

## Instagram, Duygu Karmaşası ve Aleksitimi<sup>1</sup>

### Instagram, Emotional Ambivalence and Alexithymia

Simge Şişman-Bal<sup>1\*</sup>, Asiye Taşcı<sup>2</sup>, Simay Alptekin<sup>3</sup>, Bahadır Akçeşme<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü, simges@istanbul.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5551-2220>

<sup>2</sup> Arş. Gör., İnönü Üniversitesi Psikoloji Bölümü, asiye.tasci@inonu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-3502-0816>

<sup>3</sup> İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, ssimayalptekin7@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1362-6531>

<sup>4</sup> İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, bahadirakcesme@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6816-0727>

Geliş tarihi/Received:14.08.2021

Kabul tarihi/Accepted: 12.10.2022

Yayın tarihi/Published:30.12.2022

#### ÖZET

Günümüzde en çok kullanılan sosyal ağ platformlarından biri olan Instagram uygulamasında kullanıcılar, çok kısa bir süre içerisinde art arda olumlu ve olumsuz duygu içerikli paylaşımlara maruz kalabilmektedir. Bunun sonucunda, bireylerde bir duygu karmaşası oluşabileceği ve aleksitimi durumuna benzer şekilde duygu tanıma ve ifade etmede zorluklar yaşanabileceği düşünülmektedir. Bu düşüncüyü test etmek amacıyla, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)'nden aldıkları puanlara göre düşük (n=16) ve yüksek (n=16) aleksitimik olarak ayrılan 32 üniversite öğrencisine, olumlu-olumsuz fotoğraflardan oluşan ve Instagram formatında hazırlanan bir uyarın sunumu gösterilmiş ve sonrasında katılımcılardan kendilerini nasıl hissettiklerine dair bir duygu değerlendirmesi yapmaları istenmiştir. Uyarın sunumu öncesinde katılımcılara Beck Depresyon Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Gözlerden Zihin Okuma Testi, Empatik Eğilim Ölçeği ve Stroop Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, sunum öncesinde düşük aleksitimik özellikler sergileyen katılımcıların, Instagram formatlı sunum sonrasında yüksek aleksitimi grubundaki katılımcılar kadar duygularını değerlendirmede zorlandıklarını, grupların duygu değerlendirmelerinin farklılaşmadığını ve her iki grubun da benzer şekilde duygu karmaşası yaşayarak duygu tanıma ve adlandırılmada güçlük çektiğini göstermiştir. Ayrıca, literatürle uyumlu olarak yüksek aleksitimi grubu, daha yüksek bir depresyon ve kaygı düzeyi ile daha düşük bir empati düzeyi sergilemiştir. İleride yürütülecek kontrollü deneysel çalışmalarla, Instagram uygulamasında sürekli bir akış halinde olumlu ve olumsuz paylaşımlara maruz kalmaya bağlı olarak ortaya çıkabilecek duygu karmaşası ve aleksitimik özelliklerin, günlük yaşam aktiviteleri ile bilişsel işlevleri nasıl etkilediği incelenmelidir. Uzun süre ya da sık aralıklarla varlık gösteren duygu karmaşası, bireylerin aleksitimik bir duygudurum içerisine girmesine sebep olarak aleksitiminin eşlik ettiği pek çok psikiyatrik veya fiziksel hastalık için risk teşkil ediyor olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Instagram, duygu karmaşası, aleksitimi

#### ABSTRACT

Users can be exposed to consecutive posts with positive and negative emotional content within a very short time on Instagram, which is one of the most popular social network platforms of today. As a result of this, it is thought that individuals could feel ambivalent emotions and experience difficulties in recognizing and expressing emotions as in alexithymia. To test this idea, in the study, a stimulus presentation with positive and negative photos in an Instagram format was displayed 32 university students who were classified according to the scores they obtained from the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) as having low (n=16) and high (n=16) levels of alexithymia. Following the presentation, the participants were asked to evaluate how they felt. Prior to the presentation, Beck Depression Inventory, State-Trait Anxiety Inventory, Positive and Negative Affect Schedule, Reading the Mind in the Eyes Test, Empathic Tendency Scale, and the Stroop Test were administered to the participants. The findings obtained showed that the participants, who displayed low alexithymic characteristics before the presentation, had difficulty in assessing their emotions after the presentation in Instagram format as much as the participants in the group with high level of alexithymia. The assessments of the groups did not differ and both groups experienced similar emotional ambivalences as well as difficulties in recognizing and naming emotions. Moreover, in

<sup>1</sup> Bu araştırmanın, ön çalışma bulgularının bir bölümü, 20. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

accordance with the literature, the high alexithymia group was found to have higher levels of depression and anxiety beside lower levels of empathy. In the future, controlled experimental studies should be conducted on how emotional ambivalence and alexithymic characteristics that may arise due to exposure to the positive and negative posts in a continuous flow on Instagram application affect daily life activities and cognitive functions. The emotional ambivalence experienced for a long time or at frequent intervals may be a risk for many psychiatric or physical diseases accompanied by alexithymia by putting individuals into an alexithymic mood.

**Keywords:** Instagram, emotional ambivalence, alexithymia

## GİRİŞ

Çağımızda, çoğu insan için vazgeçilmez hale gelen sosyal ağlar; kullanıcılarının hazırladıkları içerikleri, internet üzerinden etkileşimli bir biçimde birbirlerine iletebildikleri birer platformdur (Phillips ve Young, 2009, s. 26). Bir fotoğraf paylaşım uygulaması olarak 2010 yılı sonlarında geliştirilen Instagram (Stec, 2018), kısa sürede tüm dünyada oldukça popüler hale gelmiştir. Instagram üzerinden her gün yaklaşık 95 milyondan fazla fotoğraf ve video paylaşıldığı bildirilmektedir (Abutaleb, 2016). We Are Social ve Hootsuite tarafından küresel düzeyde internet ve sosyal medya kullanım istatistikleri doğrultusunda Ocak 2022’de yayınlanan Digital 2022 raporuna göre, 2021 yılına oranla %10 artış ile dünyada 4,5 milyardan fazla kişi sosyal medya platformlarından en az birini aktif olarak kullanmaktadır. En çok kullanılan sosyal medya platformları arasında Facebook, Youtube ve Whatsapp’tan sonra yaklaşık 1,5 milyar sınırına yaklaşan kullanıcısı ve aylık 11.2 saat kullanım süresi ile dördüncü sırada Instagram yer almaktadır (“Digital 2022”, 2022). Digital 2022 raporuna göre, ülkemizde 60 milyondan fazla aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmakta olup günlük sosyal medya kullanım süresi ise ortalama 2 saat 59 dakikadır. Türkiye’de Youtube’dan hemen sonra en aktif kullanılan ikinci sosyal medya platformu Instagram’dır ve ayrıca ülkemiz 16-64 yaş arası bireylerde Instagram’da geçirilen aylık ortalama süre açısından 20.2 saat ile birinci sırada yer almaktadır (“Digital 2022”, 2022). Günümüzde giderek artan kullanıcı sayısı ile birlikte paylaşımların da arttığı düşünülürse, Instagram’da paylaşılan olumlu veya olumsuz duygu içerikli gönderilerin, maruz kalan kullanıcı kitlesi üzerinde olası etkileri merak uyandırmaktadır.

Yüzyıllardır bilim insanları ve filozoflar duyguyu tanımlamaya çalışmış ancak tek bir tanım üzerinde birlik sağlanamamıştır. Bununla birlikte çoğu araştırmacı, duygunun bir uyarana verilen 1-fizyolojik tepki, 2-davranışsal tepki ve 3-his olmak üzere en az üç temel bileşeni olduğunu kabul etmektedir (Gazzaniga, Ivry ve Mangun, 2014, s.427). Bu çalışmanın konusu itibarıyla özellikle Descartes’in tanımına değinmek yerinde olacaktır. Descartes’e göre (1672, çev. 2015) duygular, ruhun algılayıcısı, hisleri veya heyecanlarıdır ve edilgin bir yapıdadır. Yani bir duygu deneyimi, bir nesne, kişi veya olayın özneye dışarıdan etki etmesi ile oluşur ve bu sebeple özellikle “maruz kalmak” anlamını vurgulamaktadır (Çev. Dürüşken, 2015, s.14, 44-45). Instagram kullanıcıları da, fotoğrafların altlarına yazı ve emojiler ekleyerek duygu yoğunluğu artırılan paylaşımlara, farklı duygu değişimlerine sebep olabilecek kadar sürekli değişen hızda ve bir akış halinde her gün maruz kalmaktadırlar. Çok kısa bir süre içinde, olumlu ve olumsuz duygu içerikli paylaşımları bu denli hızlı tecrübe etmenin sonucunda, bireylerin bir *duygu karmaşası* yaşayabileceği ve buna bağlı olarak duygularını tanımada ve ifade etmede zorlanacakları düşünülmektedir.

Bireyi otonom veya iradeli olarak yapacağı eylemler için hazırlamak, gelecekteki davranışlarına yön vermek ve diğer kişilerle doğru iletişim kurmasını sağlamak duyguların gündelik hayatımızdaki önemli katkıları arasındadır. Duyguların yardımı olmadığında, özellikle akıl yürütme, karar verme ve planlama gibi yönetici bilişsel işlevlerde ciddi sorunlar yaşanmaktadır (Bechara, Damasio, Damasio ve Anderson, 1994; Damasio, Tranel ve Damasio,

1990). Duyguların yaşamımızdaki rolü bu denli hayati iken, aleksitimiye sahip bireyler duygularını tanımadı ve söze dökmeye sorun yaşamaktadırlar (Koçak, 2002). Latince kökenli bir kelime olan *aleksitimi* (*alexithymia*: *a*= yok, *lexis*= söz, *thymos*= duygu) en basit haliyle “duygular için söz yokluğu” anlamına gelmektedir (Dereboy, 1990). Aleksitimik bireylerin özellikleri konusunda uzun yıllardır devam eden tartışmalar olsa da, araştırmacılar tarafından özellikle şu dört boyut üzerinde fikir birliğine varılmıştır: 1- Duygularını tanıma, fark etme, ayırt etme ile söze dökme, adlandırma veya ifade etmede güçlük, 2- Hayal kurma ve düşlemsel yaşantıda kısıtlılık, 3-İşlemsel (işevuruk) düşünme, 4- Dış merkezli/odaklı uyuma yönelik bilişsel yapı (Sifneos, 1996; Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Ülkemizde aleksitimiye ölçmeye yönelik yapılan çeşitli çalışmalarda da (Güleç ve ark., 2009; Güleç ve Yenel, 2010; Kemerli ve Çelik, 2015; Tatar ve ark., 2017), bildiren bu boyutlar arasından özellikle ilk maddenin oldukça belirgin bir faktör olduğu görülmüştür.

Bir kavram olarak ilk defa Sifneos (1973) tarafından, daha çok psikosomatik hastalıklarla ilişkilendirilen aleksitimik özelliklerin, günümüzde depresyon (Bankier, Aigner ve Bach, 2001; Conrad, Wegener, Imbierowicz, Liedtke ve Geiser, 2009; Demet, Deveci, Özmen, Şen ve İçelli, 2002), anksiyete (Berthoz, Consoli, Perez-Diaz ve Jouvent, 1999; Celikel ve Saatcioglu, 2007; Motan ve Gençöz, 2007; Yavuz ve ark., 2020), travma sonrası stres bozukluğu (Çelikel ve Saatcioglu, 2002; Frewen ve ark., 2008), somatoform bozukluk (Bankier, Aigner ve Bach, 2001; Celikel ve Saatcioglu, 2007), sosyal fobi (Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000) obsesif kompulsif bozukluk (Bankier, Aigner ve Bach, 2001; Ünübol ve Yılmaz Kaya, 2019; Üstündağ ve Şen Gökçeimam, 2020), alkol ve madde bağımlılığı (Evren, Dalbudak ve Çakmak, 2008) ve çeşitli kişilik bozuklukları (Nicolò ve ark., 2011) gibi pek çok psikiyatrik hastalıkla birlikte görülebileceği bilinmektedir. Aynı zamanda aleksitiminin, çeşitli fiziksel hastalıklar için de önemli bir risk faktörü olabileceği (Kooiman, Bolk, Brand, Trijsburg ve Rooijmans, 2000) ve obezite (Deveci ve ark., 2006), diyabet (Avcı ve Kelleci, 2016), fibromiyalji (Madenci, Herken, Keven, Yağız ve Gürsoy, 2007), ülser (Şahin, 1992) ve irritabl barsak sendromu (Taymur, Erberk-Özen, Boratav ve Güliter, 2007) gibi hastalıklara eşlik eden bir olgu olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmaların yanı sıra, klinik olmayan sağlıklı örneklerle yürütülen araştırmalarda da (Aslan ve Alparslan 2001; Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Honkalampi, Hintikka, Tanskanen, Lehtonen ve Viinamäki, 2000; Kahramanol ve Dağ, 2018; Tolmunen ve ark., 2011; Yalçın ve Hamarta, 2013) aleksitimik özelliklere sahip olan bireyler olabileceği gösterilmiştir.

Hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde görülebilen aleksitimi; o halde her zaman herhangi bir hastalığa eşlik eden bir özellik olmaktan ziyade aynı zamanda bir risk faktörü olarak ele alınabilecek bir kişilik özelliği de olabilir. Bu bağlamda, özellikle psikoterapi aşamasında bireyleri aleksitimiye sahip olup olmama durumuna göre iki kutupta incelemenin çok doğru olmadığı, aleksitiminin süreklilik arz eden bir özellik olabileceği de vurgulanmaktadır (Ogrodniczuk, Piper ve Joyce, 2011). Dolayısıyla aleksitimik özellikler ilgili standardize araçlar yardımıyla ölçülerek, bireyler düşük ve yüksek aleksitimi düzeylerine göre değerlendirilebilir (Grabe ve ark., 2008).

Bu çalışmada, günümüzde en çok kullanılan sosyal ağ platformlarından biri olan Instagram'ın insan duyguları üzerine olası etkileri incelenmeye çalışılmıştır. Instagram uygulamasında kullanıcılar, kısa bir süre içerisinde art arda hem olumlu hem de olumsuz duygu içerikli paylaşımlara maruz kalabilmektedir (örneğin, bir kedi/yemek/tatil fotoğrafının ardından bir kaza/savaş/afet fotoğrafı). Bunun neticesinde, bireylerde bir duygu karmaşası oluşabileceği ve aleksitimi durumuna benzer şekilde duygu tanıma ve ifade etmede zorluklar yaşanabileceği öngörülmektedir; çünkü ilgili literatür ışığında aleksitimik bireylerde gözlenen duyguları

tanıma ve ifade etmedeki güçlüğü, hissedilen duygu karmaşası ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu düşünceyi test etmek amacıyla bu çalışmada, düşük ve yüksek aleksitimik olarak ayrılan üniversite öğrencilerine, olumlu-olumsuz duygu içerikli fotoğraflar içerecek şekilde Instagram formatında hazırlanan bir uyaran sunumu gösterilmiş ve sonrasında katılımcılardan kendilerini nasıl hissettiklerine dair bir değerlendirme yapmaları istenmiştir. Çalışmada, sunum öncesinde halihazırda düşük aleksitimik özellikler sergileyen bireylerin, Instagram formatlı sunum sonrasında yüksek aleksitimi düzeyindeki bireyler kadar duygularını değerlendirmede zorlanacağı yani grupların duygu değerlendirmelerinin sunumun ardından farklılaşmayacağı, maruz kalınan sunumun etkisiyle her iki grubun da benzer şekilde duygu karmaşası yaşayarak duygu tanıma ve adlandırmada güçlük çekeceği beklenmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın temel hipotezi şu şekildedir: Düşük ve yüksek aleksitimi katılımcı gruplarının, Instagram formatlı uyaran sunumu sonrası duygu değerlendirmeleri farklılaşmayacaktır.

## YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, çalışmada kullanılan veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analizine dair bilgiler sunulmuştur. Bu çalışma, İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Yönetmeliği'ne uygun şekilde gerçekleştirilmiş olup tüm katılımcılar çalışmaya tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak katılmıştır. Çalışma öncesinde İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Bilgilendirilmiş Onam Formu kullanılarak katılımcılardan yazılı ve sözlü onamları alınmıştır.

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, olgudan-sonra / yarı-deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmalar, araştırmacı tarafından kontrol edilemeyen veya etik nedenler ile üzerinde değişimleme yapılamayan, katılımcının kendi özellikleri sebebiyle doğal olarak meydana gelen denek değişkenleri ile çalışılmasını sağlamaktadır (Kantowitz, Roediger ve Elmes, 2009, s.71-72). Çalışmanın bağımsız değişkeninin iki düzeyi bulunmakta olup katılımcılar kategorik bir denek değişkeni olan aleksitimi düzeylerine göre (düşük/yüksek aleksitimi) gruplara ayrılarak elde edilen veriler ışığında karşılaştırılmıştır. Çalışma aynı zamanda, bağımsız değişken sayısı ve bağımlı değişkenlerin ölçüm zamanına göre tek faktörlü gruplar arası son test deseni (Cozby ve Bates, 2015, s.230) şeklinde yürütülmüştür.

### Çalışma Grubu-Evren Örneklem

Çalışmanın örneklemi belirlemek amacıyla öncelikle, İstanbul Üniversitesi ve İnönü Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinden 260 öğrenciye Demografik Bilgi Formu ile Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20; Güleç ve ark., 2009) verilmiştir. Katılımcıların bir kısmı (n=80) Demografik Bilgi Formu içerisinde sorulan, çalışmanın *dışlama kriterlerinden* (nörolojik bir hastalığın varlığı, kafa travması geçirmiş olma, psikiyatrik ilaç kullanımı, düzenli olarak her gün bir standart alkollü içki tüketiyor olma, son 1 ay içinde bir kereden fazla olmak üzere madde kullanımı, ciddi düzeyde görme problemi veya renk körlüğü, son 1 ayda hayatını derinden etkileyen bir olay yaşamış olma) en az birinin tespit edilmesi sebebiyle elenmiştir. Eleme sonrası kalan katılımcılar arasından, TAÖ-20'nin klinik kesme puan kriterleri (Güleç ve Yenel, 2010) ile örneklem puan aralıkları dikkate alınarak düşük ve yüksek aleksitimi grupları oluşturabilecek şekilde 32 (16 kadın, 16 erkek) üniversite öğrencisi belirlenmiştir. TAÖ-20'den 45 ve altında puan alanlar "*Düşük Aleksitimi Grubu*"nu (n=16), 55 ve üstünde puan alanlar ise "*Yüksek Aleksitimi Grubu*"nu (n=16) oluşturmuştur. Yüksek ve düşük aleksitimi gruplarının 8'i

kadın, 8'i erkektir. Çalışmanın örneklemini, 19-26 yaş aralığında olup ( $\bar{X}=20.94\pm 1.54$ ) tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Aynı zamanda, katılımcıların tamamı Instagram uygulamasını düzenli şekilde kullanmaktadır ve günde ortalama  $2.42\pm 1.08$  saat zamanlarını bu uygulama ile harcamaktadır (Bkz. Tablo 2).

## Veri Toplama Araçları

### *Demografik Bilgi Formu*

Katılımcıların demografik bilgilerine ve araştırmanın dışlama kriterlerine (Bkz. Katılımcılar bölümü) yönelik soruları içeren, araştırmacılar tarafından hazırlanan kısa bir bilgi formudur. Ek olarak bu formda, katılımcıların Instagram kullanım alışkanlıklarına (kullanım sıklığı, günlük kullanım süresi vb.) dair sorular da yer almaktadır ancak bu sorular, katılımcılarda çalışmanın amacına yönelik herhangi bir beklenti oluşturmaması amacıyla araştırma uygulamaları bitiminde en son sorulmuştur.

### *Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)*

Bireylerin aleksitimi düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen ölçek (Bagby ve ark., 1994a, 1994b), 'Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem' veya 'Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.' gibi 20 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir maddeyi 'Hiçbir zaman (1)' ile 'Her zaman (5)' şeklinde likert tipi bir ölçek ile değerlendirir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. TAÖ-20, 'Duygularını Tanımada Güçlük', 'Duyguları Söze Dökmede/İfade Etmede Güçlük' ve 'Dışa-Dönük Düşünme' olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Değerlendirmede alt ölçek puanları ile genel toplam puan dikkate alınmakta olup yüksek puanlar yüksek aleksitimik düzeye işaret etmektedir. Alınabilecek genel toplam puan en düşük 20, en yüksek ise 100'dür. Güleç ve arkadaşları (2009), Cronbach Alfa iç tutarlılık değerlerinin Duygularını Tanımada Güçlük alt ölçeği için  $\alpha=.80$ , Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt ölçeği için  $\alpha=.57$ , Dışa-Dönük Düşünme alt ölçeği için  $\alpha=.63$  ve toplam ölçek için ise  $\alpha=.78$  olduğunu saptamıştır. Ayrıca ölçeğin kesme noktası için yapılan araştırmada (Güleç ve Yenel, 2010), 51 ve altındaki puanların düşük aleksitimi, 59 ve üzeri puanların ise yüksek aleksitimi düzeyini gösterebileceği bulunmuştur. TAÖ-20 yalnızca klinik örneklem ile yürütülen çalışmalarda değil, aynı zamanda ülkemizde klinik olmayan farklı yaş düzeylerindeki örneklem üzerinde yapılan araştırmalarda da sıklıkla kullanılmaktadır (Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Kahramanol ve Dağ, 2018; Şenkal ve Işıklı, 2015; Yalçın ve Hamarta, 2013; Yavuz, Önal Sönmez, Arslandoğdu, Aksoy ve Yentürk, 2020). Ölçekten alınan 59 ve üzeri puanların aslında klinik düzeyde bir aleksitimiye işaret etmesi ve bu çalışmada klinik bir örneklem olmayan sağlıklı üniversite öğrencileri yer alması sebebiyle, aleksitimi düzeyine göre grupların oluşturulması için örneklemde elde edilen ortalama toplam ölçek puanı doğrultusunda bir değerlendirme yapılarak ortalamanın  $\frac{1}{2}$  standart sapma üzerindeki ve altındaki katılımcılar ile düşük ve yüksek aleksitimi grupları oluşturulmuştur. Sonuç olarak, düşük aleksitimi grubu için 45 ve altında puan alan kişiler çalışmaya dahil edilirken, yüksek aleksitimi grubuna ise 55 ve üzeri puan alan katılımcılar seçilmiştir. TAÖ-20'nin bu çalışmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ise, Duygularını Tanımada Güçlük alt ölçeği için  $\alpha=.88$ , Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt ölçeği için  $\alpha=.87$ , Dışa-Dönük Düşünme alt ölçeği için  $\alpha=.53$  ve toplam ölçek  $\alpha=.89$  olarak hesaplanmıştır.

### *Beck Depresyon Envanteri*

Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen envanter, bireylerin depresyon düzeylerini ölçmektedir. Katılımcıların, depresyonun klinik belirtileri çerçevesinde oluşturulan 21 maddeyi, son bir haftalarını düşünerek değerlendirmeleri beklenmektedir. Her bir maddenin,

katılımcılar tarafından 0 ile 3 puan aralığında 4'lü likert tipi bir ölçek ile değerlendirilmesi gerekmektedir. Envanterden en düşük 0, en yüksek 63 puan alınabilmektedir. Elde edilen yüksek puanlar, yüksek depresyon durumuna işaret etmektedir. Envanterin Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.80$  olarak bulunmuş olup Beck Depresyon Envanteri'nden alınan 17 üstündeki puanların, üniversite öğrencileri örnekleminde normalin üzerinde bir depresyonun varlığına işaret edebileceği bildirilmiştir (Hisli, 1989). Envanterin bu çalışmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise,  $\alpha=.70$  olarak saptanmıştır.

### ***Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri***

Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından kaygı düzeyi ölçümü için geliştirilen envanterin, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçeklerde 20'ser madde yer almaktadır. Bireyin kendini değerlendirmesini esas alan 4'lü likert tipi bir envanterdir. Her iki alt ölçek için yüksek puan, yüksek kaygıya işaret etmekte olup alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80'dir. Yapılan Türkçe uyarlama çalışmasına göre, farklı örneklemeler ile yapılan uygulamalarda saptanan ortalama puan seviyesinin 36 ile 41 arasında değiştiği ve bu doğrultuda 36 ve altındaki puanların kaygının olmadığına, 37-42 arasındaki puanların hafif düzeyde bir kaygıya, 43 ve üstü puanların ise yüksek düzeyde kaygıya işaret edebileceği bildirilmiştir (Öner ve Le Compte, 1985, s.6-8). Türkçe envanterin iç tutarlılığı ve güvenilirliği Kuder-Richardson 20 formülüyle hesaplanmış olup güvenilirlik katsayılarının, durumluk kaygı alt ölçeği için .94 ile .96 arasında ve sürekli kaygı alt ölçeği için ise .83 ile .87 arasında olduğu bildirilmiştir (Öner ve Le Compte, 1985, s.11). Bu çalışmada katılımcıların hem anlık hem de genel kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla envanterin her iki alt ölçeği de kullanılmıştır. Bu çalışmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ise, durumluk kaygı alt ölçeği için  $\alpha=.92$ , sürekli kaygı alt ölçeği için  $\alpha=.87$  olarak hesaplanmıştır.

### ***Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)***

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen PNDÖ, 10 pozitif duygu (hevesli, güçlü, aktif gibi) ve 10 negatif duygu (asabi, korkmuş, sıkıntılı gibi) olmak üzere 20 maddeden oluşmaktadır. Genel olarak hayattan alınan keyif ve haz, olumlu duyguları tanımlarken, hoş olmayan; kızgınlık, stres ve korku ise olumsuz duygulara işaret etmektedir. Katılımcılar her bir duyguyu ne kadar hissettiklerini Hiç (1) ve Çok Fazla (5) arasında 5'li likert tipinde bir ölçek ile değerlendirirler. Ölçeğin pozitif ve negatif alt boyutlarından ayrı ayrı alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50'dir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında (Gençöz, 2000), Cronbach Alfa güvenilirlik katsayılarının pozitif duygu alt ölçeği için  $\alpha=.83$  ve negatif duygu alt ölçeği için ise  $\alpha=.86$  olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ise, pozitif duygu alt ölçeği için  $\alpha=.85$ , negatif duygu için alt ölçeği için  $\alpha=.82$  olarak saptanmıştır.

### ***Gözlerden Zihin Okuma Testi***

Gözlerden Zihin Okuma Testi, zihin kuramı ve duygu tanımayı değerlendirmek amacıyla Baron-Cohen ve arkadaşları tarafından 1997 yılında 25 görsel olarak geliştirilmiş ancak daha sonra 36 görselden oluşan gözden geçirilmiş versiyonu yayınlanmıştır (Baron-Cohen ve ark., 2001). Testte, çeşitli kadın ve erkek bireylerin sadece göz ve göz çevrelerini gösteren siyah-beyaz görseller bulunmaktadır. Katılımcılar, gördükleri kişileri en iyi tanımlayan duyguyu 4 şık arasından seçmektedir. Testin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında (Yıldırım ve ark., 2011), güvenilir bulunmayan ve uyumsuzluk saptanan 4 madde çıkarılarak, Türkçe test 32 madde şeklinde düzenlenmiş ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.67$  olarak bulunmuştur. Her doğru cevaba bir puan verilecek şekilde 0-32 arasında puanlama yapılmaktadır. Yüksek puanlar kişilerin duyguyu tanıma ve empati becerilerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışmada test, katılımcılara bilgisayar ekranında sunulmuş ve katılımcılardan ellerindeki kağıtlara işaretleme yapmaları istenmiştir. Gözlerden Zihin Okuma Testi'nin bu çalışmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise,  $\alpha=.55$  olarak tespit edilmiştir.

### **Empatik Eğilim Ölçeği**

Dökmen'in 1988 yılında geliştirdiği Empatik Eğilim Ölçeği, kişilerin günlük yaşamında empati kurma eğilimlerini ölçmektir. 'Çok sayıda dostum var.' veya "İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider." gibi 20 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, kendilerini "Tamamen aykırı (1)" ile "Tamamen Uygun (5)" arasında 5'li likert tipi bir ölçek ile değerlendirirler. Ölçekten en düşük 20, en yüksek 100 puan alınabilmektedir. Ölçekte, 8 adet ters madde bulunmakla birlikte ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin daha yüksek empatik eğilim sahibi olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.86$ 'dır (Dökmen, 1988). Empatik Eğilim Ölçeği'nin bu çalışmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise  $\alpha=.83$  olarak hesaplanmıştır.

### **Stroop Testi**

Stroop etkisi, farklı renkte yazılmış bir kelime (örneğin kırmızı renkli 'mavi' kelimesi) okunurken kelimenin renginin söylenmesinin, kelimenin okunmasından çok daha fazla zaman gerektirmesi ve hatalara sebebiyet vermesidir (Stroop, 1935). Bu çalışmada, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Nöropsikoloji Laboratuvarı tarafından uyarlanan Stroop Testi Çapa Formu kullanılmıştır (Emek-Savaş, Yerlikaya, Yener ve Öktem Tanör, 2020). Test, üç bölümden oluşmaktadır. Katılımcılardan olabildiğince hızlı bir şekilde ilk bölümde (Stroop A), kırmızı, mavi ve yeşil renkteki karelerin rengini sırasıyla söylemeleri; sonraki bölümde (Stroop B), farklı renkte yazılmış renk kelimelerini (kırmızı, mavi, yeşil) mürekkep renginden bağımsız olarak okumaları ve son bölümde ise (Stroop C), renk kelimelerini okumak yerine kelimelerin mürekkep rengini (kırmızı, mavi, yeşil) söylemeleri istenir. Özellikle Stroop bozucu etkisinin tespit edildiği bu son bölümde, otomatikleşmiş bir süreç olan okuma davranışının bastırılıp daha fazla dikkat gerektiren renk söyleme eyleminin yapılması beklenmektedir. Her bölüm için katılımcının görevi tamamlama süresi ile ayrıca Stroop C bölümünde yapılan spontan düzeltme ve hata sayıları da kaydedilmektedir. Klinik değerlendirme sürecinde, enterferansa veya bozucu etkiye direnç süresi saptaması için ise, üçüncü bölüm ile ikinci bölüm arasındaki süre farkı hesaplanmaktadır (Stroop D). Emek-Savaş ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına göre, 18-49 yaş arasındaki örneklem için test 50 katılımcıya ortalama iki hafta arayla uygulanmış olup Pearson korelasyon analiziyle hesaplanan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları Stroop A, B, C ve D bölümleri için sırasıyla  $r=.78$ ,  $r=.67$ ,  $r=.88$  ve  $r=.80$  olarak tespit edilmiştir. Testin iç tutarlılık sınavında Stroop A, Stroop B ve Stroop D bölümleri dahil edildiğinde, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının  $\alpha=.77$  ve standardize edilmiş alfa katsayısının ise  $\alpha=.86$  olduğu bildirilmiştir. Diğer yandan Stroop D skoru açısından, bu çalışmanın da örneklemi oluşturan 18-29 yaş aralığındaki ve yüksek eğitimli bireylerde süre farkı ortalaması  $28.68\pm 7.40$  saniye olarak tespit edilmiş olup, bu süre farkının yüksek olmasının karmaşık dikkat işlevleri ile enterferansa dirençte sorun olabileceğine işaret ettiği ifade edilmiştir.

Bu çalışma renk körlüğü olmayan sağlıklı üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü için ilk bölüm (Stroop A-kare rengi söyleme) katılımcılara uygulanmamış, teste Stroop B bölümü ile başlanmıştır. Stroop Testi'nin bu çalışmadaki Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise, en önemli skorlar olan Stroop B ve C bölümleri tamamlama süreleri ile Stroop D bölümü süre farkı birlikte incelendiğinde  $\alpha=.54$  olarak saptanmıştır. Testin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında da belirtildiği üzere, Stroop C bölümünde kaydedilen spontan düzeltme ve hata sayıları, test sırasında katılımcının kontrolünde olan varyansı çok geniş tepkilerdir ve sağlıklı popülasyonda

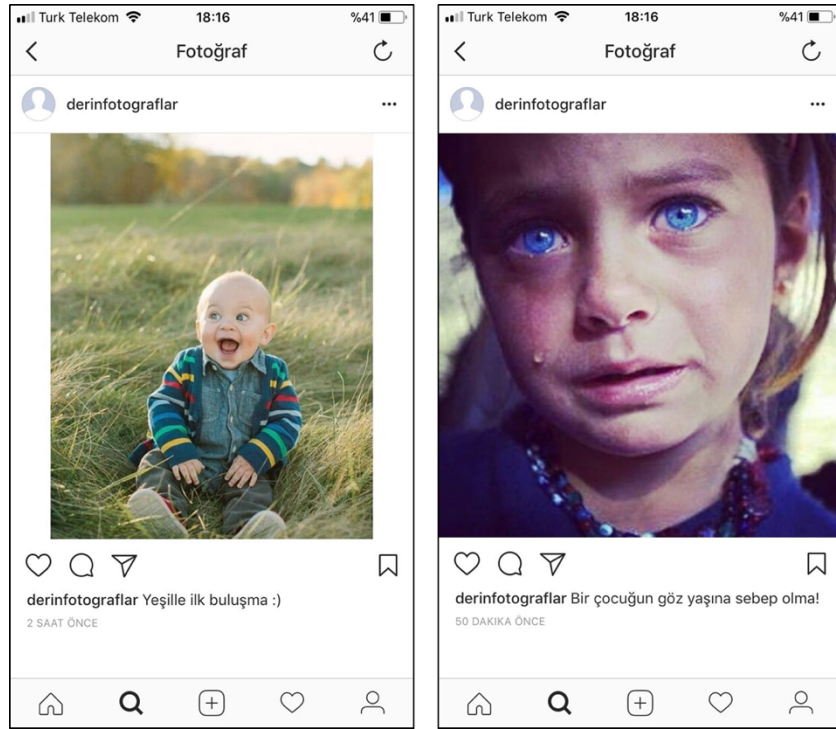
oldukça düşük oranlarda gözleendiği için bu çalışmada da testin iç tutarlılık analizlerine dahil edilmemiştir. Stroop Testi, uyarın sunumu öncesinde yüksek ve düşük aleksitimi grupları arasında karmaşık görsel dikkat becerilerinin kontrol edilmesi amacıyla kullanılmıştır.

### ***Uyarın Sunumu ve Duygu Değerlendirme***

Sunumun belirlenmesi için öncelikle 25 olumlu (örn, gülen bebek veya mutlu aile fotoğrafı) ve 25 olumsuz fotoğraftan (örn, ağlayan kız veya afet fotoğrafı) oluşan bir uyarın havuzu oluşturulmuştur. Asıl çalışmaya katılmayan 20 üniversite öğrencisi (12 kadın, 8 erkek) ile çalışmada kullanılacak uyarınların belirlenebilmesi için bir pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışmada katılımcılardan, kendilerine sunulan tüm fotoğrafları öncelikle duygu değeri açısından (olumlu veya olumsuz) değerlendirmeleri, sonrasında ise düşük (1) ile yüksek (5) uyarılmışlık puanı aralığındaki 5’li likert tipi ölçek ile her bir fotoğrafın uyarılmışlık düzeyini puanlamaları istenmiştir. Pilot çalışmada alınan frekanslar doğrultusunda, değeri ve uyarılmışlık açısından en olumlu 12 ve en olumsuz 12 olmak üzere toplam 24 fotoğraf seçilmiştir. Seçilen her bir fotoğrafın ortalama uyarılmışlık puanı 3.00’ın üzerindedir. Olumsuz fotoğraflar için ortalama uyarılmışlık puanı  $3.69 \pm 0.30$ , olumlu fotoğraflar için ise  $3.40 \pm 0.38$  olarak saptanmıştır. Pilot çalışmanın yanı sıra, belirlenen fotoğraflar aynı zamanda çalışmanın amacını bilmeyen uzman bir klinik psikolog tarafından da incelenmiş ve görüşleri alınmıştır. Belirlenen fotoğrafların Instagram formatı şeklinde sunulması amacıyla yeni bir Instagram hesabı açılmış, fotoğrafların altına ilgili duygu ile uyumlu yazı ve emojiler de eklenmiştir. Bu şekilde hazırlanmasının sebebi, katılımcılara Instagram formatını daha gerçekçi şekilde yansıtmaktır (Bkz. Şekil 1).

Sunum sırasında her bir uyarının sunum süresi eşit tutularak uyarınlara maruz kalış süresinin katılımcılar arasında değişmemesi amaçlanmıştır. Diğer yandan çeşitli raporlarda (Microsoft, 2015) kişilerin günlük hayatlarında kullandıkları sosyal medya platformlarında maruz kaldıkları paylaşımlara dair tespit edilen dikkat uzamı da dikkate alınmıştır. Ayrıca uyarın sunumunun bir akış halinde olması ve böylece katılımcıların günlük yaşamlarına benzer gerçek bir Instagram sayfasında geziniyormuş gibi hissetmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda uyarınlar, bir olumlu bir olumsuz şekilde ve her biri 5 saniye dikkat odağında kalacak bir biçimde her katılımcıya aynı sırada bilgisayar ekranında sunulmuştur. Uyarın sunumu, aşağıdan yukarıya doğru kendiliğinden bir akış içerisinde toplam 2 dakikalık bir sunum olarak ayarlanmıştır. Katılımcılardan ekranda belircek uyarınlara dikkat etmeleri istenmiş ve sunum sırasında herhangi bir tuşa basmalarına gerek olmadığı belirtilmiştir.





Şekil 1. Instagram Formatlı Olumlu ve Olumsuz Uyarın Sunumu Örnekleri

Uyarın sunumundan hemen önce diğer duygudurum ölçeklerine ek olarak ‘*Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?*’ sorusu sorularak katılımcıdan anlık duygu geribildirimini alınmıştır. Katılımcılardan bu soru için, ‘Pozitif duygular içerisindeyim.’, ‘Negatif duygular içerisindeyim’, ‘Her zamanki gibi/normal hissediyorum.’ veya ‘Duygularımı tarif edemiyorum.’ seçeneklerinden birini seçmeleri istenmiştir.

Uyarın sunumunun hemen bitiminde ise, katılımcılardan sunum sonrası hissettikleri duyguyu değerlendirmek üzere aleksitimik özellikleri yansıtacak şekilde araştırmacılar tarafından oluşturulan beş maddeyi değerlendirmeleri istenmiştir. Bu maddeler, uzman bir klinik psikolog yardımıyla literatürdeki, aleksitimik bireylerin duygularını tanımada, fark etmede ve ayırt edip söze dökmeye başarılı olamadıklarını gösteren çalışmalar (Sifneos, 1996; Taylor, Bagby ve Parker, 1991) göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Aleksitiminin bu bileşenlerine ek olarak, çalışmanın amacı doğrultusunda karmaşık duygular içerisinde olma hali de sorgulanmıştır. Bu doğrultuda, Instagram formatındaki uyarın sunumu sonrasında yer alan duygu değerlendirmesinde katılımcılardan ‘*Karmaşık duygular içerisindeyim.*’, ‘*Pozitif duygular içerisindeyim.*’, ‘*Negatif duygular içerisindeyim.*’, ‘*Duygularımı adlandıramıyorum.*’ ve ‘*Ne hissettiğimi bilmiyorum*’ ifadelerinin her birini ‘Bana hiç uygun değil (1)’, ‘Kısmen bana uygun (3)’ ve ‘Bana tamamen uygun (5)’ şeklinde 5’li likert bir ölçek ile değerlendirmeleri istenmiştir. Beş maddeden oluşan uyarın sunumu sonrası duygu değerlendirmesi için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0.66$  olarak saptanmıştır. Uyarın öncesi ve sonrasında tamamen aynı soruların sorulmama sebebi ise, katılımcılarda araştırmanın amacına yönelik beklenti yaratmamak ve olası kaygı durumunu arttırmamaktır.

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmaya katılacak kişileri belirlemek amacıyla öncelikle, İstanbul Üniversitesi ve Malatya İnönü Üniversitesi’nden 260 öğrenciye ulaşılmış ve bu öğrencilere Demografik Bilgi Formu ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) uygulanmış, araştırmanın dışlama kriterlerini karşılayan ve gönüllü katılmayı kabul eden kişiler çalışmaya çağırılmıştır. Uygulamada öncelikle

katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmış ardından ilgili ölçek ve testler yapılarak uyaran sunumu gerçekleştirilmiştir. Sunum sonrası duygu değerlendirme üzerinde etkisi olabilecek değişkenler göz önüne alınarak kontrol amacıyla uyaran sunumu öncesinde duygudurum tespiti için Beck Depresyon Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği; duygu tanıma ve empati düzeyi için Gözlerden Zihin Okuma Testi ile Empatik Eğilim Ölçeği ve görsel karmaşık dikkat becerisi için ise Stroop Testi kullanılmıştır. Verilerin toplanması bireysel uygulamalar şeklinde sessiz bir laboratuvar ortamında gerçekleştirilmiş olup her bir katılımcı için ortalama 35 dakika sürmüştür. Ayrıca etik kurallar çerçevesince, tüm uygulamaların ardından katılımcılar laboratuardan ayrılmadan önce ‘*Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?*’ sorusu sorularak tekrar anlık duygu geribildirimi alınmıştır. Bu değerlendirmenin olumsuz/negatif duygu ekseninde bildirilme ihtimali göz önüne alınarak araştırmacılar tarafından olumlu duygu sevkine yol açabilecek kısa eğlenceli bir video hazırlanmış olup katılımcılara laboratuardan ayrılmadan önce sunulması planlanmıştır ancak, hiçbir katılımcı kendisini uygulamalar sonrasında negatif duygular içerisinde olarak bildirmemiştir.

Elde edilen veriler, SPSS (Versiyon 23.0) istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir. Veri analizinde öncelikli olarak yapılan normal dağılım sınavında basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterebilmesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin olabildiğince sıfıra yakın olması gerektiği ve eğer araştırma verisi normal dağılımdan sapma gösterirse elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin artı ya da eksi yönünde sıfırdan uzaklaşmaya başlayacağı bildirilmektedir (İyilikçi, 2020, s.143-144). Özellikle örneklem sayısı ile bağımsız değişkenin farklı düzeylerine göre atanan alt grup katılımcı sayıları düşük olan çalışmalarda, normal dağılım sınavı için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında alınması gerektiği (Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004, s.49) ve ilgili bağımlı değişkenler ile birlikte her bir düzey için (örn, düşük aleksitimi/yüksek aleksitimi) ayrı ayrı incelenmesi gerektiği ifade edilmektedir (İyilikçi, 2020, s.147-150). Bu doğrultuda, bu çalışmada yukarıda bahsedilen hususlar dikkate alınarak SPSS programı Explore analizi ile inceleme yapılmış olup tüm örneklem ve katılımcı grupları için bağımlı değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri detaylı şekilde Tablo 1’de sunulmuştur.

Yapılan inceleme sonucunda, bağımlı değişkenlerin özellikle grup içi basıklık ve çarpıklık değerlerinin alınan referans aralığı dışında yer alması veya -/+1 değerine oldukça yakın bir değerde olması sebebiyle verilerin normal dağılım göstermediği saptanmış ve aynı zamanda grup içi katılımcı sayısının düşük olması sebebiyle (Nolan ve Heinzen, 2010, s.403-404) gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Uyaran sunumu öncesi sorulan anlık duygu geribildirimi sorusuna verilen cevapların gruplar arasında dağılımı Ki-kare Testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca uyaran sunumu sonrası yapılan duygu değerlendirme maddeleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelenmiş olup çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi ise .05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Örneklemi ve Aleksitimi Gruplarına Göre Elde Edilen Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Tüm Katılımcılar (N=32)		Düşük Aleksitimi Grubu (n=16)		Yüksek Aleksitimi Grubu (n=16)	
	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık
<b>Yaş</b>	1.29	2.63	.51	-.55	2.08	6.50
<b>Günlük Instagram Kullanım Süresi</b>	.50	.22	1.24	1.04	.12	.03
<b>Toronto Aleksitimi Ölçeği</b>						
Duygularını Tanımada Güçlük	.55	-.63	.92	.65	-.06	.76
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	.43	-.98	.17	-.76	.17	-.78
Dışa-Dönük Düşünme	.30	.58	-.53	.45	.94	.92
Toplam Puan	.15	-1.09	-.06	-.93	1.25	1.83
<b>Duygudurum Ölçekleri</b>						
Beck Depresyon Envanteri	.38	-.09	-.02	-1.03	.44	-.52
Durumluk Kaygı Envanteri	1.50	3.87	1.10	2.18	1.77	4.85
Sürekli Kaygı Envanteri	.58	.49	-.10	.25	.86	.10
PNDÖ Pozitif Duygu Alt Ölçeği	-.02	-.86	-.54	.51	.39	-.85
PNDÖ Negatif Duygu Alt Ölçeği	2.21	5.66	.45	-.97	1.75	2.51
<b>Duygu Tanıma ve Empati Ölçekleri</b>						
Gözlerden Zihin Okuma Testi	.27	-.29	.40	.77	.21	-.98
Empatik Eğilim Ölçeği	.56	-.50	.08	-.84	.66	-.28
<b>Stroop Testi</b>						
Stroop B-Kelime Okuma Süresi	2.34	8.70	2.55	8.32	.43	-.40
Stroop C-Renk Söyleme Süresi	1.06	1.51	-.35	-.33	.74	-.11
Stroop C-Spontan Düzeltme Sayısı	1.29	2.16	-.35	-.47	.91	.22
Stroop C-Hata Sayısı	2.70	6.79	2.72	6.64	2.38	5.31
Stroop D-Görev Süre Farkı	.43	1.85	-1.24	2.13	.90	.83
<b>Uyaran Sunumu Sonrası Duygu Değerlendirme</b>						
Karmaşık Duygular İçerisindeyim	-.40	-1.01	-.48	-1.08	-.08	-1.74
Pozitif Duygular İçerisindeyim	.40	.30	.00	-.44	.93	.69
Negatif Duygular İçerisindeyim	-.11	-.65	.30	-1.06	-.91	.80
Duygularımı Adlandıramıyorum	.16	-1.55	.62	-1.06	-.23	-1.60
Ne Hissettiğimi Bilmiyorum	-.03	-1.37	.07	-1.47	-.12	-1.29

PNDÖ: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, Instagram uygulamasında kısa süre içinde art arda bir akış halinde maruz kalınan olumlu ve olumsuz duygu içerikli fotoğrafların, kişiler üzerinde duygu karmaşası yaratabileceği ve dolayısıyla aleksitimiye benzer bir tablonun yaşanabileceği öngörülmüştür. Duygu karmaşası yaşama durumunu tespit edebilmek ve bu durumun aleksitimi ile ilişkisini saptayabilmek için araştırmada düşük ve yüksek aleksitimi düzeyine sahip iki katılımcı grubu yer almıştır. Çalışmanın temel hipotezine göre, düşük ve yüksek aleksitimi katılımcı gruplarının Instagram formatlı uyaran sunumu sonrası duygu değerlendirmeleri farklılaşmayacaktır. Bu doğrultuda, sunum öncesinde halihazırda düşük aleksitimik özellikler sergileyen bireylerin, Instagram formatlı sunum sonrasında yüksek aleksitimi düzeyindeki bireyler kadar duygularını değerlendirmede zorlanacağı yani grupların duygu değerlendirmelerinin sunumun ardından farklılaşmayacağı, maruz kalınan sunumun etkisiyle her iki grubun da benzer şekilde duygu

karmaşası yaşayarak duygu tanıma ve adlandırmada güçlük çekeceği beklenmiştir. Çalışmada yer alan veri toplama araçları doğrultusunda düşük ve yüksek aleksitimi katılımcı gruplarından elde edilen veriler karşılaştırmalı olarak Tablo 2’de özetlenmiştir.

Aleksitimi grupları arasında yaş ( $U=126.00$ ,  $z=-.078$ ,  $p=.94$ ) ve günlük Instagram kullanım süresi (saat) ( $U=113.00$ ,  $z=-.587$ ,  $p=.56$ ) açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Her iki grupta da günlük Instagram kullanım süresinin iki buçuk saatin üzerinde olduğu tespit edilmiş (Bkz. Tablo 2) olup, bu bulgu Digital 2022 raporu verileri ile uyumlu görünmektedir. Ek olarak, yaş ve Instagram kullanımı açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında bir farklılık olup olmadığı da incelenmiş olup yaş ( $U=122.00$ ,  $z=-.233$ ,  $p=.82$ ) ve ortalama günlük Instagram kullanım süresi açısından ( $U=112.00$ ,  $z=-.626$ ,  $p=.53$ ) cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

*Toronto Aleksitimi Ölçeği*’nden elde edilen veriler incelendiğinde, düşük ve yüksek aleksitimi grupları arasında TAÖ-20 tüm alt boyutları (*Duygularını Tanımada Güçlük*:  $U=11.00$ ,  $z=-4.418$ ,  $p<.001$ ; *Duyguları Söze Dökmede Güçlük*:  $U=9.50$ ,  $z=-4.475$ ,  $p<.001$ ; *Dışa-Dönük Düşünme*:  $U=16.50$ ,  $z=-4.225$ ,  $p<.001$ ) ve TAÖ-20 toplam puanı ( $U=.00$ ,  $z=-4.829$ ,  $p<.001$ ) açısından ileri düzeyde anlamlı fark tespit edilmiş olup yüksek aleksitimi grubu TAÖ-20’nin tüm skorlarında daha yüksek puanlar almıştır (Bkz. Tablo 2). Bu bulgu, gruplarda yer alan katılımcıların düşük ve yüksek aleksitimi düzeylerini doğru yansıtabilecek şekilde belirlendiğini göstermektedir. TAÖ-20 toplam puan ortalamaları incelendiğinde, yüksek aleksitimi grubunun ortalama  $62.00\pm 6.42$  (ranj=55-79), düşük aleksitimi grubunun ise ortalama  $37.87\pm 5.36$  (ranj=28-45) puana sahip olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 2). Ek olarak, TAÖ-20 puanları üzerinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir etkisinin olup olmadığı da incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, TAÖ-20 alt ölçek puanları (*Duygularını Tanımada Güçlük*:  $U=107.50$ ,  $z=-.774$ ,  $p=.44$ ; *Duyguları Söze Dökmede Güçlük*:  $U=117.50$ ,  $z=-.397$ ,  $p=.69$ ; *Dışa-Dönük Düşünme*:  $U=98.00$ ,  $z=-1.137$ ,  $p=.26$ ) ile TAÖ-20 toplam puanı ( $U=119.50$ ,  $z=-.321$ ,  $p=.75$ ) üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir.

Katılımcıların duygudurum değerlendirme sonuçları incelendiğinde, yüksek aleksitimi grubunun düşük aleksitimi grubuna göre; *Beck Depresyon Ölçeği*’nden ( $U=64.00$ ,  $z=-2.423$ ,  $p=.015$ ), *Durumluk* ( $U=38.50$ ,  $z=-3.378$ ,  $p=.001$ ) ve *Sürekli Kaygı* ( $U=30.50$ ,  $z=-3.682$ ,  $p<.001$ ) *Envanteri*’nden anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, her iki grubun da depresyon puan ortalamasının klinik anlamda depresyonu işaret eden kesme puanı (17 puan üzeri) altında olduğu saptanmıştır. Kaygı puanı ortalamaları açısından ise, sadece yüksek aleksitimi grubunda sürekli kaygı düzeyinin ( $\bar{X}=48.50\pm 8.02$ ) normalin biraz üzerinde (43 puan üzeri) olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 2).

*Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği* bulguları dikkate alındığında, yüksek aleksitimi grubunun; *Pozitif Duygu* alt ölçeğinde anlamlı olarak daha düşük ( $U=57.00$ ,  $z=-2.680$ ,  $p=.007$ ), *Negatif Duygu* alt ölçeğinde ise anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulgulanmıştır ( $U=68.00$ ,  $z=-2.280$ ,  $p=.022$ ). Ek olarak uyaran sunumu öncesi sorulan ‘*Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?*’ sorusunda, düşük aleksitimi grubundaki katılımcıların %56’sının ( $n=9$ ) her zamanki gibi, %44’ünün ( $n=7$ ) ise pozitif hissettiği; bununla birlikte yüksek aleksitimi grubundaki katılımcıların %69’unun ( $n=11$ ) her zamanki gibi, %6’sının ( $n=1$ ) pozitif hissettiği, %25’inin ( $n=4$ ) ise duygularını tarif edemediği raporlanmıştır. Yapılan Ki-kare analizi neticesinde, aleksitimi gruplarının yanıt dağılımları arasında anlamlı fark saptanmıştır ( $X^2=8.70$ ,  $sd=2$ ,  $p=.013$ ). Uyaran sunumu öncesinde yapılan tüm duygudurum değerlendirme sonuçları doğrultusunda, yüksek aleksitimi grubunun düşük aleksitimi grubuna göre daha olumsuz bir duygudurum içerisinde olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 2).

Tablo 2. Düşük ve Yüksek Aleksitimi Gruplarının Karşılaştırılması

	Tüm Katılımcılar		Düşük Aleksitimi Grubu		Yüksek Aleksitimi Grubu		p=
	(N=32)		(n=16)		(n=16)		
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	
<b>Yaş</b>	20.94	1.54	20.94	1.53	20.94	1.61	.94
<b>Günlük Instagram Kullanım Süresi</b>	2.42	1.08	2.34	.93	2.49	1.24	.56
<b>Toronto Aleksitimi Ölçeği</b>							
Duyularını Tanımada Güçlük	15.87	6.42	10.87	2.58	20.87	5.02	<.001
Duyuları Söze Dökmede Güçlük	13.06	5.05	9.19	2.48	16.94	3.80	<.001
Dışa-Dönük Düşünme	21.00	4.62	17.81	3.08	24.19	3.60	<.001
Toplam Puan	49.93	13.57	37.87	5.36	62.00	6.42	<.001
<b>Duygudurum Ölçekleri</b>							
Beck Depresyon Envanteri	11.34	6.65	8.44	5.51	14.25	6.54	.015
Durumluk Kaygı Envanteri	33.22	8.95	28.62	6.14	37.81	9.10	.001
Sürekli Kaygı Envanteri	42.91	8.92	37.31	5.77	48.50	8.02	<.001
PNDÖ Pozitif Duygu Alt Ölçeği	32.12	7.68	35.81	6.95	28.44	6.68	.007
PNDÖ Negatif Duygu Alt Ölçeği	15.12	5.11	13.12	2.55	17.12	6.24	.022
<b>Duygu Tanıma ve Empati Ölçekleri</b>							
Gözlerden Zihin Okuma Testi	23.78	3.10	24.12	3.07	23.44	3.18	.46
Empatik Eğilim Ölçeği	69.47	10.55	74.87	10.65	64.06	7.37	.006
<b>Stroop Testi</b>							
Stroop B-Kelime Okuma Süresi	26.06	7.00	25.87	8.84	26.25	4.81	.35
Stroop C-Renk Söyleme Süresi	55.16	9.68	53.00	5.90	57.31	12.20	.41
Stroop C-Spontane Düzeltme Sayısı	2.12	1.62	1.69	.95	2.56	2.03	.30
Stroop C-Hata Sayısı	.28	.73	.31	.87	.25	.58	.74
Stroop D-Görev Süre Farkı	29.09	9.87	27.12	8.28	31.06	11.15	.60
<b>Uyaran Sunumu Sonrası Duygu Değerlendirme</b>							
Karmaşık Duygular İçerisindeyim	3.75	1.22	3.62	1.36	3.87	1.09	.62
Pozitif Duygular İçerisindeyim	2.69	.90	2.50	.89	2.87	.88	.32
Negatif Duygular İçerisindeyim	2.62	1.10	2.50	1.32	2.75	.86	.50
Duyularımı Adlandıramıyorum	2.94	1.59	2.50	1.55	3.37	1.54	.11
Ne Hissettiğimi Bilmiyorum	2.91	1.44	2.75	1.48	3.06	1.44	.54

PNDÖ: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Yüksek aleksitimi grubunun depresyon, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşük aleksitimi grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmış olup bu bulgular literatürde aleksitimik bireyler ile gerçekleştirilen depresyon (Conrad ve ark., 2009; Demet ve ark., 2002; Honkalampi ve ark., 2000; Saarijärvi, Salminen ve Toikka, 2001) ve kaygı üzerine (Berthoz, Consoli, Perez-Diaz ve Jouvent, 1999; Motan ve Gençöz, 2007; Yavuz ve ark., 2020) yapılmış çalışmalar ile uyumludur. Diğer yandan, katılımcılar pozitif ve negatif olarak ayrılan duygu sıfatları için değerlendirme yaptığında, yüksek aleksitimi grubu PNDÖ'nin pozitif duygu alt boyutunda daha düşük, negatif duygu alt boyutunda ise daha yüksek puan almıştır. Aleksitimik bireyler duygularını pozitif veya negatif şekilde değerlendirmeye yönlendirildiğinde, daha çok olumsuz bir duygudurumu yansıtacak şekilde değerlendirme yapıyor görünmektedirler. İlginç bir şekilde, son zamanlarda yapılan bir çalışmaya göre (Wei, 2021), aleksitimi düzeyi yüksek kişilerin çeşitli mobil uygulamalar üzerinden mesajlaşırken daha az sayıda duygu içerikli emojiler kullandıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların duygu tanıma ve empati düzeyi için yapılan test sonuçları incelendiğinde, aleksitimi grupları *Gözlerden Zihin Okuma Test* performansı açısından anlamlı şekilde farklılaşmazken ( $U=108.50$ ,  $z=-.739$ ,  $p=.46$ ); düşük aleksitimi grubu, yüksek aleksitimi grubuna göre *Empatik Eğilim Ölçeği*'nden anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ( $U=54.50$ ,  $z=-2.775$ ,  $p=.006$ ). Bu sonuçlar, yüksek aleksitimi grubunun, görsel bir malzeme üzerinden duygu tanımadaki düşük aleksitimi grubundan farklılaşmadığını ancak empati düzeyi ile ilgili bir öz bildirim ölçeğinde ise daha düşük performans sergilediğini göstermektedir (Bkz. Tablo 2).

Wingbermhle ve arkadaşları (2012), nörobilimsel bakış açısı ile aleksitimi, duygusal bilgi işleme ve sosyal bilişte bir eksiklik olarak tanımlamıştır. Günlük hayatta empati kurma eğilimini ölçmek için kullanılan Empati Eğilim Ölçeği sonuçlarına bakıldığında, yüksek aleksitimi grubunun literatürle uyumlu olarak (Guttman ve Laporte, 2002) daha düşük empati düzeyine sahip olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte, duygu tanıma ve zihin kuramı kapasitesini ölçen Gözlerden Zihin Okuma Testi performansı açısından iki grup arasında fark bulunamaması, yüksek aleksitimi grubunun, kendi duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük yaşarken; insan gözlerini içeren görsel uyaranlar üzerinden başkalarının duygularını tanımadaki ve diğerlerinin zihinsel durumları hakkında çıkarsama yapmada bu denli sorun yaşamadıklarını düşündürülebilir.

*Stroop Testi*'nden elde edilen veriler incelendiğinde, Stroop B bölümü (kelimeyi okuma) tamamlama süresi ( $U=103.50$ ,  $z=-.928$ ,  $p=.35$ ), Stroop C bölümü (kelimenin rengini söyleme) tamamlama süresi ( $U=106.00$ ,  $z=-.830$ ,  $p=.41$ ) ile Stroop D koşulu olan kelime okuma ve renk söyleme görevleri arasındaki süre farkı açısından ( $U=1114.00$ ,  $z=-.529$ ,  $p=.60$ ) aleksitimi grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ek olarak renk söyleme performansında yapılan spontan düzeltme ( $U=101.50$ ,  $z=-1.035$ ,  $p=.30$ ) ve hata ( $U=122.50$ ,  $z=-.328$ ,  $p=.74$ ) sayıları incelendiğinde de, iki grubun performansları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Aynı zamanda her iki aleksitimi grubunda Stroop D bölümü süre farkı ortalamaları (Bkz. Tablo 2), Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasında aynı yaş ve eğitim düzeyi için tespit edilen ortalama değer ( $\bar{X}=28.68\pm 7.40$ ) ile oldukça uyumlu görünmektedir. Bu sonuçlar, düşük ve yüksek aleksitimi grupları arasında, bir kontrol değişkeni olarak ele alınan karmaşık görsel dikkat düzeyi açısından fark olmadığına ve katılımcıların enterferansa veya bozucu etkiye dirençte sorun yaşamadıklarına işaret etmektedir.

Instagram formatlı uyaran sunumu sonrası yapılan duygu değerlendirmeleri incelendiğinde, aleksitimi düzeyinden bağımsız olarak en yüksek ortalamaya sahip olan değerlendirmenin '*Karmaşık duygular*' yanıtında ( $\bar{X}=3.75\pm 1.22$ ) olduğu saptanmış olup sonrasında yüksek puan verilen seçenekler ise sırasıyla '*Duygularımı adlandıramıyorum*' ( $\bar{X}=2.94\pm 1.59$ ) ve '*Ne hissettiğimi bilmiyorum*' ( $\bar{X}=2.91\pm 1.44$ ) olmuştur (Bkz. Tablo 2). Duygu değerlendirme maddeleri aleksitimi düzeyine göre incelendiğinde ise, yüksek ve düşük aleksitimi gruplarının verdikleri yanıtlar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Maddelerin sırası ile analiz değerleri şöyledir; *karmaşık duygu*:  $U=115.50$ ,  $z=-.497$ ,  $p=.62$ , *pozitif duygu*:  $U=103.00$ ,  $z=-1.005$ ,  $p=.32$ , *negatif duygu*:  $U=111.00$ ,  $z=-.676$ ,  $p=.50$ , *duygu adlandıramama*:  $U=87.00$ ,  $z=-1.587$ ,  $p=.11$ , *ne hissettiğini bilmeme*:  $U=112.00$ ,  $z=-.617$ ,  $p=.54$ . Diğer yandan, ek olarak aleksitimi düzeyinden bağımsız olarak kadın ve erkek katılımcıların uyaran sonrası duygu değerlendirme sonuçları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı da incelenmiş ve cinsiyet etkisi anlamlı bulunmamıştır. Analiz sonuçları şöyledir; *karmaşık duygu*:  $U=107.00$ ,  $z=-.835$ ,  $p=.40$ , *pozitif duygu*:  $U=79.00$ ,  $z=-1.970$ ,  $p=.049$ , *negatif duygu*:  $U=126.50$ ,  $z=-.060$ ,  $p=.95$ , *duygu adlandıramama*:  $U=126.50$ ,  $z=-.058$ ,  $p=.95$ , *ne hissettiğini bilmeme*:  $U=124.00$ ,  $z=-.154$ ,  $p=.88$ .

Uyaran sunumu sonrası duygu değerlendirmelerinin aleksitimi düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren bu bulgular, çalışmanın temel hipotezi ile uyumludur. Instagram formatlı sunum öncesinde yapılan değerlendirmeler neticesinde yüksek aleksitimi grubunun daha yüksek oranlarda ne hissettiğini bilmediği ve duygularını adlandıramadığı belirlenmesine rağmen; sunum sonrasında, düşük aleksitimi grubunun, yüksek aleksitimi grubuna benzer şekilde duygularını adlandıramadığını ve ne hissettiğini bilemediğini belirttiği görülmüştür. Sonuç olarak iki aleksitimi grubunun, Instagram formatlı uyaran sunumu sonrasında yaşadıkları duygular çerçevesinde aralarında anlamlı fark kalmayacak şekilde birbirlerine yakınlaşmış olduğu gözlenmiştir.

Ek olarak, uyaran sunumu sonrası duygu değerlendirme maddeleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelenmiş olup bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Uyaran Sunumu Sonrası Duygu Değerlendirme Maddeleri Arasındaki Korelasyon

	1	2	3	4	5
<b>1. Karmaşık Duygu</b>	-				
<b>2. Pozitif Duygu</b>	-.03	-			
<b>3. Negatif Duygu</b>	.45*	-.11	-		
<b>4. Duygu Adlandıramama</b>	.47**	-.07	.26	-	
<b>5. Ne Hissettiğini Bilmeme</b>	.41*	-.03	.20	.83***	-

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

Cohen (1988), korelasyon katsayısı (r) etki büyüklüğü için araştırmacılara şu şekilde bir sınıflama önermiştir:  $\pm .10$ 'a kadar çok zayıf/düşük,  $\pm .10$  ile  $\pm .30$  arası zayıf/düşük,  $\pm .30$  ile  $\pm .50$  arası orta,  $\pm .50$  ile  $\pm .70$  arası güçlü/yüksek ve  $\pm .70$  ve üzeri çok güçlü/yüksek (Akt. Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004, s.91). Spearman korelasyon analizi ile elde edilen çalışma verileri bu doğrultuda değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda karmaşık duygu maddesi ile; negatif duygu ( $r_s=.45$ ,  $p=.011$ ), duygu adlandıramama ( $r_s=.47$ ,  $p=.007$ ) ve ne hissettiğini bilmeme ( $r_s=.41$ ,  $p=.019$ ) maddeleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygu adlandıramama maddesi ile ne hissettiğini bilmeme maddesi arasında ise, pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ( $r_s=.83$ ,  $p<.001$ ). Uyaran sunumu sonrası duygu değerlendirme maddelerine dair yürütülen analizler neticesinde anlamlı ve en yüksek düzeydeki korelasyonun bu iki madde arasında olması, bu boyutların aynı zamanda aleksitiminin önemli göstergeleri arasında bulunması sebebiyle oldukça önemlidir.

Instagram formatlı uyaran sunumu sonrası duygu değerlendirmelerine dair sonuçlar; çalışmanın temel hipotezini destekler şekilde sunum öncesinde düşük aleksitimik özellikler sergileyen katılımcıların, sunum sonrasında yüksek aleksitimi grubundaki katılımcılar kadar duygularını değerlendirmede zorlandıklarını, her iki grubun da benzer şekilde duygu karmaşası yaşayarak duygu tanıma ve adlandırmada güçlük çektiğini göstermiştir. “*Karmaşık duygular içerisindeyim*” maddesi, hem yüksek hem düşük aleksitimi grubunda en yüksek oranda değerlendirilirken, bu maddeyi sırasıyla “*Duygularımı adlandıramıyorum*” ve “*Ne hissettiğimi bilmiyorum*” maddeleri takip etmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, Instagram düzleminde bir akış halinde kısa bir süre içinde olumlu ve olumsuz duygu içeren uyaranlara (fotoğraflar ile birlikte yazı ve emojiler) maruz kalmanın, bireylerin aleksitimi düzeylerinden bağımsız olarak duygu karmaşası yaratabileceği ve duyguları tanıma ve adlandırmada sorunlara yol açabileceği görülmüştür. Aleksitimik bireylerin özellikle duygularını tanıma, fark etme, adlandırma ve ayırt edip ifade

etmede başarılı olamadıklarını gösteren çalışmalar (Gaggero ve ark., 2020; Güleç ve ark., 2009; Koçak, 2002; Tatar ve ark., 2017) ile tutarlı olarak aynı zamanda korelasyon bulguları incelendiğinde, aleksitiminin alt bileşenleri olan duyguları ifade etme ve tanımada güçlük ile duygu karmaşasının birbiri ile ilişkili bulunması, aleksitiminin bir alt bileşeninin de ‘duygu karmaşası’ olabileceğini düşündürmüştür. Belki de aleksitimik bireyler, duygu karmaşası yaşadıkları için duygularını tanımlama ve söze dökmeye güçlük çekmektedirler. Bu şekilde düşünüldüğünde, uzun süre veya sık aralıklarla yaşanan duygu karmaşası bireyleri aleksitimik bir duygudurum içine iterek aleksitiminin eşlik ettiği pek çok psikiyatrik veya fiziksel hastalık için risk teşkil ediyor olabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada geçirilen zaman tüm dünyada ve ülkemizde oldukça hızlı şekilde artmaktadır. Instagram, kullanım oranına göre dünyada dördüncü, ülkemizde ise ikinci sırada yer alan sosyal medya platformudur (“Digital 2022”, 2022). Duggan (2015), 18-29 yaş arasındaki genç yetişkinlerin yarısından fazlasının Instagram kullandığını ve en büyük Instagram kullanıcı grubunun bu yaş aralığında olduğunu bildirmiştir. Digital 2022 raporuna göre, aylık Instagram kullanım süresinin en yüksek olduğu ülke Türkiye’dir. Ülkemiz hakkında daha detaylı verilerin sunulduğu Digital 2021 raporuna göre, 13 yaş üstü popülasyonda Instagram kullanım oranı açısından Türkiye dünyada birinci sırada gelmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 29 Mart-21 Mayıs 2021 tarihleri arasında 6-15 yaş grubundaki çocukları kapsayacak şekilde yapılan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması’na göre ise; düzenli internet kullanan çocukların %31.3’ünün interneti sosyal medya için kullandığı tespit edilmiştir. Sunulan raporda, 6-15 yaş aralığındaki çocukların %77.7’sinin hemen her gün sosyal medya platformlarından en az birini kullandığı, her gün veya haftada en az bir kere olmak üzere düzenli olarak sosyal medya kullanan çocukların ise, hafta içinde günde ortalama 2 saat 54 dakika ve hafta sonunda günde ortalama 2 saat 44 dakika süre ile sosyal medyada zaman geçirdiği saptanmıştır (TÜİK, 2021).

Bu çalışmada, klinik olmayan bir üniversite öğrencisi örneklemini üzerinde Instagram formatlı sunum sonrasında bireylerde duygu karmaşası yaşanabileceği ve duygu adlandırma veya ne hissettiğini bilmede sorun oluşabileceğinin gösterilmiş olması, bu etkinin çocuklar üzerindeki risk boyutunun daha da büyük olduğunu düşündürmektedir. Özellikle Instagram uygulamasında, daha önce de belirtildiği gibi kullanıcılar hızlı bir akış halinde olumlu ve olumsuz sayısız paylaşıma maruz kalmaktadır. Bu bağlamda, ailelerin, Instagram veya Facebook gibi çeşitli sosyal ağ kullanımları için çocuklarına zamansal ve içeriksel sınırlamalar belirlemesinin oldukça önemli olduğu açık şekilde görünmektedir. Aleksitimi ile internet bağımlılığı arasında güçlü pozitif yönlü ilişki tespit eden çalışmalar (Arcan ve Yüce, 2016; Dalbudak ve ark., 2013) ile son yıllarda dijital bağımlılık çalışmaları arasında yer alan sınırlı sayıda “Instagram bağımlılığı” araştırmaları da (Alhabash ve Ma, 2017; Kircaburun ve Griffiths, 2018; Sheldon ve Bryant, 2016; Yang, 2016), konu üzerine yeni çalışmalar yapılması gerektiğine işaret etmektedir.

Çocukların yetişkinlere kıyasla hem daha sınırlı bir öz düzenleme kapasitesine sahip olmaları ve hem akran baskılarına karşı daha hassas konumda olmaları sebebiyle, sosyal medya çocuklar için daha fazla risk teşkil edebilmektedir (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). Hem çocuklarımız hem de ergenlik çağındaki gençlerimiz için öncelikli yapılabilecekler arasında Instagram uygulaması ile geçirilen sürenin kontrol edilmesi, gerektiği takdirde Instagram kullanım sıklığının azaltılması ve takip edilen hesapların içeriğinin ebeveyn ve/veya eğitimciler tarafından dikkatle gözlenmesi önemli görülmektedir. Çocuk ve ergenlerin sosyal medyanın



zararlı etkilerine maruz kalmadan, güvenli bir şekilde sosyal medyayı kullanabilecekleri programların geliştirilmesi gerektiği de önerilmektedir (O'Reilly, Dogra, Whiteman, Hughes, Eruyar ve Reilly, 2018). Aynı zamanda, okul çağlarından itibaren hem çocuk hem de ebeveynlerin sosyal medya üzerine gerekli eğitim ve donanımına sahip olması, sosyal medyanın bilinçli kullanımında önemli olduğu belirtilmektedir (Karaboğa, 2019). Gün geçtikçe artan kullanıcı sayısı arasında gençlerin ve hatta çocukların oranının da yükseldiği dikkate alındığında, hem ebeveynlere hem de eğitimci ve uygulamacılara önemli görevler düşmektedir. Pek çok ebeveyn çocuklarıyla birebir iletişim kurmaktan kaçınarak onları sosyal medya kanallarına mahkûm bırakmaktadır. Bu konuda ebeveynlerin çocuklarının sosyal medyaya maruz kalma süresini azaltabilmek adına, onları gerçek yaşamdaki sosyal aktivitelere yönlendirmesi ve en önemlisi çocukları ile birlikte keyifli ve üretken zaman geçirmeleri oldukça önemli görülmektedir.

Ülkemizde 18-28 yaş aralığında 763 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin günde ortalama 4 saat 16 dakika sosyal medyada zaman geçirdikleri, bu oran içinde Instagram kullanım süresinin ise günlük ortalama 260 dakika ile ilk sırada olduğu ve aynı zamanda haber alma aracı olarak da sosyal medya platformları arasında en çok Instagram'ın tercih edildiği tespit edilmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Sosyal medya ve sosyal medya bağımlılığı üzerine 18-39 yaş aralığındaki 464 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada, en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları arasında %96.6 ile Whatsapp birinci, %87.7 ile Instagram ikinci sırada yer almış olup sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre açısından öğrencilerin %7'si 0-1 saat, %47'si 1-3 saat, %29'u 4-6 saat, %9'u 7-10 saat, %8'i 10 saatten fazla şeklinde bildirimde bulunmuştur (Tütünsatar, 2020, s.182-184). Farklı eğitim düzeyleri ve meslek gruplarını yansıtabilecek şekilde 18-25 yaş aralığında yer alan 704 kişi ile yapılan diğer bir çalışmada ise, yine gençlerin en çok kullandıkları sosyal medya araçları arasında Whatsapp'tan sonra Instagram ikinci sırada tespit edilmiş ve katılımcıların %75'i Instagram hesaplarını günde birçok kez ziyaret ederek kontrol ettiklerini belirtmiştir (Aygül, Apak ve Akgül, 2020, s.380-381). Gençlerimizin sosyal medya platformlarında bu denli uzun zaman geçirmesinin, hem birey hem de toplum sağlığı açısından önemli sonuçlar doğurabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu doğrultuda, sadece çocuklarımız için değil üniversite çağındaki gençlerimiz için de korucuyu ve önleyici çalışma ve uygulamaların önemi ortaya çıkmaktadır. Özellikle sosyal medya okuryazarlığının kazanılması için kamuya açık ücretsiz eğitimlerin sıklaştırılması, ailede ve sosyal çevrede destek imkanlarının artırılması ve toplumsal farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılması gibi adımların atılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca ülkemizde sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerine farklı yaş, eğitim ve meslek gruplarını kapsayacak şekilde ulusal düzeyde geniş örneklemli bir çalışma ile ülke profilinin belirlenmesine de ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Şahin, 2020, s.95).

Bu çalışmada, Instagram düzleminde kısa bir süre içinde olumlu ve olumsuz duygu içeren paylaşımlara maruz kalmanın, aleksitimik özelliklere benzer şekilde duygu karmaşası yaratabileceği ve duyguları tanıma ve/veya adlandırmada sorunlara yol açabileceği tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada kullanılan uyaranların (fotoğraflar ile birlikte yazı ve emojiler), elde edilen sonuçları sınırlandırdığı düşünülebilir. Çalışmada, kişide olumlu veya olumsuz duygu uyandırabilecek spesifik fotoğraflar (yangında evini kaybeden biri veya mutlu bebek gibi) kullanılırken, gerçek hayatta Instagram kullanıcıları bu şekilde herkes için benzer duygu sevkine sebep olacak şekilde spesifik fotoğraflara maruz kalmayabilir. Bununla birlikte, paylaşılan her fotoğrafın öznel bir şekilde değerlendirilmesi sonucunda birtakım duygulara yol açması kaçınılmaz olacaktır. Örneğin, Instagram'da sıklıkla paylaşılan fotoğraflar düşünüldüğünde; yoğun iş temposu nedeniyle tatile gidemeyen bir kişinin, tatile giden bir başka kullanıcının paylaştığı fotoğrafa maruz kalmasıyla, olumsuz duygular hissetmesi beklenebilir.

Ya da başka bir Instagram kullanıcısının, sevdiği bir kişinin kanserden kurtulduğuna dair yaptığı fotoğraf paylaşımına maruz kalması, olumlu duygular hissetmesini sağlayabilir. Bu doğrultuda, sürekli akış içerisinde maruz kalınan olumlu ve olumsuz paylaşımların, kişide bir duygu karmaşasına sebep olabilmesi için çalışmamızda kullanıldığı gibi spesifik fotoğraflardan oluşmasına gerek olmadığı öngörülmektedir. Bu düşünce ile uyumlu olarak, ülkemizde Instagram'da paylaşılan fotoğraflar üzerine yapılan içerik analizi çalışmaları, fotoğrafların çok çeşitli kategorilerden olabileceğini ve bireye özgü özellikleri yansıtabileceğini ortaya koymaktadır (örn, Kara, 2018; Yakın ve Alaçam Akşit, 2016). Sadece mutluluk etiketi ile paylaşılan fotoğraflar üzerine yapılan bir içerik analizi çalışmasında, paylaşılan içerikler için on üç farklı kategori (aile, arkadaşlık, sevgililik, yiyecek-içecek, gezme, mekân, hayvanlar, özel günler, hobi, manzara, alıntı görseller, özçekim, kişisel eşyalar, diğer) olduğu saptanmıştır (Yakın ve Alaçam Akşit, 2016).

Çalışmanın diğer sınırlılıkları arasında, katılımcı sayısının nispeten az olması ve sadece üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olması sayılabilir. Bununla birlikte, klinik olmayan bir örnekleme düşük ve yüksek aleksitimi gruplarının oluşturulmasındaki zorluklar ve elde edilen sonuçların araştırmacıların daha az sayıdaki başka bir katılımcı grubuyla yürüttükleri ön çalışma (Akçeşme, Taşcı, Alptekin ve Şişman-Bal, 2018) bulguları ile tutarlılığı göz önüne alındığında, beklenen etkilerin gözlenmesi açısından örneklem sayısının yeterli olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, katılımcı grupları arasında yaş, günlük Instagram kullanım süresi ile karmaşık görsel dikkat becerisi açısından fark olmamasına karşın araştırmanın temel hipotezi ile uyumlu olarak beklenen yönde sonuçların elde edilmiş olması da önemli görünmektedir.

“Instagram, duygu karmaşası ve aleksitimi” çalışma başlığı, bilindiği kadarıyla ülkemizde ilk kez bu araştırma kapsamında ele alınarak incelenmiştir. Bu sebeple ileride farklı yaş ve eğitim düzeyleri ile yapılacak daha geniş örneklemler için çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Instagram uygulamasında sürekli bir akış halinde ve kısa süre içinde olumlu ve olumsuz duygu içeren paylaşımlara maruz kalmaya bağlı olarak ortaya çıkabilecek duygu karmaşası ve aleksitimik özelliklerin ne kadar sürdüğü ve bu durumun kişilerin günlük yaşamına ve özellikle bilişsel işlevlerine etkisi üzerine kontrollü deneysel çalışmalar yürütülmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abutaleb, Y. (2016, 21 Haziran). Instagram's user base grows to more than 500 million. *The Reuters*. <https://www.reuters.com/article/us-facebook-instagram-users/instagrams-user-base-grows-to-more-than-500-million-idUSKCN0Z71LN> adresinden erişilmiştir.
- Akçeşme, B., Taşçı, A., Alptekin, S., & Şişman-Bal, S. (2018, Kasım). *Instagram kullanımı duygu karmaşası yaratıyor mu? Bir grup üniversite öğrencisinin aleksitimi düzeylerine göre karşılaştırılması*. Poster sunumu, 20. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media + Society*, 3(1), 1-13.
- Arcan, K., & Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Aslan, S. H., & Alparslan, Z. N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 9(1), 49-56.
- Avcı, D., & Kelleci, M. (2016). Alexithymia in patients with type 2 diabetes mellitus: The role of anxiety, depression, and glycemic control. *Patient Preference and Adherence*, 10, 1271-1277.
- Aygül, H. H., Apak, F., & Akgül, M. (2020). Stalker: Instagram mekânında gözetim ve gözetleme. S. A. Satıcı ve E. Eke (Ed.), *Dijital Bağımlılık ve E-Hastalıklar* içinde (s.365-403). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994a). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I: Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994b). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II: Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40.
- Bankier, B., Aigner, M., & Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-IV disorder: Comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression. *Psychosomatics*, 42(3), 235-240.
- Baron-Cohen, S., Jolliffe, T., Mortimore, C., & Robertson, M. (1997). Another advanced test of theory of mind: Evidence from very high functioning adults with autism or Asperger syndrome. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 813-822.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y., & Plumb, I. (2001). The "Reading the Mind in the Eyes" Test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 241-251.
- Batıgün, A. D., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11, 105-114.
- Bechara, A., Damasio, A. R., Damasio, H., & Anderson, S. W. (1994). Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex. *Cognition*, 50(1-3), 7-15.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychology*, 4, 561-571.

- Berthoz, S., Consoli, S., Perez-Diaz, F., & Jouvent, R. (1999). Alexithymia and anxiety: Compounded relationships? A psychometric study. *European Psychiatry, 14*(7), 372-378.
- Celikel, F. C., & Saatcioglu, O. (2007). Alexithymia and anxiety sensitivity in Turkish depressive, anxiety and somatoform disorder outpatients. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 11*(2), 140-145.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Conrad, R., Wegener, I., Imbierowicz, K., Liedtke, R., & Geiser, F. (2009). Alexithymia, temperament and character as predictors of psychopathology in patients with major depression. *Psychiatry Research, 165*, 137-144.
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2015). Quasi-experimental Designs. In *Methods in Behavioral Research*, 12<sup>th</sup> Edition (pp. 225-233). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Çelikel, F. Ç., & Saatçioğlu, Ö. (2002). Marmara depreminden sonra gelişen posttravmatik stres bozukluğunda aleksitimik özellikler. *Anadolu Tıp Dergisi, 4*, 20-23.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(4), 173-188.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H., & Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(4), 272-278.
- Damasio, A. R., Tranel, D., & Damasio, H. (1990). Individuals with sociopathic behavior caused by frontal damage fail to respond autonomically to social stimuli. *Behavioral Brain Research, 41*(2), 81-94.
- Demet, M. M., Deveci, A., Özmen, E., Şen, F. S., & İçelli, İ. (2002). Major depresif bozukluk tanısı alan hastalarda aleksitiminin belirti örüntüsü üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi, 39*, 67-74.
- Dereboy, F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 1*, 157-165.
- Descartes, R. (2015). *Duygular ya da Ruh Halleri*, Latince'den Çev. Çiğdem Dürüşken, 1. Baskı, İstanbul: Alfa Basım Yayım (Orijinal çalışma basım tarihi 1672).
- Deveci, A., Demet, M. M., Özmen, B., Kafesçiler, S. Ö., Özmen, E., Hekimsoy, Z., & Güçlü, F. (2006). Obezitede tedaviye yanıt ve aleksitimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 9*(4), 170-176.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2*, 155-190.
- Duggan, M. (2015, 19 Ağustos). The demographics of social media users. *Pew Research Center*, <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/19/the-demographics-of-social-media-users/> adresinden erişilmiştir.
- Emek-Savaş, D. D., Yerlikaya, D., Yener, G. G., & Öktem Tanör, Ö. (2020). Stroop Testi Çapa Formu'nun Geçerlik-Güvenirlik ve Norm Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 31*, 9-21.

- Evren, C., Dalbudak, E., & Çakmak, D. (2008). Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology in male alcohol-dependent inpatients. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 18, 1-8.
- Frewen, P. A., Lanius, R. A., Dozois, D. J., Neufeld, R. W., Pain, C., Hopper, J. W., Densmore, M., & Stevens, T. K. (2008). Clinical and neural correlates of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 171-181.
- Gaggero, G., Bonassi, A., Dellantonio, S., Pastore, L., Aryadoust, V., & Esposito, G. (2020). A Scientometric Review of Alexithymia: Mapping Thematic and Disciplinary Shifts in Half a Century of Research. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 611489.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2014). Emotion. In *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*, 4th Edition (pp. 424-467). New York: W.W. Norton.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Grabe, H. J., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Groger, R., Franke, G. H., Barnow, S., Freyberger, H. J., & Spitzer, C. (2008) Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77, 189-194.
- Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448-455.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(3), 214-220.
- Güleç, H., & Yenel, A. (2010). 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe uyarlamasının kesme noktalarına göre psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 108-112.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 99-104.
- İyilikçi, O. (2020). Normal Dağılım Varyansının Test Edilmesi. *Psikologlar İçin SPSS ve Araştırma Desenleri* (1. Baskı) içinde (s.143-170), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kahramanol, B., & Dağ, İ. (2018). Psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 30-39.
- Kantowitz, B. H., Roediger, H. L., & Elmes, D. G. (2009). Research Techniques: Experiments. In *Experimental Psychology*, 9<sup>th</sup> Edition (pp. 51-81). Belmont, CA: Wadsworth Learning.
- Kara, T. (2018). Instagram hayatları: Instagram fotoğrafları üzerine bir içerik analizi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 19, 11-20.
- Karaboğa, M. T. (2019). Dijital medya okuryazarlığında anne ve baba eğitimi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 2040-2073.
- Kemerli, B., & Çelik, T. (2015). Aleksitimi ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Journal of European Education*, 5(2), 38-46.

- Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 183-212.
- Kooiman, C. G., Bolk, J. H., Brand, R., Trijsburg, R. W., & Rooijmans, H. G. (2000). Is alexithymia a risk factor for unexplained physical symptoms in general medical outpatients? *Psychosomatic Medicine*, 62, 768-778.
- Madenci, E., Herken, H., Keven, S., Yağız, E., & Gürsoy, S. (2007). Fibromiyalji sendromlu hastalarda aleksitimi. *Türkiye Klinikleri*, 27, 32-35.
- Microsoft (Spring, 2015). *Microsoft attention spans research report*. Microsoft Canada: Consumer Insights Team. <https://dl.motamem.org/microsoft-attention-spans-research-report.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. New York: Psychology Press.
- Motan, İ., & Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 333-343.
- Nicolò, G., Semerari, A., Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Conti, L., D'Angerio, S., Procacci, M., Popolo, R., & Carcione, A. (2011). Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning. *Psychiatry Research*, 190, 37- 42.
- Nolan, S. A., & Heinzen, T. E. (2010). Chi Square and Other Nonparametric Tests. In *Essentials of Statistics for the Behavioral Sciences*, 1<sup>st</sup> Edition (pp. 401-440). New York: Worth Publishers.
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., & Joyce, A. S. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: A programmatic review. *Psychiatry Research*, 190, 43-48.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Erucar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601-613.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Phillips, D., & Young, P. (2009). *Online public relations: A practical guide to developing an online strategy in the world of social media*. Kogan Page Publishers.
- Saarijärvi, S., Salminen, J. K., & 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.
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153(7), 137-142.

- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 235-241.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stec, C. (2018, 29 Temmuz). Social media definitions: The ultimate glossary of terms you should know. *HubSpot*. <https://blog.hubspot.com/marketing/social-media-terms> adresinden erişilmiştir.
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18, 643-662.
- Şahin, R. A. (1992). Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 26-30.
- Şahin, C. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı. C. Şahin ve S. Günüş (Ed.), *Teknoloji Bağımlılıkları içinde* (s.79-102). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Alioğlu, S., Çimen, S., Güven, H., & Ay, Ç. E. (2017). Measuring alexithymia via trait approach-I: A alexithymia scale item selection and formation of factor structure. *Arch Neuropsychiatry*, 54, 216-224.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991) Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32, 153-163.
- Taymur, İ., Erberk-Özen, N., Boratav, C., & Güliter, S. (2007). İrritabl barsak sendromlu hastaların aleksitimi, mizaç, karakter özellikleri ve psikiyatrik tanı açısından değerlendirilmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 17, 186-194.
- Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S. M., Hintikka, J., Honkalampi, K., & Kauhanen, J. (2011). Stability of alexithymia in the general population: An 11-year follow-up. *Comprehensive Psychiatry*, 52(5), 536-541.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021, Aralık). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> adresinden erişilmiştir.
- Tütünsatar, A. (2020). Üniversite Gençliğinin Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Araştırması. S. A. Saticı ve E. Eke (Ed.), *Dijital Bağımlılık ve E-Hastalıklar içinde* (s.177-196). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ünüşbol, H., & Yılmaz Kaya, M. B. (2019). An examination of the relationship between alexithymia and somatic complaints of mothers and obsessive-compulsive features of children. *Journal of Contemporary Medicine*, 9(2), 128-134.
- Üstündağ, M., & Şen Gökçeimam, P. (2020). Temperament, character traits and alexithymia in patients with obsessive compulsive disorder. *Family Practice and Palliative Care*, 5 (2), 45-52.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

- We Are Social & Hootsuite (2021, Şubat). *Digital 2021: Turkey*. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey> adresinden erişilmiştir.
- We Are Social & Hootsuite (2022, Ocak). *Digital 2022: Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/> adresinden erişilmiştir.
- Wei, M. (2021). Non-verbal expressivity in alexithymia: A study on emoji use in text messaging across varying levels of alexithymia. *Journal of Research in Personality*, 92, 104097. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104097>.
- Wingbermhle, E., Theunissen, H., Verhoeven, W. M., Kessels, R. P., & Egger, J. I. (2012). The neurocognition of alexithymia: Evidence from neuropsychological and neuroimaging studies. *Acta Neuropsychiatrica*, 24(2), 67-80.
- Yakın, M., & Alaçam Akşit, A. C. (2016). “Bana mutluluğun resmini çekebilir misin?”: Instagramda mutluluk etiketiyle paylaşılan fotoğraflar üzerine bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(44), 1260-1269.
- Yalçın, S. B., & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi, *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 36-82.
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703-708.
- Yıldırım, E. A., Kaşar, M., Güdük, M., Ateş, E., Küçükparmak, İ., & Özalmete, E. O. (2011). Gözlerden Zihin Okuma Testi'nin Türkçe güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 177-186.
- Yavuz, M., Akdeniz, B., Akyol, A., Kurt, H. Ç., Bilgis, C., Çolak, A., Akbay, D., Ekiz, B., & Kadak, M. T. (2020). Ergen yaş grubunda aleksitimi ve sürekli kaygı düzeyi ilişkisinde düşünce eylem kaynaşmasının aracı rolünün incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 326-332.
- Yavuz, M., Önal Sönmez, A., Arslandoğdu, S., Aksoy, Y. G., & Yentürk, Z. (2020). Akran zorbalığının, aleksitimi, üst biliş ve eşlik eden ruhsal sorunlar ile ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 257-263.