



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Ömer METE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Ömer METE

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ KLİNİK
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Ömer METE tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 22/06/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....
Yrd. Doç. Dr. Yasemin SORAKIN (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

.....
Yrd. Doç. Dr Meryem KARAAZİZ
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....
Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ömer Mete

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, engin bilgileri ile bana destek olan ve süreç boyunca güler yüzü ile bana yol gösteren danışman hocam Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI' ya teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca yardım, bilgi ve tecrübeleri ile yolumuzu daima aydınlatan, engin bilgileri ile bizleri donatan Prof. Dr. Ebru ÇAKICI, Doç. Dr. Ülgen H. Okyayuz, Yrd. Doç. Dr. Meryem Karaaziz ve Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün hocalarım başta olmak üzere bütün değerli hocalarıma ayrı ayrı teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Zorlu geçen bu süreçte ilgi, destek ve azmi ile her zaman yanımda olan değerli arkadaşım, meslektaşım Rojda TAŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Ve son olarak eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen, sadece akademik ve profesyonel özlemlerimi tanımlamama yardımcı olmakla kalmayıp, aynı zamanda inancımı ve kararlılığımı asla kaybetmediğimi de sağlayan babam Mehmet Sıddık METE başta olmak üzere anneme, abilerime ve kardeşlerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Psk. Ömer METE

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi saptayabilmek ve seçilmiş olan bazı sosyo demografik bilgilerin aleksitimi ile ilişkisinin ne düzeyde olduğunu incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, Yakın Doğu Üniversite öğrencisi olan bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin Lefkoşa ilçesinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi 2020-2021 bahar döneminde öğrenim gören 408 öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. Bu araştırmada sosyo demografik bilgi formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin sosyo demografik özelliklerinden; yaş, akademik başarı düzeyine (CGPA), psikiyatrik bir hastalığı olması durumu, öğrencilerin kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması ile anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Yine öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanları yordadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Aleksitimi arasında risk unsuru olabilecek ilişki belirlenmiş ve Akıllı telefon Bağımlılığı Aleksitimi belirtilerini yordayıcı bir etken olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Telefon, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Aleksitimi

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SMART PHONE ADDICTION AND ALEXITHIMIA IN UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study is to determine the relationship between smartphone addiction and alexithymia in university students and to examine the relationship between alexithymia and some selected socio-demographic information. Relational screening method was used in the research. The universe of the research is composed of individuals who are Near East University students. The sample of the research is 408 students studying at the Near East University in the Nicosia district of the Turkish Republic of Northern Cyprus in the 2020-2021 spring term. In this study, socio-demographic information form Smart Phone Addiction Scale and Toronto Alexithymia Scale were used. In the research, the socio-demographic characteristics of the students; It was determined that there was a significant difference by comparing the scores of the Toronto Alexithymia Scale according to the age, academic achievement level (CGPA), the state of having a psychiatric disease, and the students' self-assessment as a smartphone addict. It was also determined that there were statistically significant and positive correlations between the scores the students got from the Smartphone Addiction Scale and the scores they got from the Toronto Alexithymia Scale. It has been determined that the scores of the students from the Smartphone Addiction Scale predict the scores they get from the Toronto Alexithymia Scale. According to the results of this study, the relationship between Smartphone Addiction and Alexithymia, which may be a risk factor, was determined and it was determined that Smartphone Addiction was a predictive factor for Alexithymia symptoms.

Keywords: Addiction, Phone, Smartphone Addiction, Alexithymia

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	
BİLDİRİM	
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR	x
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2 Araştırmanın Amacı	5
1.2.1 Alt problemler.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi.....	6
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5 Tanımlar	7
2. BÖLÜM.....	8
KAVRAMSAL VE KURAMSAL BİLGİLER	8
2.1. Bağımlılık	8
2.1.1. Bağımlılığın Tanımı	8
2.1.2 Madde Bağımlılığı	10
2.1.3. Davranışsal Bağımlılık	10
2.1.4. Bireyi Bağımlılığa İten Faktörler	12
2.1.5. Bağımlılık İçin Risk Faktörleri	13
2.1.6. Bağımlılık İçin Koruyucu Faktörler	13
2.2. Akıllı Telefon.....	13
2.2.1. Akıllı Telefon Tarihi	13
2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	14

2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığına Etki Eden Faktörler	16
2.2.3.1. Kişilik	16
2.2.3.2. Cinsiyet	17
2.2.3.3. Benlik-saygısı	17
2.2.4. Akıllı Telefon Kullanım Nedenleri	17
2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri	18
2.2.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanısı	18
2.2.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Türkiye ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar.....	31
2.2.7.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .. Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
2.2.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
2.3 Aleksitimi	20
2.3.1 Aleksitimi kavramının tarihçesi	20
2.3.2 Aleksitiminin Belirtileri ve Özellikleri	23
2.3.3 Duygularını Tanıma, Ayırt Etme ve Sözel İfade Zorluğu	23
2.3.4 Operasyonel Düşünme	23
2.3.5 Dış Merkezli–Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı.....	24
2.3.6 Hayal Kurma ve Soyut Düşünme Kısıtlılığı	24
2.3.7 Aleksitiminin Yaygınlığı.....	26
2.3.8 Aleksitimi ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	26
2.3.9 Nörofizyolojik Kuram	27
2.3.10 Bilişsel Kuram	28
2.3.11 Bağlanma Kuramı	29
2.3.12 Sosyal Öğrenme- Davranışçı Kuramı	30
2.4 Aleksitimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
2.5 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
3. BÖLÜM.....	41
YÖNTEM	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Evren ve Örneklem	41
3.3. Veri Toplama Araçları	42

3.3.1. Demografik Veri Formu	42
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)	42
3.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	44
3.4. Veri Toplama Teknikleri.....	45
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	45
4. BÖLÜM.....	46
BULGULAR.....	46
5. BÖLÜM.....	61
TARTIŞMA	61
6. BÖLÜM.....	66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
6.1. Sonuçlar.....	66
6.2. Öneriler	67
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	94
İNTİHAL RAPORU	95

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarına ilişkin normallik analizleri	46
Tablo 2. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....	47
Tablo 3. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar	48
Tablo 4. Öğrencilerin yaş grubuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	49
Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyetine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	50
Tablo 6. Öğrencilerin ailesinin gelirine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	51
Tablo 7. Öğrencilerin aileyle birlikte yaşama durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	52
Tablo 8. Öğrencilerin akademik başarı düzeyine (CGPA) göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	53
Tablo 9. Öğrencilerin psikiyatrik bir hastalığı olması durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	54
Tablo 10. Öğrencilerin Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması	55
Tablo 11. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar	56
Tablo 12. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar	57
Tablo 13. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanları yordama durumu	59

KISALTMALAR

ATBÖ : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

DSM : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

TAÖ :Toronto Aleksitimi Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bağımlılık; kişinin kullanmış olduğu maddeyi tekrar tekrar bırakma girişimine girdiğine rağmen bırakmadığı, kullanmakta olduğu madde dozunun yetersiz kaldığını gerekçe göstererek madde dozunu arttırdığı, maddeyi bıraktığında ise yoksunluk semptomlarının ortaya çıktığı ve zamanının büyük bir kesimini madde arayışı içerisinde geçirmekle beraber zorlu bir durum olarak tanımlanmıştır (Ögel, 2001). Kelime olarak “Bağımlılık” duyulduğunda ilk olarak insanın aklına gelen bireyin uyarıcı madde almaktan duyduğu isteğe engel olamama hali şeklinde düşünülebilir. Ancak literatüre bakıldığında, bir durumun bağımlılık olarak ifade edilebilmesi sadece uyarıcı ve madde ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Madde ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki tür bağımlılık vardır. Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, kahve, ilaç vb. maddelere bağlı olarak kişinin bağımlı olmasına madde bağımlılığı olarak tanımlanmıştır. İnternet, alışveriş, seks, kumar, akıllı telefon bağımlılıkları vb. tıbbi olarak destek gereksinimi yaratan başka bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bu bağımlılıklar ise davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı, kullanılmadığı vakit kişide rahatsızlık yaratan ve bununla beraber gereğinden fazla ve kontrolsüz akıllı telefon kullanımı, gün içinde yaşanan aktivitelerin ihmali ve devamlı akıllı telefonuna göz gezdirme ve ya kontrol etme davranışının sergilenmesi olarak tanımlanabilir (Kwon et al., 2013).

Günümüzde akıllı telefonların ve uygulamaların gelişmesi tartışılmaz konumdadır. İnsanların nasıl davrandığını, nasıl çalıştığını, iletişim kurduğunu, tükettiğini, etkileşimde bulunduğunu ve bilgi topladığını

etkilemektedir. Görüldüğü üzere akıllı telefonların yaşamımızın bir parçası olduğu ve günlük hayatımızın bir parçası olduğu ortadadır (Deniz ve ark., 2014).

Akıllı telefonların yeni teknolojileri, çevrimiçi dijital etkinliklerin işte, boş zamanlarda, iletişimde, evde herkese açık olmasını sağlamaktadır. İnsanlar, çevrimiçi dünyayı her gün 4 ila 5 saat arasında kullanmaktadır (Kayabaş, 2013).

Duygular için söz yokluğu anlamı taşıyan aleksitimi, yıllar boyu psikosomatik yakınmaları olan bireylerde ; duygularını tanımlamada zorluk ve ya tanımlayamama, oprasyonel düşünme , fantezi aleminde kısırlık vb. hususları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Sifneos ve ark., 1976).

Çağımızda ise aleksitimi, madde bağımlılığı ve posttravmatik bozukluk gibi rahatsızlıklarla iç içe geçmiş olduğu bilinmektedir. Ana hatlarıyla aleksitimiye bakmak gerekirse; kişinin duygularını tanımlama ve tanımda zorluk yaşaması, bedensel ve duygusal hisleri ayırım emekte zorluk , düş kurmada kısırlık ve dış odak olarak düşünme boyutlarıyla açıklanmıştır (Parker ve ark., 1993). Klinik boyutuyla aleksitimi incelendiğinde ise kişiler “ mekanik” olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda kendi iç dünyalarıyla ilişkilerinde empatiden yoksun olan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilerde aleksitimi kalıcı ya da geçici bir şekilde görülmektedir (Dereboy, 1990).

Aleksitimi ve akıllı telefon bağımlılığının birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmüştür. Farklı yaş grupları incelendiğinde akıllı telefonu en fazla kullanan kesimin genç kesim olduğu belirtilmiştir (Uzgören ve ark., 2013). Bundan dolayı bu araştırma kapsamında üniversiteli gençler hedef kitle olarak seçilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüz gelişen teknoloji çağı ile beraber akıllı telefonlar da hızlı bir şekilde rağbet görmektedir. Akıllı telefonlar; küçük boyutu, kolayca taşınıyor olması ve geniş ağ bağlantısı gibi özelliklerinden dolayı çok tercih edilmektedir (Lee ve Ma, 2012). Cep telefonları yalnızca sesli arama ve yazılı mesajlaşma gibi temel iletişim ile sınırlı iken, akıllı telefonlar bu özelliklere ek olarak mobil oyunlar, sosyal medya, geniş ağ bağlantısı, navigasyon, mp3, 3G-4G bağlantısı, kaliteli kamera kullanımı gibi çeşitli uygulamalar içermekle beraber rahat kullanımı ve kolay taşınabilir özellikleriyle insanlar tarafından gün geçtikçe daha çok tercih edilmektedir (Park ve Lee, 2012; Bian ve Leung, 2014; Robert ve Manolis, 2015). Akıllı telefonların olumlu etkileri olduğu kadar bir takım olumsuz durumlara da sebep olmaktadır. Bu olumsuz durumlar; kişiler arası ilişkilerde işlevselliğin azaltılması, ruhsal, mental ve bedensel yönleriyle kişilerin hayatına etki etmesi örnek verilebilir (Park ve Lee, 2012). Bu davranışların sık yaşanması kişinin gerçek dünyadan uzaklaşmasına sebep olmakla beraber nüksetmeye yol açar. Kişisel olarak sürekli tekrarlayan davranış bir süre sonra kişinin kendini kontrol etmede güçlük çekmesine ve davranışın tekrarlamasını engellemesi durumunu oluşturmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda akıllı telefonların aşırı kullanılması bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Noyan ve diğerleri, 2015).

İnsanlar alkol veya uyuşturucu maddelerine bağımlı oldukları gibi televizyon, bilgisayar, mobil oyun, alışveriş, internet ve akıllı telefon vb. davranışsal bağımlılık yaratacak durumlardan dolayı da birtakım sorunlar yaşamaktadırlar (Kim ve ark., 2015). Akıllı telefon bağımlılığı(ATB), kontrolsüz akıllı telefon kullanma, sıradan yaşam aktivitelerin ihmal ve devamlı akıllı telefonu kontrolü gibi davranışların sergilenmesi şeklinde tanımlanabilir (Kwon et al., 2013).

Akıllı telefon bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin akıllı telefonları yoğun bir şekilde kullandıkları görülmektedir (Uzgören, Şengür, ve Yiğit, 2013). Örneğin, tıp öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada, öğrencilerin akıllı telefonlarını uyurken bile yanlarında bulundurduklarını ve cihazları yanlarında olmadığına

konsantrasyonlarını kaybettikleri belirtilmektedir (Dixit ve ark., 2010). Bunun yanı sıra alanda yapılmış diğer araştırmalar incelendiğinde genel olarak, bireylerin bu cihazlar ile fazla zaman geçirmesinden dolayı fiziksel ve psikolojik sağlıklarının olumsuz etkilendiği ve kişilerarası ilişkiler gibi konularda da olumsuz etkilere neden olduğu görülmektedir (Bulduklu ve zer, 2016). Akıllı telefonlarını yoğun bir şekilde kullanan insanların arkadaşları ve aileleri ile daha az iletişimde buldukları, onlara daha az vakit ayırdıkları belirtilmektedir (Batığun ve Hasta, 2010).

Akıllı telefon bağımlılığı, anksiyete, depresyon, konsantrasyon bozukluğu, sosyal fobi ve hiperaktive gibi birçok psikolojik sorunlara sebep olmaktadır. Kişiler akıllı telefona olan bağlılıkları sebebi ile dış dünyadan kendilerini soyutlamış ve kendi ilerine kapanarak asosyal bir duruma gelmişlerdir (Kwon ve Wen, 2010). Yüz yüze olan iletişim, sosyal medya araçları sebebi ile gün geçtikçe azalarak ve beraberinde sosyal yaşama duyulan merak da ciddi bir şekilde düşüş göstererek insanları birbirinden uzaklaştırmaktadır (Alikաřifoėlu, 2012). Aşırı akıllı telefon kullanım sebebi ile kişilerin; akademik, iş ve toplumsal etkileşimde azalma gibi uyumsuz sorunlarla karşılaşılmaktadır (Kibona ve Mgaya, 2015). Akıllı telefon bağımlılığı; uyku saatlerinde bozulma, boyun kaslarının tutulması, el bileği sendromu ve gözlerde yorgunluk gibi birtakım fiziksel problemlere de sebep olmaktadır (Aslan ve Aylaz, 2014). Bu nedenle bireyler aşırı kullanım sonucunda oluşan bağımlılık gibi olumsuzlukların önüne geçmeye yönelik bazı stratejilere ihtiyaç duymaktadır (etinkaya, 2019). Bu kapsamda literatür taraması gerçekleştirilmiş ve bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmalar sınırlı görülmüştür. Kişilerin telefonlarına ulaşmadıklarında kaygı, stres ve günlük planları erteleme gibi olumsuzluklara neden olması ve bireylerin bu durumdan kurtulmaları için çeşitli çözümlere ihtiyaç duyması açısından dikkat edilmesi gereken bir konudur (Kwon, Kim, Cho, ve Yang, 2013).

Aleksitimi ve akıllı telefon bağımlılığının birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmüştür. Aleksitimi; “duygular için söz yokluğu” şeklinde tanımlamıştır (Dereboy, 1990). Bir diğer tanıma göre ise kişinin duygularını tanımlama ve tanımda zorluk yaşaması, bedensel ve duygusal hisleri ayırım emekte zorluk, dş kurmada kısırlık ve dış odak olarak düşünme boyutlarıyla

açıklanmıştır (Parker ve ark., 1993). Aleksitimi ve alkol ve ya madde kullanım bozuklukları, patolojik kumar oynama ve internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Evren ve ark., 2008; Dalbudak ve ark., 2015; Parker ve ark., 2005).

Farklı yaş grupları incelendiğinde akıllı telefonu en fazla kullanan kesimin genç kesim olduğu belirtilmiştir (Uzğören ve ark., 2013). Bundan dolayı bu araştırma kapsamında üniversiteli gençler hedef kitle olarak seçilmiştir. Araştırma neticesinde, kişileri fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkileyen akıllı telefon bağımlılığının aleksitimi ile ilişkisinin sonuçları literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin Lefkoşa ilçesinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi 2020-2021 bahar döneminde öğrenim gören 408 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap bulmak hedeflenmiştir.

1.2.1 Alt problemler

1. Öğrencilerin yaş grubuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar ile arasında bir fark var mıdır?
2. Öğrencilerin cinsiyetine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark var mıdır?
3. Öğrencilerin ailesinin gelirine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark var mıdır?
4. Öğrencilerin aileyle birlikte yaşama durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark var mıdır?
5. Öğrencilerin akademik başarı düzeyine (CGPA) göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark var mıdır?
6. Öğrencilerin psikiyatrik bir hastalığı olması durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark var mıdır?

7. Öğrencilerin Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark var mıdır?

8. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında nasıl bir ilişki vardır?

9. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlarını yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, kahve, ilaç vb. maddeler bağımlılık yaptığı gibi internet, alışveriş, seks, kumar, akıllı telefon bağımlılıkları benzer biçimde tıbbi destek gereksinim yaratan başka bağımlılık çeşitleri de vardır. Bu bağımlılık türü de davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2017). Literatür incelendiğinde madde bağımlılıkları ve davranış bağımlılıklarının tümünde hem fizyolojik hem de psikolojik olarak olumsuz etkileri açık bir biçimde ortaya çıkmaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011; Irmak ve Erdoğan, 2016). İnsan yaşamında vazgeçilmez bir yere sahip olan akıllı telefonlar gün geçtikçe daha da tercih edilmektedir. Akıllı telefonlar; haberleşme, eğlence, mobil oyunlar ve gibi eğlence amaçla çok çeşitli telefon uygulamalarına kolayca ulaşım imkanı sağlamaktadır. Yine geniş ağ bağlantısı, navigasyon, mp3, 3G-4G bağlantısı, kaliteli kamera kullanımı vb. çeşitli uygulamalar içermekle beraber rahat kullanımı ve kolay taşınabilir özellikleriyle akıllı telefon kullanıcılarını kolaylık sağlamaktadır (Park, ve Lee, 2012; Bian ve Leung, 2015; Robert ve Manolis, 2014). Bu özellikleri sebebiyle akıllı telefonlar insan kontrolünden çıkıp aşırı bir şekilde kullanılabilir. Bundan dolayı “akıllı telefon bağımlılığı” önem arz edecek bir duruma gelmektedir.

Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi arasında bir ilişkinin olduğu varsayılmaktadır. Araştırma sonucunda iki değişken arasında bir ilişki bulunması durumunda akıllı telefon bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalara katkı sağlayabilir. Bununla beraber literatüre de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmanın araştırma grubu Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin Lefkoşa ilçesinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi 2020-2021 bahar döneminde öğrenim gören 18 yaş üzerindeki ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 408 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma bulguları kullanılan ölçeklerin ölçmüş olduğu bulgularla sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Bağımlılık: İlaç niteliği taşıyan maddelerin beyine olan etkisinden ötürü meydana gelen, madde alındığında kişiye keyif veren maddeye ulaşamadığı durumlarda ise kişi de yoğun bir rahatsızlık hissettiren ve bundan ötürü sürekli bir şekilde veya belirli aralıklarla maddeyi elde etmek için arayış içinde olan bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır (Boztaş ve Arısoy, 2010)

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Aşırı ve kontrolsüz akıllı telefon kullanımı, gün içerisinde olan aktivitelerin ihmal ile beraber sürekli akıllı telefonun kontrol etme davranışlarının sergilenmesi şeklinde tanımlanabilir (Kwon et al., 2013).

Aleksitimi: Kişinin duygularını tanımlama ve tanımda zorluk yaşaması, bedensel ve duygusal hisleri ayırmada zorluk, düş kurmada kısırlık ve dış odak olarak düşünme şeklinde tanımlanır (Parker, Bagby, Taylor, Endler ve Schmitz, 1993).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL BİLGİLER

Bu kısımda kuramsal çerçeve ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Bağımlılık

2.1.1. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık kavramı olarak ilk defa 1964 senesinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından psikolojik bağımlılık ve fiziksel bağımlılık olmak üzere iki alt başlık halinde tanımlanmıştır (Oral, 2011). Psikolojik bağımlılık, rahatsızlık yaratan durum ve olaylardan kurtulmak için rahatlama, haz sağlayacak madde ve ya davranış arayışı iken, fiziksel bağımlılık vücudun bağımlı olan madde ve ya davranışa alışması ve bu davranışı azaltması, maddenin alınması durumunda ise olumsuz semptomların ortaya çıkmasıdır (DDK, 2014). Fiziksel bağımlılığın oluşmadığı ve sadece psikolojik bağımlılığın olduğu durumlarda madde alımının kesilmesi ile beraber yoksunluk belirtileri göstermeyecektir (Kayaalp, 1989).

Bağımlılık olarak ele alabilmek için üç temel unsur bulunmaktadır. Birincisi her durum ve koşulda bireyin madde alma isteğinin bulunması ve var olan bu

isteği engellemeye karşı direnç göstermesi, ikincisi kullanılan maddenin dozunu artırmak, üçüncüsü ise kullanılmakta olan maddenin yarattığı etkilere psikolojik ve fizyolojik olarak ihtiyaç duyulması yani yoksunluktur (Şahin, 2007). Yoksunluk ve tolerans gibi bedensel belirtiler fiziksel ve kimyasal bağımlılıklarda açık bir şekilde gözlemlenirken, davranışsal bağımlılıkta açık bir şekilde gözlemlenmese de ölçüt olmaktadır. Davranışsal olarak; kişinin duygu durumunda farklılıklar görülmesi, bilincin sürekli meşgul olması, tolerans ve yoksunluk geliştirmesi, tekrarlama davranışlar ve kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya yönelik davranışlar içerdiğinden dolayı bağımlı davranış olarak tanımlanmaktadır (Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

Bağımlılık, geniş anlamlara sahip bir kavramdır. TDK' ya göre "Bağlı olma hali; başka bir unsurun gücüne, arzusuna ve ya desteğine bağlı olan" anlamı taşımaktadır. Genel olarak bağımlılık, bir nesneye, kişiye veya varlığa duyulan karşı konulamaz istek veya başka bir iradenin kontrolü altına girme durumu olarak tanımlanmıştır (DDK, 2014).

Bir diğer tanım ise kişinin kullanmış olduğu maddeyi tekrar tekrar bırakma girişimine girdiğine rağmen bırakmadığı, kullanmakta olduğu madde dozunun yetersiz kaldığını gerekçe göstererek madde dozunun arttırdığı, maddeyi bıraktığında ise yoksunluk semptomlarının ortaya çıktığı ve zamanının büyük bir kesimini madde arayışı içerisinde geçirmekle beraber zorlu bir durum olarak tanımlanmıştır (Ögel, 2001).

Kelime olarak "Bağımlılık" duyulduğunda ilk olarak insanın aklına gelen bireyin uyarıcı madde almaktan duyduğu isteğe engel olamama hali şeklinde düşünülebilir. Ancak literatüre bakıldığında, bir durumun bağımlılık olarak ifade edilebilmesi sadece uyarıcı ve madde ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Madde ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki tür bağımlılık vardır. Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, kahve, ilaç vb. maddelere bağlı olarak kişinin bağımlı olmasına madde bağımlılığı olarak tanımlanmıştır. İnternet, alışveriş, seks, kumar, akıllı telefon bağımlılıkları vb. tıbbi olarak destek gereksinimi yaratan başka bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bu bağımlılıklar ise davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2017).

2.1.2 Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı; ilaç niteliği taşıyan madde ve çeşitlerinin beyine olan etkisinden ötürü meydana gelen, madde alındığında kişiye keyif veren, maddeye ulaşamadığı durumlarda ise kişi de yoğun bir rahatsızlık hissettiren ve bundan ötürü sürekli bir şekilde ve ya belirli aralıklarla maddeyi elde etmek için arayış içinde olan bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır (Boztaş ve Arısoy, 2010).

Bağımlı olan kişi bağımlı olduğu maddeyi bir müddet bıraktığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bu durumda kişi zaman içerisinde madde kullanım sıklığını ve miktarını artırır. Alkol, sigara, uyuşturucu, doktor kontrolü dışındaki bir takım ilaçlar, çay, kahve gibi ürünler bağımlılık yaratabilecek maddeler olarak sayılmaktadır (Öztürk, 2017).

2.1.3. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık; kişinin ortada herhangi bir madde ve ya çeşitlerine bağımlılığı olmadan sanki bir maddeye bağımlıymış gibi davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Örneğin; aşırı bir şekilde akıllı telefon kullanan kişinin akıllı telefonuna ulaşamadığı ve ya akıllı telefonu ile iletişim gerçekleştiremediği durumlarda endişelenmesi ve ya korkuya kapılması gibi davranışların ortaya çıkması davranışsal bağımlılığa örnek gösterilebilir (Martinotti, ve diğerleri, 2011). Davranışsal bağımlılığının sebeplerini açıklayan birtakım yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar; öğrenme teorisi, bilişsel davranışçı yaklaşım, yetersiz sosyal beceriler teorisi ve son olarak ödül eksikliği yaklaşımıdır. Öğrenme teorisine göre kişinin teknolojik deneyimleri vasıtası ile elde ettiği olumlu sonuçlar ile beraber bu aktiviteyi sürdürmesi ile pekiştirme oluşmaktadır. Kişi yaşadığı ilk deneyimin doyumunu tekrardan yaşamak için yapmış olduğu aktiviteyi daha çok yapmaya çalışmaktadır. Bu şekilde bağımlılık gelişmektedir (Aslan, 2016).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre ise kişi kendisini başarısız gördüğü alanlarda var olan eksikliklerine gidermek amacıyla teknolojik cihazlar aracılığıyla internet ortamında kendisini göstermeye çalışmaktadır. Benlik saygısı düşük olan kişiler internet dünyasında düşlemlerini gerçekleştirme, rol yapma, yüzleşmeden arkadaşlıklar edinme vb. bağımlılık nesnelere

ulaşmak amacıyla bilişsel şemalar oluşturmaktadır. Aynı zamanda kişi gerçek hayattaki sorunlarıyla yüzleşmekten kaçabilmektedir. Bilişsel yapılanmada en sık rastlanılan bilişsel varsayımlar ise kişinin kendisini sadece internet ortamında iyi hissettiği, internette olmadığı zaman başarısız olacağı, internetsiz ortamda kimsenin onu sevmediği ve insanların internet ortamı dışında kendisine kötü davrandığı gibi varsayımlar mevcuttur. Bu oluşan bilişsel yapılanmalar psikopatolojik olarak internet ve beraberinde akıllı telefon kullanımı ile sonuçlanmaktadır (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018).

Yetersiz sosyal beceriler teorisine göre depresyon ile beraber yalnız kişilerin kendilik değerinde düşme görülmüştür. Kendilik değeri düşük olan kişiler karşılıklı yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınıp, sosyal medya platformlarında internet aracılığı ile dolaylı yollardan iletişim kurmayı tercih etmektedirler (Caplan, 2002). Bu konuyla alakalı olarak internetin sosyal iletişimde önemli bir yere sahip olduğu ve psikiyatrik bir ilaca benzer etki gösterdiği şeklinde tanımlamıştır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003).

Son olarak ödül eksikliği yaklaşımına göre, beyinde bulunan ödül yolağını su, yiyecek, cinsellik gibi doğal ödüller ile yeteri kadar uyaramayan kişiler ödül yolağını uyarmak amacıyla madde ve davranışlara yönelmektedir. Dopamin reseptör eksikliğinden kaynaklı olarak kompulsif ve dürtüsel davranışlara yatkınlık ortaya çıkmaktadır. Teknolojik bağımlılıklar da madde bağımlılığındaki etkileri taklit ederek hızlı bir şekilde ödül olarak kişinin ihtiyacını karşılayıp davranışsal motivasyon sağlayarak dürtüsellik döngüsünün oluşmasını sağlamaktadır. Bu anlamda dürtüsellik bağımlılık için risk etkeni olarak görülmektedir (Blum et al., 1996).

Bir diğer tanıma göre kişinin normal olan bir davranışı anormal bir düzen ve sıklıkla ortaya koyarak; psikolojik ve bedensel boyutlarını, kişinin bulunduğu çevresi ve ortamıyla olan ilişkilerini sekteye uğratarak uyum bozukluğu yaratmasıdır (Köknel, 1998).

Seks, yeme, alışveriş, akıllı telefon, internet ve oyun bağımlılığı davranış bağımlılıklarına örnek verilebilir. Gelişen ve değişen dünya ile birlikte günümüzde özellikle internet bağımlılığı büyük bir sorun haline gelmiştir (Döner, 2011).

Dürtü kontrol bozuklukları, günlük aktiviteleri yapmada zorlanma, şarj bitmesi ile beraber aşırı kaygı hissetme, akıllı telefona bağlı kazalara sebep olma gibi belirtiler davranışsal belirtiler olarak tanımlanır. (Kwon ve ark., 2013).

Davranışsal bağımlılık, araçsal bağımlılık ve eylemsel-duygusal bağımlılık olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Kişinin sosyal medya içeriklerinden çok sosyal medya kullanımıyla ilgilenmesi araçsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, kişi gün içerisinde sosyal medya araçlarını ya da mobil uygulamalarını kullanmak isteyecek ve toplum tarafından takip edilme, beğenilme gibi herhangi bir beklenti içerisinde olmayacaktır. Eylemsel bağımlılıkta ise kişi daha çok sosyal medya araçları ve mobil uygulama içerikleriyle ilgilenmektedir. Örneğin; kişi, toplum tarafından beğenilmek, takip edilmek ve toplum ilgi görmek ister. Bu özelliklere sahip olan bağımlı kişiler eylemsel-duygusal bağımlı olarak değerlendirilir. Sonuç olarak kişilerin, akıllı telefonundan vazgeçemediği gibi akıllı telefonuna ulaşamadığı durumlarda ve ya akıllı telefonu ile iletişime geçemediğinde bağımlı bir kişinin sergilediği davranışlardan bir ve ya bir kısmını sergilemesi akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olduğunu göstermektedir (Ünlü, 2018).

2.1.4. Bireyi Bağımlılığa İten Faktörler

Bireyi bağımlılığa iten en önemli etken ve aynı zamanda bağımlılığı besleyen bir dış faktör olarak keyif verici olmasıdır. Bir maddenin, durumun veya kişinin cazip kılmasının sebebi; kişiyi gerginlik, kaygı ve stresten uzaklaştırarak keyif veren bir durum haline gelmesidir. Bir ilgi ve ya durumun bağımlılığa dönüşmesi süreci alkol, sigara ve ya davranışsal bağımlılıklar için söz konusu olmaktadır (Bülent ve Alkeveli, 2018). Madde kullanımı esnasında ilginin süreklilik elde etmesinden ziyade bir kaçış sonucu kişinin bağımlılığa itilmesi biçiminde oluşur. Bu durum teknolojik bağımlılıklar için şu şekilde sıralanabilir; ilk olarak bağımlılık yaratan faktör kişi için çok dikkat çekicidir. Kişi etkileşim sonucu hayatının büyük bölümüne yaymaya başlayarak rutin bir hal alır. Bundan ötürü kişinin yaşam kalitesinde düşme görülür. Yaşam kalitesinin düşmesiyle beraber kişide tolerans geliştirilir ve faaliyet, iletişimden uzaklaşmak gibi geri çekilme belirtileri ortaya çıkar. Son olarak da çatışma ve bağımlılığın yeniden ortaya çıkışı görülür. Bu bileşenlerden birinin

bitişi diğ erinin başlangıcı, birinin başlangıcı diğ erinin bitişi olabilmektedir (Ögel, 2010).

2.1.5. Bağımlılık İçin Risk Faktörleri

Bağımlılığa sebep olan birden çok faktörden söz edilebilir. İlk olarak ruhsal rahatsızlığı ve ya herhangi bir maddeye bağımlılığı olan anne ve babanın bulunduğu aileler, yanlış bir şekilde çocuğu yetiştirme biçimleri, bakım veren ile çocuk arasındaki ilgi eksikliği, şiddet içeren davranışlar, zayıf sosyal becerileri, aile, iş ve ya okul ortamında madde kullanımının onaylanması gibi etkenler bağımlılık gelişiminde sıklıkla gözlemlenmiştir (Öztürk, Kırılıoğlu ve Kıraç, 2015).

2.1.6. Bağımlılık İçin Koruyucu Faktörler

Yapılan araştırmalar sonucu: Aile bağlarının güçlü ve pozitif olması , anne-babaların çocuklarının arkadaş çevresinden ve hangi ortamlara takıldıklarından haberdar olmaları, aile içi açık net kurallar ve sınırların olması ve herkesin bu kurallara uyması, ebeveynlerin çocuklarına karşı ilgili olmaları ve bağımlılık ve türlerinin kullanımı ile ilgili doğru bir şekilde çocuklarını bilgilendirme gibi etkenler koruyucu faktörler olarak sayılmaktadır (Albayrak ve Balcı, 2014).

2.2. Akıllı Telefon

2.2.1. Akıllı Telefon Tarihi

Richard Frenkiel ve Joel Engel, 1947'de cep telefonlarının icadı için ilk fikri ortaya atmışlardır. Bu fikirden sonra araçlarda kullanılmakta olan ve yakın mesafedeki alıcılar vesilesi ile iletişimin oluşmasını sağlayan telefonlar ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, ilk cep telefonu 1973'te Martin Cooper tarafından icat edilmiştir. Oldukça geniş ve ağır olan ilk model cep telefonları ün sahibi firmalar tarafından sonraki yıllarda farklı formlarda satışa sunulmuştur. Motorola ilk cep telefonu modellerini oluştursa da, sonraki yıllarda Nokia onu takip etmeye devam etmiş ve daha fazla müşteri profili oluşturmuştur (Çakır ve Demir, 2014).

İcat edilen cep telefonların temel özelliği insanların telefon görüşmesi yapmak ve kısa mesaj göndermek gibi iletişim kurmasını sağlamaktı. Bu

alanda zamanla rekabetin artması ile beraber cep telefonlarda fotoğraf çekebilmek için kamera özelliği, kullanıcılar için eğlence amacıyla oyun programları gibi dikkat çekici birçok yenilik ve değişik özellikler oluşturulmaya başlandı. Markaların rekabete girmesi ile beraber yıllar geçtikçe cep telefon modelleri de hızla yeni bir teknoloji sağlandı. Cep telefonu alanında en büyük gelişme akıllı telefonun icadıyla ortaya çıkmıştır (Tatli, 2015).

Akıllı telefonların internete kolay erişim sağlamasından ötürü mobil cihazlar ile arasındaki en temel fark olarak tanımlanmaktadır. İnternet erişiminin sağlanması ile beraber internet üzerinden uygulama ve programlara sahip olması ve beraberinde bilgisayar üzerinden yapılacak birçok işlemin telefon üzerinden sağlanabilmesi başka bir özellik olarak tanımlanabilir. Akıllı telefonlarda bulunan kablosuz ağ özelliği ile internet sağlayıcısının bulunduğu her ortamda rahatlıkla internete bağlanabilme özelliği akıllı telefon kullanıcılarına oldukça kolaylık sağlamaktadır. İnternet erişiminin bu denli kolaylaştırılması ile birlikte akıllı telefonlarına olan ilgi de artmaktadır. Akıllı telefonların rağbet görmesi ile beraber firmalar da her yıl bazen yılda birkaç modelle akıllı telefonları yenilemeye, dokunmatik ekran gibi yeni teknolojiler elde ederek yeni kullanıcılara sahip olmaya devam etmektedir (Yücelten, 2016).

2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bağımlılık kavramını ilk işittiğimizde aklımıza madde bağımlılıkları, sigara bağımlılığı, alkol bağımlılığı gelse de günümüz gelişen teknoloji çağında sosyal, kişisel ve ya iş yaşamımızda ne denli büyük bir yere sahip olduğunu düşündüğümüzde akıllı telefon, bilgisayar, tablet vb. teknolojik bağımlılıkların olmaması kaçınılmaz bir duruma gelmiştir (Kuyucu, 2017).

Bağımlılık yalnızca kimyasal bileşenlerden kaynaklanmadığı, bağımlılık olduğu durumlarda davranış yapılmadığı zaman huzursuzluk ve sıkıntı yaratmakla beraber gün içinde keyif alınan aktivitelerden keyif alınmamasına sebep olan durum olarak açıklanır. Akıllı telefon bağımlılığı kullanılmadığı vakit kişide rahatsızlık yaratan davranışsal bağımlılık olarak tanımlanır. Akıllı telefon bağımlılığı kaynaklarda “problemlerli telefon kullanım”, “mobil telefon

aşırı bir şekilde kullanım ” , “kompulsif mobil telefon kullanma” gibi farklı ifadeler kullanılmaktadır (Arisoy, 2009).

Meral'in (2017) araştırmasına göre akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bir bağımlılıktır. Bu davranışsal bağımlılık, kullanıcıların ruh sağlığına ve sosyal ilişkilerine zarar verebileceği gibi akıllı telefonun aşırı kullanılması kişide kontrol kaybına da sebep olmaktadır. Kişilerin sık sık akıllı telefonlarını kontrol etme ve sürekli akıllı telefonlarıyla ilgilenme akıllı telefon bağımlılığın belirtileri olarak tanımlanmıştır. Kişilerin akıllı telefon kullanım süresi de gün geçtikçe artmaktadır. Akıllı telefon bağımlıları sabah uyanır uyanmaz yaptıkları ilk şey akıllı telefonlarını kontrol etmek, aynı şekilde akşamları uyumadan önce yaptıkları son şey akıllı telefonlarını kontrol etmektir (Meral, 2017).

Yapılan araştırmalara göre; internet ile beraber akıllı telefon, sosyal medya ve oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılığı olan kişilerin madde bağımlılığı olan kişilerle benzer belirtilerin gösterdiği vurgulanmıştır (akt; Savcı ve Aysan, 2017). Bilgisayar, akıllı telefon ve benzeri teknolojik cihazların başında zaman geçirmek an az psikoaktif madde alırken geçirilen zaman kadar keyif verici bir durum olabilmektedir. Her iki durumda da beynin nörobiyolojik mekanizmaları harekete geçirilerek bağımlılık döngüsünü gerçekleştirmektedir (Ögel, 2010).

Net bir tanım olmaması ile beraber akıllı telefon bağımlılığı, gereğinden fazla ve kontrolsüz akıllı telefon kullanımı, gün içinde yaşanan aktivitelerin ihmal ve devamlı akıllı telefonuna göz gezdirme ve ya kontrol etme davranışının sergilenmesi olarak tanımlanabilir (Kwon et al., 2013). Köknel (1998) davranışsal bağımlılığı, kişinin günlük yaşam aktivitelerinin, zihinsel ve fiziksel işlevlerinin kaybı ve toplumsal uyum konusunda problemler yaşaması gibi bağımlılık yapan davranışın normal olmayan bir şekilde ve düzensiz sıklıklarla yapılması sonucunda oluştuğu şeklinde tanımlamıştır. Finn (1997) göre ise kişilerin birtakım psikolojik ihtiyaçlarının akıllı telefon aracılığıyla karşılanması ile beraber akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkmaktadır.

2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığına Etki Eden Faktörler

2.2.3.1. Kişilik

Kişilik özelliklerinden sadece birinin olmakta olan tüm bağımlılık türlerinin açıklamada yeterli olmadığından ötürü yapılmış olan araştırmalarda birtakım kişilik özelliklerinin ele alındığı söylenmektedir. Kişiliğin bağımlılıkla ilişkisini inceleyen çalışmaların bir hayli az olduğu ifade edilmektedir (Roberts Yaya ve Manolis, 2015). Bu bağlamda kişilikle ilgili birtakım özellikler ile akıllı telefon kullanımı arasında önem arz eden bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Butt ve Phillips, 2008; Jenaro ve ark., 2007; Bianchi ve Phillips 2005).

Takao (2014) tarafından yapılan araştırmada dışa dönüklük ile cep telefonu aşırı olarak kullanma ile anlamlı olarak ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca yeni şeyler deneyimlemeye kapalı olan kişilerin aşırı bir şekilde telefonu kullandıkları görülmüştür. Aşırı telefon kullanan kişilerin kaygı yaratan düşüncelerden ve depresif duygulardan kaçmanın yolu olarak yoğun bir şekilde telefon kullanması bu durumunun sebebi olarak tanımlanmıştır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise aşırı telefon kullanımı ile özgüven eksikliği, sınır kişilik, anti-sosyal kişilik bozukluğu, obsesyonlar ve pasif agresif davranış tutumu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yine bu araştırmada akıllı telefon kullanımının gün geçtikçe daha çok yayılmasının; sosyal olarak uyum bozukluğu, öz-güven eksikliği, sürekli kaygı durumu ve moralsizlik ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Ayrıca aşırı bir şekilde telefon kullanan kişilerin birden fazla kişilik bozukluğuna sahip olduğu bildirilmektedir. Anti-sosyal kişilik bozukluğu olan kişilerde telefona olan ihtiyaç daha fazla olduğu tanımlanmaktadır (Salehan ve Nagehban, 2013; Sevi ve ark., 2014).

Wei ve Lo (2006) , yapılmış olan araştırmada utangaç durumu ve telefon kullanım sıklığı ile beraber telefon kullanmaya olan motivasyon durumu ile negatif bir ilişki içinde oldukları bulunmuştur. Bununla beraber utangaç kişilerin akıllı telefon aracılığıyla mesajlaşma seçeneğinin daha çok tercih edildiği görülmektedir. Aynı şekilde utangaç kişilerin her koşulda internete ulaşabilme, mobil üzerinden oyun oynama ve benzeri etkenlerden ötürü kişileri rahatsız oldukları ortamdaki uzaklaştırdığı da yapılan çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Örnek olarak, Leung ve Biang'ın (2015)

tarafından yapılan çalışmada yüksek düzeyde utanmaya sahip olan kişilerin akıllı telefonları daha çok kullandıkları sonucuna varılmıştır.

2.2.3.2. Cinsiyet

Yapılan araştırmalara göre kişilerin aile fertleri ve yakın çevresiyle iletişimini sürdürebilmesi ve aralarındaki bu bağı koruyabilmek için kadınların akıllı telefona daha fazla başvurdukları bundan ötürü kadınlarda telefon kullanım daha fazla olduğu saptanmıştır (Bianchi ve Phillips, 2005; Billieux ve ark., 2007).

2.2.3.3. Benlik-saygısı

Akıllı telefon bağımlılığına sahip kişilerin benlik saygılarının daha düşük olduğu araştırmalar tarafından saptanmıştır (Ha ve ark., 2008; Bianchi ve Phillips, 2005). Ergenlik çağında olan gençlerin takdir edilme gibi isteklerinden ötürü sosyal çevre ile iletişim ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunduğu saptanmaktadır (Wolfe ve Crocker, 2001). İçe-dönük kişilerin ses ve görüntülü aramaları daha az yaptığı, iletişimi daha çok mesajlaşma yoluyla seçtiği şeklinde tanımlanmıştır (Bianchi ve Phillips, 2005; Butt ve Phillips, 2008). Benlik saygısı düşük bireylerde telefon kullanım oranlarının daha fazla olduğu ve olumsuz durumdan kurtulabilmek için de kademeli bir şekilde telefon kullanımı arttırdığı saptanmıştır. Yapılan araştırmaya göre benliğe olan saydı durumu ile dışa-dönüklük ve yaşın erken dönemi ile arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir (Ogeil ve ark., 2011).

2.2.4. Akıllı Telefon Kullanım Nedenleri

Günümüz çağında hızla gelişen teknoloji ile beraber akıllı telefon kullanımı da gittikçe yaygınlaşmaya devam etmektedir. Hem Türkiye’de hem de dünyada GSM sektörü büyük bir gelişim içinde olduğu görülmektedir (Tekin, 2012). Akıllı telefonlar; küçük boyutu, kolayca taşınıyor olması ve aynı zamanda geniş ağ bağlantısı gibi özelliklerinden dolayı çok tercih edilmektedir (Mert ve Özdemir, 2018). Cep telefonları yalnızca sesli arama ve yazılı mesajlaşma gibi temel iletişim ile sınırlı iken, akıllı telefonlar bu özelliklere ek olarak mobil oyunlar, sosyal medya, geniş ağ bağlantısı, navigasyon, mp3, 3G-4G bağlantısı, kaliteli kamera kullanımı gibi çeşitli uygulamalar içermekle beraber

rahat kullanımı ve kolay taşınabilir özellikleriyle insanlar tarafından gün geçtikçe daha çok tercih edilmektedir (Park, & Lee, 2012; Bian & Leung, 2014; Robert & Manolis, 2015).

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Chen ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada insanların akıllı telefon kullanma sebepleri araştırmak amacıyla dört değişken belirtip bu değişkenlerin akıllı telefon ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre kişilerin topluma uyum sağlama, morallerini yüksek tutma ve eğlenme değişkenleri ile akıllı telefon kullanımı arasında olumlu yönde bir ilişkinin var olduğu belirtilirken, akıllı telefon kullanımı ve sosyal ilişki kurma arasında olumsuz yön de ilişkinin var olduğu saptanmıştır.

Buldukları ve Özer (2016), yaptıkları araştırmada kişilerin akıllı telefon kullanım nedenlerini araştırmış, araştırma sonucuna göre; toplumsallaşma/bilgiye erişim, teknoloji ve gelişmelere ayak uydurma, eğlence, akıllı telefonun sunmuş olduğu kolaylıklar ve akıllı telefonun kişiye sağladığı güven duygusu olmak üzere beş faktörlü bir sonuca varmışlardır.

2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığı, anksiyete, depresyon, konsantrasyon bozukluğu, sosyal fobi ve hiperaktifite gibi birçok psikolojik sorunlara sebep olmaktadır. Kişiler akıllı telefona olan bağılılıkları sebebi ile dış dünyadan kendilerini soyutlamış ve kendi içlerine kapanarak asosyal bir duruma gelmişlerdir. Yüz yüze olan iletişim, sosyal medya araçları sebebi ile gün geçtikçe azalarak ve beraberinde sosyal yaşama duyulan merak da ciddi bir şekilde düşüş göstererek insanları birbirinden uzaklaştırmaktadır (Işık ve Kaptangil, 2018).

Akıllı telefon bağımlılığı; uyku saatlerinde bozulma, boyun kaslarının tutulması, el bileği sendromu ve gözlerde yorgunluk gibi birtakım fiziksel problemlere sebep olmaktadır (Aslan ve Aylaz, 2014).

2.2.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanısı

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM), mental rahatsızlıkların sınıflandırılması ile beraber tanı kriterlerini belirlemek için temel kaynaktır. Amerika Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanmaktadır.

2013 yılında DSM yeniden tanzim edilmiş ve DSM-5 olarak yeniden adlandırılmıştır. DSM-5'e göre akıllı telefon bağımlılığı bir bozukluk olarak sınıflandırılmamaktadır.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa DSM-5'te yer almıştır. Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı birer davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

Griffiths , Young , Anderson ve Shapira ve arkadaşları internet bağımlılığını, Kuss ve Griffiths, Griffiths ve van den Eijnden ve arkadaşları sosyal medya bağımlılığını, Kwon ve arkadaşları ve Lin ve arkadaşları da akıllı telefon bağımlılığını davranışsal bir bağımlılık şeklinde ifade etmektedir. APA'nın istediği yeterli klinik kanıtların elde edilebileceğini belirten araştırmacılar, altı bileşen ile açıklanabileceğini belirtmiştir (Griffiths, 2005). Bu bileşenler; belirginlik, duygusal değişim, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma ve tekrarlama.

Akıllı telefon bağımlılığı DSM-5 tanı kitabında bir hastalık olarak yer almasa da aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle uyku düzeninde bozulma, sık sık telefonu kontrol etme gibi durumlardan ötürü akıllı telefon bağımlılığından söz edilebilir. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı birbiriyle bağlantılı durumlar olarak tanımlanır. Akıllı telefon ile her yerden kolayca internete bağlanabilmesi sebebi ile hem akıllı telefon bağımlılığı hem de internet bağımlılığının artışında önemli bir etken olarak tanımlanır (Akaltun ve Ayaydın, 2019).

Akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı birbiriyle çok yakından ilişkilidir. 1999 senesinde Young internet bağımlılığını belirlemek amacıyla sekiz ölçüt tanımlamıştır. Bu ölçütler; internetle meşgul olma, çevrimiçi daha fazla zaman gereksinimi, tekrarlı olarak internet kullanımında azaltma çabaları, internet kullanımını azaltmakla beraber vazgeçme, zaman yönetimi, çevreden dolayı var olan faktörler sonucu oluşan endişe, çevrimiçi olarak harcanan zaman aldatmacası ve internet kullanımı sebebi ile kişide ortaya çıkan ruh hali değişimi şeklinde sıralanmaktadır. Bu kriterlerden en az beş tanesi kişide mevcutsa ve bu durum manik atak ile açıklanmıyorsa kişinin internet bağımlılığı yönünden risk altında olduğu düşünülür. Eğer kişide

sekiz kriterin tamamı mevcutsa kişi internet bağımlısı olarak kabul edilir (Seçil ve Topcu, 2017).

2.3 Aleksitimi

Duygular için söz yokluğu anlamı taşıyan aleksitimi, Sifneos aracılığı ile 1972 yılında bir konferansta kullanılarak literatüre kazandırılmıştır. Kavram olarak aleksitimi Yunanca kökenlidir. Yunanca dilinde kelime olarak “a”: yok, “lexis”: söz, “thymos”: duygu anlamı taşıyan sözcüklerin birleşiminden ortaya çıkmıştır (Sifneos, 1977).

Aleksitimi kavramını dilimize kazandıran Dereboy “duygular için söz yokluğu” şeklinde tanımlamıştır (Ferhan, 1990). Dökmen ise kavram olarak “düşünce köleliği” şeklinde tanımlamıştır (Dökmen, 2000). Yine bu kavram için Şahin; aleksitimi belirtileri gösteren kişilerin duygularına karşılık yalnızca “dilsiz” olarak tanımlanamayacağını belirterek aleksitimik özelliklerine sahip olan kişilerin öz duygularına karşı da “sağır” olduklarını belirtmek amacıyla “duygusal ahrazlık” tanımını kullanmıştır (Şahin, 1991).

Aleksitimi, yıllar boyu psikosomatik yakınmaları olan bireylerde; duygularını tanımlamada zorluk ve ya tanımlayamama, operasyonel düşünme, fantezi alanında kısırlık vb. hususları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Sifneos ve ark., 1976).

Çağımızda ise aleksitimi, madde bağımlılığı ve posttravmatik bozukluk gibi rahatsızlıklarla iç içe geçmiş olduğu bilinmektedir. Ana hatlarıyla aleksitimiye bakmak gerekirse; kişinin duygularını tanımlama ve tanımda zorluk yaşamaması, bedensel ve duygusal hisleri ayırma emekte zorluk, düşünme kısırlığı ve dış odak olarak düşünme boyutlarıyla açıklanmıştır (Parker ve ark., 1993). Klinik boyutuyla aleksitimi incelendiğinde ise kişiler “mekanik” olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda kendi iç dünyalarıyla ilişkilerinde empatiden yoksun olan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilerde aleksitimi kalıcı ya da geçici bir şekilde görülmektedir (Dereboy, 1990).

2.3.1 Aleksitimi kavramının tarihçesi

Psikosomatik rahatsızlığı olan hastaların gözlemlenmesi sonucu aleksitimi kavramının hikayesi başlamıştır. 1948 yılında Ruesch, analitik terapi

esnasında birtakım hastalarda gözlemediği; gerginlik ve duygu boşalmanın sağlanamaması, hastaların sözel olarak kendilerini ifade etmekte zorlanma ve bundan ötürü de bedensel yollarla sorunlarını ifade ettikleri şeklinde tanımlamıştır. Ruesch bu kişileri 'çocuksu/ infantile kişilik' şeklinde isimlendirmiş ve psikosomatik rahatsızlıkların temelinde 'çocuksu/ infantile kişilik' yattığı kanısına varmıştır (Ruesch, 1948).

MacLean ise 1949 yılında hastaların bir kısmında duygularını söze dökmede yaşanan güçlüklerin farkına varmış ve bu söze dökmede yaşanan güçlüklerin zihinsel yetersizlik olduğu şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca hastaların bedensel olarak kendilerini ifade ettiklerini söyleyen MacLean bedensel olarak ifade etme yoluna 'organ dili' ismini vermiştir (Maclean, 1949).

Horney (1952), kendilerini sözlü olarak ifade edemeyen kişilerin; rüyalara karşı ilgilerinin az olması, iç görülerinin zayıf olması ve somut düşünme gibi özelliklerinin var olmasından dolayı önem arz ettiği şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca bu özellikler savunma olarak nitelendirilmiş ve bu özelliklere sahip kişilerin abur cubur yeme, alkol tüketme gibi davranışlara başvurduğunu belirtmiştir. Bununla beraber terapinin başarısız olmasına sebep olduğunu açıklamıştır. Freedman ve Sweet (1954), ise benzer özellikleri taşıyan hastaları göstererek bu hastaları 'duygu cahili' olarak adlandırmıştır. Yukarıda belirtilen özelliklere sahip olan kişilerin hem duygularını tanımlayamayan hem de duygularının farkında olmayan kişiler olduklarından ötürü 'Duygu cahilleri' ismini kullandığı şeklinde tanımlamıştır (Freedman ve Sweet, 1954).

Marty ve M'Uzan, 1963 yılında psikosomatik yakınmaları olan kişilerle ilgili yazdıkları bir yazıda kişilerin sözlü anlatımdaki zorluğu ile beraber kişilerin hayal gücü ve hayal dünyasından mahrum olduklarını dile getirmişlerdir. Psikosomatik yakınmaları bulunan kişilerin; bugünde yaşayan, somut düşünceye sahip olan ve düşünce gücünde yetersizlik yaşayan kişiler olduğunu ifade etmişlerdir. Somut düşünce ve faydacı düşünceye sahip olan bu kişilerin düşünme tarzını işlemsel düşünme anlamını taşıyan 'La Pensée Opératoire' şeklinde isimlendirmişlerdir (Akt., Dereboy, 1990).

Krystal (1968), tarafından yapılan çalışmada nazi kamplarından kurtulan kişilerle yapmış olduğu çalışmalar sonucu psikosomatik yakınmalar dışında bu yakınmalara benzer belirtilerin gözlemlendiğini açıklamıştır. Kamplardan sağ bir şekilde kurtulan ve aynı zamanda post travmatik stres bozukluğu (PTSB) yaşayan kişilerin duygularını tanımlama ve ifade etmekte zorlandığı, hayal gücünde de oldukça kısır olduğu şeklinde tanımlamıştır (Krystal ve Krystal, 1988).

Nemiah ve Sifneos (1970), psikosomatik yakınma çatısı altında kişinin duygularını tanımlamada yaşamış olduğu zorluklara dikkat çekmiştir. Terapilerde kendi iç dünyasından uzak aynı zamanda somut çağrışımları bulunan kişileri 'donuk' olarak ifade etmiş, karşı aktarımın gerçekleştiği zamanlarda da kişinin sıkılma ve engellenme duygularını yaşadığı şeklinde tanımlamıştır. Sonraki yıllarda Sifneos (1973), terapi esnasında gözlemlediği bu durumlara 'aleksitimi' ismini vererek bu kavramı ortaya atmıştır. Kişilerin anlaşmazlıktan ve hayal kırıklıklarından kaçmak amacıyla bir takım davranışlara başvurduğunu belirtmiş ve bu kişilerin en önemli özelliklerinin var olan bu duygularını tanımlamak için uygun kelimelerin olmamasının önem arz ettiğini belirtmiştir. Aleksitimi kavramının ortaya çıkışından sonra hangi rahatsızlıklarda bulunduğu ve varlığının saptanması önemli bir hal almış, yaygın bir duruma gelmiştir. Bundan ötürü aleksitiminin varlığını ölçmek amacıyla çeşitli ölçekler geliştirilmiştir (Sifneos, 1973).

İlk başlarda katılımcının yanıtladığı sorulardan oluşan bir değerlendirme söz konusu iken zaman içerisinde öz bildirim ölçekleri oluşturulmuştur. Öz bildirim ölçeklerinden biri olan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Taylor ile arkadaşları (1985) geliştirmiştir. Dört faktörden oluşmakta olan ölçek; duyguları tanıma ve duygular ile bedensel hisleri ayırma etmekte zorluk, duyguları tanımlamakta zorluk, hayal kurmada kısırlık ve dış odaklı düşünme şeklinde tanımlanmıştır (Bagby ve ark., 1990). Sonraki yıllarda ise hayal kurmada kısırlık faktörünün duyguları tanımda zorluk ve duygular ile bedensel hisleri ayırma etmekte zorluk faktörü ile negatif korelasyonun saptanması sonucu ölçekte birtakım düzeltmelere gidilmiştir. Yapılan düzeltmeler neticesinde hayal kurmakta kısırlık faktörü ölçekten çıkartılarak günümüzde kullanılmakta olan Bagby,

Taylor ve Parker (1994) tarafından 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) geliştirilmiştir (Parker, Bagby, Taylor, Endler ve Schmitz, 1993).

2.3.2 Aleksitiminin Belirtileri ve Özellikleri

Aleksitimi teriminin gelişiminde farklı yorumlar ve tanımlamalar yapılmıştır. Bu farklı görüşler uzlaşma ihtiyacını doğurmuş ve aleksitimi belirtilerini ve özelliklerini dört başlık altında toplamışlardır. Bu özellikler şu şekilde sıralanmaktadır; duygularını tanıma, ayırt etme ve sözel ifade zorluğu, operasyonel düşünme, dış Merkezli-uyuma yönelik bilişsel yapı, hayal kurma ve soyut düşünme kısıtlılığı (Taylor, 1984).

2.3.3 Duygularını Tanıma, Ayırt Etme ve Sözel İfade Zorluğu

Aleksitimi özelliklerine sahip olan kişilerin temel özellikleri hislerini tanımakta ve hislerini ifade etmekte yaşamış oldukları güçluktur. Duygularını genel olarak rahatlama ve ya rahatsız olma olarak gibi ifade şeklinde dışa vururlar. Bazı zamanlarda ise gergin olma ve ya gevşeme gibi fiziksel tepkilerle kendilerini göstermeye çalışırlar. Bu kişiler sözlü ifadelerinde aşırı bir şekilde fiziksel yakınmaları ile beraber tekrarlayıcı ifadeler kullanmaktadırlar. Aleksitimik özelliklere sahip kişiler, bazı durumlarda hissiz gibi görünmekle beraber bazen de var olan hislerini sözel olarak ifade etmekte zorluk yaşamaktadır. Kişiler duygu ve his ikilemi arasında bağlantı kurmakta bir takım zorluklar yaşamaktadır (Lesser,1981).

Aleksitimik kişilerin duyguları algılamada güçlük çekmeleri ve bu durumun farkında olmamalarından dolayı kişiler arası ilişkilerinde kaba ve donuk şeklinde tanınmalarına sebep olduğu söylenmektedir. Bireylerin hisleri tanımlama durumunda yaşadığı güçlük sadece olumsuz hislerle kalmayıp olumlu hislerin de tanınmasında ortaya çıkmaktadır (Şaşıoğlu ve ark., 2013).

2.3.4 Operasyonel Düşünme

Aleksitimik özelliklere sahip olan bireyler hislerini tanıma ve ifade etmekte her ne kadar zorluk yaşasalar da kişiler arası ilişkilerinde uyumlu bir şekilde yaşayabilmektedir. Düşünce yapısı olarak pragmatik ve mekanik

düşüncelerinden dolayı uyum problemlerinin olmamasına etken olarak değerlendirilir. Problem ile karşı karşıya kalmaları durumunda sorunun derinine inmeden somut çözümler elde etmeye çalışmaktadır. Bu nedenle aleksitimik özelliklerine sahip bireyler, çevre ile uyumlu olarak yaşıyormuş gibi algılanır (Taylor, 1991).

2.3.5 Dış Merkezli–Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik kişilerin faydacı ve uyum göstermeye yönelik düşünme yönelimlerinin olduğundan dolayı dışa dönük olabilecek özellikleriyle dikkatleri kendi üzerine toplar. Bireyler arası ilişkileri durumunda davranış ve tutumlarına yönelik iç faktörler ve iç faktörlere bağlı hislerin olmadığı, dış uyaranların olduğu şeklinde ifade edilir.

Aleksitimik kişiler, uyumdan dolayı göstermiş oldukları fazla çaba ve isteklerinden dolayı etrafındaki bireyler ile problemsiz ve uyum içerisinde ilişkiler sağlayabilen kişiler olarak hatırlanırlar (Taylor, 1991). Aleksitimik kişiler günlük bir olayla karşılaştıklarında çevresinden beklentiye girer ve ufak ayrıntılara tayırlar. Bu sebeple dış mekanizma geliştirip yalnız kalmayı tercih ederler.

2.3.6 Hayal Kurma ve Soyut Düşünme Kısıtlılığı

Aleksitimik bireyler rüyalarını çok az anımsarlar. Rüya gören bireylerin rüyayı anlatımları daha çok monotonlaşan durumlarla bağlantılı olduğu söylenmektedir. Hayal kurma kabiliyetleri kısıtlı olduğu için yaratıcı olmamalarına neden olmaktadır. Aleksitimik bireyler etrafındaki insanlar nezdinde soğuk ve sıkıcı olarak ifade edilmektedir (Sifneos, 1988). Hayal kurma kabiliyeti fazlasıyla sınırlı olan aleksitimik bireyler, nadiren de hayal ettiklerinde bu durumu kendi zamanlarından verdikleri kayıp olarak değerlendirirler. Hayal kurmakla istenilen hayatın duygusal olarak canlandıramadıkları gibi zihinlerinde kurmuş oldukları düşler genel olarak kabul edilebilirlik içinde, duygudan yoksundur. Ayrıca erişkinlik döneminde bu tarz bireylerin hayal kurmayı başaramadığı düşünülmektedir (Sifneos, 1988).

2.3.7 Aleksitiminin Seyri

Aleksitiminin bir kişilik özelliği mi olduğu yoksa geçici olarak beliren bir olgu mu olduğu konusunda da bir karmaşıklık yaşanmıştır. Bazı araştırmacılar fizyolojik veya psikolojik hastalığına sahip bireylerin tedavilerinden sonra psikolojik sıkıntılarının anlamlı derecede azaldığını fakat aleksitimi puanlarının değişmediğini gözlemlemişlerdir (Saarijarvi ve ark., 2001; Mikolajczak ve Luminet, 2005; Honkalampi ve ark., 2001; Martinez ve ark., 2003).

Bu sebeple aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğunu öne sürmüşlerdir. Fakat bu çalışmalara karşılık farklı çalışmalarda ise çeşitli hastalıkların tedavisi sonucu aleksitimi puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir (Fukunishi ve ark., 1997; Luminet ve ark., 2001; Honkalampi ve ark., 2001). Bu sebeple bazı çalışmacılar da aleksitiminin kalıcı olmayan bir özellik olduğunu ileri sürmüşlerdir. Aynı şekilde bazı araştırmacılar da ölümcül hastalığa yakalanma, savaşta yaralanma, taciz ve tecavüze uğrama ve travmatik yaşantı yaşama sonucunda bireyin yaşadığı stres sonucu aleksitimi geliştirebildiğini fark etmişlerdir (Shipko ve ark., 1983 ; Zeitlin ve ark., 1993 ; Lesser, 1985). Bu durumu Berthoz ve ark. (1999) acı verici durumların ardından aleksitiminin bireyi koruma işlevi olduğunu söyleyerek anlamlandırmışlardır.

Bu probleme Freyberger (1977) aleksitiminin hem kişilik özelliği hem de kalıcı olmayan bir durum olabileceği bakış açısıyla yaklaşmıştır. Ona göre kişilik özelliği olan aleksitimi psikosomatik hastalıklar ile ilişki olan aleksitimidir ve buna birincil aleksitimi denebilir. Burada aleksitimi fiziksel bozuklukların oluşmasına ve devam etmesine sebep olmaktadır (Zhu ve ark., 2019). Geçici olan aleksitimiye ise ikincil aleksitimi denir ve bu durumun travma yaşayan bireylerde ya da şiddetli fiziksel hastalıklar yaşayan bireylerde oluşup geçici veya kalıcı olabileceğini öne sürer. Lumley ve ark. (2007) da buna benzer olarak aleksitiminin hem geçici hem de kalıcı özelliklerin bir kombinasyonu olduğunu ve özellikle de yatkınlığı olan bireylerin yaşadıkları bir stres sonucunda aleksitimik özellikler gösterebildiklerini ileri sürmüşlerdir.

2.3.7 Aleksitiminin Yaygınlığı

Daha önce de söylendiği gibi aleksitimi başlangıçta psikosomatik hastalıklarla ilişkili olarak düşünülmüştür. Fakat aleksitimiyle psikosomatik hastalıklar arasında doğrudan ilişki bulunduğuna dair kanıtlanmış bir çalışma yoktur. Bu konuda Beach (1994) etiyolojik bir ilişki yerine sadece bir benzerlik ilişkisi olabileceğini söylemiştir.

Yapılan araştırmalar aleksitimi ile bazı fizyolojik hastalıkların ilişkili içinde bulunduğunu göstermiştir. Bu araştırmalara göre aleksitimi ve fibromiyalji, hassas (irritabl) bağırsak sendromu, hipertansiyon, astım, saçkıran, kelebek hastalığı (Di Tella ve Castelli, 2013; Güleç ve ark. 2004; Sayar ve ark, 2000; Yazıcı ve ark, 2006; Vadacca ve ark, 2008). gibi hastalıklar ile arasında bağlantı bulunmuştur

Bedensel hastalıkların yanı sıra aleksitimi ve psikopatolojik rahatsızlıklar arasındaki bağlantı incelendiğinde aleksitiminin sadece birkaç psikopatolojiye özgü olmadığı birçok psikopatoloji ile bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir. İlerleyen bölümde bu psikopatolojiler detaylandırılacaktır.

Fizyolojik ve psikolojik farklı problemlerde görülmesinin yanı sıra aleksitiminin sağlıklı kesimde de gözlemlendiği artık bilinmektedir (Koçak,2002). Aleksitiminin sağlıklı popülasyonda görülme sıklığı hakkında kesin bir oran elde edilemese de yapılan araştırmaların sonuçlarına göre %10 (Mattila ve ark, 2006; Honkalampi ve ark, 2001) %26 (Tolmunen ve ark, 2011) ve hatta %34 (Joukamaa ve ark., 1996) oranları bulunmuştur.

Aleksitiminin kadınlarda mı erkeklerde mi daha fazla görüldüğü karşılaştırıldığında tutarsız neticeler elde edilmektedir. Kadınlarda daha sık görüldüğünü (Joukamaa ve ark., 1996) gösteren araştırmalar olsa da klinik örnekleme olan ve olmayan 45 makalenin taranmasıyla yapılan bir metaanalize göre sağlıklı popülasyon için bulunan sonuç erkeklerin daha yüksek aleksitimi puanı aldıklarını göstermektedir (Levant ve ark., 2009).

2.3.8 Aleksitimi ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar

Farklı kişilik tarzı olarak gözlemlenmesiyle beraber yeni bir terim olarak aleksitiminin oluş sebeplerini anlatan çok sayıda kuram vardır. Freyberger

aleksitimiye birincil ve ikincil aleksitimi olmak üzere iki şekilde anlamlandırması bozukluğun oluşumunda etkili sebepler üzerinden araştırmayı ilgi çekici duruma getirmiştir.

Aleksitiminin kuramsal temeli bilişsel, sosyal öğrenme- davranışçı, psikoanalitik ve nörofizyolojik kuramlarından oluşmaktadır.

2.3.8.1 Nörofizyolojik Kuram

Aleksitiminin etiyojisi nörofizyolojik olarak gözlemleyen araştırmacılar içinde çeşitli ifadeler belirlemiştir. Yapılmış olan ilk araştırma komissürotomili rahatsızlığı olanlarla yapılmıştır. Araştırmacılar bu rahatsızlığı olanların, aleksitimik kişilerle aynı belirtileri taşıdığı gözlemlenmiştir. Bundan yola çıkarak aleksitimik bireylerin de beyinlerini sağ ve sol yarım küreleri arasında bir bağlantı eksikliğinin var olduğu düşünülmektedir.

Aleksitimi ile duysal uyarıcıların beyin hareketinin engellenmesi sebebi ile yaşantıların bilinçli duygusal oluşmaması biçiminde tanımlanmaktadır (Kano ve Shin, 2013). Bu teorinin gerçekliğini ispatlamak için hasta olan bireylerin beyin yarımküreleri ile bağlantı kesilerek birtakım gözlemler yapılmıştır. Neticesinde hastalarda bedensel işaretlerin ve tepkilerinde artış olduğu saptanmıştır.

Bu konuda yapılan çalışmalar aleksitimik kişilerde gözlemlenen hayal dünyasındaki yoksunluk ve sert düşüncelerin nedeninin beyin sol kısmının daha fazla kullanılmasıyla alakalı olduğu şeklinde ifade edilmiştir. Bahsedilen kuramda beyin mantık ve analitik ile alakalı çalışan beyin sol kısmı, duyu yüklü ve yaratıcı olabilecek işlevlerle alakalı olan beyin sağ kısmına göre daha sık kullanılması fiziksel şikayetler ile beraber duygusal yaşantılarda eksikliğe sebebiyet vermektedir. Aleksitimik semptomlar bunlarla ilişkilendirilmektedir (Kano ve Shin, 2013).

Bir diğeri ise, beyin ön tarafında gerçekleşen işlevsel bozukluk kişilerde hisleri harekete geçirmede ve tepki göstermede olumsuz neticelere sebep olmaktadır. Beyin ön kısmında gerçekleşmiş olan bozulma aleksitimi şeklinde ifade edilmektedir. Aleksitiminin beyinsel değerlendirilmesinde, kelime kullanımı, duygusal tepki sistemi ve motor-ifade ifade edilmektedir.

Etkiler, fizyolojik tepkileri azaltmakla beraber çevreye uyum göstermede önemli bir etken olabilir. Bununla beraber beyin hareketlerinin anamneze eklenmesi önem arz etmektedir. Duygusal sinir sisteminin eksik gelişmesi, aleksitimi psikosomatik sorunlarla ilişkilendirilen mekanizma ile bedensel duyumlara ve sağlıklı olmayan davranışlara aşırı hassasiyete sebep olabilir biçiminde tanımlanmaktadır. Bu nedenle genel bağlamda nöral yapının alekstimi ile alakalı olduğunu söylemek doğru olacaktır (Kano ve Shin, 2013).

2.3.8.2 Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşıma göre aleksitimi, erken çocukluk sürecinde anne-çocuk ilişkisinin bozulmasıyla belirmektedir (Pellerone ve ark, 2016). Bunun yanı sıra erken çocukluk sürecinde gerçekleşen bozulmalar bireylerin içsel olarak temsil oluşturmasını etkilediği için yetişkinlik sürecinde kişilerin hayal ve fantezi yeteneği gelişimi engellenmektedir (Lesser, 1981). Kyrstal'a ait psikanalitik yaklaşımda ise aileleriyle arasındaki ilişkilerle çocukların duygusal gelişimi olduğu için erken çocukluk sürecinde yaşanan travmatik durumlar duygusal gelişimlerini negatif etkiler. Duygusal gelişim aşamalarının ilk adımında kalan bu çocuklar duygularını ifade edemediklerinden dolayı duygularını fiziksel olarak gösterirler (Parker ve ark, 1998).

2.3.8.3 Bilişsel Kuram

Bilişsel yaklaşım, duygu düşünce ile beraber davranışlarımızı uyaranlarla tepkiler içinde bulunan bilişsel dönemlerle ifade etmektedir. Bilişsel dönemlerin işleyiş tarzında şemalar önemli bir etkiye sahiptir. Şema bilişsel uyarının ne olacağını ve ne şekilde yorumlanacağını gösteren zihinsel yapıdır. Gündelik hayatta kişi algıları yönlendirmede, dış yaşamı ve durumları yorumlamakla beraber anlamlandırmada kullanılmaktadır. Şemalar hayatın ilk yılları ile beraber toplumsallaşma döneminde, tecrübe veya öğrenmelerle alakalı olmak üzere kişide birtakım fikir ve inanç yöntemleri, varsayımlar ve genellemelerin yinelenmesi ile gerçekleşirler. Bu ana fikir ve tahminler olayları değerlendirmede sistematik şekilde devreye girerler.(Beck, 1995; Koçak, 2002; Beck, 2005). Duyguların temelinde de bilişsel yapılar bulunmaktadır. Bu yapılar basitten komplekse yönelik ilerlemektedir. Bilişsel yapıların en ilkel, kolay hali dilden önce ve bilinç dışıdır. Gelişmiş gösteren

hali ise sözel sembollerde anlatım bulmakla beraber bilinçlidir (Lazarus, 1982). Pihl ve Martin (1985) Lazarus'un bu fikrinden hareketle aleksitimik kişilerde bilişsel yapının minimum düzeyde sembolik ve sözel olarak ifade edilmeyen tarzda gerçekleştiği şeklinde ifade dilmektedir (Koçak, 2002; Dereboy, 1990). Aleksitimik kişilerde bedensel ve zihinsel arasındaki ilişkide eksiklik olduğu ifade edilmektedir. Bu sebeple stresin olduğu zamanlarda ve stres kaynaklı fiziksel farklılıklar açığa çıkması durumunda birey bu durumların farkına varıp değerlendirmede zorluk çekmekte ve bunların paralelinde hareket eden duyguları gerçekleştirememektedir. Farkına varılamayan ve önlenemeyen stres durumları zamanla fiziksel bozulmalara ve psikosomatik hastalık belirtilerine neden olabilmektedir (Martin ve Pihl, 1986; Martin ve ark., 1986).

Lane ve Schwartz aleksitimi nedenini Piaget'nin bilişsel gelişim dönemine dayanarak açıklamaya çalışmışlardır. Piaget'e göre bilişsel gelişim birbirini izleyen aşamalarda gerçekleşir. Zihinsel yapıdaki bu değişim niceliksel değil nitelikselidir. Yazarlar, Piaget tarafından açıklanan bilişsel gelişim aşamasının duygusal gelişim olarak da tanımlanabileceğine düşünmektedirler. Bu açıdan bilişsel gelişime paralel beş duygusal gelişim süreci tanımlamışlardır. Gelişim aşamasında bilişsel süreç yapısal değişikliklere uğradıkça, yaşanan duygusal yapı da değişmektedir. Duygular alt düzeyde fizikseldir ve fiziksel duyumlardan ayrılmazlar, ancak üst düzeylere çıktıkça fiziksel duygulardan ayrılırlar ve farklılaşmış bir ruhsal deneyim haline gelirler. Aleksitimi olan kişiler henüz bu gelişim döneminin alt evrelerinde oldukları için duygusal ve fiziksel duygularını ayırt edemezler ve değiştiremezler (Lane ve Schwartz, 1987; Lane ve Schwartz, 1992).

2.3.8.4 Bağlanma Kuramı

Bowlby (1982) bireyin erken çocukluk ve bebeklik evresinde anne-babası ile arasındaki etkileşimin, duygusal, zihinsel ve davranış örüntülerinde belirleyici bir faktör olduğu şeklinde ifade edilmektedir. Güvenli bağlanma, ebeveynler için geliştirilmiş bir bağlanma türüdür. Ebeveynler, çocukların ihtiyaç ve duygularına duyarlıdır ve bu ihtiyaçlara zamanında ve uygun şekilde cevap verirler; güvensiz bağlanma, güvenli bağlanmanın zıt halidir. Ebeveynlere

karşı geliştirilmiş olan bağlanma şekli olarak ifade edilmektedir. Anne-baba çocuğun gereksinimlerine hassas olmalı bununla beraber ihtiyaçları karşıladığı düzeyde çocuk güvenli bir şekilde bağlanır. Zıttı olarak anne-babanın çocuğun gereksinimlerine karşı hassas olmadığı veya çocuğun gereksinimlerini karşılayamadığı, karşılamakta zorluk çektiği zamanlarda çocuk güvenli olarak bağlanamamaktadır. Hisleri sezme, kavrama, açıklama ve düzene sokmada bireyin erken yaştaki ilişkilene ve bağlanma şekli önem arz eden bir faktördür (Laible, 2007). Güvenilir şekilde bağlanan bireylerin öbürlerinin duygulanım hallerine daha hassas olduğu, daha az negatif his tecrübe ettikleri ifade edilmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin duygusal farkındalığı daha yüksektir, bahsedilen bireyler karşı taraftan da düşünebilen, sosyal ve aşırı pozitif duygular aktardıkları ifade edilmektedir. Güvensiz bağlanan bireyler de daha fazla endişe ve depresif hal içerisinde olup, bu tarz duyguları eşitlemekte zorluk yaşamaktadırlar. Batıgün ve Büyükşahin'e (2008) göre; çocuk gelişim çağında güvenli bağlanabildiği düzeyde kendisinin ve öbürlerinin hislerine olan zihinsel durumunu, hislerini aktarmakla birlikte düzenleyebilme yetenekleri yükselmektedir. Güvensiz bağlanmanın olduğu durumlarda bahsedilen tarzda yetenekler gelişmemek ile beraber aleksitiminin neden olmaktadır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

2.3.8.5 Sosyal Öğrenme- Davranışçı Kuramı

Bu yaklaşıma göre kişinin içinde olduğu sosyo-kültürel ortam kişinin aleksitimik özelliğe sahip olmasını etkilemektedir. Bu yaklaşım sosyo-kültürel hayatın kişinin iletişim ve kendini ifade etme yeteneklerini öğrenmesine katkı sağlaması ile kişinin aleksitimik olmayacağını savunmaktadır. Bu öğrenmenin oluşmaması ile kişi hislerini tanıma/tanımlama yerine duygularını bastırmayı ve fizikselleştirmeyi tercih edebilmektedir. Bu yönden bakıldığında kişinin içinde büyüdüğü sosyo-kültürel çevrede öğrendiği yetenekler aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir (Koçak, 2002).

Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Aleksitimi ile İlgili Türkiye ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Aleksitimi ilgili Türkiye ve Yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Yüksel (2004) tarafından Panik bozukluk ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada panik bozukluk hastaları ve normal grup karşılaştırılmış ve bulgulara göre panik bozukluk hastaları normal gruba göre daha yüksek düzeyde aleksitimik belirtiler göstermiştir (Yüksel, 2004).

Koçak (2005) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde duygusal eğitimi programının aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmek hedeflenmiştir. Çalışmada bir deney grubu (15 kişi) ile bir plasebo kontrol grubu (15 kişi) oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan deney grubunun duygusal ifade eğitim programı 11 oturumdan oluşmakta ve haftada 2 saat sürmesi planlanmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etki olduğu ve bu etkinin uzun süreli olarak kendinin gösterdiği saptanmıştır (Koçak, 2005).

Bağcı (2008) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerini aleksitimi düzeylerinin benlik saygısı, durumluk düzeyi ve sürekli kaygı düzeylerine, cinsiyet, yaş ve ekonomik düzey ile beraber kullanılan ele göre değişip değişmediğini incelemek hedeflenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin aleksitimi düzeyleri düşük bulunurken, benlik saygısı düşük olan kişilerde ise aleksitimi düzeyi yüksek bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin aleksitimi düzeyleri yüksek bulunurken sürekli kaygı düzeyi olağan olan kişilerde ise aleksitimi düzeyi daha düşük bulunmuştur. Normal ve yüksek durumluk kaygıya sahip olan kişilerin puanları ile aleksitimi puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Cinsiyet duruma göre bakıldığında erkek öğrencilerin aleksitimi düzeyleri kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu saptanmıştır. Yaş, ekonomik durum ve kullanılan ele göre aleksitimi düzeyleri puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (Bağcı, 2008).

Özaşçılar (2009) tarafından yapılan araştırmada 18-25 yaş aralığında olan ve İstanbul sınırları içerisinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılmış olan bir çalışmadır. Günlük yaşamda öğrencilerin cep telefon kullanımlarının konum ve kişisel güvenlik durumları tespit edilmek üzere araştırma hedeflenmiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin cep telefon kullanım sebeplerinin başında iletişim ve acil durumlarda gereksinim duyulması halinde kullanımın olduğu bununla beraber açık yerlerde telefon kullanımının kadınların erkeklerden daha fazla rahatsızlık duyduğu saptanmıştır. Kadınlar cep telefon kullanımını güvenlik amacıyla gerekli olduğu sonucuna varılırken erkeklerin cep telefon kullanımını teknolojik cihaz olarak değerlendirdiği saptanmıştır (Özaşçılar, 2009).

Tekin (2012) tarafından yapılan araştırmada Türkiye’de Cep Telefonu Problem Kullanım Ölçeği'nin (PU) geçerliliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmeyi hedeflemiştir. Bu doğrultuda ölçek önce 387, ardından 118 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre araştırmaya katılan öğrencilerin% 98,9'unun cep telefona sahip olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin günlük cep telefonu kullanım sürelerine bakıldığında, öğrencilerin% 42,6'sının günde 1 - 2 saat cep telefonu kullandığı, % 3,9'unun ise 5 saat ve üzeri cep telefonu kullandığını saptanmıştır. Öğrencilerin cep telefon kullanım amacına göre; öğrencilerin % 91,6'sı iletişim ve haberleşme,% 68,7'si mesajlaşmak, ,% 23,9'u mobil oyun oynama, ,% 39,2'si internette gezinme ve % 14.2'si başka amaçlar için cep telefonu kullandığı sonucuna varılmıştır (Tekin, 2012).

Şar (2013) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve problemlili mobil telefon kullanımı araştırılmıştır. Araştırmaya 481 lise öğrencisi dahil edilmiş ve Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği ile beraber UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre; cep telefon kullanımının ergenler arasında oldukça fazla kullanıldığı ve erkek öğrencilerin problemlili mobil kullanımının kızlara oranla daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Problemlili telefon kullanımı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir sonuç olduğu saptanmıştır (Şar,2013).

Oktay ve Durak-Batıgün (2014) tarafından yapılan çalışmada, 18-60 yaş aralığını kapsayan 591 katılımcı araştırmaya dahil edilerek kişilerdeki aleksitiminin bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki biçimleri ve öfke arasında var olan ilişkileri incelemek hedeflenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; eğitim düzeyi yükseldikçe aleksitimi değerlerinin düştüğü saptanmıştır. Ayrıca yüksek aleksitimi değerine sahip olan kişilerin düşük aleksitimi değerine sahip olan kişilere oranla yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları alırken; güvenli bağlanma değerlerinin ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Bir diğer sonuca göre ise aleksitiminin; bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke değişkenleri ile yakından bağlantılı olduğu saptanmıştır (Oktay ve Durak-Batıgün, 2014).

Deniz (2014) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerde utangaçlık, sosyal anksiyete ve sorunlu akıllı telefon kullanma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 500 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal anksiyete ve problemlili mobil telefon kullanımı arasında pozitif olarak anlamlı olabilecek herhangi bir ilişki saptanmamışken öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile toplumsal anksiyeteleri arasında pozitif olarak anlamlı sonuca ulaşıldığı bulunmuştur. Problemlili mobil telefon kullanım ölçeği sonuçlarına göre ise düşük sosyo ekonomik düzeye sahip olan kişilerin ve paylaşım sitelerini sık sık kullanan kişilerin problemlili mobil telefon kullanımlarının yüksek olduğu sonucuna varılırken, yaş, cinsiyet, yakın arkadaş sayısı, akademik başarı düzeyi ve kişilerin anne – babası ile beraber yaşama durumlarından etkilenmediği saptanmıştır (Deniz, 2014).

Yılmaz (2015) tarafından yapılan araştırmada İstanbul sınırları içerisinde lise öğrenimi gören 271 öğrenci araştırmaya dahil edilerek ergenlerin mobil telefon bağımlılıkları ve sosyal anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; kız öğrencileri erkek öğrencilerine oranla problemlili mobil telefon kullanımının fazla olduğu sonucuna ulaşılmış bununla beraber mobil telefon bağımlılığı ve sosyal anksiyete arasında pozitif olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmış ancak saptanan bu ilişkinin zayıf olduğu sonucuna varılmıştır (Yılmaz, 2015).

Yücelten (2016), yapılmış olan çalışmada üniversite gençlerinin internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile kişinin bağlanma tarzı arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. 18-24 yaş arasındaki 100 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre; öğrencilerin %43'ü akıllı telefon bağımlısı olarak saptanmıştır. Bağımlı internet kullanımı ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış ancak akıllı telefon bağımlılığı ve bağlanma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı olarak ilişki olduğu saptanmıştır (Yücelten, 2016).

Kahramanol (2016) tarafından yapılan araştırmada Hacettepe Üniversitesi'nde eğitime devam eden 434 öğrenci araştırmaya dahil edilerek aleksitimi ile öfke ve öfke ifade biçimlerini, stres ile başa çıkma biçimlerini ve psikolojik semptomlarla ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre; aleksitimi düzeyinin kadın- erkek duruma göre değişmediği saptanmıştır. Ayrıca aleksitimi düzeyi ile ebeveynlerin eğitim durumu karşılaştırıldığında da anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Yapılmış olan regresyon analizine göre ise aleksitimi düzeyi, duygu merkezli pasif başa çıkma tarzının ve psikolojik belirti düzeyinin pozitif olduğu saptanırken problem odaklı başa çıkma biçimlerine göre ise olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (Kahramanol, 2016).

Kuyucu (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören gençlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmaya İstanbul sınırı içerisinde bulunan 620 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre kişilerin; yaş, cinsiyet, cep telefon kullanım özellikleri ve bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Kuyucu, 2017).

Karahancı (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören kişilerde akıllı telefon bağımlılığı ile kişisel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. İstanbul Gelişim Üniversitesinde öğrenci olan 402 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre akıllı telefon bağımlılık puanları kadınlarda erkeklere oranla yüksek çıktığı saptanmıştır. Yine araştırmada yaşa bağlı olarak yükselme oldukça akıllı

telefon bağımlılığı ve katılımcıların sosyal ağlara bağlanma puanlarında düşüş olduğu saptanmıştır (Karahancı, 2018).

Yıldız ve Güllü (2018) tarafından yapılan araştırmada, 17-27 yaş aralığında olan kişilerden 209'u kadın, 202'si erkek öğrenci olmak üzere 411 kişi araştırmaya dahil edilmiş olup üniversite öğrencilerinde belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi düzeylerinin birtakım sosyo-demografik değişkenler yönünden anlamlı bir farklılığın gösterip göstermediğinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasında anlamlı yönde pozitif olarak ilişki bulunmuştur. Yaş, fakülte ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılığın var olduğu bulunmuştur. Ayrıca ebeveyn eğitim seviyesi değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı olabilecek bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır (Yıldız ve Güllü, 2018).

Yıldırım (2019) tarafından yapılan araştırmada Aleksitimi düzeylerinin kaygı düzeyleri ve mizah tarzları ile arasında varsayılan ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş ve Beykent Üniversitesi Hukuk Fakültesinde yürütülmüştür. Araştırma verilerini oluşturan 254 geçerli formu dolduran katılımcılardan 14'u kadın, 105'i ise erkektir. Bu çalışmanın sonucuna göre aleksitimi, kaygı düzeyleri ve mizah tarzları değişkenlerinin birbirleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Yıldırım, 2019).

Aygar (2020) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı sıklığının saptanması, ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenlerin incelenmesi, ruhsal durum ve uyku kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, 01 Aralık 2019 – 01 Haziran 2020 tarihleri arasında Eskişehir il merkezi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Araştırma Bölgesi'nde bulunan üç ilçede (Sivrihisar, Alpu ve Beylikova) eğitim ve öğrenim görmekte olan lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığı sıklığı % 44.2 olarak bulunmuştur (Aygar, 2020).

Kars (2020) tarafından yapılan araştırma, Akıllı telefon bağımlılığı'nın (nomofobi) kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelenmesi adlı konu başlığı ile dijital bağımlılık hastalıklarından biri olarak görülen Nomofobi'nin (Akıllı telefon bağımlılığı) kişilerarası ilişkileri ne düzeyde etkilediği belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada dijital bağımlılık, dijital hastalıklar ve kişilerarası ilişkiler incelenerek Nomofobi hastalığı temel alınmıştır. Ayrıca Nomofobi'nin kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisi cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, yaş ve üniversite eğitim yılı değişkenine göre de incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre Nomofobi düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Nomofobi ile Kişilerarası İlişkiler arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır (Kars, 2020).

Gençiri (2020) tarafından yapılan araştırmada, İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinden 18–25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı çalışmada 122 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal zeka ve aleksitimi düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin duygusal zeka düzeyi arttıkça aleksitimi düzeyi azalmaktadır sonucuna varılmıştır (Gençiri, 2020).

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Fukunishi ve Rahe (1995) tarafından yapılan çalışmada, 21-33 yaş aralığında değişen ve 101'i erkek 78'i kadın olmak üzere herhangi bir psikiatrik rahatsızlığı olmayan 179 Japon katılımcı araştırmaya dahil edilmiş, aleksitimi ve stresle baş etme arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; yüksek stres düzeyi ve düşük sosyal desteğe sahip kişilerin aleksitimik oldukları saptanmıştır. Ayrıca gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinden ötürü stresle başa çıkma düzeyinde görülen azalmanın tamamen aleksitimi düzeyleriyle açıklanabildiği saptanmıştır (Fukunishi ve Rahe.,1995).

Posse ve diğerleri (2002) tarafından yapılan araştırmada, kadın örnekleminde aleksitimi düzeyinin, sosyal destek ve savunmasızlık üzerinde ne gibi etkileri olduğunun incelenmesi hedeflenmiştir. İsveç'te bir çocuk

bakım programında çalışan toplam 1032 kadın katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, araştırma grubunun incelenmesi sonucu aleksitimi yaygınlığı %7.9 olarak bulunmuştur. Ayrıca düşük eğitim seviyesi ile yüksek aleksitimi arasında pozitif olarak anlamlı ilişki olduğu da bulunmuştur. Son olarak düşük sosyal desteğe sahip olma durumu ile aleksitimi ve Aleksitimi alt boyutları arasında önem arz edecek ilişkilerin var olduğu saptanmış düşük sosyal desteğe sahip olan kişilerin aleksitimik düzeyinde 3,5 kat daha yaygın olduğu saptanmıştır (Posse ve ark., 2002).

Mamatova ve Wille (2012) tarafından yapılan araştırmada aleksitimi ile kültürler arası farklılığın ele alındığı çalışmada, sosyal kontrolün kişinin kendisinde olduğu, kişinin kendisini özgürce ifade edebildiği ve sosyal baskının az olduğu bir toplumda yaşayan kişilerde aleksitimik özelliklere az rastlanırken kişinin kendini özgürce ifade edemediği, sosyal kontrolün başkalarının elinde olduğu ve sosyal baskının çok olduğu toplumlarda, aleksitimik özelliklerin sık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Mamatova ve Wille, 2012).

Choliz (2012) tarafından yapılan araştırmada DSM-IV kitabında bulunan bağımlılık kriterleri yeniden ele alınmış ve cep telefon bağımlılığı anketini geliştirmeyi hedeflemiştir. Araştırmaya 12-18 yaş arasında bulunan 2486 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre 15-16 yaştaki katılımcılar cep telefon kullanımının en fazla olduğu yaş aralığı olarak saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet durumuna göre kadınlarda cep telefon bağımlılığı erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır (Choliz, 2012).

Beadle, Paradiso, Salerno ve McCormick (2013) tarafından yapılan araştırmada anoreksiya nervoza hastalarında; aleksitimi, duygusal empati ve kendini düzenleme ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Anoreksiya nervozalı kadınlar, açlık dönemlerinde (N = 26) ve tekrar kilo aldıktan sonra (N = 20) aleksitimi, duygusal empati ve kendini düzenleme düzeyleri test edilmiş; daha sonra yaşlarıyla uyumlu 16 sağlıklı kadın ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma grubuna göre hem açlık hem de kilo restorasyonu döneminde anoreksiya nervozalı olan kadınların, daha fazla aleksitimi, duygusal empati ve kişisel sıkıntı (başkalarının acılarına karşı ciddiye alınsız uyarılma)

bildirdiği rapor edilmiştir. Ayrıca anoreksiya nervozalı katılımcılarda, kişisel sıkıntı depresyonu düzeyinin; aleksitimi ile pozitif, kendini düzenleme ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Beadle ve ark., 2013).

Lee ve arkadaşları (2014) yapılan araştırmada 17-67 Yaş aralığının da 325 katılımcı araştırmaya dahil edilmiş ve ruhsal nitelikler ile akıllı telefonun problemleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonucuna göre kadınların erkeklere oranla problemleri akıllı telefon kullanımının yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal platformlar ve sosyal ağ sitelerini kadınlar daha çok tercih ederken erkeklerin daha çok profesyonel siteleri tercih ettiği saptanmıştır (Lee ve ark., 2014).

Deursen ve arkadaşlarının (2015) tarafından yapılan araştırmada, akıllı telefon bağımlılığının çeşitli değişkenler ile aralarında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığını incelemeyi hedeflemiş ve 386 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre akıllı telefon bağımlılığının stres ile pozitif olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir sonuç ulaşılamamıştır. Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre bakıldığında kadınların erkeklerden oranla akıllı telefona bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisine bakıldığında ise pozitif yönden bir etkisinin olmadığı saptanmıştır (Deursen ve ark., 2015).

Oshri, Sutton, Warner ve Miller (2015), 361 lisans öğrencisi arasında çeşitli kötü muamele biçimleri ve risk davranışları (örneğin madde kullanımı; riskli cinsiyet) arasındaki ilişkiler ve bağlanma stillerinin ve duygu düzensizliğinin bu ilişkilerin altında olup olmadığını test etmiştir. Duygusal ve cinsel ancak sözel olmayan istismarlar (sözlü istismar doğrudan alkol kullanımıyla ilişkili olsa da), endişeli ve önleyici bağlanma stilleriyle ilişkili bulunmuştur. Duygusal düzenleme boyutları arasında dürtüsellik, çocuğun kötü muamelesinden riskli davranışlara kadar en güçlü dolaylı etkiyi göstermiştir. Sonuçlar, çocuğun kötü muamele görmesi ile risk davranış sonuçları arasında bağlanma stilleri ve duygu düzenlemesi ile kesitsel bir bağlantıyı desteklemiştir.

Van Deursen ve arkadaşları (2015) yürüttükleri araştırma çalışması kapsamında, toplam 386 kişi ile gerçekleştirdikleri incelemede akıllı telefon bağımlılığı ve alışkanlığı ile yaş dağılımı, cinsiyet dağılımı, öz-düzenleme, sosyal stres ve duygusal zekâ arasında bulunan bağı meydana çıkarmayı hedeflemişlerdir. Yapılan araştırma neticesine göre akıllı telefon kullanma alışkanlığının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde önemiyet arz eden bir tesirinin var olduğu ifade edilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zekâ arasında herhangi bir bağı varlığı tespit edilemezken, sosyal stres düzeyi yüksek ve öz düzenleme yeteneği düşük düzeyde olan kişilerde akıllı telefon bağımlılığı hususu önemiyet arz eden yüksek bir tehlike olarak saptanmıştır. Ayrıca araştırmada, kadınlarda akıllı telefon bağımlısı olma riskinin erkeklere göre çok fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin yaşları ilerledikçe akıllı telefon bağımlısı olma tehlikesinde de büyük ölçüde artış olduğu saptanmıştır (Van Deursen ve ark., 2015).

Chen ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışma kapsamında, genç yetişkin bireylerin mobil telefon bağımlılığı seviyesi ile negatif hislerin, bireylerarası bağlarının önemiyet arz eden bir yordayıcısı olup olmadığı hususunu irdemişlerdir. Yapılan tahlil neticelerine göre, mobil telefon bağımlılığı bulunan kişilerin mobil telefon ile çok daha fazla para ve vakit tükettikleri ve negatif hislere yönelik çok daha fazla hassas oldukları tespit edilmiştir. Bireylerarası bağların mobil telefon bağımlılığı hususunda ve negatif hisler taşımakta büyük ölçüde önemiyetli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır (Chen ve ark., 2016).

Kim ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada akıllı telefon ile anksiyete, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflenmiş ve Güney Kore sınırları içerisinde öğrenim gören 200 üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre depresyon, yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı puanları ile olumlu yönde anlamlı ilişkinin var olduğu saptanırken anksiyete ve akıllı telefon bağımlılığı puanlarının arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır (Kim ve ark., 2017).

Lopez ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada ise sağlıklı çocuklarda aleksitimi ile ebeveynlerinin aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkiyi,

çocuk aleksitimi düzeyi ile çocukların yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin ebeveynlerin aleksitimi düzeyine aracılık edip etmediği incelenmiştir. Aleksitimi ve yaşam kalitesi anketleri 8-12 yaş grubundaki çocuklara, aleksitimi anketleri ana bakıcı olan ebeveynlerine, babalarına veya annelerine uygulandı. Araştırmanın sonuçları, çocuklar ve ebeveynler için aleksitimi boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (dışarıya yönelik düşünme boyutu hariç). Çocukların duyguları tanımlamadaki zorlukları ve duyguları tanımlamadaki zorluklar, tüm yaşam kalitesi boyutlarını (fiziksel refah hariç) etkilediği bulunmuştur. Sonuçlar ayrıca, bu ilişkinin kısmen ebeveynlerin, çocukların yaşam kalitesi boyutlarının bazılarına ilişkin duygularını tarif etmedeki zorluğunun aracılık ettiğini göstermiştir (Lopez ve diğerleri, 2018).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelenmek ve ilgili sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini ortaya konmuştur.

Araştırmada nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karakuş'un (2011) ilişkisel tarama modelinin; iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için kullanılan nicel araştırma yöntemlerinden biri olduğunu belirtmektedir (Karakuş, 2011).

Çalışma verileri anket yöntemiyle toplanacaktır. Anket, çalışma yöntemleri arasında en sık kullanılan; kolay, ucuz ve bilgileri direkt sormamızı sağlayan, belirli bir çalışmanın hedefine uygun düzenlenmiş soru listesidir (Üstün, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, KKTC'de üniversite öğrenimi gören kişilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin Lefkoşa ilçesinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi 2020-2021 bahar döneminde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 408 öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. 18 yaş üzerindeki ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş öğrenciler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

YDÜ/SB/2021/939 proje numarası ile alınan izin ardından yaklaşık iki hafta içerisinde veri toplama işlemi tamamlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Demografik Veri Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Toronto Aleksitim Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Veri Formu

Bu form çalışmanın araştırmacısı tarafından oluşturulmuş ve katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ve akıllı telefon kullanım boyutlarını (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ailenin gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, akademik başarı düzeyi, akıllı telefon kullanıp kullanmadığı, ne zamandan beri akıllı telefon kullandığı, günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefonu çoğunlukla ne amaç için kullandığı, akıllı telefon seçiminde önemli görülen kriterler, akıllı telefonu genellikle hangi gerekçelerle değiştirdiği ve Kişinin kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirip değerlendirmedeği) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ()

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (SAS), Kwon ile arkadaşlarının beraber geliştirdiği ölçek internet bağımlılığı ve akıllı telefonların özellikleri 1'den 6' ya kadar puanlanan 6 puanlık Likert tipi ölçektir. Yüksek toplam kesme puanı olmayan ölçekte puan, akıllı telefon bağımlılığı riskini gösterir. ATBÖ'in Türkçe versiyonu akıllı telefon bağımlılığını değerlendirmede etkili olmakla beraber güvenilir bir ölçme aracı olarak bulunmuştur. Faktör analizi yedi faktörlü bir yapı ortaya çıkarılmış ve maddelerin faktör yükünün 0.349-0.824 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,947 olarak saptanmıştır. Ölçeğin alt ölçekler ile arasındaki ilişki anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği yüksek ($r=0,814$) olarak saptanmıştır. İki yarım güvenilirlik analizinde Guttman Splithalf katsayısı 0,893 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel puan ortalaması olarak kız öğrencilerde erkeklere oranla istatistiksel olarak yüksek olduğu saptanmıştır ($p=0,03$). Ölçek yaş ile genel puanı arasında anlamlı düzeyde olmayan negatif bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.086$, $p=0,13$). Ölçekten alınan en yüksek ortalama puan 16 saatten fazla kullananlarda gözlenmiş ve 4 saatten az kullananlara göre istatistiksel olarak

anlamli derecede yu'ksek bulunmuştur ($p=0,01$). Ölçeğin toplam puanı ile akıllı telefonun en çok kullanım amacı ile karşılaştırılması sonucunda en yu'ksek ortalama oyun kategorisindedir. Yalnız internet ($p=0,44$) ile sosyal ağ ($p=0,98$) gruplarından farklılık göstermediği, hatta telefon ($p=0,02$), SMS ($p=0,02$) ile diğer kullanım amacı ($p=0,04$) grup ortalamalarından daha çok olduğu saptanmıştır. Akıllı telefona bağımlı olduğunu düşünen kişilerin ve bağımlı olduğuna emin olmayan kişilerin toplam ölçek puanlarına göre, akıllı telefona bağımlı olduğunu düşünmeyen kişilerin ölçek puanlarından anlamlı olarak daha yu'ksek bulunduğu saptanmıştır ($p=0,01$). ATBÖ, altı durumda (gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk hissi, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım ve dayanma) akıllı telefon bağımlılığını ölçen kişinin kendisini değerlendirme çeşidinde bir ölçüm aracıdır. 6'lı Likert türü derecelemeyi (1:kesinlikle katılmıyorum, 6:kesinlikle katılıyorum) kullanan 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; gündelik yaşam bozuklukları (5 madde), olumlu beklenti (8 madde), yoksunluk hissi (6 madde), sanal yönelimli ilişki (7 madde), aşırı kullanım (4 madde) ve dayanma (3 madde)'e ilişkin ölçümler sağlamaktadır. Bu ölçekten elde edilecek puan dağılımı 33 ila 198 puan aralığındadır. Puanların yükselmesi telefon bağımlılığının ciddiyetini göstermektedir (Demirci ve ark., 2014). Kwon ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen çalışmada, yaşları 18-53 aralığında değişen ($n=26.06$) 64' erkek, 133' kadın olmak üzere 197 katılım gösteren kişilerden elde edilmiş olan veriler üzerinde açımlayıcı faktör özümlemesi yapılmıştır. Analiz sonucunda toplam varyansın yaklaşık %61'ini açıklayabilen altı faktörlü bir yapı sergilediği tespit edilmiştir ölçeğin geneli için Cronbach α değerleri $\alpha=0,967$ ve her alt faktör için sırasıyla $\alpha=0,858$, $\alpha=0,913$, $\alpha=0,876$, $\alpha=0,904$, $\alpha=0,825$, $\alpha=0,865$ olarak hesaplanmaktadır. Bu çalışmalardan saptanan veriler kişilerin akıllı telefon bağımlılık seviyelerine ilişkin geçerli ve güvenilir ölçümler olarak değerlendirilmektedir.

3.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Taylor ve meslektaşları tarafından 1985'te geliştirilen 26 maddelik bir ölçek olup, 5'li Likert tipi bir ölçektir. Dört alt boyuttan oluşur. Bunlar; kesin ifade ve sözlü iletişimde yetersizlik yani duygular ile ilgilidir. İkinci alt boyutu; zayıf hayal gücü ve belirgin şekilde soyut düşünceler. Üçüncü alt boyut; zayıf ve müdahaleci düşünceler. Dördüncü alt boyutu ise; duyguları tanımlayamamadır. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS), modern psikometrik araştırma ve 20 maddelik ölçek versiyonu ile uluslararası alanda kullanılan bir ölçektir. Kişilerden ifadeler için "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sık sık" ve "Her Zaman" şıklarından uygun olanı işaretlemeleri istenmektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeği kişilik yapısını ölçmek ile beraber öznel farkındalıklardaki eksiklikleri gösteren ve bilişsel düzeylerdeki duygulanım düzenlemesini yapar. Duyguları tanımlama ve açıklama güçlüğü, duyguları ayırt etmede zorluk ve duygusal uyarılmanın bedensel hisleri, hayali süreç ve fantaziler, somut olan bilişsel tarzı ölçer. Türkiye 'de aleksitimi geçerlik ve ölçeklerin güvenirliği önceden değerlendirilmiştir. TAS-26'nın Türkçe çevirisinin güvenilir (iç tutarlılık katsayısı $r = 0.65$; test testi güvenirlik katsayısı $r = 0.71$) ve geçerli (TAS puanları aleksitimi skorları ile korele olan hastaların oranı, $r = 0.51$, $p, < 0.05$; ve normalden önemli ölçüde daha yüksek popülasyon, $z = -2.17$, $p, < 0.005$). TAS'nin Türkçe çevirisinin geçerlilik çalışması Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından 300 kişi ile gerçekleştirildi ve ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı ölçülen ($r = 0.81$) olarak bulunmuştur. Sonuç olarak; TAÖ-20 Türkçe formunun, 3 faktör örüntüsünü sağladığını göstermiştir. Ölçek ve alt ölçek iç tutarlılık puanlarının incelenmesi durumunda; toplam ölçeğe göre $\alpha = 0.78$, faktör 1 için $\alpha = 0.80$ faktör 2 için $\alpha = 0.57$ faktör 3 için $\alpha = 0.63$ olarak bulunmuştur. Faktörler arasındaki ilişki incelendiğinde; 1.faktör ile 2. faktör arasında 0.53, 1. faktör ile 3. faktör arasında 0.12 ve 2. faktör ile 3. faktör arasında 0.36 olarak saptanmıştır. Düzeltilmiş madde ve korelasyonların toplamının 0.22- 0.48 aralığının da olduğu, istatistiksel şekilde anlamlı olduğu, 18. madde ve 20. madde hariç korelasyonların yeterli olduğu bulunmuştur. Araştırmanın verileri TAÖ-20 Türkçe uyarlamasının, orijinal araştırmaya benzer şekilde 3 faktörlü yapıyı desteklediği görülmektedir. İç tutarlılık katsayısının da yeterli olduğu

görülmüştür. TAS-20 Türkçe uygulamanın Türk örnekleme için geçerli olmakla beraber güvenilir olduğu saptanmıştır (Güleç ve ark., 2009).

3.4. Veri Toplama Teknikleri

Çalışmanın ulaşılabilir evrenine Mart-Nisan 2021 tarihleri arasından maksimum farklılığı gerçekleştirmek hedefi ile online uygulama tekniği seçilerek sosyal medya üzerinden online form tekniği ile ulaşılmıştır. Gmail şifresi ile yüksek güvenlikle korunan Google Formlar aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Online ölçek formu, araştırmacıların whatsapp, facebook hesapları bağlantısı ile paylaşılmıştır. Paylaşılan post içeriğinde, çalışmanın amacı, toplanan bulguların ne hedefle kullanılacağı, ne şekilde saklanacağı, uygulamanın ne kadar süreceği tarzı konularda bilgilendirme duyurusu yapılmıştır. Ayrıyeten online formun ilk başına bilgilendirilmiş onam formu koyulmuş ve yalnızca gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen kişilerin bir sonraki anket formlarına geçmesine izin verilmiştir.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verileri Statistical Package for Social Science (SPSS) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirlikleri için Cronbach alfa testi uygulanmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine ait alfa katsayısı 0,863 bulunmuş, Toronto Aleksitimi Ölçeğine ait alfa katsayısı ise 0,775 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiş, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarına dair tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarına ilişkin normallik analizleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Değer	sd	p		
Günelik yaşam bozuklukları	0,076	408	0,000	0,511	0,725
Yoksunluk belirtileri	0,081	408	0,000	0,676	0,765
Olumlu beklenti	0,070	408	0,000	0,019	-0,238
Sanal yönelimli ilişki	0,094	408	0,000	0,602	0,480
Aşırı kullanım	0,094	408	0,000	0,602	0,480
Sosyal ağ bağımlılığı	0,135	408	0,000	0,685	0,254
Fiziksel Semptomlar	0,118	408	0,000	0,801	1,225
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	0,063	408	0,000	0,333	1,114
Duygularını tanıma zorluğu	0,077	408	0,000	0,291	-0,232
Duygularını ifade etme zorluğu	0,069	408	0,000	0,102	0,003
Dışa vuruk düşünce	0,081	408	0,000	-0,108	0,191
Toronto Aleksitimi Ölçeği	0,040	408	0,109	0,022	-0,220

Tablo 1.öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarına ilişkin normallik analizleri gösterilmiştir. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre veri setinin normal dağılıma uymadığı belirlenmiş ancak ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin düşük olması ($\pm 1,5$ aralığında) ve örneklem sayısı göz önünde bulundurulduğunda veri setinin normal dağılıma uyduğu varsayılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında parametrik hipotez testleri uygulanmıştır. Yapılan karşılaştırmalarda bağımsız değişken 2 kategoriden oluşuyorsa bağımsız örneklem t testi, 3 ve daha fazla kategoriden oluşuyorsa ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonucunda bağımsız değişkenin grupları arasında fark tespit edilmesi halinde, farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesinde Tukey testi kullanılmıştır. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği

puanları arasındaki ilişkin Pearson testiyle incelenmiştir. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanları yordama durumu doğrusal regresyon anaizi ile test edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş grubu		
21 yaş ve altı	88	21,57
22-23 yaş	116	28,43
24-25 yaş	115	28,19
26 yaş ve üzeri	89	21,81
Cinsiyet		
Kadın	245	60,05
Erkek	163	39,95
Aile geliri		
Düşük	50	12,25
Orta	320	78,43
Yüksek	38	9,31
Birlikte yaşanan kişiler		
Aileyle	312	76,47
Aileden ayrı	96	23,53
Akademik başarı düzeyi (CGPA)		
00,00-1,99	15	3,68
2,00-2,99	202	49,51
3,00-3,49	151	37,01
3,50-4,00	40	9,80
Psikiyatrik bir hastalık		
Var	28	6,86
Yok	380	93,14
Akıllı telefon kullanma süresi		
Bir yıldan az	9	2,21
1-3 yıl arası	56	13,73
4-6 yıl arası	137	33,58
7 yıl ve üzeri	206	50,49
Günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresi		
1 saatten az	8	1,96
1-3 sa arası	121	29,66
4-6 sa arası	210	51,47
7 sa ve üzeri	69	16,91
Akıllı Telefon kullanım amacı		
İletişim	166	40,69
Eğlence	45	11,03
Sosyal medya	180	44,12
Diğer	17	4,17
Akıllı telefon seçiminde önemli görülen kriterler		
Fonksiyon	285	69,85
Marka	85	20,83
Fiyat	20	4,90
Görünüş	18	4,41
Akıllı Telefonunuzu değiştirme gerekçesi		
Bozulma	289	70,83
Yavaşlama	83	20,34
Bir üst modelin çıkması	24	5,88
Bir sebep olmaksızın	12	2,94
Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme		

Bağımlı	68	16,67
Belki	171	41,91
Bağımlı değil	169	41,42

Tablo 2.'de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımına ilişkin frekans analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %21,57'sinin 21 yaş ve altı, %28,43'ünün 22-23 yaş, %28,19'unun 24-25 yaş ve %21,81'inin 26 yaş ve üzeri yaş grubunda olduğu, %60,05'inin kadın ve %39,95'inin erkek olduğu, %12,25'inin ailesinin gelirinin düşük, %78,43'ünün orta ve %9,31'inin ailesinin gelirinin yüksek olduğu, %76,47'sinin ailesiyle yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %49,51'inin akademik başarı düzeyinin (CGPA) 2,00-2,99 arasında, %37,01'inin 3,0-3,49 arasında ve %9,80'inin 3,50-4,00 arasında olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %6,86'sının psikiyatrik bir hastalığının olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Duygularını tanıma zorluğu	408	17,01	5,29	7	34
Duygularını ifade etme zorluğu	408	12,82	3,54	5	24
Dışa vuruk düşünce	408	21,63	3,36	10	32
Toronto Aleksitimi Ölçeği	408	51,46	9,62	25	80

Tablo 3.'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ortalama $51,46 \pm 9,62$ puan, ölçekte yer alan duyguları tanımlama zorluğu alt boyutundan ortalama $17,01 \pm 5,29$ puan, duyguları ifade etme gücü alt boyutundan ortalama $12,82 \pm 3,36$ puan ve dışa vuruk düşünce alt boyutundan ortalama $21,63 \pm 3,36$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin yaş grubuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Duygularını tanıma zorluğu	21 yaş ve altı ¹	88	18,91	5,41	9	32	7,122	0,000*	1-4
	22-23 yaş ²	116	16,81	5,42	7	31			
	24-25 yaş ³	115	17,07	4,61	7	30			
	26 yaş ve üzeri ⁴	89	15,34	5,29	7	34			
Duygularını ifade etme zorluğu	21 yaş ve altı ¹	88	13,80	3,95	5	23	5,543	0,001*	1-4
	22-23 yaş ²	116	12,90	3,87	5	24			
	24-25 yaş ³	115	12,89	2,94	6	19			
	26 yaş ve üzeri ⁴	89	11,67	3,09	5	18			
Dışa vuruk düşünce	21 yaş ve altı ¹	88	22,10	3,65	13	32	1,458	0,226	
	22-23 yaş ²	116	21,36	3,34	12	28			
	24-25 yaş ³	115	21,85	2,90	15	28			
	26 yaş ve üzeri ⁴	89	21,21	3,58	10	32			
Toronto Aleksitimi Ölçeği	21 yaş ve altı ¹	88	54,81	9,18	33	80	7,345	0,000*	1-4
	22-23 yaş ²	116	51,07	10,75	25	77			
	24-25 yaş ³	115	51,81	7,94	35	67			
	26 yaş ve üzeri ⁴	89	48,22	9,49	30	77			

* $p < 0,05$

Tablo 4.'te katılımcıların yaş grubu ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanların karşılaştırılmasına dair yapılmış olan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş grubu ile Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ile ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). 26 yaş ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğin geneli ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından aldıkları puanlar 21 yaş ve altı yaş grubundakilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyetine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Duygularını tanıma zorluğu	Kadın	245	16,67	5,01	-1,621	0,106
	Erkek	163	17,53	5,65		
Duygularını ifade etme zorluğu	Kadın	245	12,73	3,55	-0,632	0,528
	Erkek	163	12,96	3,53		
Dışa vuruk düşünce	Kadın	245	21,38	3,34	-1,804	0,072
	Erkek	163	21,99	3,35		
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Kadın	245	50,78	9,47	-1,753	0,080
	Erkek	163	52,48	9,78		

Tablo 5.'te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanların karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetine göre Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekteki duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki farkın istatistiksel verilere bakılarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeğinin geneli ve ölçekteki duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından aldıkları puanlar benzer düzeydedir.

Tablo 6.Öğrencilerin ailesinin gelirine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Aile geliri	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Duygularını tanıma zorluğu	Düşük	50	17,24	5,11	9	31	0,637	0,530
	Orta	320	17,09	5,37	7	34		
	Yüksek	38	16,11	4,87	7	27		
Duygularını ifade etme zorluğu	Düşük	50	13,20	3,26	7	22	0,325	0,723
	Orta	320	12,77	3,46	5	24		
	Yüksek	38	12,76	4,55	5	22		
Dışa vuruk düşünce	Düşük	50	22,28	3,39	13	28	1,739	0,177
	Orta	320	21,61	3,37	10	32		
	Yüksek	38	20,95	3,11	16	28		
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Düşük	50	52,72	8,88	36	77	0,983	0,375
	Orta	320	51,46	9,83	25	80		
	Yüksek	38	49,82	8,69	30	70		

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin ailesinin gelirine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 6.'da gösterilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde, katılımcıların ailesinin geliri ile Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekteki duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Ailesinin geliri düşük olan katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ve ölçekteki duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından aldıkları puanlar düşük bulunmuş olsa da aradaki fark anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 7.Öğrencilerin aileyle birlikte yaşama durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

		Aileyle birlikte yaşama		n	\bar{x}	s	t	p
Duygularını tanıma zorluğu	Aileyle	312	17,06	5,05	0,296	0,768		
	Aileden ayrı	96	16,88	6,02				
Duygularını ifade etme zorluğu	Aileyle	312	12,97	3,53	1,579	0,115		
	Aileden ayrı	96	12,32	3,54				
Dışa vuruk düşünce	Aileyle	312	21,49	3,25	-1,525	0,128		
	Aileden ayrı	96	22,08	3,66				
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Aileyle	312	51,52	9,48	0,212	0,832		
	Aileden ayrı	96	51,28	10,11				

Tablo 7.'de araştırmaya alınan öğrencilerin aileyle birlikte yaşama durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanların karşılaştırılmasına dair yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, katılımcıların aileyle birlikte yaşama durumu ile Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekteki duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Ailesiyle birlikte yaşayan ve ayrı yaşayan katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ve ölçekteki duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 8. Öğrencilerin akademik başarı düzeyine (CGPA) göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	CGPA	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Duygularını tanıma zorluğu	00,00-1,99	15	20,27	7,74	7	32	5,588	0,001*	1-2
	2,00-2,99	202	17,66	5,04	7	34			1-3
	3,00-3,49	151	16,32	5,18	7	30			1-4
	3,50-4,00	40	15,15	4,98	7	28			2-4
Duygularını ifade etme zorluğu	00,00-1,99	15	15,13	5,89	5	23	3,991	0,008*	1-2
	2,00-2,99	202	13,10	3,31	5	24			1-3
	3,00-3,49	151	12,45	3,58	5	22			1-4
	3,50-4,00	40	11,95	3,01	5	17			2-4
Dışa vuruk düşünce	00,00-1,99	15	22,47	3,78	16	28	1,204	0,308	
	2,00-2,99	202	21,82	3,38	10	32			
	3,00-3,49	151	21,46	3,22	12	28			
	3,50-4,00	40	20,95	3,52	13	32			
Toronto Aleksitimi Ölçeği	00,00-1,99	15	57,87	16,05	30	80	5,812	0,001*	1-2
	2,00-2,99	202	52,58	9,30	32	77			1-3
	3,00-3,49	151	50,24	8,95	26	71			1-4
	3,50-4,00	40	48,05	8,92	25	66			2-4

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de araştırmaya katılan katılımcıların akademik başarı düzeyine (CGPA) göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanların karşılaştırılmasına dair yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların akademik başarı düzeyine (CGPA) göre Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından elde edilen puanlar ile arasında istatistiksel şekilde anlamlı farkların olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Akademik başarı düzeyi 00,00-1,99 olan öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından elde edilen puanlar diğer öğrencilere oranla anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Ayrıca akademik başarı düzeyi 2,00-2,99 olan öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği

genelinden ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından aldıkları puanlar akademik başarı düzeyi 3,50-4,99 olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 9. Öğrencilerin psikiyatrik bir hastalığı olması durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Psikiyatrik bir hastalık	n	\bar{x}	s	t	p
Duygularını tanıma zorluğu	Var	28	22,18	5,28	5,547	0,000*
	Yok	380	16,63	5,09		
Duygularını ifade etme zorluğu	Var	28	15,07	3,30	3,533	0,000*
	Yok	380	12,66	3,51		
Dışa vuruk düşünce	Var	28	23,18	3,45	2,552	0,011*
	Yok	380	21,51	3,32		
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Var	28	60,43	9,40	5,274	0,000*
	Yok	380	50,80	9,31		

* $p < 0,05$

Tablo 9.'da araştırma kapsamına alınan katılımcıların psikiyatrik bir hastalığı olması durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanların karşılaştırılmasına dair yapılan bağımsız örnekle t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde, katılımcıların psikiyatrik bir hastalığı olması durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ile ölçekte yer alan duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Psikiyatrik bir hastalığı olan katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından aldıkları puanlar, olmayanlara göre yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Öğrencilerin Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Değerlendirme	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Duygularını tanıma zorluğu	Bağımlı	68	18,90	5,77	9	31	9,125	0,000*	1-3
	Belki	171	17,40	5,39	7	34			
	Bağımlı değil	169	15,86	4,71	7	28			
Duygularını ifade etme zorluğu	Bağımlı	68	13,13	3,42	5	24	1,410	0,245	
	Belki	171	13,04	3,53	5	23			
	Bağımlı değil	169	12,47	3,59	5	22			
Dışa vuruk düşünce	Bağımlı	68	22,38	3,07	16	28	2,423	0,090	
	Belki	171	21,63	3,33	10	29			
	Bağımlı değil	169	21,33	3,46	13	32			
Toronto Aleksitimi Ölçeği	Bağımlı	68	54,41	9,86	35	77	6,672	0,001*	1-3
	Belki	171	52,07	9,78	26	80			
	Bağımlı değil	169	49,66	9,04	25	71			

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırmaya alınan katılımcıların kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanların karşılaştırılmasına dair yapılan ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 10. incelendiğinde, katılımcıların kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme göre Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ve ölçekte yer alan duygularını tanıma zorluğu alt boyutundan elde edilen puanlar arasında istatistiksel şekilde anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiren öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ve ölçekte yer alan duygularını tanıma zorluğu alt boyutundan almış oldukları puanlar bağımlı değil şeklinde değerlendirenlere göre yüksek bulunmuştur.

Tablo 11. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Günelik yaşam bozuklukları	408	20,38	6,14	8	42
Yoksunluk belirtileri	408	15,20	5,55	7	37
Olumlu beklenti	408	13,35	3,80	5	26
Sanal yönelimli ilişki	408	7,44	3,20	4	21
Aşırı kullanım	408	9,87	3,55	4	24
Sosyal ağ bağımlılığı	408	4,49	2,08	2	12
Fiziksel Semptomlar	408	7,74	2,87	3	18
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	408	80,91	19,35	33	162

Tablo 11.'de araştırmaya katılan katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanlara dair betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 11. incelendiğinde, katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği genelinden ortalama $80,91 \pm 19,35$ puan, gündelik yaşam bozuklukları alt boyutundan ortalama $20,38 \pm 6,14$ puan, yoksunluk belirtileri alt boyutundan ortalama $15,20 \pm 5,55$ puan, olumlu beklenti alt boyutundan ortalama $13,35 \pm 3,80$, sanal yönelimli ilişki alt boyutundan ortalama $7,44 \pm 3,20$ puan, aşırı kullanım alt boyutundan ortalama $9,87 \pm 3,55$, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel semptomlar $7,74 \pm 2,87$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar

		Duygularını tanıma zorluğu	Duygularını ifade etme zorluğu	Dışa vuruk düşünce	Toronto Aleksitimi Ölçeği
Gündelik yaşam bozuklukları	r	0,320	0,213	0,039	0,268
	p	0,000*	0,000*	0,436	0,000*
Yoksunluk belirtileri	r	0,229	0,143	0,163	0,235
	p	0,000*	0,004*	0,001*	0,000*
Olumlu beklenti	r	0,195	0,115	0,010	0,153
	p	0,000*	0,020*	0,835	0,002*
Sanal yönelimli ilişki	r	0,282	0,220	0,192	0,303
	p	0,000*	0,001*	0,000*	0,000*
Aşırı kullanım	r	0,260	0,163	0,085	0,232
	p	0,000*	0,001*	0,088	0,000*
Sosyal ağ bağımlılığı	r	0,123	0,056	0,091	0,120
	p	0,013*	0,256	0,065	0,015*
Fiziksel Semptomlar	r	0,269	0,241	0,043	0,252
	p	0,000*	0,000*	0,381	0,000*
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	r	0,354	0,233	0,108	0,318
	p	0,000*	0,000*	0,029*	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlara ilişkin Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde bulunan gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel şekilde anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların görüldüğü saptanmıştır ($p < 0,05$). Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde yer alan gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar alt boyutlarından almış oldukları puanlar arttıkça, Toronto Aleksitimi Ölçeği geneli ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği geneli ve ölçekte bulunan yoksunluk belirtileri ve sanal yönelimli ilişki alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinde yer alan dışa vuruk düşünce alt boyutundan elde edilen puanlar arasında istatistiksel şekilde anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü korelasyonların bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin Telefon Bağımlılığı Ölçeği geneli ve ölçekte bulunan yoksunluk belirtileri ile sanal yönelimli ilişki alt boyutlarından aldıkları puanlarda artış oldukça, Toronto Aleksitimi Ölçeğinde bulunan dışa vuruk düşünce alt boyutundan almış oldukları puanlar da artış göstermektedir.

Tablo 13. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanları yordama durumu

Model		Std. Olm. Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	F	R ²
		B	S.H.	Beta			p	AdjR ²
Model 1	(Sabit)	38,66	1,95		19,859	0,000*	45,686	0,101
	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	0,16	0,02	0,32	6,759	0,000*	0,000*	0,099
Model 2	(Sabit)	38,29	2,03		18,833	0,000*		
	Yoksunluk belirtileri	0,19	0,09	0,12	2,149	0,032*		
	Olumlu beklenti	0,08	0,10	0,05	0,813	0,417	10,034	0,149
	Aşırı kullanım	-0,08	0,13	-0,03	-0,627	0,531	0,000*	0,134
	Sosyal ağ bağımlılığı	0,65	0,17	0,22	3,828	0,000*		
Fiziksel Semptomlar	0,15	0,16	0,06	0,969	0,333			

* $p < 0,05$

Tablo 13.'te araştırmaya katılan katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanları yordama durumunun incelendiği regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 13.'te gösterilen Model 1'de öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği genelinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel şekilde anlamlı seviyede yordadığı saptanmıştır ($\beta=0,16$; $p < 0,05$). Model 1'de açıklanan varyans %9,9 bulunmuştur.

Model 2'de öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde yer alan gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar alt boyutlarından aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanları yordama durumunun incelendiği regresyon modelinin açıkladığı varyansın %13,4 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı

Ölçeğinde bulunan yoksunluk belirtileri ($\beta=0,19$; $p<0,05$) ve sosyal ağ bağımlılığı ($\beta=0,22$; $p<0,05$) alt boyutlarından almış oldukları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanları anlamlı seviyede yordadığı saptanmıştır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Akıllı telefonların işlevleri ve kullanım kolaylıkları düşünüldüğünde kullanıcı sayısı hızla artmaktadır. Akıllı telefonlar, sadece iletişim kurabilen cep telefonlarının yerini almış ve günlük hayatımıza birçok kolaylık sağlamıştır. Ancak bu kolaylıklarla beraber kişilerarası ilişkilerimize, genel işlevlerimize, fiziksel ve ruhsal sağlığımıza pek çok olumsuz etkiyi beraberinde getirmiştir (Park ve Lee,2012).

Hızla gelişen ve yeniliklerine yenilik katan teknolojinin insan hayatını kolaylaştırdığı ve kalitesini artırdığı düşüncesi ön plana çıkmış olsa da, akıllı telefonların gereğinden fazla kullanımının bir takım sorunlara sebep olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Çam ve İşbulan, 2012).

Bağımlılık ile yakından ilişkili olan (Seçil ve Topçu, 2017) ve bu çalışmada da yer alan aleksitimi; empati kurmada sınırlı ve sözel olarak duygularını ifade etmekte güçlük çekme şeklinde tanımlanmaktadır (Grynberg ve ark. 2010).

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelenmesidir. Ayrıca bu olguların yaş, cinsiyet vb. sosyo-demografik değişkenlere göre değişkenlik gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan analizler ile beraber temel amaç ve alt amaçlar kapsamında ilgili literatür eşliğinde yapılan tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin yaş gruplarına göre Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından elde edilen puanlar ile arasında anlamlı farkların

olduğu belirlenmiştir. 26 yaş ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar 21 yaş ve altı yaş grubundakilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak yaş yükseldikçe Aleksitimik belirtiler düşmektedir. Literatür incelendiğinde Yemez (1991), Greenberg ve O'Neil (1988), Feiguine ve arkadaşlarının (1982) yapmış oldukları çalışmalarda bulguları desteklemektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu ise öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğin genelinden ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar ile cinsiyet arasında farkın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Başka bir deyişle Aleksitimik özellik belirtisi gösteren kişiler arasında cinsiyetin belirleyici bir etken olmadığı ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde elde ettiğimiz bulguları destekleyen araştırmalar mevcuttur. Ünal (2004), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada cinsiyet ile Toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen puanlar arasında farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Tingaz ve Güvendi (2020) farklı iki üniversitelerde öğrenim gören öğrencileri üzerine yaptıkları araştırma neticesinde Toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen toplam puanın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Batıgün ve Büyükşahin (2008) yaptığı çalışmada Toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen toplam puanın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ailesinin gelirine göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar ise Aleksitimi Ölçeğin genelinden ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ile ailenin gelir durumu puanları arasında farkın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalar; Ergün (2015), Yıldız ve Güllü (2018), Paulson (1985), Martin ve Pihl (1986), Bağcı, (2008) ile Şahin (1992)'in araştırmaların da aleksitiminin sosyo-ekonomik düzeye göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Başka bir alt amaç olan Öğrencilerin aileyle birlikte yaşama durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar ile aileyle birlikte yaşama durumu arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı

saptanmıştır. Bu sonuca göre kişilerin Aleksitimik özellik göstermesi yalnız yaşama veya ailesi ile yaşama tercihlerini etkilememektedir. Demirbaş (2017) üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yalnız yaşayan ve ya ailesi ile birlikte yaşayan kişilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında farkın bulunmadığı saptanmıştır. Bu bulgu bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Aleksitimik kişilerin Dış merkeze bağlı bilişsel yapılanmaları, hem sosyal hem de arkadaşlık ilişkilerinde uyum sağlayıcı gibi görünse de McDougall (1982)'a göre bürünmeye ve girmeye çalıştıkları bu uyum süreci "yalancı uyum " süreci olarak isimlendirmiştir.

Öğrencilerin akademik başarı düzeyine (CGPA) göre Aleksitimi Ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ile akademik başarı düzeyi puanları arasında anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Akademik başarı düzeyi 00,00-1,99 olan öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca akademik başarı düzeyi 2,00-2,99 olan öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve Ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar akademik başarı düzeyi 3,50-4,99 olanlara göre daha yüksektir. Bir başka deyişle akademik başarı düzeyi yükseldikçe aleksitimik belirtiler düşer. Literatür incelendiğinde Atasayar'ın (2011) ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisini incelediği çalışmada da bu çalışma ile benzer şekilde akademik düzeyi düştükçe aleksitimik puanlarında artış olduğu bulunmuş ve gruplar arasındaki ortalama farkı da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu da çalışmamızda elde edilen verileri desteklemektedir.

Öğrencilerin psikiyatrik bir hastalığı olması durumuna göre Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar ile psikiyatrik bir hastalığı olması durumu arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Psikiyatrik bir hastalığı olan öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar, olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Diğer bir deyişle duygularını ifade edebilmekte psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerin, psikiyatrik rahatsızlığı olmayanlara göre daha fazla problem yaşadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Yıldırım (2019) bir üniversite

örnekleminde aleksitimi düzeylerinin mizah tarzları ve kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmada elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının kişilerin iş ve eğitim hayatında verimi düşürdüğü, bilişsel performansın düşmesine sebep olduğu, sosyal ilişkilerde sorunların oluşmasını, duygusal sınırlılığın artışına sebep olduğu, duyguları tanıma, anlama ile beraber hatırlamayı güçleştirdiği belirtilmektedir (Nikhita ve ark., 2015). Bu çalışmada da öğrencilerin kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirmelerine göre Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır. Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiren öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan duygularını tanıma zorluğu alt boyutundan aldıkları puanlar, kendilerini bağımlı olarak değerlendirmeyenlere göre yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre, kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiren kişilerin duygularını tanımakta zorluk yaşama durumunun kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirmeyenlere göre daha fazla olduğu şeklinde ifade edilebilir.

Aleksitimi ile akıllı telefon kullanım sıklığı arasındaki ilişki hakkında birçok açıklama yapılmaktadır. Bu ilişki için en geniş açıklama, aleksitimik belirtileri gösteren kişilerin davranışsal bağımlılık aracılığıyla duygusal durumlarını kendileri düzenlenmektedir şeklinde tanımlanabilir (Grabe ve ark, 2001; Lee ve ark., 2012). Bu çalışmada da Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde yer alan gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, Toronto Aleksitimi Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan duygularını tanıma zorluğu ve

duygularını ifade etme zorluğu alt boyutlarından aldıkları puanlar da artmaktadır. Bu bulgu doğrultusunda akıllı telefon bağımlılığı arttıkça aleksitimik özellik de artmaktadır şeklinde ifade edilebilir.

Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlarını yordadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde bulunan yoksunluk belirtileri ve sosyal ağ bağımlılığı alt boyutlarından aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanları anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın sonucuna göre Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Aleksitimi arasında risk unsuru olabilecek ilişki belirlenmiş ve Akıllı telefon Bağımlılığı Aleksitimi belirtilerini yordayıcı bir etken olduğu tespit edilmiştir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırma sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Aleksitimi arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaş grubu arasında Aleksitimi açısından anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. 26 yaş grubundaki öğrencilerin Aleksitimi belirtileri 21 yaş ve altı yaş grubundakilere göre düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin akademik başarı düzeyine (CGPA) ile Aleksitimi arasında anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Akademik başarı seviyesi yüksek olan öğrencilerin Aleksitimik belirtilerinin, akademik başarı seviyesi düşük olan öğrencilere oranla daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin psikiyatrik bir hastalığı olması durumu ile Aleksitimi arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Psikiyatrik rahatsızlığı olan öğrencilerde Aleksitimi belirtileri, psikiyatrik rahatsızlığı olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme ile Aleksitimi arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır. Kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiren öğrencilerin Aleksitimi belirtileri, akıllı telefon bağımlısı olarak göremeyenlere oranla yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin; cinsiyet, ailesinin gelir durumu ve aileyle birlikte yaşama durumu ile Aleksitimi arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlarını yordadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde bulunan yoksunluk belirtileri ve sosyal ağ bağımlılığı alt boyutlarından almış oldukları puanların Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde edilen puanları anlamlı seviyede yordadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Aleksitimi arasında risk unsuru olabilecek ilişki belirlenmiş ve Akıllı telefon Bağımlılığı Aleksitimi belirtilerini yordayıcı bir etken olduğu tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde elde edilen bulgular ışığında klinisyenlere ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilecektir.

Alana yönelik öneriler

Aleksitimik kişilerin; toplumsal etkileşim, duygularını ifade etme ve duygularına olan farkındalığı konusunda stres verici durumlar ve kaygı durumlarından uzaklaştırabilmek adına atılacak adımlar akıllı telefon bağımlılığının oluşmasını engelleyebileceği düşünülmektedir.

Üniversitelerin rehberlik servisleri öncülüğünde Aleksitimi üzerine seminerler düzenlenerek öğrencilerin duygularını tanıma ve ifade etme konusunda farkındalık kazanmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

Bu araştırma KKTC sınırları içerisinde öğrenim gören bir üniversite ile sınırlandırılmıştır. Sonraki çalışmalarda farklı üniversiteler, kültür etkisi ve yerleşim yerine göre de benzer bir araştırma yapılabilir.

Bu çalışma 245'i kadın 163'ü erkek olmak üzere 408 kişi ile sınırlandırılmıştır. Araştırma verileri online platformlar aracılığıyla toplandığı için cinsiyet ve yaş gibi bazı değişkenlerin eşit oranlarda katılımı sağlanamamıştır. Örneklem sayısının yüksek tutulması ve cinsiyet, yaş gibi değişkenlere eşit şekilde katılımı sağlanması, sonuçların genel topluma genelleştirebilme açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

Ülkemizde Aleksitimi ile ilgili araştırmaların sınırlı olması göz önüne alındığında, aleksitimik belirtilerinin sıklığı, yaygınlığı, nedenleri ve ilişkileri ele alınarak gruplar üzerinde daha çok çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ahmet, R. Ş., "Peptik Ülser ve Aleksitimi", Türk Psikiyatri Dergisi, 1991, 2 (3), 25-30.
- Akaltun, İ., & Ayaydın, H. (2019). Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 16(2), 193-196.
- Albayrak, S., & Balcı, S. (2014). Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma, 11(2), 30-37.
- Anderson KJ. Internet use among college students: an exploratory study. J Am Coll Health;2001; 50:21-26.
- 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 ve tedavi. Psikiyatride güncel sistemler , 1 (1), 55-67.
- Aslan, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. Klinik Psikiyatri Dergisi, 19(3).
- Aslan, S., & Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi.
- Atasayar, M. (2011). Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Ayşegül Durak Batıgün ve Ayda Büyükşahin, "Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri", Klinik Psikiyatri Dergisi, 2008, 11, (3), 105-114.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. Journal of Psychosomatic Research , 38, 33-40.

- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A., & Loisele, C. (1990). Cross-validation of the factor structure of the toronto alexithymia scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 34, 47- 51.
- Bağci, T. (2008). Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi örneği) (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Banu Yıldız ve Ali Güllü, "Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı SosyoDemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Haziran, 2018, 9 (1), 113-131.
- Batigün, A. D. & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Beach, M. (1994). Alexithymia and Somatization: Relationship to DSM III-R. Diagnoses", *Journal of Psychosomatic Research*, 38(6),529-535
- Beck, Aaron T., Jeffrey E. Young. 1978. College Blues. *Psychology Today* (Aktaran: Young, Jeffrey E. 1982. Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 379-405).
- Bian, M. ve Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*.33(1).61-79.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.

- Billieux, J., Van der Linden, M., d'Acremont, M., Ceschi, G. ve Zermatten, A. (2007). Does Impulsivity Relate To Perceived Dependence On and Actual Use of The Mobile Phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527–537
- Blum, K., Cull, J. G., & Comings, E. D. (1996). Biogenetics of reward deficiency syndrome. *Sci Am*, 84, 132-45.
- Borens R., Grosse-Schultze E., Jaensch W. ve ark. (1977) Is alexithymia but a social phenomenon? *Psychother. Psychosom.* 28: 193-198
- Bowlby, J.(1982). Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *American Orthopsychiatric Association*, 52 (4), 664-678.
- Bozkurt Ç.Özlem ve MİNAZ Ali, "Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, Cilt:9, Sayı:21, 268-286.
- Boztaş, M. H., & Arısoy, Ö. (2010). Uçucu madde bağımlılığı ve tıbbi sonuçları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 51
- Böçkün, B. (2021). Problemlerli internet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, alekstimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Bulduklu, Y., & Özer, N. P. (2016). Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(8).
- Butt, S. ve Phillips, J. G. (2008). Personality and Self-Reported Mobile Phone Use. *Computers in Human Behavior*, 24, 346–360.
- Butt, S., & Phillips, J. G. (2008). Personality and self reported mobile phone use. *Computers in human behavior*, 24(2), 346-360.
- Bülent, Ö. Z., & Alkevlı, A. (2018). Öğrencilerin madde kullanımı ve bağımlılığında etkili olan faktörlere bakışının demografik özelliklere

göre incelenmesi: Çukurova Üniversitesi örneği. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (39), 29-43.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575.

Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K., & Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891-902.

CHOLIZ Mariano, "Girls,Boys and Their Mobile:Use,Abuse (and dependence) of The Mobile Phone in Adolescence", *Revista Espanola De Drogodep*, 2009, Cilt:34, Sayı:2, 74-88

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.

Çakır, F., & Demir, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon satın alma tercihlerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 29 (1), 213-243.

Çam, E., & İsbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Yıldırım, F. G., ve Ugurlu, H. (2013). Alexithymia and personality in relation to social anxiety among university students. *Psychiatry research*, 209(2), 167-172.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Yıldırım, F. G., ve Ugurlu, H. (2013). Alexithymia and personality in relation to social anxiety among university students. *Psychiatry research*, 209(2), 167-172.

De Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A, Conti C. M., Fulcheri, M., Cavuto, M., et al., Alexithymia and its

relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *Cyberpsychol Behav.* 2009 Feb;12(1):67-9. doi: 10.1089/cpb.2008.0108.

Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.

Demirbaş, S. (2017). Cinsel istismar mağduru ergenlerde bağlanma stili, depresyon, anksiyete, stres, stresle başa çıkma tarzları ve aleksitimi ilişkisi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım şiddetinin uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi. *J Behav Bağımlısı*. 2015; 4 (2): 85–92.

Deniz, S. (2014). Ergenlerin Problemlı Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile İlişkisinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Dereboy, Ğ. Ferhan. 1990. Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. c.1. s. 3: 157-166.

Deursen Alexander, Bolle L.Colin, Hegner M.Sabrina, Kommers A.M.Piet, "Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior The Role of Smartphone Usage Types, Emotional İntelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age and Gender", *Computers in Human Behavior*, 2015, Cilt:45, Sayı:1, 411-420.

Di Tella, M., ve Castelli, L. (2013). Alexithymia and fibromyalgia: clinical evidence. *Frontiers in Psychology*, 4, 909.

Döner, C. (2011). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ebeveyn tutumları, bağlanma ve bağımlılık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi,

Emre Ozan Tingaz ve Burcu Güvendi, “Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Aleksitimi ve Sakatlık”, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2020, 22, Sayı:1. (Tingaz ve Güvendi, 2020).

Enes, B. A. L., & BALCI, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. Erciyes İletişim Dergisi, 7(1), 369-394.

Ergün, H. (2008). 14-18 yaş arası ergenler ve ebeveynlerinde aleksitimik özellikler,

Evren, C., Sar, V., Evren, B., ve ark. (2008) Dissociation and alexithymia among men with alcoholism. *Psychiatry Clin Neurosci* 62, 40–47.

Feiguine R.J., Hullihan D.M., Kinsman R.A. (1982) Alexithymic asthmatics: Age and alexithymia across the life span. *Psychother. Psychosom.* 37: 185-188

Ferhan İ. Dereboy, Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,1990, s. 1 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Feyza, Ü. N. L. Ü. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.

Finn, S. (1997). Origins of Media Exposure. *Addict Behav*, 19, 545-53.

Freedman, M. B.,& Sweet, B. S. (1954). Some specific features of group psychotherapy and their implications for selection of patients. *International Journal of Group Psychotherapy*, 4, 355-368.

Freyberger, H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia”, *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 337-342.

- Fukunishi, I. ve Rahe, R. H. (1995). Alexithymia and coping with stress in healthy persons: Alexithymia as a personality trait is associated with low social support and poor responses to stress. *Psychological Reports*, 76, 1299-1304. doi:10.2466/pr0.1995.76.3c.1299
- Fukunishi, I., Kikuchi, M., Wogan, J. ve Takubo, M. (1997). Secondary alexithymia as a state reaction in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 38(3), 166-170.
- Grabe, H. J., Spitzer, C., & Freyberger, H. J. (2001). Alexithymia and the temperament and character model of personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 261 – 267.
- Graeme J. Taylor vd., “Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine”, *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 1991, 32 (2), 153-163.
- Graeme J. Taylor, “Alexithymia Concept, Measurement and Implication for Treatment”, *Am J Psychiatry*, 1984, 141 (6), 725-732.
- Greenberg R.P., O'Neil R.M. (1988) The construct validity of the MMPI alexithymia scale with psychiatric inpatients. *J. Personal. Assess.* 52: 459-464
- Griffiths MD. Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*; 1996;97:32-36.
- Griffiths MD. Social networking addiction: emerging themes and Issues. *J Addict Res Ther*; 2013; 4:e118.
- Griffiths, M. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*; 2005;10(4), 191–197
- Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J. ve Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy? *Personality and Individual Differences*, 49(8), 845- 850.
- Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M. ve ark. (2004) Fibromiyalji Sendromu Olan Kadınlarda Aleksitimi ve Öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15: 191-198

- Ha, J. H., Chin, B., Park, D. H., Ryu, S. H., & Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 783-784.
- Heaven, P. C. L., Ciarrorchi, J. ve Hurrell, K. (2010). The distinctiveness and utility of a brief measure of alexithymia for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 4.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Laukkanen, E. ve Viinamäki, J. L. H. (2001). Alexithymia and depression: a prospective study of patients with major depressive disorder. *Psychosomatics*, 42(3), 229-234.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed patients?. *Psychotherapy and psychosomatics*, 69(6), 303-308.
- Hwang, K. H., Yoo, Y. S. & Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365–375.
- Ira M. Lesser, "A Review of the Alexithymia Concept", *Psychosomatic Medicine*, 1981, 43, 531-543.
- IŞIK, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2).
- Işık, U., & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research & theory*, 15(3), 309-320.

- Joukamaa, M., Saarijärvi, S., Muuriaisniemi, M. L. ve Salokangas, R. K. (1996). Alexithymia in a normal elderly population. *Comprehensive psychiatry*, 37(2), 144-147.
- Kahramanol, B. (2016). Aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karahancı Pelin, Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki”, Sosyal Bilimler Fakültesi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2018 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kayaalp, S., O. (1989). Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji, Cilt 1, Ankara.
- KIM Young, CHO Inhyo, KIM J.Eun, “Structural Equation Model of Smartphone Addiction Based on Adult Attachment Theory: Mediating Effects of Loneliness and Depression”, *Asian Nursing Research*, 2017, Cilt:11, Sayı:2, 92-97
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 183- 212
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 184- 212
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45.
- Koçak, Recep. 2002. Aleksitimi: Kuramsel Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. c. 35. S. 1-2: 183-212.
- Köknel, Ö. (1998). Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı. İstanbul: Altın Kitaplar.

- Köknel, Ö. (1998). Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Krystal J.H., Giller E.L., Cichetti D.V. (1986) Assessment of alexithymia in posttraumatic stress disorder and somatic illness - Introduction of a reliable measure. *Psychosom. Med.* 48: 84-94
- Krystal, H.,& Krystal, J. H. (1988). *Integration and self-healing: Affect, trauma, alexithymia.* Hillsdale, NJ, US: Analytic Press, Inc.
- Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*; 2011; 8:3528-3552.
- Kuyucu Mihalis, "Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon Kolik" Üniversite Gençliği", *Global Media Journal TR Edition*, 2017, Cilt:7, Sayı:14, 328-359.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:"Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kültegin Ögel, *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık*, İstanbul:IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001, s. 25.
- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, Gu X, Choi JH, Kim DJ. Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS), 2013, *PLoS One*; 8:e56936.
- Kwon, O. & Wen, Y. (2010). "An Empirical Study of The Factors Affecting Social Network Service Use". *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254-263. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.011>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.

- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One* 8.
- Laible, D. (2007). Attachment, with parents and peers in late adolescence: links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43 (5), 1185-1197.
- Lane, Richard D., Gary E. Schwartz. 1987. Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory and its Application to Psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*. c. 144. s. 2: 133-143.
- Lane, Richard D., Gary E. Schwartz. 1987. Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory and its Application to Psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*. c. 144. s. 2: 133-143.
- Lazarus, Richard S. 1982. Thoughts on the Relations Between Emotion and Cognition. *American Psychologist*. c. 37. s. 9:1019-1024.
- LEE Yu-Kang, CHANG Chun, CHENG Zhao, "The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress", *Computers in Human Behavior*, 2014, Cilt:31, Sayı:1, 373-383.
- Lee, I., Lehner, B., Vavouri, T., Shin, J., Fraser, A. G., & Marcotte, E. M. (2010). Predicting genetic modifier loci using functional gene networks. *Genome research*, 20(8), 1143-1153.
- Lee, C. S., & Ma, L. (2012). "News Sharing in Social Media: The Effect of Gratifications and Prior Experience". *Computers In Human Behavior*, 28(2), 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.002>

- Lepp, A., Barkley, JE ve Karpinski, AC (2014). Üniversite öğrencilerinde cep telefonu kullanımı, akademik performans, kaygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. İnsan davranışındaki bilgisayarlar , 31 , 343-350.
- Lesser IM (1981) A review of the Alexithymia concept. *Psychosom Med*, 43(6):531-543.
- Lesser, I.M.(1985) "A Critique Of Contributions to The Alexithymia Symposium", *Psychotherapy Psychosomatic*, 44, 82-88
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of men & masculinity*, 10(3), 190.
- Lin YH, Chang LR, Lee YH, Tseng HW, Kuo TB, Chen SH. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI), 2014. *PLoS One*; 9:e98312.
- Luminet, O., Bagby, R. M. ve Taylor, G. J. (2001). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia in patients with major depression. *Psychotherapy and psychosomatics*, 70(5), 254-260.
- Lumley, M. A., & Roby, K. J. (1995). Alexithymia and pathological gambling. *Psychother Psychosom*, 63, 201-206.
- Lumley, M. A., Neely, L. C., ve Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: implications for understanding and treating health problems. *Journal of personality assessment*, 89(3), 230-246
- Maclean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the "visceral brain"; recent developments bearing on the Papez theory of emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11, 338-353.
- Martin J.B., Pihl R.O., Young S.N. ve ark. (1986 b) Prediction of alexithymic characteristics from physiological, personality and subjective measures. *Psychother. Psychosom.* 45: 133-140

- Martin, John B., R. O. Pihl. 1985. The Stress-Alexithymia Hypothesis: Theoretical and Empirical Considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*. c. 43. s. 4: 169-176.
- Martínez-Sánchez, F., Ato-García, M. ve Ortiz-Soria, B. (2003). Alexithymia—State or trait?. *The Spanish journal of psychology*, 6(1), 51-59.
- Martinotti, G., Villella, C., Thiene, D. D., Nicola, M. D., Bria, P., Conte, G., . . . Torre, G. L. (2011). Problematic mobile phone use in adolescence: a cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 19(6), 545-551.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T. ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, 61(5), 629-635.
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). “Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi”. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>
- McDougall, J. (1982). Aleksitimi: psikanalitik bir bakış açısı. *Psikoterapi ve psikosomatik* , 38 (1-4), 81-90.
- Michiko Kano and Fukudo Shin —The alexithymic brain: the neural pathways linking alexithymia to physical disorders. *BioPsychoSocial medicine*. 2013, 7 (1) s. 1.
- Mikolajczak, M. ve Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and individual differences*, 44(7), 1445-1453.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Mücahit Öztürk, Öncelikle Kendin İçin Maddeden Uzak Dur, Kültür Sanat Basımevi, İstanbul, 2017, s. 3

- Nemiah, J. C., & Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: A problem in communication. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 18(1-6), 154-160.
- Nikhita CS, Jadhav PR, Ajinkya S. (2015). Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(11), 06–09.
- Oktay, B. ve Durak-Batıgün, A. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Oral, G. ve ark. (2011). Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C. and Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: the role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 97-102. doi:10.1016/j.paid.2012.08.023
- Ozen, S., & Topcu, M. (2017). The relationship of smartphone addiction with depression, obsession-compulsion, impulsivity, alexithymia among medical faculty students. *Journal of Dependence*, 1, 16-24.
- Ögel K. Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. Yeniden Yayınları. İstanbul, 2010.
- Ögel, K. (2001). İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özaşçılar, M. (2009). Cep telefonu kullanımının sosyolojik boyutu: Bireysel güvenlik ve günlük hayattaki yeri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Öztürk, Y. E., Kırlioğlu, M., & Kıracı, R. (2015). Alkol ve madde bağımlılığında risk faktörleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 18(2), 97-118.

- Park N, Lee H. Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2012; 15: 491-497.
- Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497.
- Parker, J. D. A., Bagby, R. M., Taylor, G. J., Endler, N. S., & Schmitz, P. (1993). Factorial validity of the 20-item toronto alexithymia scale. *European Journal of Personality*, 7, 221-232.
- Parker, J. D. A., Bagby, R. M., Taylor, G. J., Endler, N. S., & Schmitz, P. (1993). Factorial validity of the 20-item toronto alexithymia scale. *European Journal of Personality*, 7, 221-232.
- Parker, J. D. A., Wood, L. M., Bond, B. J., Shaughnessy, P. (2005) Alexithymia in young adulthood: a risk factor for pathological gambling. *Psychother Psychosom*, 74, 51–55.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, M. (1998). Alexithymia: Relationship With Ego Defense and Coping Styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91-98
- Paulson J.E. (1985) State of the art of alexithymia measurement. *Psychother. Psychosom*. 44: 57-64
- Pellerone, M., Tomasello, G., & Migliorisi, S. (2016). Relationship Between Parenting, Alexithymia And Adult Attachment Styles: A Cross-Sectional Study On A Group Of Adolescents And Young Adults. *Clinical Neuropsychiatry*, 13, 1-10.
- Peter Emanuel Sifneos, "Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity", *Psychiatric Clinics of North America*, 1988, 11 (3), 287-293.
- Peter Emanuel Sifneos, "The Phenomenon of Alexithymia", *Psychother Psychosom*, 1977, (28), 47-54).

- Phillips, J. G., Ogeil, R. P., & Blaszczynski, A. (2012). Electronic interests and behaviours associated with gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(4), 585-596.
- Posse, M., Hallstrom, T. ve Backenroth-Ohsako, G. (2002). Alexithymia, social support, psycho-social stress and mental health in a female population. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56(5), 329-334. doi:10.1080/080394802760322088
- Roberts, J. A., & Yaya, H. P. L. ve Manolis, C. (2014). The Invisible Addiction: Cell Phone Activities and Addiction among Male and Female College Students. *Journal of Behavioral Addiction*, 3(4), 254-265.
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 254-265.
- Ruesch, J. (1948). The infantile personality; the core problem of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 10, 134-144.
- Saarijärvi, S., Salminen, J. K. ve Toikka, T. B. (2001). Alexithymia and depression: a 1- year follow-up study in outpatients with major depression. *Journal of psychosomatic research*, 51(6), 729-733.
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive. *Computers in Human Behavior*. 29, 2632– 2639.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Sayar, K., Solmaz, M., Trablus, S. ve ark. (2000) İrritabl kolon sendromunda aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11: 190-197.

- Seçil, Ö. Z. E. N., & Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Sevi, M. O., Odabasiioglu, G., Genc, Y., Soykal, I., & Oztürk, O. (2014). Mobile Phone Survey: Standardization and examination of relation with personality characteristics. *Journal of Addiction*, 15(1), 15-22.
- Sevindik, T. (2011). Determining the attitudes of the preservice teachers about distance education applications. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 3(4), 527-534.
- Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, Gold MS, Stein DJ. Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*; 2003; 17:207-216.
- Shipko, S., Alvarez, W. A. ve Noviello, N. (1983). Towards a teleological model of alexithymia: Alexithymia and post-traumatic stress disorder. *Psychotherapy and psychosomatics*, 39(2), 122-126.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of "alexithymic" characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255- 262
- Sifneos, P. E., Apfel- Savitz, R., & Frankel, F. H. (1976). The phenomenon of 'alexithymia'. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 27, 47-57.
- Smith G. Jr. (1983) service. Alexithymia in medical patients referred to a consultation 1 liason *Am. J.Psychiat.* 140: 99-101
- Söyler, S., & KAPTANOĞLU, A. Y. (2018). Sanal Uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Şahin H. (1992). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.

- Şahin, M. (2007), Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme, Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Şar, A. H. (2013). Examination of loneliness and mobile phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(2), 1207- 1220.
- Şaşıoğlu, M., Güllol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Takao, M. (2014). Problematic Mobile Phone Use and Big-Five Personality Domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 111-113.
- Tatlı, H. (2015). Akıllı telefon seçiminin belirleyicileri: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Çankırı Karatekin üniversitesi iktisadi ve idari Bilimler fakültesi Dergisi*, 5(2), 549-567.
- Taylor, G. J., Ryan, D., Bagby, R. M. (1985). Toward the development of a new selfreport alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44, 191-199.
- Tekin, Ç. (2012). Cep telefonu problemlili kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- Tekin, Ç. (2012). Cep telefonu problemlili kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S. M., Hintikka, J., Honkalampi, K. ve Kauhanen, J. (2011). Stability of alexithymia in the general population: an 11-year followup. *Comprehensive psychiatry*, 52(5), 536-541.
- Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası, <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 09.10.2019)

- Türk, M. (1992). Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir
- Uzbay İT. Madde bağımlılığı ve Hiperikum perforatum'un madde bağımlılığı üzerine etkileri. 2009.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 7, 215-222.
- Üstün Dökmen, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.)
- Vadacca, M., Bruni, R., Caccipaglia, F., Serino, F., Arcarese, L., Buzzulini, F. Ve Afeltra, A. (2008). Alexithymia and immunoendocrine parameters in patients affected by systemic lupus erythematosus and rheumatoid arthritis. Reumatismo, 50-56.
- Van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale. Comput Human Behav; 2016; 61:478-487.
- Wei, R. ve Lo, V. H. (2006). Staying Connected While on the Move Cell Phone Use and Social Connectedness. New Media and Society, 8(1), 53-72.
- Wichstrøm, L., Belsky, J., ve Berg-Nielsen, T. S. (2013). Preschool predictors of childhood anxiety disorders: A prospective community study. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54, 1327–1336.
- Yazıcı, A.C., Başterzi, A., Totacar, Ş. ve ark. (2006) Alopesi areata ve aleksitimi. Türk Psikiyatri Dergisi, 17(2):101-106.
- Yemez, B. (1991). Aleksitimi ile demografik özellikler arasında ilişki araştırılması. XXVII. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Özet Kitabı, Antalya, 179.
- Yıldırım, S. (2019). Bir Üniversite Örneğinde Aleksitemi Düzeylerinin Mizah Tarzları ve Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(1), 113- 131.

YILMAZ GÜL, Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığının Sosyal Anksiyeteye Etkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 2015 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Young KS. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons,1998

YÜCELTEN Ece, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Yücelten, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Zeitlin, S. B., McNally, R. J. ve Cassiday, K. L. (1993). Alexithymia in victims of sexual assault: an effect of repeated traumatization?. The American Journal of Psychiatry.

Zhu, J., Jiang, Y., Huang, L., Bao, Z., & Zhang, W. (2019). High impulsivity, low selfcontrol and problematic mobile phone use: the effect of poor sleep quality. Current Psychology. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00259-0>

EKLER

Ek-1 Katılımcı Onam Ve Bilgilendirme Formu:

Değerli Katılımcılar,

Bu tez çalışması, Dr. Bingöl SUBAŞI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ömer METE tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 18 yaş ve üzerinde olup Yakın Doğu Üniversitesi 2021-2022 bahar döneminde öğrenim gören öğrenci olmanız gerekmektedir. Bu bağlamda sizden 66 sorudan oluşan ve yaklaşık 15-20 dakika sürecek anketteki soruları samimiyetle cevaplamanız istenecektir. Çalışmada, kimlik bilgileriniz ile ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Sonuçlar araştırmacı tarafından değerlendirilerek bilimsel yayınlarda

kullanılacaktır. Tamamen gönüllülük esasına dayalı bu çalışmada cevaplarınız gizli tutulacaktır.

Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden bize ulaşabilirsiniz. İlginiz, katılımınız ve emeğiniz için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Dr. Bingül SUBAŞI

e-posta: bingul.subasi@neu.edu.tr

Ömer METE

İletişim telefon :0541 847 76 68

e-posta: Psk.omermete@gmail.com

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ve istediğim zaman sonlandırmakta özgür olduğumu biliyorum. Bana ait doldurmuş olduğum bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul etmekteyim. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz.) Tarih: ----/----/---- İmza

Ek-2 Demografik Veri Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Ailenizin Gelir Düzeniği Nasıl Tanımlıyorsunuz?

() Düşük

() Orta

() Yüksek

Ek-3 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili verilen ifadelerden size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği lütfen işaretleyiniz.		Kesinlikle Hayır	Hayır	Kısmen Hayır	Kısmen Evet	Evet	Kesinlikle Evet
1.	Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum	1	2	3	4	5	6
2.	Akıllı telefon kullanımım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum	1	2	3	4	5	6
3.	Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6

EK-4 TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ TAÖ-20

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Hiçbir zaman(1)....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2.	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3.	Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.	1	2	3	4	5

EK5- ÖLÇEK İZİNLERİ

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEK İZİNİ

25.01.2021

Gmail - Ömer Mete - YDÜ Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans - Ölçek Onayı



Ömer Mete <psk.omermete@gmail.com>

Ömer Mete - YDÜ Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans - Ölçek Onayı

2 ileti

Ömer Mete <psk.omermete@gmail.com>
Alıcı: kdrdmrc@yahoo.com

21 Ocak 202

Sayın Yardım. Prof. Dr. Kadir DEMİRCİ,
Ben, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ömer Mete. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Aleksitimi Arasındaki İlişkisini araştırdığım bir yüksek lisans tezi hazırlamaktayım. Tezimdeki amacım; üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemektir bağlamda " Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği" uygulamayı ve sonuçlarını gözlemlemeyi büyük bir şans olarak görüyorum. İzniniz olursa ölçeğinizi tezimde uygulamak istiyorum Şimdiden teşekkürler.

Bilgilerinize, saygılarımla.

Ömer METE
YDÜ Klinik Yüksek Lisans Öğrencisi

kadir demirci <kdrdmrc@yahoo.com>
Alıcı: Ömer Mete <psk.omermete@gmail.com>

24 Ocak 202

Merhaba ölçeği mi kullanabilirsiniz, iyi çalışmalar dilerim

Dr Kadir

iPhone'umdan gönderildi

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEK İZİNİ



Ömer Mete <psk.omermete@gmail.com>

Re: "TAS-20 Ölçeği" Kullanım İzni

2 ileti

Samet Kose <sametkose@gmail.com>
Alıcı: psk.omermete@gmail.com

2 Şubat 2021 2

Merhaba Sevgili Ömer Mete,

Elbette, tez çalışmanızda Türkçe TAS-20 ölçeğini kullanmanız beni sevindirir. TAS-20 ölçeğini, validation çalışması makalesini ve Türk toplumu normatif değerleri tablosunu ekte gönderiyorum.

İctenlikle,
Samet Kose, MD, PhD

On Mon, Feb 1, 2021, 4:42 AM Ömer Mete <psk.omermete@gmail.com> wrote:

Sayın Dr. Samet KÖSE,
Ben, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ömer Mete. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinsini araştırdığım bir yüksek lisans tezi hazırlamaktayım. Tezimdeki amacım; üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda "Toronto Aleksitimi Ölçeği" uygulamayı ve sonuçlarını gözlemlemeyi büyük bir şans olarak görüyorum. İzininiz olursa ölçeğinizi tezimde uygulamak istiyorum. Şimdiden teşekkürler.

Bilgilerinize, saygılarımla.

Ömer METE
YDU Klinik Yüksek Lisans Öğrencisi

3 eklenti

TAS-20_TurkishVersion.pdf
267K

Kose_2009_BCP_TAS20.pdf
91K

Kose_TAS-20_Normative.pdf
187K

ÖZGEÇMİŞ

Ömer METE, 1994 yılında Şırnak'ta doğdu. İlk ve orta öğretimini Silopi Süleyman Demirel İlköğretim Okulu'nda , Lise öğrenimini Atatürk Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2015 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Fen ve Edebiyat fakültesi Psikoloji bölümünü kazanarak 2019 yılında lisans eğitimini başarıyla tamamladı. 2019 yılında başladığı Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına devam etmektedir.

İNTİHAL RAPORU

Turnitin Originality Report

Processed on: 04-Jun-2021 14:01 EEST

ID: 1600296090

Word Count: 14114

Submitted: 1

Similarity by Source	
Similarity Index	
13%	
Internet Sources:	10%
Publications:	5%
Student Papers:	7%

Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Aleksitimi
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi By Ömer Mete

2% match (Internet from 18-May-2016)

<http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1308/d8665bc4-e5b2-4de7-b5ce-a14db0e4dccb.pdf?sequence=1>

1% match (Internet from 17-May-2020)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6846791392.pdf>

1% match (student papers from 24-Sep-2019)

[Submitted to Konya Necmettin Erbakan University on 2019-09-24](#)

1% match (Internet from 01-Aug-2019)

<https://dergipark.org.tr/download/article-file/270000>

1% match (student papers from 10-Dec-2019)

[Submitted to Ataturk Universitesi on 2019-12-10](#)

< 1% match (Internet from 07-Jan-2020)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6711343939.pdf>

< 1% match (Internet from 22-Nov-2020)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6531037594.pdf>

ETİK KURUL İZNI


YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

09.03.2021

Sayın Ömer Mete

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/939 proje numaralı ve "Universite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkannın imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.