımda ekran ve klavye gözde yorgunluk, ağrı veya acıma, omuz ve kollarda ağrı, ellerin uyuşması gibi birçok bedensel rahatsızlığa yol açmaktadır. Bunların yanı sıra internetin bilinçsiz kullanımı virüs taşıyan içerikler, istenmeyen açılan sayfalar, güvenliği tehdit eden yazılımlar, şiddet içerikli oyunlar, online olarak bulunulduğunda korumasız ve tehdit içeren insan ilişkileri, yasa dışı örgüt materyalleri gibi güvenliği sarsacak birçok duruma meydan vermektedir. Bu konuda yetişkinlerin filtreleme, şifreleme, sertifikalı yazılım, güvenlik ve izleme programları kullanarak hem kendilerini hem de sorumlu olduğu insanları korumak zorunluluğundadır (Kuzu, 2011).

Araştırmalarda internette geçirilen zaman arttıkça çocuk ve gençlerde yalnızlık, sosyal izolasyon, dürtüsellik, öfke problemleri gibi problemlerin daha fazla görüldüğü, genel olarak sağlık sorunlarının ve duygu durumlarında bozukluklar görülme oranının arttığı belirtilmiştir (Kelleci, 2008). Karadağ vd. (2016), akıllı telefonuyla internette aşırı zaman geçiren bireylerde, iletişim becerilerinin zayıfladığını, telefona odaklanırken gerçek insanlarla göz teması kurmakta zorlandıklarını, anlatılanları yeterince idrak edemedikleri ve bazen kendilerini çevredeki durumlara tamamen kapatabilmek gibi normal insan yaşamını olumsuz hale getiren birçok sorunun görüldüğünü açıklamıştır.

Ebeveynlerin ekran başında geçirdikleri zaman yükseldikçe, aileleri ile geçirdikleri zamanın azaldığı görülmektedir (Kuzu, 2011). Bu durum, aileden uzaklaşmaya, iletişim kalitesini düşürmeye, çevrenin bu konuya dikkat kesilerek ilgisizlik ve ihmal durumlarından şikayet edilmesine yol açabilmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığının Tedavisi

Bağımlılıkların tedavisinde terapinin önemi giderek daha iyi anlaşılmakta ve araştırmacılar tarafından ortaya konulmaktadır. Kimyasal bağımlılıklar ilaç tedavisinin yanında

destekleyici faktörler ve terapi ile daha etkili iyileşme gösterebilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar özellikle aynı anda başka psikolojik problemler olduğunda ilaçla tedavi gerektirmekle birlikte daha çok terapi ile bu bağımlılığa yol açan nedenler üzerine çalışılarak yaşamında geliştirici bakış açılarına sahip olması daha etkili olmaktadır.

Bağımlılığın tedavisi bir kişinin tek yönlü tedavisiyle değil bağımlı kişinin yakın çevresi ve tüm toplumun dahil edildiği psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutları da kapsayan birçok alanda düzenlemeyi gerektirir. Farklı açılardan bağımlılığın sağaltımını ele alan modeller aşağıda belirtilmektedir (Sevin ve Erbay, 2008) :

Moral Model: Bağımlı birey hem bu sorunun ortaya çıkışından hem de çözümünden sorumlu görülmektedir.

Hastalık Modeli: Bağımlılığın bir hastalığın sonucu olarak ortaya çıktığını ve medikal olarak tedavi edilmesi gerektiğini vurgulayan yaygın bir görüştür.

Ruhsal Model: Bireylerin hayatlarının zorlukları ve kendi bireysel güçsüzlüklerine rağmen iyileşebileceklerine inanmaları ve bunun için çabalamaları gerekmektedir.

Biyopsikososyal Model: Bağımlılığa başlamanın önüne geçilmesi ve nüksetmenin engellenmesine odaklanılır. Bağımlı olmak bir anda meydana gelen ve sadece bireyin suçlu olduğu bir durum değildir. Bu sebeple tedavisi de gerektiği kadar zaman ve çok boyutlu bir çaba gerektirmektedir.

Güçlendirme Yaklaşımı: Toplum içerisinde bir şekilde (örn. ayrımcılığa maruz kalarak) güçsüz ve çaresiz konuma gelen bireyin kişisel, kişilerarası, ekonomik veya politik olanaklarla güçlü ve sorunlarla başa çıkabilir hale getirilmesi bağımlılıkların önüne geçilmesi açısından önemlidir. Durumdan en fazla etkilenen aile kurumu grup çalışmaları (paylaşım grupları, destek grupları, eğitim grupları) ile bilgi edinme, durumu kabullenme ve çözüm yolları bulma konusunda desteklenmelidir (Öntaş, 2001).

Bağımlılık davranışının duygusal, zihinsel, davranışsal ve bireysel, toplumsal gibi birçok boyutu bulunmaktadır. Bağımlılıkların yıkıcı etkilerini iyileştirmek adına kullanılan ve kullanılması önerilen terapi yöntemleri aşağıda verilmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bağımlılıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılan terapi Bilişsel Davranışçı Terapi'dir. Grup terapilerinin bireysel danışmalara nazaran en başta ekonomik olmak üzere, kişinin fazla sayıda destek bulabileceği bir ortam olması, kendi sorunlarına farklı bakış açılarıyla bakabilmesi ve yaşamında değişikliklere giderken önünde farklı örnekler görebilmesi açısından daha etkili olduğu görülmektedir. Sütçü ve Yıldırım (2016), yaptıkları araştırmada bilişsel davranışçı grup terapisinin ilaç tedavisiyle birlikte veya tek başına uygulandığında madde kullanım bozukluğuna ilişkin belirtileri, davranışın yeniden nüksetmesini, bozuklukla birlikte görülen sorunları (obsesif kompulsif bozukluk, kaygı bozuklukları, depresyon vb.) azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür araştırmalarında Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi (BDGT) programlarının içeriklerinin baş etme teknikleri ve beceri eğitimi ağırlıklı olduğu görülmektedir. Ayrıca bilişsel yeniden yapılandırma, aşırı riskli durumlarla başa çıkma, problem çözme eğitimi, bilişsel beceri eğitimi, psikoegitim, kendini izleme, gevşeme teknikleri ve maruz bırakma gibi yöntemler bulunmaktadır. İnternet bağımlılığında Bilişsel Davranışçı Terapi'de öğretilen başa çıkma teknikleri ile bireyler düşüncelerini izleme, duygularını adlandırma, internet kullanımını tetikleyen durumların farkına varma, bağımlılığın nüksetme zamanlarını farkederek önlem alma ve kullanım zamanları dışındaki yaşam kalitesini artırma gibi kazanımlar elde etmektedir (Dinç, 2017).

Duygu Odaklı Terapi

Bağımlılık üzerine yapılan çalışmalar, bağımlı olunan şeyin bağımlı kişiler tarafından 'kaygı, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarını yatıştırmak' sebebiyle kullanıldıklarını açıklamaktadır. İki yıl boyunca izlenen ortaokul öğrencilerinden sonraki zamanlarda daha yüksek oranda madde bağımlısı olanların daha yüksek düzeyde duygusal sıkıntı çektiği belirtilmiştir (Tschann, 1994). Duygular insanın en önemli ayırteci özelliklerinden biridir. Birey duyguları üzerinde denetim sahibi olmayı öğrendiği takdirde yaşamda uyumlu davranışlar sergileyebilir. İnsanlar doğduğu andan itibaren duygulara sahiptir ve duygular hakkındaki temel şemaları kendisine bakımverenler ile iletişim halindeyken oluşturur. Duygularının farkında olan bireyin, zorlu yaşantılarla daha kolay başa çıkarak, bağımlılık gibi kendisini olumsuz etkileyen durumlara maruz kalmayacağı öngörülmektedir. Bu sebeple hem bağımlılık tehlikesi altında olan bireylerin hayatlarını

yeniden düzenlemeleri hem de bağımlı olmuş bireylerin bu durumdan kurtulmaları adına ruh sağlığı uzmanlarının Duygu Odaklı Terapi yaklaşımını benimsemeleri ve kullanmaları işe yarar görünmektedir.

Duygu Odaklı Terapi, Leslie Greenberg, Sue Johnson ve arkadaşlarının çalışmalarıyla psikoloji literatürüne kazandırılan duygu-durum bozuklukları, travma, evlilik sorunları, yeme bozuklukları, kaygı bozuklukları ve kişilerarası problemler gibi pek çok alanda kullanılan yeni ve etkili bir psikoterapi yaklaşımıdır (Greenberg, 2014).

Duygular bireyin kişiliğini belirler ve davranışlarına yön verir. Duygu Odaklı Terapi “Düşünüyorum, öyleyse varım.” Fikri yerine, “Hissediyorum, öyleyse varım.” Fikri üzerine temellendirilmiştir. Önce hissettiğimizi, sonra düşündüğümüzü ve harekete geçtiğimizi söyler. Düşünce ve davranışları yönlendirmek, duyguları yönlendirmekten daha kolaydır. Bu yüzden duygusal değişimler düşünsel ve davranışsal değişimleri de arkasından getirerek daha güçlü bir sağaltımı destekler nitelikte olur. Terapide tüm uyumlu ve uyumsuz duyguların yaşantılanması ve kritik rollerinin vurgulanması gerçekleşir (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

Terapistin birincil hedefi, güvenli bir çevre oluşturarak, güven verici bir ilişki kurmaktır. Böylelikle, ilişkisel güven sağlanınca, duyguların araştırılması kolaylaşır. Güven ilişkisi kurulan danışan, kendini durdurmaz, savunmalarını kırar, risk alır ve hissetmeye başlar, diğerleriyle ilişki kurmayı öğrenir. Duygularla çalışırken ilk hedef, kişinin duygularının farkına varmasını sağlamaktır. Duygu yönelimli terapi kuramlarının genel amaçları, duygusal farkındalık geliştirmek, duyguların keşfedilmesi ve bütünleştirilmesi şeklindedir. Bu süreçler, düşünce ve davranış örüntüsüyle birlikte gerçekleştirilir. Duygularla çalışılırken, düşüncelerin, inanç ve davranışların ortaya çıktığı duygusal bağlam ele alınır (Hackney ve Cormier, 2015).

Bowlby'ye göre (1988), terapistin rolü ise geçmiş ve günümüzdeki çeşitli mutsuz ve acı verici yönlerini keşfedebileceği güvenli bir temel sağlamak için hastanın düşünmeyi zor ve belki de imkânsız bulduğu şeyleri, onu destekleyen güvenilir bir arkadaş gibi birlikte deneyimlemeye çağırmak, teşvik etmek, empati yapmak ve bazen de rehberlik etmektir.. Hastanın sadece duygularının farkına varması ve onları hissetmeye başlamasının ardından terapist, hastanın süreçler üzerindeki odağını aktif olarak desteklemeye başlar. Yani hastanın deneyimin deneyimi (burada "bir duygu, bu duygunun hissi ve bu duyguyu hissettiğimizi bilmek") konusunda tecrübe kazanması sağlanır (Fosha, 2000)

Psikodrama

Yaşamın akışında bireyler birçok zorlukla karşılaşır. Bir kısmı büyük değişikliklere sebep olmazken bir kısmı hayatı ciddi derecede etkiler. Travmatik yaşam olayları bireyde önemli değişikliklere sebep olabilir. Dünyanın her yerinde savaş, göç, işkence, trafik kazası, uçak kazası, deprem sel gibi doğal afetler, cinsel ve duygusal ihmal-istismar, ebeveynin ruhsal bozukluğu, bir ebeveynin veya kardeşin ölümü gibi çocukluk çağı travmaları görülür. Travmatik yaşam olaylarının insan eliyle olanları kişiye daha fazla oranda zarar vermektedir (Eroğlu, 2004). Vakaların birçoğunda görülmektedir ki, bu olaylar genel bağımlılık ve madde bağımlılığı daha çok tahrip olmuş bir ev ortamında yetişen bireylerde görülmektedir. Psikodramanın yaratıcısı Jacob Moreno, “beden, zihnin unuttuğunu hatırlar” sözüyle, yıllar öncesinde yaşananların bedensel hafızamızda kayıtlı olduğunu ve bunun yaşamımızda görünür olduğunu söylemiştir. Beden bir şekilde duyguları yansıtır ve biz bu duyguları anlamlandırdığımızda tedaviyi başlatmış oluruz, demiştir. Psikodrama gücünü insanın varoluşunun temeli olan yaratıcılık, spontanite ve eylem kapasitesinden alır. İnsanda varolan empati, tele ve transferans ilişkilerini araştırarak bireyin varlığını bütün olarak ele alır. Psikodrama da gerçek, dramatizasyon yolu ile yeniden keşfedilir. Psikodramanın sözlük olarak açıklaması ise “psişe” ve “drama” kavramlarından oluşturduğu bir kelime olup “ruh dünyasının eyleme dönüşmesi” şeklindedir (Altınay, 2015).

Bir grup içinde bir araya gelen bireyler birbirlerine karşı empati ve transferans gösterebilir. Psikodramada ilişkilerin temelini oluşturan şey ise tele’dir. Tele, çift yönlü empati gibi düşünülebilir. Bireyler karşılıklı olarak birbirlerini anlayarak ilişkide bulunurlar. Tele en iyi psikodramatik seçimlerde kendini gösterir. Bir olay veya olgu sahnede canlandırılırken, bireyler yaratıcılığını kullanır ve spontan bir şekilde durum sergilenir. Spontanite bireyler için sağlıklı göstergesidir. Spontanite yaratıcılığın en üst seviyede kullanılmasını, bireylerin yaşamda kendisi gibi davranabilmelerini, toplumun dayatmalarını sorgulayabilmeleri demektir. Başka deyişle varoluşuna dair bir kaygı hissetmeyen birey hayatta ve psikodrama sahnesinde spontan olabilir. Rollerini bilinçli olarak seçer ve oynar, seçildiği rollerin içine girmekte zorlanmaz ve böylelikle hem kendinin hem grup üyelerinin yaşam olaylarını somutlaştırarak içgörü kazanmasına yardımcı olur (Altınay, 2016).

Çocuklukta yaşanan bazı olayların uzun dönemde etkilerinin olduğu, benlik saygısı, dürtüsellik, saldırganlık, suça yönelik davranışlar, intikam duyguları, kendine zarar verme davranışı, anksiyete, korku, okul sorunları, depresyon, madde bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar, evden kaçma, yakın ilişkilerde kaygı, yakınlık kuramama gibi birçok duruma yol açtığı görülmektedir (MEB-UNICEF, 2002).

Zorlu yaşam olayları, etkinliklere ilgisiz olmaya, başkalarından uzaklaşmaya, yalıtılmışlık haline, duygusal küntlüğe veya duyguların engellenmesine, olumsuz bir gelecek algısına sebep olabilir. Rol kuramına dayanan Psikodrama, doğduğumuz andan itibaren çeşitli roller aldığımızı söyler. Bunlar, fizyolojik-somatik roller (emme, yutma, ağlama), psikolojik roller (kıзма, sevmе, yakınlık duyma), sosyal roller (meslek sahibi olma, eş olma) ve transandant roller (bir dine inanmak, ölüm üzerine düşünmek)'dir. Bireyler bu rolleri alma, onu oynama veya rolü yaratma süreçlerinde farklılıklar yaşar (Eroğlu, 2004).

Bağımlılıklar, yaşamda rollerin tehlikeye girmesiyle meydana gelen duygusal dengesizliklerin bir sonucu olarak meydana gelir. Kendi eksikliklerinden ötürü toplumun kabul etmediği ya da toplum içinde bulunmak istemeyen birey, başkalarının da kendisi gibi sorunlar yaşamadığını görerek, gerçek yaşamdaki yalıtılmışlık hissinden uzaklaşarak yalnız olmadığı hissini edinir. Kişi hem duygusal olarak problemlerini açabileceği güvenli bir ortam bulur hem de yaşamının küçük bir provasını yapar. Böylelikle değiştirmeye cesaret bulamadığı şeyleri grubun desteğiyle gözönüne getirir. Hem kendi yaşantısından hem başkalarının yaşantısından gördükleri ile iyileşme sürecini başlatır (Dayton, 1994).

Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

Şenormancı (2013), internet bağımlısı olan bireylerin daha yüksek oranda kaygılı bağlanma örüntüsüne ve daha bozuk aile ilişkilerine sahip olduklarını saptamıştır. Araştırmalarda insanların yapacak bir şey bulmadıklarında internette zaman geçirmeyi seçtikleri ve bu sebeple bireylere boş zamanlarını değerlendirme konusunda yardım edildiğinde bağımlılıkların azalacağı öngörülmektedir. Ailelerin internette geçirdiği zamanlar arttıkça çocuklarıyla ilgilenme olasılıkları düşmekte ve çocuklar yeterince ilgilenilmediğinde, oyun, eğlence ya da bilgi edinme veya sevgi, ilgi gibi psikolojik ihtiyaçlarını sanal ortamlarda karşılama gereksinimi hissetmektedirler (Kırık, 2014).

Bireyler sosyal medyayı birçok farklı amaçla kullanmaktadır. Sosyal etkileşim, bilgi edinme/paylaşma, iletişim, boş zaman aktivitesi, diğer insanları gözetme, kendisi ile ilgili bilgileri sunacağı bir vitrin oluşturma, rahatlatma, beğenilme/onaylanma gibi birçok ihtiyaçların giderilebildiği sosyal ağlar kullanım ve erişim kolaylığı sebebiyle her geçen gün daha fazla kullanılmaya başlanmış ve bireyler gerçek hayatta yapabildiklerini sanal ortamda yapmaya başlamışlardır (Üçer, 2016).

Ceyhan (2016), Bireylerin problemli internet kullanımı ile ilgili yaptığı araştırmasında, erkeklerin daha fazla bu duruma yatkın olduğunu, depresyon ve anksiyetenin karşılıklı olarak internet bağımlılığını yordadığını, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin problemli internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Kumar, video oyunları ve internet kullanımı, genellikle davranışsal bağımlılık haline gelebilecek günlük aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Maddeyle ilgili olmayan bağımlılıklar, başa çıkma mekanizmaları ile ilişkilidir. Estevez, Jauregui, Lopez ve Gonzalez (2019), ergenlerle yaptıkları çalışmada, başa çıkma ve eylemsel bağımlılıklar (kumar bozukluğu, video oyunu bağımlılığı ve problemli internet kullanımı) 'ı incelemiştir. Bulgular, bağlanma ile eylemsel bağımlılık arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Güvenli bağlanan bireyler daha az eylemsel bağımlılık göstermektedirler. Bağlanma ile başa çıkma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır ve başa çıkma mekanizmalarından problemlerden kaçınma bağlanma ile eylemsel bağımlılıklar arasında aracı rolünü üstlenmiştir.

Karaer ve Akdemir (2019), İnternet Bağımlılığı tanısı alan ve çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde görülen ebeveyn tutumlarını, algılanan sosyal desteği, duygu düzenlemeyi ve buna eşlik eden psikiyatrik bozuklukları araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, internet bağımlısı olan ergenlerin ebeveynlerinin kabul/katılım ve denetim/izleme konusunda dengeyi kurmakta daha yetersiz ve duygusal olarak daha erişilmez oldukları görülmüştür. Ebeveynin otoritesinin zayıflığı, yüksek aleksitimi düzeyi ve anksiyete bozukluğu internet bağımlılığının önemli belirleyicileridirler. Ailesinden biri majör depresif bozukluğu yaşayan sosyal medya bağımlısı ergenlerin ebeveynlerinde daha yüksek aleksitimi ve daha düşük duygusal ulaşılabilirlik belirlenmiştir.

Lin, Tow ve Que (2014) Facebook kullanıcıları üzerinde yaptıkları araştırmada sınırlı sosyal etkileşim sağlamasına rağmen kullanıcıların bu sosyal ağda duygularını dışa vurmaya motive olduklarını ve bu ihtiyaçlarını giderdikçe daha çok kullanma gereksinimi

duydıklarını belirtmiştir. Facebook arkadaşları daha çok gerçek hayattan olmakta, Instagram ve diğer mecralarda tanınma olasılıkları daha az olan kişilerle etkileşime geçerek kendilik imajlarını istedikleri gibi sunmakta, duygularını daha kolay açığa çıkarabilmektedirler.

Junejal ve Sethi (2015), internet bağımlısı puanları yüksek olan bireylerin düşük duygusal zekaları, obsesyonları ve kişilerarası ilişkilerde yüksek anksiyeteleri olduğunu bulmuşlardır. Edwards, Lvyers, Karantonis ve Thorberg (2016), yaptıkları araştırmada bireylerin aleksitimi düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu, yakınlık korkusu bulunan, duygularından kaçan, yüksek depresyon ve kaygıya sahip kişilerin internet bağımlılığına yatkınlığını ortaya koymuşlardır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli ve çalışma grubu, araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel nitelikli tarama modelinde yürütülmüştür. Betimsel araştırmalar, verilen bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlar. Eğitim alanındaki araştırmada, en yaygın yöntem tarama çalışmasıdır, çünkü araştırmacılar bireylerin, grupların ya da (bazen) fiziksel ortamların (okul gibi) özelliklerini (yetenek, tercih, davranışlar vb.) özetler (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılıklarını yordaması bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışma tek grup olarak üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ve bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılıklarını yordayıp yordamadığının incelendiği ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır (Erkuş, 2011). Araştırmanın bağımsız değişkenleri aleksitimi ve bağlanma stilleridir. Araştırmadaki bağımlı değişken sosyal medya bağımlılığıdır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Gazi Üniversitesi ve Gaziantep Üniversite'sinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada olasılık temelli olmayan örneklem türlerinden uygun örnekleme

kullanılmıştır. Uygun örnekleme (convenience sampling) sosyal bilimlerde sık kullanılan örnekleme türlerinden biridir. Araştırmacılar, katılımcıları ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçmektedir (Başaran, 2017). Araştırmanın örneklemi Gazi Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 255 kadın, 98 erkekten oluşmaktadır. Örnekleme ilişkin bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırma kapsamında Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)

Borckardt, Çitak, Evren, Güleç H., Güleç M., Köse ve Sayar (2009) tarafından, Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünde öğrenim gören lisans ve lisansüstü öğrencileriyle yürütülen çalışma ile Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik güvenirliği sınanan ölçek, 20 maddeden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları ile 3 alt ölçeği belirlenmiştir. Ölçeğin 26 maddelik versiyonunda bulunan bir alt boyut çıkarılmıştır. Çalışmalar üç alt boyutunda (toplam ölçek için içtutarlık: 0,78, 1. Faktör için alfa: 0,80, 2. faktör için alfa: 0,57, 3. faktör için alfa: 0,63) Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirliği sağladığını göstermiştir (Güleç vd., 2009).

Faktörler arası korelasyonlar; 1. ile 2. faktör arasında 0,53, 1. ile 3. faktör arasında 0,12 ve 2. ile 3. faktör arasında 0,36 olduğu görülmüştür. Türkçeye uyarlanan TAÖ-20'nin iç tutarlılığı yeterli bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik için Cronbach's alpha katsayısı ,13 olarak hesaplanmıştır. TAÖ-20'nin içerdiği üç alt faktör şöyledir: Duyguları tanıma güçlük, duygularını ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce. Duyguları tanıma faktöründe 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), duyguları ifade etmede güçlük faktöründe 5 madde (2, 4, 11, 12, 17) ve dışa dönük düşünce faktöründe 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) yer almaktadır (Güleç vd., 2009). Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir. Puanlama yapılırken bütün seçeneklere verilen puanlar toplanır. Ancak; 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler ters şekilde puanlandırılır (Sayar vd., 2001). Ölçeğin kesme değeri; skor 51 ve altı ise aleksitimi yoktur, 52-60 arası muhtemel aleksitimi vardır, 61 ve üzeri skor aleksitimi

vardır. Bireylerden her madde için -Hiçbir Zaman, -Nadiren, -Bazen, -Sık sık ve -Her Zaman seçeneklerinden en uygununu işaretlemesi istenir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin bu araştırma örneklemini için, geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olup, güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Geçerlik analizleri için yapılan faktör analizi sonucunda, RMSEA: 0,09, NFI: 0,85, CFI: 0,90, GFI: 0,89 ve RMR: 0,11 olarak bulunmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilen bağlanma boyutlarını ölçen 36 maddeden oluşmaktadır. Kaçınma (attachment avoidance) ve kaygı (attachment anxiety) olmak üzere iki boyutludur. Bağlanmada temel iki boyut olan yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve başkalarından kaçınmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Sümer (2006) tarafından yapılmış, çevirileri ve ters çevirileri örnekleme uygulanarak ölçeğin yeterli düzeyde görünüş geçerliği ve ayırt edici geçerliğe sahip olduğu belirtilmiştir. Her iki boyutun da yüksek düzeyde güvenirlik katsayısına sahip olduğu gözlenmiştir (kaygı boyutu için= 0,86, kaçınma boyutu için= 0,90).

Brennan ve arkadaşları dört bağlanma stiline iki boyut üzerinde yapılan küme analizi yöntemi ile oluşturulacağını belirtmiştir. Küme analizi sonucunda düşük kaygı ve kaçınma düzeyleri için güvenli; yüksek kaygı ve kaçınma düzeyleri için korkulu; yüksek kaygı ve düşük kaçınma düzeyleri için saplantılı; düşük kaygı ve yüksek kaçınma düzeyleri için kayıtsız bağlanma stilleri kombinasyonuna ulaşılmaktadır (Sümer, 2006).

Sümer ve Güngör (2000), yaptıkları araştırmada, ölçeğin geçerlik-güvenirliğini incelemiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı kaçınma için 0,81, kaygı için 0,84 olarak bulunmuştur. Puanlama yapılırken her iki boyuttan düşük puan alanlar güvenli, her iki boyuttan yüksek puan alanlar korkulu bağlanma stiline sahip olarak nitelendirilmiştir. Kaçınmanın düşük, kaygının ise yüksek olduğu durumda saplantılı bağlanma stili, kaçınma ve düşük düzeyde kaygının olduğu durumda kayıtsız bağlanma stili sınıflandırması oluşmaktadır. Puanlama yapılırken ölçekteki 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33, 35 maddeleri ters puanlanmalıdır (Akhunlar, 2010). Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizinde Cronbach's alpha katsayısı .409 olarak hesaplanmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin bu araştırma örneklemini için, geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olup, güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur. Geçerlik analizleri için yapılan faktör analizi sonucunda, RMSEA: 0,01, NFI: 0,72, CFI: 0,77, GFI: 0,67 ve RMR: 0,40 olarak bulunmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Öğrenci Formu (SMBÖ-ÖF)

Ölçek, Şahin (2018) tarafından ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı analizleri sonucunda 5'li likert tipi, 4 alt boyuta (sanal tolerans, sanal iletişim, sanal problem ve sanal bilgilenme) sahip ve 29 maddeden oluşan bir ölçek oluşturulmuştur. Tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak bulunmuş; alt faktörler için ise, iç tutarlılık katsayıları ise 0,81 ile 0,86 arasında değerler aldığı görülmektedir. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Analizler SMBÖ-ÖF'nun, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 145, en düşük puan ise 29'dur. Puanın yüksek olması bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin bu araştırma örneklemini için, geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olup, güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Geçerlik analizleri için yapılan faktör analizi sonucunda, RMSEA: 0,08, NFI: 0,92, CFI: 0,94, GFI: 0,80 ve RMR: 0,14 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çeşitli araştırmalar incelenerek hazırlanmış olan bu formda, araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, romantik ilişki durumları, aile içinde kendini ifade etme ve sosyal medyada bir günde geçirilen zaman değişkenlerine yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında ölçme araçlarının çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinden gönüllü olanlara kağıt kalem testleri şeklinde uygulanması sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan istatistikler sırasıyla t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi'dir. Üniversite öğrencilerinin Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t testi kullanılarak, sınıf düzeyi, yaş, aile içinde kendini ifade edebilme, romantik ilişki durumu ve sosyal medya kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir.

Aleksitimi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin kümeleme analizi ile oluşturulan korkulu, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanma alt boyutları ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak belirlenmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlarla anlamlı ilişkisi olduğu belirlenen aleksitimi, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma değişkenleri çok değişkenli regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak analize dahil edilmiştir. Bu analiz teknikleri ile Aleksitimi, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyleri belirlenmiştir.

Araştırma sürecinde elde edilen veriler analize hazırlanırken öncelikle ölçekteki maddelerin büyük çoğunluğunu yanıtsız bırakan 5 kişi analizden çıkarılmıştır. Kayıp değerler %5'ten az olduğu için (Tabachnick ve Fidell, 2007) eksik verilerin yer aldığı maddelere ise ortalama değer atanmıştır. Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin tek yönlü uç değer analizi yapılmış ve dağılımlardaki puanlar standart Z puanlarına dönüştürülmüştür. + 3.00 ve - 3.00 puan aralığının dışından kalan 3 katılımcı analiz dışında tutulmuştur. Son olarak 353 katılımcı ile analize devam edilmiştir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nden elde edilen puanlar kümeleme analizi yöntemiyle 4 alt boyuta

ayrılarak analize devam edilmiştir. Araştırma kapsamında ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılımına yönelik değerleri grafiklerde dahil olmak üzere incelenmiştir. Dağılımın normal olduğu belirlendikten sonra parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmada kullanılan analiz çeşitlerinden olan çoklu doğrusal regresyon analizinde yordanan değişkenin, kendisiyle ilişkili olan iki ya da daha çok yordayıcı değişkene dayalı olarak alabileceği değerlerin tahmin edilmeye çalışılmaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizinin bir türü olan aşamalı regresyon analizinde; regresyon eşitliğine ve ya modeline yalnızca, yordanan değişken üzerinde anlamlı etkiye sahip olan yordayıcı değişkenler alınmakta, diğerleri ise eşitlik dışında bırakılmaktadır.

Böylece sadece yordanan değişkendeki varyansa en büyük katkıyı getirecek yordayıcı değişkenlerle regresyon modeli açıklanmaya çalışılmaktadır (Büyüköztürk, 2013). Çoklu doğrusal regresyon analizinin bazı varsayımları bulunmaktadır. Öncelikle değişkenlerin dağılımları için çarpıklık katsayıları (ÇK) ve basıklık katsayılarının (BK) kabul edilebilir (± 1) sınırlar içerisinde yer aldığı ve dağılımların ortalama, ortanca (medyan) ve tepe değerlerinin (mod) birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Bu durum dağılımların normalden aşırı sapma göstermediğini ve tek yönlü normallik varsayımının karşılandığını doğrulamaktadır. Değişkenlerin çok değişkenli normallik ve doğrusallık durumları da incelenmiştir. Bu amaçla standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri oluşturulmuştur (Büyüköztürk, 2013). Grafikler incelendiği zaman; noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde oldukları, diğer bir deyişle doğrusallık varsayımının karşılandığı ve yordanan değişkenler (aleksitimi, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma) için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin de normale yakın olduğu görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin önemli diğer bir varsayımı, çoklu bağlantılılık sorununun olmamasıdır. Bu amaçla öncelikle değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar Pearson korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyonların, .90 ve üzerinde olması durumunda çoklu bağlantılılık sorunuyla karşılaşılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde çoklu bağıntılık sorunu olmadığı görülmektedir. Tolerans değerinin ($1-R^2$) 0,20 den daha düşük, varyans artış faktörünün (VIF) 10'dan yüksek olması değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2013). Bu araştırmada Tolerans değeri 0,85, VIF değeri 1,16 bulunmuştur.

Tablo 1 ve 2’ de bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 1

Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	257	72,8
Erkek	96	27,2
Yaş		
18-20	101	28,6
21-23	175	49,6
24-26	40	11,3
27+	37	10,5
Sınıf Düzeyi		
1.Sınıf	94	26,6
2.Sınıf	10	2,8
3.Sınıf	177	50,1
4.Sınıf	72	20,4
İlişki Durumu		
İlişkisi yok	197	55,8
İlişkisi var	122	34,6
Belirsiz	34	9,6
Aile İçinde Kendini İfade Etme Durumu		
Kolay ifade	283	80,2
Zor ifade	58	16,4
Asla	12	3,4
Sosyal Medyada Geçirilen Saat		
1 saatten az	55	15,6
1-3 saat	150	42,5
3-5 saat	102	28,9
5 saatten fazla	46	13,0

Tablo 2

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	Standart Sapma
Aleksitimi	353	20,00	84,00	50,068	12,219
Korkulu Bağlanma	353	10,00	70,00	37,696	11,478
Güvenli Bağlanma	353	9,00	54,00	29,419	8,708
Kayıtsız Bağlanma	353	6,00	40,00	19,586	7,228
Saplantılı Bağlanma	353	26,00	83,00	53,535	10,186
Sosyal Medya B.	353	29,00	127,00	67,696	20,143

Tablo 2 incelendiğinde Aleksitimi ölçeğinden alınan puanların ortalamasının ($\bar{x} = 50,06$), korkulu bağlanma alt boyutundan alınan puanların ortalamasının ($\bar{x} = 37,69$), güvenli bağlanma alt boyutundan alınan puanların ortalamasının ($\bar{x} = 29,41$), kayıtsız bağlanma alt boyutundan alınan puanların ortalamasının ($\bar{x} = 19,58$), saplantılı bağlanma alt boyutundan alınan puanların ortalamasının ($\bar{x} = 53,53$) ve sosyal medya ölçeğinden alınan puanların ortalamasının ($\bar{x} = 67,69$) olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine İlişkin Normallik Testi Sonucu

	Aleksitimi	Korkulu	Güvenli	Kayıtsız	Saplantılı	S. M. Bağımlılığı
N	353	353	353	353	353	353
$\bar{x}$	53,53	50,06	19,58	37,69	29,41	67,69
S	10,18	12,21	7,22	11,47	8,70	20,14
Median	53,00	49,00	19,00	39,00	30,00	66,00
Min.	26,00	20,00	6,00	10,00	9,00	29,00
Max.	83,00	84,00	40,00	70,00	54,00	127,00
K-Smirnov Z	.038	.063	.064	.061	.044	.052
P	.200	.002	.002	.003	.183	.021
Çarpıklık	.023	.119	.124	-.204	.124	.289

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre aleksitimi ve saplantılı bağlanma değişkeni puanlarının normal dağılım gösterdiği ($p>.05$), ancak korkulu, güvenli, kayıtsız bağlanma puanlarının normal dağılım göstermediği görülmektedir ($p<.05$). Ancak çarpıklık katsayısı değerleri korkulu bağlanma için .119, güvenli bağlanma için .124,

kayıtsız bağlanma için -.204, sosyal medya bağımlılığı için ise .289 bulunmuştur. Yani çarpıklık değerleri -2 ve +2 değerleri arasında olduğu için puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği söylenebilir. Değişkenler normal dağılım özelliği gösterdiğinden dolayı verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Parametrik testlerden t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın problemine, alt problemlerine yönelik analizlere ve söz konusu analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Tablo 4’de aleksitimi, korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonucu

	Aleksitimi	Korkulu	Güvenli	Kayıtsız	Saplantılı	S.M.Bağımlılığı
Aleksitimi	1.00					
Korkulu	.312*	1.00				
Güvenli	.167*	-.261*	1.00			
Kayıtsız	.260*	.142*	.287*	1.00		
Saplantılı	.347*	.517*	-.247*	.074	1.00	
S.M.Bağımlılığı	.306*	.247*	.023	.029	.235*	1.00

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde aleksitimi ile korkulu bağlanma arasında ($r=.312$, $p<.01$) orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki, güvenli bağlanma ile ($r=.167$, $p<.01$) düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki, kayıtsız bağlanma ile ($r=.260$, $p<.01$) düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki, saplantılı bağlanma ile ($r=.347$, $p<.01$) orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile ($r=.306$, $p<.01$) orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile korkulu bağlanma arasında ($r=.247$, $p<.01$), saplantılı bağlanma arasında ($r=.235$, $p<.01$) düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki vardır.

Sosyal medya bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında ($r=.023$, $p>.01$) ve kayıtsız bağlanma arasında ($r=.029$, $p>.01$) anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yani aleksitimi düzeyi arttıkça korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma artmaktadır.

Tablo 5 'de sosyal medya bağımlılığının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5

Sosyal Medya Bağımlılığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	26,23	6,02	-	4,358	.000	-	-
Aleksitimi	.467	.107	.236	4,357	.000	.306	.227
Korkulu	.212	.098	.129	2,166	.031	.247	.115
Saplantılı	.200	.139	.086	1,435	.152	.235	.077
R=.352	R ² =.124						
F _(3,349) =16,500	p=. 000						

Tablo 5 incelendiğinde regresyon analizine sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile anlamlı ilişkisi bulunan aleksitimi, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma değişkenleri dahil edilmiştir. Güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma değişkenleri analize dahil edilmemiştir. Aleksitimi, korkulu ve saplantılı bağlanma değişkenleri sosyal medya bağımlılığı değişkenindeki toplam varyansın % .12'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde görece önem sırası sırasıyla aleksitimi, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise aleksitimi ve korkulu bağlanma değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı değişkeni üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 6'da sosyal medya bağımlılığının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6

Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	T ^m	Standart Hata	β	T	p	R	R ²
1	Sabit	35,293	5,476		6,445	.000	.306	.094
	Aleksitimi	.605	.100	.306	6,023	.000		
2	Sabit	29,996	6,005		4,496	.000	.345	.119
	Aleksitimi	.502	.104	.254	4,805	.000		
	Korkulu	.276	.087	.168	3,174	.002		
3	Sabit	26,231	6,020		4,358	.000	.352	.117
	Aleksitimi	.467	.107	.236	4,357	.000		
	Korkulu	.212	.098	.129	2,166	.031		
	Saplantılı	.200	.139	.086	1,435	.152		

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde, aleksitimi değişkeni birinci modelde, korkulu bağlanma değişkeni ikinci modelde, saplantılı bağlanma değişkeni üçüncü modelde analize eklenmiştir. Tablo 11’de sunulan analiz sonucuna göre, Model 1’de aleksitimi değişkeninin üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı değişkeni üzerindeki toplam varyansın %9’unu açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .094$; $F(1,351) = 36,282$, $p < .05$). Model 1’de yer alan değişken incelendiğinde; aleksitimi değişkeninin ($\beta = .306$, $p < .05$) sosyal medya bağımlılığı değişkenini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Model 2’de aleksitimi değişkeni ve korkulu bağlanma değişkeni analize birlikte dahil olmuştur. Korkulu bağlanma değişkeninin modele eklenmesiyle sosyal medya bağımlılığı değişkeninde açıklanan toplam varyansı %11’e çıkarmıştır ($R^2 = .119$; $F(2,350) = 23,649$, $p < .05$). Korkulu bağlanma değişkeninin ($\beta = .168$, $p < .05$), sosyal medya bağımlılığı değişkenini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Model 3’de aleksitimi ve korkulu bağlanma değişkenlerine ek olarak saplantılı bağlanma değişkeni de analize dahil olmuştur. Aleksitimi, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma değişkenleri, sosyal medya bağımlılığı değişkeninde açıklanan toplam varyansı %12’ye çıkarmıştır ($R^2 = .124$; $F(3,349) = 16,500$, $p > .05$). Saplantılı bağlanma değişkeninin ($\beta = .086$, $p > .05$), sosyal medya bağımlılığı değişkenini anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir.

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Cinsiyet

Tablo 7’de aleksitimi, korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin yapılan t testi sonucu yer almaktadır.

Tablo 7

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonucu

	Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	p
Korkulu	Kadın	257	50,76	12,46	351	1,763	.079
	Erkek	96	48,19	11,38			
Kayıtsız	Kadın	257	39,13	11,73	351	3,933	.000*
	Erkek	96	33,84	9,83			
Saplantılı	Kadın	257	28,52	8,53	351	-3,211	.001*
	Erkek	96	31,82	8,75			
Güvenli	Kadın	257	19,44	7,01	351	-,590	.555
	Erkek	96	19,95	7,79			
Aleksitimi	Kadın	257	52,34	9,97	351	-3,663	.000*
	Erkek	96	56,72	10,10			
Sosyal M.	Kadın	257	66,16	19,02	351	-2,349	.019*
	Erkek	96	71,79	22,47			

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde korkulu bağlanma ($t_{(351)} = 1,763$, $p > .05$) ve güvenli bağlanma ($t_{(351)} = -.590$, $p > .05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmektedir. Kayıtsız bağlanma ($t_{(351)} = .3,933$, $p < .05$) puanlarının cinsiyete göre kadın öğrenciler yönünde anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği görülmektedir. Kadın öğrencilerin kayıtsız bağlanma düzeylerinin erkek öğrencilerin kayıtsız bağlanma düzeylerinden daha fazla olduğu söylenebilir. Saplantılı bağlanma ($t_{(351)} = -3,211$, $p < .05$), aleksitimi ($t_{(351)} = -3,663$, $p < .05$) ve sosyal medya bağımlılığı ($t_{(351)} = -2,349$, $p < .05$) puanlarının ise erkekler yönünde anlamlı bir farklılaşma gösterdiği görülmektedir. Başka bir deyişle erkek öğrencilerin saplantılı bağlanma düzeyleri, aleksitimi düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri kadın öğrencilere göre daha fazladır.

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaş

Tablo 8’de aleksitimi, korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 8

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Korkulu	Gruplararası	111,791	3	37,264	.248	.863
	Gruplariçi	52448,577	349	150,282		
	Toplam	52560,36	352			
Kayıtsız	Gruplararası	1180,161	3	393,387	3,038	.029*
	Gruplariçi	45196,405	349	129,503		
	Toplam	46376,567	352			
Saplantılı	Gruplararası	219,893	3	73,298	.966	.409
	Gruplariçi	26476,056	349	75,863		
	Toplam	26695,949	352			
Güvenli	Gruplararası	267,533	3	89,178	1,717	.163
	Gruplariçi	18126,082	349	51,937		
	Toplam	18393,615	352			
Aleksitimi	Gruplararası	897,707	3	299,236	2,931	.034*
	Gruplariçi	35626,100	349	102,081		
	Toplam	36523,807	352			
Sosyal M.	Gruplararası	579,467	3	193,156	.474	.701
	Gruplariçi	142253,100	349	407,602		
	Toplam	142253,100	352			

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde yapılan analiz sonucuna göre kayıtsız bağlanma ($F_{(3-349)} = 3,038$, $p < .05$) ve aleksitimi ($F_{(3-349)} = 2,931$, $p < .05$) puanlarının öğrencilerin yaşlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla varyansların normal dağıldığı tespit edildikten sonra Schfee testi yapılmıştır. Bu değişkenlere ilişkin yapılan Schfee testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir. Schfee testi sonucuna göre kayıtsız bağlanma ve aleksitimi değişkeninde farklılaşmanın 18 ve 20 yaş

arası öğrenciler ile yaşı 27 ve daha fazla olan öğrenciler arasında, 18-20 yaş öğrencileri arasında olduğu bulunmuştur.

Tablo 9

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları

Dependent Variable	(I) Yaş	(J) Yaş	Mean Difference (I-J)	Standart Hata	p
Korkulu Bağlanma	18-20	21-23	,95898	1,53189	,942
		24-26	-,20173	2,29020	1,000
		27+	1,45705	2,35577	,944
Kayıtsız Bağlanma	18-20	21-23	1,64815	1,42205	,719
		24-26	4,31386	2,12597	,251
		27+	5,83008*	2,18684	,040
Saplantılı Bağlanma	18-20	21-23	-1,27479	1,08840	,712
		24-26	-2,56337	1,62717	,480
		27+	-1,52823	1,67376	,841
Güvenli Bağlanma	18-20	21-23	1,09081	,90056	,690
		24-26	1,70866	1,34635	,657
		27+	2,98501	1,38490	,202
Aleksitimi	18-20	21-23	1,54212	1,26254	,684
		24-26	,38069	1,88751	,998
		27+	5,60637*	1,94155	,041
Sosyal Medya Bağımlılığı	18-20	21-23	2,80164	2,52286	,745
		24-26	3,21807	3,77170	,867
		27+	2,31469	3,87968	,949

*p<.05

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sınıf Düzeyi

Tablo 10’da aleksitimi, korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 10

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Korkulu	Gruplararası	154,10	3	51,368	.342	.795
	Gruplariçi	52406,26	349	150,161		
	Toplam	52560,36	352			
Kayıtsız	Gruplararası	1224,95	3	408,317	3,156	.025*
	Gruplariçi	45151,61	349	129,374		
	Toplam	46376,56	352			
Saplantılı	Gruplararası	344,51	3	114,837	1,521	.209
	Gruplariçi	26351,43	349	75,506		
	Toplam	26695,94	352			
Güvenli	Gruplararası	275,45	3	91,817	1,769	.153
	Gruplariçi	18118,16	349	51,915		
	Toplam	18393,61	352			
Aleksitimi	Gruplararası	1134,17	3	378,060	3,728	.012*
	Gruplariçi	35389,62	349	101,403		
	Toplam	36523,80	352			
Sosyal M.	Gruplararası	887,57	3	295,859	.727	.536
	Gruplariçi	141944,99	349	406,719		
	Toplam	142832,56	352			

*p<.05

Tablo 10 incelendiğinde yapılan analiz sonucuna göre kayıtsız bağlanma ($F_{(3-349)} = 3,156$, $p < .05$) ve aleksitimi ($F_{(3-349)} = 3,728$, $p < .05$) puanlarının öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla varyansların normal dağıldığı tespit edildikten sonra Schfee testi yapılmıştır. Bu değişkenlere ilişkin yapılan Schfee testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir. Schfee testi sonucuna göre kayıtsız bağlanma ve aleksitimi değişkeninde farklılaşmanın 1. Sınıf ve 4.sınıf öğrencileri arasında 1.sınıf öğrencileri yönünde anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Tablo 11

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları

Dependent Variable	(I) Sınıf	(J) Sınıf	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
--------------------	-----------	-----------	-----------------------	------------	------

Korkulu bağlanma	1.Sınıf	2. Sınıf	-,34681	4,07598	1,000
		3. Sınıf	1,42042	1,56391	,843
		4. Sınıf	1,38652	1,91912	,914
Kayıtsız bağlanma	1.Sınıf	2. Sınıf	2,68085	3,78335	,918
		3. Sınıf	2,57633	1,45164	,371
		4. Sınıf	5,47252*	1,78134	,025
Güvenli bağlanma	1.Sınıf	2. Sınıf	4,14468	2,39661	,394
		3. Sınıf	1,23621	,91956	,614
		4. Sınıf	2,06413	1,12841	,343
Saplantılı bağlanma	1.Sınıf	2. Sınıf	-3,23830	2,89030	,740
		3. Sınıf	-1,89254	1,10898	,407
		4. Sınıf	-,08274	1,36086	1,000
Aleksitimi	1.Sınıf	2. Sınıf	,39574	3,34948	1,000
		3. Sınıf	,22286	1,28517	,999
		4. Sınıf	4,59574*	1,57706	,038
	4.Sınıf	1. Sınıf	-4,59574*	1,57706	,038
		2. Sınıf	-4,20000	3,39833	,676
		3. Sınıf	-4,37288*	1,40758	,023
Sosyal medya bağımlılığı	1.Sınıf	2. Sınıf	3,79362	6,70811	,956
		3. Sınıf	,50944	2,57384	,998
		4. Sınıf	4,08806	3,15843	,643

*p<.05

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Romantik İlişki Durumu

Tablo 12’de aleksitimi, korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 12

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Korkulu	Gruplararası	328,725	2	164,363	1,101	.334
	Gruplariçi	52231,64	350	149,233		
	Toplam	52560,36	352			
Kayıtsız	Gruplararası	4594,263	2	2297,132	19,243	.000*
	Gruplariçi	41782,30	350	119,378		

	Toplam	46376,56	352			
Saplantılı	Gruplararası	457,611	2	228,806	3,052	.049*
	Gruplariçi	26238,33	350	74,967		
	Toplam	26695,94	352			
Güvenli	Gruplararası	222,885	2	111,443	2,147	.118
	Gruplariçi	18170,729	350	51,916		
	Toplam	18393,61	352			
Aleksitimi	Gruplararası	601,150	2	300,575	2,929	.055
	Gruplariçi	35922,65	350	102,636		
	Toplam	36523,80	352			
Sosyal M.	Gruplararası	920,476	2	460,238	1,135	.323
	Gruplariçi	141912,09	350	405,463		
	Toplam	142832,56	352			

*p<.05

Tablo 12 incelendiğinde yapılan analiz sonucuna göre kayıtsız bağlanma ($F_{(2-350)} = 19,243$, $p < .05$) ve saplantılı bağlanma ($F_{(2-350)} = 3,052$, $p < .05$) puanlarının öğrencilerin romantik ilişki durumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla varyansların normal dağıldığı tespit edildikten sonra Schfee testi yapılmıştır. (Tablo 13) Schfee testi sonucuna göre kayıtsız bağlanma değişkenindeki farklılaşmanın ilişkisi olmayanlar ile ilişkisi olanlar arasında ilişkisi olmayanlar yönünde, saplantılı bağlanma değişkenindeki farklılaşmanın ilişki durumu belirsiz olanlarla ilişkisi olanlar arasında ilişki durumu belirsiz olanlar yönünde olduğu bulunmuştur.

Tablo 13

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları

Dependent Variable	(I) İlişki	(J) İlişki	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Korkulu Bağlanma	ilişkisi yok	ilişkisi var	-,94246	1,40739	,799
		belirsiz	-3,27949	2,26864	,353
Kayıtsız Bağlanma	ilişkisi yok	ilişkisi var	7,45585*	1,25876	,000
		belirsiz	6,48671*	2,02906	,006
Saplantılı Bağlanma	ilişkisi yok	ilişkisi var	,43139	,99751	,911
		belirsiz	-3,63467	1,60793	,079
	belirsiz	ilişkisi yok	3,63467	1,60793	,079
		ilişkisi var	4,06606*	1,67910	,049
Güvenli Bağlanma	ilişkisi yok	ilişkisi var	1,45590	,83011	,216

		belirsiz	-,87728	1,33809	,807
Aleksitimi	ilişkisi yok	ilişkisi var	1,33399	1,16717	,521
		belirsiz	-3,38877	1,88141	,199
Sosyal Medya Bağımlılığı	ilişkisi yok	ilişkisi var	,91512	2,31984	,925
		belirsiz	-4,93252	3,73946	,420

*p<.05

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aile İçinde Kendini İfade Edebilme

Tablo 14’de aleksitimi, korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin aile içinde kendini ifade edebilme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 14

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Aile İçinde Kendini İfade Edebilme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Korkulu	Gruplararası	1821,63	2	910,820	6,283	.002*
	Gruplariçi	50738,72	350	144,968		
	Toplam	52560,36	352			
Kayıtsız	Gruplararası	52,523	2	26,262	.198	.820
	Gruplariçi	46324,04	350	132,354		
	Toplam	46376,56	352			
Saplantılı	Gruplararası	1116,998	2	558,499	7,642	.001*
	Gruplariçi	25578,95	350	73,083		
	Toplam	26695,94	352			
Güvenli	Gruplararası	17,435	2	8,718	.166	.847
	Gruplariçi	18376,17	350	52,503		
	Toplam	18393,61	352			
Aleksitimi	Gruplararası	3026,88	2	1513,44	15,814	.000*
	Gruplariçi	33496,92	350	95,70		
	Toplam	36523,80	352			
Sosyal M.	Gruplararası	2142,33	2	1071,16	2,665	.071
	Gruplariçi	140690,23	350	401,972		
	Toplam	142832,56	352			

*p<.05

Tablo 14 incelendiğinde yapılan analiz sonucuna göre korkulu bağlanma ($F_{(2-350)} = 6,283$, $p < .05$), saplantılı bağlanma ($F_{(2-350)} = 7,642$, $p < .05$) ve aleksitimi ($F_{(2-350)} = 15,814$, $p < .05$) puanlarının öğrencilerin aile ortamında kendilerini ifade edebilme durumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla varyansların normal dağıldığı tespit edildikten sonra Schfee testi yapılmıştır. (Tablo 15) Schfee testi sonucuna göre korkulu bağlanma ve aleksitimi değişkenindeki farklılaşmanın aile ortamında kendisini ifade etmekte zorlanan ve ifade etmekte zorluk yaşamayanlar arasında ifade etmekte zorluk yaşayanlar yönünde olduğu bulunmuştur. Aleksitimi puanlarının ise kendisini asla ifademeyen, çok zor ifade eden ve kolaylıkla ifade edenler arasında asla ifade edemeyenler yönünde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur.

Tablo 15

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Aile İçinde Kendini İfade Edebilme Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları

Dependent Variable	(I) Aile İçinde Kendini İfade Ed.	(J) Aile İçinde Kendini İfade Ed.	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Korkulu Bağlanma	Kolaylıkla ifade edebilirim	ifade etmekte zorlanırım	-5,56007*	1,73542	,006
		asla ifade edemem	-6,31007	3,54865	,207
Kayıtsız Bağlanma	Kolaylıkla ifade edebilirim	ifade etmekte zorlanırım	-,05757	1,65821	,999
		asla ifade edemem	-2,13516	3,39075	,820
Saplantılı Bağlanma	Kolaylıkla ifade edebilirim	ifade etmekte zorlanırım	-4,67997*	1,23219	,001
		asla ifade edemem	-3,12250	2,51962	,465
Güvenli Bağlanma	Kolaylıkla ifade edebilirim	ifade etmekte zorlanırım	,46716	1,04439	,905
		asla ifade edemem	-,69376	2,13560	,949
Aleksitimi	Kolaylıkla ifade edebilirim	ifade etmekte zorlanırım	-6,43158*	1,41006	,000
		asla ifade edemem	-10,54653*	2,88334	,001
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kolaylıkla ifade edebilirim	ifade etmekte zorlanırım	-,73175	2,88980	,968
		asla ifade edemem	-13,63693	5,90915	,071

* $p < .05$

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medyada Geçirilen Zaman

Tablo 16’da aleksitimi, korkulu, güvenli, kayıtsız, saplantılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin sosyal medyada geçirilen süreye göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Tablo 16

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri Değişkenlerinin Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Korkulu	Gruplararası	900,764	3	300,25	2,028	.110
	Gruplariçi	51659,60	349	148,02		
	Toplam	52560,36	352			
Kayıtsız	Gruplararası	885,331	3	295,11	2,264	.081
	Gruplariçi	45491,23	349	130,34		
	Toplam	46376,56	352			
Saplantılı	Gruplararası	436,50	3	145,50	1,934	.124
	Gruplariçi	26259,44	349	75,242		
	Toplam	26695,94	352			
Güvenli	Gruplararası	79,49	3	26,499	.505	.679
	Gruplariçi	18314,11	349	52,476		
	Toplam	18393,61	352			
Aleksitimi	Gruplararası	1651,16	3	550,389	5,508	.001*
	Gruplariçi	34872,64	349	99,92		
	Toplam	36523,80	352			
Sosyal M.	Gruplararası	34234,82	3	11411,60	36,673	.000*
	Gruplariçi	108597,74	349	311,16		
	Toplam	142832,56	352			

*p<.05

Tablo 16 incelendiğinde yapılan analiz sonucuna göre aleksitimi ($F_{(3-349)} = 5,508$, $p < .05$) ve sosyal medya bağımlılığı ($F_{(3-349)} = 36,673$ $p < .05$) puanlarının öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri sürelerle göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla varyansların normal dağıldığı tespit edildikten sonra Schfee testi yapılmıştır. (Tablo 17) Schfee testi sonucuna göre aleksitimi değişkenindeki farklılaşmanın günde 5 saat ve üzeri sosyal medyada zaman geçirenler ile 1 saatten az geçirenler arasında 5 saat ve üzeri sosyal medyada zaman geçirenler yönünde

olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı değişkenindeki farklılaşmanın sosyal medyada 5 saat ve üzeri, 3-5 saat arası, 1-3 saat arası ve 1 saatten az zaman geçirenler arasından 5 saat ve üzeri zaman geçirenler yönünde olduğu bulunmuştur.

Tablo 17

Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerinin Sosyal Medyada Geçirilen Zamana Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Post-Hoc Analizi (Schfee Testi) Sonuçları

Dependent Variable	(I) Sosyal Medyada Geçirilen Zaman	(J) Sosyal Medyada Geçirilen Zaman	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Korkulu Bağlanma	1 saat ve altı	1-3	-,65091	1,91784	,990
		3-5	-3,04385	2,03531	,526
		5 saat ve üzeri	-4,62569	2,43088	,307
Kayıtsız Bağlanma	1 saat ve altı	1-3	2,04545	1,79970	,731
		3-5	-1,29768	1,90994	,927
		5 saat ve üzeri	2,71937	2,28114	,701
Saplantılı Bağlanma	1 saat ve altı	1-3	-,82667	1,36735	,947
		3-5	-2,03922	1,45110	,578
		5 saat ve üzeri	-3,67391	1,73313	,215
Güvenli Bağlanma	1 saat ve altı	1-3	1,31091	1,14191	,725
		3-5	1,29875	1,21185	,765
		5 saat ve üzeri	1,32134	1,44737	,841
Aleksitimi	1 saat ve altı	1-3	-1,71879	1,57572	,756
		3-5	-4,26702	1,67224	,091
		5 saat ve üzeri	-7,04111*	1,99724	,007
	5 saat ve üzeri	1 saat ve altı	7,04111*	1,99724	,007
		1-3	5,32232*	1,68474	,020
		3-5	2,77408	1,77534	,487
Sosyal Medya Bağımlılığı	1 saat ve altı	1-3	-11,22303*	2,78066	,001
		3-5	-21,54813*	2,95098	,000
		5 saat ve üzeri	-33,28854*	3,52450	,000
		3-5	11,74041*	3,13292	,003

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada lise öğrencilerinin aleksitimi ve bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, romantik ilişki durumu, aile içinde kendini ifade edebilme ve sosyal medyada geçirilen zaman değişkenlerine göre anlamlı farklar oluşturup oluşturmadığı da araştırılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerden toplanan veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular araştırma soruları doğrultusunda tartışılmıştır.

1. Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Aleksitimi ile bağlanma stilleri arasında korelasyon analizlerine bakıldığında, korkulu ve saplantılı bağlanma ile aleksitimi arasında orta düzeyde anlamlı ilişki varken; sırasıyla kayıtsız ve güvenli bağlanma arasında daha düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında korelasyon analizinde ise, sosyal medya bağımlılığı ile korkulu ve saplantılı bağlanma arasında düşük-orta düzeyde ilişki varken, güvenli ve kayıtsız bağlanma arasında ilişki bulunamamıştır. Yani korkulu ve saplantılı bireyler daha fazla sosyal medya bağımlılığı göstermektedirler.

Bağlanmanın bir duygu düzenleme becerisi olduğu ve güvenli bağlanma ile geliştiği, bağlanmanın bağımlılık için hem koruyucu bir etken hem de temel bir risk faktörü

olabileceği açıklanmaktadır (Sümer, Kahya ve Çapar, 2015). Oskis, Clow, Hucklebridge, Bifulco, Jacobs ve Loveday (2013), çocukluk döneminde anneleri ile duygusal olarak problemler yaşayan kişilerin, yetişkinlikte aleksitimik özellikler gösterdiğini belirtmişlerdir. Berenbaum ve James (1994), yaptıkları araştırmada güvensiz ve yetersiz ortamda büyüyen, duygularını ifade etme konusunda desteklenmeyen çocukların duygusal durumlarla sağlıklı olarak baş etmeyi öğrenemediklerini açıklamışlardır. Ek olarak, duyguların ifadesi konusunda rol model olacak kişilerin yoksunluğu, bireyin duygularına karşı tutumunu olumsuz etkilemektedir (Taylor, Bagby ve Parker, 1997; Berenbaum ve James, 1994). Korkulu bağlanma stili ile aleksitiminin önemli düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008; De Rick ve Vanhule, 2006; Meins, Harris-Waller ve Lloyd, 2008).

Kang, Park, Park ve Park (2012), korkulu ve kayıtsız bağlanma ile internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Odacı ve Çıkrıkçı (2014), kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile problemli internet kullanımı arasında pozitif, güvenli bağlanma ile negatif ilişki bulmuşlardır. Şenormancı, Şenormancı, Güçlü ve Konkan (2014), yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı ile kaygılı bağlanma ve olumsuz aile işlevselliği arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Thorberg vd. (2011), yüksek aleksitimi düzeyi ile alkol bağımlılığı arasında ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında kaygılı bağlanmanın aracı rolü olduğunu tespit etmişlerdir. Yukarıda belirtilen birçok araştırmanın sonuçları bu çalışmanın bulgularına benzer olarak aleksitimi, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğunu destekler niteliktedir.

2. Araştırmanın “Aleksitimi düzeyleri ve bağlanma tarzları, sosyal medya bağımlılıklarını yordamakta mıdır?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile orta düzeyde ilişkisi olan, aleksitimi, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını ne derece yordadıklarını tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu değişkenlerin üçü birlikte toplam varsyansın %12'sini temsil etmektedirler. Araştırmaya ilk olarak alınan aleksitimi, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını %9 oranında yordarken, ikinci düzeyde katılan korkulu bağlanma ile bu oran %11'e çıkmıştır. Üçüncü olarak ise analize saplantılı bağlanma eklenmiş ve toplam varyansı yordama oranı %12'ye ulaşmıştır. Sonuçlara bakıldığında sosyal medya bağımlılığını en çok yordayan değişkenin aleksitimi olduğu

görülmektedir. İkinci olarak ise korkulu bağlanma gelmektedir. Sonuçlara göre saplantılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını yordamada önemli bir etkisinin olmadığı yorumu yapılabilir. Çalışmanın bulgularına genel olarak bakıldığında, katılımcıların aleksitimi ve bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde, Ceyhan (2016), bireylerin problemleri internet kullanımı ile ilgili yaptığı araştırmasında, depresyon ve anksiyetenin karşılıklı olarak internet bağımlılığını yordadığını, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin problemleri internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın bulgularını destekleyen diğer bir araştırma Şenormancı (2013) tarafından yapılmıştır. İnternet bağımlısı olan bireylerin daha yüksek oranda kaygılı bağlanma örüntüsüne ve daha bozuk aile ilişkilerine sahip olduklarını saptamıştır. Hızarcı (2018), problemleri cep telefonu kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada problemleri internet kullanımı yüksek olan bireylerin kaygılı bağlanma stiline sahip olduğunu, gelişmeleri kaçırmaktan daha fazla korktuğunu ve yaşam doyumlarının düşük olduğunu belirtmiştir.

İnternet bağımlılığı ve bağlanma stilleri ile ilgili yapılan diğer araştırmaların bulguları şu şekildedir: Oldmeadow, Quinn ve Kowert (2013), kaygılı bağlanma ile Facebook'ta geçirilen zaman arasında pozitif ilişki ; Yaakobi ve Goldenberg (2014) kaygılı bağlanma ile online olarak geçirilen zaman arasında, güvenli bağlanma ile bireyin online olarak diğer insanlarla iletişim kurması arasında pozitif ilişki ; Longua Peterson, Giguere ve Sherman (2017), kadınların daha fazla korkulu bağlanmaya sahip olduğunu, Facebook ile daha fazla meşgul oldukları ve gece daha fazla online olduklarını ; Blackwell, Leaman, Trampusch ve Osborne (2017), genç bireylerin daha çok sosyal medya bağımlısı olduklarını, kaygılı ve çekingen olmanın sosyal medya bağımlılığını belirlediğini, sosyal medya bağımlılığı ile FOMO arasında pozitif ilişki olduğunu; Monacis de Palo, Griffiths ve Sinatra (2017), güvenli bağlanma ile online bağımlılıklar arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu, sosyal medya bağımlılığı ile korkulu bağlanma arasında pozitif ilişki bulunduğunu; Savcı ve Aysan (2016), internet bağımlılığı ile korkulu bağlanma arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, genç yaşlarda ve üniversitenin başlangıç dönemlerinde bireylerin daha fazla aleksitimi, kaygılı ve korkulu bağlanma stili ve yüksek oranda sosyal medya bağımlılığı gösterdiği görülmektedir.

Aleksitimi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki, bu araştırmada ve belirtilen birçok araştırmada ortaya konulmuştur. Yaşamın erken yıllarından itibaren olumlu bir aile ikliminde, güven dolu bir ortamda yetişen birey kendi duygularını ifade etme olanağı bulmaktadır. Duyguların ifadesinin normal karşılandığı kişi için duyguyu tanımak ve ondan güç alarak yaşamını yönlendirmek daha kolay görünmektedir. Duygunun temel işlevlerinden biri ihtiyaçları karşılamak ve diğerleriyle ilişkimizi canlı tutmaktır. Kişi bir başkasıyla kurduğu ilişkide duygularını ortaya koyduğu sürece sağlıklı bağlanma ilişkileri geliştirebilir ve ihtiyaçlarını uygun olarak karşılayabilir. İhtiyaçları karşılanan insan daha az kaygı hisseder. Bağlanma, kaygının giderilmesi için en uygun araçtır. Korkulu ve saplantılı bağlanma, duygularını yeterince ifade edemeyen (aleksitimik) bireylerin varlığında görülmektedir (Ergün, 2018). Araştırma bulguları literatüre ve araştırma sonuçlarına benzerlik göstermiştir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığının aleksitimi ile korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri tarafından yordandığı görülmektedir. Aleksitimi düzeyleri yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal medya bağımlılığı sergilediği, sosyal medya bağımlısı olan kişilerin daha çok korkulu bağlanma örüntüsüne sahip oldukları ve aleksitimi ile bağlanma arasındaki ilişkide, duygularını ifade edemeyen bireylerin daha fazla korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip olması, araştırma bulgularının hem kendi içinde tutarlı olduğunu hem de bu konuları ele alan diğer araştırmalarla benzer bulgulara ulaşıldığını göstermektedir.

3. Araştırmanın “Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre aleksitimi saplantılı bağlanma stili, aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri erkekler öğrenciler yönünde anlamlı farklılaşma göstermiştir. Erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha fazla saplantılı bağlanma stiline sahip olup, daha yüksek düzeyde aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı göstermektedir. Kayıtsız bağlanma stiline, kadın öğrenciler yönünde farklılaştığı bulunmuştur. Kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha fazla oranda kayıtsız bağlanma stiline sahiptir. Korkulu bağlanma ve güvenli bağlanma stillerinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmada erkek öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olması alanyazındaki araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Aleksitimi, kişilerin

duyguları tanıma ve tanımlamakta zorluk ve kendilerini ifade etmede yetersizlik olarak karakterize edilen bir duygusal bozukluktur. Kadın öğrencilerin duygu durumları hakkında daha meraklı oldukları, duygusal yaşantıları konusunda daha iyi konuştukları, duygulara ilişkin olumlu tutumlara sahip oldukları ve duygularını daha yoğun yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Brody, 1985; Clancy ve Dollinger, 1993). Kozaklı (2006), sosyal ilişkilerde kadınların duygusal tepkilerini daha iyi düzeyde yansıttıklarını ve daha empatik-samimi olarak, duygularını paylaşarak olumlu sosyal ilişkiler kurduklarını açıklamıştır. Araştırmaların bir kısmı aleksitimi puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu (Aslan vd., 1996; Cooper ve Halmstrom, 1984; Türk, 1992) bir kısmı ise cinsiyetler arası bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır (Aktay, 2014; Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Koçak, 2003; Ünal, 2004).

İnternet bağımlılığını araştıran çalışmalarda, internet bağımlılığı ile cinsiyet faktörü arasında farklı ilişkiler saptanmıştır. Bazı araştırmacılar internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Epir, 1974; Garralda ve Bailey, 1988). İnternet bağımlılığının erkeklerde kadınlardan daha yüksek oranda görülmesinin sebeplerinden biri, kadınların daha iyi iletişim becerilerine sahip olarak gerçek hayatta bunu sergileyebilmeleridir (Korkut, 2002). Sosyal medya, internet bağımlılığının bir alt boyutu olup, istatistiklere göre bireyler interneti en çok sosyal ağları ziyaret etmek amacıyla kullanmaktadır. Yapılan bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanları erkeklerin lehine daha yüksek oranda çıkmıştır. Literatürde bu sonuca benzer nitelikte, erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet bağımlılığı sergilediğini belirten araştırmalar oldukça fazladır (Aktaş, 2005; Balta ve Horzum, 2008 ; Batıgün ve Kılıç 2011; Chen, Liu ve Luo 2007; Günüş, 2009; Morahan-Martin ve Schumacker, 2000; Morsünbül, 2014; Scherer ve Bost, 1997; Vaizoğlu vd., 2004; Yang ve Tung, 2007). Cinsiyete yönelik yapılan diğer bir çalışmada kadınlar sosyal medya ile daha fazla vakit geçirdiği ve sosyal medyayı daha çok duygusal destek aracı olarak kullandıkları, erkeklerin ise, sosyal medyaya dair olumsuz bir tutuma sahip oldukları ortaya konulmuştur (Ünal, 2015). Güneş (2016) ise, yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile cinsiyet, sınıf ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

4. Araştırmanın “Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları yaş açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Araştırmada bireylerin yaşına göre değişkenlerin durumuna bakıldığında, 18-20 yaş arası olan öğrencilerde, 27 yaş ve üzeri yaş olanlara göre daha yüksek aleksitimi puanları ve daha fazla oranda kayıtsız bağlanma stili görülmektedir. Muzi, Pace ve Cecilia (2018), ergenlerle yaptıkları araştırma sonucunda, güvenli bağlanmanın düşük aleksitimi ve duygusal-davranışsal sorun düzeyi ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu açıklamıştır. Ergenlerde görülen aleksitimik özellikler toplum içerisinde duygularla ve davranışlarla ilgili sorunlara yol açabilmektedir. Bu araştırmanın bulguları ile benzer nitelikte, Ho, Lwin ve Lee (2017), tarafından Singapur’da 1000 yetişkin ve 4920 genç katılımcı ile gerçekleştirilen, bu iki grubun bağımlılığı arasındaki farkı öngörmeyi amaçlayan araştırmada gençlerin yetişkinlere göre daha fazla bağımlılık sergiledikleri görülmüştür. Mete (2019), yaptığı araştırmada yaş ile sosyal medya bağımlılığının negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğunu ve aleksitiminin duyguları tanımlamada ve duyguları ifade etmede alt ölçekleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur.

5. Araştırmanın “Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında sınıf düzeyine göre, öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile kayıtsız bağlanma stillerinin 1. Sınıflarda, 4. Sınıflara oranla anlamlı farklılık gösterdiği şeklindedir. Yani 1. sınıftaki öğrenciler daha yüksek aleksitimi düzeylerine ve daha fazla oranda kayıtsız bağlanma stiline sahiptirler. Soylu (2007), araştırmasında 1. sınıf öğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerine göre duygularını düzenleme ve kontrol konusunda daha dikkatli olduklarını, 4. sınıf öğrencilerinin ise duygularını ifade etmek konusunda daha rahat olduklarını belirtmiştir. Bu çalışmanın bulgularının tersine, Ceyhan (1999) ve Sallıoğlu (2002) yaptıkları araştırmalarda, 1. sınıf öğrencilerinin duygu yoğunluklarının 4. sınıf öğrencilerinden daha fazla olduğunu, bunun sebebinin ise henüz ergenlik döneminde olmaları, üniversitenin yeni bir başlangıç olması ve aileden ayrılmaları olabileceğini belirtmiştir. Yaşla birlikte artan deneyim, kişiyi daha doğru düşünmeye ve davranmaya yöneltmektedir. Aynı zamanda kimlik ve kimlik bütünleşmesi ile daha olgun hale gelen birey sağlıklı ilişkiler kurmak için yeterlilik kazanmaktadır (Onur, 2008). Bireylerin yaşamındaki büyük dönüm noktalarında daha sağlıklı tepkiler verebilmesi ve değişime kolayca ayak uydurabilmesi için olumlu kişilerarası ilişki ağına sahip olması gerekir. Bireyin ilk ilişki kurduğu kişiler ebeveynleridir. Kişi diğer insanlara nasıl davranması

gerektiğini ailesinden öğrenir. Her yaşadığı deneyim birikimli olarak yaşam hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasına, bilişsel ve duyuşsal süreçlerini düzenlemesine yardımcı olur. Çocuklukta olumlu bir aile iklimine sahip olan kişinin, ergenlik çağında veya genç yetişkinlikte, arkadaş ortamında, okulda veya romantik ilişkilerinde daha olumlu tutumlar sergileyeceği öngörülmektedir. Kendisini kabul edilmiş ve anlaşılmış hisseden kişinin, kaygı düzeyi azalacak ve böylelikle sıkıntılı ruh hallerinde rahatlamak için kendisine zarar verici davranışlara yönelmeyecektir (Yörükoğlu, 1989).

6. Araştırmanın “Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları romantik ilişki durumu açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Romantik ilişki durumuna göre araştırma bulguları, ilişkisi olmayan öğrencilerde kayıtsız bağlanma, ilişkisi olanlardan anlamlı düzeyde daha fazla görülmesi şeklindedir. İlişki durumu belirsiz olanlarda, ilişkisi olanlara göre daha fazla saplantılı bağlanma görülmüştür. Çocukluk döneminde bağlandığı nesneden güven ve talep eden kişi, yetişkinlikte de aynı beklenti içinde olup yakın ilişkilerinde benzer ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığını göz önüne almakta (Fraley ve Shaver, 2000) ve bağlanma stilleri yetişkinlikte kurdukları romantik ilişkileri etkilemektedir (Büyükşahin, 2006; Feeney, 1999; Benton, Edwards, Karandashev ve Wolters, 2012). Mete (2019), yaptığı çalışmada yaş ile sosyal medya bağımlılığının negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğunu; cinsiyet, ilişki durumu ve eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını tespit etmiştir. İkikardeş (2015), romantik ilişki ile yeme tutumları ile ilgili yaptığı çalışmada, romantik ilişkisi olmayan bireylerde korkulu bağlanmanın yeme tutumlarındaki problemleri yordadığını, romantik ilişkisi olan bireylerde ise kaygılı bağlanma ve beden indeksinin yeme bozukluklarını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Levit ve Leonard (2015), yaptıkları çalışmada, romantik ilişkilerde çiftlerin birbirleriyle ve diğer kişilerle olan sorunlarıyla başa çıkmak için daha fazla problemlili alkol kullanmaya eğilimli olduklarını ve bunun korkulu bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

7. Araştırmanın “Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları aile içinde kendini ifade etme açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Korkulu bağlanma ve aleksitimi değişkenindeki farklılaşmanın aile ortamında kendisini ifade etmekte zorlanan ve ifade etmekte zorluk yaşamayanlar arasında ifade etmekte zorluk yaşayanlar yönünde olduğu bulunmuştur. Aleksitimi puanlarının ise kendisini asla ifademeyen, çok zor ifade eden ve kolaylıkla ifade edenler arasında asla ifade edemeyenler yönünde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer bir deyişle, korkulu bağlanma stili kendisini ifade etmekte zorlanan öğrencilerde daha fazla görülmekte, aleksitimi düzeyi ise kendisini asla ifade edemeyenlerde anlamlı oranda yüksek bulunmaktadır. Aile içinde duygularını tamamıyla veya kısmen ifade eden öğrencilere, aileleri tarafından duygularının dikkate alınması, geribildirim veya cevap verilmesi ona kendisini önemli hissettirerek ailesine güven duymasını sağlayabilmektedir.. Güvenli bir ortamda yaşayan birey diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirebilir (Bowlby, 1988). Yalçın (2010), duyguları ifade etme ile aleksitimi arasında ilişki olduğunu ve aile içerisinde kendini ifade edebilen bireylerin olumlu-olumsuz duyguları tanımak ve onlara uygun tepkiler vermek konusunda daha yetenekli olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin, üniversiteye gitmek için aileden ayrılma veya ayrılmama gibi durumlarını ve aile işlevselliğini bağlanma stilleri, kaygı ve depresyon perspektifinde ele alan bir çalışmada, sonuçların genel bir ifade ile korkulu bağlanma stili olan katılımcıların, güvenli ve saplantılı bağlanma stili olan katılımcılara göre daha fazla depresyon belirtileri ve ümitsizlik sergiledikleri görülmektedir. Diğer bir çalışmada korkulu bağlanmanın ve aile içinde duygusal tepkiler vermekle ilgili sorunların depresyon belirtileriyle yorumlandığı, cinsiyetin, korkulu bağlanmanın ve aile içindeki iletişim problemlerinin kaygı düzeyleriyle, korkulu bağlanma, aile içi iletişim sorunları ve ailedeki rollerle ilgili sıkıntıların ümitsizlikle ilişki içinde olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Amado, 2005). Aile içinde kendilerini rahat hissedene, hislerini ifade ederek bunlara olumlu karşılık bulan kişilerin insanlarla daha olumlu bağlar geliştirdikleri, duygularıyla ilişki kurabilen ve bağımlılık gibi zararlı davranışlara yönelmedikleri öngörülmektedir.

8. Araştırmanın “Aleksitimi düzeyleri, bağlanma tarzları ve sosyal medya bağımlılıkları sosyal medyada geçirilen zaman açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulguların tartışması aşağıda verilmiştir.

Sosyal medyada geçirilen zaman değişkeni bakımından aleksitimi değişkeninin farklılaşması, sosyal medyada 5 saatten fazla zaman geçiren öğrencilerde aleksitimi düzeyi

1 saatten az geçirenlerden fazla olması şeklindedir. Sosyal medya bağımlılığı ise, sosyal medyada 5 saat ve üzeri zaman geçirenlerde anlamlı düzeyde fazladır. Barrows, Lavin ve Kubey (2001), yaptıkları çalışmada, haftalık internet kullanımları 11.18 saatten çok olan üniversite öğrencilerinin, haftada 3.84 saat ve aşağısında kullananlara göre akademik başarılarının ve okuldaki performanslarının daha alt düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. Bağımlı olan kişilerin, internete erişemediklerinde veya kullanımları kısıtlandığında gergin hissettikleri, kendilerini kontrol edemediklerini ve ulaşamadıklarında kızgınlıklarının arttığını ifade etmişlerdir. Bu durumun günlük yaşamlarında diğer insanlarla aralarında problemler oluşturduğu, çocuk ve gençlerin yalnızlık oranının arttığı ve yüzyüze ilişkilerde problem yaşadıkları ortaya konulmuştur. Ho vd. (2017), genç ve yetişkin grupların sosyal medya kullanımlarını araştırdığı çalışmasında, sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığını açıklamıştır. Araştırmalarda internette geçirilen zaman arttıkça çocuk ve gençlerde yalnızlık, sosyal izolasyon, dürtüsellik, öfke problemleri gibi sorunların daha fazla görüldüğü, genel olarak sağlık sorunlarının ve duygu durumlarında bozukluklar görülme oranının arttığı belirtilmiştir (Kelleci, 2008). Musluoğlu (2016), internette veya dijital oyunlarda günlük 5 saat ve daha fazla zaman geçiren bireylerin kaygı ve kaçınma davranışları gösterdikleri ve güvensiz bağlanma stillerine sahip oldukları sonucunu ortaya koymuştur. Karadağ vd. (2016), akıllı telefonuyla internette aşırı zaman geçiren bireylerde, iletişim becerilerinin zayıfladığını, telefona odaklanırken gerçek insanlarla göz teması kurmakta zorlandıklarını, anlatılanları yeterince idrak edemedikleri ve bazen kendilerini çevredeki durumlara tamamen kapatabilmek gibi normal insan yaşamını olumsuz hale getiren birçok sorunun görüldüğünü açıklamıştır. Bu bulgular çalışmada aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı sonuçlarının yol açtığı olumsuzluklara örnek teşkil etmektedir. Artan aleksitimi düzeyi sosyal medya bağımlılığı yordarken, artan sosyal medya kullanım süresi ise bireyin yaşamında daha fazla probleme yol açmaktadır. Ailelerin internette geçirdiği zamanlar arttıkça çocuklarıyla ilgilenme olasılıkları düşmekte ve çocuklar yeterince ilgilenilmediğinde, oyun, eğlence ya da bilgi edinme veya sevgi, ilgi gibi psikolojik ihtiyaçlarını sanal ortamlarda karşılama gereksinimi hissetmektedirler (Kırık, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin birçok ihtiyacını karşılamak için varoldukları sosyal medyayı hayatının diğer alanlarına zarar verecek oranlarda kullanmaya devam etmesiyle oluşmaktadır. Bağımlılıkların temelinde yatan şey 'kişinin kendi kendini tedavi etmesi'

olup, zorlu yaşam koşullarıyla mücadelede zorlanan kişilerin kendilerini iyi hissettikleri durumları ısrarla istemeleri halinde ortaya çıkmasıdır. Yaşamın erken yıllarında anne-babasından yeterince ilgi ve bakım görmeyen, travmatik bir olayla yaşamının yönü değişen veya ilerleyen yıllarda kötü ilişki örüntüleri ve başarısızlıklarla ortaya çıkan olumsuz duygularla baş edemeyen birey iyi olmak için bir güce ihtiyaç duymaktadır. Etrafında ulaşabileceği bir kimse olmadığında ise, teknolojinin getirdiği gerçek olmayan ortamlarda sanal olgularla yetinmeyi deneyebilmektedir. Buna engel olmak için en önemli görev aileye düşmekte, ardından etkileşim kurduğu diğer otorite olan öğretmenlere ve en genel anlamda devlete düşmektedir. İnsan yaşamına ilişkin politikalar belirlenirken bu araştırmaların gözönünde bulundurularak toplumun tamamını iyileştiren düzenlemeler yapılmasının gerekli olduğu görülmektedir.

Öneriler

Yapılan çalışmanın sonuçlarına bağlı olarak ailelere, eğitimcilere ve araştırmacılara yönelik yapılacak öneriler bu bölümde sunulacaktır.

Ailelere Yönelik Öneriler

Araştırma sonucunda bireyin ömür boyu yaşamını şekillendiren temel inançların aile içinde ebeveynleriyle ilişkisinde ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Bu sebeple yetişkin bireylerin bir bebek dünyaya getirmeden önce gerekli hazırbulunuşluk seviyesine gelmeleri için çabalamaları gerekmektedir. Sağlıklı anne-babaların bebeklerini sağlıklı olarak yetiştirmeleri daha mümkün olacaktır. Yetişkin bireylerin kendilerini tanımaları, sorunlarına dair farkındalık sahibi olmaları ve çözüm yolları aramaya açık olmaları hem kendileri hem de çocukları açısından önem arz etmektedir.

Ebeveynlerinden ilgi ve bakım bekleyen bebek, anne ve babasını ihtiyaçlarını gideren ve duygularına yanıt veren kişiler olarak görüp onlarla güvenli bağlanma sürecine girmektedir. Yaşamın ilk yıllarında duygularını kolayca açığa vuran ve buna cevap alan çocukların ileride duyguları ile ilişki kurmakta daha az zorlanacağı, araştırma bulgularından bağlanma stilleri ve aleksitimi ilişkisi içinde kendisini göstermektedir. Ailelerin çocuklarının güven, sevgi ve ilgi ihtiyaçlarını duyarlılıkla karşılamaları ve onların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini teşvik etmeleri önerilmektedir.

Sosyal medyayı aşırı derecede kullanan ve bağımlı olarak adlandırılan kişilerin problemlerle ve zor duygularla baş etmek için bu yolu seçebildikleri görülmektedir. Çocukları sosyal medyada fazla zaman geçiren ailelerin bu durumu erkenden farederek önlem almaları önemlidir. Çocuklarını erken yaşlarda teknolojinin olumsuz tarafı ile karşılaştırmamaları, bilgisayar ve internet kullanımını kendi kontrolleri altında tutmaları, zararlı durumlarla ilgili çocukların seviyelerinde bilgiler vermeleri ve bu durumlara karşı koruma yazılımları veya takip programları ile çocukları izlemeleri, yaşamındaki her türlü soruna karşı duyarlı olarak aile içinde ona çözüm imkanı sunmaları, kendi duygularıyla ilişki kurarak onlara birer örnek olmaları, kendi teknoloji kullanımları konusunda hassas olmaları, çocuklarına rahatlayabilecekleri yeni mecralar sunmaları önerilmektedir.

Araştırma sonuçlarında erkek bireylerin daha dezavantajlı olduğu ortaya çıkmıştır. Toplum algısı olarak duygusallığın kadınlara, katılığın ve güçlülüğün ise erkeklere yakıştırıldığı görülmektedir. Ailelerin bu algının zıttı olarak, erkek çocuklarının ileride sorunlu davranışlara yönelimini önlemek adına duygusal yönlerini geliştirmek için yollar aramaları önerilmektedir.

Temelde çocukların büyümesinden sorumlu olan kişinin anne olarak görülmesi, babanın önemini yadsıyabilmektedir. Babaların da çocuk yetiştirmek konusunda aktif ve anneye yardımcı konumunda olmaları, duygularını ve düşüncelerini ifade eden kişiler olmaları aile ortamını daha güvenli ve duyarlı hale getirebilir. Çocuklar toplum içerisine dahil olduklarında nasıl davranacaklarını, kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmeyi, problemlerle nasıl başa çıkacaklarını anne ile babasının ilişkisinde öğrenmektedir. Üniversite öğrencilerinin yeni bir ortama girdiklerinde daha iyi uyum sağlayabilmeleri için bazı becerileri ailelerinin yanındayken edinmiş olmaları önemlidir. Kişilerarası ilişkileri sağlıklı olan bireyler yaşamda karşılaştıkları sorunlarla daha kolay baş edebilecek, sanal olan mecralarda gereğinden fazla vakit geçirmek ihtiyacını hissetmeyecektir.

Eğitimcilere Yönelik Öneriler

Bireyin yaşamında diğer önem arzeden kişiler de anaokullarından üniversite zamanına kadar hayatlarında bulunan öğretmenlerdir. Ailesi dışında eğitime ve gelişimine dahil olarak kişi üzerinde oldukça etkili hale gelirler. Okulların birer öğretim alanı olmasının yanında eğitimde sağlayan bir yer olması öğretmenler dahilinde mümkündür. Aile içinde

uzun zaman az kişi ile sınırlı olan yaşamı okul hayatı ile birlikte çok kişi ile muhattap olabileceği yeni bir öğrenme ortamı ile devam eder. Kişi burada da temelde kazanmış olduğu bağlanma örüntülerini sürdürerek duyguları ve düşüncelerini öğrendiği şekilde yansıtmaya devam eder. Bu noktada öğretmenlere çok görevler düşmektedir.

Öğretmenlerin, öğrencilerin eksiklik hissettiği alanları geliştirmesi, sorunlarını farkedip farkettilmesi, gerekli önlemleri alması, öğretim dışı faaliyetler ile çocuğun yaşam becerilerini zenginleştirmesi, başa çıkamadığı durumlarda başka disiplinlerle işbirliği kurması önemlidir.

Demokratik bir sınıf toplumunda ilgi dolu bir öğretmen ve okul içerisinde çocuklar duygu ve düşüncelerini açma fırsatı bulabilecek, sorunlarını güven içerisinde çözebileceklerdir. Ailede zedelenen güven verici ortamın okul içerisinde tolere edilmesi bireyin uzun yıllar bulunacağı eğitim hayatını kolaylaştıracak olumsuz durumlara sığınmasına engel olacaktır. Sınıf içi faaliyetlerde öğrencileri gözlemlemeleri ve onları bir arada yaşamak konusunda geliştirmeleri, temel ahlaki değerleri kazandırırken öğrencilerin kendisini tanımasına yönelik etkinliklere yer vermesi önerilmektedir.

Okullarda görev alan Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenleri tarafından, birçok probleme dair bilgilendirme, farkındalık kazandırma, önleme, müdahale hizmetleri rehberlik faaliyetleri aracılığı ile, okul, öğretmen, aile, çevre ile ilişkilendirilerek sunulmalıdır. Duygulara verilen önemin artması için öğrencilerle kişilerarası iletişimi güçlendiren etkinlikler yapılmalı, bu konuda aile eğitimleri sık sık tekrarlanmalı, öğretmenlerin öğrencilere yaklaşımları üzerine müşavirlik hizmetlerinde bulunulmalı, okul ikliminin bireyin kendini ifadesine açık hale getirilmesi sağlanmalıdır.

Ailelere yönelik teknoloji kullanımı ve bağımlılık konulu, öğretmenlere yönelik çocukların öz-kontrol becerilerini geliştirmelerine yönelik bilgilendirme üzerine, öğrencilere yönelik teknolojiyi ve interneti faydalı olarak kullanabilecekleri konusunda seminerler verilmelidir. Sosyal medya gibi yaşamın bu kadar içinde olan bir olguyu inkar etmeden, çocukların onu tanıyıp olması gerektiği kadar kullanması sağlanmalıdır. Bağımlılık hallerinde aile ile işbirliği içinde öğrenci ile bireysel görüşmelerde bulunarak takibini sağlamalıdır.

İlkokul, ortaokul ve lise yıllarında birçok öğretmenle yakın ilişki içerisinde bulunabilen öğrencilerin üniversiteye geçtiklerinde kontrollerini yitirmemeleri ve yardım ihtiyaçlarının

karşılanmasının devamı için üniversitelerin kurmuş olduğu psikolojik danışma merkezleri yaygınlaştırılarak, öğrencilerin kolay ulaşabilecekleri birimler haline getirilmelidir.

Üniversitelerde her öğrenci için zaman zaman paylaşımda bulunabilecekleri danışman hocaları, öğrenciler için çeşitli bilgilendirme faaliyetleri organize ederek, zorluk yaşadıklarını farkettilerinde onlara destek yolları sağlamalı, yeni bir ortama ve döneme giren öğrencilerin okula, çevreye ve arkadaşlarına uyum sağlaması için yapılan oryantasyon çalışmalarına önem vermeli ve çağın vazgeçilmezi olan teknoloji kullanımına ilişkin zorunlu dersler koyarak onların ihtiyacı olan bilgileri sunmalıdır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Yapılan bu araştırma bağlama stilleri, aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığını üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde görmek açısından önemli bir çalışmadır. Alan araştırmacılarına yeni çalışmalar konusunda bir fikir sağlayacağı düşünülmekle birlikte yapılan yeni çalışmaların daha da genişletilerek sürdürülmesi önerilmektedir. Temel olarak kesitsel olarak yapılan bu çalışmanın bireyin doğduğu andan itibaren başlayarak araştırma sürecine ebeveynleriyle birlikte katılacakları şekilde boylamsal bir araştırma şeklinde yapılması, oldukça önemlidir.

Çalışmanın diğer bir sınırlılığı sadece üniversite öğrencileri ile yapılmasıdır. Bu araştırmada ele alınan konuların farklı yaş grupları, farklı eğitim düzeyleri, yetişme koşulları ve medeni durumları da dahil edilerek ele alınması önerilmektedir.

Bu araştırma ile kişilerarası ilişkilerin ve duyguların sosyal medya bağımlılığı konusunda bir risk faktörü olabileceği görülmüştür. Bireylere kişilerarası ilişkilerini ve duygusal farkındalıkları geliştirici programlar hazırlanmalı, değerlendirilmeleri yapılmalıdır. Duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorlanan bireylerin gerçek yaşamda geliştiremedikleri becerilerin drama, yaratıcı drama ve psikodrama gibi rol oynama yolu ile prova edecekleri ortamların yaygınlaştırılması ve ulaşımın kolaylaştırılması konusunda çalışmalara öncülük edilmelidir.

Türk örnekleminde geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin ölçtüğü boyutları içeren başka bir ölçeğin Türk toplumuna göre, kültürel değerler ve dil özellikleri dikkate alınarak geliştirilmesi önerilebilir.

Bireylerin çocuklarıyla kurduğu bağlanma ilişkisinin niteliği ile duygulara etkisi üzerindeki bilgiler toplumun ulaşabileceği mecralarda açık hale getirilmelidir. Anne-baba olacak kişilerin ve anne-babaların duyguları, çocuklara yönelik tutumları, iletişim becerileri ve teknoloji kullanımı konularında daha bebek dünyaya gelmeden hatta bir evlilik gerçekleşmeden eğitilmeleri ve bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır. Bunu yaparken Üniversiteler, Halk Eğitim Merkezleri, Sağlık kuruluşları, Rehberlik Araştırma Merkezleri, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Yeşilay gibi kurum ve kuruluşlarla işbirliğini sağlayan programlar geliştirerek bu konuda öncülük etmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abel, J., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal Of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Ainsworth, M., Bowlby, J. & Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28(28), 759-775.
- Ak, I., Güleç, H., & Sayar, K. (2001). *Reliability and validity study of Toronto alexithymia scale*. 37. Paper presented at the National Psychiatry Symposium, Kasım, İstanbul.
- Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aksu, M.H. (2017). *Alkol bağımlılığı ve opiat(eroine) bağımlılığı tanısı alan ayaktan takip edilen erkek hastalarda depresyon, anksiyete, aleksitimi ve bedensel belirtilerin incelenmesi*. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ankara.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alioğlu, N. (2016). Duygusal tatmin aracı olarak sosyal medya kullanımı üzerine bir alan araştırması. *Beykent Üniversitesi*, 9(2), 1-27.
- Altınay, D. (2015). *Psikodrama El Kitabı*. İstanbul: Epsilon.

- Amado, S. (2005). *Emotional well-being of first year university students: family functioning and attachment styles*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Arcan, K. & Yüce, Ç.B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Arısoy, Ö . (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Ateş, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın sosyal medya bağımlılığına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayan, G. (2016). *Tüketim kültürü bağlamında kimlik inşasının sosyal medyada kullanımı: Instagram örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aycanoğlu, C. (2017). *Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın Erdem, İ. (2016), Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386 .
- Aysan, F., Savcı, H. & Savcı, M. (2015, Nisan). *Aleksitimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide sosyal fobinin aracı rolü*. 24. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin, aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Gazi üniversitesi eğitim fakültesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of

- four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Başaran, Y. K. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495.
- Batıgün, A. D. & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 1-10.
- Batıgün, A. D. & Oktay, B. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Batıgün, A.D. & Şahin, N.H. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 11, 105-114.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy. Basics and Beyond*, New York: The Guilford.
- Berenbaum, H. & James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 56, 353- 359.
- Bert, F., Gambaro, E., Gramaglia, C., Mazzarino, M., Palazzolo, A., Ressico, F., Siliquini, R. & Zeppegno P, (2016). Alexithymia, empathy, emotion identification and social inference in anorexia nervosa: a case-control study. *Eating Behaviors*, 22, 46-50.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., & Osborne, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72
- Blanchard, B.E., Arena, J.G. & Pallmayer, J.P.(1981). Psychosometrik properties of a scale to measure alexithymia. *Psychother Psychosom*, 35, 67-71.
- Blatner, A. (2002). *Psikodramanın Temelleri* (G. Şen Çev.). İstanbul: Sistem.
- Bogearts S, Desmet, M, Magenck, R. & Vanheule, S. (2006). Alexithymia and interpersonal problems. *J Clin Psychol*, 63, 109-117.
- Borckardt, J., Güleç, H., Köse, S., Güleç, M., Çitak, S., Evren, C. & Sayar, K. (2009). Yirmi soruluk Toronto aleksimi ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 1919(3), 214-220.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Cilt 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London, Routledge.

- Bretherton, I. (1991). *Roots and growing points of Attachment Theory*. in Attachment Across the Life Cycle, C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde and P. Marris (eds) (p. 9-32) London: Routledge.
- Brody, L. R. (1985). Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of Personality*, 53(2), 1002-141.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö, E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cengizhan, C (2005, Eylül). *Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut:Bağımlılık*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ceyhan, A.A. (1999). *Üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ceyhan, E. (2016). *İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Van.
- Cihan, R. (1997). *Psikosomatik bir hastalık olan esansiyel hipertansiyonda aleksitimi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Charlton, J., Chew, K .& Soh, P (2014). The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. *First Monday*, 19(7), 22-33.
- Chen, P., Liu, S., & Luo, L. (2007). A study on the psychological health of internet addiction disorder of college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 15, 40-42.
- Clancy, S. M. and Dollinger, S. J. (1993). Photographic depictions of the self: Gender and Age differences in social connectedness. *Sex Roles*, 29, 477-495
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi: Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Cormier S. & Hackney H., (2015). *Psikolojik Danışma Stratejiler ve Müdahaleler*.

- (S. Doğan, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Cyntia A., Stifter C.A., Coulchan C.M. vd. (1993) Linking employment to attachment: the mediating effects of maternal separation anxiety and interactive behavior. *Child Dev*, 64, 1451-1460.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Çelik, H. & Aydoğdu, B. (2018). Duygu odaklı terapi: psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 50-68.
- Dayton, T. (1994). *The Drama Within: Psychodrama and Experiential Therapy*, Florida: Health Communications.
- Decker, O., Eichenberg, C., Schott, M., & Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), 170.
- De Rick, A. & Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviours*, 31, 1265-1270.
- Dökmen, Ü. (1987). Yüz ifadeleri konusunda verilen eğitimin duygusal yüz ifadelerini teşhis becerisi ve iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi. *Psikoloji Dergisi*. 6(21): 75-79.
- Edwards, M. S., Karantonis, J. Lvyers, M., & Thorberg, F.A. (2016). Traits associated with internet addiction in young adults: potential risk factors. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 56–60.
- Elmas, H. G., Cesur, G., & Oral, E. T. (2017). Alexithymia and pathological gambling: the mediating role of difficulties in emotion regulation. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1).
- Epir, N. (1974). Bir Çocuk Sağlığı Kliniğine Başvuran Çocuklarla İlgili İncelemeler. *10. Milli Psikiyatrik ve Nörolojik Bilimler Kongresi Özet Kitabı*, 161- 164.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15 (30), 25-33.
- Eren, E.Ş. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.

- Ergün, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin problem çözme becerileriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergün, H. (2018). *14-18 yaş arası ergenler ve ebeveynlerinde aleksitimi özellikleri, ebeveyn tutumları, bağlanma ve bağımlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara: Emel.
- Erkuş, A. (2011). *Bilimsel Araştırma Sarmalı*. İstanbul: Seçkin.
- Eroğlu, Ç. (2015). Travmatik Yaşam Olayları ve Psikodrama (Model Önerisi). Deniz Altınay (Ed.), *Psikodrama El Kitabı* (143-158). İstanbul: Epsilon.
- Esen, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile aleksitimi boyutları arasındaki ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Feeney, J.A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169-185.
- Fidan, H. (2016). Mobil bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 433-469. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0118>
- Fosha, D. (2000). *The Transforming Power Of Affect: A Model For Accelerated Change*. Newyork: Basic Book.
- Fraley, R.C. ve Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), 132-154.
- Gao, T., Gao J., Hu, Y. Li J., Kong, Y., Maji, S. & Zhang, H.(2018), The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*, 225, 761-766.
- Gardner, H. (2003), Multiple intelligences after twenty years, *Paper presented at the American Educational Research Association*, 21, 1-14.
- Garraida, M.E. & Bailey, D. (1988). Child and family factors associated with referral to child psychiatrists. *The British Journal of Psychiatry*, 153, 81- 89.

- Giuseppe, C., Paola M., Maria V. Z., Alessio G., Giulia C., Ugo P. & Monica P. (2018). Coping, attachment and resilience: Role of alexithymia mediterranean. *Journal of Clinical Psychology MJCP*, 6(1).
- Greenberg, L.S. (2010). Emotion-focused therapy: an overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.
- Greenberg, L. S. (2014). The therapeutic relationship in emotion-focused therapy. *Psychotherapy*, 51(3), 350-357.
- Greenberg, L.S.(2015). *Duygu Odaklı Terapi* (S. Balcı Çelik, Çev.). Ankara: Nobel.
- Griffiths, M., Monacis, L., de Palo, V., D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka*. (B. S. Yücel, Çev.). Ankara: Varlık.
- Goodfriend, M.S. (1993). Treatment of attachment disorder of infancy in a neonatal intensive care unit. *Pediatrics*, 1, 139-142.
- Görgün, S., Tiryaki, A., & Topbaş, M. (2010). Üniversite öğrencilerinde madde kullanma ve anne babaya bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(4), 305-312.
- Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Gülol, Ç., Şaşıoğlu, M. & Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-513.
- Güneş, Y. (2016). *İnternet bağımlılığının yordanmasında bağlanma stilleri ve iletişim becerileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günüç, S. & Kayri, M., (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Education*. 39, 220-232.
- Hazan, C. C. & Shaver, P. R. (1998). Bağlanma yakın ilişkilerde araştırma için bir çerçeve (A. Dönmez, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* , 31(1), 1-49
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili internet kullanımının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (g.k.k.), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin*

demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ho, S. S., Lwin, M. & Lee, E. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642.
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and Attachment Theory*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315879772>
- Horzum, M. B. & Bektaş, M. (2014). Examining the internet use aim and internet parental style of primary school students in terms of various variables. *Hrvatski Časopis Za Odgoj Obrazovanje*, 16(3), 745-778.
- Internet World Stats (2017). *Usage and population statistics*. 29.07.2019 tarihinde <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> sayfasından erişilmiştir.
- Işık, U. & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336.
- İkikardeş, E. (2015). *The role of adult attachment in relationship patterns and eating attitudes*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jonason, P. & Krause, L. (2013). The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy. *Personality and Individual Difference*, 55, 532-537.
- Juneca, R. & Sethi, S.R. (2015). Internet addiction, emotional intelligence and anxiety in Youth. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 6-11.
- Kani, H. T., Dural, U., Sakalli Kani, A., Yanartas, O., Kiziltas, S., Yilmaz Enc, F., ... Imeryuz, N. (2018). Evaluation of depression, anxiety, alexithymia, attachment, social support and somatization in functional dyspepsia. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(1), 1-7. doi:10.1080/24750573.2018.1480081
- Kang, J., Park, H., Park, T. & Park, J. (2012), *Path Analysis For Attachment, Internet Addiction, And Interpersonal Competence Of College Students*. New York: Springer.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B. ... Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3, 223-269.

- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27. doi:10.1016/j.comppsy.2019.03.003
- Karandashev, V., Benton, M., Edwards, C. ve Wolters, V. (2012). Development of attachment in romantic relationship of young adults with different love styles. *Interpersona*, 6, 1-22.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, Cep Telefonu, Bilgisayar Oyunlarının Çocuk Ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3):253-256.
- Kılınç, Ş. (2019). *Türkiye İnternet Kullanımı İstatistikleri-2019*. 28.07.2019 tarihinde <https://www.webtekno.com/cok-ilginc-verilerle-karsilastigimiz-2019-turkiye-internet-kullanim-istatistikleri-h65902.html> sayfasından erişilmiştir.
- Kırık, A. M. (2014). Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri: nitel bir araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 337-347.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 184-212.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547. doi:10.1016/j.chb.2016.03.062
- Korkut, F. (2002), Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köroğlu, E. (2001). *DSM-IV Tanı Ölçütleri*. Ankara: HYB.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-V Tanı Ölçütleri*. Ankara: HYB.
- Krystal, H.J. (1979). Alexithymia and psychotherapy, *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1) , 17-31.
- Krystal, H.J. (1982). Alexithymia and effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*. 9, 353-378.
- Krystal, H.J. (1988). On some roots of creativity. *Psycho Clinic .N. Am.* , 11, 475-491.

- Kubey, R.W., Lavin M.J. & Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2): 366-382.
- Kumcağız, H & Şahin, C. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 30(8), 2136-2155.
- Kuzu, A. (2012). İnternet ve aile. *Aile ve Toplum*, 27(7), 9-32.
- Lane R.D. & Schwartz G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *Am J Psychiatry*, 144, 133-143
- Lane, R.D., Ahern, G.L. & Schwrtz, G.E. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight. *Biological Psychiatry*, 42(9), 834-844.
- Lehrer, J. (2016). Karar Anı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 633–639.
- Lesser, I.M. (1985). Current concepts in psychiatry: alexithymia. *The New England Journal Of Medicine*, 312(11), 690-694.
- Levitt, A. & Leonard, K.E. (2015). Insecure attachment styles, relationship-drinking contexts, and marital alcohol problems: Testing the mediating role of relationship specific drinking-to-cope motives. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(3), 696-705.
- Li, X. & Hao, C. (2019). The relationship between parental attachment and mobile phone dependence among chinese rural adolescents: the role of alexithymia and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 10, 598-608.
- Lin, H., Qiu, L. & Tov, W. (2014) Emotional disclosure on social networking sites: The role of network structure and psychological needs. *Computers in Human Behavior*, 41, 342-350.
- Longua Peterson, J., Giguere, B., & Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly Facebook use among avoidant participants. *Self and Identity*, 16(2), 215–230.
- Mattilaa, A. K., Salminenc, J. K., Nummia, T. & Joukamaaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 629– 635.

- Mc Dougall, J.(1982). Alexithymia; A Psychoanalytic Viewpoint, *Psychotherapy Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Meins, E., Harris-Waller, J. & Lloyd, A. (2008). Understanding alexithymia: associations with peer attachment style and mindmindedness. *Personality and Individual Differences*, 45. 146-152.
- Mete, G. (2019). *Batı marmara bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi ilişkisini inceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853–868.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13- 29.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357 372. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2727
- Musluoğlu, M. (2016). *15-19 yaş arası öğrencilerden oluşan bir lise örneğinde bağlanma stilleri ile internet ve dijital oyun bağımlılığının ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Muzi, S & Pace, C.S. (2018). Emotional and behavioral problems in residential-care adolescents: links with attachment and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 6(28), 95. 10.13140/RG.2.2.11760.51203.
- Nemiah, J.C. (1975). Denial revisited: reflection on psychosomatic theory, *Psychotherapy Psychosomatics*, 26, 140-147.
- Odacı, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66.
- Oldmeadow, J., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.
- Onur, B. (2008). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge.
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C. ve Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: the role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54, 97–102.

- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.
- Önerli, B. (2014). *Sosyal medya kullanım*. 10.05.2019 tarihinde <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri2014> sayfasından erişilmiştir.
- Öntaş, Ö. (2001). “Güçlendirme Yaklaşımı” Prof. Dr. Nihal Turan’a Armağan: Sosyal Hizmette Yeni Yaklaşımlar ve Sorun Alanları. Ankara: H. Ü. SHY.
- Özbek, A. & Leutz, G. (1987). *Psikodrama, Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim*. Ankara: Has-Soy.
- Öztan, N., Aydın, G. & Eroğlu, Ç. (2000). *Afet Sonrası Normal Tepkiler Programı*. MEB UNICEF.
- Pikul, M.B. & Szpak, M. (2015). Attachment and alexithymia are related, but mind-mindedness does not mediate this relationship. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 217-222.
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non substance related Conditions. *Addiction*, 101(1), 142-150.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848.
- Rodenhauser P., Khamis H.J. & Faryna A. (1986). Alexithymia and handedness – a pilotstudy. *Psychother Psychosom*, 45, 169-173.
- Sallıoğlu, G. (2002). *Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401–432.
- Sayar, K., Öztürk, M. & Acar, B. (2000). İlaçla özkıyım girişiminde bulunan ergenlerde belirleyici olarak aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: karşılaştırmalı bir çalışma. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 7 (1): 17 – 24.
- Sevin, C. & Erbay, E (2008). Madde Bağımlılarının Tedavi Sonrası Sosyal Yaşama Uyumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları. *Bağımlılık Dergisi*, 1(9), 36-40.

- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-665.
- Scherer, K. & Bost, J. (1997). *Internet Use Patterns: Is there Internet Dependency On Campus?*. Amerikan Psikoloji Örgütü 105. Yıl Toplantısı Yayınlanmış Semineri, Chicago, Illinois.
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment and human development*, 2(1), 23-47.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7 -66.
- Sifneos, P. E (1972). Is dynamic psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatics disease? *Psychotherapy Psychosomatics*, 21, 133-136.
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization affect and creativity, *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287-293.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia, past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153(7).
- Soylu, A. (2007). *Fırat üniversitesi öğrencilerinin sosyal ve duygusal öğrenme becerileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri E. & Şenol S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Part 1 and 2, *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-22.
- Şahin, R. A. (1992). Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 26-30.
- Şahin, C. & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şahin, C. (2018). Social media addiction scale - student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182.

- Şener, Ö. (2018) . *Duygu ahrazlığı (aleksitimi) yaşayan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerinde psikodramanın etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şenormancı, G. (2013). *İnternet bağımlılığı tanısı konan hastalarda bağlanma ve aile İşlevleri*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *Gen Hosp Psychiatry*, 36 (2): 203-207.
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duygularını ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics (5th ed.)*. New York: Allyn and Bacon.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D.(1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M. & Parker, J. D. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University.
- Thorberg, F. A., Young, R., M., ... Sullivan K.A. (2011). Alexithymia, craving and attachment in a heavy drinking population. *Addict Behav*, 36: 427–430.
- Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale 1, 2. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Tschann, J. (1994). Sıkıntı ve madde bağımlılığı: Initiation of substance abuse in early adolescence, *Health Psychology*, 25(1),133–149.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (2014). *Bağımlılığın doğası ve teknoloji Bağımlılığı*. 25.07.2019 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/tr> sayfasından erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2016). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması*. 29.07.2019 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Türköz, Y. (2012). *Yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerinin araştırılması ve yeniden yapılandırılmasında “güvenli üs” olarak psikodrama*. 08.07.2019 tarihinde

<https://www.istpsikodrama.com.tr/pdf/20180910120202e-dergi-3.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Üçer, N. (2016). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında gençlerin sosyal medya kullanımına yönelik niteliksel bir araştırma. *Global Media Journal TR Edition*, 6 (12), 1-26.
- Vaizoğlu, S. A., Aslan, D., Görmüş, U., Ünlügüzel, G., Özemri, S., Akkuş, A., & Güler, C. (2004). Internet use among high school students in Ankara, Turkey. *Sudi Medical Journal*, 25, 737-740.
- Van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403. doi:10.1037/0033-2909.117.3.387
- Warnes, H. (1986). Alexithymia, clinical and therapeutic aspects. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 46.
- Winnicott, D. (1960). The theory of the parent-child relationship, *Int. J. Psychoanal*, 41, 585-595.
- Yaakobi, E., & Goldenberg, J. (2014). Social relationships and information dissemination in virtual social network systems: An attachment theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 38, 127–135.
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yalçın, S.B. & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3 (4), 36-82.
- Yang, S. C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- Yeşilay. (t.y.). *Teknoloji bağımlılığı*, 10.03.2018 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldırım, Z. & Sütçü, S. (2016). Effectiveness of cognitive behavioral group therapy for the treatment of substance-related disorders: A systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (Ek 1), 108-128. DOI: 10.18863/pgy.32564

- Yıldız, A. K. (2012). Sosyal paylaşım sitelerinin dijital yerlilerin bilgi edinme ve mahremiyet anlayışına etkisi. *Bilgi Dünyası*, 13(2), 529-542.
- Yıldız, B. (2013), *Çocuklarda maddi değerlere verilen önem ile aleksitimi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Young, K. S. (1997). *What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use*. 105th. Chicago, IL: Annual Conference of the American Psychological Association. August, Chicago.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3,237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Yörükoğlu, A. (1989). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Özgür

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler;

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak üzere yapılmaktadır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile sahip oldukları bağlanma tarzlarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama düzeylerini incelemektir. Kişisel bilgi formu ve ölçek sorularına vereceğiniz cevaplar tarafımızca saklı tutulacak ve tamamen bilimsel araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Bu veri toplama formu dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm kişisel bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanan sorulardan; ikinci bölüm aleksitimi (duyguların tanınması ve ifade edilebilmesi) düzeylerini saptayan ölçek maddelerinden; üçüncü bölüm bireylerin bağlanma tarzını belirleyen ölçek maddelerinden ve dördüncü bölümde sosyal medya (facebook, instagram, twitter, youtube, snapchat, linkedin vd.) bağımlılık düzeyini belirleyen ölçek maddelerinden oluşmaktadır.

Araştırma sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için soruları samimi ve doğru olarak, hiçbir soru atlamadan yanıtlamamız gerekmektedir.

İlgi ve katkınız için teşekkür ederim.

(Bulguların sağlıklı olabilmesi için gönüllülük esasına dayalı olarak formu doldurunuz. Gerçeğe uygun olmayan sonuçlar araştırmayı sabote edecektir.)

Psikolojik Danışman
Ravza Nur EZER
Gazi Üniversitesi
e-mail: rafsanur.38@gmail.com

Kişisel Bilgi Formu				
İsim-Soyisim (Takma isim-soyisim yazınız. Gerçek kimliğinizdeki isim-soyisim kullanmayınız.):				
Cinsiyet:	Kadın ()		Erkek ()	
Yaş:	18-20 yaş	21-23 yaş	24-26 yaş	27 yaş ve üstü
Üniversite Adı:				
Bölüm Adı:				
Sınıf Düzeyi:				
İlişki Durumu:	İlişkisi yok ()		İlişkisi var ()	
Aile İçinde Kendini İfade Edebilme:	Ailemin yanında duygu, düşünce, ihtiyaç ve isteklerimi; Kolaylıkla ifade edebilirim. () İfade etmekte zorlanırım. () Asla ifade edemem. ()			
Sosyal Medya Kullanım Süresi (Gün içerisinde)	1 saat ve altı () 1-3 saat () 3-5 saat () 5 saat ve üzeri ()			

Ek 2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Toronto Aleksitimi Ölçeği					
Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını ilgili kısmı işaretleyerek belirleyiniz. Hiç katılmıyorum (1), , Tamamen katılıyorum (5) olacak şekilde maddelere puan veriniz.					
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3- Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
4- Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
5-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
6- Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
7-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
8-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
9-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
10-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
11- İnsanlar hakkında hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
12-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
13-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
14-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
16- Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
17-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
18-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
20-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Ek 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri							
Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını ilgili kısmı işaretleyerek belirleyiniz. Hiç katılmıyorum (1),, Tamamen katılıyorum (7) olacak şekilde maddelere puan veriniz.							
	Hiç Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1- Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi yeğlerim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
2-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
3-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
4- İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
5-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
6- Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
7-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
8-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
9-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
10-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
11- Birlikte olduğum kişiye yakın olmayı isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
12-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
13-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
14- Yalnız kalmaktan endişelenirim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
15-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
16-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
17-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
18-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
19- Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
20-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
21-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
22- Terk edilmekten pek korkmam.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
23-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
24-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
25-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
26-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
27- Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
28-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
29-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
30-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
31-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
32-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
33-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
34- Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
35-	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
36- Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7

Ek 4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SBM-Ö)

Ölçek 3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Açıklama: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin yanındaki kutucuğu işaretlemeniz gerekmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.						
1-	Sosyal medyaya girmek için sabırsızlanırım.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
2-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
3-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
4-	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
5-	Sosyal medyasız bir yaşam bana anlamsız gelir.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
6-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
7-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
8-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
9-	Sosyal medyada görünmek istediğim gibi oluyorum.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
10-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
11-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
12-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
13-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
14-	Sosyal medya etkinlikleri günlük yaşamımı ele geçiriyor.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
15-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
16-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
17-	Sosyal medyada olmadığım zaman mutsuz olurum.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
18-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
19-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
20-	Sosyal medyanın gizemli dünyası beni her zaman tutsak eder.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
21-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
22-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
23-	Sosyal medya kullanıma yüzünden bedensel sorunlar yaşıyorum.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
24-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
25-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
26-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
27-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
28-	Derslerimle ilgili çalışmalardan (ödev, etkinlikler vb.) haberdar olmak beni her zaman sosyal medyada kalmaya zorluyor.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
29-		☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Ek 5. Araştırma İçin İzin Yazıları

Gmail Gelen Posta Kutusunda Bul...

Samet Kose 10.02.2018 **SK**
Kime: ravza nur ezer Ayrıntılar

Merhaba Sevgili Ravza Nur,

Elbette, Turkce TAS-20'ni tez calismanizda kullanmaniz beni sevindirir. TAS-20 Olcegini, Validation calismasi makalesini ve Turk toplumu normatif degerleri tablosunu ekte gönderiyorum.

Selam ve sevgilerimle,
Samet Kose, MD, PhD
Franklin, Tennessee

Cengiz ŞAHİN 10.02.2018 **CŞ**
Kime: ravza nur ezer Ayrıntılar

Sayın Ravza Nur Ezer,
Yüksek Lisans tez çalışmanızda "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Öğrenci Formu"nu kullanabilirsiniz. Siz benden Yetişkin Formunu istemişsiniz, ancak Ocak 2018'de Öğrenci Formu da yayımlandı, onu kullanmanız daha uygun olabilir. Ölçeği ve makalesini ekte gönderiyorum.

Safiye Sarıcı Bulut hocama da selamlarımı iletin lütfen. Selamlar...
Cengiz Şahin

Gmail Gelen Posta Kutusunda Bul...

Nebi Sümer 10.02.2018 **NS**
Kime: ravza nur ezer Ayrıntılar

Ölçeklere ve gerekli bilgiye www.nebisumer.com adresinden ulaşabilirsiniz.. Başarılar dilerim..
NS

Prof. Dr. Nebi Sümer,
Orta Doğu Teknik Üniversitesi /
Middle East Technical University
Psikoloji Bölümü / Department of
Psychology
06800 Ankara / Turkey

<http://www.nebisumer.com/>