

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ,  
BAĞLANMA, PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE DOĞUM SIRASININ  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

GÜLTEN DEĞİRMENCİOĞLU

YARD. DOC. DR. SABRİ BURHANOĞLU

İstanbul - 2014

**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ,  
BAĞLANMA, PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE DOĞUM SIRASININ  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**GÜLTEN DEĞİRMENCİOĞLU  
124102022**

**YÜKSEK LİSANS  
TEZİ**

**YARD. DOC. DR. SABRİ BURHANOĞLU**

**İstanbul - 2014**





T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	GÜLTEN ÇAĞLAYAN (DEĞİRMENCİOĞLU)
Anabilim Dalı	:	SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Tez Danışmanı	:	Yard. Doç. Dr. Sabri BURHANOĞLU
Tezin Başlığı	:	18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ, BAĞLANMA, PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE DOĞUM SIRASININ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	24.09.2012	Saati	:	10.30
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="checkbox"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU					
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. ( <i>en fazla 3 ay</i> )					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="checkbox"/> GELMEDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Yard. Doç. Dr. Habib ERENŞOY	
Danışman Üye	Yard. Doç. Dr. Alper EVRENŞEL	
Üye	Yard. Doç. Dr. Sabri Burhanoğlu (tez danışmanı)	
Üye		
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları (form YL-13) gerekir.)

Tarih : ..... / ..... / 20 .....

Sayı No :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

.....  
Anabilim Dalı Başkanı

## ÖNSÖZ

Tez çalışmamın her aşamasında bilgileri ve önerileri ile bana yol gösteren değerli hocam ve tez danışmanım Yard.Doç. Dr. Sabri BURHANOĞLU'na,

Tez süresince her türlü desteğiyle Psikolog Banu CURA'ya

İstatistiklerin yapım aşamasında yardımlarını esirgemeyen İstatistik Uzmanı Deniz Hizay'a,

Büyük bir sabırla zaman ayırarak çalışmama katılan tüm Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine,

Uzmanlık eğitimimde ve kendimi geliştirmemde büyük emekleri olan tüm Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğretim üyelerine,

Her zaman yanımda olan aileme, arkadaşlarıma ve eşim Fatih DEĞİRMENCİOĞLU'na teşekkür ederim.

Gülten Değirmencioğlu

İstanbul 2014



## ÖZET

**DEĞİRMENCİOĞLU, G. (2014)** 18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ, BAĞLANMA, PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE DOĞUM SIRASININ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2014

**AMAÇ:** Bu çalışmada amaç normal bireylerdeki aleksitimi, bağlanma ve doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca, cinsiyet ve eğitim gibi sosyo - demografik değişkenler ile aleksitimi arasındaki ilişkilerin araştırılması planlanmıştır.

**YÖNTEM:** Bu araştırma 18-25 yaş arasında Üsküdar Üniversitesinde lisans eğitimi görmekte olan 121 katılımcıya sosyodemografik veri formunu doldurmalarından sonra Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE), Toronto Aleksitimi ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) uygulanmıştır. Psikiyatrik tanı almış grup ile karşılaştırma grubundaki katılımcıların,aldıkları puanların normalliğine her iki örneklem için ayrı ayrı bakılmış ve uç değer taşıyan toplam 20 katılımcıya ait veriler veri setinden çıkartılmıştır. Yapılan bu işlemlerden sonra veri setindeki değerlerin, iki grubun kendi içinde normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

**BULGULAR:** Çalışmamızda, doğum sırası duyguları ifade etme zorluğu faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ve ortanca çocukların ortalama duyguları ifade etme zorluğu faktör puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Doğum sırasının kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu ve farkın tek çocukların ortalama kaçınma puanlarının düşüklüğünden kaynaklanmaktadır.

**SONUÇ:** Ortanca çocuklar; tek çocuk, ilk çocuklara ve en küçük çocuklara göre daha fazla duyguları ifade etme zorluğu yaşamaktadır. Tek çocuk olarak yetişen çocukların diğer çocuklara göre kaygı seviyelerinin daha düşüktür. Doğum sırasının kaygı faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Aleksitimi, Bağlanma, Psikolojik Belirtiler, Doğum Sırası, Üniversite Öğrencileri.

## ABSTRACT

**DEĞİRMENCİOĞLU, G. (2014)** UNIVERSITY STUDENT BETWEEN THE AGES OF 18-24; IMPACT OF THE INVESTIGATION OF ALEXITHYMIA, ATTACHMENT, PSYCHOLOGICAL SEMPTOPMS AND BIRTH ORDER

Master's Thesis, Uskudar University Clinical Psychology Department, İstanbul, 2014

**INTRODUCTION:** In this study of alexithymia in normal individuals, is to examine the relationship between birth order and attachment. In addition, gender and education, socio - demographic variables and it is planned to investigate the relationship between alexithymia.

**METHOD:** This study among 18-25 years Üsküdar University undergraduate students which 121 participants sociodemographic data form filling after the Experiences in Close Relationships Inventory (EAT), the Toronto Alexithymia Scale and the Brief Symptom Inventory (BSI) was applied. Were diagnosed with a psychiatric comparison group participants in the group, to the normality of the scores was analyzed separately for both samples and a total of 20 participants with extreme values of the data were removed from the data set. After this process the values in the data set, the two groups showed that, in itself, is a normal distribution.

**FINDINGS:** In our study, birth order to express feelings such difficulty factor has been shown to be effective on average and median children to express feelings of distress factor scores higher than those of other groups that have been identified. Avoidance of factors that have an effect on birth order and the only difference is due to the impairment of children's overall avoidance scores.

**RESULTS:** Median children; only child, first by the children and the youngest children are experiencing more difficulty expressing emotions. Children who grow up as an only child's anxiety level is lower than other children. Birth order has no effect on the anxiety factor.

**Key Words:** Alexithymia, Attachment, Psychological Symptoms, Birth Order, University Students.



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TABLolar.....	vii
EKLER.....	ix
KISALTMALAR.....	x
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1.ALEKSİTİMİ.....</b>	<b>2</b>
1.1.1. Duyguları Tanımlama, Söze Dökme ve Ayırt Etme Güçlüğü.....	4
1.1.2. İşlemsel Düşünme.....	5
1.1.3. Hayal Kurmada, Düşlemde Kısıtlılık.....	5
1.1.4. Uyarana Bağlı Dış Merkezli Bilişsel Yapı.....	5
<b>1.2.ALEKSİTİMİYE İLİŞKİN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....</b>	<b>6</b>
1.2.1. Nörofizyolojik Yaklaşım.....	6
1.2.2. Psikodinamik Yaklaşım.....	7
1.2.3. Davranışçı Yaklaşım.....	8
1.2.4. Bilişsel Yaklaşım.....	9
<b>1.3.ALEKSİTİMİ İLE ELE ALINAN İLGİLİ DEĞİŞKENLER.....</b>	<b>10</b>
1.3.1. Aleksitimi ve Bağlanma.....	10
1.3.2. Aleksitimi ve Kendilik Algısı.....	12
1.3.3. Aleksitimi ve Kişilerarası İlişki Tarzları.....	14
1.3.4. Aleksitimi ve Öfke.....	17
<b>1.4. DOĞUM SIRASI.....</b>	<b>18</b>
1.4.1. İlk Çocuk (En Büyük Kardeş).....	20
1.4.2. Orta Çocuk.....	20
1.4.3. Küçük Çocuk (En Küçük Kardeş).....	20
1.4.4. Tek Çocuk.....	21
<b>1.5. BAĞLANMA.....</b>	<b>21</b>
1.5.1. Bağlanma Kuramı.....	22
1.5.2. Yetişkin Bağlanma.....	26

1.5.3. Bağlanma Biçimleri ile Aleksitimi İlişkisi.....	29
<b>2. UYGULAMA.....</b>	<b>33</b>
2.1. ÖRNEKLEM.....	33
2.2 VERİ TOPLAMA .....	33
2.2.1 Aleksitimi Ölçeği.....	33
2.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	34
2.2.3. Kısa Semptom Envanteri.....	35
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>36</b>
3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ.....	36
3.2. GÜVENİLİRLİK ve YAPI GEÇERLİLİĞİ.....	41
3.2.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği.....	41
3.2.2. YİYE Ölçeği.....	44
3.2.3. KSE Ölçeği.....	44
3.3. ÖLÇEKLERİN İNCELENMESİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	51
3.3.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile cinsiyet arasındaki farkın araştırılması.....	51
3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile aile yapısı arasındaki farkın araştırılması.....	52
3.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yaş arasındaki farkın araştırılması.....	52
3.3.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Annenin eğitimi arasındaki farkın araştırılması.....	53
3.3.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Babanın eğitimi arasındaki farkın araştırılması.....	54
3.3.6. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması.....	56
3.3.7. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Babanın mesleği arasındaki farkın araştırılması.....	57

3.3.8. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile kardeş sayısı arasındaki farkın araştırılması.....	58
3.3.9. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile doğum sırasının arasındaki farkın araştırılması.....	59
3.3.10. YİYE ölçeği ile cinsiyetin karşılaştırılması.....	60
3.3.11. YİYE ölçeği ile annenin eğitim seviyesi karşılaştırılması.....	61
3.3.12. YİYE ölçeği ile babanın eğitim seviyesi karşılaştırılması.....	62
3.3.13. YİYE ölçeği ile annenin mesleği karşılaştırılması.....	63
3.3.14. YİYE ölçeği ile babanın mesleği karşılaştırılması.....	63
3.3.15. YİYE ölçeği ile kardeş sayısının karşılaştırılması.....	64
3.3.16. YİYE ölçeği ile doğum sırasının karşılaştırılması.....	65
3.3.17. YİYE ölçeği ile ailedeki birey sayısı karşılaştırılması.....	66
3.3.18. KSE ile cinsiyetin karşılaştırılması.....	66
3.3.19. KSE ile yaş karşılaştırılması.....	67
3.3.20. KSE ile aile tipi karşılaştırılması.....	68
3.3.21. KSE ile annenin eğitim seviyelerinin karşılaştırılması.....	69
3.3.22. KSE ile babanın eğitim seviyelerinin karşılaştırılması.....	70
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TABLolar.....	vii
EKLER.....	ix
KISALTMALAR.....	x
6. EKLER.....	98
<b>7. ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>108</b>



## TABLolar

**Tablo 1: Öğrencilerin Demografik Özellikleri**

**Tablo 2: Toronto Aleksitimi Ölçeği Faktör Yapısı**

**Tablo 3: YİYE Ölçeği Faktör Yapısı**

**Tablo 4: KSE Ölçeği Faktör Yapısı**

**Tablo 5: Toronto Aleksitimi Ölçeği ile cinsiyet arasındaki farkın araştırılması**

**Tablo 6: Toronto Aleksitimi Ölçeği ile aile yapısı arasındaki farkın araştırılması**

**Tablo 7: Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yaş arasındaki farkın araştırılması**

**Tablo 8: Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması**

**Tablo 9: Toronto Aleksitimi Ölçeği ile babanın eğitimi arasındaki farkın araştırılması**

**Tablo 10: Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması**

**Tablo 11: Toronto Aleksitimi Ölçeği ile doğum sırası**

**Tablo 12: YİYE ölçeği ile cinsiyetin karşılaştırılması**

**Tablo 13: YİYE ölçeği ile annenin eğitim seviyesi karşılaştırılması**

**Tablo 14: YİYE ölçeği ile babanın eğitim seviyesi karşılaştırılması**

**Tablo 15: YİYE ölçeği ile annenin mesleği karşılaştırılması**

**Tablo 16: YİYE ölçeği ile babanın mesleği karşılaştırılması**

**Tablo 17: YİYE ölçeği ile babanın mesleği karşılaştırılması**

**Tablo 18: YİYE ölçeği ile doğum sırasının karşılaştırılması**

**Tablo 19: YİYE ölçeği ile ailedeki birey sayısı karşılaştırılması**

**Tablo 20: KSE ile cinsiyetin karşılaştırılması**

**Tablo 21: KSE ile yaş karşılaştırılması**

**Tablo 22: KSE ile aile tipi karşılaştırılması**

**Tablo 23: KSE ile annenin mesleği karşılaştırılması**



**Tablo 24: KSE ile babanın eğitim seviyelerinin karşılaştırılması**

**Tablo 25: KSE ile annenin mesleği karşılaştırılması**

**Tablo 26: KSE ile babanın mesleği karşılaştırılması**

**Tablo 27: Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi**

## **EKLER**

**Ek 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu**

**Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu**

**Ek 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**

**Ek 4: Toronto Aleksitimi Ölçeği**

**Ek 5: Kısa Semptom Envanteri**

## KISALTMALAR

**KSE:** Kısa Semptom Envanteri

**YİYE :** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

# 1. GİRİŞ

Eski zamanlardan beri insanın varoluşunda duyguların önemli yer tuttuğu bilinmektedir. İnsan, düşünceleri ve davranışları kadar duygularıyla da kendini var etmektedir. Duyguların nasıl ve ne düzeyde ifade edildiği ise insan varoluşunun bütünlüğünü doğrudan etkilemektedir. Duyguların ifade edilememesi fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Duyguların ifadesi söz konusu olduğunda ise “duygular için söz yokluğu” olarak dilimize çevirebileceğimiz aleksitimi kavramı karşımıza çıkmaktadır. Duyguların insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri olduğu, insan yaşamını tamamen etkileyebilecek, hayatın amacını ve anlamını oluşturacak kadar önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Ancak insan yaşamında bu kadar önemli yere sahip olan duygular kadar, duyguların farkında olmak ve duyguları ifade etmek de oldukça önemlidir, çünkü kişi bu vesileyle kendini daha iyi tanıyabilir ve günlük yaşamında daha sağlıklı ilişkiler kurarak yaşamını daha anlamlı kılmaya şansını artırır (Koçak, 2002).

Duyguları açığa çıkarmanın fiziksel ve psikolojik sağlık açısından oldukça yararlı olduğu bir gerçektir. Birey, duygularını hissetmek ve yaşamak konusunda kendisini bastırıyor ya da savunmacı davranıyorsa, duygusal farkındalığı düşük bir düzeydeyse ya da duygularını ifade etmek için kısıtlı sözcük dağarcığına sahipse, sadece duygularını açığa çıkarma kapasitesi kısıtlanmayacak aynı zamanda kişinin sağlığı da olumsuz yönde etkilenecektir. Bu durum ise ileride bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne bozucu etkide bulunacaktır (Schwartz ve Kline, 2002). Bu nedenle duyguların tanınması ve ifade edilmesi önemlidir.

Duyguların ifade edilmesinin bu denli önemli olmasına karşın, konuya dair çalışmalar 1940’lı yılların sonlarında başlamıştır. O yıllarda duyguların ifadesi konusunda bazı hastaların sıkıntı yaşadıklarına dair gözlemler yapılmaya başlanmıştır. Ruesch, klasik psikosomatik ya da diğer kronik hastalıkları olan hastaların, hayal gücünden yoksun olduklarını, duyguların sözel ve sembolik ifadesinde açıkça fark edilen güçlükler yaşadıklarını ve bu nedenle psikonevrotik hastalardan açıkça farklı olduklarını gözlemlemiştir. Olgunlaşmamış bu ifade güçlüğünün fizyolojik semptomlar olarak kendini göstermesi nedeniyle de onları “çocuksu kişilikler” olarak tanımlamıştır.



MacLean de psikosomatik hastaların duygularını sözelleştiremediğini; aynı zamanda neokortekse geçirilemeyen duyguların ifade edilememesi sonucunda otonom sistemin devreye girerek bir anlamda organ dili'ne dönüşen fizyolojik belirtilerin söz konusu olduğunu belirtmiştir (Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

### 1.1. Aleksitimi

İlk defa Sifneos tarafından 1972 yılında tam olarak ismi konularak kullanılmaya başlanan aleksitimi kavramı, ortaya konulmadan önce çeşitli araştırmacılar tarafından örneklemini psikosomatik bozukluğu olan hastaların oluşturduğu çalışmalarda incelenmiştir (Taylor ve ark., 1997). Bu bağlamda aleksitimi yapısının kökeni Reusch (1948) ve MacLean'ın (1949) tanımladığı görüşlere ve analitik terapiye aldıkları psikosomatik bozukluğu olan hastalarda yaptıkları klinik gözlemlere dayanmaktadır. Reusch (1948) ve MacLean (1949) sembolik dil sistemi içerisinde, duyguları ve rahatsızlıkları sözel olarak ifade etme kapasitesindeki eksiklikler sonucu oluşan düzenlenmemiş duygusal uyarılma durumlarının bedensel süreçleri olumsuz olarak etkileyebildiğini keşfetmişlerdir. Ruesch'a (1948) göre aleksitimi, duyguyu sembolik ve sözel olarak etiketlemede ve ifade etmede güçlükler gösteren psikosomatik şikâyetleri olan hastaların klinik gözleminden gelişmiştir. Bu hastaların ifade edilmemiş duygu, heyecan ve gerilimleri bedensel tepkilerle kendini göstermektedir (Ruesch, 1948). Bu yüzden, Reusch (1948) "çocuksu kişilik" olarak kavramsallaştırdığı bu özellikleri psikosomatik bozuklukların temelinde var olan bir problem olarak görmüştür. MacLean (1949) ise duygusal mekanizmalarla ilgili problemin temelde merkezi sinir sistemindeki bağlantılarla ilgili olduğu görüşündedir. MacLean'e (1949) göre psikosomatik bozukluğu olan bir hastada iç organlar beyin (visceral brain) ile kelime beyini (word brain) arasında doğrudan küçük bir değişim vardır ve hipokampal oluşumda güçlenen duygusal hisler, değerlendirilmeleri için zihne gönderilmeleri yerine otonomik merkezler yoluyla dolaysız ifadeler bulmuşlardır. Başka bir deyişle, duygusal hislerin sembolik kelime kullanımı ve ona uygun davranışla dışa vurumu ve ifade bulması yerine, "organ diline" (organ language) çevrilerek bedensel belirtiler olarak kendini gösterdiği vurgulanmaktadır (MacLean, 1949). Daha sonra, Fransız psikanalistlerden Marty ve de M'Uzan (1963) tarafından kendi dillerinde "la pense'e op'e'ratore" dedikleri "işlemsel düşünme" anlamında ilk defa ortaya konan aleksitimi kavramı, başkalarıyla olan ilişkinin ve olayları tanımlama biçiminin dışsal ve somut olma durumunu ifade etmektedir (Guttman ve

Laporte, 2002). Başka bir ifadeyle, psikosomatik şikâyetleri olan bireyler yaşadıkları bir olay hakkında kendilerinin ya da başkalarının hisleri hakkında iç gözlem yapmaktan ziyade dışsal ve nesnel olgulara odaklanmaktadır (Guttman ve Laporte, 2002).

Marty ve de M'Uzan'ın (1963) bu tanımından sonra aleksitimi kavramının tanımı Sifneos (1973) tarafından daha ileriye götürülerek, bir olayın duygusal yönlerini tanımlamak ve ifade etmek için psikolojik yetersizlik şeklinde tanımlanmıştır (Sifneos, 1973). Başka bir ifadeyle, aleksitimi duyguları ve hisleri tanıma, ayırt etme ve söze dökmeye yetersizlik anlamına gelmektedir (Grabe, Spitzer ve Freyberger, 2004). İlk kez bu tür yetersizlikleri anlatmak için kullanılan aleksitimi teriminin açıklamalardan da anlaşıldığı üzere başlangıçta psikosomatik bozuklukların ifadesi olarak belirli kişilik özelliklerini tanımlamak için ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu bağlamda aleksitimi kavramı psikodinamik bakış açısından ileri gelmiştir ve açık olarak batılı dünya görüşünden etkilenmiştir.

Sifneos 1972 yılında bahsedildiği gibi psikosomatik bozukluğu olan hastalarda görülen bu özellikleri "aleksitimik özellikler" olarak adlandırmıştır ve aleksitiminin bir tanı kategorisi olmasından ziyade psikolojik özellikleri ifade ettiğini belirtmiştir (Sifneos, 1996). Sifneos 1976 yılında Almanya'da Heidelberg konferansında psikosomatik bozukluklara vurgu yapmasına rağmen, bu konferans psikosomatik bozukluklarda aleksitiminin rolünü ve duygu eksikliği ile ilgili gelecek araştırmalarda aleksitiminin önemini ortaya koymuştur (Sifneos, 1996). Ancak 1980 yılından sonra yapılan araştırmalarda aleksitiminin sadece psikosomatik bozukluğu olanlara ve klinik hastalara özgü bir özellik olmayıp sağlıklı bireylerde de görülebildiği belirtilmiştir (Koçak, 2002, s.183). Örneğin, popülasyon temelli genç yetişkinlerin oluşturduğu normal örneklem kullanılarak yürütülmüş bir çalışmada, aleksitimi kadınlarda yaklaşık %5 - %10 oranında görülürken, erkeklerde bu oranın %9- %17'ye yükseldiği bulunmuştur (Kokkonen ve ark., 2001). Bu bulguyla tutarlı olarak, Honkalampi ve arkadaşları (2001) araştırma sonuçlarında aleksitiminin hem başlangıç ölçümünde hem de sonraki ölçümlerde normal popülasyonda yaygınlık oranının yaklaşık %10 olduğunu belirtmektedirler. Sonuç olarak, hem klinik hem de klinik olmayan örneklemde aleksitimi ölçümlerinde erkekler kadınlara göre daha yüksek puanlar almışlardır (Levant,



Hall, Williams ve Hasan, 2009). Bu bulgu aleksitimik özelliklerin erkeklerde kadınlara göre daha fazla görülebildiğini destekler niteliktedir.

Aleksitimi dört temel başlık altında toplanmıştır:

- (1) duyguları tanımlamada, diğer insanlara ifade etmede ve duygular ile bedensel duyuları birbirinden ayırt etmede güçlük,
- (2) işlemsel düşünme
- (3) hayal kurmada, düşlemede kısıtlılık,
- (4) uyarana bağlı dış merkezli bilişsel yapı (Lesser, 1981; Taylor ve ark., 1997).

Başka bir deyişle, aleksitimi basitçe duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etmede zorlanma şeklinde tanımlanan bir terimdir (Taylor ve ark., 1997). Taylor ve arkadaşları (1997) aleksitimi hem psikolojik ve fiziksel iyilik haline olası bir engel, hem de zihinsel ve fiziksel bozukluklar için bir risk faktörü olarak görmektedirler.

#### 1.1.1. Duyguları Tanımlama, Söze Dökme ve Ayırt Etme Güçlüğü

Duygularını tanıma ve ifade etmedeki güçlük aleksitimik bireylerin en belirgin özelliğidir (Lesser, 1981; Willemsen ve ark., 2008). Bu tür güçlükleri anlatmak için kullanılan aleksitimi kavramı öncelikli olarak kişinin duygusal işlevlerinde ve kişilerarası ilişkilerinde güçlük çekmesiyle kendini gösteren bir sorundur (Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011).

Lesser'e (1981) göre bu tip insanlar duygularını ifade etmek isterlerken basit ifadeler kullanırlar ya da bedensel tepkilerde bulunurlar. Örneğin, duygularını anlatırken "rahatlama ve rahatsız olma" gibi basit ifadeler seçebilirler ya da "gevşeme ve gergin olma" gibi sıklıkla bedensel tepkiler gösterebilirler. Duygusal yaşamlarındaki bu kısıtlılık yüz ifadelerinden duygularının seçilememesiyle de kendini belli etmektedir (Lesser, 1981). Ayrıca, aleksitimik bireylere başlarından geçen olumsuz bir olay esnasında ne hissettikleri sorulduğunda duygularını birbirinden ayırt etmekte güçlük çektikleri anlaşılmaktadır (Koçak, 2002). Örneğin, üzgün mü, aç mı, korkmuş mu, öfkeli mi, utanmış mı ya da hasta mı oldukları konusunda karmaşık hissedebilmektedirler.

Sonuç olarak, aleksitimik özellikler gösteren bireylerin günlük hayatlarında yaşadıkları esas problem duygularıyla düşüncelerini birbirinden ayırt etmede ve duygularıyla bedensel tepkilerini ayırt etmede güçlük çekmeleri ve bunları ifade etmede sorun yaşamalarıdır (Koçak, 2002).

#### 1.1.2. İşlemsel Düşünme

Lesser'e (1985) göre aleksitimik özellikler gösteren bireyler sorunlarının kaynağına inip nedenlerini araştırmak ve derinlemesine inceleyerek çözüm bulmak yerine daha çok kısa yoldan çözebilecekleri somut yollar düşünmektedirler. Kişiler arası ilişkilerinde de kendini gösteren bu tutumları, sorun yaşadıklarında onları sorunlara ilişkin konuları en kısa yoldan kapatıp o sorunun bir daha ortaya çıkmamasına yönelik önlemler almaya yönelmektedir. Bu mekanik tarzda düşünme yatkınlıkları onları iç dünyalarıyla temas kurmama boyutunda kendilerinden kopuk, oldukça sade ve robot gibi bir yaşantıya sürüklerken, aynı zamanda etrafındaki insanlar tarafından oldukça uyumlu ve sorun yaşamaz olarak görünmelerini sağlamaktadır.

#### 1.1.3. Hayal Kurmada, Düşlemde Kısıtlılık

Hayal güçlerinin zayıf olduğu bilinen aleksitimik özellikler gösteren bireyler genellikle gerçeklikten kopmadan, kuru ve renksiz fanteziler kurarlar ve fantezileri cansız ve yoğun olmazken, duygudan da uzaktır (Lesser, 1981). Bunun yanı sıra yetişkinlikte hayal kuma becerisinden yoksun oldukları iddia edilmektedir. Ayrıca, duygularını hatırlatması muhtemel hayallerden genellikle kendilerini uzak tutmayı tercih ederler. Hayal kurma eksikliklerinden dolayı aleksitimik bireyler başlarına gelen olayların detaylarını araştırmaya ve işlemsel düşünmeye yatkın olmaktadır (Krystal, 1979). Bu özellikleri dolayısıyla Sifneos'a (1988) göre aleksitimik bireyler yaratıcı olmakta zorlanan ve etraflarındaki insanlar tarafından duygudan yoksun, donuk, ince düşünceden uzak davranışlara sahip ve sıkıcı olarak algılanan insanlar olmaktadır.

#### 1.1.4. Uyarana Bağlı Dış Merkezli Bilişsel Yapı

Duyguları tanıma, ayırt etme ve söze dökme becerilerinde güçlük, bireyin çoğunlukla duygularının sembolik olarak zihinsel temsillerini oluşturabilme kapasitesinden yoksun olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum da bireyin dış merkezli



düşünme yatkınlığına sebep olmaktadır (Lane ve ark., 1996). Başka bir ifadeyle, aleksitimik özellikler gösteren bireyler, esasen dış gerçekliklere yönelmiş bir bilişsel stil göstermeye yatkınlardır (Franz ve ark., 2008). Taylor'un (1991) çalışmasında aleksitimik özellikler gösteren bireylerin kişiler arası ilişkilerine iç etkenler kaynaklı duygular yerine dış uyaranların yön verdiği belirtilmiştir. Söz konusu çalışmada bu bireylerin hayatlarında böylesine dış kontrollü olmaları başlarına gelen olaylar hakkında çevresel beklentileri ve ayrıntıları önemsediklerini destekler niteliktedir. Krystal'e (1979) göre aleksitimik özellikler gösteren bireyler bahsedilen özelliklere ek olarak aynı zamanda bağımlı olma yatkınlığına sahip, pasif agresyon ya da bağımlı kişilik özellikleri gösterebilen ve hassaslıktan uzak bireyler olabilmektedirler.

## 1.2. Aleksitimiye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Aleksitimiye yönelik olarak nörofizyolojik, psikodinamik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Bu yaklaşımların aleksitimiye bakış açıları aşağıda sunulmaktadır.

### 1.2.1. Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitiminin nörofizyolojik nedenlerden kaynaklanabileceğine dair pek çok araştırma bulgusu bulunmaktadır. MacLean'in psikosomatikler için neokorteks ve limbik sistem arasındaki bağlantılarda bozukluk olabileceğine ilişkin çalışmasından hareketle Nemiah (1977) aleksitimik bireylerde de benzer bir durum olduğunu, bu nedenle duyguların otonom sinir sistemi aracılığıyla ifade edildiğini ifade etmiştir. Nemiah (1977) limbik sistemden neokortekse gitmeye çalışan duyuşsal uyaranların striatumda bloke edilerek bilinçli duyuşsal yaşantılara dönüşemediklerini düşünmektedir. Sifneos (1996) da buradan hareketle limbik-neokortikal bağlantısızlıklar nedeniyle duygularını, uygun düşünce süreçlerine bağlayamayan ve duygulanımları ile ilgili olmayan sınırsız detay içeren tanımlamaları olan bireylerin "duyuşsal afazi" yaşadıklarını ifade etmiştir.

Sifneos, Apfel ve Frankel (1977) da limbik sistem ve neokortikal bağlantılar arasındaki kesintilerden kaynaklanabileceğini, hem de otonom sinir sisteminin aşırı aktivitesi sonucunda periferik organlarda bozulmalar oluşabileceğini, bunun da aleksitimik bireylerde psikosomatik belirtilere yol açabileceğini öne sürmektedir. Kaplan ve Wogan (1977) ise yaptıkları çalışmada aleksitimik bireylerin psikosomatik hastalıklar geliştirmeye yatkın olmalarının nedeni olarak sağ hemisferde aktivite eksikliği olabileceğini belirtmektedirler. Fricchione ve Howanitz (1985) ise beynin sağ hemisferi hasar gören hastalar ile yalnızca sağ elini kullanan bireylerde aleksitimik belirtilerin olduğunu saptamışlardır.

PET (pozitron emisyon tomografisi) çalışmalarında aleksitimiklerde korpus kollosum ve singulat korteks aktivitesinde azalma, sağ hemisferin duygusal süreç sistemindeki disfonksiyonu ve hemisferler arası kooperasyonda bozukluk olduğu saptanmıştır. Fonksiyonel MRI (manyetik rezonans görüntüleme) çalışmalarında da prefrontal korteksin amigdaladan gelen uyarıları düzenleyemediğine dair sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bu araştırmalar kaynağını, sağ hemisferin duyguları işleme ve düzenleme aynı zamanda dilin duygusal öğelerini tanıma ve ifade etmede önemli bir rolünün olmasından almaktadır (Taylor ve Bagby, 2004).

### 1.2.2. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşıma göre bir uyarıcının sözel olarak ifade edilebilmesi için bilinç dışından bilinç düzeyine gelmesi gerekir. Bilinç dışına itilen duygu, çatışma ve gerilimler yaşansa da içeriği bilinçli olarak algılanıp ifade edilemez. Bilinç dışında ifade edilemeyen ve sözel olarak paylaşılmayan duygular, çatışmalar ve gerilimler somatik yakınmalar olarak yani beden dili ile ifade edilir. Psikosomatik belirtiler ego savunma mekanizmalarından bastırmanın ve yadsımanın bir sonucu olarak da görülmektedir. Bu yaklaşıma göre, bu durum aleksitimikler için de geçerlidir (Stoudemire, 1991; Nemiah, 1977). Ancak Lesser (1981) bu yaklaşımın psikosomatik belirtiler ve aleksitimiye eş anlamlı gibi değerlendirmesini eleştirmekte; aslında bunun doğru olmadığını ifade etmektedir.



Ego savunmalarından bahsetmesi gibi özellikle düşünme ve duyguların ifadesi konusunda egoda eksiklikler olabileceğini belirtmektedir (Nemiah, 1977, s. 299). McDougall'a göre ise (1982) içgüdüsel isteklerin yerine getirilememesi, düşünme kısıtlamakta, çatışma yaratmaktadır. Bu durumda içgüdüsel enerji bedeni etkilemektedir ve belirtiler açığa çıkmaktadır. Ayrıca Mc Dougall (1982), erken dönem anne-çocuk ilişkilerindeki bozuklukların daha sonra ego savunma mekanizmalarını ortaya çıkararak aleksitimik özelliklere neden olduğunu vurgulamaktadır. İlişkideki bozukluklar, çocuğun imgelemedeki ilk örneği olan anne imgesini kurmasını engeller. Bu durum da ileride içgüdüsel isteklerinin ifadesini ve hayal kurmayı engellediği için aleksitimik özelliklere zemin hazırlamaktadır.

Wolff (1977) da ebeveyn-çocuk ilişkisinin çocuğun duygusal olarak kendini ifade etmesindeki öneminden bahsetmektedir. Çocuğun kendini duygusal olarak ifade etmesini, oyunculuğunu reddeden, bunları paylaşmasına engel olan ebeveynler, çocuğun duygusuz iletişim kurarak sahte bir kendilik geliştirmesine neden olmaktadır. Bu durum da Wolff'a göre (1977) aleksitimiye neden olmaktadır.

Krystal (1979) ise çocuklukta yaşanan psikolojik travmalar, duygusal gelişimi etkilediği için, yetişkinlikte bu travmaların duygulanımı regresyona uğratacağını ifade etmiştir. Bu teorisine göre, başlangıçta çocuk duygularını farklılaşmadığı için bedensel olarak ifade etmekte, sonraları çocuğun gelişimine bağlı olarak duygular bedensellikten ayrılarak sözel ifadeye dönüşmektedir. Ancak bu gelişim sürecinde olumsuz yaşanan ilişkiler ya da olumsuz bir durum/olay gerilemeye yol açmaktadır. Aleksitimiklerdeki hayal ve fantezi yoksunluğu ve duyguların ifade edilememesi de bu regresyona dayanmaktadır. Psikodinamik bakış açısı aleksitimiye açıklarken özetle içgüdülerin ifadesi, ego savunma mekanizmaları ve travmaların üzerinde durmaktadır.

### 1.2.3. Davranışçı Yaklaşım

Bireyin davranışları ailenin de içinde yer aldığı sosyokültürel yapıda öğrenmeler sonucunda şekillenmektedir. Sifneos (1983) aile sistemi ya da sosyokültürel çevredeki faktörlerin duyguları düşünme ve düşüncelerle birleştirmeyi öğrenme ve ifade etmede önemli olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan aleksitimik belirtilerin ortaya

çıkışında önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır. TenHouten'e göre (2006) duygusal tepkilerin sözelleştirilmesinde sosyal işaretler olan jest ve mimikler tamamlayıcı niteliktedir. Bunların öğrenilmesi ve kullanılması ise erken çocukluk dönemine uzanmaktadır. İleride yaşanan travmalar ise bu ifadelerin gerilemesine ve kullanılmamasına ya da bloke olmasına neden olabilmektedir.

Borens ve arkadaşları düşük sosyo ekonomik düzeyde ve az gelişmiş çevrelerden gelenlerde daha çok aleksitimik belirtilerin bulunduğunu belirtmektedir. Bu durum Lesser'in (1985) bazı kültürlerde duyguların ifade edilmesinin hoş karşılanmadığı, bunun hoş karşılandığı batılı kültürlerde bu nedenle daha az aleksitimik belirtilere rastlandığına dair görüşüyle uyusmaktadır. TenHouten (2006) kültürlerarası bu farklılığı sosyal aleksitimi olarak ele almaktadır. Huynh-Nhu, Berenbaum ve Raghavan (2002) tarafından Asyalı ve Avrupalı Amerikalılar örneklemini üzerinde yapılan bir araştırma sonuçlarına göre de, Asyalı Amerikalılar'da daha yüksek düzeyde aleksitimi saptanmış, duyguların sosyalleştirilmesinde ve aleksitiminin gelişmesinde ailenin ve kültürün önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Stoudemire'e göre (1991) iletişim, aile içinde öğrenme ve model alma sonucu edinilmektedir. Çocuklar, duygu ve düşünceleri bastırmayı ya da bedensel olarak ifade etmeyi görüp öğrenirlerse ileride aleksitimik özellikler gösterme olasılıkları artacaktır. Bu perspektiften aleksitimi, davranışları öğrenmeyle şekillenebilen kültüre bağlı sosyal bir olgudur. Aile ve aleksitimi birlikte ele alındığında akla gelen bir soru da genetik geçişliliğin etkisi üzerinedir. Heiberg ve Heiberg (1977) tarafından yapılan ikiz çalışmaları sonuçlarına göre, aleksitimin yüksek bir genetik eğilime sahip olduğu görülmüştür. Tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre aleksitimik özelliklere daha yüksek düzeyde ve birlikte sahip oldukları bulunmuştur. Ancak bu konuda sosyokültürel değişkenler üzerine veriler dikkate alınmadığı için, benzer çevrelerde büyüyen ikizlerin sosyal öğrenme ve iletişim tarzları açısından da aleksitimik özellikleri yansıtılabileceği düşünülmektedir (Lesser, 1981).

#### 1.2.4. Bilişsel Yaklaşım

Duygu ve biliş birbirini tamamlayan bir geribildirim döngüsü içerisindedir. Bunların arasındaki bağların kopması ve iki sürecin birlikte çalışmama durumunda bozukluk ve hastalıkların gelişmesi söz konusu olacaktır (Schwartz ve Kline, 2002,).



Beck (1976), psikosomatik hastalıkların etiolojisi hakkında beden-zihin etkileşiminin öneminden bahsetmektedir. Otonom hiperaktiviteye neyin neden olduğu ve düzensizliğe neden olan durum araştırıldığında tek başına fizyolojik açıklamaların yeterli olmadığını; yaşanan belirtilerde duygu ve düşüncelerin (bilişlerin) etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Aleksitimikler için de aynı durumdan bahsedilebilir. Çünkü aleksitimi, duyguların bilişsel süreçle uyumlu bir şekilde düzenlenememesi ile ilgilidir (Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

Lane ve Schwartz (1987) Piaget'nin bilişsel gelişim dönemlerinden hareketle duygusal farkındalığın beş düzeyini kavramsallaştırmışlardır. Bu düzeyler, bedensel duyumların farklılaşmamasının basit farkındalığından (1. düzey) hislerin karmaşık yapısına dair farkındalığa ve diğerleriyle uygun duygusal yaşantılarda bulunmaya (2. düzey) kadar uzanan bir aralıkta seyretmektedir. Onlara göre aleksitimikler, en alt basamakta, yani duyguların bedensel duymulardan ayrılmadığı düzeyde olup bir anlamda gelişim özürlü bireylerdir. Stoudemire (1991) de aleksitimiklerdeki duyguları ifade etme gücünü bilişsel gelişimlerdeki sorunlara bağlamaktadır. Ona göre, duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük çekme ile bunları bedensel tepkiler olarak gösterme, bilişsel gelişim dönemlerinden duygusal motor dönem ile işlem öncesi dönem arasında kalmış olmaya işaret etmektedir.

Şimdiye kadar aleksitimi kavramı ve kuramsal anlamda farklı bakış açılarının aleksitimiye nasıl değerlendirdiğine ilişkin bilgiler verilmiştir. Bundan sonraki kısımda ise, bu çalışma kapsamında değerlendirilen bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke değişkenleri ile aleksitimi birlikte ele alınacaktır.

### **1.3.Aleksitimi ile Ele Alınan İlgili Değişkenler**

#### **1.3.1 Aleksitimi ve Bağlanma**

Bireyin psikolojik iyilik hali üzerinde yakın ilişkilerin kalıcı etkilerini bakarken, çocuklar ve onlara bakım verenler arasındaki bağları açıklamaya çalışan bağlanma kuramı önem kazanmaktadır. Bu kuramın temel önermesine göre, bireylerin hayatlarında duygusal ulaşılabilirliği olan bağlanma figürleriyle olan deneyimler, onların

kendilerini güvende hissetmelerini ve diğerlerine güvenmelerini şekillendirmektedir. Yanı sıra bağlanma ileride duygu, düşünce ve davranışlarını da etkilemektedir. Bakıcıları duygusal olarak ulaşılabilir olan bireyler, kendilerini değerli, diğerlerine güvenli ve ilişkileri önemli olarak görmektedir. (Bowlby, 1969; 1973; 1980).

Güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma olmak üzere üç tip bağlanma stili vardır. Güvenli bağlanma, düşük kaygı ve düşük kaçınma ile karakterizedir. Güvenli bağlanma özelliği gösteren çocuklar, annelerinin (bakıcıları) yokluğunda kısmen huzursuz olmakta, panik yaşamadan anneleriyle temas aramakta, anneleriyle yeniden birleşme sonrasında kolayca sakinleşmekte ve çevreyi incelemeye devam etmektedirler. Kaygılı/kararsız bağlanma stilinde değerlendirilen çocuklar, anneleri ayrıldığında yoğun bir kaygı ve öfke yaşamakta, yabancı biriyle iletişimi reddetmektedirler. Anneleriyle yeniden birleştikten sonra ise kolayca sakinleşmemekte, çevreyi keşfetmek yerine onlara sıkıca tutunup temas kurmak istemektedirler. Kaçınan bağlanma yaşayan çocuklar ise ayrılma anından etkilenmemekte, anneleriyle yeniden birleşmeden sonra temas kurmaktan kaçınmakta ve dikkatlerini çevreye yönlendirmektedirler (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby (1980) bağlanmanın beşikten mezara kadar uzandığını, erken dönemde oluşan zihinsel süreçlerin çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de devam ettiğini belirtmektedir. Buradan hareketle, Waters ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan 20 yıl süren boylamsal bir araştırmanın sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin %72'si aynı bağlanma özelliklerini göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında bağlanmanın ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır. Hazan ve Shaver (1987), erken dönemlerde bakıcı ile kurulan bağlanmanın benzer olarak ileride yetişkinlikte romantik ilişkilerde kurulduğunu ifade etmektedir. Yetişkinlerde bağlanmada, kişiler hem bakım veren hem de bakım alan konumdadırlar ve cinsellik ile bakım ihtiyacının bütünleştirilmesi gerekmektedir.

Bağlanma stilleriyle duyguları aktarabilme arasında ilişki olduğu bilinmektedir (Cassidy, 1994). Duygular ile onları tanımlama, anlama ve düzenleme erken dönem etkileşimlerden ve bağlanmadan etkilenmektedir. Bağlanma örüntülerinin duygularla ilişkili bulunması aleksitimiyle ilgili araştırmaların yapılmasına yol açmıştır.



Beynin duygusal farkındalık ve duygu düzenlemesi ile ilgili olan bazı bölümlerinin (orbitofrontal korteks gibi) gelişimlerinin bakım verenler ve çocukların duygusal etkileşiminden etkilendiği bulunmuştur (Schore, 1996). Yine erken dönem çocuklukta bağlanma deneyimleri de duygusal şemaların, imgelemelerin ve duygusal düzenlemeyle ilgili diğer bilişsel yetileri etkilediği saptanmıştır (Cassidy, 1994). Duygusal düzenleme ve yaratıcı imgeleme becerileri daha çok güvenli bağlanma temelinde ele alınmaktadır. Aleksitimi içinse bunun tersini söylemek mümkündür. Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda güvensiz bağlanma, kaçınmacı ve korkulu tarz ile aleksitimi ilişkili bulunmuştur (De Rick ve Vanheule, 2006).

Mallinckrodt ve Wei (2005) yaptıkları bir çalışmada kaçınmacı bağlanmanın yüksek düzeyde aleksitimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmanın sonuçlarına göre aleksitimi ve sosyal öz yeterlilik, hem kaçınmacı hem de kaygılı bağlanmanın direkt etkileri için anlamlı aracı değişkenler olarak saptanmıştır. Bu araştırmadan hareket eden Mikulincer ve Shaver (2008) ise, kaygılı stratejilerin duyguları tanımlama ve ayırmada güçlük yaratabileceğini düşünmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerin duyguları tanıma ve ayırmanın ise tehdit edici ya da tehlike uyandıran olaylara yoğun tepkiler verme eğiliminin bir sonucu olabileceğini ifade etmektedirler. Batıgün ve Büyükşahin (2008) de çalışmalarında aleksitimik bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarına sahip olduğunu, kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığını değerlendirmişlerdir.

Bireyin kendilik ve sosyal algısının şekillenmeye başlaması bağlanma figürüyle etkileşimi sonucu olmaktadır (Bowlby, 1969). Bu bağlamda bağlanma hem kişilerarası ilişkiler hem de kendilik algısıyla yakından ilgilidir.

### 1.3.2. Aleksitimi ve Kendilik Algısı

Kendilik algısı genel olarak kendimiz hakkında sahip olduğumuz inançların toplamı olarak görülmektedir. Bu açıdan ele alındığında kendilik algısı, bir anlamda kim olduğumuzun yanıtıdır (Taylor, Peplau ve Sears, 2000).

Bem'in (1972) geliştirdiği kendilik algısı teorisine göre, iki varsayım söz konusudur. İlk varsayıma göre bireyler, kendi tutumlarını, duygularını ve benzeri içsel durumlarını, kendi davranışlarından ve bu davranışların içinde yer aldığı koşullardan hareketle yordayarak tanırlar. İkinci varsayım ise kendilik algısı ve kişilerarası algı arasındadır. Buna göre, iten gelen işaretler, zayıf ve g yordandır oldukları ölçüde birey, işlevsel olarak, tıpkı bir dış gözlemcinin konumundadır. Yani kendisini tanıma abasındayken, dış gözlemcinin ona baktığı gibi bakarak, dışa yansıyan işaretlerden çıkarsama yapar. Buradan hareketle kendilik algısında hem kendini içsel olarak tanıma (bir anlamda öznellik), hem de dışsal olarak bir gözlemci olarak tanıma (bir anlamda nesnellik) söz konusudur denebilir.

Erken dönemdeki bağlanma örüntüsünün etkisini en çok kendilik algısı aracılığıyla ileriki dönemlerdeki duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlara taşıdığı belirtilmektedir. Her iki ebeveyne yüksek düzeyde güvenli bağlanma geliştiren çocukların en yüksek düzeyde olumlu kendilik algısına sahip olacakları ne sürülmektedir (Sümer ve şendağ, 2009, s.86). Erken dönem yaşantıları, kendilik algısının gelişimi kadar aleksitimi bağlamında da önemlidir. Wolff'a göre (1977) ocuğun kendini duygusal olarak ifade etmesini, oyunculuğunu reddeden, bunları paylaşmasına engel olan ebeveynler, çocuğun duygusuz iletişim kurarak sahte bir kendilik geliştirmesine ve aleksitimiye neden olmaktadır.

Aleksitiminin duygusal olarak gerilemeyle birlikte kendilik bütünlüğünün yapılandırılmaması ve kendilik işlevlerinin başarıyla gerçekleştirilememesi olduğundan bahsedilmektedir

Martin ve Phil (1985;1986) aleksitiminin özellikle stres verici durumlarda kendilik algısını etkilediğini ve bu durumlarda kendini düzenlemeye yönelik eylemleri engelleyerek daha da stresli bir durum oluşturabildiğini ifade etmektedir. Naatenen ve arkadaşları (1999) da aleksitiminin kendilik algısı ve stresi algılama üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Yaptıkları araştırmanın bulgularına göre, yüksek düzeyde aleksitimik özellikler fizyolojik stres durumuna ilişkin olarak kendilik algısını



etkilemektedir. Bu durumun başlaması birey tarafından dikkate alınamamakta ve fiziksel sağlık etkilenmektedir.

Aleksitiminin özgüven eksikliği ve kendilik değeriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Zimmermann ve arkadaşları, 2005). Sayar ve arkadaşları (2005) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, aleksitimik ergenlerin olmayanlara göre, depresyon ve anksiyete düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu ancak kendilik değerlerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Ünal (2004)'ın üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı bir araştırmada, kendilik algısının sürekliliği az olanların ve benlik saygısı (kendilik değeri) düşük olanların daha çekingen ve aleksitimik olduklarına dair sonuçlar elde edilmiştir.

Yapılan araştırmalarda, obez hastaların normal vücut ağırlığına sahip olanlara göre daha düşük kendilik değerine sahip oldukları aynı zamanda daha aleksitimik özelliklerin daha çok görüldüğü belirtilmektedir (Telch ve Agras, 1994, s.53). Ancak ülkemizde obez ve normal örneklem karşılaştırmasının yapıldığı bir araştırmada kendilik değeri ve aleksitimi açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Deveci ve arkadaşları, 2005).

Batıgün ve Büyükşahin'in (2008) aleksitimi, psikolojik belirtiler ve bağlanma üzerine yaptıkları bir araştırmada, aleksitimik olan bireylerin, olmayan bireylere göre olumsuz benliğin yanı sıra, öfke/saldırganlık, kaygı, depresyon, somatizasyon gibi psikolojik belirtileri daha fazla gösterdikleri saptanmıştır.

Kendilik algısı kişilerarası ilişkiler üzerinde de etkilidir. Kişinin ilişkilerinde yaşayacağı sorunların, kişinin ulaşamayacağı bir kendilik algısından ya da ideal kendilikle ilgili sorunlardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Markus ve Nurius, 1986).

### 1.3.3. Aleksitimi ve Kişilerarası İlişki Tarzları

Duyguları tanıma ve ifade etmenin, sağlıklı ve olumlu bir kendilik için aynı zamanda da kişilerarası ilişkilerin gelişmesi ve sürmesi için, önemli bir rolü vardır.

Kişilerarası ilişkiler için, sosyal etkileşimin daha özel bir şekli olduğu, iki ya da daha fazla kişi arasındaki her türlü ilişkiyi tanımladığı söylenebilir. Bu kavram genel olarak bireylerin diğerleriyle ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış tarzlarıyla ilişkilidir (Saymaz, 2003). Kişilerarası ilişki tarzları ise, bireyin çeşitli ilişkilerde ve durumlarda genel olarak gösterdiği davranış eğilimi ve kişilik örüntüsüdür (Kiesler, 1983).

Genel olarak aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yalnız kalmayı seçtikleri ya da insanlara kaçınmacı, sosyal olarak uyumsuz, ilgisiz-kayıtsız ve empatik olmayan bir şekilde davrandıkları; onlarla iletişimin ise sıkıntı ve isteksizlik verici olduğu ifade edilmektedir (Krystal, 1979). Yalnız kalmayı seçme ve aleksitimi konusunda Koçak'ın (2003) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleriyle aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Aleksitimik kişilik yapısının kişilerarası problemler için önemli bir risk faktörü olduğunu değerlendirilmektedir (Spitzer ve arkadaşları). Cooley tarafından yapılan bir araştırmanın sonucuna göre romantik ilişkilerinde bireyler ne kadar düşük tatmin yaşıyorsa o kadar yüksek düzeyde aleksitimi göstermektedir (Hesse ve Floyd, 2008). Hesse ve Floyd (2008)'un yaptığı bir araştırmanın bulgularına göre yakın ilişkilerde sevecen ve mutlu ve ilişki olarak yakın olmamanın aleksitimiyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Zarei ve Besharat (2010) tarafından üniversite öğrencileri örneğinde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, atılganlık, girişkenlik, alçakgönüllülük, samimiyet ve sorumluluk üzerine olan kişilerarası problemler ile aleksitimi yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Besharat'ın (2010) yine üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir başka çalışmasında da aleksitimik olmayan öğrencilerin, düşük ve yüksek düzeyde aleksitimik olan öğrencilere göre kişilerarası problemlerde daha duygu yönelimli başa çıkma kullandıkları ve yüksek düzeyde aleksitimik özellikler gösteren öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde daha çok problem yaşadığı saptanmıştır. Bunun nedeni olarak aleksitimik özelliklerin, iletişim becerileri ve stresle başa çıkmayı olumsuz yönde etkilemesi olarak düşünülmektedir.



Aleksitiminin sözsüz iletişim ve ifadede eksiklik olması dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde soruna neden olabileceği düşünülerek Spitzer ve arkadaşları (2005) tarafından grup terapisi alan bir hasta örnekleminde yapılan bir araştırmada, aleksitimik bireylerin kişilerarası tarzının soğuk ve kaçınmacı olduğu, kişilerarası problemler yaşadıkları ve duygu düzenlemesi için sosyal etkileşimleri kullanma kapasitelerinin az olduğu saptanmıştır.

İnsanlarla daha yoğun ilişkide bulunan yardımcı ilişki alanlarında (sosyal çalışma, sağlık gibi) çalışanların, insanlarla daha az ilişkide bulunan yardımcı olmayan ilişki alanlarında (mühendislik, bilim gibi) çalışanlara göre daha az aleksitimik özellikler gösterdiği bulunmuştur. Aleksitimik özelliklerin bu alanları seçmede önemli olduğu düşünülmektedir. Hem kişisel özelliklerin hem de bu konuda alınan eğitimlerin kişilerarası ilişkileri geliştirdiği ve aleksitimik özelliklerin gösterilmemesine yol açtığı öne sürülmektedir (Bouchard, 2008).

Evren ve Evren'in (2007) dermatoloji hastası kadınlardan yaptığı bir araştırmada, sosyal kaygı ve aleksitiminin ilişkili olduğu bulunmuştur. Solmaz ve arkadaşları (2000) tarafından sosyal fobi hastalarında aleksitiminin yaygın bir kişilik özelliği olduğu değerlendirilmektedir. Hesse'nin (2009) aleksitimik ve aleksitimik olmayan üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu uygulamalı etkileşim araştırmasının sonuçlarına göre, aleksitimik olmayanların olanlara göre daha sosyal olduğu ve yüz ifadelerini daha çok kullandığı bulunmuştur. Karşısındaki kişiye, aleksitimik olmayanlar olanlara göre daha ılımlı, duygulanıma yönelik ve güvenilir mesajlar verdiği saptanmıştır.

Bogaert-Martinez'in (1995) yaptığı bir çalışmada, aleksitiminin kişilerarası ilgili tarz ve yemek yeme tutum/davranışları arasında bir aracı değişken olduğunu belirtmektedir. Vanheule ve arkadaşları (2007) aleksitiminin, diğerlerinden beklentinin az/hiç olması ve diğerlerinin beklentisini karşılama isteksizlik olmak üzere kişilerarası iki kayıtsız durumla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Vanheule, Desmet ve Meganck (2007) aleksitimik hastaların kişilerarası ilişkilerde spesifik bir tarzının olduğu belirtilmesine rağmen bu konuda sistematik

araştırmaların eksikliğini vurgulamaktadır. Bu nedenle bu araştırmacılar psikiyatrik hastalar ve üniversite öğrencileri örnekleminde kişilerarası problemler ile aleksitimi üzerine bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, aleksitimi kişilerarası problemlerden soğuk/uzak tarz ve atılmayan tarz ile anlamlı olarak ilişkilidir.

#### 1.3.4. Aleksitimi ve Öfke

Öfke, bireyin belirli bir saldırı, eleştiri ya da engel/engellenme karşısında spontan olarak yaşadığı, içsel, sosyal ve evrensel bir duygudur. Öfke ifade ediliş olarak öğrenilen duygudur. Öfkenin olumsuz ve saldırgan ifade biçimleri yerine, yeni ve daha uygun ifade biçimlerinin öğrenilebilir.

Sosyal bir olgu olarak öfkenin ifadesi oldukça önemlidir. Öfke ifade biçimleri olarak, öfkenin doğrudan ifadesi, karşılıklı iletişim, tepki vermeden önce düşünme, insanlara yönelik fiziksel saldırı, objelere yönelik fiziksel saldırı, sözel saldırı, bağırma, beden dili, bastırma, kendini eleştirme, öfke kontrolü, düzeltici yönde davranma, dikkati başka konuya çekme, pasif-agresif tepki görölmektedir.

Berenbaum ve Irvin (1996) aleksitimik bireylerin öfkelerini ifade etmekte güçlük yaşadıklarına değinmektedirler. Yaptıkları bir çalışmada, aleksitimi puanları yüksek olan grubun, düşük olan gruba göre daha fazla öfke yaşadıkları, ancak öfkenin ifade edilmesinde güçlük yaşadıkları ve sözel olmayan bir şekilde ifade ettikleri, ayrıca kişilerarası çatışma yaşamaktan kaçındıkları sonucunu bulmuşlardır.

Güleç, Sayar ve Özkorumak (2005) tarafından majör depresyon tanılı hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada, depresyon hastalarının daha aleksitimik özellikler gösterdiği, öfkelerini içe döndüren ve öfkelerini daha az kontrol edebilen kişiler olduğu sonucu orta çıkmıştır Güleç ve arkadaşları (2004) tarafından fibromiyalji sendromu olan kadınlarda yapılan bir araştırmada, bastırılmış ve içe dönmüş öfkenin yüksek düzeyde anksiyeteye birlikte hastalığın bir parçası olduğu, aynı zamanda hasta grubunun sağlıklı kontrol grubuna göre daha fazla aleksitimik olduğu değerlendirilmiştir. Öfkeyle ilişkili davranışlardan biri saldırganlıktır. Fossati ve arkadaşları (2009), güvensiz



bağlanma ve aleksitiminin birlikte, dürtüsel saldırganlıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Torosian ve arkadaşlarının (1997) bir çalışmasına göre, iskemi (damar tıkanıklığı) hastalarının semptomatik hastalara göre, öfke kontrolünü ve aleksitiminin dış merkezli düşünme özelliğini daha çok kullanmaktadır.

Bekker, Bachrach ve Croon (2007) çalışmalarında, aleksitiminin bileşeni olan hayal kurma ile antisosyal davranışların negatif bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Batıgün ve Büyüksahin'in (2008) aleksitimi ve psikolojik belirtileri konu alan bir araştırmasında, aleksitimik olan bireylerin, olmayan bireylere göre öfke ve saldırganlığın yanı sıra kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon gibi psikolojik belirtileri daha fazla gösterdikleri saptanmıştır.

Güleç ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, kalple ilişkili olmayan göğüs ağrısı hastalarında öfke, aleksitimi ve bedensel duyuları büyütmenin sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aleksitiminin 40 yılı bulan tarihinde, aleksitimi pek çok açıdan incelenmeye çalışılmıştır. Literatüre bakıldığında, aleksitimi ile bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları, kendilik algısı ve öfke değişkenleri ilişkili görünmektedir. Ancak, literatürde aleksitimi ile onunla ilişkili olduğu düşünülen bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları, kendilik algısı ve öfke değişkenlerinin bir arada değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada bu değişkenlerin aleksitimi ile birlikte değerlendirilmesiyle literatüre bu konuda katkı yapılması amaçlanmaktadır.

#### **1.4. Doğum Sırası**

Kişilik gelişiminde ebeveynlerin olduğu kadar, ailedeki kardeşlerin de önemli bir etken oldukları bilinmektedir. Kardeşler arası kurulacak ilişkilerin niteliği, hem ailenin Mutluluğu hem de kardeşlerin yeterli bir benlik geliştirmesi için önemlidir (Ersanlı 1996). Bu bağlamda kardeşler cinsel rol tercihlerinden, oyun seçimine, zihinsel

kabiliyetlerinden, aralarındaki ilişki biçimine kadar birbirlerini doğrudan etkilemektedir. Aileye yeni bir kardeşin katılımı aile içindeki ilişkilerin değişiminde önemli bir rol oynamaktadır, çünkü yeni kardeş aileyi sosyal, ekonomik, zihinsel olarak etkilemektedir. Doğum sırası ile ilgili ilk araştırmalar İngiliz bilim insanı Sir Francis Galton'la 1874 yılında başlasa bile bu konu Adler'den (1927) önce popüler olmamıştır. Adler danışanlarından oluşturduğu deneyimlere göre doğum sırası tipografisi oluşturmuştur (Syed 2004). Bireysel Psikolojinin kurucusu Alfred Adler'e göre gerçek doğum sırası, ailedeki bir konumdur ve çocuğun dünyaya geliş sırasını gösterir.

Birinci çocuk, ikinci çocuk, üçüncü çocuk, yedinci çocuk gibi. Çocukların ileriki yaşamlarında belirleyici özelliklere sahip pozisyonlara (ilk çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk) işaret eden doğum sırası geçmiş deneyimlerle ilişkili belirli özelliklere sahiptir. Hiçbir pozisyon diğerinden daha iyi veya daha kötü değildir. Her pozisyonun görevleri vardır ve yetişkinlikteki özellikler, bu görevlerin çocukluk döneminde nasıl yerine getirildiğini yansıtır. Gerçek doğum sırasının özellikleri, her ailede benzer özellikler gösterir (Shulman ve Mosak 1977).

Genel olarak "gerçek doğum sırası" bir ailedeki çocukların tarihsel olarak dünyaya geliş sırasıdır. Ancak, ailedeki her çocuk farklı bir aile dinamiği ile karşılaşmakta, buna bağlı olarak kendisini aile içi etkileşimde algılayışı ve konumlandığı yeri farklılaşmaktadır. Bireysel Psikoloji yaklaşımına göre bu durum "psikolojik doğum sırasının" varlığını ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, bir kişinin kardeşler dizisi içindeki yeri onun gerçek doğum sırasını verirken, bu dizide kendilerinin yerine ilişkin algıları ve konumlandırmaları psikolojik doğum sırasını gösterir.

Adler'e göre psikolojik doğum sırasının oluşumunda, kardeşler arasındaki yaş farkları, çocuktaki fiziksel veya zihinsel engellilik durumu, bir kardeşin ölümü, cinsiyet farklılıkları, aile yapısında boşanma, üvey kardeş durumu, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarz ya da örüntüleri gibi bir çok sosyal ve kültürel olgular önemli rol oynar. Örneğin, geniş bir ailede birinci çocuk ile diğerleri arasındaki yaş farkı fazla ise, bu çocuk gerçek doğum sırasına göre en büyük olmasına rağmen, daha çok tek çocuğun karakteristik özelliklerini sergileyebilir veya ilk doğan kardeş cinsiyetinden dolayı bastırılmış ise ikinci çocuk en büyük çocuğun özelliklerini daha fazla alabilir.



#### 1.4.1. İlk Çocuk (En Büyük Kardeş)

İlk doğan çocuklar genellikle fazla ilgi görür ve tek çocuk olduğu sürece ilgi odağı olmaya devam eder ve ebeveynlerin deneyimsizliğinden dolayı şımartılır. Fakat ikinci çocuğun doğumu “tahtını” kaybetmesine neden olur. Bundan böyle anne ve babasının sevecenliğini kendisine rakip birisiyle (davetsiz misafir) paylaşmak zorundadır ve kendini eski ayrıcalıklı konumundan mahrum edilmiş bulabilir. Artık tek ya da özel değildir. Otorite konumunu korumak için çalışabilir, yardımcı ebeveyn rolünü üstlenebilir. Dolayısıyla, başı çekmeye çalışır, yönlendiricidir, kardeşlerine tavsiyelerde bulunur ve bu tip davranışlarının sonucunda itibar görme ve takdir edilmeyi bekler. Sorumluluk alır, güvenilir ve çalışkan olma eğilimindedir, fakat hep bir adım önde olma baskısının altında çaresiz ve umutsuz olabilir. En büyük çocuklar muhafazakâr olma eğilimindedirler, şu ya da bu şekilde geçmişe ilgi duyar, genellikle haklı çıkma ya da üstün olma ihtiyacı duyarlar (Burger, 2006).

#### 1.4.2. Ortanca Çocuk

Ortanca çocuk, aile içersinde genellikle öncelikli bir konumda olan ilk çocuk ile üzerine fazla düşülen küçük kardeş arasında kendisini aile dışına itilmiş gibi hissedebilir. Bu durum aynı zamanda ortanca çocukların ailelerinin dikkatini ve takdirlerini çekecek herhangi bir kişilik özelliğine sahip olmadıklarına ve dolayısıyla diğer kardeşlerinden daha önemsiz olduklarına düşünmelerine yol açabilir. Bu durum ortanca çocuğun, diğer kardeşleri kadar yetenekli olmadığı inancını geliştirmesine ve “zavallı ben” tutumu sergilemesine neden olabilir. Yaşamın adaletsiz olduğuna inanabilir ve genellikle adalet ve eşitlik konularına duyarlıdırlar. Aile içersinde onu ayrı kılan konuma ulaşmak için bir aziz rolüne bürünebilir ve bazıları konumundan ötürü kişiler arası ilişkilerde başarılı bir karakter geliştirebilir (Eckstein, 2000).

#### 1.4.3. Küçük Çocuk (En Küçük Kardeş)

En küçük çocuk her zaman ailenin bebeğidir ve genellikle ailenin en çok şımartılmış olanıdır. Çoğunlukla çevredekiler için küçük “prens” ya da “prenses” olarak görülürler. Genellikle diğer aile bireyleri tarafından ciddiye alınmazlar ve aile için her zaman çocuk kalırlar. Bu durum, en küçük çocuğun benmerkezci tutumlar geliştirmesine, kendisinden daha güçlü yetenekli gördüğü kardeşlerinin varlığından kaynaklanan yetersizlik duygusu yaşamasına yol açabilir. En küçük çocuk başkalarının onun hayatını şekillendirmesini mümkün kılacak özellikler geliştirme eğilimindedir. Diğer doğum sıraları ile karşılaştırıldığında, en son çocuklar kişiler arası ilişkilerde en itaatkâr olan kişilerdir. Bütün bunların yanı sıra son çocuklar eğlenceli, popüler, cana yakın, çıkarıcı kişiler olarak da tanımlanmaktadır (Burger, 2006).

#### 1.4.4. Tek Çocuk

İlk doğan çocuklar gibi aile içinde eşsiz bir konuma sahiptir, çünkü ebeveynler tarafından pohpohlanırlar. Tek çocuk her zaman ailesinin bütün ilgi ve sevgisini üzerinde toplamak ister, eğer bu konumu tehlikeye girerse büyük bir haksızlık gözüyle bakabilir. Yalnız başına yetişir ve bu nedenle toplumsal davranışların gelişmesi için gerekli olan ortamdan yoksun olabilir. Paylaşmayı ve diğer çocuklarla işbirliği yapmayı öğrenmezler ama yetişkinlerle iyi geçinmeyi öğrenirler. Genellikle yapandan çok alan kişilerdir. Bütün dikkatin tek kişide toplanması, akranlarla ilişki kurmada zorluk yaşanma, ilerleyen yıllarda artık ilginin odağı olmadığı ve ya ebeveynlerin ölümü gibi durumlarda birçok güçlük yaşamaya eğilimlidirler (Campbell, White ve Stewart, 1991; Corey).

#### 1.5. Bağlanma

Bağlanma, insanların hayatlarında kendileri için önemli buldukları kişilere karşı geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969, 1973). Başka bir ifadeyle bağlanma çocukları korumak ve onları bağımsız olmaları ve



ebeveynlik yönünde hazırlamak için aileleri birbirine bağlayan sürekli duygusal yakınlığı ifade etmektedir (Rees, 2011). Rees'e (2011) göre bebeklerin fiziksel ve duygusal açıdan donanımsız olmaları onları bağımlı kılmaktadır. Bu yüzden ebeveynleriyle geliştirdikleri bağlanmanın kalitesi onların fiziksel ve psikolojik iyilik hallerinin, büyüme ve gelişmelerinin temelini oluşturmaktadır (Rees, 2011). Bowlby'e (1988) göre çocuklar erken çocukluk çağında bağlanma figürüyle kurdukları etkileşime dayanarak, sevmeye değer biri olup olmadıklarına ilişkin kendilerine yönelik "benlik modeli"ni geliştirirlerken, bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve duyarlılığına dayanarak da diğerlerine yönelik "başkaları modeli"ni geliştirirler.

Bu bağlamda, bağlanma çalışmalarının yaratıcısı olan Bowlby (1969, 1973, 1988) benliğin içsel çalışan modellerinin (internal working models) ve bağlanma figürlerinin erken çocukluk çağında oluştuğunu öne sürer. İçsel çalışan modeller erken dönemde bakım verenin ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliği ile ilgili beklentilere dayanır ve erken dönemde bu bakım verme yaşantılarının zihinsel temsilleri anlamına gelir (Bowlby, 1969, 1973, 1988). Bu temsillerin nitelikleri doğrultusunda güvenli ve güvensiz bağlanma örüntü olmak üzere ikiye ayrıldıkları bilinmektedir.

Böylelikle içsel çalışan modeller bireylerin sonraki yıllarda sosyal algı ve ilişkisel davranışlarına rehberlik eder (Bowlby, 1969, 1973, 1988). Ancak son zamanlarda bağlanma kuramının odak noktası içsel çalışan modellerin içeriğine (niteliğine) yapılan vurgudan, bebeklerin bağlanma ihtiyaçlarının karşılanma ihtimallerini arttırmak için bilişsel ve duygusal süreçleri daha genel anlamda nasıl yönettiklerini öğrenmelerine dair vurguya kaymıştır (Carpenter ve Chung, 2011, s. 367).Bağlanma örüntüleri yetişkinliğe kadar devam eder ve yetişkinlikte bir bireyin diğerleriyle nasıl ilişki içinde olacağına dair sonuçlara sahiptir (Bowlby, 1969, 1973, 1988).

### 1.5.1. Bağlanma Kuramı

Kökensel olarak bağlanma kuramı gözlenmekte olan çocuk-bakıcı duygusal etkileşiminin yetişkinlik boyunca gelişimi üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik olup bağlanma kuramının temellerini atan John Bowlby (1969, 1973) ve bağlanma kuramına katkılar yapan Mary Salter Ainsworth tarafından. Bowlby (1969, 1973, 1988) bağlanmayı kavramsallaştırırken bağlanma sisteminin amacını kaygı ve korku içeren koşullarda ve hayatı tehdit edici durumlarda güvenliği sağlamak için temel bakım verenle yakınlığı sürdürmek olarak belirlemiştir.

Ainsworth ise Bowlby'nin güvenli üs kavramsallaştırmasını genişletmiş ve bebeğin etrafında olan biteni keşfederken ona güvenli bir üs sağlamak için bağlanma sisteminin sürekli olarak işlevini yerine getirmekte olduğunu belirtmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978, s 143). Bu bağlamda Ainsworth ve arkadaşları (1978) çalışmalarında bağlanma sisteminin amacının güvenlik hissi algısını sürdürmek olduğunu dikkate almışlardır. Bağlanma kuramında yakın ilişkilerin nasıl oluştuğu ve devam ettiği meselelerinde fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerin önemli olduğuna değinilmektedir (Hazan, Gur-Yaish ve Campa 2004, s.53). Bowlby bağlanma kuramını formüle ederken, hem normal hem de psikopatolojik gelişimi anlamada bağlanmanın merkezine vurgu yapmıştır. Bowlby'e (1973) göre bağlanma örüntüleri bebek ve bakım verenler arasında sistemli bir biçimde kendi hatasını düzelten süreçler olarak görülmelidir. Başka bir ifadeyle bağlanma sistemi çocuğun temel bakım verene yaklaşmasını ve bu yakınlık bozulduğunda düzeltilmesini sağlamaktadır (Bowlby, 1973). Bu durum bebek ve bakım verene ilişkilerinde güvenlik ve uyarılmanın homeostatik dengelerini sürdürmelerine olanak sağlamaktadır (Bowlby, 1973).

Bowlby'e (1969) göre bağlanma kuramı insanlar arasında sürekli devam eden bağlanmışlığı gerektirir. Çocukların bakım verenleriyle geliştirdikleri en erken bağlar hayat boyu devam eden büyük bir etkiye sahiptir (Bowlby, 1969). Bowlby'e (1969, 1973) göre çocuk içsel ya da dışsal bir tehdit algıladığında huzursuzluk içeren davranışlar sergiler ve temel bakım verenlerinde güvenli bir üs arar. Çocukların bu tip güvenli üs arama davranışları genellikle yakınlık arama davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bakım verenle yakınlık kurulmasında sorun yaşandığı zaman çocuklar



kaygılanırlar ve bağlanma figürü bu açıdan çevreyi araştırma ve keşfetme esnasında ihtiyaç duyulduğunda sığınılacak güvenli üs görevi görür, böylelikle çocuğun yaşama ve gelişme şansını arttırır (Bowlby, 1969, 1973).

Ainsworth ve arkadaşları (1978) “Yabancı Ortam” adını verdikleri laboratuvar deneyi vasıtasıyla 10-18 aylık bebeklerin bağlanma güvenliklerindeki bireysel farklılıkları çalışmışlardır. Bu deneyde bebek ve anne bir laboratuvar odasına alınmış ve bebek kısa aralıklarla anneden ayrılıp bir yabancıyla aynı odada bırakılmış ve ardından tekrar anne odaya geri alınmıştır. Sonuç olarak hem çocuğun hem de annenin davranışları ayrılmadan önce ve ayrıldıktan sonra gözlenmiştir. Ainsworth ve arkadaşları (1978) bebekler ve anneleriyle yaptıkları bu çalışmalar sonucunda güvenli, kaçınıcı ve kaygılı/ikircikli olmak üzere üç temel bağlanma örüntüsü tanımlamışlardır. Söz konusu deney sonucunda bakım veren kişi çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve tutarlı bir şekilde karşılık verebilir olduğunda “güvenli bağlanma” biçimi gelişmektedir. Bu durumda, çocuk bağlanma davranışları sergilediğinde bakım veren ona gecikmeden tutarlı olarak cevap vermektedir. Böylelikle Yabancı Ortam deneyinde çocuklar bakım verenin geri dönüşünü sıcak bir şekilde kızgınlık ifadesi göstermeden karşılamaktadırlar.

Stresli bir durum olduğunda da yakınlık arama davranışları sonucunda bakım verenleri tarafından rahatlatılmaktadırlar. Öte yandan, bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız ve çocuğun fiziksel yakınlık kurma girişimini reddettiğinde “kaçınıcı bağlanma” biçimi gelişmektedir. Böylelikle bebekler bakım verenlerinin odadan ayrılması durumunda üzölmüş görünmemekte ve ebeveynler geri döndüğünde yakınlık arama davranışı sergilememektedirler.

Son olarak, bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına yanıt vermede tutarsız (veya yavaş olduğunda ya da çocuğun yapmak istediğı aktivitelere devamlı olarak engel olduğunda “kaygılı/ikircikli bağlanma” biçimi gelişir. Böylelikle bebekler bakım verenlerinin geri dönüşüyle rahatlamamaktalar ve bakım verenlerine karşı hem yakın olmayı isteyen hem de öfke belirtisi gösteren şekilde ikircikli (ambivalent) davranışlar

sergilemektedirler. Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) tanımladığı bağlanma biçimleriyle kendini gösteren çocukların özelliklerine değinildiğinde tanımlarla uyumlu olarak şu özellikler öne çıkmaktadır: Güvenli bağlanma biçimi geliştirenlerin ilişkileri kıymetli ve güvenilir olarak deneyimlenmekte ve ihtiyaç duyulduğunda dikkat anında kazanılmakta, böylelikle bu bebekler güvenli bir biçimde başkasına bırakılabilmektedirler.

Kaygılı bağlanma biçimi geliştiren çocuklar ilişkilerin kıymetli olmasına rağmen güvenilir olmadığını öğrenmektedirler. Bu çocuklar dikkati yakalama ve yeniden kazanma becerilerinde güvensiz olmaya başlamaktadırlar. Böylelikle reddedilme korkuları ilişkilerinde kendini göstermektedir. İkircikli bağlanma biçimi geliştirenler annenin tahmin edilemez tepkileri dolayısıyla bazen yakınlığı ararken bazen de yakınlıktan kaçınmaktadırlar. Başka bir ifadeyle yakınlık korkutucu olmasının yanı sıra istenen de bir şeydir. Bu çocuklar dikkati çok isteyebilirler ancak elde ettiklerinde onu reddedebilirler. Bu yüzden ikircikli (ambivalent) bağlanma biçimi geliştirmiş olmaları onların kafa karıştırıcı davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir ve yakınlık korkusu yetişkinlikteki ilişkilerine kadar devam edebilmektedir.

Kaçınıcı bağlanma biçimi geliştirenler sözel olmayan ipuçlarını ve dilin inceliklerini anlayamayabilirler ve kaygılarını düzenlemek için sık sık tekdüze olarak kontrol arayabilirler. Sonuçta oluşan tablo özünde otistik spektrum bozukluğuna benzemektedir (Rees, 2011, s.190). Daha sonra Main ve Solomon (1990) çalışmalarında Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) çalışmaları sonucunda ortaya koydukları üç çeşit bağlanma örüntüsüne dördüncü kategori olarak dezorganize bağlanma biçimini eklemiştir. Main ve Solomon'a (1990) göre dezorganize bağlanma biçimine sahip bebekler annenin odadan ayrılmasının ardından hareket etmeden yerde yüzüstü yatmak ya da yakınlık arama davranışı göstermeden masanın altında pasif bir şekilde oturmak gibi tuhaf davranışlar sergilemektedirler. Çocukların bu garip davranışları geçmişte çözülmemiş kayıplardan ya da çözülmemiş travmayla ilişkili bağlanmadan mustarip olmaları muhtemel olan annelerinin dezorganize, tahmin edilemez ve rahatsız edici davranışlarıyla alakalı görünmektedir (Main ve Solomon, 1990). Söz konusu çalışmada



çocuklar annelerine rahatlık ve güven vermeleri için yaklaştığında anneler bazen korkmuş, uzaklara bakan ve dissosiyatif bir şekilde dalmış görünmektedirler. Annelerin tepkileri böyle olunca çocuklar engellenmelerini ve rahatsızlıklarını azaltmak için kafa karışıklığı içinde aniden durmaktalar ya da dikkat dağıtıcı davranışları benimsemektedirler (Main ve Solomon, 1990). Ek olarak, Rees (2011) dezorganize bağlanmış çocukların güvenli bir bağımsızlık geliştirmelerinin muhtemel olmadığını ve yetişkinlikte iyileşme olmaksızın suçun yaygın olabileceğini belirtmiştir.

### 1.5.2. Yetişkin Bağlanma

Klinik ve nörobiyolojik kanıtlar bağlanmanın özellikle erken temellerinin önemli olduğunu desteklemesine rağmen, bağlanmanın her yaşta olduğu bilinmektedir. Başkalarının ihtiyaçları ve duygularıyla uyumlu olmak herhangi bir yaşta herhangi bir bağlanmayı oluşturmak ve sürdürmek için bir yol teşkil etmektedir (Rees, 2011, s.191). Bu durum bağlanma kuramının temel prensibi olan bağlanma ilişkilerinin hayat boyu önemli olmaya devam etmesiyle paralellik göstermektedir (Bowlby, 1969, 1973). Başka bir deyişle yetişkinlikte romantik ilişkilere bağlanma stilleri ve yakın ilişkilerin birçok yönü Bowlby'nin bağlanma kuramı temeline dayanarak açıklanabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Ancak, Bowlby'e (1969) göre davranışsal bağlanma sisteminin temel bağlanma stratejisi olan yakınlık arama davranışı yetişkinlikte olmasa da olabilir. Mikulincer ve Shaver'a (2007) göre düzenli olarak ilgi ve koruma sağlayan partnerlerin (bağlanma figürü) zihinsel temsillerinin etkinleşmesi de bağlanma stratejisinin kapsamında olabilmektedir. Böylelikle, bağlanma figürlerinin zihinsel temsilleri korunmanın sembolik kaynağı olabilir ve onların etkinleşmesi destekleyici diğerlerine karşı sembolik yakınlığı sağlayabilir. Bu durum da rahatlık ve güvenlik algılarını getirebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Montebarocci ve arkadaşları (2004) yetişkinlerde bağlanmayı bireylerin kendilerine fiziksel ve psikolojik güvenlik sağlayanlarla yakınlık kurmak ve ilişkisini sürdürmek için çabalama yatkınlığı olarak kapsamlı bir şekilde tanımlarken, yetişkin

bağlanma biçimlerini de bağlanma figüründen ayrılma ve yeniden birleşme durumlarında (gerçek ya da hayali durumlar) insanların davranış tepkilerini belirleyen bağlanmanın belirli içsel çalışan modelleri olarak tanımlamışlardır. Yetişkin bağlanma biçimleri üzerine araştırmalar ilk defa Main, Kaplan ve Cassidy (1985) tarafından yapılmaya başlanmıştır ve Main ve arkadaşları (1985) erken dönem ilişkilerin tanımı ve bağlanmayla ilişkili olayları ve yetişkinlerin bu ilişkileri algılayış şekilleriyle yetişkin kişiliğini etkileyen olayları sorgulayan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi adında bir değerlendirme ve ölçüm aracı geliştirmişlerdir. Main ve arkadaşları (1985) Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'ni ebeveynin bağlanmaya dair kendilik zihinsel temsilinde saklı olan güvenliği değerlendirmek için kullanmışlardır. Main ve arkadaşlarından (1985) sonra yakın ilişkileri anlamaya yönelik bir taslak bağlamında yetişkin bağlanması üzerine yapılan araştırmalar 1980'li yılların sonlarına doğru Hazan ve Shaver'ın (1987) çalışmasından itibaren ilerlemeye başlamıştır.

Hazan ve Shaver'a (1987) göre, bebeklikte duygusal bağların gelişimini açıklamak için geliştirilen bağlanma kuramının anahtar bileşenleri, yetişkin romantik aşkına uygun terimlere dönüştürülmüştür. Bu dönüştürme bebeklikte üç temel bağlanma stiline (güvenli, kaçınıcı, kaygılı/korkulu bağlanma), ve benliğin ve sosyal yaşamın kısmen bilişsel modellerinden (içsel çalışan modeller) dolayı ilişki stiline devamlılığı fikrine odaklanmıştır. Söz konusu çalışmada bu modeller ve sonucunda oluşan yetişkin bağlanma stili, ebeveynlerle kurulan çocukluk ilişkileri tarafından bir derece belirleniyor olarak görülmektedir. Çocukluk çağında ebeveynleriyle sıcak ve sevgi dolu ilişkiler geliştirmiş olan yetişkinlerin güvenli bağlanma biçimi ile; reddedici, kaçınıcı ilişkiler geliştirenlerin kaçınıcı bağlanma biçimi ile; bazen sevgi dolu ve sıcak bazen de reddedici ilişkiler geliştirenlerin ise kaygılı/kararsız bağlanma biçimi ile sınıflandırılması bu görüşü destekler niteliktedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu durum Bowlby (1969, 1973) ile Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) öne sürdüğü erken dönemde temel bakım verenler ile çocuklar arasındaki ilişkilerin ve bağlanma stillerinin, bireylerin romantik ilişkilerine bağlanma biçimlerini belirleyebileceğini göstermektedir.



Bağlanma kuramı esasında çocukluk çağındaki üç bağlanma biçiminden sonra Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkinlikte dört grup bağlanma stilleri modelini önermişlerdir ve “Dörtlü Bağlanma Modeli”ni geliştirmişlerdir. Dörtlü Bağlanma Modeli’nde bireyin “benlik modeli (pozitif veya negatif kutbu)” ve “başkaları modelinin (pozitif veya negatif kutbu)” kombinasyonları kullanılarak dört prototip bağlanma örüntüsü tanımlanmıştır (Horowitz, 1991, s184). Söz konusu çalışmada benlik modeli, bireyin benliğinin sevmeye ve desteklenmeye değer olup olmadığını temsil etmekteyken; başkaları modeli, başkalarının güvenilmez ve reddedici olmasına karşılık güvenilir ve hazır olarak görülmeleri ile ilişkilidir. Bu Dörtlü Bağlanma Modeli’ne göre birey olumlu benlik (değerlilik hissi) ve olumlu başkaları modeli (diğer insanların kabul eder ve duyarlı olmaları beklentisi) geliştirdiyse güvenli bağlanma biçimi geliştirmiş olarak değerlendirilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu modeldeki güvenli bağlanma biçimi Hazan ve Shaver’ın (1987) güvenli bağlanma biçimine karşılık gelmektedir.

Olumsuz benlik modeli (değersizlik hissi) ve olumlu başkaları modeli (başkalarının olumlu değerlendirilmesi) geliştiren bireylerin saplantılı (preoccupied) bağlanma biçimi geliştirmiş olduğu bildirilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.226). Söz konusu çalışmadaki bu kombinasyon bireyi değerli diğerlerinin kabulünü kazanarak kendini kabul etmek için çaba sarf etmesini sağlar. Bu modeldeki saplantılı bağlanma biçimi Hazan ve Shaver’ın (1987) kaygılı/kararsız bağlanma biçimine karşılık gelmektedir.

Olumsuz benlik modeli (değersizlik hissi) ve olumsuz başkaları modeli (başkalarının güvenilmez ve reddedici olmaları beklentisi) geliştiren bireylerin korkulu-kaçınıcı (fearful-avoidant) bağlanma biçimine sahip olduğu düşünülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s. 227). Bu stil, diğerleriyle yakın ilişkiden kaçınarak diğerleri tarafından reddedilme beklentisine karşı insanların kendilerini korumalarını sağlamaktadır. Söz konusu çalışmada olumlu benlik (sevgiye değer olduğunun hissi) ve olumsuz başkaları modeli (diğer insanlara karşı olumsuz yatkınlık) geliştirmiş olan bireylerin ise kayıtsız-kaçınıcı bağlanma (dismissive-avoidant) biçimine sahip olduğu

düşünülmektedir. Bu tip insanlar yakın ilişkilerden kaçınarak ve bağımsızlık ve yaralanmazlık hislerini sürdürerek hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korumaktadırlar.

Görüldüğü gibi Hazan ve Shaver'ın (1987) kaçınıcı bağlanma stiline karşılık gelen kombinasyon Bartholomew ve Horowitz'in (1991) modelinde korkulu ve kayıtsız olarak iki farklı gruba ayrılmıştır. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) çalışmasının ardından Brennan, Clark ve Shaver (1998) bağlanmayı kategorik olarak sınıflamak yerine boyutlar üzerinde değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda Brennan ve arkadaşları (1998) yetişkin bağlanmasında yakın ilişkilere yönelik "kaygı" ve başkalarından ve yakınlıktan "kaçınma" olmak üzere iki temel boyut belirlemiştir. Brennan ve arkadaşları (1998) kaygı ve kaçınma boyutlarına göre dört yetişkin bağlanma stilini tanımlamışlardır. Buna göre en düşük kaygı ve kaçınma seviyesinde olan bireyler güvenli, en yüksek seviyedekiler ise korkulu bağlanma biçimine sahiptir. Düşük kaygı seviyesi, yüksek kaçınma seviyesi olan bireyler kayıtsız bağlanma biçimine sahipken, yüksek kaygı seviyesi, düşük kaçınma seviyesi olan bireyler saplantılı bağlanma biçimine sahiptir.

### 1.5.3. Bağlanma Biçimleri ile Aleksitimi İlişkisi

Duygu ve duygu düzenleme sadece yetişkinlikte değil, aynı zamanda bağlanma kuramının orijinal formülasyonunda da önemli bir rol oynamaktadır (Mikulincer ve Florian, 1998, s,143). Örneğin, Mikulincer ve Shaver'a (2007) göre temel bakım verenleri tarafından uygun bir şekilde desteklenen ve rehberlik edilen çocukların duygularını uygun bir şekilde düzenleme ve ifade etme, duyguları ve ihtiyaçlarıyla uyumlu ve açık bir şekilde iletişim kurabilme gibi sosyal becerilerini geliştirmeleri daha muhtemeldir.

Bu yüzden ilişkilerinde ihtiyaçlarının karşılanmasında başarılı olma ihtimalleri daha yüksektir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Duygu düzenlemede eksiklikle



kendini gösteren aleksitiminin, bebek ve yetişkin bağlanmasını da etkileyen temel bakım verenler ile etkileşime karşılık olarak gelişmiş olması bu görüşleri destekler niteliktedir (Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003). Başka bir ifadeyle, bağlanma kuramı çocukluk çağında çocuk için önemli diğerlerinin bir bireyde aleksitimik özelliklerin gelişmesi için önemli olduğunu vurgulamaktadır (Taylor ve ark., 1997). Bu bağlamda, literatürde araştırmaların büyük bir kısmı bağlanma davranışı ve aleksitimi arasındaki ilişkiye odaklanmıştır.

Genel olarak söz konusu araştırmacıların çalışmaları güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin güvenli bağlanma biçimine sahip bireylere kıyasla aleksitimik özellikler göstermeye daha yatkın olduklarını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, araştırmacılara göre fiziksel ve duygusal olarak güvensiz hissettiren ve duygularını ifade etme konusunda cesaretlerinin kırıldığı aile ortamında yetişen çocuklar normal sağlıklı duygusal durumların çeşitliliğiyle baş etmeyi öğrenemeyebilirler ve sonuç olarak duygularını yaşamada güçlük çekebilirler . Örneğin, aleksitimik özellikler gösteren yetişkinler çocukluk dönemlerinde bakım verenleriyle duygusal güçlükler yaşamış olduklarını geriye dönük olarak bildirmişlerdir (Oskis ve ark., 2013, s. 99).

Benzer olarak, yetişkinlerle geriye dönük bildirimlerin değerlendirildiği bir başka çalışmada, yetişkinlikte daha yüksek aleksitimi seviyesinin ebeveynin aşırı koruyuculuğu ve annenin düşük seviyede ilgisine dair geriye dönük bildirimlerle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Thorberg, Young, Sullivan ve Lyvers, 2011, s.188). Bu bulgu aşırı koruyucu ve müdahaleci bir ebeveynin varlığının genç yaşta duygusal düzenlemeyi engelleyen özgül bir bağlanma elementi olduğunun bir göstergesi niteliğindedir. Benzer olarak, düşük seviyede anne ilgisine sahip üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada katılımcılar aleksitiminin özellikle duyguları bildirmede güçlük alt boyutundan yüksek puan almışlardır.

Söz konusu çalışmanın en önemli bulgusu ise, ebeveyne ait zayıf bağlanmanın duyguları ifade etmede güçlükle ilişkili olduğudur. Yetişkinlikte

bağlanmanın alt boyutlarının aleksitimiyle ilişkisini ayrı ayrı ele alan ampirik araştırmaların yer aldığı kapsamlı bir literatür vardır (Oskis ve ark., 2013). Örneğin, Troisi ve arkadaşları (2001) korkulu ve saplantılı (preoccupied) bağlanma stillerine (güvensiz bağlanma türleri) sahip katılımcıların kayıtsız (dismissing) stile sahip katılımcılara kıyasla daha yaygın olarak aleksitimik özellikler gösterdiklerini bulmuşlardır. Son zamanlarda yürütülmüş başka bir çalışmada, kaçınıcı bağlanma stilinin yakınlığı kısıtlama özelliği aleksitiminin duyguları ifade etmede güçlük boyutunu anlamlı olarak yordarken, kaygılı bağlanma biçiminin ayrılık korkusu özelliğine daha yüksek seviyede sahip olmak daha yüksek seviyede duyguları tanıma güçlüğüne yordamıştır (Oskis ve ark., 2013). Ayrıca, söz konusu çalışmada bütün bağlanma stili tutumları içerisinde, ayrılık korkusu genel olarak aleksitiminin anlamlı tek bağımsız yordayıcısı olarak bulunmuştur. Benzer olarak, örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada, hem kaçınıcı hem de kaygılı bağlanma biçiminin aleksitimiyle, dolayısıyla duygulardan bahsetme konusundaki problemlerle bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır (Láng, 2010, s. 647). Söz konusu çalışmada bağlanmanın kaçınıcı boyutundan yüksek puan alan bireylerin hem bağlanma figürüne (örn., ebeveyn, romantik partner) yakınlığın arttırdığı kaygıdan kaçınmaya yatkın oldukları hem de duygularla ilgilenmekten kaçınmaya çalıştıkları ve duyguları, kişiyi gündelik yaşamın hedeflerinden saptıran ve mantıksız olarak gördükleri bulunmuştur.

Bu durum kaçınıcı bağlanma biçiminin aleksitiminin dış merkezli bilişsel yapı alt boyutuyla oldukça bağlantılı olduğu görüşünü destekler niteliktedir (Láng, 2010). Söz konusu çalışmada bağlanmanın kaygılı bağlanma biçimi boyutundan yüksek puan alan bireyler ise duygular ve hisler hakkında endişe duyuyor gibi görünürlerken, duygularını birbirinden ayırmada problem yaşamaktadırlar. Bu durum kaygılı bağlanma biçiminin duyguları uygun bir şekilde tanımlamada güçlükle oldukça bağlantılı olduğunu destekler niteliktedir (Láng, 2010, s.648). Benzer olarak, üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, yakınlıktan rahatsız olma (kaçınıcı bağlanma biçiminin kavramsallaştırmasına ait tema), ikincil olarak ilişkiler (kayıtsız bağlanma biçimine ait tema) ve onaylanma ihtiyacı (kaygılı ve saplantılı bağlanma biçimine ait tema) gibi Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin (Attachment Style Questionnaire-ASQ) alt ölçekleriyle aleksitimi ölçümünden alınan toplam puan arasında orta düzeyde pozitif yönde korelasyon vardır. Ayrıca, en



azından hafif düzeyde obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin kontrol grubuna göre daha fazla kaygılı ve kaçınıcı bağlanma biçimine sahip oldukları tespit edilmiştir (Carpenter ve Chung, 2011, s. 637). Bu bulgular erken güvensiz bağlanma deneyimlerinin aleksitiminin etiyojisinde rol oynayabileceğini destekler niteliktedir.

Bağlanma biçimi ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar kaçınıcı bağlanma biçimine sahip insanların duygularına bilinçli erişimden yoksun olduklarını doğrular niteliktedir. Birçok çalışma kaçınıcı bağlanma stiline aleksitimi ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Örneğin, alkol bağımlısı hastalarla yapılan bir çalışmada kaçınıcı bağlanma stiline aleksitiminin en güçlü yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (De Rick ve Vanheule, 2006, s 1269). Başka bir deyişle, söz konusu çalışmada alkol bağımlısı hastalarında kaçınıcı bağlanma stili, yüksek ve düşük aleksitimik özellikler gösteren bireyleri birbirinden ayırmış, böylelikle yüksek aleksitimik özelliklere sahip bireyler kaçınıcı bağlanma biçimi bildirmişlerdir. Ayrıca De Rick ve Vanheule (2006) yüksek aleksitimik puanlara sahip ve kaçınıcı bağlanma biçimi gösteren katılımcıların çocukluk çağında babalarından duygusal içtenlik deneyimlemediklerini belirtmiştir.

Aleksitimide bağlanma ile ilişkili farklılıkları inceleyen çalışmaların çoğu kaygılı bağlanma biçimine sahip insanların duygularını tanıma ve tanımlamada da güçlük çektiğini tespit etmiştir. Yüksek aleksitimi puanları sadece kişinin duygularının farkında olma yoksunluğunu yansıtmaz, ayrıca genel duygusal uyarılmayı daha belirli duygusal durumlardan ayırt etme güçlüğü ve belirli duyguları diğer insanlara ifade etmede güçlüğü de yansıtmaktadır (Mallinckrodt ve Wei, 2005). Bu yüzden kaygılı stratejilerin belirli duyguları tanıma ve ayırt etme konusunda da zorluklar yaratıyor olması mümkün görünmektedir (Mallinckrodt ve Wei, 2005, s. 359).

## 2. UYGULAMA

### 2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş Üsküdar Üniversitesinde lisans eğitimi görmekte olan bireylerden oluşturmaktadır. Anket formları katılımcılara bir yanıtlayıcı tarafından okunarak formların doldurulması sağlanmıştır. Bu çalışma için, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kuruldan etik onay alınmıştır. Onay numarası; B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06/ 2014 /65.

Araştırmada toplam 121 kişiye anket uygulanmış ve bu anketlerden eksik ve yanlış doldurma nedeniyle toplam 11 tanesi ayıklanmıştır. Verilerin analizi yapılmadan önce veri girişinin doğruluğu ve değişkenlerin dağılımının normalliğe uygunluğu test edilmiştir. Bu amaçla psikiyatrik tanı almış grup ile karşılaştırma grubundaki katılımcıların, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nden(YİYE), Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden (KSE) aldıkları puanların normalliğine her iki örneklem için ayrı ayrı Kolmogrov Smirnov test yöntemi ile bakılmıştır. Daha sonra histogram ve dal yaprak (stem and leaf) grafikleri incelenmiş ve uç değer analizi ile uç değer taşıyan toplam 20 katılımcıya (outlier) ait veriler veri setinden çıkartılmıştır. Yapılan bu işlemlerden sonra veri setindeki değerlerin, iki grubun kendi içinde normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

### 2.2 Veri Toplama

Demografik bilgi formu, Cinsiyet, yaş, anne baba öğrenim durumu, ailedeki birey sayısı, kardeş sayısı gibi sorulara yer verilmiştir. Doğum sırası verileri ise, “aşağıdakilerden hangisi size uymaktadır?” ve “ailemin tek çocuğuyum, ailemin ilk çocuğuyum, ailemin ortanca çocuğuyum ve ailemin en küçük çocuğuyum” cevapları bulunan tek bir soruya verilen yanıtlardan elde edilmiştir.

#### 2.2.1 Aleksitimi Ölçeği



Araştırmada aleksitimik özellikleri değerlendirmek amacıyla geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır. Ölçeğin kısa formu Bagby, Parker ve Taylor tarafından 1994 yılında yapılan düzenleme ile yeniden oluşturulmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin (TAÖ-20) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ- 20) Likert tipi, 1-5 arasında (1=hiçbir zaman, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman) puanlanan 20 maddeyi içeren bir öz bildirim ölçeği olup aleksitiminin saptanması amacıyla geliştirilmiş etkin bir psikometrik araç olup kendini değerlendirme esasına göre yapılandırılmıştır (Güleç ve ark., 2009).

Ölçeğin yönergesinde, katılımcılardan her bir cümleyi kabul ya da reddetmelerine göre yanıt vermeleri beklenir. Aynı zamanda Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa-vuruk düşünce olmak üzere üç alt ölçek ile değerlendirilir. Duygularını tanıma zorluğu 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14 numaralı maddelerle, duygularını ifade etme zorluğu 2, 4 (ters), 11, 12, 17 numaralı maddelerle ve son olarak dışa-vuruk düşünce 5 (ters), 8, 10 (ters), 15, 16, 18 (ters), 19 (ters), 20 numaralı maddelerle değerlendirilmektedir

Bagby ve arkadaşları (1994, akt., Güleç ve ark., 2009) gelişim çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılığını  $\alpha=0.81$  olarak bulmuştur. Ayrıca söz konusu çalışmalarında 3 hafta içinde ölçeğin test-tekrar-test güvenilirliğinin  $r=.77$  olduğunu gösterdiler. Faktör analizi çalışmaları toplam varyansın %31'inden sorumlu olan 3-faktör çözümünü kabul etti. Buna göre, ilk faktör toplam varyansın %12.6'sını (iç tutarlılık,  $\alpha=0.78$ ), ikinci faktör toplam varyansın %10'unu (iç tutarlılık,  $\alpha=0.75$ ) ve son olarak üçüncü faktör toplam varyansın %8.8'ini (iç tutarlılık,  $\alpha=0.66$ ) açıklamaktadır. Söz konusu çalışmanın sonucu 3 faktörün oluştuğunu göstermektedir.

### 2.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE). Brennan ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, bağlanmada temel iki boyut olan yakın ilişkilerde yaşanan kaygı

ve başkalarından kaçınmayı ölçen 36 maddelik bir ölçektir. Ölçekteki her bir madde, Likert tipi 7 dereceli (1=hiç katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Sümer (2006), ölçek üzerinde yapmış olduğu çalışmalar sonucunda, "kaygı" ve "kaçınma" olmak üzere iki boyut elde etmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, sırasıyla 0.86 ve 0.90 olarak bulunmuştur. Bu ölçek daha önce de Türkiye'de bazı araştırmacılar tarafından da kullanılmış (Karakurt 2001, Sümer ve Güngör 1999), geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

### 2.2.3. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE). Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, 53 maddeden oluşan ve 0-4 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Türkiye uyarlaması hem yetişkin (Şahin ve Durak 1994) hem de ergen örnekleme üzerinde yapılmış, yüksek geçerlik ve güvenilirlik değerleri elde edilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda, kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke/saldırganlık olmak üzere beş faktör elde edilmiştir. KSE'nin yetişkin örneklemeden elde edilen iç tutarlılık katsayıları .75 ile .87; ergen örneklemeden elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise .70 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerdeki psikolojik semptomların sıklığına işaret etmektedir.



### 3. BULGULAR

Yapılan anket araştırmasından sonra elde edilen veriler SPSS 15 programına girilmiş ve elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir. Yapılan güvenilirlik ve geçerlilik testleri sonucunda veri kalitesi olarak oldukça iyi bir veri setinin olduğu görülmektedir. Veri analizinde elde edilen veriler aşağıda verilmiştir.

#### 3.1 Katılımcıların demografik özellikleri

Anket çalışmasına katılan öğrencilerin yaklaşık %74'ü üniversite birinci sınıf öğrencisi olup,%26'sı ise 2. Sınıf öğrencisidir. Katılımcıların yaklaşık %65'i kadın, %35'i ise erkektir. Anket çalışmasına katılan öğrencilerin yaklaşık %59'u 20 yaş ve altında olup, geri kalan %41'lik kesim ise 21-25 yaş aralığında değişen yaşlara sahiptir.

Tablo.3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Sınıf Numarası		
	N	Yüzde (%)
1. sınıf	81	73,6
2. Sınıf	29	26,4
Toplam	110	100,0
Cinsiyet		
	N	Yüzde (%)
kadın	71	64,5
erkek	39	35,5
Toplam	110	100,0
Yaş		
	N	Yüzde (%)
18	5	4,5
19	24	21,8



20	36	32,7
21	17	15,5
22	11	10,0
23	8	7,3
24	5	4,5
25	4	3,6
Toplam	110	100,0

Anne		
	N	Yüzde (%)
Öz	107	97,3
Üvey	1	0,9
Yaşamıyor	2	1,8
Toplam	110	100,0
Baba		
	N	Yüzde (%)
Öz	105	95,5
Yaşamıyor	5	4,5
Toplam	110	100,0
Anne Baba		
	N	Yüzde (%)
Birlikte yaşıyorlar	100	94,3
Boşandılar	6	5,7
Toplam	106	100,0



Katılımcıların %97'sinin anneleri, %95'inin babalarının sağ olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaklaşık %94'ünün anne ve babalarının birlikte yaşadığı, yaklaşık %6'lık bir bölümünün de boşandıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların annelerinin yaklaşık %46'sı ilkokul, %14'ü ortaokul, %30'u lise ve yaklaşık %9'luk bir kesiminde en az lisans seviyesinde eğitime sahip olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim seviyeleri incelendiği zaman yaklaşık %24'ü ilkokul, %19'u ortaokul, %26'sı lise ve yaklaşık 31'i bir kesiminde en az lisans seviyesinde eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Tablo.3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri (Devamı)

Annenin eğitim durumu		
	N	Yüzde (%)
İlkokul	51	46,4
Ortaokul	15	13,6
Lise	34	30,9
Üniversite	8	7,3
Lisansüstü	2	1,8
Toplam	110	100,0
Babanın eğitim durumu		
	n	Yüzde (%)
İlkokul	26	23,9
Ortaokul	21	19,3
Lise	28	25,7
Üniversite	24	22,0
Lisansüstü	10	9,2
Toplam	109	100,0



Anne meslek		
	n	Yüzde (%)
Çalışmıyor	85	77,3
Memur	11	10,0
Özel Sektör	6	5,5
Serbest Meslek	8	7,3
Toplam	110	100,0
Baba meslek		
	n	Yüzde (%)
Memur	33	30,0
Özel Sektör	23	20,9
Serbest Meslek	54	49,1
Toplam	110	100,0

Çalışmamıza katılan öğrencilerin yaklaşık %66'sı aileleri ile birlikte % 12'si yakın arkadaşları ile birlikte, %7'si yurtda, %6 'sı ise yakın akrabalarının yanında yaşadığını bildirmişleridir. Katılımcıların kardeş sayılarına baktığımız zaman yaklaşık %42' si 2 kardeş, %29'u 3 kardeş %14'ü 4 kardeş, % 10'u yaklaşık 5 kardeş ve fazla kardeşe sahiplerken, %5'i de tek çocuk olduklarını beyan etmiştir.

Tablo.3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri (Devamı)

Kiminle Birlikte Yaşadıkları		
	n	Yüzde (%)
Ailemle	72	65,5
Annemle	4	3,6
Babamla	1	0,9
Akrabalarımle	6	5,5



Yakın arkadaşlarımla	13	11,8
Yurtta kalıyorum	8	7,3
Diğer	6	5,5
Toplam	110	100,0
Kardeş sayısı		
	n	Yüzde (%)
1	5	4,5
2	46	41,8
3	32	29,1
4	16	14,5
5	3	2,7
6	3	2,7
7	4	3,6
8	1	0,9
Toplam	110	100,0
Ailedeki konum		
	n	Yüzde (%)
ailemin tek çocuğuyum	39	35,5
ailemin ilk çocuğuyum	36	32,7
Ailemin ortanca çocuğuyum	29	26,4
ailemin en küçük çocuğuyum	6	5,5
Toplam	110	100,0
Ailedeki birey sayısı		
	n	Yüzde (%)



4 kişi ve altı	53	48,2
5 kişi	29	26,4
6 kişi ve Üstü	28	25,5
Toplam	110	100,0
<b>Aile tipi</b>		
	n	Yüzde (%)
Çekirdek aile	104	94,5
Geniş aile	6	5,5
Toplam	110	100,0

Katılımcıların yaklaşık %36'sı ailelerinin tek çocukları olduklarını, %33'lük bir kesim ailelerinin ilk çocukları olduklarını, %26'lık bir kesim ise ailelerinin ortanca çocukları olduklarını beyan etmişleridir. Katılımcıların ailelerindeki birey sayılarının sorulduğu soruda katılımcıların %42'si 4 kişi ve altında, %26'sı 5 kişilik ve 6 kişi ve üstünde bireyin olduğu aile yapılarının olduğunu bildirmişlerdir. Katılımcıların yaklaşık %95'i çekirdek aile , %5 'i ise geniş bir aile yapısına sahip olduklarını bildirmişlerdir.

### 3.2 Güvenilirlik ve Yapı geçerliliği

#### 3.2.1 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Anket çalışmasında 20 sorudan oluşan 5 skalalı Toronto Aleksitimi ölçeğinde güvenilirlik ve yapı geçerliğinin test edilmesi amacı ile Corhanbach Alpha yöntemi ile faktör analizi uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.801 olarak bulunmuştur. Bu katsayı ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Katsayı yeterli olduğu için çalışmadan soru çıkarılmasına gerek duyulamamıştır.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 3 adet faktör tespit edilmiştir. Elde edilen bu faktörler ; Duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu, dışa-



vuruk düşünce olarak adlandırılmıştır. Elde edilen katsayılar ve faktör yapıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği Faktör Yapısı

İfadeler	Boyutlar			Co. Alpha
	TAS-A(Duygularını tanıma zorluğu)	TAS-B(Duygularını ifade etme zorluğu)	TAS-C(Dışavuruk düşünce)	
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	0,599			0,823
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.	0,601			
6. Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	0,634			
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	0,649			
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.	0,712			
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	0,730			
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	0,780			
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.		0,497		0,932
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.		0,728		
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.		0,735		



2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.		0,480		
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.		0,628		
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzi azaltır.			0,467	
19. Kişisel sorunlarımı ç1erken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.			0,474	
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.			0,511	
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.			0,527	
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.			0,641	
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim			0,649	
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.			0,567	
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları ç1ümlemeyi yeğlerim.			0,654	
				0,938

Elde edilen 3 alt değişkene ait faktör yükleri 0,78 ile 0,46 arasında değişen aralıkta bulunmaktadır. Bu kat sayılar ortaya koyulan faktör yapısının oldukça güçlü olduğunu göstermektedir. Ayrıca elde edilen 3 adet faktörün toplam varyansın yaklaşık olarak %69'luk kısmını açıkladığı ve bu oranın oldukça yeterli olduğu görülmektedir. Barlett testi sonuçları ( $p < 0,001$ ) ve KMO testi katsayısı ( $KMO = 0,79$ ) faktör analizi için



gerekli yeterli oranda olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen TAS-A, TAS-B ve TAS C boyutlarının iç tutarlılık analizinin Co. Alpha testi sonuçları tabloda verilmiştir. Sırası ile; 0,823, 0,932 ve 0,938 bulunan kat sayılar istatistiksel analizler için oldukça yeterlidir. Kısacası doğrulayıcı faktör analizi sonuçları anlamlı olup çalışmanın ilerleyen kısımlarında yapılacak olan analizler için uygundur.

### 3.2.2 YİYE Ölçeği

Çalışmada kullandığımız bir diğer ölçek ise Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteridir (YİYE). Ölçek 26 adet sorudan ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Co. Alpha değeri 0,922 olarak saptanmıştır. Bu değer ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu ve ölçekten soru çıkartılmasının gerekli olmadığını göstermektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda 2 adet faktör belirlenmiştir. Kaçınma ve Kaygı faktörlerinin 0,4 ile 0,7 değerleri arasında değişen faktör yüklerine sahip olduğu görülmüştür. Kaçınma ve Kaygı faktörleri total varyansın yaklaşık %65’lik kısmını açıkladığı bu oranında oldukça yeterli olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi uygunluğu için yapılan Barlett testi sonuçları ( $p < 0,001$ ) ve KMO testi katsayısı (KMO=0,83) faktör analizi için gerekli yeterli oranda olduğu tespit edilmiştir. Faktörlerin iç tutarlılığı için elde edilen alpha değerleri sırasıyla 0,827 ve 0,833 olarak tespit edilmiştir. YİYE ölçeğinin ilerleyen aşamalarda yapılacak istatistiksel analizler için uygun olduğu görülmüştür. İfadelerden elde edilen faktör yapıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo.3.3. YİYE Ölçeği Faktör Yapısı

İfade	Boyutlar		Co. Alpha
	Kaçınma	Kaygı	
1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	0,639		
2. Terk edilmekten korkarım.	0,587		
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak	0,705		

konusunda çok rahatım.			
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.	0,494		
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.	0,601		
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.	0,591		
7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	0,715		
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.	0,597		
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	0,470		0,827
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.	0,475		
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmayı isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	0,424		
12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.	0,416		
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.	0,642		
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.	0,613		
15. 1el duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.	0,662		
16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	0,712		
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya	0,761		
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.	0,533		



19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.		0,621	0,833
20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissederim.		0,588	
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.		0,421	
22. Terk edilmekten pek korkmam.		0,480	
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.		0,463	
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.		0,549	
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.		0,432	
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.		0,517	
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.		0,469	
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.		0,576	
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.		0,534	
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığımda kendimi engellenmiş hissederim.		0,657	
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.		0,481	
32. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.		0,541	
33. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.		0,535	
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.		0,681	
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.		0,552	

36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.		0,624	
--	--	-------	--

### 3.2.3 KSE Ölçeği

Çalışmamızda kullandığımız bir diğer ölçek olan Kısa Semptom Envanteri (KSE)ölçeği 53 adet ifadeden oluşan bir ölçektir. Güvenilirlik katsayı alpha değeri 0,933 olarak tespit edilmiştir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre çalışmada 5 adet faktör oluşumunun gözlemlendiği ve bu faktörlerin toplam varyansın yaklaşık olarak %69'luk kısmını oluşturduğunu görmekteyiz. Bu faktörler depresyon, Anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olarak tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi uygunluğu için yapılan Barlett testi sonuçları ( $p<0,001$ ) ve KMO testi katsayısı ( $KMO=0,81$ ) faktör analizi için gerekli yeterli oranda olduğu tespit edilmiştir. Faktörlerin iç tutarlığı için elde edilen alpha değerleri sırasıyla 0,88, 0,81, 0,79, 0,77 ve 0,76 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu katsayılara göre ölçeklerin oldukça tutarlı ve istatistiksel analizlere uygun olduğu görülmektedir.

Tablo.3.4. KSE Ölçeği Faktör Yapısı

İfadeler	Boyutlar					
	Depresyon	Anksiyete	Olumsuz Benlik	Somatizasyon	Hostilite	Co.Alpha
Yalnızlık hissetme.	0,403					0,88
Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.	0,405					
Hiçbir şeye ilgi duymamak.	0,428					
Karar vermede güçlükler.	0,434					
Birşeyleri kırma	0,436					



,dökme isteği.						
Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.	0,444					
Bedenin bazı bölgelerinde ,zayıflık, güçsüzlük hissi.	0,447					
Kolayca incinebilme , kırılma.	0,456					
Hüzünlü, kederli hissetme.	0,457					
Kendini ağlamaklı hissetme.	0,523					
Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	0,554					
Yaşamınıza son verme düşüncesi.	0,581					
İnsanların çoğuna güvenilememeciği hissi.	0,593					
Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.	0,612					
Kafanızın bomboş kalması.		0,425				
Diğer insanların sizi gılediği ya da hakkınızda konuğuğu duygusu.		0,446				
Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.		0,486				0,81
Uykuya dalmada güçlük.		0,606				
Otobüs,tren, metro gibi umumi vasıtalarla		0,614				

seyahatlerden korkma.						
Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.		0,420				
Dehşet ve panik nöbetleri.		0,434				
Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.		0,448				
Kendini gergin ve tedirgin hissetme.		0,455				
Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.		0,474				
Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.		0,487				
Yalnız kaldığında sinirlilik hissetme.		0,512				
Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.		0,540				
Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.		0,582				
Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu.		0,604				
Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.		0,477				
Suçluluk duyguları.		0,666				
Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol			0,483			0,79



edeceği fikri						
Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu			0,526			
Olayları hatırlamada güçlük			0,542			
Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.			0,705			
İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.			0,540			
Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.			0,519			
İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.			0,652			
Kendini değersiz görme duygusu.			0,767			
Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.			0,623			
İştahta bozukluklar.				0,412		
Göğüs ( kalp ) bölgesinde ağrılar				0,541		
Baygınlık , baş dönmesi				0,552		
Nefes darlığı , nefessiz kalma.				0,542		
Mide bozukluğu,bulantı.				0,755		
Sıcak,soğuk basmaları.				0,462		
						0,77

Sık sık tartışmaya girmek.				0,477		
Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.				0,571		
Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.				0,675		
İçinizdeki sınırlılık ve titreme hali					0,456	0,76
Çok kolayca kızıp öfkelenme					0,599	
Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.					0,694	
Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.					0,820	

### 3.3. Ölçeklerin İncelenmesi Demografik Özelliklerle Değerlendirilmesi

#### 3.3.1 Toronto Aleksitimi Ölçeği ile cinsiyet arasındaki farkın araştırılması

Toronto aleksitimi öleceği ile katılımcıların cinsiyetlerinin karşılaştırılması için t testi uygulaması yapılmıştır. Analiz sonucuna göre kadın ve erkek bireylerin kaçınma faktörü, duygularının ifade etme zorluğu faktörü ve dışa vuruk düşünce faktörü ortalama puanlarının birbirinden oldukça farksız olduğu görülmektedir. Kısacası cinsiyetin aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir( $p>0,05$ )

Tablo.3.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile cinsiyet arasındaki farkın araştırılması

	cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Duygularını	kadın	71	2,4761	0,74171	0,447



İfade Etme Zorluğu	erkek	39	2,3641	0,72529	
Dışa-Vuruk Düşünce	kadın	71	2,7767	0,40746	0,612
	erkek	39	2,8168	0,37504	
Kaçınma	kadın	71	3,7379	0,88522	0,113
	erkek	39	3,4772	0,67966	

### 3.3.2 Toronto Aleksitimi Ölçeği ile aile yapısı arasındaki farkın araştırılması

Katılımcıların aile yapıları ile faktörlerin karşılaştırılması için t testi uygulaması yapılmıştır. Analiz sonucuna göre kadın ve erkek bireylerin kaçınma faktörü, duygularının ifade etme zorluğu faktörü ve dışa vuruk düşünce faktörü ortalama puanlarının birbirinden oldukça farksız olduğu görülmektedir. Kısacası çekirdek aile veya geniş aileye mensup katılımcıların ortalama faktör puanları her 3 faktör için de farksızdır. Aile yapısının aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir( $p>0,05$ ).

Tablo.3.6. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile aile yapısı arasındaki farkın araştırılması

	Aile tipi	N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Duygularını İfade Etme Zorluğu	Çekirdek aile	104	2,4231	0,73804	0,432
	Geniş aile	6	2,6667	0,68896	
Dışa-Vuruk Düşünce	Çekirdek aile	104	2,7843	0,39912	1,432
	Geniş aile	6	2,9048	0,32156	
Kaçınma	Çekirdek aile	104	3,6432	0,83190	2,432
	Geniş aile	6	3,6852	0,75168	

### 3.3.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yaş arasındaki farkın araştırılması

Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yaş arasındaki farkın araştırılması varyans analizi uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yaş gruplarının ortalama aleksitimi faktör puanlarının bir birlerinden oldukça farklı olduğu görülmektedir. Yaş gruplarının aleksitimi üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Tablo.3.7. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yaş arasındaki farkın araştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P
Duyularını İfade Etme Zorluğu	18-20	65	2,4831	0,75489	0,42531
	21-25	45	2,3689	0,70705	
	Total	110	2,4364	0,73456	
Dışa-Vuruk Düşünce	18-20	65	2,8066	0,39804	0,61895
	21-25	45	2,7683	0,39393	
	Total	110	2,7909	0,39501	
Kaçınma	18-20	65	3,6778	0,81319	0,62345
	21-25	45	3,5988	0,84784	
	Total	110	3,6455	0,82461	

### 3.3.4 Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Annenin eğitimi arasındaki farkın araştırılması

Toronto Aleksitimi Ölçeği annenin eğitimi arasındaki farkın araştırılması varyans analizi uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre annenin mesleği ile kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu ve yapılan post hoc. analizler sonucunda lisansüstü annelerin ortalama kaçınma puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Duyularını İfade Etme Zorluğu ve Dışa-Vuruk Düşünce faktöründe ise ortalama aleksitimi faktör puanlarının bir birlerinden oldukça farklı olduğu görülmektedir. Annenin eğitimi bu iki faktör üzerinde etkili olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).



Tablo.3.8. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P
Duygularını İfade Etme Zorluğu	İlkokul	51	2,5373	0,67230	0,22434
	Ortaokul	15	2,4800	0,90333	
	Lise	34	2,2412	0,68716	
	Üniversite	8	2,3500	0,91183	
	Lisansüstü	2	3,2000	0,56569	
	Total	110	2,4364	0,73456	
Dışa-Vuruk Düşünce	İlkokul	51	2,7255	0,36235	0,41568
	Ortaokul	15	2,8857	0,40837	
	Lise	34	2,8109	0,45274	
	Üniversite	8	2,9643	0,28315	
	Lisansüstü	2	2,7143	0,40406	
	Total	110	2,7909	0,39501	
Kaçınma	İlkokul	51	3,7200	0,78998	0,03984
	Ortaokul	15	3,4370	0,89034	
	Lise	34	3,6536	0,76896	
	Üniversite	8	3,1736	0,88264	
	Lisansüstü	2	5,0556	0,39284	
	Total	110	3,6455	0,82461	

### 3.3.5 Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Babanın eğitimi arasındaki farkın araştırılması

Toronto Aleksitimi Ölçeği babanın eğitimi arasındaki farkın araştırılması varyans analizi uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre babanın mesleği ile kaçınma

faktörü üzerinde etkili olduğu ve yapılan post hoc. analizler sonucunda lise mezun babaların ortalama kaçınma puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Duygularını İfade Etme Zorluğu ve Dışa-Vuruk Düşünce faktöründe ise ortalama aleksitimi faktör puanlarının bir birlerinden oldukça farksız olduğu görülmektedir. Babanın eğitimi bu iki faktör üzerinde etkili olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Tablo.3.9. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile babanın eğitimi arasındaki farkın araştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P
Duygularını İfade Etme Zorluğu	İlkokul	26	2,5000	0,66030	0,4161
	Ortaokul	21	2,4571	0,61365	
	Lise	28	2,2143	0,81818	
	Üniversite	24	2,6000	0,77572	
	Lisansüstü	10	2,4800	0,83373	
	Total	109	2,4385	0,73760	
Dışa-Vuruk Düşünce	İlkokul	26	2,8407	0,35301	0,8523
	Ortaokul	21	2,7075	0,40777	
	Lise	28	2,7959	0,42668	
	Üniversite	24	2,7976	0,43355	
	Lisansüstü	10	2,8143	0,35025	
	Total	109	2,7916	0,39676	
Kaçınma	İlkokul	26	3,6838	0,81176	0,0073
	Ortaokul	21	3,5873	0,89055	
	Lise	28	3,3611	0,63478	
	Üniversite	24	3,9097	0,77964	



	Lisansüstü	10	3,7722	1,17281	
	Total	109	3,6402	0,82654	

### 3.3.6. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması

Annenin mesleği ile ölçek puanlarının karşılaştırılması için yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre annenin mesleğinin sadece dışa vuruk düşünce faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Farkı yaratan grubun serbest meslek sahibi annelerin ortalama faktör puanlarının diğer çalışan anne gruplarına göre daha yüksek puanlarından kaynaklanmaktadır.

Tablo.3.10. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması

	Anne meslek	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Duygularını İfade Etme Zorluğu	Çalışmıyor	85	2,4282	0,69635	0,07553
	Memur	11	2,4545	0,88132	
	Özel Sektör	6	2,2667	0,39328	
	Serbest Meslek	8	2,6250	1,13861	
	Total	110	2,4364	0,73456	
Dışa-Vuruk Düşünce	Çalışmıyor	85	2,7563	0,39606	0,04605
	Memur	11	2,8961	0,35046	
	Özel Sektör	6	2,7381	0,40825	
	Serbest Meslek	8	3,0536	0,37360	
	Total	110	2,7909	0,39501	
Kaçınma	Çalışmıyor	85	3,5961	0,77230	0,48924

	Memur	11	3,6212	0,99716
	Özel Sektör	6	4,0185	0,85611
	Serbest Meslek	8	3,9236	1,11742
	Total	110	3,6455	0,82461

### 3.3.7. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Babanın mesleği arasındaki farkın araştırılması

Babanın mesleği ile ortalama aleksitimi puanlarının karşılaştırılması için yapılan varyans analizi testinin sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; babanın mesleğinin aleksitimi ortalama faktör puanları üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir( $p>0,05$ ).

Tablo.3.10. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P
Duygularını İfade Etme Zorluğu	Memur	33	2,4061	0,74244	0,90173
	Özel Sektör	23	2,4957	0,66843	
	Serbest Meslek	54	2,4296	0,76766	
	Total	110	2,4364	0,73456	
Dışa-Vuruk Düşünce	Memur	33	2,8009	0,38122	0,96396
	Özel Sektör	23	2,8012	0,43232	
	Serbest Meslek	54	2,7804	0,39414	
	Total	110	2,7909	0,39501	
Kaçınma	Memur	33	3,8316	0,86161	0,08391
	Özel Sektör	23	3,7947	0,74110	



	Serbest Meslek	54	3,4681	0,81175	
	Total	110	3,6455	0,82461	

### 3.3.8. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile kardeş sayısı arasındaki farkın araştırılması

Kardeş sayısı ile ortalama aleksitimi puanlarının karşılaştırılması için yapılan varyans analizi testinin sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; kardeş sayısının sadece duyguları ifade etme zorluğu aleksitimi ortalama faktör puanları üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir( $p>0,05$ ).

Tablo.3.11. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile annenin mesleği arasındaki farkın araştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P
Duyularını İfade Etme Zorluğu	Tek kardeş	5	2,3200	0,95499	0,01664
	2 kardeş	46	2,1957	0,75246	
	üç kardeş	32	2,5625	0,68615	
	4 ve üstü kardeş	27	2,7185	0,61082	
	Total	110	2,4364	0,73456	
Dışa-Vuruk Düşünce	Tek kardeş	5	3,0000	0,30305	0,49948
	2 kardeş	46	2,8230	0,40539	
	üç kardeş	32	2,7455	0,39539	
	4 ve üstü kardeş	27	2,7513	0,39342	
	Total	110	2,7909	0,39501	
Kaçınma	Tek kardeş	5	3,5667	0,95775	0,22411
	2 kardeş	46	3,5326	0,89086	

	üç kardeş	32	3,5781	0,64494
	4 ve üstü kardeş	27	3,9321	0,85170
	Total	110	3,6455	0,82461

### 3.3.9. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile doğum sırasının arasındaki farkın araştırılması

Katılımcıların doğum sırası ile ortalama aleksitimi faktörleri ile arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için varyans analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir. Doğum sırası duyguları ifade etme zorluğu faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Yapılan post -hoc analizler sonucunda ise ortanca çocukların ortalama duyguları ifade etme zorluğu faktör puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Kısacası ortanca çocuklar tek çocuk, ilk çocuklara ve en küçük çocuklara göre daha fazla duyguları ifade etme zorluğu yaşamaktadır.

Tablo 3.12. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile doğum sırası

		N	Ortalama	Std. Sapma	P
Duygularını İfade Etme Zorluğu	ailenin tek çocuğuyum	39	2,3487	0,78098	0,03600
	ailenin ilk çocuğuyum	36	2,4278	0,66959	
	ailenin ortanca çocuğuyum	29	2,6207	0,70375	
	ailenin en küçük çocuğuyum	6	2,1667	0,93310	
	Total	110	2,4364	0,73456	



Dışa-Vuruk Düşünce	ailenin tek çocuğuyum	39	2,7839	0,40654	0,39400
	ailenin ilk çocuğuyum	36	2,7222	0,39375	
	ailenin ortanca çocuğuyum	29	2,8473	0,39849	
	ailenin en küçük çocuğuyum	6	2,9762	0,27726	
	Total	110	2,7909	0,39501	
Kaçınma	ailenin tek çocuğuyum	39	3,5385	0,88945	0,65900
	ailenin ilk çocuğuyum	36	3,7222	0,77585	
	ailenin ortanca çocuğuyum	29	3,7337	0,79798	
	ailenin en küçük çocuğuyum	6	3,4537	0,90022	
	Total	110	3,6455	0,82461	

### 3.3.10. YİYE ölçeği ile cinsiyetin karşılaştırılması

YİYE ölçeğinde yer alan kaçınma kaygı faktörleri ile cinsiyet değişkeninin karşılaştırılması istenmiştir. Yapılan t testi analizi sonucu aşağıdaki tabloda verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre cinsiyetin kaçınma ve kaygı üzerine bir etkisinin olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Tablo3.13. YİYE ölçeği ile cinsiyetin karşılaştırılması

	cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma
--	----------	---	----------	------------

Kaçınma	kadın	71	3,7379	0,08806
	erkek	39	3,4772	
Kaygı	kadın	71	3,8881	0,63403
	erkek	39	3,8105	

### 3.3.11. YİYE ölçeği ile annenin eğitim seviyesi karşılaştırılması

Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerin annelerinin eğitim seviyeleri ile ortalama YİYE ölçeği puanlarının arasında fark olup olmadığını araştırmak için varyans analizi ve ardından fark yaratan grubun tespiti için yapılan post-hoc testler yapılmıştır. Analizler sonucunda; annenin eğitim seviyesinin kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Üniversite mezunu olan annelerin çocuklarının kaçınma puanı diğer katılımcılara göre oldukça düşüktür ( $p < 0,05$ ). Elde edilen değerler aşağıdaki tablolarda verilmektedir. Üniversite mezunu olan annelerin çocuklarının kaçınma puanı diğer katılımcılara göre oldukça düşüktür ( $p < 0,05$ ). Elde edilen değerler aşağıdaki tablolarda verilmektedir.

Tablo3.14. YİYE ölçeği ile annenin eğitim seviyesi karşılaştırılması

Annenin eğitim seviyesi		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Kaçınma	İlkokul	51	3,7200	0,78998	0,04000
	Ortaokul	15	3,4370	0,89034	
	Lise	34	3,6536	0,76896	
	Üniversite	8	3,1736	0,88264	
	Lisansüstü	2	5,0556	0,39284	
	Total	110	3,6455	0,82461	
Kaygı	İlkokul	51	3,8475	0,79581	0,24900



Ortaokul	15	3,6926	0,83620
Lise	34	3,9673	0,86534
Üniversite	8	3,5556	0,54433
Lisansüstü	2	4,8611	0,11785
Total	110	3,8606	0,81172

### 2.3.12. YİYE ölçeği ile babanın eğitim seviyesi karşılaştırılması

Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerin babalarının eğitim seviyeleri ile ortalama YİYE ölçeği puanlarının arasında fark olup olmadığını araştırmak için varyans analizi ve ardından fark yaratan grubun tespiti için yapılan post-hoc testler yapılmıştır. Analizler sonucunda; babanın eğitim seviyesinin kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Lise mezunu olan babaların çocuklarının kaçınma puanı diğer katılımcılara göre oldukça düşüktür ( $p < 0,05$ ). Elde edilen değerler aşağıdaki tablolarda verilmektedir.

Tablo3.15. YİYE ölçeği ile babanın eğitim seviyesi karşılaştırılması

Babanın eğitim seviyesi		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Kaçınma	İlkokul	26	3,6838	0,81176	0,01873
	Ortaokul	21	3,5873	0,89055	
	Lise	28	3,3611	0,63478	
	Üniversite	24	3,9097	0,77964	
	Lisansüstü	10	3,7722	1,17281	
	Total	109	3,6402	0,82654	
Kaygı	İlkokul	26	3,8803	0,75990	0,50573
	Ortaokul	21	3,7646	0,96336	

Lise	28	3,7123	0,88244
Üniversite	24	4,0972	0,63327
Lisansüstü	10	3,7833	0,80185
Total	109	3,8537	0,81224

### 3.3.13. YİYE ölçeği ile annenin mesleği karşılaştırılması

Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerin annelerinin meslekleri ile ortalama YİYE ölçeği puanlarının arasında fark olup olmadığını araştırmak için varyans analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda; annenin mesleğinin YİYE faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.16. YİYE ölçeği ile annenin mesleği karşılaştırılması

	Annenin mesleği	N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Kaçınma	Çalışmıyor	85	3,5961	0,77230	0,48924
	Memur	11	3,6212	0,99716	
	Özel Sektör	6	4,0185	0,85611	
	Serbest Meslek	8	3,9236	1,11742	
	Total	110	3,6455	0,82461	
Kaygı	Çalışmıyor	85	3,8758	0,82730	0,71826
	Memur	11	3,6212	0,84686	
	Özel Sektör	6	4,0648	0,78757	
	Serbest Meslek	8	3,8750	0,67112	
	Total	110	3,8606	0,81172	

### 3.3.14. YİYE ölçeği ile babanın mesleği karşılaştırılması



Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerin babalarının meslekleri ile ortalama YİYE ölçeği puanlarının arasında fark olup olmadığını araştırmak için varyans analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda; babalarının mesleklerinin YİYE faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.17. YİYE ölçeği ile babanın mesleği karşılaştırılması

Babanın mesleği		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Kaçınma	Memur	33	3,8316	0,86161	0,08391
	Özel Sektör	23	3,7947	0,74110	
	Serbest Meslek	54	3,4681	0,81175	
	Total	110	3,6455	0,82461	
Kaygı	Memur	33	3,9613	0,85780	0,20719
	Özel Sektör	23	4,0386	0,56914	
	Serbest Meslek	54	3,7233	0,85853	
	Total	110	3,8606	0,81172	

### 3.3.15. YİYE ölçeği ile kardeş sayısının karşılaştırılması

Kardeş sayısı ile ortalama YİYE faktör puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırılması için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre; kardeş sayısının kaçınma ve kaygı faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.18. YİYE ölçeği ile babanın mesleği karşılaştırılması

	N	Ortalama	Std.	P
--	---	----------	------	---

				Sapma	değeri
Kaçınma	Tek kardeş	5	3,5667	0,95775	0,42832
	2 kardeş	46	3,5326	0,89086	
	üç kardeş	32	3,5781	0,64494	
	4 ve üstü kardeş	27	3,9321	0,85170	
	Total	110	3,6455	0,82461	
Kaygı	Tek kardeş	5	3,5111	0,85563	0,38265
	2 kardeş	46	3,9988	0,74797	
	üç kardeş	32	3,8212	0,91241	
	4 ve üstü kardeş	27	3,7366	0,78334	
	Total	110	3,8606	0,81172	

### 3.3.16. YİYE ölçeği ile doğum sırasının karşılaştırılması

Doğum sırası ile ortalama YİYE faktör puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının araştırılması için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre; doğum sırasının kaygı faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür( $p>0,05$ ). Doğum sırasının kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu ve farkın tek çocukların ortalama kaçınma puanlarının düşüklüğünden kaynaklanmaktadır( $p<0,05$ ).

Tablo 3.19. YİYE ölçeği ile doğum sırasının karşılaştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Kaçınma	ailemin tek çocuğuyum	39	3,5385	0,88945	0,04200
	ailemin ilk çocuğuyum	36	3,7222	0,77585	



	ailemin ortanca çocuğuyum	29	3,7337	0,79798	
Kaygı	ailemin tek çocuğuyum	39	3,8746	0,89985	0,23500
	ailemin ilk çocuğuyum	36	3,9290	0,69928	
	ailemin ortanca çocuğuyum	29	3,7989	0,84155	

### 3.3.17. YİYE ölçeği ile ailedeki birey sayısı karşılaştırılması

Katılımcıların ailelerindeki birey sayısı ile ortalama YİYE faktör puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının araştırılması için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre; kardeş sayısının kaçınma ve kaygı faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür( $p>0,05$ ).

Tablo3.20. YİYE ölçeği ile ailedeki birey sayısı karşılaştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Kaçınma	4 kişi ve altı	53	3,5618	0,88358	0,32007
	5 kişi	29	3,6034	0,64099	
	6 kişi ve Üstü	28	3,8472	0,87039	
	Total	110	3,6455	0,82461	
Kaygı	4 kişi ve altı	53	3,9319	0,76171	0,53369
	5 kişi	29	3,8678	0,86925	
	6 kişi ve Üstü	28	3,7183	0,85318	
	Total	110	3,8606	0,81172	

### 3.3.18. KSE ile cinsiyetin karşılaştırılması

Kısa semptom envanteri ile katılımcıların cinsiyeti arasındaki farkın araştırılması için yapılan t test analizi sonucunda elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Buna göre; Anksiyete ve Hostilite faktörlerinde cinsiyet fark yaratırken, farkın sebebi kadın katılımcıların verdikleri ortalama faktör puanlarının erkek katılımcılara göre oldukça düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Farkın sebebi anket çalışmasına katılan kadın ve erkek öğrencilerin sayı olarak bir birinden oldukça farklı olması yani örneklemin yeterince homojen olmadığından kaynaklanabileceği gibi, kadın ve erkek bireylerin cinsiyetleri gereği farklı psikolojik düzeylerde olduğu şeklinde olduğu düşünülebilir ( $p<0,05$ ). Olumsuz Benlik ve Somatizasyon faktörlerinde ise cinsiyetin fark yaratan bir değişken olmadığını görmekteyiz ( $p>0,05$ )

Tablo 3.21. KSE ile cinsiyetin karşılaştırılması

	cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma
Anksiyete	kadın	71	1,9130	0,02764
	erkek	39	2,1946	
Olumsuz Benlik	kadın	71	1,6732	0,08320
	erkek	39	1,8769	
Somatizasyon	kadın	71	1,6901	0,28624
	erkek	39	1,8301	
Hostilite	kadın	71	2,2676	0,00340
	erkek	39	2,7372	

### 3.3.19. KSE ile yaş karşılaştırılması

Kısa semptom envanteri ile katılımcıların yaşı arasındaki farkın araştırılması için yapılan t test analizi sonucunda elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Katılımcıların yaş grupları ile ortalama faktör puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). KSE için yaş etkili bir bağımsız değişken değildir görülmüştür.



Tablo 3.22. KSE ile yaş karşılaştırılması

	Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
Anksiyete	18-20	65	1,9973	0,76249
	21-25	45	2,0353	
Olumsuz Benlik	18-20	65	1,7692	0,61368
	21-25	45	1,7111	
Somatizasyon	18-20	65	1,7596	0,70477
	21-25	45	1,7111	
Hostilite	18-20	65	2,4462	0,84995
	21-25	45	2,4167	

### 3.3.20. KSE ile aile tipi karşılaştırılması

Kısa semptom envanteri ile katılımcıların aile tipi arasındaki farkın araştırılması için yapılan t test analizi sonucunda elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Katılımcıların aile tipi ile ortalama faktör puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.23. KSE ile aile tipi karşılaştırılması

	Aile tipi	N	Ortalama	Std. Sapma
Anksiyete	Çekirdek aile	104	2,0164	0,65063
	Geniş aile	6	1,9510	
Olumsuz Benlik	Çekirdek aile	104	1,7394	0,52263
	Geniş aile	6	1,8500	
Somatizasyon	Çekirdek aile	104	1,7512	0,6232
	Geniş aile	6	1,5417	

Hostilite	Çekirdek aile	104	2,4399	0,5986
	Geniş aile	6	2,3333	

### 3.3.21. KSE ile annenin eğitim seviyelerinin karşılaştırılması

Kısa semptom envanteri ile katılımcıların annelerinin eğitim seviyelerinin farkın araştırılması için yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Katılımcıların annelerinin eğitim seviyelerinin ile ortalama faktör puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Sonuçlar annelerinin mesleklerinin ortalama KSE puanları üzerine etkisi yoktur olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.24. KSE ile annenin mesleği karşılaştırılması

	Anne meslek	N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Depresyon	İlkokul	51	2,3243	0,74314	0,10406
	Ortaokul	15	1,9385	0,85569	
	Lise	34	2,2195	0,89209	
	Üniversite	8	2,2885	0,63132	
	Lisansüstü	2	2,6154	0,65271	
	Total	110	2,2420	0,79783	
Anksiyete	İlkokul	51	2,1084	0,61440	0,08603
	Ortaokul	15	1,8157	0,73533	
	Lise	34	2,0156	0,68298	
	Üniversite	8	1,7647	0,49014	
	Lisansüstü	2	2,0000	0,41595	
	Total	110	2,0128	0,64420	
Olumsuz	İlkokul	51	1,8588	0,63912	0,08949



Benlik	Ortaokul	15	1,5933	0,61582	
	Lise	34	1,7029	0,53907	
	Üniversite	8	1,5375	0,39256	
	Lisansüstü	2	1,5500	0,21213	
	Total	110	1,7455	0,58992	
Somatizasyon	İlkokul	51	1,8627	0,67604	
	Ortaokul	15	1,7083	0,87202	
	Lise	34	1,6324	0,54957	
	Üniversite	8	1,5313	0,46170	0,09466
	Lisansüstü	2	1,5000	0,53033	
Total	110	1,7398	0,65581		
Hostilite	İlkokul	51	2,5441	0,67769	
	Ortaokul	15	2,2167	0,76103	
	Lise	34	2,4044	0,87476	
	Üniversite	8	2,1875	0,97055	0,09490
	Lisansüstü	2	2,7500	2,12132	
Total	110	2,4341	0,79828		

### 3.3.22. KSE ile babanın eğitim seviyelerinin karşılaştırılması

Kısa semptom envanteri ile katılımcıların babalarının eğitim seviyelerinin farkın araştırılması için yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim seviyelerinin; depresyon, anksiyete ve hostilite faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür( $p<0,05$ ).

Tablo 3.25. KSE ile babanın eğitim seviyelerinin karşılaştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Depresyon	İlkokul	26	2,3254	0,73792	0,00021
	Ortaokul	21	2,0183	0,63381	
	Lise	28	1,8956	0,60105	
	Üniversite	24	2,8141	0,92026	
	Lisansüstü	10	2,0154	0,74297	
	Total	109	2,2350	0,79816	
Anksiyete	İlkokul	26	2,0724	0,56183	0,00291
	Ortaokul	21	1,7871	0,57619	
	Lise	28	1,8739	0,56822	
	Üniversite	24	2,4093	0,72033	
	Lisansüstü	10	1,7118	0,60908	
	Total	109	2,0076	0,64478	
Olumsuz Benlik	İlkokul	26	1,7962	0,63528	0,13509
	Ortaokul	21	1,6190	0,57238	
	Lise	28	1,6179	0,53683	
	Üniversite	24	1,9792	0,56104	
	Lisansüstü	10	1,5900	0,58963	
	Total	109	1,7376	0,58686	
Somatizasyon	İlkokul	26	1,9471	0,69207	0,01258
	Ortaokul	21	1,6845	0,71874	
	Lise	28	1,4330	0,38712	
	Üniversite	24	1,9583	0,63489	
	Lisansüstü	10	1,5625	0,75977	
	Total	109	1,7317	0,65326	



Hostilite	İlkokul	26	2,5769	0,78029	0,03012
	Ortaokul	21	2,1905	0,59110	
	Lise	28	2,3482	0,74641	
	Üniversite	24	2,6979	0,72599	
	Lisansüstü	10	2,0250	1,16934	
	Total	109	2,4197	0,78755	

### 3.3.23. KSE ile annenin mesleği karşılaştırılması

Kısa semptom envanteri ile katılımcıların annelerinin mesleklerinin farkın araştırılması için yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Katılımcıların annelerinin mesleklerinin ile Olumsuz benlik, Somatizasyon ve Hostilite ortalama faktör puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Sonuçlar annelerinin mesleklerinin Olumsuz benlik, Somatizasyon ve Hostilite ortalama faktör puanları etkisi yoktur olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların annelerinin mesleklerinin Ortalama depresyon ve anksiyete faktörü üzerine etkisinin olduğu görülmektedir( $p>0,05$ ). Farkın nedeni; serbest meslek sahibi annelerin çocuklarının verdikleri ortalama depresyon ve anksiyete puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olmasıdır. Serbest meslek sahibi annelerin çocuklarının verdikleri depresyon ve anksiyete daha yakın oldukları görülmüştür.

Tablo 3.26. KSE ile annenin mesleği karşılaştırılması

	Anne meslek	N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Depresyon	Çalışmıyor	85	2,1729	0,81511	0,04330
	Memur	11	2,2867	0,63160	
	Özel Sektör	6	2,1282	0,26048	
	Serbest Meslek	8	3,0000	0,76923	

	Total	110	2,2420	0,79783	
Anksiyete	Çalışmıyor	85	1,9958	0,66034	0,03751
	Memur	11	1,8021	0,43805	
	Özel Sektör	6	1,8529	0,18879	
	Serbest Meslek	8	2,6029	0,66085	
	Total	110	2,0128	0,64420	
Olumsuz Benlik	Çalışmıyor	85	1,7494	0,62766	0,33507
	Memur	11	1,5091	0,36181	
	Özel Sektör	6	1,7667	0,29439	
	Serbest Meslek	8	2,0125	0,52219	
	Total	110	1,7455	0,58992	
Somatizasyon	Çalışmıyor	85	1,7206	0,67526	0,24294
	Memur	11	1,5568	0,39672	
	Özel Sektör	6	1,7917	0,41583	
	Serbest Meslek	8	2,1563	0,78703	
	Total	110	1,7398	0,65581	
Hostilite	Çalışmıyor	85	2,3676	0,73859	0,07277
	Memur	11	2,5227	1,12057	
	Özel Sektör	6	2,2917	0,53424	
	Serbest Meslek	8	3,1250	0,86603	
	Total	110	2,4341	0,79828	

### 3.3.24. KSE ile babanın mesleği karşılaştırılması



Kısa semptom envanteri ile katılımcıların babanın mesleği arasındaki farkın araştırılması için yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Katılımcıların babanın mesleği ile ortalama faktör puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Sonuçlar babanın mesleği ortalama KSE puanları üzerine etkisi yoktur olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.27. KSE ile babanın mesleği karşılaştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Depresyon	Memur	33	2,2984	0,80028	0,13931
	Özel Sektör	23	2,3612	0,72363	
	Serbest Meslek	54	2,1567	0,83037	
	Total	110	2,2420	0,79783	
Anksiyete	Memur	33	2,0731	0,58695	0,52747
	Özel Sektör	23	2,0384	0,64282	
	Serbest Meslek	54	1,9651	0,68490	
	Total	110	2,0128	0,64420	
Olumsuz Benlik	Memur	33	1,7152	0,53217	0,73672
	Özel Sektör	23	1,9130	0,54214	
	Serbest Meslek	54	1,6926	0,63805	
	Total	110	1,7455	0,58992	
Somatizasyon	Memur	33	1,6212	0,55418	0,36825
	Özel Sektör	23	1,8696	0,70959	
	Serbest Meslek	54	1,7569	0,68827	
	Total	110	1,7398	0,65581	
Hostilite	Memur	33	2,4773	0,72177	0,93025

Özel Sektör	23	2,4022	0,77511
Serbest Meslek	54	2,4213	0,86306
Total	110	2,4341	0,79828

### 3.3.25. KSE ile babanın mesleği karşılaştırılması

Doğum sırası ile ortalama KSE faktör puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının araştırılması için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre; Doğum sırasının bütün faktörler üzerinde etkili olmadığı ve doğum sırasına göre ortalama faktör puanlarının birbirlerinden oldukça farklı olduğu görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

Tablo 3.27. KSE ile babanın mesleği karşılaştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	P değeri
Depresyon	Tek kardeş	5	2,4923	0,92564	0,38142
	2 kardeş	46	2,1288	0,70241	
	üç kardeş	32	2,2019	0,85295	
	4 ve üstü kardeş	27	2,4359	0,86003	
	Total	110	2,2420	0,79783	
Anksiyete	Tek kardeş	5	2,2824	0,64088	0,24949
	2 kardeş	46	1,8926	0,54315	
	üç kardeş	32	2,0092	0,75790	
	4 ve üstü kardeş	27	2,1721	0,64436	
	Total	110	2,0128	0,64420	
Olumsuz	Tek kardeş	5	1,7200	0,47645	0,11133



Benlik	2 kardeş	46	1,6109	0,46630	
	üç kardeş	32	1,7625	0,58240	
	4 ve üstü kardeş	27	1,9593	0,75052	
	Total	110	1,7455	0,58992	
Somatizasyon	Tek kardeş	5	2,0500	0,73739	0,15255
	2 kardeş	46	1,6386	0,57749	
	üç kardeş	32	1,6641	0,73742	
	4 ve üstü kardeş	27	1,9444	0,63769	
	Total	110	1,7398	0,65581	
Hostilite	Tek kardeş	5	3,0000	1,11803	0,23724
	2 kardeş	46	2,3370	0,76959	
	üç kardeş	32	2,3672	0,80569	
	4 ve üstü kardeş	27	2,5741	0,75897	
	Total	110	2,4341	0,79828	

### 3.4. Ölçeklerin Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Çalışmamızda elde ettiğimiz boyutlar arası ilişkilerin anlamlı bir ilişkiye sahip olup olmadığının araştırılması için korelasyon analizi uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda verildiği gibidir.

Tablo 3.28 Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi

	Duygularını Tanıma Zorluğu	Duygularını İfade Etme Zorluğu	Dışavuruk Düşünce	Kaçınma	Kayı	Depresyon	Anksiyete	Olumsuz Benlik	Somatizasyon	Hostilite
Duygularını	1	0,644	0,135	0,341	0,153	0,675	0,614	0,612	0,634	0,487

Tanıma Zorluğu	p		0,000	0,161	0,000	0,111	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Duygularını İfade Etme Zorluğu	r	0,644	1	0,008	0,490	0,127	0,488	0,483	0,593	0,434	0,195
	p	0,000		0,931	0,000	0,186	0,000	0,000	0,000	0,000	0,041
Dışa-Vuruk Düşünce	r	0,135	0,008	1	-0,041	-0,167	-0,025	-0,019	-0,120	-0,072	0,146
	p	0,161	0,931		0,672	0,081	0,792	0,843	0,211	0,457	0,128
Kaçınma	r	0,341	0,490	-0,041	1	0,479	0,452	0,377	0,407	0,328	0,131
	p	0,000	0,000	0,672		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,174
Kaygı	r	0,153	0,127	-0,167	0,479	1	0,227	0,124	0,138	0,179	0,003
	p	0,111	0,186	0,081	0,000		0,017	0,198	0,150	0,061	0,975
Depresyon	r	0,675	0,488	-0,025	0,452	0,227	1	0,851	0,779	0,738	0,616
	p	0,000	0,000	0,792	0,000	0,017		0,000	0,000	0,000	0,000
Anksiyete	r	0,614	0,483	-0,019	0,377	0,124	0,851	1	0,815	0,708	0,670
	p	0,000	0,000	0,843	0,000	0,198	0,000		0,000	0,000	0,000
Olumsuz Benlik	r	0,612	0,593	-0,120	0,407	0,138	0,779	0,815	1	0,680	0,508
	p	0,000	0,000	0,211	0,000	0,150	0,000	0,000		0,000	0,000
Somatizasyon	r	0,634	0,434	-0,072	0,328	0,179	0,738	0,708	0,680	1	0,611
	p	0,000	0,000	0,457	0,000	0,061	0,000	0,000	0,000		0,000
Hostilite	r	0,487	0,195	0,146	0,131	0,003	0,616	0,670	0,508	0,611	1
	p	0,000	0,041	0,128	0,174	0,975	0,000	0,000	0,000	0,000	



Elde edilen analiz sonuçlarına göre duygularını tanımlama zorluğu ile kaçınma, depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir( $p<0,05$ ). Duygularını İfade Etme Zorluğu boyutu ile kaçınma, depresyon, Anksiyete, Somatizasyon, Hostilite alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir( $p<0,05$ ). Dışa-Vuruk Düşünce boyutunda ise diğer ölçeklerdeki boyutlar ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur( $p>0,05$ ).

Kaçınma boyutu ile Duygularını Tanıma Zorluğu, Duygularını İfade Etme Zorluğu, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir( $p<0,05$ ). Kaygı boyutu ile depresyon boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir( $p<0,05$ ). Kaygı boyutu ile kaçınma boyutu arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir( $p<0,05$ ).

### 3.5. Ölçeklerin Arasındaki İlişkinin Modeli

Ölçekler arasındaki ilişkiyi araştırmak için uygulanan korelasyon analizi sonuçlarının ardından matematiksel model için regresyon analizi uygulaması planlanmıştır. Modelde aleksitimi alt boyutları bağımlı değişken olarak atanmış olup diğer boyutlar ve değişkenler ile ilgili en iyi model tahmini yapılması planlanmıştır. Elde edilen modeller aşağıdaki gibi verilmektedir.

Model 1 : Duygularını Tanıma Zorluğu ve Bağımsız değişkenler

Model	Bağımsız Değişkenler	Katsayılar		Model	R kare	Katsayı Anlamlılığı p
		B	Standart hata			
1	Sabit	0,829	0,353	0	0,673	0,000
	Kaçınma	0,294	0,084			0,000
	Kaygı	-0,107	0,077			0,000
	Depresyon	0,012	0,148			0,000
	Anksiyete	0,022	0,198			0,000
	Olumsuz Benlik	0,571	0,172			0,000
	Somatizasyon	0,132	0,132			0,000

	Hostilite	-0,165	0,099			0,000
	Doğum sırası	0,027	0,061			0,000

Elde edilen modele göre,

$$\text{Duygularını Tanıma Zorluğu} = 0,829 + 0,294 * \text{Kaçınma} - 0,17 * \text{Kaygı} + 0,012 * \text{Depresyon} + 0,022 * \text{Anksiyete} + 0,571 * \text{Olumsuz Benlik} + 0,132 * \text{Somatizasyon} - 0,165 * \text{Hostilite} + 0,027 * \text{Doğum sırası}$$

Elde edilen matematiksel modele göre kaygı ve hostilite boyutlarının duygularını tanıma zorluğu boyutu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu görülmüştür. Duygularını Tanıma Zorluğuna en çok etki eden boyut olumsuz benlik olarak tespit edilirken etkilerine göre Kaçınma, Somatizasyon, Anksiyete, Doğum sırası ve Depresyon sıralanmıştır.

Model 2 : Duygularını İfade Etme Zorluğu ve Bağımsız değişkenler

Model	Bağımsız Değişkenler	Katsayılar		Model	R kare	Katsayı Anlamlılığı p.
		B	Standart hata			
2	Sabit	0,396	0,348	0,001	0,483	0,000
	Kaçınma	0,040	0,082			0,000
	Kaygı	-0,003	0,076			0,000
	Depresyon	0,367	0,146			0,001
	Anksiyete	-0,123	0,195			0,000
	Olumsuz Benlik	0,240	0,169			0,000
	Somatizasyon	0,285	0,130			0,020
	Hostilite	0,054	0,097			0,000
	Doğum sırası	0,102	0,060			0,021

Eldelen model şu şekilde sıralanabilir;



Duyularını Tanıma Zorluğu = 0,396+ 0,04\*Kaçınma - 0,03\*Kaygı + 0,367\*Depresyon -0,123\*Anksiyete + 0,240\*Olumsuz Benlik +0,285\* Somatizasyon + 0,054\*Hostilite+ 0,102\*Doğum sırası

Regresyon modeline göre kaygı ve anksiyete boyutları duyguları ifade etme zorluğu boyutuna olumsuz olarak etki etmektedir. Etki güçlerine göre bağımsız değişkenlerin sıraladığımız zaman Depresyon, Somatizasyon, Olumsuz benlik, Doğum sırası, Hostilite ve Kaçınma olarak görülmektedir.

#### 4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Çalışmamızda amaç bireylerdeki aleksitimi ile bağlanma, doğum sırası ve psikolojik belirtileri incelemektir. Bunun yanı sıra; yaş, cinsiyet, anne ve babanın eğitimi gibi sosyodemografik değişkenler ile aleksitimi arasındaki ilişkilerin araştırılması da diğer bir amacı oluşturmaktaydı. Aleksitimi üzerine yapılmış olan çalışmalar gözden geçirildiğinde cinsiyet, yaş ve anne ve babanın eğitimi gibi sosyodemografik özelliklerin aleksitimi ile anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da; yaş, eğitim ve cinsiyet değişkenlerinin etkisini görmek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda eğitim ve yaşın bazı ölçeklerden alınan puanlar üzerinde etkili olduğu, ancak cinsiyetin bir etkisinin bulunmadığı gözlenmiştir.

Literatürde de, düşük gelir ve düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin daha fazla aleksitimik özellikler geliştirdiği belirtilmektedir (Borens ve arkadaşları, 1977; Kauhanen ve arkadaşları, 1993; Mattila ve arkadaşları, 2008; Şahin, 1992). Çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise hiçbir ölçek puanında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatürdeki bazı çalışmalarda da cinsiyet açısından benzer bulgu mevcuttur (Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Ünal, 2004; Demet ve arkadaşları, 2002; Şahin, 1991). Bazı çalışmalarda ise erkeklerin aleksitimiye daha yatkın olduğu bildirilmektedir (Lane ve arkadaşları, 1998; Mattila ve arkadaşları, 2008). Bunun nedeninin, erkeklerin duygularını kontrol etmelerinin ve daha az ifade etmelerinin sosyal olarak onaylanmasıyla yetişmiş olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Stickney, 2010).

Batıgün ve Şahin (2008) yaptığı çalışmada ilköğretim ve lise mezunu olan bireylerin, üniversite öğrencisi ya da mezunu olan bireylere göre daha aleksitimik olduğunu araştırmış fakat bizim çalışmamızın sadece üniversite öğrencileri örneklemini olması katılımcıların eğitim düzeyi ile aleksitimi ilişkisi hakkında yorum yapılamamaktadır. Başka bir çalışmada eğitimsiz kişiler, ilköğretim, lise ve üniversite mezunu olma özelliğine göre aleksitimi ilişkisine yer verilebilir.



Yapılan analiz sonuçlarına göre, Elde edilen sonuçlara göre annenin mesleği ile kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu ve sonucunda lisansüstü mezunu olan annelerin ortalama kaçınma puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Babanın eğitimi ile kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu ve lise mezunu babaların ortalama kaçınma puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Annenin mesleği ile ölçek puanlarının karşılaştırılması sonucunda annenin mesleğinin sadece dışa vuruk düşünce faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür( $p<0,05$ ). Katılımcıların annelerinin yalnızca %1,8'inin lisansüstü mezunu olması bu sonuçları elde etmemize neden olmuş olabilir.

Katılımcıların doğum sırası ile ortalama aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için varyans analizi sonuçlarına göre; doğum sırası duyguları ifade etme zorluğu faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ve ortanca çocukların ortalama duyguları ifade etme zorluğu faktör puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak ortanca çocuklar tek çocuk, ilk çocuklara ve en küçük çocuklara göre daha fazla duyguları ifade etme zorluğu yaşamaktadır. Çalışmamızın sonuçları ortanca çocukların duygularını ifade etme zorluğu yaşadığını göstermektedir fakat bu sonucu elde etmemizde birçok şey sebep olmuş olabilir. Çalışmanın kısıtlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır

Elde ettiğimiz sonuçlar kendini bildirim (self-report) türü ölçekler olması kişinin beyanına dayalı savunucu tutumlara açık ve bağlanma stillerini nesnel olarak yansıtmakta güçlük çekmiş olabilir. Bu nedenle diğer değerlendirme teknikleri düşünülebilir. Kendini bildirim ölçekleri ile aleksitimi ve bağlanma stillerini değerlendirmeye çalışmak bizim araştırmamızda olduğu gibi diğer araştırmalarda da kısıtlılık oluşturmaktadır.

Yiye ölçeğinde ise; üniversite öğrencilerin babalarının eğitim seviyeleri ile ortalama YİYE ölçeği puanlarının arasında fark olup olmadığını araştırmak için varyans analizi sonucunda; babanın eğitim seviyesinin kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerin annelerinin eğitim

seviyeleri ile ortalama YİYE ölçeği puanlarının arasında fark olup olmadığını araştırmak için uygulanan analizlerin sonucunda; annenin eğitim seviyesinin kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Üniversite mezunu olan annelerin çocuklarının kaçınma puanı diğer katılımcılara göre oldukça düşüktür( $p<0,05$ ). Üniversite mezunu olan annelerin çocuklarının kaçınma puanı diğer katılımcılara göre oldukça düşüktür( $p<0,05$ ).

Doğum sırasının kaçınma faktörü üzerinde etkili olduğu ve farkın tek çocukların ortalama kaçınma puanlarının düşüklüğünden kaynaklanmaktadır ( $p<0,05$ ). Tek çocuk olarak yetişen çocukların diğer çocuklara göre daha az kaygı seviyelerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Doğum sırasının kaygı faktörü üzerinde etkili olmadığı görülmüştür( $p>0,05$ ).

Kısa semptom envanteri ile katılımcıların cinsiyeti arasındaki farkın araştırılması için yapılan analiz sonucunda; Anksiyete ve Hostilite faktörlerinde cinsiyet fark yaratırken, bu farkın sebebi kadın katılımcıların verdikleri ortalama faktör puanlarının erkek katılımcılara göre oldukça düşük olmasından kaynaklanmaktadır( $p<005$ ). Kısa semptom envanteri ile katılımcıların babaların eğitim seviyelerinin farkın araştırılması için yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların babaların eğitim seviyelerinin depresyon, anksiyete ve hostilite faktörü üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Annenin mesleği göz önünde alındığında serbest meslek sahibi annelerin çocuklarının verdikleri ortalama depresyon ve anksiyete puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olmasıdır. Serbest meslek sahibi annelerin çocuklarının verdikleri depresyon ve anksiyeteye daha yakın oldukları görülmüştür.

Aleksitimi Ölçeği'nden alınan puanlar açısından ortalamanın bir standart sapma üstü ve bir standart sapma altı olmak üzere iki grup elde edilmişti. Bu iki uç grup, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma alt ölçeklerinden aldıkları puanların yanı sıra Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar açısından da karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, aleksitimik olan bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı



bağlanma tarzlarına sahip olduklarını ve daha fazla psikolojik semptom sergilediklerini göstermektedir. Aleksitimi ve psikopatoloji arasındaki ilişkileri gösteren çalışmaların yoğunluğu göz önünde bulundurulacak olursa, bu bulgu oldukça anlamlı görünmektedir. Aleksitimi başlangıçta psikosomatik hastalardaki belirtileri tanımlamak için kullanılmaya başlanan bir terimdir.

Aleksitimik bireyler öfke karşısında saldırgan davranışları daha fazla sergilemekte, intikama yönelik, içedönük ve umursamaz tepkileri ise daha sık göstermektedirler. Literatürde de aleksitimi ile bağlanma tarzları arasında bizim bulgumuzu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Troisi ve arkadaşları, 2001; Hexel, 2003; Montebanocci ve arkadaşları, 2004; Wearden ve arkadaşları, 2005; De Rick ve Vanheule, 2006). Örneğin, Mikulincer ve Shaver (2008), kaygılı bağlanmanın duyguları tanımlama ve ayırmada güçlük yaratabileceğini düşünmektedir. Batıgün ve Büyükşahin (2008) de çalışmalarında aleksitimik bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarına sahip olduğunu, kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığını belirtmektedirler.

Ayrıca araştırma bulgularına göre aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin kendilik algılarının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında da benzer bir sonuç karşımıza çıkmaktadır. Aleksitimi puanları arttıkça kendilik algısı puanlarının düştüğü görülmektedir. Literatürde de, aleksitimi puanı arttıkça kendilik değerinin azaldığı bulgusu mevcuttur (Zimmermann ve arkadaşları, 2005; Sayar ve arkadaşları, 2005; Ünal, 2004; Telch ve Agras, 1994; De Chouly ve arkadaşları, 2001).

Aleksitiminin genel popülasyonda da yaygın olduğu belirtilerek, yalnızca patolojiye özgü bir yapı değil, genel bir yapı olduğu öne sürülmektedir. Örnekleme "aleksitimik" ve "aleksitimik olmayan" şeklinde ikiye ayırarak yapılan ve çeşitli semptom tarama listelerinin kullanıldığı bazı çalışmalarda da, bizim bulgumuz ile paralel olarak, aleksitimik bireylerin psikolojik semptomlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Benzer biçimde, aleksitimi ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar da bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Doğum sırası ile ortalama KSE faktör puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının araştırılması için yapılan analizler sonucunda doğum sırasının boyutlar üzerinde etkili olmadığı ve doğum sırasına göre ortalama KSE puanlarının birbirlerinden oldukça farksız olduğu görülmüştür( $p>0,05$ ).

Doğum sırasının aleksitimi ve YİYE ölçeğinde fark yaratan bir faktör olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), çalışmamıza katılan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin KSE ölçeği ortalama puanları bir birlerinden farklı olmadığı görülmektedir( $p>0,05$ ). Yiye ölçeğinde; tek çocuk olarak yetişen çocukların diğer çocuklara göre daha az kaygı seviyelerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Aleksitimik bulguların incelendiği ölçekte ise ortanca çocuklar tek çocuk olan bireyler, ilk çocuklar ve en küçük çocuklara göre daha fazla duyguları ifade etme zorluğu yaşamaktadır.



Yapılan regresyon analizi sonucunda, eğitim düzeyinin yanı sıra tüm bağlanma tarzları, kendilik algısı, kişilerarası ilişkilerde besleyici tarz, içedönük tepkiler, saldırgan davranışlar ve sakin davranışların aleksitimi puanlarını yordayan değişkenler olarak karşımıza çıktığı gözlenmektedir. Başka bir deyişle; bireyin eğitim düzeyi, bağlanma tarzları, benlik algısı ve kişilerarası ilişkilerde sergilediği tarz ile öfke, aleksitimiyi yordamada önemli değişkenler olarak bulunmuştur. Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta, tüm bu değişkenlerin birbirleriyle yakın ilişki içinde bulunduğudur. Bireyin yaşamının ilk yıllarında edindiği bağlanma tarzları ile ilerleyen yaşam sürecinde edindiği kişilerarası ilişki tarzları, öfke ve benlik algısının aleksitimik özellikler üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülebilir. Aleksitimik bireyler, daha çok kaygılı ve kaçınmacı bağlanma türüne sahip oldukları için kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşıyor, bu durum da öfkenin içedönük tepkiler ve saldırgan davranışlar şeklinde yaşanmasına yol açıyor olabilir. Tüm bunlar ise benlik saygısında bir düşüşe neden olarak tekrar kişilerarası ilişkilerde sorun ve öfke şeklinde kısır bir döngüye yol açıyor olabilir. Bu noktada, bireyin eğitim düzeyinin düşük olmasının da katkısı olabileceğini unutmamak gerekir. Ancak, bu araştırmanın ilişkisel (korelatif) bir çalışma olması nedeniyle değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisi hakkında bir şeyler söylemek, kesin bir yargıya varmak mümkün değildir. Ayrıca, böyle bir hipotezin “model sınanması” tarzı başka araştırmalarla (yapısal eşitlik modelleri kullanılarak) test edilmesi gerekmektedir.

Aleksitimik bireylerin güvenli bağlanamayan, kişilerarası ilişkilerde besleyici tarzı kullanamayan, benlik algıları düşük ve öfke ile ilgili olarak içedönük tepkiler ve saldırgan davranışlar sergileme olasılıkları yüksek bireyler olabileceğini de unutmamak gerekir. Aleksitimi hem normal popülasyonda görülebilmekte, hem de pek çok psikiyatrik hastalığa eşlik edebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, aleksitimi ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi özellikle önem taşımaktadır. Çalışmada aleksitimi ile ilişkisi gösterilen tüm bu değişkenler klinik psikoloji uygulamalarında yararlı olabilir. Örneğin, psikoterapiye başvuran hastaların semptomları değerlendirilirken, bu hastaların aleksitimik özellikleri olabileceği ve bu özelliklerin de düşük eğitim düzeyi, düşük benlik algısı, olumsuz kişilerarası iletişim tarzı ve öfke tepkileri/ davranışları ile ilişkili olabileceği göz önünde bulundurularak, uygulanacak psikoterapi türü ve psikoterapide kullanılacak teknikler belirlenebilir. Böylece aleksitimik özellikleri olduğu belirlenen bireylere; kişilerarası iletişim tarzlarını olumlu kılacak, benlik algılarını yükseltecek ve

öfkelerini olumlu bir biçimde yaşamalarını ve sergilemelerini sağlayacak psikoterapi ve psiko eğitim programları yararlı olabilir.

Annenin ve babanın eğitim seviyelerinin aleksitimi ve YİYE ölçeğinde fark yaratan bir faktör olduğu tespit edilirken ( $p<0,05$ ), çalışmamıza katılan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin KSE ölçeği ortalama puanları bir birlerinden farklı olmadığı görülmektedir( $p>0,05$ ).

Çalışmamızın örnekleminin Üsküdar Üniversitesinde eğitim gören 18-25 yaş öğrencilerinin olması kısıtlılık yaratmakta; başka bir özel üniversite ile ya da bir devlet üniversitesi ile karşılaştırmalı bir çalışma yapıldığında farklı sonuçların çıkabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Üsküdar Üniversitesi yeni açılan bir üniversite olması nedeniyle çalışmamızın sadece birinci ve ikinci sınıfta olan öğrencilerin katılımı da kısıtlılık olmuştur.

Çalışmamızda 18-25 yaş arası bekar öğrenciler örnekleme alınmıştır. Aynı çalışmayı yine 18-25 yaş arasındaki evli katılımcılarla yaparak aleksitimi, bağlanma tarzları ve psikolojik belirtiler açısından farklı sonuçlar göstereceği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında evli olan kişilerde yapılan bir çalışmaya rastlanmaması ileride yapılacak araştırmalara yön vereceği düşünülmektedir.

İstanbul ili Üsküdar ilçesinde yapılan çalışmamız başka bir ilde ya da başka bir coğrafi bölgede yapılmış olsa, o bölgenin sosyo kültürel özelliklerine bağlı olarak aleksitimi, bağlanma ve psikolojik belirtiler farklılık göstereceğinden çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlardan çok daha farklı veriler elde edebilir. Bu nedenle araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar uygulandığı bölgenin özelliklerini taşıdığı için başka bir araştırmada farklı bölgede uygulandığında sonuçların farklılık göstereceği düşünülebilir.

Çalışmamızın üniversite öğrencilerinde yapılması, orta yaşlı ve yaşlı grupla karşılaştırma olanağının olmaması, yaş aralığının dar olması, katılımcı sayısının az olması araştırmada kısıtlılık oluşturmuştur. Daha geniş bir grupla yapılacak, farklı



demografik grupları içeren kontrollü bir çalışmanın aleksitimi, bağlanma ve doğum sırası ilişkisinde yeni bilgiler sağlayacağını düşünüyoruz.

Çalışmanın daha etkin olması için çalışma ilerleyen zamanlarda daha farklı şekilde tasarlanarak tekrarlanması gereklidir. Tanı almış hastalar ile normal bireylerden oluşan bir örneklem üzerinden yapılan karşılaştırmalı bir çalışma, bağlanma tarzları ile psikolojik semptomlar ve aleksitimi arasındaki ilişkiler anlamında daha doyurucu bilgiler sağlayacaktır. Bulgular değerlendirilirken sözü edilen bu kısıtlılıkların göz önünde bulundurulması ve genelleme yapılmaması doğru bir yaklaşım olacaktır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmaların bu bilgiler ışığında düzenlenebileceğini düşünmekteyiz.

## 5-KAYNAKLAR

- Adler, Alfred.1994. Güç Çocuğun Eğitimi. Çev. Nihal, Önel. İstanbul: Varlık Yayınları
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- Alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10 (3), 190-203.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults:A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Batıgün, A.D. ve Şahin, N.H. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi* 18 (51), 37-52.
- Batıgün, A.D. ve Şahin, N.H. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 11, 105-114.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy*. New York: International Universities Press.
- Bekker, M. H. J., Bachrach, N. & Croon, M.A.(2007). The relationships of antisocial behavior with attachment styles, autonomy-connectedness, and alexithymia. *Journal of Clinical Psychology*, 63(6), 507–527.
- Bem, D. J. (1972) Self-perception theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 6)(1-62). New York: Academic Press.
- Berenbaum H & Irvin S. (1996). Alexithymia, anger and interpersonal behaviour. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 203-208.
- Besharat, M.A. (2010). Relationships of alexithymia with coping styles and Interpersonal problems. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 614–618.



Bogaert-Martinez, E. (1995). The role of interpersonal relatedness, alexithymia and trauma in the development of disturbed eating attitudes and behaviours. Unpublished doctoral thesis, University of Colorado.

Bouchard, G. (2008). Alexithymia among students and professionals in function of disciplines. *Social Behaviour and Personality*, 36 (3), 303-314.

Bowlby, J. (1969) *Attachment and loss: Vol.1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships içinde* (46-76). New York: Guilford Press.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs yayınları

Campbell, L., White, J. ve Stewart, A. (1991). The relationship of psychological birth order to actual birth order. *Individual Psychology*, 47, 380-391.

Carpenter, L. ve Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 367–388.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Social Research in Child Development*, 59, 228–249.

De Rick, A. & Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviours*, 31, 1265-1270.

Deveci, A., Demet, M., Özmen, B., Özmen, E. ve Hekimsoy, Z. (2005). Obez hastalarda

psikopatoloji, aleksitimi ve benlik saygısı. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6, 84-91.

Eckstein, D., Aycock K.J., Sperder, M.A., McDonald, J., Wiesner, V., Watts, R.E ve Ginsburg, P. (2010). A Review Of 200 Birth-Order Studies: Lifestyle Characteristics. Journal of Individual Psychology, 66, 408-434.

Ersanlı, Kurtman. 1996. Benliğin Gelişimi ve Görevleri. Samsun: Eser Ofset

Evren, B., Evren, C.,(2007). Relationship between alexithymia and social anxiety in female outpatients with dermatological disorder presenting for psychiatric consultation. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 14, 258-265.

Fossati, A., Acquarini, E., Feeney, J.A., Borroni, S., Grazioli, F., Giarolli, L.E., Franciosi, G. & Maffei, C.(2009). Alexithymia and attachment insecurities in impulsive aggression. Attachment & Human Development, 11(2), 165-182.

Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O. Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 43, 54–62.

Fricchione, G. ve Howanitz, E. (1985). Aprosodia and alexithymia: a case report, Psychotherapy and Psychosomatics, 43, 156-169.

Grabe, H. J., Spitzer, C. ve Freyberger, H. J. (2004). Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology. Am J Psychiatry, 161, 1299–1301.

Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. Comprehensive Psychiatry, 43 (6), 448-455.

Güleç, H. Sayar, K. ve Özkorumak,E. (2005). Depresyonda bedensel belirtiler. Türk Psikiyatri Dergisi, 16 (2), 90-96.



Güleç, M.Y., Hocaoğlu, Ç., Gökçe, M. ve Sayar, K. (2007). Kalple ilişkili olmayan göğüs ağrılarında aleksitimi, öfke ve bedensel duyuları büyütme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 14-21.

Hazan, C. & Shaver P.R. (1994). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için çerçeve (A. Dönmez, Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.

Hazan, C., Gur-Yaish, N. ve Campa, M. (2004). What does it mean to be attached. *Adult attachment theory, research, and clinical implications içinde* (55-83). New York: The Guilford Press.

Heiberg, A., & Heiberg A. (1977). Alexithymia – an inherited trait? a study of twins. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 221-225.

Hesse, C. & Floyd, K. (2008). Affectionate experience mediates the effects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships, *Journal of Social and Personal Relationships*, 25 (5), 793–810.

Horwitz, A. V., Widom, C. S., McLaughlin, J. ve White, H. R. (2001). The impact of childhood abuse and neglect on adult mental health: A prospective study. *Journal of Health and Social Behavior*, 42 (2),184-201.

Huynh-Nhu, L., Berenbaum, H. & Raghavan, C. (2002). Culture and alexithymia: mean levels, correlates, and the role of parental socialization of emotions. *Emotion*, 2 (4), 341-360.

Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90(3), 185-214.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1-2), 183-212.

Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Laksy, K., Jokelainen, J., Jarvelin, M. R. ve Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42 (6), 471-476.

Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1), 17-31.

Lane, R.D., Sechrest, L. & Riedel, R. (1996). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39 (6), 377-385.

Láng, A. (2010). Attachment and emotion regulation – clinical implications of a non clinical sample study. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 674–678.

Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43 (6), 531-543.

Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10 (3), 190-203.

Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention içinde* (121-154). University of Chicago Press.

Mallinckrodt, B. & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support and psychological distress. *Journal of Counselling Psychology*, 52, 358-367.

Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.

Martin, J.B. & Pihl R.O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45, 66-77.

Mikulincer, M. & Shaver P.R. (2008). Adult attachment affect regulation. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical*



applications. (2nd ed.) (503-531). New York: The Guilford Press.

Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationship içinde* (143-165). Guilford Press.

Mikulincer, S. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Nemiah, J. C. (2000). A psychodynamic view of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 62, 299–303.

Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C. ve Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54, 97–102.

Özdemir, N., Güreş, A. ve Güreş, Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atabesbd*, 13 (3), 27-34.

Rees, C. (2011). Children's attachment. *Paediatrics and Child Health*, 22 (5), 186-192.

Sayar, K., Kose, S., Grabe, H., & Topbas, M. (2005). Alexithymia and dissociative tendencies in an adolescent sample from eastern turkey. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59, 127-134.

Saymaz, İ. (2003). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Schore, A. N. (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 8, 59–87.

Schwartz, G.E. & Kline, J.P. (2002). Repression, emotional disclosure, and health: Theoretical, empirical, and clinical considerations. In *Emotion, Disclosure & Health* (3rd ed.) (177-193). Washington: American Psychological Association Press.

Shulman, Bernard H., Mosak, Horald.H. 1977. "Birth Order And Ordinal Position: Two Adlerian Views". *Journal of Individual Psychology*, Sayı.33, ss.114–121.

Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia, past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (7), 137-142.

Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö.A., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik psikiyatri*, 3, 235-241.

Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow,S., Grabe,H. J. & Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 240-246.

Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Parts I and II. *Psychosomatics*, 32, 365-381.

Sümer, N. ve Şendağ, M.A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63),86-101.

Syed, Moin U. 2004. "Birth Order and Personality: A Methodological Study"  
Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi. San Francisco: San Francisco State University, s. 2-3

Taylor, G. J. & Taylor-Allan H. L. (2007). Applying emotional intelligence in understanding and treating physical and psychological disorders: What we have learned from alexithymia? In R. Bar-On, J.G., Maree, M.J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotionally intelligent* (211-223). Westport: Praeger Publishers.

Taylor, G. J. (1977). Alexithymia and countertransference. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 141–147.



Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. A. (1997). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness (Paperback edition 1999). Cambridge: Cambridge University Press.

Telch, C. F. & Agras, W. S.(1994). Obesity, binge eating and psychopathology: Are they related ?. International Journal of Eating Disorders, 15, 53-61.

TenHouten W.D. (2006). From alexithymia, borne of trauma and oppression, to symbolic elaboration, the creative expression of emotions, and rationality. In J. C. Kaufman & J. Baer (Eds.) Creativity and reason in cognitive development. (199-201). New York: Cambridge University Press

Thorberg, F. A., Young, R. McD., Sullivan, K. A. ve Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. European Psychiatry, 26 (3), 187-193.

Torosian, T., Lumley, M.A., Pickard,S.D. & Ketterer, M.W. (1997). Silent versus symptomatic myocardial ischemia: the role of psychological and medical factors. Health Psychology, 16 (2), 123-130.

Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. ve Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. The Journal of Nervous and Mental Disease, 189 (5), 311-316.

Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. Klinik Psikiyatri, 7, 215-222.

Vanheule, S., Desmet, M., Rosseel, Y., Verhaeghe, P. & Meganck, R. (2007). Relationship patterns in alexithymia: a study using the core conflictual relationship theme method. Psychopathology, 40, 14–21.

Vanheule, S., Desmet, M. & Meganck, R. (2007). Alexithymia and interpersonal

problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (1), 109-117

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. & Albersheim, L. (2003). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child development*, 3, 684-689.

Wolff, H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatics patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 58-67.

Zarei, J. & Besharat, M.A. (2010). Alexithymia and interpersonal problems. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 619-622.

Zimmermann, G., Rossier, J., Stadelhofen, F. M., & Gaillard, F. (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *European Journal of Psychological Assessment*; 21(1), 23–33.



## 6. EKLER

### EK-1

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Değerli Katılımcılar,

Yüksek lisans tezim kapsamında yürüttüğüm bu araştırma, normal bireylerdeki aleksitimi, bağlanma ve doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle sizlerden 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu', 'Sosyodemografik Veri Formu', 'Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri', 'Toronto Aleksitimi Ölçeği' ve 'Kısa Semptom Envanteri' doldurmanız istenmektedir.

Katılım tamamıyla gönüllülük esasına bağlıdır. Eğer istemiyorsanız size verilen formları doldurmayabilirsiniz. Araştırmanın sonuçları açısından sağlıklı bilgiler edinilmesi için yönergelerin dikkatlice okunması, verilen cevaplarda samimi olunması ve boş soru bırakılmaması gerekmektedir. Cevaplar grup halinde değerlendirileceği için formlardaki kişisel bilgileriniz için gizlilik esastır. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve bu formlardan elde edilen bilgiler yalnızca araştırma amacına yönelik olarak kullanılacaktır.

Formları doldururken katılmaktan vazgeçebilirsiniz, rahatsızlık duyarsanız yarım bırakarak ayrılabilir ve/veya araştırmacı ile konuşabilirsiniz. Katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Psikolog:

Gülten Değirmencioğlu

Üsküdar Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Çalışmaya kendi rızamla gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tez Danışmanı:

Yard. Doç. Dr. Sabri Burhanoğlu

Katılımcı Adı Soyadı Tarih İmza:

Araştırmacının Adı Soyadı Tarih İmza:

## EK-2

### SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.Kaçıncı Sınıftasınız: .....

2.Cinsiyet: (.....) Kadın (.....) Erkek

3. Yaşınız: .....

4. Anneniz:

(.....) Öz (.....) Üvey (.....) Sağ (.....) Yaşamıyor

5. Babanız:

(.....) Öz (.....) Üvey (.....) Sağ (.....) Yaşamıyor

6. Anne ve Babanız Sağ ise:

(.....) Birlikte yaşıyorlar

(.....) Boşandılar

(.....) Boşandılar ama birlikte yaşıyorlar

(.....) Boşanmadılar ama ayrı yaşıyorlar

7. Annenizin Öğrenim Durumu:

(.....) Okuryazar değil

(.....) İlkokul

(.....) Ortaokul

(.....) Lise

(.....) Üniversite

(.....) Lisansüstü

8. Babanızın Öğrenim Durumu:

(.....) Okuryazar değil

(.....) İlkokul

(.....) Ortaokul

(.....) Lise

(.....) Üniversite

(.....) Lisansüstü

9. Annenizin Mesleği: .....

10. Babanızın Mesleği: .....

11. Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz:

(.....) Ailemle (anne-baba ile)

(.....) Annemle



- (.....) Babamla  
(.....) Yakın akrabalarımla (dede, teyze, amca vb.)  
(.....) Arkadaşlarımla  
(.....) Yurtta kalıyorum  
(.....) Diğer(Yazınız).....

12. Kaç Kardeşiniz (siz dahil): .....

13. Aşağıdakilerden hangisi size uymaktadır?

- ailemin tek çocuğuyum  
 ailemin ilk çocuğuyum  
 ailemin ortanca çocuğuyum  
 ailemin en küçük çocuğuyum

14. Ailenizdeki Birey Sayısı (siz, anneniz-babanız ve evlenenler dâhil kardeşleriniz): Kişi Sayısı: .....

15. Yaşadığınız Aile Tipi:

- (.....) Çekirdek Aile (Sadece anne-baba ve kardeşlerin birlikte aynı evde yaşıyor olması)  
(.....) Geniş Aile (Anne-baba, dede, büyükanne, hala vb. birlikte aynı evde yaşıyor olması)

EK-3

**KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)**

ADI-SOYADI : .....

NUMARASI : .....

**ACIKLAMA:** Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır.Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu rumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gözönüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan gun olanının numarasının karşısındaki boşluğa yazınız.Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini katle uygulayınız ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

	<b>İFADELER</b>	<b>İLERİ DERECEDE</b>	<b>OLDUKÇA FAZLA</b>	<b>ORTA DERECEDE</b>	<b>ÇOK AZ</b>	<b>HİÇ</b>
	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
	Baygınlık , baş dönmesi					
	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
	Olayları hatırlamada güçlük					
	Çok kolayca kızıp öfkelenme					
	Göğüs ( kalp ) bölgesinde ağrılar					
	Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.					
	Yaşamınıza son verme düşüncesi.					
0	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.					
1	İştahta bozukluklar.					
2	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.					
3	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.					



	İFADELER	İLERİ DERECEDE	OLDUKÇA FAZLA	ORTA DERECEDE	ÇOK AZ	HİÇ
4	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.					
5	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.					
3	Yalnızlık hissetme.					
7	Hüzünlü, kederli hissetme.					
3	Hiçbir şeye ilgi duymamak.					
3	Kendini ağlamaklı hissetme.					
0	Kolayca incinebilme , kırılma.					
1	İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.					
2	Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.					
3	Mide bozukluğu, bulantı.					
4	Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.					
5	Uykuya dalmada güçlük.					
3	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.					
7	Karar vermede güçlükler.					
3	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.					
3	Nefes darlığı , nefessiz kalma.					
0	Sıcak, soğuk basmaları.					
1	Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.					
2	Kafanızın bomboş kalması.					
	İFADELER	İLERİ DERECEDE	OLDUKÇA FAZLA	ORTA DERECEDE	ÇOK AZ	HİÇ

3	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.					
4	Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.					
5	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.					
6	Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.					
7	Bedenin bazı bölgelerinde ,zayıflık, güçsüzlük hissi.					
8	Kendini gergin ve tedirgin hissetme.					
9	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.					
0	Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.					
1	Birşeyleri kırma ,dökme isteği.					
2	Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.					
3	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.					
4	Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.					
5	Dehşet ve panik nöbetleri.					
6	Sık sık tartışmaya girmek.					
7	Yalnız kaldığında sinirlilik hissetme.					
8	Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.					
9	Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.					
0	Kendini değersiz görme duygusu.					
1	Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu.					
	<b>İFADELER</b>	<b>İLERİ DERECEDE</b>	<b>OLDUKÇA FAZLA</b>	<b>ORTA DERECEDE</b>	<b>ÇOK AZ</b>	<b>HİÇ</b>
2	Suçluluk duyguları.					

3

Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.



## EK-4

<b>Toronto Aleksitimi Ölçeği</b>	<b>Her zaman</b>	<b>Sık sık</b>	<b>Bazen</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Hiçbir zaman</b>
<b>İFADELER</b>					
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular uyuyor.					
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.					
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa üzgün mü olduğumu bilemem.					
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.					
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, duygularını olurlarına bırakmayı yeğlerim					
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi tercih ederim.					
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, duygulardan alınacak hazzı azaltır.					

## YAKIN İLİŞKİLER YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE)

Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.(X)

Hiç katılmıyorum < -- > Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
2. Terk edilmekten korkarım.							
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatım.							
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.							
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.							
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.							
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmayı isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.							
12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.							
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.							
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.							
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.							
16. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya							
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevdiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.							
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.							
20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissederim.							
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.							
22. Terk edilmekten pek korkmam.							



# YAKIN İLİŞKİLER YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE)

Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.(X)

Hiç katılmıyorum < -- > Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.							
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen herşeyi anlatırım.							
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.							
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.							
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.							
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.							
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissederim.							
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.							
32. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.							
33. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.							
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.							
35. Rahatlama ve güvencenin yanısıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.							
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.							



## 7.ÖZGEÇMİŞ

1986 yılında Antalya'da doğdum. İlköğretim ve liseyi Antalya'da tamamladıktan sonra Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümüne girmeye hak kazandım. 2010 Yılında 'Psikolog' unvanıyla mezun oldum. Mezun olduktan sonra mesleki anlamda kendimi geliştirmek amacıyla bir çok test ve psikoterapi eğitimlerine katıldım ve katılmaya devam etmekteyim. 2012 yılında Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına katıldım.

İyi derecede İngilizce bilmekteyim.

Meslek hayatıma özel eğitim okullarında engelli bireylere ve ailelerine danışmanlık yaparak başladım. Daha sonra Mersin'de özel bir hastanede sınav kaygısı olan ergenlerle çalıştım. Şu anda Antalya'da özel bir hastanede bireysel psikoterapi ve test uygulamaları yapmaktayım.