



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Ana Bilim Dalı Genel Psikoloji Programı

**13-15 YAŞ GRUBUNDAKİ BİREYLERDE EMPATİNİN
ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tuğçe GÜR SOY

125101123

Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Reyhan SAYDAM

İstanbul, 2015

KABUL VE ONAY

Halime Tuğçe GÜRSOY tarafından hazırlanan ‘’ 13-15 YAŞ GRUBUNDAKİ BİREYLERDE EMPATİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ ’’ başlıklı bu çalışma Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan : YRD. DOÇ.DR. REYHAN SAYDAM

(Danışman)

Üye : DOÇ.DR. FULYA TAMER

Üye : YRD.DOÇ.DR. MUZAFFER ŞAHİN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki 17 hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “13-15 YAŞ GRUBUNDAKİ BİREYLERDE EMPATİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

20.11.2015

HALİME TUĞÇE GÜRSOY

ONAY

ONAY TEZİMİN KAĞIT VE ELEKTRONİK KOPYALARININ İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ ARŞİVLERİNDE AŞAĞIDA BELİRTTİĞİM KOŞULLARDA SAKLANMASINA İZİN VERDİĞİMİ ONAYLARIM:

TEZİMİN TAMAMI HER YERDEN ERİŞİME AÇILABİLİR.

20.11.2015

HALİME TUĞÇE GÜRSOY

ÖZET

13-15 YAŞ GRUBUNDAKİ BİREYLERDE EMPATİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Tuğçe GÜRSOY

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Reyhan Saydam

Ağustos, 2015-73 sayfa

Duyguları tanımlamada ve ifade etmede yetersizlik duyma olarak en genel şekilde ifade edilen aleksitimi, günümüzde giderek artan bir şekilde toplumda görülmektedir. Özellikle ilköğretim çağındaki çocuklarda aleksitimi semptomlarının arttığı ifade edilebilir. Yine en genel tanımıyla kendisini başkasının yerine koyma, başkası gibi düşünme şeklinde tanımlanabilecek olan empatinin de literatürde giderek azaldığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Öte yandan aleksitimi ile empati arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli çalışma mevcut değildir. Bu nedenle bu çalışmada, ilköğretim çağındaki bireylerin aleksitimi ile empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Çalışmada bu bağlamda, İstanbul ili Ayazağa İlköğretim Okulunda ve Mehmet Ipgin İlköğretim okulunda 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören (n=170) ilköğretim öğrencisine, Sarıyer belediyesi aile danışma merkezine gelen danışanlara ve Sarıyer belediyesi yaz kurslarına giden öğrencilere Baron Empati Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeğini içeren anket uygulaması yapılmıştır.

Çalışma sonuçlarına göre 13-15 yaş grubundaki bireylerde aleksitimi düzeyleri ile empati düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p<0,01$). Bireylerin empati düzeyleri üzerinde sadece kardeş sayısı ve babanın eğitimini istatistiksel olarak anlamlı bulunurken; aleksitimi düzeyleri üzerinde ise sınıfın istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi ; Eşduyum; İlkokul.

ABSTRACT

IN INDIVIDUALS AT AGES 13-15 THE EFFECT ON THE TAS LEVELS OF EMPATHY

Tugçe GURSOY

Master Thesis, Psychology Main Science Branch

August, 2015-73 pages

Alexithymia which is generally described as ineligible situation of identification of senses and their expression has been increasingly seen in the society nowadays. In may be argued that Alexithymia symptoms are especially increasing at primary school aged children. In literature there are researches arguing that empathy which is defined in generally as thinking like others and put oneself in someone's place is decreasing. On the other hand, there have not been enough research focusing on relationship between Alexithymia and empathy. For this reason, the relationship between Alexithymia and empathy of individuals at primary school was examined in this research.

The study in this context, the province of Istanbul Maslak Elementary School and Mehmet İPG High school students studying in the 2014-2015 academic year at the school (n = 170) elementary school students, to clients from the Sarıyer Municipality of family counseling center, and Saunders Baron outgoing students to municipal summer courses Empathy Scale and Toronto Alexithymia the survey was conducted containing the scale.

Individuals in the 13-15 age group, according to the results of the study showed that there is a significant relationship between empathy levels and levels of alexithymia ($p < 0.01$). The empathy of individuals, only the number of siblings and father's education found to be statistically significant; TAS is above the level of the class were found to be statistically significant effect ($p < 0.05$).

KEY WORDS: ALEXITHYMIA, EMPATHY, PRIMARY SCHOOL.

ÖNSÖZ

Duyguları tanımlamada ve ifade etmede yetersizlik duyma olarak en genel şekilde ifade edilen aleksitimi, günümüzde giderek artan bir şekilde toplumda görülmektedir. Özellikle ilköğretim çağındaki çocuklarda aleksitimi semptomlarının arttığı ifade edilebilir. Yine en genel tanımıyla kendisini başkasının yerine koyma, başkası gibi düşünme şeklinde tanımlanabilecek olan empatinin de literatürde giderek azaldığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Öte yandan aleksitimi ile empati arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli çalışma mevcut değildir. Bu nedenle bu çalışmada, ilköğretim çağındaki bireylerin aleksitimi ile empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Çalışma sürecim boyunca bilgi, tecrübe ve güler yüzüyle bana her türlü desteği sağlayan danışman hocam; YRD.DOÇ.DR. REYHAN SAYDAM'a, yönlendirmeleriyle tezimi geliştirmeme destek olan DOÇ.DR. FULYA MANER ve YRD. DOÇ.DR. MUZAFFER ŞAHİN' e, tez sürecimde tüm anlayışı ve kolaylaştırıcılığıyla yanımda olan EMEK BARAN'a bu süreçte desteklerini hep hissettiğim çok sevgili arkadaşlarım DEVRİM ÇAMLICA, SİNEM BÜŞRA BEKÇİ ve NİLDA KOCABAŞ' a teşekkür ederim.

Bu çalışmayı her zaman en büyük motivasyon kaynağım olan, benden maddi-manevi hiçbir desteği esirgemeyen aileme ithaf ederim.

İSTANBUL,2015

PSİKOLOG HALİME TUĞÇE GÜRSOY

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
KISALTMALAR.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
Ekler LİSTESİ.....	ix

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2. Hipotez	1
1.2.1.Alt Hipotezler	1
1.3.Denenceler.....	2

2.BÖLÜM

ALEKSİTİMİ VE EMPATİ

2.1. Aleksitimi.....	2
2.1.1. Aleksitimi kişilik ilişkisi.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
2.1.2. Aleksitimi ve Diğer Yapılarla İlişkisi	5
2.1.3. Çocukluk Döneminde Aleksitimi.....	6
2.2. Empatinin (Eşduyum) Tanımı ve Tarihçesi	7
2.2.1. Eşduyumun Kazanımı	8
2.2.2. Çocuklarda Eşduyum	9
2.2.3. Eşduyum Eğitimi.....	10
2.2.4. Eşduyumun Bireysel ve İletişimsel Katkıları.....	11
2.2.5. Eşduyumsal Tepkinin Basamakları.....	13
2.2.6. Eşduyum Kavramının Öğeleri	14
2.2.7. Eşduyumun Önemi.....	15

3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Katılımcılar	17
3.2. Araç-Gereç	17
3.2.1. Baron Empati Ölçeği.....	17
3.2.2. Toronto Aleksimi Ölçeği-20	18
3.3. Uygulama	18
3.4. Verilerin Analizi.....	19

4.BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Özellikler	20
4.2. Ölçek Ortalamaları	23
4.3. Hipotez Testleri.....	24
4.3.1. Empati Düzeyleri ile Aleksitimi Boyutları Arasındaki İlişki.....	25
4.3.2. Cinsiyete Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	26
4.3.3. Yaşa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.....	27
4.3.4. Sınıfa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	28
4.3.5. Kardeş Sayısına Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar ..	28
4.3.6. Ailedeki sıraya Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar ..	29
4.3.7. Kendine Ait Odaya Sahip Olma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	30
4.3.8. Ebeveyn İlişisine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	31
4.3.9. Annenin Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	32
4.3.10. Babanın Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	33
4.3.11. Annenin Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.....	34
4.3.12. Babanın Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.....	35

4.3.12. Babanın Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.....	35
---	----

5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Kısıtlılık ve Öneriler	41
Kaynaklar	42
Ekler	49
Ek 1. Empati Ölçeği	49
Ek 2. Toronto Aleksimi Ölçeği-20.....	53
Ek 3. Anket Formu.....	54
ÖZGEÇMİŞ.....	57

KISALTMALAR

ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
Doç	Doçent
Dr.	Doktor
TAS	Toronto Aleksitimi Ölçeği
Yrd.	Yardımcı

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1. Çalışma Grubunun Sos-demografik Özelliklerinin Sayı ve yüzde Dağılımı	21
Tablo 4. 2. Çalışma Grubunun Sosyo-demografik Özelliklerinin Sayı ve yüzde Dağılımı	22
Tablo 4. 3 Ölçek ve Alt Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	23
Tablo 4. 4. Ölçek Ortalamaları için Normallik Testi Sonuçları	24
Tablo 4. 5. Empati Düzeyleri ile Aleksitimi Boyutları Arasındaki İlişki.....	25
Tablo 4. 6. Cinsiyete Göre Aleksitimi Ve Empati Puanları Arasındaki Farklar.....	26
Tablo 4. 7. Yaşa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.....	27
Tablo 4. 8. Sınıfa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	28
Tablo 4. 9. Kardeş Sayısına Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.	29
Tablo 4. 10. Ailedeki sıraya Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.	30
Tablo 4. 11. Kendine Ait Odaya Sahip Olma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar.....	31
Tablo 4. 12. Ebeveyn İlişkisine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	32
Tablo 4. 13. Annenin Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	33
Tablo 4. 14. Babanın Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	34
Tablo 4. 15. Annenin Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	35
Tablo 4. 16. Babanın Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar	36

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Amacı

14-15 yaş grubundaki kişilerin aleksitimi ve eşduyum (empati) düzeyleri ya da özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerde empati düzeyinin düşük olacağı varsayılmış ve ne boyutta olduğu araştırılmak istenmiştir. Toronto Aleksitimi Ölçeği ve empati düzeyini belirlemeye yönelik olarak da Baron Empati Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezi;

1.2 Hipotez: Öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile empati düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

Araştırmanın alt hipotezleri;

1.2.1 Alt Hipotezler

H₁: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₂: Öğrencilerin yaşlarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₄: Öğrencilerin sınıflarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₄: Öğrencilerin kardeş sayılarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir

H₅: Öğrencilerin aile içindeki sıralarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₆: Öğrencilerin kendilerine ait odalarının olma durumuna göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₇: Öğrencilerin ebeveyn ilişkisine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₈: Öğrencilerin annelerinin eğitimine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₉: Öğrencilerin babalarının eğitimine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

H₁₀: Öğrencilerin annelerinin çalışma durumuna göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir

H₁₁: Öğrencilerin babalarının çalışma durumuna göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

1.4.Denenceler

1) Öğrencilerin aleksitimi ve eşduyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2) Öğrencilerin aleksitimi düzeylerinde; -Cinsiyetlerine, -Sınıf düzeylerine, -Öğrenim gördükleri programa, -Anne eğitim durumuna, -Baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

4) Öğrencilerin eşduyum düzeylerinde; -Cinsiyetlerine, -Sınıf düzeylerine, -Algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye, -Öğrenim gördükleri programa, -Anne eğitim durumuna, -Baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2.BÖLÜM

2.1. Aleksitimi

Duygularda tanımlama ve ifade güçlüğü olarak bilinen aleksitimi kavramı ilk kez Sifneos tarafından tanımlanmıştır (Koçak, 2002). Yunanca 'da duygu, söz ve yok anlamına gelen kelimelerin birleşmesinden meydana gelmiştir. İlk başlarda psikosomatik hastalarda görülen bir takım belirtiler için kullanılırken günümüzde sağlıklı bireylerde de dâhil pek çok bireyde sıklıkla görüldüğü bulgulanmıştır (Parker, Taylor ve Bagby, 1989). İlgili çalışmalarda farklı şekillerde açıklanmaya çalışılan aleksitimi kavramı, kişinin kendi duygularına yabancılaşması olarak özetlenebilir (Dereboy, 1990).

Sifneos (1972) aleksitimik özellikleri, kişinin kendi ve başkalarının duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade güçlüğü; hayal ve fantezi yaşamında kısıtlılık; işe vuruk düşünme eğilimi; çatışma ve engellenme durumlarındaki problemlerini bedensel belirtiler olarak yansıtmaya şeklinde tanımlamıştır (Koçak, 2002). Aleksitimik bireylerin, duyumsadıkları uyarıların hangi duygulara karşılık geldiğini bilmedikleri ve başkalarının duygularını fark etme, ayırt etme ve ilişki kurma kapasitesindeki kısıtlılık sebebiyle kişiler arası ilişkilerinin zayıf olduğu öne sürülmektedir (Şaşıoğlu, Gürol ve Tosun, 2014). Görünüşte

çevreleriyle uyum içinde yaşasalar da, bu uyumun aslında yalancı bir normallik olduğu, gerçekte normalliklerinin mekanik bir tarzda gerçekleştiği görülmektedir. Yaraticılıktan yoksun ve eşduyum (empati) yapma yetenekleri zayıf olmakla birlikte bu kişilerin duruşları katı ve duygularının yüzlerinden anlaşılması zor olarak nitelendirilir (Dereboy, 1990).

Konunun uzmanları aleksitimik kişilik özelliklerini dört temel başlık altında toplamıştır. Bu özellik ve belirtiler; “duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü”, “hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlılık”, “i?e vuruk işlemsel düşünme” ve “dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı” şeklinde tanımlanmıştır (Taylor, Bagby, Ryan, Parker, Doody ve Keefe, 1988). Aleksitiminin etiyojisi ve tam doğası belirsizdir. Aleksitimi kavramının birçok kavramla iç içe olması ve kavramsal tanımının tam olarak oturmamış olması ölçümü de zorlaştırmaktadır (Carpenter ve Addis, 2000).

2.1.1. Aleksitimi kişilik ilişkisi

Aleksitiminin kişisel bir özellik mi yoksa bir stres yaşantısına ya da travmatik bir duruma bağlı geçici bir bulgu mu olduğu sorusu bu alandaki en büyük tartışma konularından biridir (Epözdemir, 2012). Bu konuda görüşler iki farklı açıdan da ele alınabilir. İlk yaklaşıma göre; aleksitimi somatik bir bozukluk olmanın ötesinde klinik bir tabloya eşlik eden psikiyatrik bir bulgudur (Gori, Giannini, Palmieri, Salvini ve Schuldberg, 2012). Yapılan kontrollü çalışmalar sonucunda kaygı bozukluğu, depresyon, panik bozukluk ve diğer zihinsel bozukluklar (Marchesi, Brusamonti ve Maggini, 2000), madde kullanımı (Hamidi, Rostami, Farhoodi ve Abdolmanafi, 2010), uyku bozukluğu (Nielsen, Levrier ve Montplaisir, 2011) ve yeme bozuklukları (Berenbaum, 1996) ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar; alkol bağımlılığı (Eken, Evren ve Çakmak, 2004), kaygı (Motan ve Gençöz, 2007), konversiyon bozukluğu (Çelikel ve Saatçioğlu, 2002) ve tükenmişlik sendromu (Karlıdağ, Ünal ve Yoloğlu, 2001) bu bulguları destekler niteliktedir.

Aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğu görüşü ise temelde psikoanalitik görüşe dayanmaktadır. Bowlby'nin bağlanma kuramına göre erken çocukluk yaşantısı bireylerin erişkinlik dönemine ait davranışlarının da belirleyicisidir (Ünal, 2004). Erden (2005) yaptığı çalışmasında ailesi ile birlikte büyüyen çocuklarla,

yetiştirme yurdunda büyüyen çocukların aleksitimi düzeylerini karşılaştırmaktadır. Çocuğun bir aile ortamında büyümemesi iç dünyasındaki bütünlüğü bozmakta ve onu yalnızlığa itmektir. Bu yalnızlığın etkisi ile çocukta bir travma meydana gelmekte ve aleksitimik özellikler tetiklenmektedir (Muller, 2000). Yukarıda da bahsedildiği gibi Ebeveynleri fazla tutarsız, kaygılı ve kaçınan özelliklere sahip bireylerin aleksitimi düzeylerinin diğer ebeveynlerin bireyelerine göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Bazı araştırmalar travmanın aleksitimi oluşturmada merkezi bir rol oynadığını söylerken bazı çalışmalarda çocukluk çağı istismarının aleksitimi tetiklediği ve bu kişilerin bir savunma sistemi olarak negatif duygulardan kaçmak için aleksitimik özellikleri edindikleri ileri sürülmektedir (Berenbaum, 1996). Çocukların bağlanma stillerinin aleksitimi düzeyleri ile olan ilişkisinin araştırıldığı bir başka çalışmada, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin ebeveynleri ile daha fazla kaygılı, tutarsız ve kaçınan bağlanma şekline sahip oldukları gözlenmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Burada ebeveynlerin, çocukların duygularını ortaya çıkarmada yetersiz kaldığı görüşü tartışılmaktadır (Muller, 2000).

Diğer bir kuramsal yaklaşım duygularımızın hatalı bilgi işleme süreçleri ile şekillendiği yönündedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014). Hayata ilişkin oluşan yanlış beklentiler kişinin benlik algısını olumsuz etkilemektedir. Kişilerin benlik algıları kişiler arası iletişim için önemli bir belirleyicidir. Düşük benlik algısı kişinin toplumda bir tartışma yaşamaktan kaçınmasına sebep olacağı için aleksitiminin oluşmasında belirleyici bir rol oynar. Özgüveni düşük bireyler daha fazla aleksitimik özellik gösterme eğilimindedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda aleksitimi ile çekingenlik arasında bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Ünal, 2004).

Aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğu görüşü, aleksitiminin normal popülasyonda da görülmesinin sebeplerini açıklar niteliktedir (Evren, Eken ve Çakmak, 2004). Empati yeteneğinin zayıf olması, dışa bağımlı sosyal ilişkiler, sürekli gergin olma, mekanik düşünme tarzını benimseme, sürekli olarak başkalarını memnun etme gayreti ve kişinin kendi duyguları ile kurduğu sınırlı ilişkiler gibi pek çok özellik sağlıklı bireylerde de bir kişilik yapılanması olarak görülebilmektedir (Grynberg, Luminet, Corneille, Grèzes ve Berthoz, 2010). Aleksitiminin durağan bir kişilik özelliği olduğunu söyleyen bir diğer çalışma da Finlandiya'da yapılmıştır. 5 yıllık bir boylamsal çalışma sonucunda kişilerin aleksitimi düzeylerinde bir

değişiklik olmaması, aleksitiminin duruma bağlı bir özellik olmak yerine durağan bir yapı gösterdiğini kanıtlar niteliktedir (Salminen, Saarijärvi, Toikka, Kauhanen ve Äärelä, 2006).

2.1.2. Aleksitimi ve Diğer Yapılarla İlişkisi

Aleksitimi ile ilgili yapılan bir diğer çalışma ise Zimmermann ve arkadaşlarının (2005) yapmış olduğu, aleksitiminin kişilik boyutlarıyla olan ilişkisinin incelendiği çalışmadır. Bu çalışmaya göre aleksitimi nörotizm, dışsal kontrol odağı, gerçekçi olmayan inançlar, kaygı, öfke, depresif duygudurum, utanma hissi, stresli durumlar ile başa çıkma ve alçakgönüllülük ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Dışadönüklük, içsel kontrol odağı ve diğerkâmlık ile de negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Zimmermann ve arkadaşlarına (2005) göre aleksitimi, kişilerin sosyal hayata ilişkin yaşadıkları duygusal kararsızlıklar ile uygun olmayan bir başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir. Bu duygusal kararsızlık nedeniyle insanlarla tartışma yaşamaktan kaçınmakta ve çevrelerindeki insanlar tarafından sorunsuz ve uyumlu kişiler olarak görülmektedirler (Nicolo, Semerari, Lysaker, Dimaggio, Conti, D'Angerio, Procacci, Popolo ve Carcione, 2011). Böylece aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin kendi duygu ve düşüncelerinden çok çevresel beklentilere göre ayrıntıcı bir davranış örüntüsü sergilediği gözlenmektedir (Nicolo, Semerari, Lysaker, Dimaggio, Conti, D'Angerio, Procacci, Popolo ve Carcione, 2011).

Psikolojik belirtiler ile aleksitiminin ilişkisini incelemek için yapılan bir çalışmada aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin SCL-90 testinin; kişiler arası duyarlılık, psikotizm, depresyon, öfke-düşmanlık, obsesif-kompulsif bozukluk ve fobik kaygı alt boyutlarından da yüksek puan aldığı görülmektedir (Demet, Deveci, Özmen, Şen ve İçelli, 2002). Bu kişilerin duygularını tanımadan daha fazla ifade etme ile ilgili sorun yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca aleksitiminin yüksek seviyede olmasının kişilik bozukları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Coolidge, Estey, Segal ve Marle, 2014). Kişilik bozukluklarının incelendiği bir başka çalışmada şizoid, kaçınan ve antisosyal kişilik bozukluğu ile aleksitimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlenirken, şizotipal kişilik bozukluğu ile negatif yönde bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir (De Rick ve Vanheule, 2007). Ayrıca sınır kişilik bozukluğu teşhisi almış bireylerde aleksitiminin daha fazla gözlendiği

görülmektedir. Aynı çalışmanın bulgularına bakıldığında aleksitiminin şizoid ve kaçınan yapı ile eşdeğer olduğu görüşü araştırılmış ve sonuç olarak ilgili oldukları ancak eşdeğer olmadıkları bilgisine ulaşılmıştır. Bu ilişkinin her iki kavramın (aleksitimi ve şizoid kişilik bozukluğu) kişiliğin nörotiklik, içedönüklük ve duygusuzluk boyutları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Coolidge, Estey, Segal, Marle ve 2014).

2.1.3. Çocukluk Döneminde Aleksitimi

Aleksitimiye psikanalitik yaklaşıma göre açıklayan diğer araştırmacıların çoğu bebeklik ve çocukluk dönemi ebeveyn-çocuk ilişkisine yönelmekte ve ebeveyn tutumuna göre çocuklarda aleksitimik özellikler gelişebileceğini öne sürmektedirler. Wolff'a göre çocuğun duygusal yönden kendini ifade etmesini, duygusal öz anlatımını (emotional self expression) ve oyunculuğunu (playfulness) reddeden ebeveynler, çocuğun duygu ve fantezilerini pekiştirmek yerine en yakınları ile bile paylaşmasını engellediklerinden, çocuk zamanla duygusuz iletişim kurarak sahte bir benlik (false-self) geliştirir. Duygusal alanda oluşturulan baskı ve karmaşalar çocuğu duygularını tanımamaya, yaşamamaya ve ifade etmemeye yöneltmektedir. Sonuçta bu durum aleksitimi gelişimi için zemin hazırlamaktadır (Bayraktutan, 2014).

McDougall (1974), aleksitimik özelliklerin, erken çocukluk döneminde anne-çocuk ilişkisindeki bozulmaya bağlı olarak ortaya çıkan çatışma ve kaygılara karşı bir savunma mekanizması olduğunu ifade etmektedir. Buna göre, erken çocukluk yıllarında anne-çocuk ilişkisindeki bozulma nedeniyle çocuk, içsel temsiller oluşturamamakta ve böylece, yetişkin yaşamda içsel gereksinimleri için fantezi üretme yeteneğini geliştirememektedir (Epözdemir, 2012).

Anne imgesini oluşturma şansı bulamayan çocuk, daha sonraları içsel gereksinimleri için gerekli olan hayal kurma ve fantezi yeteneğinden yoksun kalacaktır. Erken yaştaki anne-çocuk ilişkilerindeki düzensizliğin gerçek benliğin oluşmasını engellediği ve içgüdülerin sözel ifadesini güçleştirdiği için aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırladığını belirterek aleksitimik özelliklerin psikotik nitelikli çatışma ve kaygılara karşı bir savunma mekanizması olduğu iddia etmiştir (Bayraktutan, 2014).

Eğer bir insan dışarıdan gelen herhangi bir uyarıcıyı tehdit olarak algılayorsa zarar göreceğini hissettiğinden dolayı yoğun bir kaygı yaşar. Bunun sonucunda tehlike, tehdit, zarar görme içerikli bilişsel şemalar oluşur. Oluşan bu bilişsel şemalar

bireye özgüdür ve aileden, kültürden köken alarak erken çocukluk döneminden itibaren sosyalleşme ile yerleşir. Bu bilgiler çerçevesinde aleksitimik özellikler bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olabilir (Aktay, 2014).

2.2. Empatinin (Eşduyum) Tanımı ve Tarihçesi

Günümüz insanının en temel sorunlarından biri başkaları tarafından anlaşılammaktır. Son zamanlarda insanların iletişimi en aza indirmeleri ve yanlış anlamalara daha çok maruz kalmaları bilinen bir gerçektir. Bu noktada bu sorunların çözümü olarak empati (eşduyum) kavramı karşımıza çıkmaktadır (Oğuz ve Altun, 2011).

Empati kelimesinin kökü Antik Yunancadaki 'empathiea' kelimesinden gelmektedir. 'em' iç anlamına ve 'pathiea' ise algılama anlamına gelmektedir. Empati kelimesinin anlamı ise 'içsel algılama'dır (Doğan, Üngüren ve Algür, 2010). İngilizceye kazandırılması Edward Titchener tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe de ise 'eşduyum' ve 'duygudaşlık' olarak yerini almıştır (Tuncay ve İl, 2009). Genel olarak alan dizini çalışmalarında eşduyumun taklit mi yoksa yaratıcılık mı; bilişsel mi yoksa duygusal mı ya da kendiliğinden mi yoksa özdeşim yolu ile mi oluştuğuna dair çeşitli tartışmalar vardır ve tanımına yönelik tam bir iç tutarlılık yoktur (Gülseren, 2001; Tuncay ve İl, 2009).

İlk olarak Aristo tarafından yazılan Rhetoric isimli eserde yer alan eşduyum tarihsel süreçte birçok tanım almıştır (Altınbaş, Gülöksüz, Özçetinkaya ve Oral, 2010). 1987'de Lipps tarafından 'bir kişinin bireysel farkındalığını yitirip başka bir şey ile kaynaşması' olarak tanımlanan eşduyum Janskil'e (1985) göre 'bireyin başkasının yaşadığı durumu hayalleme yolu ile anlayıp yaşamasıdır. Freud ise eşduyumu bireyin karşısındaki ile özdeşim kurup onun duygularını taklit etmesi şeklinde yorumlar (Seymen, 2007). Benlik Kavramı kuramında ve teröpatik yaklaşımında aktif olarak kullanan Carl Rogers (1985) bile birçok eşduyum tanımlarını yapmıştır ve ona göre eşduyum 'bireyin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması ve buna dair karşı tarafa ger bildirim yapmasıdır (Doğan, Üngüren ve Algür, 2010; Dökmen, 1987, 1988; Gülseren, 2001; Rehber ve Atıcı, 2009).

Çeşitli psikolojik ekolleri de farklı açılardan eşduyum tanımlamaları yapmışlardır. Psikanalitik kurama göre içsel enerjinin biyolojik olarak dışa vurumu ve çocukluğun ilk yıllarında kazanılan bir kavram olarak yorumlamaktadır (Özbay ve Canpolat, 2004). Davranışçı ekol pekiştirme, ödül ve ceza yolları ile deneyimlenmiş davranışların toplamı olarak yorumlamaktadır. Bilişsel ekol ise eşduyumu karşıdaki insanın karmaşık bilişsel süreçlerini kavramak ve değerlendirmek için edinilmiş bir biliş olarak yorumlamaktadır. Biyolojik ekol eşduyumun biyolojik yönü ile, insancıl ekol ise insana verilen değer yönü ile eşduyumu açıklamaktadır (Altınbaş, Gülöksüz, Özçetinkaya ve Oral, 2010). Son olarak Davis (1994) açıklayıcı ve derinlemesine bir eşduyum modellemesi yapmıştır (Hançer ve Tanrisevdi, 2004).

Eşduyum rol üstlenmeye yönelik (role taking), bilişsel (cognitive) ve duygusal (affective) bileşenleri olan geniş bir kavramdır (Hançer ve Tanrisevdi, 2004). Bu genişliğinden dolayı 1950'li yıllara kadar bilişsel yönü ön planda tutulmuştur. Eşduyumun sadece karşıdaki insanın duygularını algılamak olduğu söylenmiştir. 1950-1960 arası ise duygusal bileşeni irdelenmiştir. Bu aralıkta eşduyum karşıdakinin duygularını anlamaktan çok o duyguları yaşamak buna ortak olmak olarak yorumlanmıştır. 1970'lere geldiğimizde kavram iyice daraltılmış ve karşıdaki kişinin duygularına karşılık verme olarak tanımlanmıştır (Dökmen, 1988). Eşduyumun bu geniş yapısı içinde iki türü de vardır: otomatik eşduyum ve kontrollü eşduyum. Otomatik eşduyum bireyin çaba göstermeden kendiliğinden olaylara başkasının bakış açısı ile bakmasıdır. Buna bebeği ağladığında onu hemen kucağına alan anne örnek gösterilebilir. Diğer yandan bireyin bilişsel kapasitesi ve zihinsel çabasının yeterli olması ile oluşan kontrollü eşduyum yer almaktadır. Bu ise karşıdaki kişinin zihin dünyasında yer alan değişimleri yansıtmayı kapsamaktadır (Özbek ve Fakültesi, 2004).

2.2.1. Eşduyumun Kazanımı

Eşduyum karmaşık yapısı gereğince insan türüne has bir kavramdır. Oluşmasının çocukluk yaşlarında başladığı bilinmektedir. Yapılan bir araştırmada ağlayan bir bebeği duyan bebeğin aynı ses frekansında ağladığı görülmüştür (Dökmen, 1987, Stotland ve Dunn, 1964). Bu ise bebeğin karşıdaki bebeği anladığını göstermeye çalışması olarak yorumlanmıştır. Aynı şekilde ebeveyn faktörünün eşduyum üzerindeki rolünü açıklayan çalışmalar yapılmıştır (Dilek, 2007).

Eşduyumun dini bakış açılarında da karşımıza çıktığı görülmektedir. Toplumun ortak bir bütün olarak bir arada tutan ve ahlaki gelişime büyük katkısı bulunan din eşduyum kavramının önemine vurgu yapmaktadır (Kasapoğlu, 2006). Yapılan araştırmalarda eşduyumun ahlak ve ahlaki gelişim üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur (Mevlüt, 1996) Bunun yanında kültürel etkiler de araştırılmaktadır. Batı toplumunda eşduyuma ilişkin deyim ve atasözlerinin fazlalığı onlarda eşduyuma karşı bir hazır bulunuşluğun olduğunu göstermektedir (Özbek ve Fakültesi, 2004).

Biyolojik olarak herkes eşduyum yeteneğine donanımlı olarak doğarlar. Eşduyumun oluşturan biyolojik unsur 'ayna nöronlar'dır . Ayna nöronlar beyindeki premotor ve pariyetal korteks hücreleridir ve kişi, amaca yönelik bir davranış sergilediğinde veya başkasının sergilediği amaca yönelik bir davranışı gözlemlediğinde ve ya başkasının zihinsel hâlini (hedef, inanç, beklenti vs.) idrak ettiği sırada ateşlenirler (Gallese, 2004). Fronto-pariyetal sistem üzerinden, sensori-motor entegrasyonla bağlantılıdır. Bu sayede, taklit etme yeteneği ortaya çıkar. Ayna nöronlar, karşıdakinin yüz ifadesini ve postürünü taklit etme yoluyla, eşduyumda rol oynarlar. Sonuçta, gözlenen eylemle ilişkili olarak karşıdakinin niyet, duygu ve amacını da (zihinsel hâl) anlamaya yararlar. Ayrıca ayna nöronların primatlar üzerindeki etkilerine dönük araştırmalar mevcuttur (Altınbaş, Gülöksüz, Özçetinkaya ve Oral, 2010).

2.2.2. Çocuklarda Eşduyum

Empatinin ilk belirtileri bebeklik dönemine kadar uzanmakla birlikte diğer gelişim alanlarında olduğu gibi süreç içinde gelişmektedir. 0-1 yaş arasında, bebekler diğer kişilerin üzüntülerine tepki verirler ama o kişinin üzüldüğünün farkında olduklarını belli etmezler. 1-2 yaş civarında, diğer bir kişinin üzüntülü olduğunu anlayabilir ancak diğer kişinin kendisinden farklı gereksinimlerinin olabileceğinin farkında olmazlar ve bu nedenle uygun olmayan tepkiler gösterebilirler. 2-10 yaş arasında ise çocuk diğer insanların duygularının, kendi duygularından farklı olduğunun farkına varmaya ve kendi gereksinimlerini belirleyerek olaylara kendi yorumlarını koymaya başlar (Önder ve Gülay, 2007).

Empati kurma becerisinin annene ve babanın eğitim seviyesi, ailenin sosyoekonomik durum, ebeveyn tutumu, bağlanma stilleri gibi faktörlerle de ilişkili olduğu farklı çalışmalarda bildirilmektedir. Cezalandırıcı ve kısıtlayıcı olmayan,

eşitlikçi, çocuklarıyla aralarındaki duygusal ilişkiyi korumaya eğilimli olan, çocuklarını, problemlerini kendileriyle paylaşmaları için teşvik eden ve çocuklarının başkaları üzerinde iyi izlenim oluşturmaya önem veren annelerin çocuklarının da empati düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Bayraktutan, 2014).

Bir insanın diğer insanlarla empati kurma gücüne sahip olması ve gerektiğinde empati kurmayı istemesi için ana-baba, yetişkin ve çocuk benlik durumlarını (kişisel rollerini), yetişkinin denetiminde dengeli şekilde kullanabiliyor olması gereklidir. Diğer bir ifadeyle , bir insanın sergilediği empatik bir davranışta, bu insanın sahip olduğu üç benlik durumunun da belirli oranlarda payı vardır. Yani ana-baba, yetişkin ve çocuk benlik durumlarına yeterli düzeyde sahip olmayanlar ya da üçüne de sahip oldukları halde bunları yetişkinin denetiminde dengeli şekilde kullanamayanlar, karşısındaki kişilerle empati kurmayı ya istemezler ya da isteseler bile beceremezler (Dökmen, 1994).

Eisenberg empati gelişiminin birdenbire olmadığını, yıllar ilerledikçe geliştiğini belirtirken psikoanalitik kuramda, empatinin ilk tohumlarının erken çocukluk döneminde çocuk-ebeveyn ilişkilerinden itibaren atılmaya başlandığı ileri sürülmektedir. Bazı sosyal öğrenme kuramcıları ise, empatinin koşullar içerisinde kazanılacağını ileri sürmektedirler (Körükçü, 2004).

2.2.3. Eşduyum Eğitimi

Eşduyum, bazı araştırmacılara göre öğrenilebilen bir kavram olarak ifade edilmektedir. Bu yaklaşıma göre eşduyum, eğitim ile psikolojik anlamda pekiştirilen ve geliştirilebilen bir durumdur. Eşduyumun etkili olduğu etkenlerin yönetilmesi açısından, eşduyum eğitimi önem kazanmaktadır. Bu nedenle eşduyum eğitimi önem arz etmektedir.

Rogers ve Carkhoff belirli bir bilişsel ve duygusal olgunluğa ihtiyaç duyan eşduyumun öğrenilebileceğini savunurlar (Davis, 2005). Bu noktada öğretmek eşduyumun yetenek olarak kazandırılmasından ziyade eşduyumunu oluşturacak altyapının kişiye kazandırılmasıdır. Eğitimlerde amaç kişiler için eşduyum oluşumunu kolaylaştırmaktır. İkinci bir açıklamaya göre eşduyum eğitimi var olan eşduyum geliştirme ve daha verimli ikili ilişkiler ve sosyal hayat oluşturmak için vardır. Bu eğitimler ilk olarak yetişkinlere uygulanmıştır ancak sonralardan çocukların önemi anlaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda her iki yaş grubu içinde olumlu sonuçlar bulunmuştur (Yüksel, 2004).

Eşduyum eğitimleri karşındaki insanın duygularını tanıma, adlandırma, değerlendirme ve açıklama gibi kısımlardan oluşur (Doğan, Üngüren ve Algür, 2010). Eşduyum eğitimlerinde dört ana teknik kullanılmaktadır:

Didaktik yaklaşım: eşduyuma dönük teorik bilgilerden oluşan tekniktir.

Yaşantısal yaklaşım: katılımcıların yaptığı bir karşılıklı iletişim bant ya da video yardımıyla incelenir ve üzerinde değerlendirmelerin yapıldığı teknik.

Modelden öğrenme yaklaşımı: uzman bir kişinin örnek iletişim modeli üzerinden eşduyumun kazandırıldığı teknik.

Rol oynama yaklaşımı: kişinin kendini başkasının yerine koyarak olayları değerlendirdiği teknik. Son zamanlarda yaygın olarak kullanılan psikodramanın temel bir parçasıdır.

Bu tekniklere ek olarak kişilere başkalarının duygularını ve yüz ifadelerini anlamaya dönük teknikler de kullanılmaktadır (Dökmen, 1988).

Bazı meslek alanları için eşduyum yeteneği aranan bir koşul olabilmektedir. Bu meslek alanlarında kişilerin eşduyum yeteneklerini ya da seviyelerini geliştirmeye yönelik bir takım teknikler de kullanılmaktadır. İlgili alan yazında daha çok eğitim ve tıp alanında çalışanlara yönelik eşduyum geliştirme çalışmalarından söz edilmektedir (Dökmen, 1988; Ercoşkun, 2005; Erdem ve Gözel, 2014; Ergin, Şen, Akış, Altan, Bakıroğlu ve Bozkurt, 2009).

2.2.4. Eşduyumun Bireysel ve İletişimsel Katkıları

Eşduyumun bireysel ve iletişimsel katkıları incelendiğinde, iletişimi kolaylaştırma, sosyal yeterlilik, toplumsal beceri ve sosyalleşme arasındaki pozitif ilişkiyle, saldırganlık ve istismar arasındaki negatif ilişki ön plana çıkmaktadır (Önder ve Gülay, 2007). Diğer bir ifadeyle eşduyum, bireylerin sosyalleşmesi ve sosyal duygusal kimlik edinmelerinde önemli bir etkidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, aleksitimi ile aralarında negatif bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir.

Eşduyum hem bireysel olarak hem de sosyal hayata dönük birçok katkı sağlamaktadır. Günümüz sosyal toplumu bu olumlu katkılara muhtaç zamanlarda yaşamaktadır. Eşduyum kişideki benmerkezci düşünce yapısını yıkar (Özbek M.F, ve Fakültesi, 2004; Seymen, 2007;). Kişi ister istemez başkalarını düşünür ve ben dilinden vazgeçer.

Eşduyumun kişinin daha yardımsever olmasını ve başkaları tarafından sevilmesine olanak tanır (Alisinanoğlu ve Köksal, 2000). Sakin bir ruh halini oluşturmada etkili olan eşduyumun yapılan bir çalışmada öfkeyi azalttığı ve öfkenin dışavurumunu en aza indirdiği bulunmuştur (Doğan, Üngüren ve Algür, 2010). Ayrıca eşduyum sahibi kişinin bakış açısı geniş olur ve olayları daha iyi analiz edip yorumlarda bulunabilir. Eşduyum duygusal zeka kuramı içinde de kendine yer bulmuştur. Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekanın 5 faktörünü; duyguların farkında olma, duygularla baş edebilme, kendini motive etme, başkalarının duygularını fark etme ve son olarak ilişkileri yürütebilme olarak açıkladıkları yazılarında başkalarının duygularının fark edilmesi noktasında eşduyumun önemine vurgu yapmışlardır. Duygusal zekası yüksek bireylerde eşduyum düzeyinin de yüksek olması gerektiğini vurgulamışlardır (Ceylan, 1999).

Pişkin (1989) 'un yaptığı bir araştırmada çatışmalar ve kaygı ile eşduyum arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Rehber ve Atıcı, 2009). Dökmen (1995) liderlik özelliği olan, müzikle uğraşan ve hayvan sahibi insanlardaki eşduyum düzeyinin diğer insanlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur (Seymen, 2007). Bütün bunlara ek olarak olumlu bir kişilik yapılanmasına ve başkaları için iyi bir rol model olmamızı sağlayan eşduyum Roberts ve Strayer (1996)' ya göre bireydeki işbirliği yapma duygusunu da arttırmaktadır (Yüksel, 2004).

Eşduyumun terapideki etkileri de yadsınamaz şekildedir. Benlik Kavramı kuramında etkin bir şekilde kullanan Carl Rogers eşduyumunu Danışan Merkezli Terapi'nin merkezi yapmıştır. Yapılan bir araştırmada nevroitik ve psikoz hastalarına yönelik terapilerde kullanılan eşduyum hastalarda olumlu etkiler oluşturmuştur. Hatta Rogers şizofreni hastalarında eşduyuma bağlı iyileşmeler olduğunu söylemektedir (Dökmen, 1987).

Bir kişilik özelliği olan eşduyum ikili bir süreçten oluşmaktadır: anlatan ve dinleyen. Bu bağlamda ikili iletişimlerdeki eşduyumun önemine vurgu yapmak gereklidir. İlk olarak eşduyum sahibi bir kişi iyi bir dinleyicidir ve karşısındaki insanı tamamen anlamak ister (Dökmen, 1987). Kişinin karşısındaki insan dinleniyor ve anlaşılıyor hissi içinde olacaktır. Ve bu hisler kişiye kendini iyi hissettirecektir (Erdem ve Gözel, 2014). Hümanistik psikolojinin vurgu yaptığı en temel nokta eşduyumun bu işlevidir. Çünkü eşduyum anlatan ile dinleyen arasında bir 'köprü kurma' (crossing over) işlevi görmektedir (Davis, 2005).

İyi bir eşduyum becerisini iyi bir iletişim becerisi takip etmektedir (Dökmen, 1988). Eşduyum karşılıklı iletişimlerde problemlerin doğmasını engeller ve en aza indirir (Metin, 2011; Rehber ve Atıcı, 2009). Yalnızlığı engelleyen eşduyum yeteneği kişiler arası ilişkilerde duyarlılığı ve verimliliği arttırıp kişinin sosyal hayatına pozitif etkiler yapar. Yine Hümanistik yaklaşımıcılara göre eşduyum terapi ve danışma ortamında kalmamalı sosyal hayatında bir parçası olmalıdır (Dökmen, 1987; Ercoşkun, 2005).

2.2.5. Eşduyumsal Tepkinin Basamakları

Eşduyum süreci 'var ya da yok' noktasında değerlendirilebilecek bir konu değildir. Bir gruplama işlemi yapmamız anlamsız olacaktır. Zaman ve makana göre eşduyum sürecinin değişkenlik göstereceği bir gerçektir. Ancak eşduyumsal tepkinin aşamalarının belirlenmesi elimizde bir eşduyum yapma kılavuzu olmasına ve eğitim alanlarında kullanılmasına büyük katkı sağlayacaktır (Dökmen, 1988).

Truax (1961) ise tam bu noktada bize Rogers ve kuramına dönük sistemli bir eşduyum tepki basamağı sunar. Dokuz basamaklı bu sistemde eşduyumsal tepki aşamalı olarak artmaktadır. Bu basamaklar şu şekilde tanımlanmıştır:

Birinci basamak: sıfır eşduyum basamağıdır. Bu noktada terapist danışanın duygularına ilgisiz, uzak ve sıkılgandır.

İkinci basamak: olumsuz eşduyum basamağıdır. Eşduyum vardır ancak duyguların yanlış anlaşılması ile oluşmuştur.

Üçüncü basamak: yetersiz eşduyum basamağıdır. Eşduyum vardır ancak tam ve yeterli seviyede değildir.

Dördüncü basamak: yarım eşduyum basamağıdır. Eşduyumun biraz daha iyileştiği ancak yine tam bir eşduyumun varlığından söz edilemez.

Beşinci basamak: eksik eşduyum basamağıdır. Danışanın duyguları eksik anlaşılmaktadır.

Altıncı basamak: değişken eşduyum basamağıdır. Danışanın yüzeysel duygularının anlaşılması ancak derin ve maskelenmiş duyguların yanlış yorumlanması vardır.

Yedinci basamak: bildirimsiz eşduyum basamağıdır. Tam bir eşduyum hali vardır ancak danışana bu aktarılamaz.

Sekizinci basamak: tam eşduyum basamağıdır. Duyguların gayet iyi anlaşılma ve geribildirimler bulunmaktadır.

Dokuzuncu basamak: mükemmel eşduyum basamağıdır. Derin ve maskelenmiş duyguların da anlaşıldığı tam anlamı ile hastanın anlaşılması mevcuttur.

2.2.6. Eşduyum Kavramının Öğeleri

Carl Rogers, psikoterapide eşduyumsal iletişim kurma becerisiyle ün salmış ve eşduyum kavramıyla özdeşleşmiştir. Rogers'ın eşduyum anlayışına göre kişi kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözüyle bakabilmeli, duygu ve düşüncelerini en doğru şekilde anlayabilmeli, onun gibi hissedebilmeli ve bunu aktarabilmelidir. İki kişi arasında bir etkileşim olması eşduyumun gelişmesi için gereklidir ve bu etkileşimin iç ruhsal ve sosyal yönleri bulunmaktadır. Eşduyum, danışan kişiden elde edilen bulgularla başlayıp terapistteki yeteneklerin (kendi duygularının ve ihtiyaçlarının farkında olma, bellek, hayal gücü vb.) varlığı ile sürer (Gülseren, 2001; Özbek, 2005).

Eşduyum temelde üç ögeyi içinde barındırır. Eşduyumun tam olarak gerçekleşmesinin üç kuralı vardır (Özbek, 2005; Kulaksızoğlu, Tükel, Üçok, Yargıç ve Yazıcı, 2009:12).

1- Eşduyumda kişi kendisini karşısındakinin yerine koyup olaylara onun tarzıyla yaklaşabilmelidir; yani karşısındakinin algısal alanına girebilmelidir. İnsan kendini ve çevresini kendine has bir şekilde algılar. Bir insanı anlamak için onun düşündüğü gibi düşünüp, onun hissettiği gibi hissedip, onun yaşadığı gibi yaşamak gerekmektedir. Eşduyum, tasarımsal bir rol alma, tasarlanıp tam olarak yer değiştirme olmayan bir rol değiştirme olarak tanımlanabilir; yani karşıdaki kişinin yerine geçip onun gördüğü şekilde olayları görüp algılamak lazımdır. Kendi dünyamızdan kurtulup başka dünyalara adapte olabildiğimizde eşduyum yapmış oluruz (Gölönü, ve Karcı, 2010; Özbek, 2005).

2- Bireyin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini de en doğru şekilde anlayabilmesi ve onun gibi hissedebilmesi eşduyumun öğelerinden bir diğeridir. Burada duygu ve bilgiye vurgu yapılmaktadır. Yani duygu ve düşünceleri anlayabilmek eşduyumun bilişsel (bilgiyle ilgili) yönü ve aynı şekilde hissedebilmek de duygusal yönüdür. Düşüncelerini anlama, duygularını anlayabilmenin ön koşuludur. Duyarlılık eğitimi veya geribildirim tek başlarına yeterli gelmeyebilir. Rol alma durumu içerisinde kendini karşısındakinin yerine koyup onun nasıl

davranacağını düşünme etkinliği olsa da tabii ki başkalarının söz ve davranışları ile gelen bilgilere de dikkat edilmektedir (Metin, 2011; Özbek 2005).

Eşduyumun türlerinden de kısaca bahsetmek gerekir ise Bunlar; estetik eşduyum, ilişkisel eşduyum ve ahlaki eşduyumdur. Estetik eşduyumda sanatla ilgili olan bir şeyi anlama çabası, ilişkisel eşduyumda daha önce karşılaşılmamış bir deneyimi anlama çabası, ahlaki eşduyumda da davranışların iyi ve kötü yönlerini algılayabilme çabası ele alınmaktadır (Özbek, 2005).

4-Kişinin karşıdaki kişiyi anladığını ona aktarması, ifade etmesi de eşduyumun son ögesidir ki bu da eşduyumun iletişim boyutudur. Kişinin duygu ve düşünceleri en iyi şekilde anlaşılmış olsa dahi bunun karşıya aktarımı olmadığı zaman iletişimde eşduyum süreci eksik kalmış olur (Özbek,2005; Metin, 2011).

Zihindeki eşduyum ile aktarılan eşduyum arasında fark olduğu yapılan araştırmalarda ortaya koyulmuştur. Yani kişinin duygularını anlamak yeterli değil, düzgün bir şekilde karşıya aktarabilmek de önemlidir. (Özbek, 2005)

2.2.7. Eşduyumun Önemi

Şimdiye kadar gerçekleştirilen pek çok uygulamada, başarılı bir eşduyum yapılmasının terapiyi olumlu yönde etkilediği kanıtlanmıştır. Carl Rogers'ın, Danışan Merkezli Terapi tekniğinde temel olan eşduyum, özellikle şizofreni hastalarında, MMPI sonuçlarıyla desteklendiği üzere başarılı olmuştur. Diğer terapi yaklaşımları Rogerian terapi kadar merkeze almasa da, hastayla eşduyum yapmanın gerekli olduğunu kabul etmektedirler. Terapistler de hastayla artık eşduyum yapmaya çalışmaktadırlar (Dökmen, 1987).

Rogers'a göre eşduyum etkili olabilmesinin altında yatan ana neden, hastanın yalnızlıktan kurtulmuş hissetmesidir. Çünkü karşısındakinin kendini anladığını düşünen bir birey kendini toplumun bir üyesi gibi hisseder. Duygularını, düşüncelerini aktaramayan insan da kendini kötü durumda veyahut anormal hisseder. Eşduyumla karşılaşan kişi yargılanmaması ve başka birinin onu anlayabilmesi üzerine sandığı kadar yalnız ve anormal olmadığını düşünerek; kendini tanıyıp kabullenebilecektir. Kişinin; özgüveni olan, sorumluluk duygusuna sahip, paylaşma, yardımlaşma, işbirliği yapabilme gibi sosyal becerileri gelişmiş, öz denetim sahibi, başkalarıyla ilişkileri olumlu bir birey olması, onun büyüme çağında ebeveynleri ile ailedeki diğer bireyler ve çevresiyle etkileşimine bağlıdır. Yetişkinlerin bu

dönemdeki eşduyumsal yaklaşımları da oldukça önemlidir (Dökmen, 1987; Ünal, 2007).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcılarını ilkokul ve ortaokulda öğrenim gören 14-15 yaş aralığındaki İstanbul İlinde, Sarıyer ilçesindeki Sarıyer belediyesine bağlı Sadem Danışmanlık Merkezinde danışmanlık için gelen danışanlara , Sarıyer belediyesi yaz kurslarına gelen öğrencilere ve Ayazağa İlköğretim Okulu, Mehmet İpgin İlköğretim Okulunda eğitim gören belirtilen yaş grubuna uygun öğrencilerle oluşturulmuştur.

3.2. Araç-Gereç

Toronto Aleksitimi ölçeği, Baron Empati ölçeği ve sosyodemografik özelliklerini belirten anket formu kullanılmıştır.

3.2.1. Baron Empati Ölçeği

Baron Empati Ölçeği 60 sorudan oluşan, 4'lü cevaplar (Kesinlikle katılıyorum; Sıklıkla katılıyorum; Bazen katılıyorum ve Kesinlikle katılmıyorum) seçeneği içeren öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçeğin 1, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 41, 42, 44, 44, 46, 48, 49, 50, 52, 54, 55, 57, 58, 59 ve 60 numaralı maddeleri puanlanırken geri kalan maddeler değerlendirme dışı tutulur. 1, 6, 19, 22, 25, 26, 45, 46, 47, 48, 41, 42, 44, 44, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60 numaralı maddeleri cevap formuna göre normal puanlama(1,2,4,4 şeklinde) yapılırken puanla; 4, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 27, 28, 29, 42, 44, 49, 46, 48, 49, 50 numaralı maddeleri de cevap formuna göre ters puanlama(4,4,2,1 şeklinde) yapılmaktadır. Yüksek puan empatinin yüksek olduğunu göstermektedir (Bora ve Baysan, 2009).

Baron Cohen ve Whelwright (2004) tarafından geliştirilen, Bora ve Baysan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Empati Ölçeği, empatiyi ölçmeye yönelik 40 ve kişinin testin amacına odaklanmasına engel olmaya yönelik 20 çeldirici madde olmak üzere toplam 60 maddeden oluşmaktadır. Türkçe formunda elde edilen iç tutarlılık katsayısı .845 tir. Türkçe formunda ölçeğin split-half yöntemi ile elde edilen Guttman katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur. (Bora ve Baysan, 2009). Ölçek 11 yaş ve üzerine uygulanmaktadır. Literatürde 11-15 yaş aralığında uygulanan benzer çalışmalara rastlanmaktadır. (Bilaç, Köse, Özberen, Perçinel ve Yazıcı, 2015).

3.2.2. Toronto Aleksimi Ölçeği-20

Toronto Aleksimi Ölçeği-20 (TAS-20) 20 maddeden oluşan 5'li liker tipi cevaplama seçeneğinden oluşan (Hiçbir Zaman; Nadiren, Bazen; Sık Sık, Her Zaman) öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçeğin 4, 5, 10, 18 ve 19 numaralı maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin genel toplam ve Duygularını Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük ve Dışa-Dönük Düşünme olmak üzere üç alt boyutu toplam puanı hesaplanmaktadır. Yüksek puan genel toplamda ve alt boyutlarda yüksek aleksitimik özelliğe işaret etmektedir (Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt ve Sayar, 2009).

Güleç ve diğerleri (2009) çalışmalarında ölçeğin toplam maddelerinin iç tutarlılık katsayısını 0,78 olarak bulmuşlardır. Boyutlarda ise 0,80 iç tutarlılığı 0,57 iç tutarlılığı ve 0,64 iç tutarlılığı sırasıyla düşünceleri ifade etmede güçlük, duyguları tanımlamada güçlük ve dışa dönük düşünme için sırasıyla bulunan değerlerdir.

Toronto Aleksimi Ölçeği (TAS) toplam puanı 170 kişi üzerinden 20 maddeyle hesaplanmış, iç tutarlılık katsayısı 0,66 bulunmuştur. Ölçek 11 yaş ve üzerine uygulanmaktadır. Literatürde 11-17 yaş aralığında ergenlere uygulanan benzer çalışmalara rastlanmaktadır. (Acar, Öztürk, Sayar, 2000)

Toronto Aleksimi Ölçeği (TAS) Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı 170 kişi üzerinden 7 maddeyle 1,4,6,7,9,14,14 hesaplanmış, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) 0,65 bulunmuştur.

Toronto Aleksimi Ölçeği (TAS) Duyguları Söze Dökmede Güçlük Toplam Puanı 170 kişi üzerinden 5 maddeyle 2,4,11,12,17 hesaplanmış, iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach Alpha) 0,48 bulunmuştur. İç tutarlılık kat sayısı literatürde kabul gören değerlerin altında olduğundan, değerlendirmeye alınmamıştır.

Toronto Aleksimi Ölçeği (TAS) Duyguları Dışa-Dönük Düşünme Boyutu Toplam Puanı 170 kişi üzerinden 8 maddeyle 5,8,10,15,16,18 hesaplanmış, iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach Alpha) -0,01 bulunmuştur.

3.3. Uygulama

Uygulama gençlere öncelikle testlerin nasıl doldurulacağı anlatılmış ve sonrasında da uygulamaya başlanmıştır. Uygulama Sarıyer belediyesi danışmanlık Merkezine gelen danışanlara ve Sarıyer Belediyesi yaz kurslarına katılan öğrencilere sözlü izin alınarak teker teker uygulanmış ve bir kişilik uygulama yaklaşık 20-25

dakika sürmüştür. Ayazağa İlköğretim Okulunda ve Mehmet İpgin İlköğretim okulunda da uygulanmıştır. Burada ise öncelikle dersin öğretmeninden izin alınmış sonrasında Katılımcılara ölçeklerin nasıl yapılması gerektiği örnekli bir şekilde açıklanmış, empati ölçeği, Toronto aleksimi ölçeği ve anket formu sırasıyla 25-45 kişilik gruplara toplu bir şekilde verilmiş ve 40 dakika sonra toplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada sırasıyla, sosyo-demografik değişkenlerin sayı yüzde dağılımları kullanılmıştır. Empati ölçeği boyutları normal dağılıma uymamaktadır. TAS ölçeği boyutlarının dağılımları ise normal dağılıma uymaktadır. Bu nedenle, empati ve TAS duyguları tanımada güçlük ortalamalarının ikili gruplar arasındaki kıyaslaması için Mann Whitney U testi, ikiden çok grup kıyaslamasında ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. TAS ölçeğinin normal dağılım gösteren boyutlarının ise ikili grup kıyaslamasında Bağımsız Örneklem T-testi, ikiden çok grup kıyaslamasında ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı v20.00 kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmaya 170 kişi katılmıştır. Önce sosyo-demografik değişkenlerin sayı yüzde dağılımları ve bağımlı değişkenlerin betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Daha sonra ölçek ortalamaları ve hipotez testlerine yer verilmiştir.

4.1. Demografik Özellikler

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı ve aile içerisindeki sırası, kendine ait odasının olup olmaması, ebeveyn çalışma, eğitim ve birliktelik durumları sorulmuştur. Sorulara verilen yanıtların dağılımı Tablo 4.1 ve Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4. 1. Çalışma Grubunun Sos-demografik Özelliklerinin Sayı ve yüzde Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyeti	Kız	95	55,9
	Erkek	75	44,1
Yaşı	14 yaş	40	24,5
	14 yaş	89	52,4
	15 yaş	41	24,1
Sınıfı	1. sınıf	42	24,7
	2. sınıf	128	75,4
Kendisi Dahil Kardeş Sayısı	1 kardeş	46	21,2
	2 kardeş	42	24,7
	4 kardeş	40	24,5
	4 ve üzeri sayıda kardeş	52	40,6
Kardeş Sırasında Kaçınıcı Çocuk Olduğu	1. çocuk	61	45,9
	2. çocuk	65	48,2
	4. çocuk	26	15,4
	4. ve sonrası	18	10,6
Çocuğun Kendine Ait Bir Odasının Olup Olmaması	Kendine ait odası var	82	48,2
	Kendine ait odası yok	88	51,8

Çalışmaya katılan öğrencilerin %55,9'u (95 kişi) kız ve %44,1'i (75 kişi) ise erkektir. Öğrencilerin %24,5'i (40 kişi) 14 yaşında, %52,4'ü (89 kişi) 14 yaşında ve %24,1'i (41 kişi) 15 yaşında olduğunu ifade etmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %24,7'si (42 kişi) 1. sınıfa gitmekte olup, %75,4'ü (128 kişi) ise 2. sınıfa gitmektedir. Kendisi dahil kardeş sayısına bakıldığında, öğrencilerin %21,2'sinin kardeşi olmayıp, %24,7'si iki kardeşli, %24,5'i üç kardeşli, %40,6'sı ise dört ya da üzeri kardeşli bir aileye sahiptir. Öğrencilerin %45,9'u birinci çocuk, %48,2'si ikinci çocuk, %15,4'ü üçüncü çocuk ve %10,6'sı ise dört ve üzeri sıradaki

çocuk olduklarını ifade etmişlerdir. Çocukların %48,2'si kendine ait odalarının olduğunu, %51,8'i ise kendilerine ait odalarının olmadığını ifade etmiştir

Tablo 4. 2. Çalışma Grubunun Sosyo-demografik Özelliklerinin Sayı ve yüzde Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Anne-Babanın Yaşama ve Birlikte Yaşama Durumu	evliler birlikte yaşıyorlar	145	79,4
	anne-baba boşandı, ayrı yaşıyorlar	10	5,9
	anne-babadan biri ya da her ikisi de hayatta değil	25	14,7
Annenin Eğitim Durumu	İlkokul	40	24,5
	Ortaokul	54	41,2
	Lise	50	29,4
	Üniversite	27	15,9
Babanın Eğitim Durumu	İlkokul	41	18,2
	Ortaokul	77	45,4
	Lise	45	26,5
	Üniversite	17	10,0
Annenin Çalışma Durumu	Anne çalışıyor	99	58,2
	Anne çalışmıyor	71	41,8
Babanın Çalışma Durumu	Baba çalışıyor	144	84,1
	Baba çalışmıyor	27	15,9

Çalışmaya katılan öğrencilerin Ebeveyn durumuna göre dağılıma bakıldığında ise çocukların %79,4'ü ebeveynlerinin birlikte olduğunu, %5,9'ü anne ve babanın boşanarak ayrı yaşadıklarını, %14,7'si ise anne ya da babadan birisinin veya her ikisinin hayatta olmadığını ifade etmiştir. öğrencilerin %24,5'inin anneleri

ilkokul, %41,2'sinin anneleri ortaokul, %29,4'ünün anneleri lise ve %15,9'unun anneleri ise üniversite mezunudur. Baba eğitimine göre dağılım incelendiğinde ise babaların %18,2'sinin ilkokul, %45,4'ünün ortaokul, %26,5'inin lise ve %10,0'unun ise üniversite olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %58,2'sinin annesi çalışırken, %41,8'inin ise anneleri çalışmamaktadır. Babanın çalışma durumuna göre dağılım incelendiğinde ise öğrencilerin %84,1'inin babaları çalışırken, %15,9'unun ise babaları çalışmamaktadır.

4.2. Ölçek Ortalamaları

Çalışmada kullanılan ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri ile en büyük ve en küçük değerlerinin dağılımı Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4. 3. Ölçek ve Alt Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Değişken	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
Baron Empati Ölçeği Toplam Puanı	17,00	58,00	44,71	10,49
Toronto Aleksimi Ölçeği (TAS) Toplam Puanı	46,00	94,00	71,45	8,68
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	15,00	45,00	28,02	4,46
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	8,00	24,00	16,14	4,19
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	16,00	47,00	27,20	4,46

Tablodan da görüldüğü gibi, empati ölçeğinin en küçük değeri 17,00 olup, en büyük değeri ise 58,00'dır. Empati ortalaması ise $44,71 \pm 10,49$ olup, en küçük ile en büyük değer arasında bir değere sahiptir. Genel olarak öğrencilerin empati düzeylerinin ortalama düzeyde olduğu ifade edilebilir.

TAS toplam puanı ise ortalama $71,45 \pm 8,68$ değerine sahip olup, bunun en küçük değeri 46,00 ve en büyük değeri ise 94,00'dır. Alt boyutların puan ortalamaları incelendiğinde, TAS duyguları tanımada güçlük puanının ortalaması $28,02 \pm 4,46$; TAS duyguları söze dökebilmede güçlük puanı ortalaması $16,14 \pm 4,19$ ve TAS dışı dönük düşünme puan ortalaması ise $27,20 \pm 4,46$ olarak bulunmuştur. Burada da, genel olarak öğrencilerin ortalamasının biraz üzerinde bir aleksitimi düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir.

4.3. Hipotez Testleri

Hipotez testlerine geçmeden önce, ilk olarak öğrencilerin aldıkları aleksitimi ölçeği boyut ortalamaları ve empati ölçeği ortalama puanlarının dağılımlarının normallik testinin yapılması gerekir. Bu amaçla yapılan Kolmogorov Smirnov Testi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4. 3. Ölçek Ortalamaları için Normallik Testi Sonuçları

	Z	P
Empati Toplam	2,000	,001***
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	1,897	,001***
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	1,194	,116
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	1,128	,157
TAS Toplam Puanı	,911	,477

*** $p < 0,001$

Tablo 4.4'te de görüldüğü üzere, empati ölçeği puan ortalaması ve TAS duyguları tanımada güçlük boyutu puanlarının dağılımı normal dağılıma uymamaktadır ($p < 0,001$). Diğer TAS ölçeği boyutlarının dağılımları ise normal dağılıma uymaktadır ($p > 0,001$). Bu nedenle, empati ve TAS duyguları tanımada güçlük ortalamalarının ikili gruplar arasındaki kıyaslaması için Mann Whitney U testi, ikiden çok grup kıyaslamasında ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. TAS ölçeğinin normal dağılım gösteren boyutlarının ise ikili grup kıyaslamasında

Bağımsız Örneklem T-testi, ikiden çok grup kıyaslamasında ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır.

4.3.1. Empati Düzeyleri ile Aleksitimi Boyutları Arasındaki İlişki

Çalışmanın son hipotezi, aleksitimi ile empati arasındaki ilişkiyi incelemek üzere aşağıdaki gibi kurulmuştur:

H : Öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile empati düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

Hipotezin testi için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.5’da verilmiştir.

Tablo 4.5. Empati Düzeyleri ile Aleksitimi Boyutları Arasındaki İlişki

		1	2	4	4	5
1. Empati Toplam	R	1				
	P					
	N	170				
2. TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	R	,086	1			
	P	,264				
	N	170	170			
4. TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	R	,096	-,059	1		
	P	,212	,447			
	N	170	170	170		
4. TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	R	,087	,059	,921**	1	
	P	,261	,448	,000		
	N	170	170	170	170	
5. TAS Toplam Puanı	R	,124	,521**	,801**	,871**	1
	P	,109	,000	,000	,000	
	N	170	170	170	170	170

***p<001

Tablodan da görüldüğü gibi, çocukların empati düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.($p>0,05$). Öte yandan TAS toplam puanının diğer üç ölçek boyutu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yani Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanı ile üç alt boyutu arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı farklılık vardı. ($p<0,001$). Bu noktada, dışa dönük düşünme puanının en fazla etkili olduğu, bunu duyguları söze dökme gücünün ve duyguları tanımlamada güçlüğü izlediği görülmektedir.

4.3.2. Cinsiyete Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₁: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.6'te verilmiştir.

Tablo 4.6. Cinsiyete Göre Aleksitimi Ve Empati Puanları Arasındaki Farklar

	Kız		Erkek		Z	P
	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	44,61	9,96	44,84	10,99	-0,218	0,84
TAS Duygularını Tanımlama Güçlük Toplam Puanı	27,44	4,55	28,89	4,21	-2,600	0,01**
TAS Duygularını Söze Dökmede Güçlük Toplam Puanı	15,97	4,15	16,44	4,26	-0,748	0,46
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	27,00	4,11	27,45	4,68	-0,672	0,50
TAS Toplam Puanı	70,29	8,61	72,68	8,65	-1,790	0,08

** $p<0,01$

Tablodan da görüldüğü gibi, erkeklerin tüm ölçek puanları kızların ölçek puanlarından daha yüksektir. Dolayısıyla erkeklerin hem empati, hem de aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Öte yandan duyguları tanımlamada güçlük puanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. ($p<0,01$), diğer tüm ölçek ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Dolayısıyla araştırmanın ilk hipotezi duygularını tanımlamada güçlük düzeyi hariç,

diğer faktörler için reddedilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerinin empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi yoktur.

4.3.3. Yaşa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin yaşlarına göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₂: Öğrencilerin yaşlarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4. 7. Yaşa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	14		14		15		X ²	P
	X	SS	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	42,80	9,96	44,88	10,67	44,22	10,49	0,449	0,80
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	27,18	4,60	28,02	4,56	28,84	4,02	4,155	0,21
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	15,45	4,47	16,46	4,19	16,29	4,01	1,192	0,41
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	26,28	4,66	27,44	4,40	27,61	4,94	1,204	0,40
TAS Toplam Puanı	68,90	9,67	71,81	8,84	72,74	6,89	2,119	0,14

Tablodan da görüleceği üzere, duyguları söze dökebilmede güçlük en fazla 14 yaşındaki çocuklarda görülürken, diğer tüm ölçek ortalamaları 15 yaşındaki çocuklarda en yüksek değerindedir. Öte yandan fark analizi sonuçları, öğrencilerin yaşlarına göre tüm ölçek ortalamaları arasındaki farkların da istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$). Dolayısıyla araştırmanın ikinci hipotezi de reddedilmiştir. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin yaşlarının empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi yoktur. Kruskal Wallis testi uygulanmış ve χ^2 ifadesi nonparametrik testlerde ‘f’ değeri yerine kullanılmaktadır.

4.3.4. Sınıfa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin sınıflarına göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₄: Öğrencilerin sınıflarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4. 8. Sınıfa Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	1.grup (ortaokul)		2.grup (lise)		Z	p
	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	44,62	10,24	44,74	10,49	-0,046	0,97
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	27,41	4,40	28,25	4,47	-1,499	0,16
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	15,48	4,44	16,48	4,09	-1,760	0,08
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	26,19	4,95	27,54	4,12	-1,748	0,08
TAS Toplam Puanı	68,88	9,78	72,16	8,17	-2,144	0,04*

*p<.05

Hem aleksitimi düzeyinin tüm boyutlarının, hem de empati düzeyinin 2. Grup öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçek ortalamaları için yapılan fark analizi sonuçları incelendiğinde ise aleksitimi toplam puanının sadece gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır(p<0,05). Dolayısıyla toplam puan olması nedeniyle, araştırmanın üçüncü hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin empati düzeyleri üzerinde yaşın etkisi yokken, aleksitimi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

4.3.5. Kardeş Sayısına Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin kardeş sayılarına göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₄: Öğrencilerin kardeş sayılarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.9'de verilmiştir.

Tablo 4. 9. Kardeş Sayısına Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	1		2		4		4≤		X ²	p
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	29,92	8,04	41,81	11,47	46,45	9,98	45,75	10,42	14,444	0,01**
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	28,46	4,04	27,45	4,45	27,44	4,90	28,69	4,40	2,246	0,52
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	16,06	2,89	16,12	4,01	15,85	4,42	16,40	4,44	0,244	0,87
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	27,17	4,19	27,26	4,18	26,55	4,59	27,67	4,51	0,499	0,68
TAS Toplam Puanı	71,58	7,62	70,84	8,60	69,84	10,48	72,77	7,90	0,941	0,44

**p<.01

Tablodan da görüleceği üzere, empati düzeyi ailede üç kardeş olan çocuklarda en fazla değerde olup, diğer aleksitimi düzeyleri ise en fazla 4 ve üzeri kardeşli ailelerde görülmektedir. Fark analizi sonuçları; empati düzeyinin ailedeki kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir(p<0,01), fakat aleksitimi düzeylerinin ailedeki kardeş sayısına göre değişmediğini ifade etmektedir (p>0,05). Dolayısıyla araştırmanın dördüncü hipotezi de kısmen kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin empati düzeyleri üzerinde kardeş sayısı etkili olup, aleksitimi düzeyleri üzerinde ise etkili değildir.

4.3.6. Ailedeki sıraya Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin aile içindeki sıralarına göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₅: Öğrencilerin aile içindeki sıralarına göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4. 10. Ailedeki sıraya Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	1		2		4		4≤		X ²	p
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	42,54	9,26	44,25	11,94	46,74	10,88	41,44	5,88	4,416	0,44
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	27,49	4,64	28,02	4,47	29,19	4,16	28,44	4,51	2,914	0,41
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	15,80	2,90	16,65	4,22	15,24	4,40	16,67	4,58	1,654	0,18
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	26,70	4,16	27,86	4,26	26,08	4,56	28,11	4,86	1,614	0,19
TAS Toplam Puanı	69,90	7,82	72,52	9,27	70,50	9,57	74,22	7,59	1,441	0,27

Ailedeki sıraya göre ise empati toplam puanı ile duyguları tanımada güçlük en fazla 4. sıradaki çocuklarda görülürken, diğer aleksitimi boyutları ise ailedeki sırası daha büyük olan öğrencilerde daha yüksektir. Öte yandan fark analizi sonuçları, gerek aleksitimi, gerekse empati düzeyleri arasındaki farkın aile içindeki sıra ile istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Bu nedenle araştırmanın beşinci hipotezi de reddedilmiştir. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin aile içerisindeki sıraları, empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde etkili değildir.

4.3.7. Kendine Ait Odaya Sahip Olma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin kendilerine ait odalarının olma durumuna göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₆: Öğrencilerin kendilerine ait odalarının olma durumuna göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11. Kendine Ait Odaya Sahip Olma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	Var		Yok		Z	p
	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	42,76	9,89	44,59	10,82	-0,968	0,44
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	27,72	4,44	28,40	4,49	-0,889	0,47
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	15,76	4,24	16,48	4,14	-1,476	0,14
TAS Dışa Döntük Düşünme Toplam Puanı	26,72	4,40	27,65	4,40	-1,490	0,17
TAS Toplam Puanı	70,20	9,04	72,42	8,25	-1,679	0,10

Tablodan da görüleceği gibi, gerek aleksitimi düzeyleri, gerekse empati düzeyleri kendilerine ait odalarının olmadığını ifade eden öğrencilerde daha yüksektir. Ancak fark analizi sonuçları, çocukların kendilerine ait odalarının olması ile empati ve aleksitimi düzeyleri arasında bir ilişkinin olmadığını yani istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Bu nedenle araştırmanın altıncı hipotezi de reddedilmiştir.

4.3.8. Ebeveyn İlişisine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin ebeveyn ilişkisine göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₇: Öğrencilerin ebeveyn ilişkisine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir

Tablo 4.12. Ebeveyn İlişisine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	Birlikte		Ayrı		Vefat		X ²	p
	X	SS	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	44,76	10,92	44,50	10,01	44,12	7,50	0,491	0,82
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	28,22	4,48	28,90	2,81	26,56	5,21	2,422	0,41
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	16,14	4,22	15,40	4,95	16,46	2,78	0,424	0,72
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	27,41	4,44	26,80	5,47	26,76	4,62	0,211	0,81
TAS Toplam Puanı	71,67	8,89	71,10	7,94	69,68	7,90	0,557	0,57

Ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre hem aleksitimi, hem de empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Empati ve duyguları tanımada güçlük ebeveynleri ayrı çocuklarda, duyguları söze dökebilmede güçlük ebeveynleri vefat etmiş çocuklarda, dışa dönük düşünme ve toplam aleksitimi düzeyleri ise en fazla ebeveynleri birlikte olan çocuklarda görülmektedir.

4.3.9. Annenin Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin annelerinin eğitimine göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₈: Öğrencilerin annelerinin eğitimine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.14'de verilmiştir.

Tablo 4.13. Annenin Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		X ²	p
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	46,60	10,02	42,74	11,86	42,04	9,40	44,41	9,40	7,086	0,07
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	28,00	4,45	28,09	4,84	28,12	4,47	27,70	4,86	0,787	0,85
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	16,15	4,22	15,92	4,12	16,40	4,46	16,00	2,92	0,205	0,89
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	27,28	4,04	26,84	4,21	27,52	4,74	27,22	4,60	0,218	0,88
TAS Toplam Puanı	71,44	7,52	70,85	9,49	72,04	9,19	70,94	8,25	0,184	0,91

Tablodan da görüldüğü gibi, empati puanı en yüksek ilkokul mezunu annelerin çocuklarında görülürken, aleksitimi düzeyleri ise lise mezunu annelerin çocuklarında en düşük düzeyde çıkmıştır. Öte yandan fark analizi sonuçları, gerek aleksitimi, gerekse empati puanlarının annelerin eğitimlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediğine işaret etmektedir ($p>0,05$). Bu nedenle araştırmanın bu hipotezi de reddedilmiştir. Diğer bir ifadeyle, annelerin eğitim durumları çocukların aleksitimi ve empati düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.

4.3.10. Babanın Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin babalarının eğitimine göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₉: Öğrencilerin babalarının eğitimine göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14. Babanın Eğitimine Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		X ²	p
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	45,29	11,40	42,14	11,40	46,78	7,92	29,82	7,68	14,884	0,01**
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	28,14	4,40	28,04	4,94	27,58	4,77	28,94	4,12	2,451	0,44
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	16,55	4,19	15,82	4,26	16,07	4,44	16,94	2,11	0,790	0,50
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	28,04	4,85	26,68	4,48	27,00	4,99	28,59	2,94	1,461	0,26
TAS Toplam Puanı	72,71	7,45	70,52	9,29	70,64	8,94	74,47	6,84	1,426	0,27

**p<.01

Babanın eğitimine göre aleksitimi ve empati düzeyleri incelendiğinde, lise mezunu babaların çocuklarında aleksitimi düzeylerinin en fazla olduğu, bu farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Aleksitimi düzeyleri ise babanın eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemekle birlikte ($p>0,05$), üniversite mezunu babaların çocuklarında daha yüksektir. Dolayısıyla araştırmanın bu hipotezi de kısmen kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, babanın eğitim durumu çocukların empati düzeyleri üzerinde etkiliyken, aleksitimi düzeyleri üzerinde etkili değildir.

4.3.11. Annenin Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin annelerinin çalışma durumuna göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₁₀: Öğrencilerin annelerinin çalışma durumuna göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. Annenin Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	Çalışıyor		Çalışmıyor		Z	p
	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	44,05	10,24	44,24	10,68	- 0,914	0,46
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	28,02	4,54	28,01	4,49	- 0,122	0,00**
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	16,11	4,25	16,15	4,14	- 0,088	0,94
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	27,44	4,41	27,00	4,46	0,505	0,61
TAS Toplam Puanı	71,47	9,01	71,17	8,26	0,226	0,82

**p<.01

Annenin çalışma durumuna göre empati ve aleksitimi düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, sadece duyguları tanımada güçlük duyma düzeylerinin gruplar arasındaki farkının istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($p<0,01$), diğer tüm ölçek ortalamalarının iki grup arasında ciddi bir fark göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$). Bu nedenle, araştırmanın bu hipotezi de reddedilmiştir. Diğer bir ifadeyle, annenin çalışma durumu çocukların empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde etkili değildir.

4.3.12. Babanın Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

Çalışmada öğrencilerin babalarının çalışma durumuna göre aleksitimi ve empati puanlarının arasındaki farkın analizi için aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₁₁: Öğrencilerin babalarının çalışma durumuna göre aleksitimi ve empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklar göstermektedir.

Hipotezin testi için yapılan analiz sonuçları Tablo 4.16'te verilmiştir.

Tablo 4. 16. Babanın Çalışma Durumuna Göre Empati ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklar

	Çalışıyor		Çalışmıyor		Z	p
	X	SS	X	SS		
Empati Toplam	44,48	10,44	44,94	10,24	-0,585	0,56
TAS Duygularını Tanımada Güçlük Toplam Puanı	28,02	4,46	28,00	4,56	-0,122	0,90
TAS Duygularını Söze Dökebilmede Güçlük Toplam Puanı	15,94	4,22	17,15	2,94	-1,819	0,07
TAS Dışa Dönük Düşünme Toplam Puanı	26,97	4,49	28,41	4,46	-1,575	0,12
TAS Toplam Puanı	70,94	8,64	74,56	8,79	-1,445	0,15

Tablodan da görüldüğü gibi, genel olarak empati ve aleksitimi düzeyleri çalışmayan babaların çocuklarında daha yüksektir. Öte yandan fark analizi sonuçları, bu farkların da istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$). Dolayısıyla araştırmanın bu hipotezi de reddedilmiştir. Diğer bir ifadeyle, babanın çalışma durumunun çocukların empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi yoktur.

5. BÖLÜM

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada, 14-15 yaş grubundaki bireylerde empati düzeylerinin, bireylerin aleksitimi düzeyleri üzerinde bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda çalışmada, 14-15 yaş grubu öğrencileri üzerinde Baron Empati Ölçeği ve Aleksitimi Ölçeği uygulanarak, öğrencilerin aleksitimi ve empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha sonra bu ilişkinin yönetilmesi için, gerek empati düzeyleri, gerekse aleksitimi üzerinde demografik değişkenlerin etkisi araştırılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular, çocukların genel anlamda empati düzeylerinin normal düzeyde olduğu ve aleksitimi düzeylerinin ise yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, aleksitimi ile empati arasındaki ilişkinin de yeterince ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir. Diğer bir ifadeyle, araştırma örnekleminde yola çıkarak, yeni neslin daha tekdüze bir demografik ve sosyal yapıya sahip olduğunu ifade etmek mümkündür. Araştırmanın daha geniş ölçekte ve daha farklı kesimlerle çapraz olarak tekrarlanması neticesinde, bu farkların daha da anlamlı olacağı düşünülebilir. Koçak (2002) çalışmasında ise bu çalışmadakinden farklı olarak, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin empati düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan çalışma, bu araştırma ile paralellik göstermemektedir.

Çetin (2010) çalışmasında, cinsiyetin empati üzerinde etkisinin anlamlı olmadığını ve kız öğrencilerin daha fazla empatik olduklarını rapor etmiştir. Fakat literatürde farklı örneklem üzerinde, empatinin cinsiyet üzerinde etkili olduğu rapor edilmiştir. Durakoğlu ve Gökçearslan (2010) ise cinsiyetin empati üzerinde etkili olduğunu, kız öğrencilerde empati düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Küçükkaragöz ve diğerleri (2011) çalışmalarında benzer şekilde, kızlarda empati düzeyinin daha yüksek olduğunu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu rapor etmişlerdir. Bizim çalışmamızda, bu farkın anlamlı çıkmamasının, örneklemden kaynaklandığını düşünmek mümkündür. daha geniş örneklemlerle bu farkın anlamlı çıkması mümkün olabilir. Bunun yanında araştırma örneklemindeki kız ve erkek öğrencilerin benzer sosyal çevre ve demografik yapıya sahip olmaları, aradaki farkın anlamsız çıkmasında etkili olabilir. Bu düşünceye paralel olarak Dökmen (1987) çalışmasında, cinsiyetle empati konusunda farklı çalışmalarda değişik sonuçların ortaya çıktığını, çoğunlukla kadınların daha fazla empati kurma

becerisi olsa da, aksi sonuçların da literatürde yer aldığını ifade etmiştir. Oktay ve Batıgün (2014) çalışmalarında, erkeklerin duygularını tanımlamada daha fazla güçlük çektiklerini ve aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Epözdemir (2012)'de çalışmasında, erkeklerin daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip olduklarını rapor etmiştir. Benzer şekilde Cömert (2014) çalışmasında, aleksitiminin erkeklerde daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Bu çalışmada istatistiksel olarak anlamlı çıkmamasının sebebi örneklem grubunun sayısı ve yaş dağılımından kaynaklanıyor olabilir. Bizim çalışmamızda ise katılımcıların cinsiyetlerine göre sadece duyguları tanımada güçlük puanları istatistiksel olarak farklılık göstermiş olup, genel olarak empati düzeyi ve aleksitimi düzeyi erkek öğrencilerde daha yüksektir. Daha geniş örneklem neticesinde, diğer ölçek ortalamalarının da daha farklı çıkacağı düşünülebilir.

Yaşa göre farklar incelendiğinde ise duyguları söze dökebilmede güçlük dışındaki diğer tüm boyut ortalamalarının 15 yaşındaki çocuklarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer ifadeyle, çocukların yaşı arttıkça empati ve aleksitimi düzeyleri genel olarak artmaktadır. Öte yandan bu farkların istatistiki açıdan önemli olmadığı görülmekle birlikte, daha geniş örneklemde bir anlam ifade edebilir. Çetin (2010) çalışmasında, empati düzeyinin yaş ilerledikçe arttığını, fakat istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını rapor etmiştir. Durakoğlu ve Gökçearsan (2010)'da benzer şekilde, yaş ilerledikçe, empati düzeylerinin arttığını rapor etmişlerdir.

Küçükkaragöz ve diğerleri (2011) çalışmalarında ise 4. sınıftaki öğrencilerin empati düzeylerinin, 5. sınıf öğrencilerinden daha düşük olduğunu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını rapor etmişlerdir..

Öğrencilerin gruplarına göre ise aleksitimi toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı olup, 2.grup öğrencilerinin aleksitimi toplam puanları daha yüksektir. Empati puanları da yine 2.grup öğrencilerinde daha yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu noktada, aleksitimi alt boyutlarının farkının anlamlı olmayıp, toplam farkın anlamlı olmasını, daha geniş örnekleme bu boyutların da anlamlı farklılık göstereceğini ifade etmek mümkündür. Diğer bir ifadeyle, az anlamlı olan boyut farkları toplamda istatistiksel açıdan anlamlı hale gelmektedir.

Kardeş sayısına göre empati düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte olup, iki kardeşi olan ve toplam üç kardeşli ailelerde yaşayan

öğrencilerde empati düzeyi en yüksektir. Öte yandan aleksitimi düzeyi ise istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemekle beraber, kardeş sayısı arttıkça aleksitimi puanının genel olarak yükseldiği görülmektedir. Yine burada da, daha geniş örnekleme aleksitimi puanlarının da anlamlı hale geleceği düşünülebilir. Küçükkaragöz ve diğerleri (2011) çalışmalarında kardeş sayısı arttıkça, empatinin daha az olduğunu rapor etmişlerdir . Bu çalışma da istatistiksel olarak anlamlı farkın çıkmaması kardeş sayısının dışında çocuğun yetiştiği ortamdan ve aile özelliklerinden olabildiği sonucunu da ortaya çıkarmaktadır.

Ailedeki sıra ile kardeş sayısı arasındaki sonuçlar birbirine yakın olup, burada da aleksitimi boyutlarından ikisi ve toplam aleksitimi boyutları kalabalık ailelerde daha yüksektir. Empati ve aleksitimi boyutu puanları ise üçüncü sıradaki çocuklarda daha yüksektir. Ancak yine burada da, her iki değişken ve boyutlarının da, ailedeki sıraya göre istatistiksel anlamda anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır.

Kendine ait bir odası olmayan çocukların hem empati, hem de tüm aleksitimi boyut puanları daha yüksektir. Bu durum, çocukların kendi odalarının olmasının aleksitimi ve empati düzeylerini düşürdüğünü göstermektedir. Öte yandan fark analizi sonuçları, tüm bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Çetin (2010) araştırmasında kendisine ait odası olmayan çocukların empati düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, çocuğun kendisine ait odasının olma durumunun aleksitimi düzeylerini yükselttiğini ya da empati düzeylerini düşürmede ciddi etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Fakat bizim çalışmamızda böyle bir sonuç ortaya çıkmamıştır.

Çocukların ebeveynlerinin bir arada olup olmaması ya da ebeveynlerinden birisinin vefat etme durumu da çocukların empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değildir. Dilek (2007) ve Dökmen (1987) araştırmalarında, ebeveynleri vefat eden çocukların daha fazla içine kapandığı ve ebeveynleri ayrı olan çocukların ise duygularını tanımada daha fazla güçlük çektiği, ancak daha fazla empati yaptığı dile getirmişlerdir bu durumun bizim çalışmamızda anlamlı çıkmamış olsa bile ailesi vefat eden çocukların daha fazla içe kapandığı söylenebilir. Empati ve duyguları tanımada güçlük ebeveynleri ayrı çocuklarda, duyguları söze dökemediği güçlük ebeveynleri vefat etmiş çocuklarda, dışa dönük düşünme ve toplam aleksitimi düzeyleri ise en fazla ebeveynleri birlikte olan çocuklarda görülmektedir.

Çocukların annelerinin eğitimleri de çocuklardaki empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip değildir. Bunun yanında, her ne kadar anlamlı olmasa da, lise mezunu annelerin çocuklarında tüm aleksitimi boyutlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Empati düzeyi ise en fazla ilkokul mezunu annelerin çocuklarında görülmektedir. Bu farkların dağılımı, daha geniş örneklemede anne eğitiminin empati ve aleksitimi üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Annenin eğitiminden farklı olarak, babanın eğitimi aleksitimi üzerinde etkili olmasa da, empati düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu noktada empatinin en fazla lise mezunu babaların çocuklarında olduğu görülmektedir. Yine Çetin (2010) çalışmasında empati düzeyi en yüksek bireylerin babalarının lise mezunu olduğunu dile getirmiştir. Bu araştırmanın çalışmamız ile aynı doğrultuda olduğu sonucuna varılmaktadır. Aleksitimi düzeyleri ise istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, en fazla üniversite mezunu babaların çocuklarında görülmektedir.

Annenin çalışma durumu, empati ve aleksitimi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip olmayıp, sadece aleksitimi düzeyinin duyguları tanımada güçlük puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahiptir. Çalışan annelerin çocuklarının, çalışmayan annelerin çocuklarına göre daha fazla duyguları tanımlamada güçlük çektikleri görülmektedir. Bu durum annelerin iş yerinde fazla zaman geçirmesi, çocuk ile fazla paylaşımda bulunamaması ve bunun neticesinde çocuğun diğer çocuklara göre daha az duygularını tanıması olarak yorumlanabilir.

Babanın çalışma durumu ise hem empati, hem de aleksitimi düzeyleri üzerinde etkili değildir. Burada da, anlamsız olsa da fark, çalışan babaların çocuklarının duyguları tanımlamada daha fazla güçlük çektikleri görülmektedir.. Nitekim Küçükgöz ve diğerleri (2011) çalışan babaların çocuklarının duygularını tanımada güçlük çektiğini bildirmiştir. Örneklem büyüklüğünün artmasıyla, bu farkın da anlamlı hale geleceği ifade edilebilir

Araştırmanın Kısıtlılıkları ve Öneriler

Kısıtlılıklar

1. Kişi sayısının az olması
2. Yaş gruplarına göre dağılım göz önünde bulundurulduğunda, daha büyük yaşlarında çalışma içinde yer alması uygun olabilirdi.
3. Uygulamanın okullarda topluca yapılmış olması, çocukların soruları ne kadar anladığı, ne kadar güvenilir cevap verdiği konusunda soru işareti oluşturmuştur. Her ne kadar güvenilirlik analizi ile bu durum ortadan kaldırılmaya çalışılsa da özellikle küçük yaş gruplarında anket formlarının bire bir uygulanması daha güvenilir sonuç verebilirdi.

Öneriler

1. Araştırma daha büyük örneklemlemlerle çalışılırsa, daha güçlü sonuçlar elde edilebilir.
2. Demografik özelliklerin çeşitlerinin artması, aleksitimi ile empati arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koymaya yardımcı olabilir.
3. Daha geniş yaş grupları ile araştırma tekrarlandığında, farklı yaş aralıkları için de empati ile aleksitimi arasındaki ilişki ortaya konulabilir.
4. Teknolojinin artmasıyla birlikte, aleksitimi düzeyinin artması, empati düzeylerinin azalması arasında bir ilişki olabilir. İleri çalışmalarda bu konuya değinilmesi, günümüz gençliğini anlamada yararlı olabilir.
5. Araştırma sonuçlarına göre okullarda öğretmen davranışlarına ilişkin stratejiler geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, B., Öztürk M., Sayar K. (2000) Klinik Psikofarmakoloji Bülteni; 10:144-148
- Aktay, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji *Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi.
- Akyol, A. K., ve Çiftçi, H. K. (2005). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Empatik Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 21.
- Alisinanoğlu, F. ve Köksal, A. (2000). Gençlerin Ben Durumları (Ego State) ve Empatik Becerilerin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 11-16.
- Altınbaş, K., Gülöksüz, S., Özçetinkaya S. ve Oral, E.T. 2010). Empatinin Biyolojik Yönleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 15-25.
- Arabacıoğlu, L. B. ve Bora, E. (2009). Empati ölçeği Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 2009;19:49-47.
- Batıgün, A., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri, *Klinik Psikiyatri*, 11(1): 105-114.
- Bayraktutan, M. (2014). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Empati Becerisi, Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete Düzeyleri İle Sempatik Deri Yanıtı İlişkisi Ve Tıbbi Tedavinin Etkileri, *Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı*, Uzmanlık Tezi.
- Berenbaum, H. (1996). Childhood Abuse, Alexithymia and Personality Disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6): 585-595.
- Bilaç, Ö., Köse, S., Özboran, B., Perçinel, İ., Yazıcı, K. (2015) Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry; 7(2):178-189 doi: 10.5455/cap.20140724125111
- Bora, E., & Baysan, L. (2009). Empati ölçeği türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 49-47.
- Carpender, M. K., & Addis, E.M. (2000). Alexithymia, Gender, Responses to Depressive Symptoms. *Sex Roles*, 44(1): 9-10.
- Ceylan, T. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

- Coolidge, F. L., Estey, A. J., Segal, D. L., & Marle, P. D. (2014). Are Alexithymia and Schizoid Personality Disorder Synonymous Diagnoses?. *Comprehensive Psychiatry*, 54(2): 141-148.
- Çelikel, Ç. F., & Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 5(1): 229-244.
- Çetin, Ü. F. (2010). Ortaöğretim Düzeyi Gençlerde Dindarlık-Empati İlişkisi (Isparta Örneği), *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi.
- Davis, C. M. (2005). Empati Nedir, Empati Öğretilbilir Mi. (Çev. Özcan Sezer ve Serhat Damar., *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 77-88
- Demet, M. M., Deveci, A., Özmen, E., Şen, F. S. ve İçelli, İ. (2002). Major Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Aleksitiminin Belirti Örüntüsü Üzerine Etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49(1): 67-74.
- Dereboy, F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(4):157-165. De Rick, A., & Vanheule, S. (2007). Alexithymia and DSM-IV Personality Disorder Traits in Alcoholic Inpatients: A Study of the Relation Between Both Constructs. *Personality and Individual Differences*, 44(1): 119-129.
- Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, H., Üngüren, E., ve Algür, S. (2010). Öfke ve Empati ilişkisine Yönelik Otel Zincirinde Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(4), 277-298.
- Dökmen, Ü. (1987). Empati Kurma Becerisi İle Sosyometrik Statü Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(1-2), 184-207.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama İle Geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1-2), 155-190.
- Dökmen, Ü. (1994). Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati. Sistem Yayıncılık, 441s. , İstanbul.

- Durakoğlu, A. ve Gökçearslan, Ő. (2010). Lise Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi, *e-Journal of New World Sciences Academy Humanities*, 5 (4), 454-464.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi Psikolojik Bir Semptom mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(40): 25- 45.
- Ercoskun, M. H. (2005). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 14, 207-217
- Erdem, A. R. ve Gözel, E. (2014). Eğitim Fakültelerinde Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Gösterdiđi Empati Becerisinin Öğretim Elemanları ve 4. Sınıf Öğretmen Adayları Tarafından Değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 176-195.
- Erden, D. (2005). Farklı Yetiřme Koşullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 8(1): 60-66.
- Ergin, D., Şen, C. N., Akış, Ő., Altan, Ö., Bakırılıoğlu, Ö., ve Bozkurt, S. (2009). Dahili Kliniklerde Görev Yapan Hemşirelerin Tükenme ve Empatik Beceri Düzeyleri ve Bunları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11), 49-64.
- Evren, C., Eken, B., & Çakmak, D. (2004). Alkol Bağımlılarında Aleksitimi ve Depresyon, Anksiyete ve Kişilik Bozuklukları İle İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 4(2): 47-52.
- Gallese, V. (2004). The Roots Of Empathy: The Shared Manifold Hypothesis And The Neural Basis Of İntersubjectivity. *Psychopathology*, 46(4), 171-180.
- Genç, S. Z., ve Kalafat, T. (2008). Öğretmen Adaylarının Demokratik Tutumları İle Empatik Becerilerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19, 211-222.
- Gori, A. Giannini, M. Palmieri, G. Salvini, R., & Schuldburg, D. (2012). Assessment of Alexithymia: Psychometric Properties of the Psychological Treatment Inventory- Alexithymia Scale (PTI-AS), 4(4): 241-246.
- Gölönü, S., ve Karcı, Y. (2010). İletişim Meslek Lisesi Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi (Ankara il örneği). *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi*, 124.

- Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J., & Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the Interpersonal Domain: A General Deficit of Empathy?. *Personality and Individual Differences*, 49(8): 845-850.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of The 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1): 214-220.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M.Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(4), 214-220.
- Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve Kullanımı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 144-145.
- Hamidi, S., Rostami, R., Farhoodi, F., & Abdolmanafi, A. (2010). A Study And Comparison of Alexithymia Among Patients with Substance Use Disorder And Normal People. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5(1): 1467-1470.
- Hançer, M. ve Tanrisevdi, A. (2004). Sosyal Zeka Kavramının Bir Boyutu Olarak Empati ve Performans Üzerine Bir İnceleme. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(2), 214-227.
- Kapıkıran, N. A., ve Kapıkıran, Ş. (2000). İletişim Becerisi Eğitiminin Anaokulu Öğretmenliği Öğrencilerinin Empatik Eğilim Ve Empatik Becerileri Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 69-77.
- Karlıdağ, R., Ünal, S., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik Düzeylerinin Aleksitimi Düzeyleriyle İlişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(4): 154-160.
- Kasapoğlu, A. (2006). Empati ve Sempati Olgusuna Vurgu Yapan Bazı Ayetler. *Bilimname: Düşünce Platformu*, 1, 44-61.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1,2): 1-2.

- Körükçü, S. Ö. (2004). Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri İle Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi, *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, Doktora Tezi.
- Kulaksızoğlu, I.B., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç, İ. ve Yazıcı, O. (2009). Psikiyatri. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayın Evi.
- Küçükkaragöz, H., Akay, Y. ve Canbulat, T. (2011). Bir Grup İlköğretim Öğrencisinin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlere Göre Empatik Beceri Düzeyleri, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (2011) 4/2, 88-100.
- Marchesi, C., Brusamonti, E., & Maggini, C. (2000). Are Alexithymia, Depression, and Anxiety Distinct Constructs in Affective Disorders?. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(1): 44-49.
- Metin, H. (2011). Empatik İletişim ve Yönetişim. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (42), 177-204.
- Mevlüt, K. (1996). Örnek Olay İncelenmesi Yönteminin Ahlak Eğitiminde Kullanılması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(8), 145-156.
- Motan, İ., & Gençöz T. (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4): 444-444.
- Muller, R. J. (2000). When a Patient Has No Story To Tell: Alexithymia. *Psychiatric Times*, 17(7): 147-141.
- Nicolo, G., Semerari, A., Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Conti, D., D'Angerio, S., Procacci, M., Popolo, R., & Carcione, A. (2011). Alexithymia in Personality Disorders: Correlations with Symptoms and Interpersonal Functioning. *Psychiatry Research*, 190 (1): 47-42.
- Oğuz, A., ve Altun, E. (2011). Öğretmen Adaylarının Yaratıcı Dramaya Yönelik Tutumları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. In 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications. Siyasal Kitapevi, Ankara, 1545-1552.
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke, *Türk Psikoloji Yazıları*, Haziran 2014, 17 (44), 41-40.

- Önder, A. ve Gülay, H. (2007). Annelerin Kabul Red Düzeyi İle Çocuklarının Empati Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22. Sayı.
- Özbay, M.H. ve Canpolat, B.I. (2004). Psikoterapide Empati-Nesnellik İkilemi. *Klinik Psikiyatri*, 6, 49-45.
- Özbek, M. F., ve Fakültesi, T. D. C. İ. (2004). Toplumsal Yaşamda Empati. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 1, 1-16.
- Pala, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24), 14-24.
- Perçinel, İ., Yazıcı, K. U., Bilaç, Ö., Köse, S. ve Özbaran, B. (2015). Anoreksiya Nervozalı Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Biliş. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2015;7(2):178-189.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1989). The Alexithymia Construct: Relationship with Sociodemographic Variables and Intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 40(5): 444-441.
- Rehber, U. P. D. E., ve Atıcı, M. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 424-442.
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Toikka, T., Kauhanen, J., & Äärelä, E. (2006). Alexithymia Behaves as a Personality Trait Over a 5-Year Period in Finnish General Population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2): 275-278.
- Sayar, M., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Aşırı Dozda İlaç Alımıyla İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Psikolojik Etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt: 10, Sayı: 4, 2000 / *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, Vol: 10, N.: 4.
- Sayar, K., Bilen, A., & Arıkan, M. (2001), Kronik Ağrı Hastalarında Öfke, Benlik Saygısı ve Aleksitimi. *Klinik Psikiyatri*, 2(1): 46-42.
- Seymen, S. (2007). KKTC Gazimağusa Devlet Hastanesinde Çalışan Yüksek Hemşire ve Hemşirelerin Empatik Eğilimleri İle Yatan Hastaların Hemşirelere Karşı Duydukları Memnuniyet Düzeyleri. *Lefkoşa: KKTC Yakın Doğu Üniversitesi*.

- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma, *Klinik Psikiyatri*, 4(1): 245-241.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2014). Aleksitimi Kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4): 507-527.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, D. P., Parker, J. D., Doody, K. F., & Keefe, P. (1988). Criterion Validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic Medicine*, 50(5): 500-509.
- Tuncay, T. ve İl, S. (2009). Sosyal Hizmet Uygulamasında Empatiyi Yeniden Düşünmek (Rethinking Empathy in Social Work Practice). *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(2), 49-56.
- Ünal, F. (2007). Çocuklarda Empatinin Gelişimi: Empatinin Gelişiminde Anne-Baba Tutumlarının Etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, (176),144-14.
- Ünal, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(1): 215- 222.
- Vorst, H., & Bermond, B. (2001). Validity and Reliability of the Bermond–Vorst Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 40(4): 414-444.
- Yüksel, A. (2004). Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 441-454.
- Zimmermann, G., Rossier, J., Meyer de Stadelhofen, F., & Gaillard, F. (2005). Alexithymia Assessment and Relations with Dimensions of Personality. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(1): 24-44.

EKLER

Ek 1. Empati Ölçeği

Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi çok dikkatli okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya red ettiğinizi, cevabınızı daire içine alarak oranlayınız. Bu testte doğru veya yanlış cevap yoktur. **LÜTFEN AŞAĞIDAKİ HİÇBİR İFADEYİ BOŞ BIRAKMAYINIZ.**

Örnekler :

Ö.1: Eğer her gün müzik dinleyemezsem kendimi üzgün hissederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Ö.2: Arkadaşlarıma mektup yazmaktansa onlarla telefonda görüşmeyi tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Ö.4: Dünyanın farklı bölgelerine seyahat etme isteğim yoktur.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Ö.4: Kitap okumayı dans etmeye tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

1. Başka birisi sohbete katılmak istediğinde bu durumu kolaylıkla anlayabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
2. Hayvanları insanlara tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
4. Güncel eğilimler ve modayı takip etmeye çalışırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
4. Benim kolaylıkla anladığım şeyleri anlamadıklarında, onlara açıklama yapmak bana zor gelir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
5. Çoğu gece rüya görürüm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
6. Diğer insanlarla ilgilenmekten hoşlanırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
7. Problemlerimi diğerleri ile tartışmaktansa kendi başıma çözmeye çalışırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
8. Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
9. Sabahları günün kendimi en iyi hissettiğim vaktidir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
10. İnsanlar sıklıkla tartışmada kendi görüşümü söylerken çok ileri gittiğimi söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
11. Bir arkadaşımın buluşmaya geç kalırsa bu durumdan çok rahatsız olmam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

12. Arkadaşlıklar ve ilişkiler benim için çok zordur, bu nedenle onlarla canımı sıkmam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
14. Ne kadar küçük olursa olsun, asla kuralları/kanunları çiğnemem.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
14. Bir şeyin kaba ya da nazik olup olmadığına karar vermek bana sıklıkla zor gelir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
15. Sohbet sırasında dinleyen ne düşünüyor olabileceğinden çok kendi fikirlerime odaklanma eğilimindeyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
16. Sözlü şakalardansa el şakalarını tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
17. Hayatı gelecekte çok bugün için yaşarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
18. Çocukken ne olacağını görmek için solucanları kesmeyi severdim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
19. Eğer bir kişi bir şey söylüyor fakat görünürde söylediğinden başka bir şeyi kastediyorsa bunu çok çabuk kavrarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
20. Ahlaki konularda çok katı fikirlerim vardır.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
21. Bazı şeylerin insanları neden çok üzdüğünü anlamak benim için zordur.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
22. Kendimi başka birinin yerine koymak benim için kolaydır.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
24. İyi davranışların bir ailenin çocuğuna öğreteceği en önemli şey olduğunu düşünürüm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
24. Anlık kararlarla bir şeyler yapmayı severim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
25. Bir kişinin nasıl hissedeceğini tahmin etmekte iyiyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
26. Gruptan bir kişinin kendini huzursuz ya da mahçup hissettiğini çok çabuk fark ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
27. Başka birinin güceneceği bir şey söylersem, bu durumun benim değil onların problemi olduğunu düşünürüm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
28. Eğer birisi yeni saç kesimini nasıl bulduğumu sorarsa, beğenmemiş de olsam doğruyu söylemeyi tercih ederim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
29. Neden bazılarının bir söz ile gücenebileceğini anlayamam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

40. İnsanlar sıklıkla sağımın solumun belli olmadığını söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
41. Herhangi bir sosyal faaliyette ilgi odağı olmayı severim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
42. Ağlayan insanları görmek beni (gerçekten) üzmez.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
44. Politika hakkında tartışmalara katılmayı severim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
44. Bir kastım olmamasına rağmen son derece açık sözlü biriyim ki bazı insanlar bunu kabalık olarak görüyor.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
45. Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanmam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
46. İnsanlar onların nasıl hissettiklerini ve ne düşündüklerini anlamada iyi olduğumu söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
47. İnsanlarla konuşurken kendimle ilgili şeylerden çok onlarla ilgili konulardan bahsetmeye eğilimliyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
48. Bir hayvanı acı içinde görmek beni mutsuz eder.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
49. Diğer insanların düşüncelerinden etkilenmeden kararlar verebilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
40. O gün için planladığım her şeyi yapmadan rahatlayamam.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
41. Ben konuşurken birisi ilgilenir ya da sıkılırsa bunu kolayca anlarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
42. Haberlerde acı çeken insanlar gördüğümde mutsuz olurum.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
44. Arkadaşlarım çoğunlukla problemlerini bana açarlar çünkü benim çok anlayışlı birisi olduğumu söylüyorlar.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
44. Eğer birini rahatsız ediyorsam, o kişi bunu bana söylemese bile ben bunu anlarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
45. Sürekli yeni hobilere başlarım ama onlardan kolaylıkla sıkılıp başka şeyler aramaya yönelirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
46. İnsanlar bazen çok fazla alay edip ileri gittiğimi söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
47. Gerçekten büyük bir hızlı trene binecek olsaydım çok sinirli ve tedirgin olurum.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

48. Nedenin anlayamama rağmen insanlar çoğu kez duygusuz biri olduğumu söylerler.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
49. Eğer gruba yeni birisi katılırsa ortamla kaynaşmak için çabalaması gereken odur.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
50. Bir filmi genellikle karakterlerin duygularına kendimi kaptırmaksızın izlemeyi beceririm.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
51. Günlük yaşamda organize olmayı çok severim ve sıklıkla yapmam gereken gündelik işlerin bir listesini çıkarırım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
52. Başka birinin belli bir durumda ne hissettiğini hızla ve kolayca anlayabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
54. Risk almayı sevmem.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
54. Karşımdaki kişinin ne hakkında konuşmak isteyebileceğini kolaylıkla tahmin edebilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
55. Birisinin gerçek duygularını saklıyor olduğunu anlayabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
56. Karar vermeden önce destekleyen ve karşıt olan yönleri tartarım.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
57. Sosyal ortamlarda doğru davranabilmeyi çaba harcamaksızın başarabilirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
58. Birisinin ne yapacağını tahmin etmede iyiyimdir.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
59. Arkadaşlarımın problemleri olduğunda duygusal olarak etkilenirim.	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
60. Diğer kişilerin bakış açılarına katılmasam da genellikle değer veririm(saygı duyarım).	Kesinlikle katılıyorum	Sıklıkla katılıyorum	Bazen katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

Ek 2. Toronto Aleksimi Ölçeği-20

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazı azaltır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek 4. Anket Formu

1. Cinsiyetiniz:	<input type="checkbox"/> kız	<input type="checkbox"/> erkek
2. Yaşınız		
4. Kaçınıcı sınıfsınız?		
4. Kendiniz dahil kaç kardeşsiniz?		
5. Siz kaçınıcı çocuksunuz?		
Gelir durumunuzu genel olarak nasıl?	<input type="checkbox"/> kötü	<input type="checkbox"/> orta
6. <input type="checkbox"/> iyi		
Annenezin eğitim durum nedir?	<input type="checkbox"/> ilkokul	<input type="checkbox"/> ortaokul
7. <input type="checkbox"/> lise <input type="checkbox"/> üniversite		
Babanızın eğitim durum nedir?	<input type="checkbox"/> ilkokul	<input type="checkbox"/> ortaokul
8. <input type="checkbox"/> lise <input type="checkbox"/> üniversite		
9. Anne-babanız birlikte mi yaşıyorlar?		
<input type="checkbox"/> evliler birlikte yaşıyorlar	<input type="checkbox"/> boşandılar, ayrı yaşıyorlar	
<input type="checkbox"/> boşandılar, anne yaşamıyor	<input type="checkbox"/> boşandılar, baba yaşamıyor	
<input type="checkbox"/> anne yaşamıyor	<input type="checkbox"/> baba yaşamıyor	
<input type="checkbox"/> her ikisi de yaşamıyor		
10. Annenezin çalışıyor mu?	<input type="checkbox"/> evet, çalışıyor	<input type="checkbox"/> hayır, çalışmıyor
11. Babanızın çalışıyor mu?	<input type="checkbox"/> evet, çalışıyor	<input type="checkbox"/> hayır, çalışmıyor
12. Sadece size ait bir odanız var mı?	<input type="checkbox"/> evet, var	<input type="checkbox"/> hayır, yok

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

ADI VE SOYADI: HALİME TUĞÇE GÜRSOY

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: SİVAS -ZARA 10/11/1988

MEDENİ HALİ: BEKAR

E-MAIL: h_tugcegursoy@hotmail.com@hotmail.com

ADRES (EV): Ayazağa mah. Atatürk cad. no:45 Ayazağa-Sarıyer

ADRES (İŞ): Büyükdere mah. Çayırbaşı cad. Büyükdere cami sok. no:2 Sarıyer
Belediyesi Aile Danışma Merkezi. Sarıyer-İstanbul

TELEFON: 0530 411 94 30

EĞİTİM DURUMU

2013-2015 İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı-Genel Psikoloji Programı.

2007-2012 İstanbul Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü

2003-2006 Sivas Kongre Lisesi

1996-2003 Mehmet Akif İlköğretim Okulu

YABANCI DİL

İngilizce

İŞ TECRÜBESİ

2012-2013 Özel Özlemim özel Eğitim merkezi

2013- Sarıyer Belediyesi Aile Danışmanlık Merkezi