



T.C. İSTANBUL BİLİM  
ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Uygulamalı (Klinik) Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ İLE  
PSİKOSOYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ALEKSİTİMİ  
DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Haluk Kaan Güler

*Yüksek Lisans Tezi*

İstanbul, 2014



YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ İLE  
PSİKOSOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ALEKSİTİMİ  
DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Haluk Kaan Güler

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Psikoloji Anabilim Dalı  
Uygulamalı (Klinik) Psikoloji Yüksek Lisans Programı

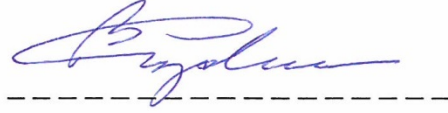
Tez Danışmanı: Prof. Dr. F. Betül Aydın

*Yüksek Lisans Tezi*

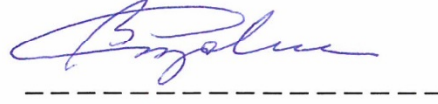
İstanbul, 2014

## KABUL VE ONAY

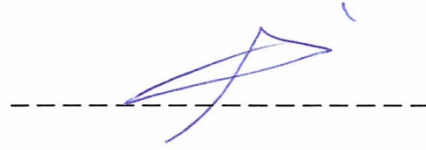
Haluk Kaan Güler tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Bağlanma Biçimleri ile Psikososyodemografik Değişkenlerin Aleksitimi Düzeyi Üzerindeki Etkileri” başlıklı bu çalışma, 22.07.2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



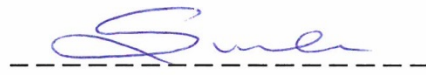
Prof. Dr. Betül Aydın (Başkan)



Prof. Dr. Betül Aydın (Danışman)

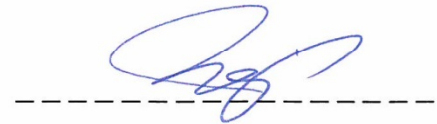


Yrd. Doç. Dr. İrem Anlı (Üye)



Yrd. Doç. Dr. Ferda Şule Kaya(Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Yrd. Doç Dr. Bayhan Üge

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.

Tezimin 2. yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

22.07.2014



Haluk Kaan Güler

## TEŞEKKÜR ve İTHAF

İstanbul Bilim Üniversitesi'ndeki yaklaşık iki senelik eğitimim boyunca bilgi, ahlaki değerler ve deneyimleriyle bana önemli birikimler ve tecrübeler kazandıran Prof. Dr. Öget Öktem Tanör'e, Yrd. Doç. Dr. Duysal Aşkun Çelik'e, Yrd. Doç. Dr. Bayhan Üge'ye, Yrd. Doç. Dr. İrem Anlı'ya, bölüm asistanları Gülçin Cihandide ve Özge Yüksel'e teşekkür ederim.

Tez öncesindeki fikirleri, yazım sürecindeki inancı ve desteği için tez danışmanım Prof. Dr. F. Betül Aydın'a, güleryüzü, nezaketi, örnek akademisyenlik konusundaki tavrıyla zihnimi açan ve bunların yanında da istatistik konularındaki yardımını esirgemeyen Doç Dr. Hanife Özlem Sertel Berk'e teşekkür ederim.

Mesleki deneyimlerini içtenlikle aktardığı, kendimi geliştirmem için bana sunduğu fırsatları ve paylaşılan onca zamandaki değerli katkıları için Yrd. Doç. Dr. Nazlı Ayşe Şahan'a ayrıca teşekkür ederim.

2012 eylül ayından beri gerek derslerde gerek yaşamda muhabbetleriyle, karakterleriyle ve samimiyetleriyle değerli zamanlarını benimle geçiren yüksek lisans arkadaşlarıma teşekkür ederim. Tez çalışmama katılmayı kabul edip, içtenlikle katılımlarını esirgemeyen tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Bu süreç içinde desteklerini esirgemeyip, ölçeklerin yaygınlaştırılması konusunda olanaklarını kullanan ve yanımda olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Yüksek Lisans sürecinin başından beri bana inanan ve beni destekleyen aileme teşekkür ederim.

Tez sürecinde hep yanımda olan, bana benden daha çok inanan, destekten çok daha fazlasını sağlayan, olumlu ve motive edici konuşmalarıyla zor zamanları aydınlatan Merve Özdolap'a sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın her bir kelimesi Gezi Direnişini var eden ve özgürlüğün kıymetini bilen insanlara ithaf olunmuştur.

## ÖZET

GÜLER, Haluk Kaan. Yetişkin Bireylerde Bağlanma Biçimleri ile Psikososyodemografik Değişkenlerin Aleksitimi Düzeyi Üzerindeki Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2014.

Bu araştırmada; yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları) ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 192'si kadın 84'ü erkek toplam 276 birey katılmıştır. Araştırmada psikososyodemografik özelliklerin belirlenebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan “*Demografik Bilgi Formu*”, aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla “*Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)*”, bağlanma biçimlerini belirlemek amacıyla “*Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)*” kullanılmıştır. Veriler internet ortamında ölçeklerin doldurulmasıyla toplanmıştır.

Araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla öncelikle korelasyon analizi yapılmıştır. Sonrasında yürütülen hiyerarşik doğrusal adımsal regresyon analizleri sonucunda, yetişkin bireylerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçiminin aleksitimi toplam puanını ve duygularını tanıma zorluğu alt boyutunu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte kaçınmacı bağlanma biçiminin, duygularını ifade etme zorluğu alt boyutunu yordadığı gözlenmiştir. Öte yandan yürütülen iki bağımsız örneklemlili t-testi, Mann-Whitney U ve ANOVA testleri sonucunda, aleksitimi toplam puanı ile dışa-vuruk düşünce puanının erkeklerde kadınlardan daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Ayrıca aleksitimi toplam puanı ve bütün alt boyut puanlarında, eğitimi lise ve altı düzeyde olanların, eğitimi yüksek lisans/doktora düzeyi olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak aleksitimi toplam puanı, duygularını tanıma zorluğu puanı ve duygularını ifade etme zorluğu puanı romantik ilişkisi olmayan bireylerde olanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Yüksek lisans tezi olarak yürütölen bu çalışma, ilgili literatür eşliğinde tartışılmış olup; normal popölyasyondaki aleksitimi dözeyinin, güvensiz bağlanma biçimleriyle ve psikososyodemografik değişkenlerle ilişkisini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler;

Aleksitimi, Bağlanma Biçimleri, Psikososyodemografik, Yetişkin



## **ABSTRACT**

GÜLER, Haluk Kaan. The Affects of Attachment Styles and Psychosociodemographic Variables on Alexithymia Levels in Adults, Master's Thesis, İstanbul, 2014.

In this research, the attachment styles (anxious and avoidance attachment styles) and psychosociodemographic variables on alexithymia levels in adults have been researched. 276 adults, residing in various regions of Turkey, have volunteered for this research, of whom 192 are female and 84 are male. To determine the psychosociodemographic traits a "Demographic Survey" created by the researcher, to determine the alexithymia levels "Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)" and to determine the attachment styles "Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)" have been employed. The data has been collected by filling out the online survey.

In order to answer the research questions primarily, a correlation analysis has been conducted. By conducting the hierarchical linear step-by-step regression analysis afterwards, it has been observed that anxious and avoidance attachment styles have regressed the total alexithymia score and difficulty in identifying feelings subscale. Furthermore it has been observed that avoding attachment style has regressed into the difficulty in describing feelings subscale. On the other hand, with the results of a Independent Samples T-Test, Mann-Whitney U and ANOVA, it has been discovered that the total alexithymia score and externally-orriented thinking subscale points are higher in males than females. In addition to that, in total alexithymia points and all base dimensions, subjects with a high school degree or less have shown to have higher results than subjects with graduate and postgraduate degrees. Finally, subjects that are not in a romantic relationship have scored higher than the subjects that are in a romantic relationship, on the total alexithymia score, getting higher points on difficulty in describing feelings and difficulty in identifying feelings.

This research, that has been conducted as a master's thesis, has been discussed in the accompany of the related literature and reveals the relation between the level of alexithymia and insecure attachment styles and psychosociodemographic variables.

Key Words;

Alexithymia, Attachment Styles, Psychosociodemografical, Adults

# İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b>	<b>i</b>
<b>BİLDİRİM</b>	<b>ii</b>
<b>TEŞEKKÜR ve İTHAF</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>viii</b>
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b>	<b>xiii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	<b>xiv</b>
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. ALEKSİTİMİ	1
1.1.1. Aleksitimi Kavramının Kuramsal Boyutu	3
1.1.1.1. Sosyal Öğrenme – Davranışçı Yaklaşım	4
1.1.1.2. Nörofizyolojik Yaklaşım	5
1.1.1.3. Bilişsel Yaklaşım	6
1.1.1.4. Psikanalitik / Psikodinamik Yaklaşım	7
1.1.2. Aleksitimi Kavramının Tarihi ve Gelişimi	8
1.1.3. Aleksitimi Kavramı ve Temel Özellikleri	9
1.1.3.1. Duygularını Fark Etme, Tanımlama, Söze Dökme ve Bedensel Uyarımlardan Ayırt Etmede Zorluk	10
1.1.3.2. Düşlemdeki Azlığa Bağlı Olarak Hayal Kurmada Darlık	11

1.1.3.3. İşlemsel Düşünme Yönelimi	11
1.1.3.4. Somut, Uyarana Bağlı Dış Merkezli Bilişsel Yapı	12
1.1.4. Aleksitimik Özelliklerin Azaltılmasında BDT ve Grup Terapisi	12
1.2. BAĞLANMA	13
1.2.1. Çocuklukta Bağlanma	14
1.2.2. Yetişkin Bağlanma Biçimleri	17
1.3. ALEKSİTİMİ İLE BAĞLANMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	22
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI	24
1.4.1 Araştırmanın Temel Problemi ve Soruları	25
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	26
<b>2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ</b>	<b>28</b>
2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM	28
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
2.2.1. Katılım ve Demografik Bilgi Formu	33
2.2.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği - TAÖ-20 (Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)	34
2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II – YİYE II (Experiences in Close Relationships-Revised ECR-R)	35
2.3. İŞLEM	37
2.4. VERİ ÇÖZÜMLEME YÖNTEMLERİ	38

### 3. BULGULAR

40

3.1. BİREYLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN, TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİNİN TOPLAM PUANI ve “DUYGULARINI TANIMA ZORLUĞU”, “DUYGULARINI İFADE ETME ZORLUĞU”, DIŞA-VURUK DÜŞÜNCE” ALT BOYUTLARI PUANLARI İLE ÖLÇÜLEN ALEKSİTİMİ DÜZEYİ ÜZERİNDE YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ 41

3.1.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı Yordanan Değişken iken Cinsiyet ile Eğitim Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Bağlanma Biçimleri ile Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 43

3.1.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını Tanıma Zorluğu Alt Boyutu Yordanan Değişken iken Eğitim ile Bireylerin Romantik İlişki Durumları Kontrol Edildiğinde Bağlanma Biçimleri ile Duygularını Tanıma Zorluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 45

3.1.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını İfade Etme Zorluğu Puanı Yordanan Değişken iken Eğitim Değişkeni Kontrol Edildiğinde Bağlanma Biçimleri ile Duygularını İfade Etme Zorluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 47

3.1.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa-Vuruk Düşünce Puanı Yordanan iken Cinsiyet ve Eğitim Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Bağlanma Biçimleri ile Dışa-Vuruk Düşünce Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 48

3.2. PSİKOSOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİNİN TOPLAM PUANI ve “DUYGULARINI TANIMA ZORLUĞU”, “DUYGULARINI İFADE ETME ZORLUĞU”, “DIŞA-VURUK DÜŞÜNCE” ALT BOYUTLARIYLA ÖLÇÜLEN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ 50

3.2.1. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Cinsiyete Göre Farklılaşım Farklılaşmadığının İncelenmesi	50
3.2.2. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Eğitim Seviyesine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığının İncelenmesi	52
3.2.3. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Hayatlarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Yerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığının İncelenmesi	54
3.2.4. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Psikolojik Destek Alım Almadıklarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadıklarının İncelenmesi	55
3.2.5. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Romantik İlişki Durumlarına Göre Farklılaşım Farklılaşmadıklarının İncelenmesi	56
3.3. ARAŞTIRMAYA KATILAN BİREYLERİN ALEKSİTİMİ TOPLAM PUANLARININ İNCELENMESİ	58
<b>4. TARTIŞMA</b>	<b>59</b>
4.1. SINIRLILIKLAR	62
4.2. ÖNERİLER	63
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>66</b>
<b>EKLER</b>	<b>77</b>

EK 1: Katılım Formu

EK 2: Demografik Bilgi Formu

EK 3: Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ – 20)

EK 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE – II)

## KISALTMALAR DİZİNİ

**TAÖ - 20:** Yirmi Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği

**YİYE - II:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

**TAS – 20:** Toronto Alexithymia Scale 20

**ECR-R:** Experiences in Close Relationships-Revised

**BDT:** Bilişsel Davranışçı Terapi

**TAOT:** Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı

**TAO-DTZ:** Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanıma Zorluğu Alt Ölçeği

**TAO-DİEZ:** Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Etme Zorluğu Alt Ölçeği

**TAO-DVD:** Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa-Vuruk Düşünce Alt Ölçeği



## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.1. -- Dörtlü Bağlanma Modeli	19
Tablo 2.1. – Katılımcıların Yaş Aralıkları, Ortalamaları ve Standart Sapmalarının Dağılımları	29
Tablo 2.2. – Katılımcıların Cinsiyete Göre Sıklık ve Yüzdelerik Dağılımları	30
Tablo 2.3. – Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Sıklık ve Yüzdelerik Dağılımları	30
Tablo 2.4. – Katılımcıların Hayatlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yerleşim Yerine Göre Sıklık ve Yüzdelerik Dağılımları	31
Tablo 2.5. – Katılımcıların Psikolojik Destek Geçmişlerine Göre Sıklık ve Yüzdelerik Dağılımları	31
Tablo 2.6. – Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Sıklık ve Yüzdelerik Dağılımları	32
Tablo 2.7. – Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Dağılımlarını Gösteren Sıklık ve Yüzdelerik Değerler	32
Tablo 3.1. -- Toronto Aleksitimi Ölçeği – 20 Toplam ve Alt Ölçek Puanları ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin Kaygı ve Kaçınma Alt Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları Tablosu	40
Tablo 3.2. -- Yordanan Değişkenler Olan Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 ve Alt Boyutlarıyla Kontrol Değişkenler Olan Psikososyodemografik Değişkenlerin İlişkisini Gösteren Korelasyon Tablosu	42

Tablo 3.3. -- Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Testi Sonuçları Tablosu	43
Tablo 3.4. -- Cinsiyet ve Eğitim Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Biçimlerinin Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Adımsal Regresyon Analiz Bulguları Tablosu	44
Tablo 3.5. -- Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanıma Zorluğu Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu	45
Tablo 3.6. -- Eğitim ve İlişki Durumu Kontrol Edildiğinde Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Biçimlerinin Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Duyguları Tanıma Zorluğu Puanı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Adımsal Regresyon Analiz Bulguları Tablosu	46
Tablo 3.7. -- Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını İfade Etme Zorluğu Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu	47
Tablo 3.8. -- Eğitim Durumu Kontrol Edildiğinde Kaçınmacı Bağlanma Biçiminin Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Duygularını İfade Etme Zorluğu Puanı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Adımsal Regresyon Analiz Bulguları Tablosu	48
Tablo 3.9. -- Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa-vuruk Düşünce Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu	49

Tablo 3.10. -- Cinsiyete Göre Toronto Aleksitimi leği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu	51
Tablo 3.11. -- Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Toronto Aleksitimi leği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu	53
Tablo 3.12. -- Bireylerin Hayatlarının Büyük oğunluğunu Geçirdikleri Yerleşim Yerine Göre Toronto Aleksitimi leği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair, Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu	55
Tablo 3.13. -- Bireylerin Daha nce Psikolojik Destek Alıp Almadıklarına Göre Toronto Aleksitimi leği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair, Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu	56
Tablo 3.14. -- Bireylerin Romantik İlişki Durumlarına Göre Toronto Aleksitimi leği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair, Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu	57
Tablo 3.15. -- Araştırmaya Katılan Bireylerin Aleksitimi Toplam Puanlarının rnekleme Göre Dağılımı Tablosu	58

# 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın içeriğini oluşturan kavramlar hakkında bilgiler, geçmiş araştırmalar, kavramlar arasındaki ilişkiler, araştırmanın amacı ve önemi gibi kısımlara yer verilecektir.

## 1.1. ALEKSİTİMİ

Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki insanlık tarihinden beri felsefeci ve bilim insanlarının önemli ilgi alanlarından biri olmuştur. Duygu, düşünce ve davranış arasında ilişki olduğu düşünülmeyle birlikte bunun bir neden-sonuç ilişkisi olup olmadığı henüz kanıtlanamamıştır. Bununla birlikte duygular, dil ve bilinç bir bütündür. Bu bütünlük, insanın var olma sürecinde çok önemli bir işleve sahiptir. Duygular, hedefe yönelik davranışlarımızın itici güç kaynağıdır. Düşüncelerimiz ise hedefe ulaşmak için hangi davranışları sergileyeceğimiz konusunda bize yardımcı olmaktadır (Koçak, 2002).

Beynimizde duygu merkezi olarak bilinen amigdala ile neokorteks arasındaki bağlantılar; akıl, düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki bağlantıları gösteren ana merkezlerdir (Goleman, 1995). Aleksitimik özellikteki insanlar, duyguları için sözleri olmayanlardır. Kimi insanlar kendi duygularını iyi tanıyamayabilir, bunları ifade edemeyebilir başka bir deyişle biraz robotik olabilirler. Bu bağlamda öfkelenediklerini, üzüldüklerini, sevindiklerini pek de belli etmeden daha kuru bir yaşam sürdürdükleri söylenebilir. Bu sebepten duygusal işlevlerini yerine getirmede ve kişilerarası ilişkilerinde güçlük çekebilirler. Duygu ve düşünce arasında bağ kurup bunları ifade etmekte sorun yaşarlar. Duygusal olarak bu yetersizliklerinden dolayı bu kişiler adeta başka bir dünyadan gelmiş gibidirler (Sifneos, 1988).

Aleksitimi kavramı, Yunanca kökenli olup; a=yok, lexis=söz, thymos=duygu kelimelerinin birleşmesiyle "duygular için söz yokluğu" şeklinde dilimize çevrilmiştir (Sifneos, 1996; Dereboy, 1990). Şahin (1991), aleksitimik özellikteki bireyler için "duygusal ahrazlık" kavramını ortaya atıp bunu, aleksitimikleri

tanımlamak için sadece “dilsizlik”, “söz yokluğu” olarak değil aynı zamanda da duygularına karşı “sağır” olmaları üzerinden ifade etmiştir. Felsefecilerin ve bilim insanlarının yüzyıllardır duygular ve onun tanımı üzerine çalışmaları bu alanda kapsayıcı bir karşılık bulunmasına yeterli olmamıştır. Birbirinden farklı yüzlerce duygu tanımından söz edilmektedir. Kelime anlamı olarak duygu (emotion) Latince’de harekete geçme, devinim anlamına gelmektedir (Koçak, 2002).

Aleksitiminin yapısının tanımı ve klinik özellikleri hakkında bir fikir birliği oluşmuştur. Bununla birlikte aleksitiminin kararlı bir kişilik özelliği (stable personality trait) mi yoksa akut hastalıkla ilişkili psikolojik stres veya bazı diğer stresli durumlarda geçici olarak ikincil ortaya çıkan bir yapı mı olduğu tartışılmaktadır. Öte yandan aleksitiminin kronik hastalıklarla ilgili bir başa çıkma yanıtı mı olduğuyula ilgili bir tartışma ve ihtilaf da söz konusudur (Ahners ve Deffner 1986). Bir başka deyişle, aleksitimik bireyler, duygularını psikolojik bir takım olayların sinyali olarak görememekte ve duygularını bedenlerinde meydana gelen salt fizyolojik uyarımlar şeklinde yaşamaktadırlar (Taylor ve ark. 1991).

Bir kişilik tarzı olarak ele alındığında aleksitimi, öznel farkındalıklarda eksiklikler gösteren ve bilişsel işlemlerin düzenlenmesini etkileyen bir yapı olarak karşımıza çıkar (Taylor, Bagby ve Parker, 1997). Bu yapı aşağıdaki alt başlıkları kapsayacak şekilde formüle edilmiştir: (1) duyguların belirlenmesi ve tanımlanmasında zorluk; (2) duyguları ve duygusal uyarımların bedensel duyularını ayırt etmede zorluk; (3) düşlemedeki azlığa bağlı olarak hayal kurmada darlık. Son olarak; (4) somut, uyarana bağlı dış merkezli bilişsel yapı (Taylor ve ark., 1991).

Aleksitimi ve duygusal zeka kavramları bazen aynı anlamda kullanılmaktadır. Aleksitimiden farklı olarak duygusal zeka; duyguların algılanması, oluşması, düzenlenmesi ve duygulara ulaşabilmek için yeteli kapasiteye sahip olmakla ortaya çıkan bir zeka türü olarak tanımlanmaktadır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). 2001 yılında Parker, Taylor ve Bagby yürüttükleri bir çalışmada, Toronto

Aleksitim Ölçeği'nden (TAÖ-20) yüksek puan alan bireylerin duygusal zekayı ölçen skaladan aldıkları puanın tersine düşük olduğunu açıklamışlardır. Araştırma sonuçlarını değerlendirdiğimizde, birbirinden farklı kavramlar olarak kullanılan aleksitimi ve duygusal zekanın, birbirleriyle benzer yapılar olduklarını ve güçlü yönde ters olarak ilişkili olduklarını ortaya koymaktadır (Parker ve ark., 2001).

İlk zamanlarda psikosomatik hastalarda olduğu düşünülen aleksitimik özellikteki durumlar (Blanchard, Arena ve Pallmeyer, 1981), günümüzde sadece psikosomatik bozukluğu olan hastalarda değil, başka psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklarda görülmekte (akt. Batıgün ve Büyükşahin, 2008), normal popülasyonda ve sağlıklı bireylerde de sıklıkla tespit edilmektedir (Aslan ve Alparıslan 2001, Bengi 1996, Taylor ve ark. 1985). Bu sebepten, aleksitimi bir hastalık veya rahatsızlık olarak görüp tanımlamak yerine, bir kişilik özelliği veya yetersizliği olarak ifade etmek daha doğru olacaktır. Aynı şekilde aleksitimik özellikler gösteren bireyleri hastalık etiketi içerisinde sınıflandırmak yerine bireylerdeki aleksitimi düzeyleri üzerinden konuşmak ve ifade etmek daha uygun olacaktır (Willemsen, Roseeuw ve Vanderlinden, 2008).

### **1.1.1. Aleksitmi Kavramının Kuramsal Boyutu**

Aleksitiminin klinik özelliklerini daha önceki yıllarda tanımlayan Sifneos, 1970 yılında Nemiah ile birlikte bu kavramı kuramsal bir çerçeveye oturtmuştur (Nemiah ve Sifneos 1970, Sifneos 1996). Duygusal problemlerle yakından ilişkili olan aleksitiminin kuramsal alt yapısı için çeşitli yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımları (1) Sosyal Öğrenme – Davranışçı Yaklaşım, (2) Nörofizyolojik Yaklaşım, (3) Bilişsel Yaklaşım ve (4) Psikanalitik/Psikodinamik Yaklaşım olarak sıralayabiliriz.

### 1.1.1.1 Sosyal Öğrenme – Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşımın temeli, her türlü insan davranışının sosyal ortamda öğrenilenler sonucu oluştuğuna dayanmaktadır (Koçak, 2002). Her insan belli bir sosyo-kültürel çevre içine doğar, büyür ve gelişir. Aile içinde ve sosyal çevrede öğrendiklerinin duygusal karşılıkları kişinin iletişim biçimini oluşturur. Lesser (1985), duyguların sözel olarak ifade edilmesinin sağlıklılık ve olgunluk belirtisi olarak kabul eden batı kültürü ve felsefesinin ürünü olduğunu söylemektedir. Buna karşılık bazı doğu kültürlerinde duyguların açığa vurulmasının hoş karşılanmadığı, hatta bazı dillerde belirli duygular için kelime bile bulunamadığı bilinmektedir. Bazı psikosomatik rahatsızlığı olan hastalar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ise; düşük sosyo-ekonomik düzeyde ve gelişmemiş toplumlarda yaşayanların daha fazla aleksitimik özellik gösterdikleri saptanmıştır (Borens 1980, akt., Koçak (2002).

Stoudemire'a (1991) göre bireylerdeki aleksitimik özelliklerin ortaya çıkması; içinde yaşadıkları sosyo-kültürel ortamdaki öğrenme sonucudur. Aleksitimi; bireyin görgü, eğitim ve yaşantısıyla ilgili kültüre bağlı sosyal kökenli bir olgudur. Erkekler, cinsiyet rollerindeki sosyal öğrenme farklılıkları sonucunda, bazı duyguların gelişimine dair kızlara göre daha az empatik ve bununla ilgili olarak daha fazla aleksitimik özellikler geliştirmektedirler.

Sosyalleşme sürecinde erkekler etkili problem çözme, risk alma, tehlike karşısında sakinliğini koruma ve girişkenlik gibi hala değerli olan erkeksi becerilerde eğitilerek yetiştirilmişlerdir (Levant 1992, akt., Şenkal, 2013). Erkek çocuklarına “erkekler ağlamaz”, “acıyı hafife al” gibi uyarılar ve tavsiyeler onları duygularıyla, özellikle incinebilir duygularıyla, temasta bulunmama yönünde eğitmiştir. Bu yüzden de başkalarının duygularına empatik olarak uyum sağlama, kendi duygularının farkında olma, onlara ulaşma ve duygularını ifade etme gibi daha çok kızların alanına giren psikolojik becerileri öğrenememektedirler (Levant 1992, akt., Şenkal, 2013).

### 1.1.1.2. Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitiminin psikosomatik hastalıklarla benzer özelliklere sahip olmasından yola çıkarak, fizyolojik bir kökeninin olabileceğine dair birçok araştırma söz konusudur. Psikosomatik bozukluğu olan hastalarda limbik sistem ile neokorteks arasında bağlantısal bir kopukluk olduğu gözlemlenmiştir. Bu kopukluk yüzünden duyuşal uyarılar limbik sistemden neokortekse ulaşırken aksaklık yaşanmakta; böylelikle duyuşal uyarılar bilinçli duyuşal yaşantılara dönüşmemekte, dolayısıyla duygular hissedilememektedir (MacLean, 1949). Nemiah (1977) aleksitimik bireylerde de benzer bir durum olduğunu, bu nedenle duyguların otonom sinir sistemi aracılığıyla ifade edildiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte Nemiah (1977) limbik sistemden neokortekse gitmeye çalışan duyuşal uyarıların striatumda bloke edilerek bilinçli duyuşal yaşantılara dönüşemediklerini düşünmektedir. Sifneos (1996) da buradan hareketle limbik-neokortikal bağlantısızlıklar nedeniyle duygularını, uygun düşünce süreçlerine bağlayamayan ve duygulanımları ile ilgili olmayan sınırsız detay içeren tanımlamaları olan bireylerin “duyuşal afazi” yaşadıklarını ifade etmiştir.

Bununla birlikte Kaplan ve Wogan (1977) ise yaptıkları çalışmada aleksitimik bireylerin psikosomatik hastalıklar geliştirmeye yatkın olmalarının nedeni olarak sağ hemisferde aktivite eksikliği olabileceğini belirtmektedirler. Fricchione ve Howanitz (1985) ise beynin sağ hemisferi hasar gören hastalar ile yalnızca sağ elini kullanan bireylerde aleksitimik belirtilerin olduğunu saptamışlardır (akt. Oktay, 2010).

Beyin yarım kürelerinin ayrı olarak uzmanlık alanları incelendiğinde sol yarım kürenin analitik işlemler gerektiren mantık, matematik gibi bilişsel fonksiyonlar üzerine uzmanlaştığı, buna karşın sağ yarım kürenin ise duyuşal yaşantılar ağırlıklı çalıştığı söylenmektedir (Burgess ve Simpson, 1988, akt., Koçak, 2002). Aleksitimik bireyleri ele aldığımızda ise, bu kişilerde sol yarım küre uzmanlığı daha baskın olarak gözlemlenmektedir. Hayal kurmada yetersizlik ve katı düşünce yapıları bu bilgi üzerinden açıklanmaktadır. Sol beyni sağ beyne oranla



daha fazla kullanan bireylerde duygusal yaşantıda sınırlılık, bedensel yakınmalar ve panik bozukluk gibi kaygı semptomlarının görölmesi aleksitimik özelliklerle ilişkilendirilmektedir (Taylor, 1984; Burgess ve Simson, 1988).

### **1.1.1.3. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel kuram, dış dünyayı algılama ve yorumlama işlemini içsel duygu, dürtü ve düşünceler ekseninde değerlendirir. Bu bağlamda bireyin psikolojik sorunlarının altında erken dönemde iç ve dış dünyadan edindiği bozuk, fonksiyonel olmayan bilişsel süreçler yatmaktadır (Beck, 1995). Bilişsel kuramın temelinde bireyin zihinsel süreçlerini oluşturan uyarıcıların ne şekilde işlendiğinin önemi vurgulanmaktadır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren deneyim ve öğrenme yoluyla elde edilen temel düşünce ve inanç sistemleri bazı varsayımlar ve genellemeler oluşturur. “Şemalar” olarak tanımlanan bu yapı birey tarafından dış dünyadan gelen bu algıları biçimlendirmede ve yorumlamada kullanılır (Beck, 1995). Ancak şemalar bazen son derece katı dirençli, orantısız aşırılık özellikleri taşıdığından işlevsel ve uyum sağlayıcı değillerdir. Beck’e (1995) göre bu şemaların içerisinde seçici soyutlama, ikili düşünme, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, etiketleme, zihin okuma, zorunluluk ifadeleri ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmalar bulunmaktadır. Beck (2008)’e göre bilişsel yaklaşım; duygusal sorunların kavranmasını ve gelişimini kişinin günlük deneyimlerine yaklaştırır.

Stoudemire (1991) aleksitimiği bilişsel yaklaşım ekseninde değerlendirdiğinde; aleksitimik bireylerdeki duyguları ifade etme güçlüğü’nün bilişsel gelişim dönemindeki bazı eksikliklerden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Başka bir ifade ile aleksitimiklerin duygularını tanıma ve ifade güçlüğü çekmeleri, duygusal durumlarını bedensel tepkiler olarak ifade etmeleri; bu kimselerin bilişsel gelişiminin duygusal-hareketsel (sensory-motor) dönemi ile işlem öncesi (pre-operational) dönemi arasına odaklanmaları veya takılıp kalmalarından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak bu kurama göre aleksitimikler henüz

duyguların ayrışmadığı bedensel olarak ifade edildiği alt ilkel bilişsel duygusal gelişim sürecinin evrelerinde takılıp kalmış “*duygusal gelişim özürü bireyler*” olarak tanımlanmaktadır (Stoudemire, 1991).

#### **1.1.1.4. Psikanalitik / Psikodinamik Yaklaşım**

Psikanalitik kuram aleksitimiye erken dönem anne-çocuk ilişkisindeki bozukluk üzerinden açıklamaya çalışır. Çocuğun erken yaşta duygu ve fantezilerinin pekiştirilmesinin yani kendini duygusal yönden ifade etmesinin duygusal öz anlatımı (emotional self expression) ve oyunculuğunun (playfulness) gelişmesi açısından çok önemlidir. Bu alanları pekiştirip geliştirmek yerine paylaşımını engelleyen ebeveyn, çocuğun duygularından arınması gerektiği inancıyla bir iletişim kurmasına yani sahte bir benlik (false-self) geliştirmesine sebep olur (Wolff, 1977). Yine benzer bir yaklaşıma göre bazı aleksitimik bireyler travmatize yaşantılarından dolayı duygusal gelişimlerinin ilk dönemlerine takılıp kalmış ya da o döneme gerilemiş olabilirler.

Travma sonrası oluşan aleksitimik özellikler anneyle bebek arasında oluşan simbiyotik ilişkinin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır (Krystal, 1979). Duygularını çocuklukta bedensel yollardan aktarmaya alışan kişi, yetişkinlikte travmatize yaşantılarından dolayı bunu sözel yollara dökemediğinden, hayal kurmada ve duygularını ifade etmede aleksitimik özellikler göstermektedir.

Bununla birlikte Stoudemire (1991)'a göre duygular da dahil olmak üzere bir uyarıcının ifade edilebilmesi için bilinç dışından bilinç düzeyine gelmesi gerekir. Bilinç dışında varlığını sürdüren duygular çeşitli çatışmalar, gerilimler üzerinden yaşantılarına da bilinçli olarak algılanıp ifade edilemez. Somatik yakınmalar, bilinçdışı itilen duyguların bilinç düzeyine çıkamaması sonucu ortaya çıkan fiziksel yakınmalar olarak karşılık bulur. Savunma mekanizmaları açısından ele alırsak; somatik yakınmalar görmezden gelme ve bastırmanın bir sonucudur. Aleksitimik özellikler gösteren bireylerde oldukça benzerlik gösteren bu

durumun psikosomatiklerle aynı şekilde ele alınması konusunda karşıt görüşler de mevcuttur (Lesser, 1881).

Son olarak McDougall (1982), ego savunma mekanizmalarından, aleksitiminin oluşumundaki yadsıma ve bastırmadan farklı olarak psikotik düzeyde olan bazı savunma düzenekleri olduğunu ileri sürmüştür. Anne ve ocuk arasındaki ilişkideki bozukluk, çocukta içsel temsiller oluşturma ve imge kurma yeteneğini engeller. Buna bağlı olarak anne imgesini oluşturma olanağı bulamayan ocuk daha sonra ihtiyaç duyacağı hayal kurma ve derinlemesine düşünme yeteneğinden mahrum kalacaktır. Yukarıda da belirtildiği gibi annesiyle ilişkisindeki bastırma özellikli savunma mekanizmalarından dolayı gerçek benlik gelişiminde aksama olan ocuk, psikotik nitelikli çatışma ve kaygıları üzerinden aleksitimik özellikler geliştirebilir.

### **1.1.2. Aleksitimi Kavramının Tarihi ve Gelişimi**

Başlangıçta psikosomatik hastalıklara zgn bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkan aleksitimi üzerine ilk olarak 1948 yılında Ruesch analitik terapi uyguladığı psikosomatik hastaların duygularını ve problemlerini sözel olarak veya sembolik olarak ifade edemediklerini fark etmiştir. Bu kişiler kendilerini bedensel tepkilerle ortaya koymaktadır. Bu bağlamda Ruesch bu özellikleri “ocuksu kişilik” (infantil personality) olarak tanımlamıştır. Tıpkı bir ocuk gibi duygu ve rahatsızlıklarını kelimelerle ifade edemeyen bu kişiler çareyi bedensel yakınmalar üzerinden ifade ederek bulmuşlardır (Lesser, 1981).

Benzer şekilde MacLean (1949), psikosomatik hastaların duygularını söze dkmede neokorteks üzerinden sözel veya simgesel yollar bulamadığından bunu otonom yollarla yani organ diline çevirerek, bedensel yollarla gösterdiklerini ortaya koymuştur. Başka bir değişle yaşanan duygular hipotalamustan geçerek neokortekse ulaşamıyor, amigdalada takılıp kalıyorlardır (Taylor, 1984). Kaygılarını bedenselleştiren insanların duygusal

yaşantılarını fark edemedikleri tezini ortaya koyan Freedman ve Sweet (1954) psikosomatik rahatsızlığı olan bireyleri duygu cahilleri (emotional illiterates) olarak tanımlamışlardır. Bunlara ek olarak 1963'te Fransız psikanalistlerden Marty ve M'Uzan, psikosomatik şikayetleri olan insanlarda fantezi kısıtlılığı, duygusal yaşamda kısıtlılık, işevuruk, pratik, faydacı düşünme eğilimi, hayal kurma ve sözel ifade güçlüğü gibi bugün aleksitimik özellikler olarak tanımladığımız belirgin belirtileri tespit etmişlerdir (Guttman ve Laporte, 2002).

Kavramın bugünkü adıyla anılmasını sağlayan kişi olan Sifneos (1972) tıbbi olarak hasta olmayan ancak bedensel yakınmaları olan bazı kişilerin, duygularını ifade güçlüklerini vurgulamak amacıyla aleksitimi kavramını kullanmaya başlamıştır (Sifneos 1977). Bu noktada aleksitimi kavramı psikosomatik hastalıklardan ayrı bir kavram olarak düşünülmeye başlanmıştır. Daha sonra yapılan araştırmalarda aleksitiminin normal popülasyonda da görüldüğü ortaya konmuştur (Koçak, 2002). Özetle aleksitimik özellikler başlarda psikosomatik rahatsızlıkların bir nedeni, öncülü olarak düşünüle gelse de daha sonraki araştırmalar ve bulgular aleksitimi ve psikosomatik rahatsızlıklar arasında bir neden-sonuç ilişkisi kurulamayacağını, bunun daha çok bir benzerlik üzerinden açıklanacağını ortaya koymuştur. Aleksitiminin yalnızca psikosomatik veya psikiyatrik hastalarda değil sağlıklı bireylerde de görülmesi bu araştırmanın da ortaya çıkışına vesile olmuştur.

### **1.1.3. Aleksitimi Kavramı ve Temel Özellikleri**

Taylor (1991) aleksitimik özelliklerin dört temel başlık altında incelenebileceğini söylemiştir. (1) duyguları fark etme, tanımlanma, söze dökme ve bedensel uyarımlardan ayırt etmede zorluk; (2) düşlemdeki azlığa bağlı olarak hayal kurmada darlık; (3) işlemsel düşünme yönelimi ve son olarak; (4) somut, uyarana bağlı dış merkezli bilişsel yapı şeklinde kategorize etmiştir. Sifneos (1988), aleksitimik bireylerin özelliklerini 3 temel kavram üzerinden açıklar; his (feeling) yani duygusal olarak etkilendiğimiz olumlu veya olumsuz yaşantılar,

duyuş (affect), psikolojik ve fizyolojik unsurlar içeresen zihinsel yönelimler bütünüdür ve duygu (emotion), istek, ağrı ve umut gibi zihinsel yaşantıların sonucudur. Bu üç temel psikolojik durumla ilgili tanımlama, ifade ve ilişkisel sorunlar yaşayan bireylerin aleksitimik özellikler gösterdiğini ifade etmektedir.

### **1.1.3.1 Duygularını Fark Etme, Tanımlama, Söze Dökme ve Bedensel Uyarımlardan Ayırt Etmede Zorluk**

Aleksitimik bireyler duygularını rahatça tanıyıp tanımlayamadıkları için duygularını belirleyip ifade etmede de çeşitli güçlükler yaşarlar (Sifneos, 1977; Lesser, 1981). Duygularını sıklıkla somut ve derinlikten uzak ifadeler üzerinden ortaya koyarlar. Örneğin “*şu anda çok rahatsızım*” veya “*kendimi iyi hissediyorum*” gibi basit anlatımları tercih ederler. Duygularını ifade etmeleri istendiğinde bu kelimeler onlara bir şey ifade etmiyormuş gibi görünürler. Bedensel tepkiler ise onların duygularını ifade etmedeki bir başka tercih alanıdır. Gevşeme ve gerginlik temel bedensel tepkileri olurken, konuşmaları tekrarlayıcı ve bedensel yakınmalarla bezelirdir (Lesser, 1981).

Dereboy (1990), aleksitimik kimselerin yaşadıkları olumsuz bir olay karşısındaki ifadelerinde detayların ve ayrıntıların fazla olduğunu ancak ne zaman duygularından ne zaman düşüncelerinden bahsettikleri konusunda bir farkındalık içinde olmadıklarını söylemiştir. Bu noktadan hareketle aleksitimik özellikler gösteren bireylerin duygular arasındaki farkları ayırt etmekte zorlandığını, kendilerini nasıl hissettikleri sorulduğunda bunu kelimelere dökmekte sıkıntı yaşadıklarını yani fizyolojik durumları ile duyguları arasındaki farkı kavrayamadıkları için tekrar ifadelerine düştüklerini göstermektedir (Krystal, 1979). Özetle aleksitimik özellikleri olan bireyler, gündelik yaşamda ilişki kuran, düşünen, paylaşabilen ancak duygularını bedensel duyumlardan ayırt edip duygu ve düşünce arasındaki farkları süzmede güçlük yaşayan kimselerdir (Koçak, 2002).

### **1.1.3.2. Düşlemdaki Azlığa Bağlı Olarak Hayal Kurmada Darlık**

Duygusal derinlikten uzak oldukları bilinen aleksitimikler bununla bağlantılı olarak düşlem yeteneği konusunda da yetersiz yani hayal kurmada da zayıftırlar. Kurdukları hayaller gerçeklik zemininde, renksiz ve kuru fantezilerdir. Hayal kurmada yetersizlik yaşamalarından dolayı yaşantılarını da yoğun ve duygu yüklü yaşayamazlar (Lesser, 1981). Buna bağlı olarak duygularını anımsatacak hayallerden, düşlemden uzak dururlar (Taylor ve ark., 1988). Yaratıcı olmak için gerekli olan hayal gücünden yoksun olan aleksitimik bireylerin eylem ve düşünceleri daha çok dış uyaranlar üzerinden biçimlenir. Aleksitimik bireyler çevreleri tarafından donuk, duygusuz ve sıkıcı olarak nitelendirilirler. Bu bağlamda düşlem ve fantezi yaşamındaki kısıtlılık detaylara önem vermelerine ve işlemsel düşünme konusunda onlara avantaj sağlamaktadır (Sifneos, 1988).

### **1.1.3.3. İşlemsel Düşünme Yönelimi**

Aleksitimik özellikteki bireyler, çevreleriyle uyum sağlamak konusunda fazla sıkıntı yaşamazlar. Duygusal yaşantılarındaki yetersizliğe rağmen sosyal adaptasyonları başarılı seviyededir. İç dünyalarına yönelik karmaşalardan uzak, faydacı ve mekanik bir düşünme yapısında sahip olduklarından karşılaştıkları sorunlara da somut, doğrudan ve kestirme çözümler üretebilirler (Taylor, 1991). Kişisel ve ilişkisel sorunlarını kökenleri üzerinden değerlendirmek yerine daha yüzeysel neden – sonuç ilişkileri kurarlar. Lesser'e (1985) göre sorunların kökenindeki duygusal nedenlere dair çıkarımlar yapamayan aleksitimik özellikler taşıyan bireyler, karşılaştıkları problemleri kısa yoldan çözüp sorunu yeniden yaşamamak üzere tasarladıkları bir işlem mekanizması benimserler. Bütün bu özellikler sayesinde sosyal uyumları yüksektir.

#### **1.1.3.4. Somut, Uyarana Bağlı Dış Merkezli Bilişsel Yapı**

Aleksitimik özellikler gösteren bireyler yaşamlarında herhangi bir olayla karşılaştıklarında çevresel beklentilere ve ayrıntılara çok fazla önem verirler. Pragmatik ve uyum sağlamaya yönelik yapıları onları dışa bağlı bir konuma sokar. Uyum için gösterilen aşırı çaba ve istek onları çevreleriyle sorunsuz ve uyumlu kişiler olarak tanımlar (Taylor, 1991). Dışa dönük ve somut özellikli bir bilişsel yapıya sahip olmaları bu şekilde açıklanabilir. Aleksitimik özelliklere sahip bireylerde zeka daha çok duygularını gizlemek ve uyuma yönelik alanlarda gösterilen çaba olarak karşılık bulmaktadır. Duygusal alana dair kısıtlılıklarını zeka ve dış merkezli bilişsel yapılarıyla uyuma çeviren aleksitimik özellikli bireyler, kişilerarası ilişkilerini de bu dinamik üzerinden yürütürler (Krystal, 1979).

#### **1.1.4. Aleksitimik Özelliklerin Azaltılmasında BDT ve Grup Terapisi**

Önceki bölümlerde açıklandığı üzere aleksitimik özellikleri olan bireylerin duygularını fark etme, ifade etme, onlarla baş etme ve buna bağlı olarak bilişsel kapasitelerinde önemli yetersizlikler olduğu ortaya konmuştur. Aleksitimik özellikteki bireylerin iyileştirilmesi açısından bilişsel merkezli tedavi yaklaşımlarının önemi büyüktür. Duygusal farkındalıkların artırılması, duygularla ilgili bilişsel çarpıklıkların giderilmesi, otomatik düşünceleri fark etme ve değiştirmedeki bilişsel süreçlerin aydınlatılması gibi temel alanlara yönelik çalışmaların yapılması faydalı olacaktır (Koçak, 2002).

Sözel iletişim, duyguları başkalarıyla paylaşma çalışmaları, yansıtımlı düşünme, hayal kurma egzersizleri ve hatta oyun oynamak aleksitimik özelliklerin azaltılmasına yönelik önemli verim alanları oluşturabilir (Taylor, 1991). Aleksitimik özellikleri azaltmanın zorluğu bilinen bir durumken yorumlayıcıdan çok destekleyici terapi türlerinin fayda sağlayacağı

düşünülmektedir. Grup terapileri aleksitimik özellikler gösteren bireyler için en uygun terapi türüdür (Krystal, 1979; Taylor, 1991).

Freyberger (1977; 1985), aleksitimik bireylere uygulanacak destekleyici ve eğitici grup çalışmalarının aleksitimiklerin bedensel ve somatik belirtileri, geçmiş yaşantıları ve şimdiki durumları arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamaları açısından faydalı bulmaktadır. Freyberger bu süreci üç aşamada açıklamaktadır:

1) Aleksitimik özellikteki bireylerin somatik yakınmaları veya hastalık hastası şeklinde ortaya çıkan kaygılarını ifade edilmesi özellikle grup içerisinde desteklenmeli ve cesaretlendirilmelidir. Böylece bu kişilerin kendileri ve bedenleriyle ilgili yani duygularına yönelik ilk adım olan alana yönelik konuşmaların zemini hazırlamış olur.

2) Duyguların söze dökülmesi en önemli amaçlardan biri olduğundan grup süreci içerisinde hayalleri, düşlemleri ve duygularıyla ilgili kendilerine özgü, güzel bir dil kullanmaları özendirilmeli ve pekiştirilmelidir.

3) Grup terapisinin önemli araçlarından biri olan çatışma bilincini sağlamak için, yüzeysel yorumlar yaparak aleksitimik bireylerde duygusal derinliğin kazanılmasına yardımcı olunmalıdır.

Bununla birlikte (Lesser, 1985; Sifneos, 1988), destekleyici grup terapilerinin, yol gösterici ve eğitimsel merkezli terapilerin aleksitimik özellikler gösteren bireyler üzerinde faydalı psikolojik yardım alanları yarattığı ifade edilmektedir.

## **1.2. BAĞLANMA**

Bowlby, (1969, 1973) insanların kendilerini destekleyici ve koruyucu olarak gördüğü bireylerle bağlanma ihtiyacını karşıladığını ifade etmiştir. Bu ilişkinin onun duygu düşünce ve davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını öne



sürmüştür. Kişinin bebekliğinden itibaren bağlanma figürüyle kurduğu ilişkilerin benzerlerini yetişkinlik yaşamındaki arkadaşlık ve romantik ilişkilerinde de kullanabileceği bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma, duygusal bir zincirdir. Duygusal zincir ise görece uzun süreli bir bağıdır. Bu bağda eş, biricik ve başkalarıyla değiştirilemez olarak görüldüğü için özellikle değerlidir. Eşe yakınlığı sürdürme isteği baskındır; uzaklaşma ya da yokluk anlarında yakınlığı yeniden kurma isteği görülür; ayrılıktan rahatsızlık duyulur, kavuşma haz verir (Ainsworth, 1989). Yetişkin bağlanma stilleri dört çeşitten oluşmaktadır bunlar; (1) saplantılı (preoccupied), (2) güvenli (secure), (3) kayıtsız (dismissing) ve (4) korkulu (fearful) bağlanmadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### **1.2.1. Çocuklukta Bağlanma**

İnsan gelişiminin önemli basamaklarından biri olan bağlanma kavramı, son yıllarda bilim insanları tarafından en fazla çalışılan alanlardan biridir. Bağlanmayı duygusal bir zincir olarak niteleyen Ainsworth (1989), bağlanma ihtiyacı duyulan kişiyle kurulacak yakınlığın sürdürülebilir olmasının önemini altını çizer. Bowlby (1973), ise erken yaşta oluşan bağlanma modellerinin ilerleyen yaşlarda da fazla değişmeden işlev göreceğini belirtir.

Bağlanma kuramı temelde çocuklar ve onlara bakım verenler yani bağlanma figürleri arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan bir kuram olup, bu ilişkilerin kendilerini güvende hissedip diğerlerine güvenmelerinde önemli rol oynadığı savına dayanmaktadır (Bowlby, 1969, 1973). Bowlby'nin ileri sürdüğü bağlanma kuramının amacı bebeklerin neden birincil bakıcılarıyla duygusal yakınlık kurdukları ve bebeklerin birincil bakıcılarından ayrıldıklarında neden duygusal stres yaşadıklarının belirlenebilmesidir (Bretherton 2004). Erwin (1993) ise, bağlanmayı biyolojik açıdan ele almış ve çocuğun uyum sağlayıcı yönünün gelişmesini korumak, geliştirmek ve türün devamlılığını sağlamak amacıyla tasarlanmış bir mekanizma olarak tanımlamıştır.

Bowlby'e (1982) göre bir bireyin bağlanma süreci dört aşamada ve yaklaşık olarak birey 2-3 yaşına gelene kadar tamamlanır. İlk aşama olan 0-3 aylık dönemde bebek daha çevresinin farkında değildir ve belirli bir bağlanma figürü oluşturmamıştır. İkinci aşama çocuğun 3-6 aylık dönemine denk gelir ve çocuk seçici olarak bir ya da bir kaç kişiye bağlanır. Üçüncü aşama "güvenli üst" denilen dönemdir. Son aşama ise amaca göre "düzeltilmiş ortaklık" olarak ifade edilir ve çocuğun bakıcısına ulaşabilirliği ile ilgili düşünceleri ve doyumunu erteleyebilme durumuna göre düzenlenir (Bowlby, 1982).

Çocuk dil becerisi kazandıktan sonra birincil bakıcısıyla yani bağlanma figürüyle daha iyi bir iletişim kurar ve ayrılıkla ilgili daha az stres yaşamaya başlar. Hareket becerisi de arttıktan sonra çocuk, güvenli üst olarak gördüğü anne ya da babasından uzaklaşarak diğer insanlarla da iletişim kurmaya başlar ve böylece çocuğun dünyasında akranlarıyla olan ilişkisinin önemi artar (Bowlby, 1982).

Bowlby, bebek ve ona bakım veren kişi arasında dört farklı davranış türü tanımlamıştır. Bunlar;

a) yakınlığı koruma ihtiyacı,

b) ayrılığı protesto etme,

c) keşfetme etkinlikleri için bakım veren kişiyi güvenli bir üs olarak görme,

d) destek ve güvenlik için bakım veren kişiyi güvenli bir sığınak olarak görme

şeklinde ifade edilmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2003). Bireylerin karşılaştıkları, herhangi bir güvenliği tehdit edici durumda bu mekanizma otomatik olarak devreye girmektedir. Kişiyi kendisi için güvenli olan diğer insanları aramaya yönelen durumlar, kişiye güvenli bir ortam sunan diğer insanlarla ilişki kurmaya

yönelten durumlar ve iş birliği içerisinde yaşanan bir ilişkiyi devam ettirmenin önemini vurgulayan çatışmalı durumlar kişinin bağlanma sistemini aktif hale getiren durumlar olarak ele alınabilir (Simpson, Rholes ve Phillips, 1996; akt., Aydoğdu, 2013).

Güvenli ve güvensiz bağlanma arasındaki farkları incelemek isteyen Ainsworth ve arkadaşları, (1979) laboratuvar ortamında bu deneyimi gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada 1-2 yaş aralığındaki çocuklar gözleme tabi tutulmuştur. Çocukların daha önceden bulunmadıkları ve bilmedikleri bir ortamda temel olarak bakıcılarının yokluğunda ortaya çıkan durum ve kaygıyla nasıl baş ettikleri, ortamdaki yabancı birinin yakınlığına nasıl tepki gösterdikleri ve bakıcılarıyla güvenli üst ilişkisini ne denli kurdukları incelenmiştir. Sonuç olarak çocukların bağlanma stillerini üç gruba ayırmışlardır:

a) Güvenli (secure) olarak sınıflandırılan çocuklar bakıcıları (care-giver) yanlarındayken ortama karşı ilgili, araştırmacı bir tutum sergilerken bakıcının yokluğunda çok az kaygı belirtisi gösterirler.

b) Kaygılı-Kararsız (anxious - ambivalent) olarak sınıflandırılan çocuklar bakıcıları yanlarındayken ortama fazla ilgi gösterip araştırma arzusunda olmazlar. Buna karşılık, bakıcılarının yokluğunda önemli düzeyde kaygılanıp bakıcıları geri geldiğinde de bu kaygıdan kolaylıkla kurtulamazlar. Aradan zaman geçse de bakıcılarına yakınlık ve temas isteklerine eşlik eden kızgınlık ve direnç ikilemli tepkilerde bulunurlar.

c) Kaçınan (avoidant) bağlanma sınıfına ait çocuklar bakıcıları ortamda yokken çok az kaygı ve stres belirtisi gösterirken, bakıcılarıyla yeniden buluştuklarında bakıcılarıyla iletişim kurmak yerine çevreyle ilgi ve araştırmacı tutum içine girerler (Hazan & Shaver, 1990).

Ainsworth ve arkadaşlarının bu çalışmasında tanımladığı anne (bakıcı) ve bebek arasındaki güvenli bağlanma, çocuğun gelişiminde şüphesiz ki kritik bir

öneme sahiptir ve annenin, bebeğin gereksinimlerini gidermeye hazır, sıcak, duyarlı ve emniyetli olabilme özelliklerini taşımasıyla da son derece ilgilidir. Duygusal olarak sağlıklı insanlar, güvenli bağlanma biçimini yaşatırlar ve çocuk için anne, yetişkin için de “değerli ötekinin” onun için orda olacağını bilmesinden kaynaklı güven neticesinde tatmin edici ilişkiler kurma potansiyeline zemin oluştururlar (Karen, 1998).

Yetişkin bağlanmasına geçmeden önce ergenlikte bağlanma konusuna değinmek faydalı olacaktır. Ergenlikte bağlanma bebeklikte bağlanmadan farklı olarak romantik ilişki partnerlerinin de dahil olacağı çoklu figürler üzerinden düşünülmelidir. Bu noktada ergenliğin en önemli gelişim basamağının özerk olma ve ayrışma olduğu unutulmamalıdır (Allen ve Land, 1999). Fraley ve Davis'in (1997) yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma biçimine uygun ergenlerin diğerlerine göre daha sorunsuz bir süreçte özerk olmayı başardıkları ortaya çıkmıştır. Güvensiz bağlanma biçimine sahip ergenler, bağımlı ilişkiler gösterebilir ve aileleriyle olan ilişkileri de daha çatışmacıdır (Colin, 1996).

### **1.2.2. Yetişkin Bağlanma Biçimleri**

Bowlby (1973, 1980), bağlanmanın beşikten mezara kadar uzanan bir süreç olduğunu öne sürerken bağlanma konusundaki araştırmalarını bebeklik ve çocukluk dönemleriyle sınırlı tutmuştur. İlk olarak Main ve arkadaşları (1985), Ainsworth'ün öne sürdüğü üç bağlanma biçimini yarı yapılandırılmış bir görüşme ölçeği de kullanarak çocukluk anıları ve deneyimleri ekseninde yetişkinlik için de geçerli olabileceğini öne sürmüşlerdir. 1987 yılında Hazan ve Shaver, romantik sevgiyi bir bağlanma süreci olarak tanımlamış ve romantik ilişkilerdeki tutum ve inançları temelinde yetişkinlerin, Ainsworth ve arkadaşlarının sınıflandırmalarına paralel olarak gruplanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Yine Ainsworth ve arkadaşlarının tanımladıkları üçlü modeli esas alarak her bir bağlanma biçimine karşılık gelen üç paragraflık bir bağlanma biçimleri ölçeği geliştirmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987).

Sonuç olarak güvenli bağlanma biçiminin kendilerini en iyi tanımladığını belirtenler hem romantik ilişkilerinde hem de çocukluk çağlarındaki ebeveyn ilişkilerinde diğerlerine göre daha olumlu inançlar ve yaşantılar deneyimledikleri ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan kaygılı/kayıtsız paragrafı kendilerine yakın hisseden katılımcılar ilişkilerinde aşırı düzeyde kıskanç, ilişkileri hakkında fazla düşünen, takıntılı ve sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşayan bireyler olarak tanımlanmıştır. Üçüncü grup olan kaçınan bağlanma stilini seçen katılımcılar ise diğer gruplara oranla başkalarına en az güven duyan, ilişkiler ve romantik sevgi durumlarında olumsuz beklenti ve inançlar içinde olan özetle yakınlık kurmaktan kaçınan kişiler olarak ifade edilmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987).

1991 yılında Bartholomew ve Horowitz, Ainsworth'ün çocukluk çağı temelli üçlü bağlanma biçiminden sonra dördü bağlanma stilleri modelini çalışmışlar ve "Dördü Bağlanma Modeli"ni ortaya çıkarmışlardır. Bu modelde iki ana boyut mevcuttur. İlk boyut "bağlanma figürünün koruma ve destek taleplerine cevap veren biri olarak görülüp görülmediği"; ikinci boyut ise "kişinin kendini bağlanma figürü tarafından yardıma değer biri olarak görüp görmediği" şeklindedir. Bu modele göre benlik ve başkaları modellerinin bağlanma biçimlerini belirleyen temel modeller olduğu öne sürülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Olumlu benlik modeli içselleştirilmiş özsaygı ve sevilebilirlik duygusuyla, başkalarının onayından bağımsız olarak var olan bireyleri tanımlar. Diğer yandan benlik modelinin olumsuz olması ise düşük özsaygı ve başkalarından onay alma ihtiyacı ile açıklanabilir. Olumlu başkaları modeline sahip bireyler için önemli başkalarının ulaşılabilirlik ve güvenilirliğine dair bir beklenti gelişirken başkaları modelinin olumsuz olması ise yakınlıktan kaçınma, sosyal destek alma ve sağlama konusunda kayıtsız bir yapı izleyerek ilişkiler kurmaya vesile olmaktadır. Saplantılı, güvenli, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört temel bağlanma stili modelini geliştiren Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma biçimlerine farklı bir boyut katmışlardır. Bartholomew ve Horowitz'in oluşturmuş olduğu benlik modeli Tablo 1.1.'de gösterilmiştir.

---

**Tablo 1.1.**

Dörtlü Bağlanma Modeli Tablosu (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

		<b>Benlik Modeli</b> (Bağımlılık)	
		Olumlu (düşük)	Olumsuz (yüksek)
<b>Değerleri Modeli</b> (Kaçınma)	Olumlu (düşük)	<b>Güvenli</b> Yakınlık kurma konusunda rahat ve bağımsız	<b>Saplantılı</b> İlişkilerine takıntılı, sürekli ilişkileri üzerine düşünme
	Olumsuz (yüksek)	<b>Korkulu</b> Yakınlıktan ve sosyal ilişkilerden kaçınan	<b>Kayıtsız</b> Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı

---

Güvenli bağlanmayı gösteren hücrede sevebilme, değer verme, değer görme ve bunlarla birlikte diğer insanların kabul edici ve uygun tepkiler verebileceği beklentisini içermektedir. Saplantılı bağlanma olarak tanımlanmış hücre diğerlerinin olumlu değerlendirilmesine karşılık değersizlik duygularını da

beraberinde içermektedir. Bu kişiler değerli hissetmek için yakın ilişkide oldukları kişiler üzerinden çaba gösterirler. Korkulu bağlanma olarak ifade edilen hücrede ise başkalarını güvenilmez bulan bireyler, yakınlıktan ve sosyal ilişkilerde korkup kaçınma eğilimindedirler. Sevilmeyeceklerini düşünmeye paralel olarak değersizlik duygusu eşlik eder. Kayıtsız bağlanma olarak ifade edilmiş dördüncü hücrede yakın ilişkilere karşı kayıtsız bir tavır içerisinde olup özerk olarak inciltme ihtimallerinden kendilerini korumuş olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Tablo 1.1.'deki boyutlar; yatay eksen bağımsızlık, dikey eksen ise yakınlıktan kaçma olarak değerlendirilebilir. Bağımlılık düşükten yükseğe doğru değişmektedir. Yakınlıktan kaçınmak insanların olumsuz sonuçlar beklmeleri neticesinde diğerleri ile yakın ilişki kurma durumundan kaçınma derecesini yansıtmaktadır. Korkulu ve kaygılı bağlanma ilişkiden kaçınma açısından benzer gibi gözükmektedir. Ancak kişinin olumlu bir benlik modeli geliştirmek için başkalarının onayına ihtiyaç hissetmesi açısından farklılık göstermektedir.

Benzer bir algılama saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri açısından da söz konusu olabilir. Bu ikisi arasında ise farklı olan yön, olumlu bir benlik modeli geliştirirken yakın ilişkilerde yer alma konusunda değişir. Aynı olduğu yön ise benlik modeli geliştirmede diğer insanlara bağımlı olma durumunda olmalarıdır. Saplantılı gruptaki kişiler bağımlılık ihtiyacını karşılamak için diğerlerine ulaşma çabası içerisinde, korkulu bağlananlar ise hayal kırıklarını en aza indirmek için yakınlıktan kaçınmayı seçmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yetişkinlerde bağlanma, bireylerin kendilerine psikolojik ve fizyolojik olarak yakın hissettikleri kişilerle güvenli bir zeminde yakınlık kurmak ve ilişkisini sürdürmek için çabalama eğilimi olarak tanımlanabilir (Montebarocci, Codispoti, Baldora, ve Rossi, 2004). Sümer ve Güngör (1999) yaptıkları çalışmada kaçınmacı bağlanma stiline genel olarak bireylerin babaları ile ilişkili olduğundan ve bireylerin kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğinden söz etmektedir.

Bağlanma konusunda yapılan bir grup çalışma da bağlanmanın cinsiyete göre değişip değişmediğiyle ilgilidir. İlk yetişkin bağlanması çalışmalarında bağlanma stilleri arasında cinsiyete göre fark olduğu düşünülmemiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Ancak ilerleyen zamanda, Bartholomew ve Horowitz (1991) erkeklerin kadınlara kıyasla daha kayıtsız, kadınların ise erkeklere kıyasla daha saplantılı bağlandıklarını bulmuştur. Bu çalışmayla beraber bağlanma yönelimlerinin cinsiyete göre değişip değişmediğiyle ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalardan en kapsamlısı 62 kültürde 17.804 katılımcıyla yürütülen kültürlerarası bir çalışma olan Schmitt ve arkadaşlarının (2003) çalışmasıdır. Schmitt ve arkadaşları (2003) özellikle batı toplumlarında erkeklerin kadınlara kıyasla duygusal açıdan daha mesafeli ve kayıtsız olduğuna dair var olan genel bir kalıp yargıdan hareketle kayıtsız bağlanma stili açısından çeşitli kültürlerde kadınlar ve erkekler arasında fark olup olmadığını araştırmışlardır.

Bu çalışmada Türkiye'den toplanan veriler de değerlendirilmiş, sonuç olarak ülkemizde kayıtsız bağlanma stili açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Buna göre, Türkiye'de erkekler kadınlardan daha fazla kayıtsız bağlanma eğilimine sahiptir. Yine Schmitt ve arkadaşları (2003) sanılanın aksine bütün kültürlerde böyle bir farkın bulunmadığını ifade etmişlerdir. Nitekim 13 ayrı kültür içinde kadın ve erkeklerin kayıtsız bağlanma stilleri arasında da yüksek korelasyonlar olduğu da bulgulanmıştır. (Schmitt, 2003, akt. Amanvermez 2007).

Yetişkin bağlanması kuramına paralel olarak, bağlanmaya ilişkin kaygı, onaylanmama kaygısı ve ayrılık kaygısı dışadönük düşünme biçimi üzerinden başkalarını memnun etme ile olumlu yönde ilişki göstermiştir (Mikulincer ve Florian, 2001). Yine bu çalışmayla ilgili olarak, bağlanma kaygısını yüksek seviyede yaşayan bireyler için bağlanma figürüyle olan mesafelerini en aza indirme eğiliminden kaynaklandığı söylenebilir (Mikulincer ve Florian, 2001). Öte yandan kaçınılmaz bağlanma puanları yüksek olan bireylerin yalnızlıktan daha fazla hoşlandıkları yönünde bir eğilim olmakla birlikte, bunun kendi kendilerine yetme eğilimleriyle paralel olduğu düşünülmektedir.



### 1.3. ALEKSİTİMİ ve BAĞLANMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Psikolojik olarak sağlıklı bireylerin, yakın ilişkilerinde, özellikle de erken yaşlarda bağlanma figürleriyle kurdukları bağlarda buldukları anlamlar ve üzerlerinde bıraktıkları etki çok belirleyicidir (Bowlby, 1969, 1980). Güvenli bir bağlanma örüntüsü içinde olan birey ilk olarak bu bağı anneleriyle (bakıcı, caregiver) sağlar, bu şekilde de kendilerini güvende hissedip başkalarına da güvenebileceklerini öğrenirler. Duygusal olarak bu tatmini yaşamış bireyler düşünce ve davranışlarıyla da bunları birleştirip ilişkilerini önemseyen, kendini ve diğerlerini değerli gören kimselerdir (Bowlby, 1973).

Bağlanma kuramının öncüsü Bowlby (1980), bağlanmanın beşikten mezara kadar uzandığını, bununla beraber erken yaşlarda oluşan bağlanma ilişkilerinin yetişkinlikte de fazla farklılık göstermeden sürdüğünü belirtmektedir. Waters ve arkadaşlarının 2003 senesinde sonlandırdıkları araştırmanın sonucuna göre bebekliklerinden itibaren 20 yıl boyunca takip edilen kişilerin, genç yetişkinliklerinde de %72 oranında bebekliklerindekiyle aynı bağlanma özelliklerini gösterdikleri görülmektedir (Waters, Merrick, Treboux, Crowell, ve Albersheim, 2003).

İnsanın duygularını tanıması ve aktarması açısından bağlanma biçiminin önemi kritiktir. Duygularını tanımlama, anlama ve düzenleme, erken dönem etkileşimlerden ve kişinin annesiyle kurduğu bağlanma durumundan etkilenmektedir (Cassidy, 1994; Laible, 2007, akt. Oktay, 2010). Bağlanma ve duyguların arasında ilişki olup olmadığına dair aleksitimi bazlı araştırmalar günümüzde artmaktadır. Orbitofrontal korteks gibi beynin duygusal farkındalık ve duygu düzenlemesi ile ilgili olan bölümlerin bakım verenler ve çocukların duygusal etkileşimine göre farklılık gösterdiği araştırılmıştır (Schore, 1996). Erken dönem çocuklukta bağlanma deneyiminin duygusal şemalarla, imgelemeyle ve diğer bilişsel yetilerin etkisiyle ilgisi saptanmıştır (Cassidy, 1994, akt., Oktay, 2010). Aleksitimik bireylerde duygusal düzenleme ve yaratıcı düşünme belirtilerinin bulunmaması ve bunların daha çok güvenli bağlanma

temelinde açıklanması aleksitimi ve güvenli bağlanma arasında ters yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Kaçınmacı bağlanma biçiminin aleksitimiyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu Mallinckrodt ve Wei'nin 2005 yılındaki araştırmasında ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde Mikulincer ve Shaver (2008) kaygı puanları yüksek bireylerin duygularını tanıma, ayırt etme ve ifade etmekte güçlükler yaşayacağını belirtmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerin olayları değerlendirirken duygularını tanıma ve ayırt etme konusundaki yetersizliklerinden ötürü olaylara yoğun tepkiler verme eğiliminde oldukları söylenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2008).

Çocukluk çağında babalarından duygusal yakınlık göremeyen kişilerin, yetişkinliklerinde kaçınmacı bağlanma biçimi geliştirdikleri ve yüksek aleksitimik düzeyler gösterdikleri bilinmektedir (De Rick ve Vanhuele). Alkol bağımlısı hastalarla yapılan araştırmada, kaçınmacı bağlanma biçimi olan kişilerin aleksitimi puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek ve düşük aleksitimi puanı alan kişileri iki grupta toplayan araştırmacılar, yüksek aleksitimi puanı alan katılımcıların kaçınmacı bağlanma biçimine uygun olduklarını bildirmişlerdir (De Rick ve Vanhuele). Yetişkinlerde katılımcıların geriye dönük bildirimleri üzerinden değerlendirilen bir çalışmada, yüksek aleksitimi seviyesinin, ebeveynin aşırı koruyuculuğu ve annenin düşük seviyede ilgi gösterişine dair bildirimlerle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Thorberg, Young, Sullivan ve Lyvers, 2011).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) tanımladığı dörtlü bağlanma biçimi modelinden güvensiz bağlanmaya mensup saplantılı ve korkulu bağlanma biçimlerine sahip katılımcıların kayıtsız biçimdeki bireylere göre daha yüksek düzeylerde aleksitimik özellikler gösterdikleri bulunmuştur (Troisi ve ark, 2001). Bununla birlikte, son zamanlarda yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, kaygılı bağlanma biçiminin ayrılık korkusu özelliğine daha yüksek seviyede sahip olunması duyguları tanıma güçlüğüne yordarken, kaçınmacı bağlanma biçiminin yakınlığı kısıtlama özelliği aleksitiminin duyguları ifade etmede güçlük

alt boyutunu anlamlı olarak yordamıştır (Oskis, Clow, Hucklebridge, Bifulco, Jacobs ve Loveday, 2013). Bu çalışmanın önemli çıkarımlarından biri olarak ayrılık korkusunun aleksitiminin toplam puanının anlamlı tek bağımsız yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (Oskis ve ark., 2013).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada aleksitimik özellikteki bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına mensup olduklarına ve kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığını ortaya koymuşlardır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Aleksitimi ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmacılara göre fiziksel ve duygusal olarak güvensiz hissettiren ve duygularını ifade etme konusunda cesaretilendirilmedikleri aile ortamında yetişen çocuklar normal sağlıklı duygusal durumların çeşitliliğiyle baş etmeyi öğrenemeyebilirler ve sonuç olarak duygularını yaşamada güçlük çekebilirler. Son dönemde yetişkinler üzerinde yapılan diğer araştırmalarda da güvensiz bağlanma biçimleri olan kaçınmacı, korkulu ve kaygılı bağlanma tarzlarıyla aleksitimi arasında ilişki bulunmuştur (Troisi ve arkadaşları, 2001; Hexel, 2003; Montebanocci ve arkadaşları, 2004; Wearden ve arkadaşları, 2005).

#### **1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Türkiye’de yapılan araştırmalara göz attığımızda, aleksitimiyle ilgili yapılan araştırmalar sınırlı sayıdadır ve daha çok psikiyatrik tanı almış bireyler üzerinden yürütülmüştür. Buradan yola çıkarak normal popülasyonda, psikolojik olarak sağlıklı şekilde tanımlayabileceğimiz bireylerde aleksitiminin varlığı, sıklığı ve düzeyi araştırmanın amacını oluştururken başlangıç noktası olmuştur. İlgili literatür taramasından yola çıkılarak güvensiz bağlanma biçimleri olarak tanımlayabileceğimiz kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın bireylerin aleksitimi düzeylerini etkileyebileceği düşünülmüştür. Ayrıca cinsiyet, eğitim, romantik ilişki durumu, psikolojik destek geçmişi gibi psikososyodemografik değişkenlerin

de aleksitimi düzeyi üzerindeki etkilerinin olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda, bağlanma biçimleri ve psikososyodemografik değişkenlerin bireylerin aleksitimi düzeyi üzerine etkisini araştırmak bu çalışmanın asıl amacını oluşturmaktadır.

#### **1.4.1. Araştırmanın Temel Problemi ve Soruları**

Araştırmanın temel problemi “yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerinde etkisi var mıdır?” şeklinde kurgulanmıştır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevaplar aranacaktır;

1) Bireylerin bağlanma biçimlerinin Toronto Aleksitimi Ölçeğinin “duyguları tanıma zorluğu”, “duygularını ifade etme zorluğu”, “dışa-vuruk düşünce” alt boyutları ve toplam puanı ile ölçülen aleksitimi düzeyi üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

a) kaygılı bağlanma biçimi ile aleksitimi düzeyi arasında ilişki var mıdır?

b) kaçınmacı bağlanma biçimi ile aleksitimi düzeyi arasında ilişki var mıdır?

c) kaygılı veya kaçınmacı bağlanma biçimi bir arada aleksitimi düzeyini yordamakta mıdır?

2) Psikososyodemografik değişkenlerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinin “duyguları tanıma zorluğu”, “duygularını ifade etme zorluğu”, “dışa-vuruk düşünce” alt boyutları ve toplam puanı ile ölçülen aleksitimi düzeyi üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

a) bireylerin aleksitimi düzeyi, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

b) katılımcıların aleksitimi düzeyi, eğitim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?

c) katılımcıların aleksitimi düzeyi, hayatlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimine göre farklılaşmakta mıdır?

ç) katılımcıların aleksitimi düzeyi, psikolojik destek alıp almadıklarına göre farklılaşmakta mıdır?

d) katılımcıların aleksitimi düzeyi, romantik ilişki durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

e) katılımcıların aleksitimik özellikler gösterenlerinin örneklemdaki yüzdesi, “saf aleksitimik” olanların oranları ve aleksitimik özellik göstermeme yüzdeleri nelerdir?

## 1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Duygularımızın bize hissettirdikleriyle ilgili deneyimlerimiz ve bunların ilişkilerimize yansması insanlık tarihinde her zaman önemli bir yer tutmakla birlikte, gün geçtikçe hayatımızda daha fazla yer kaplamaktadır. İnsanın hayatı boyunca ayrılmaz bir parçası olan duygular, en fazla da yakın ilişkilerde yoğun düzeyde yaşanmakta ve buna bağlı olarak yaşam ve ilişki kalitesini etkilemektedir. Yukarıda aktarılan öncül çalışmalar ışığında, bağlanma biçimlerinin insan hayatındaki ilişki durumları önemli derece etkilediği ortadadır. Araştırmanın önemi, bireylerin bağlanma biçimlerindeki bu farklılıkların kişilerin duygularını tanıma, ifade etme, ilişkilerinde işlevsel olarak kullanabilme gibi aleksitimik özellikler olarak niteleyebileceğimiz durumlarda ne kadar etkisi olduğunu ortaya koyabilmektir.

Yurt dışında ve sayılara az da olsa Türkiye’de yapılan araştırmalar çoğunlukla psikiyatrik tanı almış kişiler üzerinden yürütüldüğünden, çeşitli

psikososyodemografik değişkenlikler gösteren bir örneklem ile yürütölen bu çalışma, diğerlerinden nu yönleriyle farklılaşmaktadırdır. Duyguların insanlar için öneminin ışığında “duygu sağırı” olarak nitelendirebileceğimiz bireylerin hangi değişkenlerle birlikte değerlendirilebileceğini araştırmak, daha sağlıklı yakın ilişkiler kurulmasının önünün açılması yönünden faydalı olacaktır.

1980’lerden sonra aleksitimi üzerine, yurt dışında yapılan araştırmalar, psikiyatrik tanı almış hastalar haricinde normal popölasyon üzerinden de yürütölmüştür, ortaya çıkan bulgular aleksitiminin toplumda azımsanmayacak düzeyde olduğu yönündedir (Koçak, 2002). Bununla birlikte ölkemizde aleksitimi üzerine özellikle normal popölasyondaki araştırmalar oldukça sınırlıdır ve bu konudaki bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Son zamanlarda yürütölen çalışmalar daha çok üniversite öğrencileri üzerinden yapılmış olup, bu çalışma genel nüfus üzerinden yürütöldüğü için diğerlerinden ayrışmaktadır. Bu çalışma, sağlıklı bireylerde de etkisi her geçen gün artan aleksitiminin ve bununla ilişkisi olduğu düşünölen güvensiz bağlanma biçimleriyle birlikte çeşitli psikososyodemografik değişkenlerin etkilerinin, sonraki araştırmalar için de yardımcı ve destekleyici olabileceği düşünölererek tasarlanmıştır.

## 2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın (1) evren ve örnekleme, (2) veri toplama araçları, (3) işlem ve (4) veri çözümleme yöntemleri kısımlarına yer verilecektir.

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli esas alınarak yapılmıştır. Buna ek olarak hiyerarşik doğrusal adımsal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı (yordanan) değişkeni aleksitimi düzeyi ve alt boyutlarıyken, bağımsız (yordayıcı) değişkenler olarak bağlanma biçimleri ve çeşitli psikososyodemografik değişkenler kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel durumu test etmek amacıyla korelasyon, daha sonra da ilişkili çıkan değişkenler üzerinden regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

### 2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın örnekleme, internet yoluyla, [www.docs.google.com](http://www.docs.google.com) üzerinden ölçekleri rastlantısal ve gönüllülük ilkesiyle dolduran yetişkin bireylerden oluşturulmuştur. Gönüllülük esasına dayanarak toplanan verilerin tamamı 276 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların 192'si kadın (%69.6), 84'ü erkektir (30.4). Örnekleme oluşturan katılımcıların yaş aralığı 18 – 78 arasında değişmektedir ve katılımcıların yaş ortalaması 30,1'dir ( $ss = 9.75$ ).

Katılımcıların % 16.7'si lise ve altı düzeyi eğitim seviyesine sahip, % 57.9'u üniversite mezunu ve % 25.4'ü yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir.

Katılımcıların %7.2'si sanat ve medya alanında, %17.1'i sağlık, %7.6'sı bilişim, %19.2'si eğitim, %6.9'u ticaret alanında çalışmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların %5.4'ü çalışmamakta, %15.9'u mesleklerini sunulan kategorilerin dışında "diğer" olarak tanımlamakta ve son olarak katılımcıların %20.7'sini öğrenciler oluşturmaktadır.

İlişki durumları açısından katılımcıları değerlendirdiğimizde, katılımcıların %46.4'ü kendilerini “bekar”, “dul” veya “boşanmış” olarak tanımlayıp romantik bir ilişki içinde olmadıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan katılımcıların %53.6'sı romantik bir ilişki (evli, sevgili, nişanlı, birlikte yaşıyor) içinde olduklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların % 70.7'si hayatlarının büyük çoğunluğunu büyükşehirlerde (İstanbul, Ankara, İzmir vb.) geçirdiğini belirtirken, %29.3'ü ise hayatlarının büyük çoğunluğunu şehir ya da kırsal bölgelerde geçirdiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcıların %43.1'i daha önce bir ruh sağlığı profesyonelinden psikolojik destek almıştır. Buna karşılık psikolojik destek almayanların oranı % 56.9'dur.

Veri toplama sürecinde katılımcılardan ailelerinin kaçınıcı çocukları olduğuna dair de bilgi toplanmıştır fakat bu alan daha sonra araştırmanın içeriğinden çıkarılmıştır. Araştırma örnekleme ilişkin yukarıda aktarılan bilgilere ilişkin bilgiler Tablo 2.1., Tablo 2.2., Tablo 2.3., Tablo 2.4., Tablo 2.5., Tablo 2.6. ve Tablo 2.7.'de sıklık (f) ve yüzdeler (%) değerler olarak ifade edilmiştir.

### **Tablo 2.1.**

Katılımcıların Yaş Aralıkları, Ortalamaları ve Standart Sapmalarının Dağılımları

<b>Yaş Aralığı</b>	<b>x (ortalama)</b>	<b>ss (standart sapma)</b>
18 – 78	30.1	9.75

Örnekleme dahil olan katılımcıların yaşları 18 ila 78 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 30.1'dir. Bununla birlikte yaş ortalamalarının standart sapması 9.75 olarak hesaplanmıştır.



**Tablo 2.2.**

Katılımcıların Cinsiyete Göre Sıklık ve Yüzdeler Dağılımları

<b>Cinsiyet</b>	<b>f (sıklık)</b>	<b>(yüzde) %</b>
Kadın	192	69.6
Erkek	84	30.4
Toplam	276	100

Araştırmaya katılan bireylerin 192'si (%69.6) kadın, 84'ü (%30.4) erkeklerden oluşmaktadır.

**Tablo 2.3.**

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Sıklık ve Yüzdeler Dağılımları

<b>Eğitim Düzeyi</b>	<b>f (sıklık)</b>	<b>% (yüzde)</b>
Lise ve altı	46	16.7
Üniversite	160	57.9
Yüksek Lisans/Doktora	70	25.4
Toplam	276	100

Tablo 3'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin 46'sı (%16.7) lise ve altı düzeyde eğitim seviyesine sahip, 160'ı (%57.9) üniversite mezunu, 70'i ise (%25.4) yüksek lisans ve/veya doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahiptirler.

**Tablo 2.4.**

Katılımcıların Hayatlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yerleşim Yerine Göre Sıklık ve Yüzdeler Dağılımları

<b>Yerleşim Yeri</b>	<b>f (sıklık)</b>	<b>% (yüzde)</b>
Büyükşehir	195	70.7
Şehir/Kırsal	81	29.3
Toplam	276	100

Katılımcıların hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim birimine göre dağılımlarına bakıldığında 195'inin (%70.7) büyükşehirde, 81'inin ise şehir veya kırsal bölgelerde yaşadığını görmekteyiz.

**Tablo 2.5.**

Katılımcıların Psikolojik Destek Geçmişlerine Göre Sıklık ve Yüzdeler Dağılımları

<b>Psikolojik Destek</b>	<b>f (sıklık)</b>	<b>% (yüzde)</b>
Var	119	43.1
Yok	157	56.9
Toplam	276	100

Araştırmaya katılan bireylerin 119'u (%43.1) hayatlarının herhangi bir döneminde psikolojik destek almışlarken 157'si (%56.9) böyle bir yardım almamışlardır.

**Tablo 2.6.**

Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Sıklık ve Yüzdeler Dağılımları

<b>Romantik İlişki</b>	<b>f (sıklık)</b>	<b>% (yüzde)</b>
Var (evli, nişanlı, sevgili)	148	53.6
Yok (bekar, dul, boşanmış)	128	46.4
Toplam	276	100

Katılımcıların romantik ilişki durumlarına bakıldığında 148 (%53.6) kişi romantik bir ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir. Bu noktada romantik ilişkiden kasıt evli, nişanlı veya sevgili olmak olarak tanımlanmıştır. Diğer yandan 128 (%46.4) kişi herhangi bir romantik ilişki içerisinde olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu kişiler kendilerini bekar, dul veya boşanmış olarak tanımlamışlardır.

**Tablo 2.7.**

Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Dağılımlarını Gösteren Sıklık ve Yüzdeler Değerler

<b>Meslek</b>	<b>f (sıklık)</b>	<b>% (yüzde)</b>
Sanat & Medya	20	7.2
Sağlık	47	17.1
Bilişim	21	7.6
Eğitim	53	19.2
Ticaret	19	6.9
Çalışmıyorum	15	5.4
Diğer	44	15.9
Öğrenci	57	20.7
Toplam	276	100

Tablo 7'de araştırmaya katılan bireylerin çeşitli meslek gruplarına göre dağılımlarının sıklık ve yüzdeler değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların

20'si (%7.2) sanat ve medya alanında çalışmakta, 47'si (%17.1) sağlık alanında faaliyet göstermekte, 21'i (%7.6) bilişim sektöründe bulunmakta, 53'ü (%19.2) eğitim alanında çalışmakta, 19'u (%6.9) ticaretle uğraşmakta, 15'i (%5.4) çalışmadığını belirtmekte, 44'ü (%20.7) çalışma alanını "diğer" olarak kodlayarak belirtilen alanların dışında olduğunu ifade etmekte ve son olarak 57'si (%20.7) öğrenci olduklarını belirtmektedir.

## **2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, aleksitimi düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Yirmi Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ – 20) ve yetişkin bağlanma biçimlerini değerlendirmek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE-II) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgiler sonraki bölümde açıklanmıştır.

### **2.2.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan katılımcılara araştırmayla ilgili ön bilgi vermek için Katılım Formu ve katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek, örnekleme araştırmaya uygun hale getirebilmek için katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu sunulmuştur. Bu formda katılımcıların yaşını, cinsiyetini, ailelerinin kaçınıcı çocuğu olduklarını, yaşamları boyunca daha çok buldukları yerleşim birimini, en son tamamladıkları eğitim düzeyini, romantik ilişkide olup olmadıklarını, çalışma (meslek) alanlarını ve son olarak daha önce bir profesyonelden psikolojik destek alıp almadıklarını belirtmelerini isteyen alanlar yer almaktadır. Araştırmada kullanılan Katılım ve Demografik Bilgi formlarının birer örneği Ek 1 ve Ek2'de sunulmuştur.

## 2.2.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği - TAÖ-20 (Toronto Alexithymia Scale (TAS-20))

Araştırmada kişilerin aleksitimik özelliklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır. Bagby, Parker ve Taylor ölçeğin kısa formunu 1994 yılında oluşturmuşlardır. Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Güleç ve arkadaşları tarafından (2009) yapılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği, likert tipi, 1-5 arasında (1=hiçbir zaman, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman) puanlanan, toplam 20 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeği olup, kendini değerlendirme esası üzerinden aleksitiminin saptanması amacıyla geliştirilmiştir (Güleç ve ark., 2009).

Ölçeğin yönergesinde, katılımcılardan her bir cümleyi kabul ya da reddetmelerine göre yanıt vermeleri beklenir. Aynı zamanda Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa-vuruk düşünce olmak üzere üç alt ölçek ile değerlendirilir:

Duygularını tanıma zorluğu; 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14 numaralı maddelerle,

Duygularını ifade etme zorluğu; 2, 4 (ters), 11, 12, 17 numaralı maddelerle,

Dışa-vuruk düşünce; 5 (ters), 8, 10 (ters), 15, 16, 18(ters), 19 (ters), 20 numaralı maddelerle değerlendirilmektedir (Güleç ve ark., 2009).

Bagby ve arkadaşları (1994), gelişimsel çalışmalarda ölçeğin iç tutarlık kat sayısını  $r=0.81$  olarak bulmuşlardır. Ayrıca üç haftalık bir süreç içerisinde yapılan test- tekrar test güvenirliğininin  $r=0.77$  olduğunu söylemişlerdir. Faktör analizi çalışmaları üç faktörlü yapının toplam varyansın %31'ini açıkladığını göstermiştir. İlk faktör toplam varyansın %12.6'sını (iç tutarlık,  $r=0.78$ ), ikinci faktör toplam varyansın %10'unu (iç tutarlık,  $r=0.75$ ) ve son olarak üçüncü faktör de toplam varyansın %8.8'ini (iç tutarlık,  $r=0.66$ ) açıklamaktadır (Bagby,

Parker, Taylor, 1994). 20 maddelik ölçeğin aleksitimiye değerlendirmede en verimli ölçek olduğu bildirilmiştir (Güleç ve ark, 2009).

20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçeye psikiyatri araştırmacısı Kemal Sayar tarafından çevrilmiştir. Orijinal maddeleri görmeyen bir diğer psikiyatri araştırmacısı Samet Köse, Türkçeye yeniden çeviriyi gerçekleştirmiştir. Bu geri çevrim daha sonra orijinal versiyonla hata ve tutarsızlıklar değerlendirilerek karşılaştırılmıştır. Tutarsız maddeler tam bir uzlaşma sağlanana kadar tekrar tekrar çevrilmiştir. Son olarak Türkçeye ve İngilizceye hakim bir uzman tarafından asıl envanter versiyonunda kullanılan sözcük grupları incelenmiş ve Türkiye’de envanteri kullanmada hiçbir problem saptanmamıştır. Toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0.78, alt ölçeklerin ise sırasıyla 0.80, 0.57 ve 0.63 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre aleksitiminin üç faktör varlığını sağladığı gösterilmiştir (Güleç ve ark.).

Testi geliştiren ekibin çalışmalarına göre aleksitimi varlığı için 61 ve üstünün alınması önerilirken, aleksitimi yokluğu için 51 ve altının alınması uygun görülmüştür (Güleç ve Yenel, 2010). 51 – 61 arası olan bölüm “borderline” yani sınır olarak adlandırılmıştır (Taylor ve ark., 1997). Orijinal çalışmayı yapan Toronto ekibine yakın değerlerde bulgular elde ettiğini söyleyen Güleç ve Yenel (2010), aleksitimiklerin olmadığı bir grup elde edilmesi için 51 puanının alt değer olarak alınmasını, saf aleksitimik grupla çalışılmak isteniyorsa 59 puanının üst değer alınmasının uygun olacağını belirtmektedirler. Ölçek Ek 3’te bulunmaktadır.

### **2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II – YİYE II (Experiences in Close Relationships-Revised ECR-R)**

Araştırmada yetişkin bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) kullanılmıştır. 1980’li yılların ortaları yetişkinlerin bağlanma biçimlerine dair çalışmaların başladığı yıllar olmuştur.

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) yetişkinlerin bağlanma biçimlerini güvenli, kaygılı ve kaçınan olarak sınıflandırarak iki temel ölçüm yöntemi oluşturmuşlardır. Birinci yöntem “yetişkin bağlanma görüşmesi” adıyla daha çok klinik psikoloji alanında kullanılan, ikinci yöntem ise sosyal psikoloji çalışmalarında kullanılan öz bildirim yoluyla ölçüm yapan yöntemdir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

Brennan, Clark ve Shaver (1998, akt., Selçuk ve ark., 2005) yetişkin bağlanmasının temel boyutlarını belirlemek üzere en sık kullanılan bağlanma ölçeklerini toplamışlar ve bunun sonucunda oluşan 323 maddeli ölçeğe uyguladıkları faktör analizi ile yetişkin bağlanma davranışlarının “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olmak üzere iki boyutta tanımlanabileceğini belirtmişlerdir. Yine bu çalışmanın sonucunda Brennan ve arkadaşları (1998, akt., Selçuk ve ark., 2005) tanımlanan iki boyutun da 18'er maddeyle ölçüldüğü toplamda da 36 maddeden oluşan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'ni (YİYE; Experiences in Close Relationships Inventory) geliştirmişlerdir.

Fraley ve arkadaşları (2000) (akt., Selçuk ve ark., 2005) yaptıkları analiz sonucunda en yüksek ayırtetme değerine sahip 18 kaygı ve 18 kaçınma olmak üzere toplamda 36 maddeyi seçerek YİYE-II'yi oluşturmuşlardır. YİYE-II'de maddeler kaçınma (yakınlıkla ilgili rahatsızlık hakkında 18 madde) ve kaygı (terk edilme korkusu ve ilişki kurma ihtiyacı hakkında 18 madde) olmak üzere bağlanmanın iki boyutunu ölçmek için tasarlanmıştır. YİYE-II'nin 19 maddesi (18 kaçınma maddesinin 13'ü ve 18 kaygı maddesinin 6'sı) YİYE ile ortaktır. Ancak YİYE-II'nin sıklıkla kullanılan diğer bağlanma ölçeklerinden daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Selçuk ve ark., 2005).

Ölçekte katılımcılardan var olan veya geçmişte yaşadıkları romantik ilişkilerindeki duygu ve düşüncelerini ne derece yansıttığını 7 aralıklı ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir. 1=hiç katılmıyorum, 4=kararsızım/fikrim yok, 7=tamamen katılıyorum şeklinde isimlendirilmiş olup ara puanlar

isimlendirilmemiştir. 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36 numaralı maddeler ters kodlanmıştır. Tek sayılı maddeler kaygı puanı için, çift sayılı maddeler kaçınma puanı için kullanılacaktır. Kaygı ve kaçınma ile ilgili maddelerin puanları ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak hesaplanacaktır (Selçuk ve ark., 2005).

Gerek kaçınma gerekse kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip olup, Cronbach alfa katsayıları bu boyutlar için sırasıyla; .90 ve .86'dır. YİYE-II'nin kaygı ve kaçınma boyutlarının test-tekrar test güvenilirlikleri her iki zamanda da ölçeği dolduran 86 katılımcının verileri kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kaygı boyutunun .82, kaçınma boyutunun da .81 oranında test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, hem betimleyici hem de doğrulayıcı faktör analizleri YİYE-II'nin bağlanmada kaçınma ve kaygı davranışlarını temsil eden iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bağlanmanın iki boyutunun da hem yüksek iç tutarlılığa hem de yüksek test-tekrar-test güvenilirliğine sahip olduğu bulunmuştur (Selçuk ve ark., 2005). Ölçek, Ek 4'te bulunmaktadır.

### **2.3. İşlem**

Araştırmaya katılan katılımcılara uygulanan ölçekler elektronik ortama aktarılmıştır. Ölçekler <https://docs.google.com> adresindeki bağlantı üzerinden katılımcılara gönderilmiş, çoğu psikoloji alanıyla ilgili çeşitli mail gruplarında paylaşılmış ve sosyal medya aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Verilerin toplanması 2014 yılının Ocak ve Mayıs ayları arasında gerçekleştirilmiştir.

Ölçeklerden önce katılımcılara araştırmanın amacını ve kapsamını açıklayan bir form ve yönergelerle dair kısa bilgiler verilmiştir (Katılım formu bilgisi Ek 1'de sunulmuştur). Katılımcılara anketlerin değerlendirilmesi sonucunda elde edilecek verilerin sadece araştırma amaçlı kullanılacağı, yanıtların gizli kalacağı, araştırmacı ve danışman dışında kimseyle paylaşılmayacağı ifade edilmiş olup; katılımcılardan kimlik bilgisi istenmediği de belirtilmiştir.



Katılımcıların form ve ölçekleri doldurması yaklaşık olarak 8-10 dakika kadar sürmüştür. Ölçeklerden herhangi birinin %20'den fazlasının boş bırakılması durumunda o katılımcının formu değerlendirme dışı bırakılmıştır.

## **2.4. Veri Çözümleme Yöntemleri**

Verilerin analizi için sosyal bilimler için geliştirilmiş olan SPSS V15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarından Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ile bireylerin aleksitimik özellikleri bakımından üç alt boyut puanı (duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa-vuruk düşünce) ve bir de toplam puan olmak üzere dört puan türü elde edilmiştir. Farklı değişkenler üzerinden kurgulanan istatistiksel sonuçlar için alt boyutlar ve toplam puan ayrı ayrı kullanılmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) ile katılımcıların bağlanma özellikleri açısından iki puan türü (kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma puanları) hesaplanmıştır.

İlk olarak katılımcılara ait demografik bilgileri vermek için yüzde ve sıklık betimleyici istatistik değerleri hesaplanmıştır (bkz. Evren ve Örneklem Bölümü, sayfa 28). İlerleyen bölümlerde Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ve alt boyut puanlarıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma alt puanlarının tanımsal istatistik değerleri olan ortalamaları ( $\bar{x}$ ) ve standart sapmaları ( $ss$ ) verilmiştir.

Bulgular kısmında ilk olarak birinci araştırma sorusunu cevaplayabilmek amacıyla öncelikle psikososyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, eğitim, ilişki durumu, psikolojik destek, yerleşim birimi), yordanan değişkenlerle (Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ve alt ölçeklerinin her birinin ayrı ayrı toplam puanları) ilişkili olup olmadığını anlamak için Pearson Moment Çarpım Korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra ilişkili çıkan her bir yordanan değişken için ilgili psikososyodemografik değişken kontrol edilerek her iki

güvensiz bağlanma biçimiyle ilişkisini anlamak için kısmi (partial) korelasyon analizi yapılmış ve regresyon analizine uygun olup olmadığına bakılmış ve bu bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda regresyon analizine uygun bulunan değişkenlerin durumunu test etmek amacıyla Hiyerarşik Doğrusal Adımsal Regresyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Regresyon Analizlerinde Baron ve Kenny'nin (1986) kriterleri baz alınmıştır.

Daha sonraki bölümlerde ikinci araştırma sorusunu yanıtlayabilmek adına Psikososyodemografik değişkenlerin Aleksitimi toplam ve alt ölçek puanları üzerine etkisi ve farklılaşp farklılaşmadığını analiz etmek için Bağımsız Grup T-test, ANOVA, Mann Whitney-U gibi testler uygun görüldüğü değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak için kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı kapsamında yer alan araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ait bulgulara yer verilecektir.

İlk olarak araştırmada kullanılan ölçekler; Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin ölçek ve alt ölçek boyutlarına dair tanımsal istatistik değerleri tablo 3.1.'de verilmiştir.

**Tablo 3.1.**

Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Toplam ve Alt Ölçek Puanları ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin Kaygı ve Kaçınma Alt Ölçek Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları Tablosu

Ölçekler	N	$\bar{X}$	ss
Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam	276	44,46	9,04
Duyguları Tanıma Zorluğu	276	13,59	4,31
Duyguları İfade Etme Zorluğu	276	11,24	3,73
Dışa-vuruk Düşünce	276	19,63	3,87
YİYE-II Kaçınma Puanı	276	2,68	0,97
YİYE-II Kaygı Puanı	276	3,26	1,02

Buna göre, aralığı 24 ve 73 arasında değişen Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı'nın ortalaması 44.46 ve standart sapması 9.04 olarak hesaplanmıştır. TAÖ-20'nin alt ölçeklerinden biri olan Duyguları Tanıma Zorluğu boyutunun 7 ila 28 arasında değişen puanlarının ortalaması 13.59 iken, standart sapması ise

4.31 olarak hesaplanmıştır. Diğer bir alt ölçek olan Duyguları İfade Etme Zorluğu Boyutunun 5 ila 23 arasında değişen puanlarının ortalaması 11.24 iken, standart sapması ise 3.73 olarak hesaplanmıştır. Son olarak TAÖ-20'nin üçüncü alt boyutu olan Dışa-vuruk Düşünce boyutunun puanları 9 ila 34 arasında değişmekle birlikte ortalamaları 19.63, standart sapmaları ise 3.87 olarak gözükmektedir.

Bir diğer ölçek olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin iki alt boyutundan Kaygılı Bağlanma'nın 1.28 ile 6.28 arasında değişen puan aralıklarının ortalaması 3.26 iken, standart sapması ise 1.02 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte Kaçınmacı Bağlanma'nın 1 ila 6.39 arasında değişen puanlarının ortalaması 2.68 iken standart sapması .97 olarak hesaplanmıştır.

Tanımlayıcı istatistik bilgilerinin ardından araştırmanın amaçları doğrultusunda, bağlanma biçimleri ve çeşitli psikososyodemografik değişkenlerin bireylerin aleksitimi düzeyleri üzerine etkisinin analizleri ve sonuçları tablolar halinde sunulacaktır. Korelasyon ve regresyon analizine geçmeden önce bu işlemleri gerçekleştirebilmek için psikososyodemografik değişkenler dummy (kukla) değişkenler haline getirilmiştir. Baron ve Kenny'nin (1986) istatistiksel standartlarına göre, .150'nin altında kalan değerler korelasyon dışı olarak kabul edilmiştir.

### **3.1. BİREYLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN, TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİNİN TOPLAM PUANI ve “DUYGULARINI TANIMA ZORLUĞU”, “DUYGULARINI İFADE ETME ZORLUĞU”, DIŞA-VURUK DÜŞÜNCE” ALT BOYUTLARI PUANLARI İLE ÖLÇÜLEN ALEKSİTİMİ DÜZEYİ ÜZERİNDE YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Öncelikli olarak, yordanan (bağımlı) değişkenler ve kontrol değişkenlerinin korelasyonlarını gösteren bilgiler Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.2.**

Yordanan Değişkenler Olan Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 ve Alt Boyutlarıyla Kontrol Değişkenler Olan Psikososyodemografik Değişkenlerin İlişisini Gösteren Korelesyon Tablosu

<b>Değişken</b>	<b>TAÖ-T</b>	<b>TAÖ-DTZ</b>	<b>TAÖ-DİEZ</b>	<b>TAÖ-DVD</b>
Yaş	-.123	-.129	-.120	-.028
Cinsiyet	<b>.211(**)</b>	.101	.106	<b>.280(**)</b>
Eğitim 1	<b>-.231(**)</b>	<b>-.172(**)</b>	<b>-.197(**)</b>	<b>-.159(**)</b>
Eğitim 2	<b>.190(**)</b>	.131(*)	<b>.196(**)</b>	.110
İlişki durumu	.124(*)	<b>.162(**)</b>	.134(*)	-.019
Psikolojik destek	.039	-.067	.071	.096
Yerleşim	.087	.104	.011	.077

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 3.2.'de sunulan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı sonuçlarına göre, yordanan değişkenler olan TAÖ-T, TAÖ-DTZ, TAÖ-DİEZ ve TAÖ-DVD ile kontrol değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişkiler incelendiğinde TAÖ-T ile cinsiyet ( $r=.211$ ), eğitim 1 ( $r=-.231$ ) ve eğitim 2 ( $r=.190$ ) arasında orta düzeyde, düşük güçte anlamlı bir ilişki vardır. TAÖ-DTZ ile eğitim 1 ( $r=-.172$ ) ve ilişki durumu ( $r=.162$ ) arasında orta düzeyde, düşük güçte anlamlı bir ilişki vardır. Bir diğer alt boyut olan TAÖ-DİEZ ile eğitim 1 ( $r=-.197$ ) ve eğitim 2 ( $r=.196$ ) arasında yine orta düzeyde, düşük güçte anlamlı bir ilişki vardır. Son olarak TAÖ-DVD ile cinsiyet ( $r=.280$ ) ve eğitim 1 ( $r=-.159$ ) arasında orta düzeyde, düşük güçte anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

### 3.1.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı Yordanan iken ve Cinsiyet ile Eğitim Değişkenleri Kontrol Edilmişken Bağlanma Biçimleri ile TAÖ-T Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İlk olarak, birinci araştırma sorusu bağlamında, öncelikle yordanan değişkenle (TAÖ-T) anlamlı ilişki gösteren cinsiyet ve eğitim değişkenleri kontrol edildiğinde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimlerinin TAÖ-T ile anlamlı korelasyon gösterip göstermediği incelenmiştir. Uygulanan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı testinin sonuçları Tablo 3.3'de sunulmuştur.

**Tablo 3.3.**

Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Testi Sonuçları Tablosu

Değişken	Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı
YİYE-II Kaygılı Bağlanma Puanı	<b>.254(*)</b>
YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma Puanı	<b>.383(*)</b>

\*p<.001

Tablo 3.3'de görüldüğü gibi Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygılı Bağlanma Puanı ( $r=.254$ ,  $p<.001$ ) ve Kaçınmacı Bağlanma Puanı ( $r=.383$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde, anlamlı bir ilişki göstermektedir. Her iki bağlanma biçimleriyle de TAÖ-T puanları anlamlı korelasyon gösterdiği için, cinsiyet ve eğitim değişkenleri kontrol edildiğinde her iki bağlanma biçiminin de bir arada TAÖ-T puanları üzerindeki yordayıcı etkilerini sınamak üzere hiyerarsik doğrusal adımsal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz, Tablo 3.4'te sunulmuştur.

**Tablo 3.4.**

Cinsiyet ve Eğitim Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Biçimlerinin Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Adımsal Regresyon Analiz Bulguları Tablosu

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	B	$\beta$	R <sup>2</sup> Change
1	Cinsiyet	3.821***	0.195***	<b>0.112***</b>
	Eğitim 1	-3.097**	-0.149**	
	Eğitim 2	2.228	0.092	
2	Kaçınmacı Bağlanma	2.928***	0.319***	<b>0.13*</b>
3	Kaygılı Bağlanma	1.091*	0.123*	<b>0.013*</b>

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

Analiz sonuçları, cinsiyet ve eğitimin bir arada Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Toplam puanlarındaki değişimin %11.2'sini ( $F_{(3,272)} = 11.45, p<.001$ ). Kaçınmacı bağlanma biçiminin yordananın %13'ünü ( $F_{(1,271)} = 46.58, p<.001$ ) ve kaygılı bağlanma biçiminin ise yordananındaki değişimin %1.3'ünü ( $F_{(1,270)} = 4.66, p<.05$ ) yordadığı görülmüştür. Özetle, cinsiyet & eğitim, kaçınmacı bağlanma biçimi ve kaygılı bağlanma biçimi beraber olarak TAÖ-T'deki varyansın %25.5'ini açıklamaktadır.

### 3.1.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Duygularını Tanıma Zorluğu Alt Boyutu Yordanan İken Eğitim ve İlişki Durumu Kontrol Edildiğinde Bağlanma Biçimleri ile TAÖ-DTZ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İkinci olarak, yine birinci araştırma sorusu bağlamında, öncelikle yordanan değişkenle (TAÖ-DTZ) anlamlı ilişki gösteren eğitim seviyesi ve ilişki durumu kontrol edildiğinde kaçınmacı ve kaygılı bağlanma biçimlerinin TAÖ-DTZ puanlarıyla anlamlı korelasyon gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgular, Tablo 3.5.'te sunulmuştur.

**Tablo 3.5.**

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını Tanıma Zorluğu Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu

Değişken	Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını Tanıma Zorluğu Puanları
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri –II Kaygılı Bağlanma Puanı	<b>.434(*)</b>
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri –II Kaçınmacı Bağlanma Puanı	<b>.319(*)</b>

\*p<.001

Tablo 3.5.'de görüldüğü gibi Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını Tanıma Zorluğu Puanı ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygılı Bağlanma Puanı ( $r=.434$ ,  $p<.001$ ) ve Kaçınmacı Bağlanma Puanı ( $r=.319$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde, anlamlı bir ilişki göstermektedir. Her iki bağlanma biçimleriyle de TAÖ-T puanları anlamlı korelasyon gösterdiği için, eğitim seviyesi ve ilişki durumu değişkenleri kontrol edildiğinde her iki bağlanma biçiminin de bir arada TAÖ-DTZ puanları



üzerindeki yordayıcı etkilerini sınamak üzere, hiyerarşik doğrusal adımsal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz, Tablo 3.6.'da sunulmuştur.

**Tablo 3.6.**

Eğitim Seviyesi ve İlişki Durumu Kontrol Edildiğinde Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Biçimlerinin Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Duygularını Tanıma Zorluğu Puanı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Adımsal Regresyon Analiz Bulguları Tablosu

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	B	$\beta$	R <sup>2</sup> Change
1	Eğitim	-1.029	-0.104	<b>0.54**</b>
	İlişki Durumu	-0.041	-0.005*	
2	Kaygılı Bağlanma	1.572***	0.374***	<b>0.178***</b>
3	Kaçınm Bağlanma	0.910***	0.208***	<b>0.034***</b>

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

Analiz sonuçları, ilişki durumu ve eğitimin bir arada Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Duygularını Tanıma Zorluğu puanlarındaki değişimin %5.4'ünü ( $F_{(2,273)} = 7.78$ ,  $p<.01$ ). Kaygılı bağlanma biçiminin yordananın %17.8'ini ( $F_{(1,272)} = 63.06$ ,  $p<.001$ ) ve kaçınmacı bağlanma biçiminin ise yordanandaki değişimin %0.3'ünü ( $F_{(1,271)} = 12.64$ ,  $p<.001$ ) açıkladığı görülmüştür. Kısaca; eğitim & ilişki durumu, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma beraber olarak TAÖ-DTZ'deki varyansın %23.5'ini açıkladığı görülmektedir.

### 3.1.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını İfade Etme Zorluğu Puanı Yordanan iken ve Eğitim Değişkeni Kontrol Edilmişken Bağlanma Biçimleri ile TAÖ-DİEZ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Üçüncü olarak, yine birinci hipotez bağlamında, öncelikle yordanan değişkenle (TAÖ-DİEZ), anlamlı ilişki gösteren eğitim seviyesi değişkeni kontrol edildiğinde kaçınmacı ve kaygılı bağlanma biçimlerinin TAÖ-DİEZ puanlarıyla anlamlı korelasyon gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgular, Tablo 3.7.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.7.**

Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını İfade Etme Zorluğu Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu

Değişken	Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını İfade Etme Zorluğu Puanları
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II Kaygılı Bağlanma Puanı	<b>.184(*)</b>
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri –II Kaçınmacı Bağlanma Puanı	<b>.380(*)</b>

p<.001

Tablo 3.7'de görüldüğü gibi Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygularını Tanıma Zorluğu Puanı ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygılı Bağlanma Puanı ( $r=.184$ ,  $p<.001$ ) ve Kaçınmacı Bağlanma Puanı ( $r=.380$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde, anlamlı bir ilişki göstermektedir. Her iki bağlanma biçimleriyle de TAÖ-DİEZ puanları anlamlı korelasyon gösterdiği için, eğitim seviyesi değişkeni kontrol edildiğinde her iki bağlanma biçiminin de bir arada TAÖ-DİEZ puanları üzerindeki yordayıcı etkilerini sınamak üzere hiyerarsik doğrusal adımsal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz, tablo 3.8'de sunulmuştur.

**Tablo 3.8**

Eğitim Durumu Kontrol Edildiğinde Kaçınmacı Bağlanma Biçiminin Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Duygularını İfade Etme Zorluğu Puanı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Hiyerarşik Doğrusal Adımsal Regresyon Analiz Bulguları Tablosu

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	B	β	R <sup>2</sup> Change
1	Eğitim 1	-1.021*	-0.119*	<b>0.061**</b>
	Eğitim 2	1.210*	0.121*	
2	Kaçınmacı Bağlanma	1.406**	0.372**	<b>0.135**</b>

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

Analiz sonuçları, eğitimin durumun Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Duygularını İfade Etme Zorluğu puanlarındaki değişimin %6'sını ( $F_{(2,273)} = 8.92, p<.001$ ). Kaçınmacı bağlanma biçiminin yordananın %13.5'ini ( $F_{(1,272)} = 45.79, p<.001$ ) yordadığı görülmüştür. Özetle, eğitim ve kaçınmacı bağlanmanın beraber olarak TAÖ-DİEZ'deki varyansın %19.5'ini açıkladığı görülmektedir. Öte yandan kaygılı bağlanma biçiminin ilgili regresyon analizi sonucunda, yordananın (TAÖ-DİEZ) üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu bulunamamıştır.

#### **3.1.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa-vuruk Düşünce Puanı Yordanan iken Cinsiyet ve Eğitim Değişkenleri Kontrol Edilmişken Bağlanma Biçimleri ile TAÖ-DVD Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Dördüncü olarak, yine birinci hipotez bağlamında, öncelikle yordanan değişkenle (TAÖ-DVD), anlamlı ilişki gösteren eğitim ve cinsiyet değişkenleri kontrol edildiğinde kaçınmacı ve kaygılı bağlanma biçimlerinin TAÖ-DVD

puanlarıyla anlamlı korelasyon gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgular, Tablo 3.9.'da sunulmuştur.

**Tablo 3.9.**

Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa-vuruk Düşünce Puanı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu

Değişken	Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa-vuruk Düşünce Puanları
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II Kaygılı Bağlanma Puanı	-.112*
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri –II Kaçınmacı Bağlanma Puanı	.132*

\*p<.001

Tablo 3.9'da görüldüğü gibi Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa-vuruk Düşünce Puanı ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygılı Bağlanma Puanı ( $r=-.112$ ,  $p<.001$ ) ve Kaçınmacı Bağlanma Puanı ( $r=.132$ ,  $p<.001$ ) anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Eğitim ve cinsiyet değişkenleri kontrol edildiğinde, her iki bağlanma biçimleriyle TAÖ-DİEZ puanları anlamlı korelasyon göstermediği için, bu değişkenler arasında regresyon analizi uygulanamamıştır.

### **3.2. PSİKOSOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİNİN TOPLAM PUANI ve “DUYGULARINI TANIMA ZORLUĞU”, “DUYGULARINI İFADE ETME ZORLUĞU”, “DIŞA-VURUK DÜŞÜNCE” ALT BOYUTLARIYLA ÖLÇÜLEN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Bu bölümde cinsiyet, eğitim seviyesi, yaşanılan yerleşim birimi, psikolojik yardım alınıp alınmadığı ve ilişki durumu gibi psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerine etkisi incelenecektir.

#### **3.2.1 Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Cinsiyete Göre Farklılaşım Farklılaşmadığının İncelenmesi**

İkinci araştırma sorusu bağlamında, ilk olarak öncelikle TAÖ-T ve alt ölçeklerinin cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla parametrik düzeyde olanlar için İki Bağımsız Örneklemli Ortalamalar Farkı T-Testi, non-parametrik düzeyde olanlar için ise Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 3.10.'da sunulmuştur.

**Tablo 3.10.**

Cinsiyete Göre Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu

<b>Cinsiyet</b>	<b>X, ss ve N</b>	<b>TAÖ-T</b>	<b>TAÖ-DTZ</b>	<b>TAÖ-DİEZ</b>	<b>TAÖ-DVD</b>
<b>Kadın</b>	Ortalama	43.20	13.30	10.98	18.92
	Standart Sapma	8.80	4.40	3.65	3.60
	Kişi Sayısı	192	192	192	192
<b>Erkek</b>	Ortalama	47.34	14.24	11.83	21.27
	Standart Sapma	8.98	4.03	3.85	3.99
	Kişi Sayısı	84	84	84	84
<b>Test Sonucu</b>		<b><math>t_{(274)}=3.582^*</math></b>	$t_{(274)}=1.682$	$Z=-1.484$	<b><math>Z=-4.612^*</math></b>

\* $p<.001$

Analiz sonuçları, yalnızca TAÖ-T ve TAÖ-DVD puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını göstermiştir. Sırasıyla ( $t_{(274)}=3.582$ ,  $p<.001$ ;  $Z=4.612$ ,  $p<.001$ ). Her iki durum için de erkeklerin ortalamaları kadınlardan daha yüksek çıktığı görülmüştür.

### **3.2.2. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Eğitim Seviyesine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığının İncelenmesi**

İkinci araştırma sorusu bağlamında, ikinci olarak öncelikle Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 ve alt ölçeklerinin eğitim seviyesine göre farklılaşım farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla, önce normal dağılım dağılmadıklarına bakılmıştır. Verilerin normal dağıldıkları belli olduktan sonra, parametrik düzeyde olan İkiden Fazla Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü ANOVA ve Post-Hoc testleri uygulanmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 3.11.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.11.**

Bireylerin Eğitim Seviyelerine Göre Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair, Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu

<b>Eğitim Seviyesi</b>	<b>X, ss ve N</b>	<b>TAÖ-T</b>	<b>TAÖ-DTZ</b>	<b>TAÖ-DİEZ</b>	<b>TAÖ-DVD</b>
<b>Lise ve Altı</b>	Ortalama	48.30	14.84	12.87	20.59
	Standart Sapma	10.03	4.85	4.24	4.44
	Kişi	46	46	46	46
<b>Üniversite</b>	Ortalama	44.92	13.78	11.32	19.82
	Standart Sapma	8.81	4.40	3.63	3.84
	Kişi	160	160	160	160
<b>Yüksek Lisans/Do ktora</b>	Ortalama	40.88	12.31	9.98	18.58
	Standart Sapma	7.63	3.37	3.13	3.32
	Kişi	70	70	70	70
<b>Test Sonucu</b>		<b>F<sub>(273)</sub>=10.536</b> ***	<b>F<sub>(273)</sub>=5.335</b> **	<b>F<sub>(273)</sub>=8.919</b> ***	<b>F<sub>(273)</sub>=4.277</b> *

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

Analiz sonuçları, TAÖ-T, TAÖ-DTZ, TAÖ-DİEZ ve TAÖ-DVD puanlarının bireylerin eğitim seviyesine göre farklılaştığını göstermiştir. Sırasıyla ( $F_{(2,273)}=10.536$ ,  $p<.001$ ;  $F_{(2,273)}=5.335$ ,  $p<.01$ ;  $F_{(2,273)}=8.919$ ,  $p<.001$ ;  $F_{(2,273)}=4.277$ ,  $p<.05$ ). ANOVA sonrası uygulanan Post-hoc Scheffe testleri



sonucunda, TAÖ-T için lise ve altı eğitim seviyesinde olan kişilerin aleksitimi düzeyleri yüksek lisans/doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha yüksektir ( $p<.001$ ). Ayrıca üniversite mezunu olanların aleksitimi toplam puanları da yüksek lisans/doktora düzeyindeki eğitim seviyesindeki bireylere göre daha yüksektir ( $p<.01$ ). TAÖ-DTZ alt boyutu için ise lise ve altı eğitim seviyesine sahip bireylerin puanları, yüksek lisans/doktora seviyesinde eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha fazladır ( $p<.01$ ). TAÖ-DİEZ alt boyutu için, lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin üniversite seviyesinde eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha fazla puan aldıkları ( $p<.05$ ) ayrıca yine lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin yüksek lisans/doktora seviyesindekilere göre de daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur ( $p<.001$ ). Son olarak, üniversite seviyesinde eğitim düzeyine sahip bireylerin de yüksek lisans/doktora seviyesindekilere göre daha fazla puan aldıkları gözlenmiştir ( $p<.05$ ). TAÖ-DVD alt boyutu için ise sadece lise ve altı eğitim düzeyde olanların yüksek lisans/doktora seviyesindekilere göre daha fazla puan aldıkları saptanmıştır ( $p<.05$ ). Özetle, eğitim seviyesi düşük olan bireyler eğitim seviyesi daha yüksek olan bireylere göre daha fazla aleksitimik özellikler göstermişlerdir.

### **3.2.3. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Yaşadıkları Yerleşim Yerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi**

İkinci araştırma sorusu bağlamında, üçüncü olarak öncelikle TAÖ ve alt ölçeklerinin bireylerin hayatlarının büyük çoğunluklarını geçirdikleri yerleşim yerine göre farklılaşp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla parametrik düzeyde olanlar için İki Bağımsız Örneklemli Ortalamalar Farkı T-Testi, non-parametrik düzeyde olanlar için ise Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 3.12.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.12.**

Bireylerin Hayatlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yerleşim Yerine Göre Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair, Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu

Yerleşim Yeri	X, ss ve N	TAÖ-T	TAÖ-DTZ	TAÖ-DİEZ	TAÖ-DVD
<b>Büyükşehir</b>	Ortalama	43.96	13.30	11.21	19.44
	Standart Sapma	8.91	4.22	3.64	3.79
	Kişi Sayısı	196	196	196	196
<b>Büyükşehir değil</b>	Ortalama	45.69	14.29	11.30	20.10
	Standart Sapma	9.31	4.48	3.96	4.05
	Kişi Sayısı	80	80	80	80
<b>Test Sonucu</b>		$t_{(274)}=-1.447$	$Z=-1.727$	$t_{(274)}=-0.178$	$Z=-1.337$

\*p<.05

Analiz sonuçları, TAÖ-T, TAÖ-DTZ, TAÖ-DİEZ ve TAÖ-DVD puanlarının kişilerin hayatlarının çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Başka bir deyişle yerleşim yerinin aleksitimi düzeyi üzerinde etkisi yoktur.

### 3.2.4. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Psikolojik Destek Alıp Almadıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi

İkinci araştırma sorusu bağlamında, dördüncü olarak öncelikle Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 ve alt ölçeklerinin bireylerin psikolojik destek geçmişi varlığına göre farklılaşp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla parametrik düzeyde İki Bağımsız Örneklemli Ortalamalar Farkı T-Testi uygulanmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 3.13.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.13.**

Bireylerin Daha Önce Psikolojik Destek Alıp Almadıklarına Göre Toronto Aleksitim Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair, Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu

<b>Psikolojik Destek</b>	<b>X, ss ve N</b>	<b>TAÖ-T</b>	<b>TAÖ-DTZ</b>	<b>TAÖ-DİEZ</b>	<b>TAÖ-DVD</b>
<b>Var</b>	Ortalama	44.06	13.92	10.93	19.21
	Standart Sapma	9.53	4.56	3.88	3.74
	Kişi Sayısı	119	119	119	119
<b>Yok</b>	Ortalama	44.76	13.34	11.47	19.96
	Standart Sapma	8.68	4.11	3.60	3.95
	Kişi Sayısı	157	157	157	157
<b>Test Sonucu</b>		$t_{(274)}=-0.639$	$t_{(274)}=1.107$	$t_{(274)}=-1.186$	$t_{(274)}=-1.592$

\*p<.05

Analiz sonuçları, TAÖ-T, TAÖ-DTZ, TAÖ-DİEZ ve TAÖ-DVD puanlarının kişilerin daha önce psikolojik destek alıp almadıklarına göre farklılaşmadığını göstermiştir. Başka bir deyişle psikolojik destek geçmişinin aleksitimi düzeyi üzerinde etkisi yoktur.

### 3.2.5. Bireylerin Aleksitimi Düzeyinin, Romantik İlişki Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi

İkinci araştırma sorusu bağlamında, beşinci ve son olarak öncelikle Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 ve alt ölçeklerinin bireylerin romantik ilişki durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla parametrik düzeyde İki Bağımsız Örneklemli Ortalamalar Farkı T-Testi uygulanmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 3.14.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.14.**

Bireylerin Romantik İlişki Durumlarına Göre Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Test Puanlarına Dair, Ortalama, Standart Sapma ve İlgili Test İstatistiği Değerleri Tablosu

Romantik İlişki	X, ss ve N	TAÖ-T	TAÖ-DTZ	TAÖ-DİEZ	TAÖ-DVD
<b>Var</b>	Ortalama	43.41	12.94	10.78	19.70
	Standart Sapma	8.76	4.19	3.41	3.67
	Kişi Sayısı	148	148	148	148
<b>Yok</b>	Ortalama	45.67	14.34	11.77	19.56
	Standart Sapma	9.25	4.34	4.00	4.10
	Kişi Sayısı	128	128	128	128
<b>Test Sonucu</b>		$t_{(274)}=-2.075^*$	$t_{(274)}=-2.725^*$	$t_{(274)}=-2.230^*$	$t_{(274)}=0.311$

\*p<.05

Analiz sonuçları, TAÖ-DVD haricinde TAÖ-T, TAÖ-DTZ ve TAÖ-DİEZ puanlarının bireylerin romantik ilişki durumlarına göre farklılaştığını göstermiştir. Sırasıyla ( $t_{(274)}=-2.075$ ,  $p<.05$ ;  $t_{(274)}=-2.725$ ,  $p<.05$ ;  $t_{(274)}=-2.230$ ,  $p<.05$ ). Her üç durum için de romantik ilişkide olmayan bireylerin aleksitimi puanlarının ortalamaları, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarına göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bir başka değişle, romantik ilişkisi olmayan bireyler, olanlara göre daha fazla aleksitimik özellik göstermişlerdir.

### 3.3. ARAŞTIRMAYA KATILAN BİREYLERİN ALEKSİTİMİ TOPLAM PUANLARININ İNCELENMESİ

Bilindiği gibi araştırmaya 276 kişi katılmıştır. Normal popülasyon içerisinde seçilen bu örnekte saf aleksitimik özellik gösteren (Güleç ve Yenel, 2010) yani Toronto Aleksitimi Ölçeği-20'den 61 ve üzeri puan alan bireyler örneğin %9.1'ini oluşturmaktadır ( $n=25$ ). Bununla birlikte aleksitimik özellikler gösteren bireyler yani Toronto Aleksitimi Ölçeği-20'den 51 ve üstü puan alan kişiler ise örneğin %22.8'ini oluşturmaktadır ( $n=63$ ). Öte yandan aleksitimi yokluğu için belirlenen 51 puanın (Güleç ve Yenel, 2010) altında kalan kişiler ise örneğin %77.2'sini oluşturmaktadır ( $n=213$ ). Başka bir değişle örneğin 67.2'si aleksitimik özellikler göstermezken, %22.8'i aleksitimik özellikler göstermekle birlikte %9.1'i "saf aleksitimik" bireyler olarak tespit edilmiştir.

**Tablo. 3.15.**

Araştırmaya Katılan Bireylerin Aleksitimi Toplam Puanlarının Örnekleme Göre Dağılımı Tablosu

	<b>Aleksitimi Yokluğu</b>	<b>Aleksitimik Özellikler Gösterenler</b>	<b>Saf Aleksitimik Grup</b>
<b>N</b>	213	63	25
<b>%</b>	77.2	<b>22.8</b>	9.1

## 4. TARTIŞMA

Bu bölümde, giriş bölümünün sonunda yer alan araştırma soruları bağlamında, bir önceki bölüm olan bulgular kısmında yer verilen analiz ve sonuçlar, ilgili alanyazın (literatür) kapsamında ele alınacaktır. Ayrıca bu çalışmayla ilgili sınırlılıklar ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler kısmına yer verilecektir.

Bu çalışmanın ilk araştırma sorusu bağlamında, bireylerin güvensiz bağlanma biçimlerinin (kaygılı ve kaçınmacı stil) Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin "duyguları tanıma zorluğu", "duygularını ifade etme zorluğu", "dışa-vuruk düşünce" alt boyutları ve toplam puanı ile ölçülen aleksitimi düzeyi üzerinde yordayıcı etkisine bakılmıştır. İlk araştırma sonucuna yönelik uygulanan analizler doğrultusunda, aleksitimi puanı arttıkça kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimine yönelik puanların da arttığı görülmüştür (Tablo 3.3.). Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçiminin aleksitimiye yordadığının bulunmasına bağlı olarak (Tablo 3.4.) ilgili literatüre baktığımızda güvensiz bağlanma biçimlerinin aleksitiminin yordayıcısı olduğuna yönelik araştırmalar mevcuttur (Troisi ve ark., 2001; Monteban ve ark., 2004; De Rick ve Vanhule, 2006; Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Meins ve ark., 2008).

Buna paralel olarak, Mallinckrodt ve Wei'nin (2005) yaptığı çalışmada, kaçınmacı bağlanma arttıkça aleksitimi düzeyinin de arttığı vurgulanmaktadır. Aleksitimik özellikler gösteren kişilerin kaçınmacı bağlanma biçimine yatkınlığını ortaya koyan diğer çalışmalar da bu çalışmanın bulgularıyla (Tablo 3.4, Tablo 3.6., Tablo 3.8.) paralellik göstermektedir (Spitzer ve ark., 2005; Wearden ve ark., 2005). Kaygılı bağlanmanın duygularını tanımlama ve ayırmada güçlük yaratabileceğini öne süren Mikulincer ve Shaver'in (2008) çalışmasına paralel olarak bu çalışmada da kaygılı bağlanma biçiminin TAÖ-DTZ alt boyutunun yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Tablo 3.6.). Literatürde, romantik ilişkisinde daha çok kaygılı özellikler geliştiren bireylerin, duygular ve hisler hakkında endişe duyuyor gibi görünürlerken, duygularını birbirinden ayırmada problem

yaşamaları, kaygılı bağlanma biçiminin duyguları uygun bir şekilde tanımlamada güçlkle oldukça bağlantılı olduğu araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir (Láng, 2010, akt. Şenkal, 2013).

Konuyla ilişkili olarak, bazı araştırmacılar çocukluk döneminde yaşanan travmaların veya anne-çocuk bazı ilişkisel karmaşalardan kaynaklanan bağlanma sorunlarının aleksitimik özellikler geliştirmede belirleyici olabileceğini öne sürmüşlerdir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Oskis ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmaya göre, çocukluk dönemlerinde anneleriyle duygusal sıkıntılar ve problemler yaşayanların yetişkinlikte aleksitimik özellikler gösterdikleri bulunmuştur. Berenbaum ve James (1994) yaptıkları bir çalışmada, duygusal ve fiziksel olarak güvensiz ortamlarda yetişen, buna bağlı olarak duygularını ifade etme konusunda cesaretlendirilmeyen çocukların, duygusal durumlarıyla sağlıklı bir biçimde başa çıkmayı öğrenemediklerini aktarmışlardır. Buna bağlı olarak, duygularını ifade etme konusunda kendisine rol model alacak birini bulamayan kişiler, duygularını aktarabilme açısından sıkıntı ve kararsızlık yaşayabilirler (Taylor ve ark., 1997; Berenbaum ve James, 1994).

Toronto Aleksitimi Ölçeği 20'nin "dışa-vuruk düşünce" alt boyutuyla bağlanma biçimleri arasında herhangi bir korelasyon saptanmamıştır. Bu durumu destekler başka araştırmalar da olmakla birlikte, TAÖ-T ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık puanları açısından karşılaştırıldığında (bkz. Bölüm 2) TAÖ-DVD aralarında en düşük değere sahip olmaktadır ( $\alpha=0.66$ ) (Güleç ve ark., 2009). Bu konuda bir ilişki saptanamamasının sebebi olarak iç tutarlığın düşük olması söylenebilir. Ayrıca düşük aleksitimi puanları ile güvenli bağlanma arasındaki ilişkiden de söz eden çalışmalar (Hexel, 2003) vardır ama bu çalışmada o alanda bir analiz yapılmamıştır.

İkinci araştırma sorusu ve alt soruları kapsamında çeşitli psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri araştırılmıştır ve bazılarının aleksitimi düzeyi üzerinde farklılık yarattıkları bulunmuştur. Bunlardan ilki olan

cinsiyete göre bakıldığında, erkeklerin kadınlara göre TAÖ-T ve TAÖ-DVD alt boyutunda daha fazla aleksitimik özellikler gösterdikleri tespit edilmiştir (Tablo 3.10). Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren başka çalışmalar da mevcuttur (Lane ve ark., 1998; Matilla ve ark., 2008; Levant ve ark., 2009). Özellikle doğu toplumlarında, erkeklerin duygularını kontrol etmeleri ve özellikle olumsuz, duygusal kırılganlıklarını daha az ifade etmelerinin onaylanmasının etkisi olabileceği düşünülmüştür.

Aleksitimi düzeyi üzerinde yordayıcı etkisi bulunan eğitim değişkeni, eğitim seviyesi düştükçe aleksitimi düzeyinin arttığına dair bulgular ortaya koymuştur (Tablo 3.11.). Daha iyi ifade etmek gerekirse lise ve altı düzeyinde eğitim seviyesine sahip olan katılımcılar, üniversite ve üzeri düzeyde eğitim seviyesine sahip bireylere göre daha fazla aleksitimik özellik göstermişlerdir. Yurt içinde yapılan (Yemez, 1991; Evren ve ark., 2002) çalışmalarda da benzer bulgular söz konusudur. Ayrıca Faryna ve arkadaşları (1986) ve Kauhanen ve arkadaşları (1993) yurt dışında yaptıkları araştırmalarda eğitim seviyesine ilişkin bu araştırmanın bulgularına paralel sonuçlar elde etmişlerdir.

Araştırma kapsamında 276 katılımcının %22.8'inin aleksitimik özellikler gösterdiği bulunmuştur (Tablo 3.15.). Bu durum aleksitiminin normal popülasyonda azımsanmayacak kadar sık görüldüğünü ortaya koymaktadır. Gürkan (1986) aleksitiminin psikiyatrik tanı almış, psikosomatik rahatsızlığı olan ve normal kişilerde görülme sıklığını araştırdığı çalışmasında aleksitimi varlığını psikiyatrik grupta %68, kontrol grubu olan normal kişilerde ise %38 olarak bulmuştur. Bu araştırma da aleksitiminin normal popülasyondaki sıklığı açısından bu çalışmanın bulgularıyla paralel bir araştırmadır. Şahin (1992) yaptığı araştırmanın bir parçası olarak normal popülasyonda, sağlıklı bireylerde, aleksitimi oranını %30 olarak bulmuştur.

Loas ve arkadaşlarının (1995) normal popülasyonda aleksitimin yaygınlığını araştırdıkları çalışmalarında; 263'ü üniversite öğrencisi ve 183'ü öğrenci olmayan toplam 446 bireye TAÖ uygulamışlardır. Araştırma sonucunda



aleksitiminin normal popülasyondaki yaygınlığı % 23 olarak tespit edilmiş olup, tespit edilen oran, bu çalışmayla yaklaşık olarak aynı düzeydedir (akt., Koçak, 2002).

Yemez (1991), yaş ilerledikçe aleksitimik özelliklerin arttığını, çocukluğun geçtiği yerleşim birimi, evdeki çocuk sayısı, ailenin ilk, ortanca ya da son çocuğu olma ile aleksitimi arasında bir ilişki olmadığını, kardeş sayısı arttıkça aleksitimik özelliklerin arttığı gibi bulgulara ulaşmıştır. Bu bulgulardan yaş ve yerleşim birimi değişkenleri bu araştırmanın da değerlendirme alanında olup yerleşim birimi ve aleksitimi arasında ilişki olmaması yönünde paralellik göstermektedir.

Bu araştırmada bireylerin romantik ilişki durumları ve aleksitimi düzeyleri arasında da ilişki bulunmuş fakat ilgili literatürde bu alanda başka çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda, araştırmanın bu alt amacının Türkiye’de yürütülecek gelecekteki araştırmalar açısından bir başlangıç noktası olabileceği düşünülmektedir.

#### **4.1. SINIRLILIKLAR**

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikli olarak veriler internet ortamında toplandığı için, araştırmaya katılan kişilerle birebir temas kurulamamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırmanın bulguları, kullanılan ölçeklerin güvenilirliği ve örneklem grubundaki katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

Örneklemin çoğunluğunu kadınlar oluşturduğundan cinsiyet dağılımı dengeli bir şekilde yapılamamıştır. Yaş değişkeni geniş bir yelpazeyi kapsadığından kategorik hale getirilememiş ve araştırmanın analiz kısmına dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılan kişilerin çoğu lise ve üzeri eğitim seviyesine sahip olduğu için aleksitimi yordama açısından önemli bir değişken olan eğitim seviyesinin aleksitimi düzeyi üzerine etkisi daha düşük düzeydeki eğitim durumuna sahip

kişiler üzerinden değerlendirilememiştir. Buna rağmen eğitim seviyesinin yordayıcı etkisine dair bulgular mevcuttur. Katılımcıların ailelerinin kaçınıcı çocuğu olduklarına dair toplanan veriler düzgün şekilde formüle edilmediği için araştırmaya katılamamış ve ayrı bir sınırlılık oluşturmuştur. Katılımcıların romantik ilişki durumlarına dair detaylı bilgiler (süre, doyum vb.) elde edilmediği için bu alanda daha derinlemesine bir analiz söz konusu olamamıştır.

Aleksitimi ve bireylerin yakın ilişki yaşantıları öz-bildirim tipi ölçeklerle değerlendirilmiştir. Bu durum, sosyal bilimler alanında sıkça karşılaşılan kendini iyi gösterme, kendini savunma gibi defansif bir yaklaşımda bulunulmasına sebep vermiş olabilir. Buna paralel olarak, aleksitimi gibi alt boyutlarında duygularını ifade etme zorluğu bulunan bir alanda, öz-bildirim tipindeki bir ölçekle geçerlik ve güvenilirlik açısından sağlıklı ve güçlü bir değerlendirme yapılamamış olabileceği de dikkatlerden kaçmamalıdır.

Aleksitiminin alt boyutlarından olan “dışa-vuruk düşünce” bağımlı değişken olarak diğer alt boyut ve toplam puana göre bağımsız değişkenlerle daha düşük bir ilişki göstermiştir ya da hiç göstermemiştir. Güleç ve arkadaşlarının (2009) Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmasında da ifade edildiği üzere TAÖ-DVD alt boyutunun 18. ve 20. maddelerinin toplam puanla ilişkili bulunmaması TAÖ-DVD'nin araştırmadaki düşük derecede yordanan etkisinde çıkmış olmasının sebebini açıklar durumdadır.

Bulgular değerlendirilirken bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulması ve genelleme yapılırken bu kısma dikkat edilmesi faydalı olacaktır.

## **4.2. ÖNERİLER**

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak, gelecek araştırmacılara yardımcı olabileceği düşünölen önerilere yer verilmiştir.

Aleksitimi konusu gerek dünyada gerekse Türkiye’de çok fazla çalışılan bir araştırma değildir. Bununla birlikte son yıllarda aleksitimi ve ilgili alandaki çalışmalar hızla artmaktadır. Bu sebepten ilgili literatür bulmakta zorluklar yaşanmıştır. Yapılan araştırmalar daha çok psikiyatrik tanı alan kişiler üzerinden geliştirilmiş olup son zamanlarda üniversite öğrencileri üzerinden de çalışmalar yürütülmüştür. Bu çalışma genel popülasyon üzerinden yürütüldüğü için diğerlerinden farklılaşmaktadır. Toplumdaki aleksitimi düzeylerinin değerlendirilmesi üzerine yapılacak çalışmaların artması, bu kişilik özelliğinin tanınması, araştırılması ve belli ölçülerde daha sağlıklı iletişim bağları kurulabilmesine yardımcı olabilmek açısından da faydalı olacaktır.

Bu çalışmada aleksitimi ile ilgisi olabilecek psikososyodemografik değişkenler araştırılmaya çalışılmış ama beklenenin altındaki sayıda değişkenle ilişki bulunmuştur. Aleksitimi düzeyinin erkeklerde daha yüksek çıkması, erkekler üzerinde bu alanda yürütülecek çalışmaların önemli olabileceğini göstermektedir. Eğitim değişkeninin aleksitimi düzeyi üzerindeki yordayıcılığı bu alanda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun bir göstergesidir.

Romantik ilişki durumu ve güvensiz bağlanma biçimlerinin, aleksitimi düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisi, aleksitiminin yakın ilişkilerin verimli bir şekilde yürütülmesi açısından, çift & aile terapileri bağlamında da değerlendirilmesi gereken bir konu olduğunu düşündürmüştür. Bu bağlamda terapi görecekt kişilerin cinsiyet, eğitim ve özellikle bağlanma biçimleri açısından ön değerlendirilmeye tutulmasının faydalı olacağı öngörülmektedir.

Daha pek çok farklı değişkenin aleksitimi düzeyi üzerine etkisinin araştırılması klinik psikoloji alanındaki uygulamalara ışık tutması açısından faydalı olabilir. Bu noktada, aleksitiminin hem psikiyatrik tanı almış kişilerdeki yaygınlığı hem de bu araştırmanın bulgularına paralel olarak toplumda da görülme sıklığının azımsanmayacak düzeyde olması da gözden kaçırılmamalıdır.

Araştırmanın verileri öz-bildirim ölçekleri üzerinden toplandığı için gözlem ve birebir temas imkanı oluşmamıştır. Aleksitimi gibi duygularını ifade ve tanıma güçlüğü çeken kişilerle yapılacak görüşmeler ve alınacak bilgilerin birebir ve etkileşime açık biçimde oluşturulması ve bu alanda bazı teknikler geliştirilmesi daha güçlü veriler elde edilmesi açısından önerilebilir. Buna bağlı olarak Toronto Aleksitimi Ölçeği'ne paralel ama Türkiye toplumuna uygun, kültürel olarak daha kapsayıcı ve dil düzeyinde daha anlaşılır bir ölçek geliştirilmesi de öneriler arasındadır.

Gelecekteki çalışmaların yukarıda belirtilen öneriler dikkate alınarak yürütülebileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Ahrens, S., Deffner, G., (1986). Empirical study of alexithymia: Methodology and results. *American Journal of Psychotherapy*, 40:430-437.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. (1979). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, New Jersey: Psychology Press.

Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachment Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44. 709-716.

Allen, I.P., Land, D. (1999). *Attachment in Adolescence. Handbook Of Attachment: Theory, Research And Clinical Applications*.

Amanvermez, P. (2007). Yakın İlişkilerde Bağlanma ile Gruplara Bağlanma Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aslan, S.H. ve Alparslan, Z.N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi. *3P Dergisi*, 9. 49-55.

Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bagby, R.M., Parker, J.D.A. ve Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I: Item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*. 38. 23-32.

- Bagby, R.M., Taylor, G.J. ve Parker, J.D.A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II: Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*. 38. 33-40.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61. 226-241.
- Batıgün, A.D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*. 11. 105-114.
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. V. Öztürk ve A. Türkcan (çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy. Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Bengi, S. (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2.14, 32-40.
- Berenbaum, H. ve James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 56. 353- 359.
- Blanchard, B.E., Arena, J.G. ve Pallmeyer, J.P. (1981). Psychosometric properties of a scale to measure Alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*. 35. 67-71.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*, New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (2004). *The roots and growing points of attachment theory: Attachment Across the Life Cycle*. C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde ve P. Marris (Ed.). Kentucky: Routledge
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Social Research in Child Development*. 59. 228–249.
- Colin, V. L. (1996). *Human Attachment*. New York: Mcgraw-Hill.
- De Rick, A. ve Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviours*, 31, 1265-1270.
- Dereboy, İ.F. (1990). Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma. *Yayınlanmamış uzmanlık tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Erwin, P. (1993). *Friendship and Peer Relations in Children* . J. Wiley: Sons Ltd.
- Evren, C., Can, S. ve Evren, B. (2002). Yatarak tedavi gören erkek alkol bağımlılarında aleksitiminin depresyon, anksiyete ve erektil işlev bozukluğu ile ilişkisi: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 12:165-173.
- Faryna, A., Rodenhauser, P. ve Torem, M. (1986). Development of an Analog Alexithymia Scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45: 201-206.

- Fraley, R. ve Davis, K. E. (1997). Attachment Formation And Transfer in Young Adults Close Friendships And Romantic Relationships. *Personal Relationships*. 4.131-144.
- Freedman, M.B. ve Sweet, B.S. (1954). Some Specific Features of Group Psychotherapy and Their Implications for Selection Patients. *International Journal of Group Psychotherapy*. 4, 355-368.
- Freyberger, H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*. 28, 337-342.
- Freyberger, H., Künsebeck, H.W. ve Lempa, W. (1985). Psychotherapeutic Interventions in Alexithymia Patients. *Psychotherapy Psychosomatic*. 44, 72-81.
- Goleman, D. (1995). *E.Q. Emotionale Intellgence*. New York: Bantam Books, Inc.
- Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43.6, 448-455.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y.M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 19. 214-220.
- Güleç, H. ve Yenel, A., (2010). 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri* 13. 108-112.
- Gürkan, S.B (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2. 14. 99-103.



- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59. 270-280.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry* 5. 1-22.
- Hesse, C. ve Floyd, K. (2008). Affectionate experience mediates the effects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships, *Journal of Social and Personal Relationships*, 25. 5, 793–810.
- Hexel, M. (2003). Alexithymia and attachment style in relation to locus of control. *Personality and Individual Differences*, 35. 1261-1270.
- Karen, R. (1998). *Becoming Attached*. New York: Oxford University Press.
- Kauhanen, J., Kaplan, G.A., Julkunen, J. ve ark. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34: 330-335.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35. 1-2, 183-212.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33., 17-31.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personal Individual Differences*. 43. 1185-1197.

- Lane, R.D., Sechrest, L. ve Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39.6, 377-385.
- Laos, G. (1995). Prevalence Of Alexithymia In a General Population. *Annual Medical Psychology*, 153. 5. 355-357.
- Lesser, I.M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 6.43, 531-543.
- Lesser, I.M. (1985). Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal of Medicine*. 11.312, 690-694.
- Levant, R.F., Hall, R.J., Williams, C.M. ve Hasan, N.T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10.3, 190-203.
- Nemiah, J. ve Sifneos, P. (1970). Affect and fantasy in patients with psychosomatic disorders. *Modern trends in psychosomatic medicine*. 26–34.
- Nemiah, J.C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206.
- MacLean, P.D. (1949). Psychosomatic Disease and the "Visceral Brain". Recent developments bearing on the Papez Theory of Emotion. 11.6, 339-353.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1&2.50, 66-104.

- Mallinckrodt, B. & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support and psychological distress. *Journal of Counselling Psychology*, 52, 358-367.
- Martin, B. J. ve Pihl, O.R. (1986). Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses In Normal Individuals. *Psychotherapy Psychosomatic*. 45. 66-77.
- Mattila, A.K., Kronholm E., Jula A., Salminen, J.K., Koivisto, A.M., Mielonen, R.L. ve Joukamaa M. (2008). Alexithymia and somatization in general population. *Psychosomatic Medicine* 70, 716–722.
- Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 3.15, 197-215.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Meins, E., Harris-Waller, J. ve Lloyd, A. (2008). Understanding alexithymia: Associations with peer attachment style and mind-mindedness. *Personality and Individual Differences*, 45. 146-152.
- Mikulincer, M., ve Florian, V. (2001). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. In G. Fletcher ve M. Clark (Ed.). *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*. Oxford, UK: Blackwell.
- Mikulincer, M. & Shaver P.R. (2008). Adult attachment affect regulation. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (2nd ed.) (503-531). New York: The Guilford Press.

- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldora, B. ve Rossi, N. (2004). Adult attachment and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.
- Oktay, B. (2010). Aleksitimi, Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C. ve Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54, 97–102.
- Parker, J.D.A., Taylor, G.J. ve Bagby, R.M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107-115.
- Picardi, A., Toni, A. ve Coroppo, E. (2005). Stability of alexithymia and its relationships with the 'big five' factors, temperament, character, and attachment style. *Psychother Psychosom*, 74, 371–378.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örneğinde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 1-11.
- Sifneos P.E., Apfel, S.R. ve Frankel, F.H. (1977). The Phenomenon of Alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*. 28. 47-57.
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization affect and creativity. *Psychiatry Clinic North America*, 3.11, 287-293.

- Sifneos, P.E. (1996). Alexithymia: Past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 7.153, 137-142.
- Simpson, J.A., Rholes, W. S. ve Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71. 899- 914.
- Shaver, P.R., ve Mikulincer, M. (2003). The Psychodynamics of Social Judgments: An Attachment Theory Perspective. In Forgas, J. P., Williams, K. D., & von Hippel, W. (ed.). *Social judgments: Implicit and explicit processes*. London, UK: Cambridge University Press.
- Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow,S., Grabe,H.J. ve Freyberger, H.J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 240-246.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, Part 1 and 2. *Psychosomatics*, 4.32, 365-381.
- Sümer, N. Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14. 44, 35-58.
- Şahin, R.A. (1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 3. 1. 26-30.
- Şenkal, İ., (2013). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, G.J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment. *American Journal of Psychiatry*. 141. 6, 725-732.

- Taylor, G.J., Bagby, R.M. ve Parker, J.D.A. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics* 32. 153-164.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M. ve Parker, J.D.A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Taylor, G.J., Ryan, D. ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new Self-report Alexithymia Scale. *Psychotherapy Psychosomatic*, 43, 202-208.
- Thorberg, F.A., Young, R. McD., Sullivan, K.A. ve Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 26 (3), 187-193.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. ve Petti, P.(2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189, 311-316.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L. (2003). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child development*, 3, 684-689.
- Wearden, A.J., Lambertson, N., Crook, N. ve Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting an extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 279-288.
- Willemsen, R., Roseeuw, D. ve Vanderlinden, J. (2008). Alexithymia and dermatology: the state of the art. *International Journal of Dermatology*, 47, 903–910.

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

Yemez, B. (1991). Aleksitimi ile Demografik Özellikler Arasında İlişki Araştırılması. *XXVII. Ulusal Psikiyatri Kongresi*. Antalya, 179.

## EKLER

### EK 1: Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Bilim Üniversitesi bünyesinde, Prof. Dr. Betül Aydın danışmanlığında Uygulamalı (Klinik) Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Haluk Kaan Güler tarafından oluşturulmuştur. Araştırmada vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulup, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Sorulan soruların hiçbir şekilde doğru/yanlış yanıtları yoktur. Çalışmayı tamamlamak yaklaşık olarak 8-10 dakikanızı alacaktır. İçtenlikle katılımınız araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi açısından çok değerlidir. Katıldığınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı: Psikolog Haluk Kaan GÜLER

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Betül AYDIN

Soru, görüş ve iletişim için [kaanquler10@gmail.com](mailto:kaanquler10@gmail.com) adresini kullanabilirsiniz.



## Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız?

\_\_\_\_\_

Cinsiyetiniz?

( ) erkek

( ) kadın

Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?

\_\_\_\_\_

Yaşamınız boyunca daha çok bulunduğunuz yerleşim birimi:

( ) büyükşehir

( ) büyükşehir değil

En son tamamladığınız eğitim düzeyi:

( ) lise ve altı

( ) üniversite

( ) yüksek lisans/doktora

İlişki durumunuz:

( ) var

( ) yok

Çalışma alanınız:

( ) sanat & medya

( ) ticaret

( ) sağlık

( ) çalışmıyorum

( ) bilişim

( ) diğer

( ) eğitim

( ) öğrenci

Daha önce bir profesyonelden psikolojik destek aldınız mı?

( ) evet

( ) hayır

### Ek 3: Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.  
Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5

14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

#### Ek 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen “birlikte olduğum kişi” ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakamın üzerine işaret koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Hiç Katılmıyorum Kararsızım/ Tamamen Katılıyorum  
Fikrim Yok

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarımç	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7

19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra "gerçek ben" den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7

32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip dayanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

