

Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Aleksitimi Social Media Use and Alexithymia in Adolescents

Hilal Bağcı¹, Ebru Şen², Arzu Aydoğan³, Reyhan Doğan³

¹Ankara Etik Şehir Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Servis Hemşiresi, Yüksek İhtisas Üniversitesi Ruh Sağlığı Hemşireliği, Ankara, Türkiye

²Ankara Başkent Üniversitesi Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi Servis Hemşiresi, Yüksek İhtisas Üniversitesi Ruh Sağlığı Hemşireliği, Ankara, Türkiye

³Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği, Ankara, Türkiye

ÖZ

Giriş: Son yıllarda sosyal medya kullanımının ergenlerin psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri artan bir ilgiyle incelenmektedir. Sosyal kimlik gelişimi ve duygusal ilişkilerin inşası gibi süreçlerin dijital ortamlar aracılığıyla yürütülmesi, bu dönemi sosyal medya açısından kritik hale getirmektedir. Ancak kontrolsüz kullanımın, duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir. Aleksitimi, duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede yaşanan güçlüklerle tanımlanmakta olup, bu bağlamda dikkate değer bir kavramdır. Araştırmalar, sosyal medya kullanım bozukluğu ile aleksitimi arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Materyal ve Metodlar: Bu derleme çalışmasında, Türk Medline, Türk Psikiyatri Dizini, Google Akademik, Pubmed ve Science Direct veri tabanlarında Mart 2025-Nisan 2025 tarihleri arasında “aleksitimi, ergenlik, sosyal medya bağımlılığı, duygu karmaşası” anahtar kelimeleri ile yapılan taramalar sonucunda seçim kriterlerine uygun 2018-2025 yılları arasında yayınlanmış Türkçe ve İngilizce makaleler incelenmiştir. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve aleksitimi ilişkisini inceleyen 12 makale incelemeye dahil edilmiştir, çalışmalar içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Bulgular ve Tartışma: İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğunda, sosyal medya kullanım süresi arttıkça aleksitimi düzeyinin de yükseldiği rapor edilmiştir. Duygu tanıma ve ifade etme becerilerinde azalma, empati düzeyinde düşüş ve sosyal ilişkilerde zorluklar sıkça bildirilen sonuçlardır. Ayrıca, aleksitimi ile sosyal anksiyete, otizm spektrum bozukluğu belirtileri ve disosiyatif eğilimler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yoğun sosyal medya kullanımı, duygusal farkındalığı zayıflatarak aleksitimiye pekiştirebilir.

Sonuç: Sosyal medya alışkanlıklarının düzenlenmesi ve aleksitiminin erken yaşta tanınması, ergenlerin duygusal gelişimini desteklemek açısından önemlidir.

Anahtar Sözcükler: Ergenlik, sosyal medya bağımlılığı, aleksitimi, duygu karmaşası

ABSTRACT

Introduction: In recent years, the impact of social media use on adolescents' psychosocial development has been the subject of increasing interest. The fact that processes such as the development of social identity and the construction of emotional relationships are carried out through digital platforms makes this period particularly critical in terms of social media. However, it is suggested that uncontrolled use may negatively affect emotional awareness and regulation skills. Alexithymia, defined as difficulty in recognizing, distinguishing, and expressing emotions, is a noteworthy concept in this context. Studies have shown positive correlations between social media use disorder and alexithymia.

Material and Methods: In this review study, Turkish and English articles published between 2018 and 2025 were examined. These were selected based on searches conducted between March 2025 and April 2025 in databases including Türk Medline, Türk Psikiyatri Dizini, Google Scholar, PubMed, and Science Direct, using the keywords “alexithymia, adolescence, social media addiction, emotional confusion.” A total of 12 studies that investigated the relationship between social media use and alexithymia in adolescents were included in the analysis. The studies were evaluated using content analysis methodology.

Results and Discussion: The majority of the reviewed studies reported that as the duration of social media use increases, alexithymia levels also rise. Decreased ability to recognize and express emotions, reduced empathy levels, and difficulties in social relationships were commonly reported outcomes. Furthermore, significant associations were found between alexithymia and social anxiety, autism spectrum disorder symptoms, and dissociative tendencies. Intensive social media use may reinforce alexithymia by weakening emotional awareness.

Conclusion: Regulating social media habits and identifying alexithymia at an early age are crucial for supporting the emotional development of adolescents.

Keywords: Adolescence, social media addiction, alexithymia, emotional ambivalence

Cite this article as: Bağcı H, Şen E, Aydoğan A, Doğan R. Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Aleksitimi. YIU Sağlık Bil Derg 2025; Ek1:19-19. <https://doi.org/10.51261/yiu.2025.1751146>