



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ
DÜZEYLERİ İLE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Hazırlayan
Tuncay SEVİNDİ

Danışman
Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Yüksek Lisans Tezi

Samsun - 2017

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ
DÜZEYLERİ İLE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Hazırlayan
Tuncay SEVİNDİ

Danışman
Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Yüksek Lisans Tezi

Samsun - 2017

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığımı taahhüt ederim.

.../.../2017

Tuncay SEVİNDİ

TEZ KABUL VE ONAYI

Tuncay SEVİNDİ tarafından hazırlanan “Ortaöğretim Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyi ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki“ başlıklı bu çalışma, .../.../2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan:

Üye :

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

_ / _ / _

Enstitü Müdürü

ÖZET

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ İLE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tuncay SEVİNDİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Yüksek Lisans,/2017

Danışman: Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Bu araştırma, Amasya il merkezi ortaöğretim okullarında öğrenimine devam eden öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasında ki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır.

Araştırmada, 2016-2017 öğretim yılında Amasya il merkezinde ortaöğrenimine devam eden 9,10,11 ve 12. Sınıf öğrencilerinden 395 kız ve 393 erkek olmak üzere toplamda 788 kişinin verileri değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından çalışmaya katılanların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu, çalışmaya katılanların aleksitimi düzeylerini tespit etmek amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği(TAÖ) ve iletişim becerilerini belirlemek için Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri(İBE) kullanılmıştır.

Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemek amacıyla Basit Regresyon Analizi ve öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirleyebilmek için de MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonucunda çıkan farkın nedenini belirlemek amacıyla da Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır ve elde edilen veriler incelenmiştir. Veriler SPSS 16 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre aleksitimi düzeyi ile iletişim becerisi arasında negatif yönde yüksek dereceli ilişki, aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri alt boyutlarından bilişsel iletişim becerisi arasında negatif yönde düşük dereceli ilişki, aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri alt boyutlarından duygusal iletişim becerisi arasında negatif yönde yüksek dereceli ilişki ve aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri alt boyutlarından davranışsal iletişim becerisi arasında da negatif yönde düşük dereceli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aleksitimi düzeyinin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve öğrencilerin aleksitimi düzeyinin iletişim becerileri üzerinde cinsiyetin anlamsal bir farklılığa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, İletişim, İletişim Becerisi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE HIGH SCHOOL STUDENTS ALEXITHYMIA LEVELS AND COMMUNICATION SKILLS

Ondokuz Mayıs University, Institute of Educational Science

Guidance and Psychological Counseling

Advisor: Associate Prof., Hatice KUMCAĞIZ

This study is a descriptive research which analyzes the relationship between the communication skills and alexithymia levels of high school students who are studying in the center of Amasya.

In the research the data of 395 female and 393 male totally 788 students from 9, 10, 11 and 12. grade who are studying in the center of Amasya in 2016-2017 educational year were evaluated.

A personal information form prepared by the researcher determine the demographic characteristics of the participants in the study, Toronto Alexithymia Scale that are used for determining the levels of alexithymia of the participants and Communication Skills Inventory developed by Ersanlı and Balcı (1998) for determining communication skills of the participants were used as research data instruments.

Pearson correlation coefficient was used to examine the relationship between the alexithymia levels and communication skills of the students. Regression analysis was used to determine whether the level of alexithymia was a significant predictor of communication skills. MANOVA was used to determine whether there is a significant difference between students' alexithymia levels and communication skills according to gender. One Way Anova was used to determine the cause of the difference in the result of MANOVA and the data that obtained were examined. The obtained data were analyzed by SPSS 16 packet program.

According to the finding of research conducted after the data analysis, has been reached a high negative relationship between the students' alexithymia levels and their communication skills, a low grade negative relationship between alexithymia level and cognitive communication skills from sub-dimensions of communication skills, a low grade negative relationship between alexithymia level and emotional communication skills from the sub-dimensions of communication skills, and between the alexithymia level and behavioral communication skills from sub-dimension of communication skills. At the end of the research, Alexithymia level has a significant effect on communication skills and gender cause a semantic difference on the students' alexithymia levels and communication skills.

Key Words: Alexithymia, communication, communication skill

ÖNSÖZ

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yüksek lisans tez sürecim boyunca bilgi, tecrübe ve samimiyeti ile bana destek olan danışman hocam Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince desteğini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Çelebi ERGEN, Ömer Faruk GÖKÇE, Göksel TOPCU ve okul müdürüm Mehmet DÜMEN'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca desteklerini hep yanımda hissettiğim annem babam ve abim Turgay SEVİNDİ'ye, yüksek lisansa başlamam da ve sürdürmemde her daim desteğini ve sevgisini yanımda hissettiğim değerli eşim Hatice SEVİNDİ'ye ve varlıkları ile hayatıma anlam katan oğullarım Hüseyin Mete SEVİDİ ve Turgut Ata SEVİNDİ'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tuncay SEVİNDİ

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
TABLoların LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	x
KISALTMLAR	xi
GİRİŞ	1
Problem Cümlesi.....	3
Alt Problemler.....	3
Denenceler.....	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Varsayımlar.....	5
Kapsam ve Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar.....	6
BİRİNCİ BÖLÜM	7
1.İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	7
1.1 Aleksitimi.....	7
1.2 Aleksitimik Bireylerin Kişilik Özellikleri.....	9
1.2.1 Duyguları Tanımlama, Fark ve İfade Etmede Güçlük.....	9
1.2.2 Hayal Kurmada Sınırlılık.....	10
1.2.3 İşe Vuruk, İşlemsel Düşünme.....	11
1.2.4 Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı.....	11
1.3 Aleksitimiği Açıklayan Kuramlar.....	12

1.3.1 Psikanalitik Yaklaşım.....	13
1.3.2 Nörofizyolojik Yaklaşım.....	14
1.3.3 Davranışçı ve Sosyo- Kültürel Yaklaşım.....	15
1.3.4 Bilişsel Yaklaşım.....	16
1.4 İletişim ve İletişim Becerileri.....	17
1.5 İletişim Modelleri.....	20
1.5.1 Aristo Modeli.....	20
1.5.2 Shannan ve Weaver Modeli.....	21
1.5.3 Gerbner Modeli.....	22
1.5.4 Laswel Modeli.....	23
1.5.5 Berlo Modeli.....	23
1.5.6 Osgood ve Schramm Modeli.....	24
1.5.7 Newcomp ABX Modeli.....	25
1.5.8 Cüceloğlu Modeli.....	26
1.6 İletişimin Sınıflandırılması.....	27
1.6.1 Kişi-içi İletişim.....	27
1.6.2 Kişiler Arası İletişim.....	27
1.6.3 Örgüt İçi İletişim.....	31
1.6.4 Kitle İletişimi.....	31
1.7 İletişimin İşlevleri ve İletişim Becerisi	32
1.8 ALEKSİTİMİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	33
1.8.1 Aleksitimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	33
1.8.2 Aleksitimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	41
1.8 İLETİŞİM BECERİLERİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	42
1.8.1 İletişim Becerileri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	42
1.8.2 İletişim Becerileri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	46
İKİNCİ BÖLÜM.....	49
2.YÖNTEM.....	49
2.1 Araştırmanın Modeli.....	49
2.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	49
2.3 Veri Toplama Araçları.....	52

2.3.1 Toronto Aleksimi Ölçeği.....	52
2.3.2 İletişim Becerileri Envanteri.....	53
2.3.3 Kişisel Bilgi Formu.....	54
2.4 Verilerin Toplanması.....	54
2.5 Verilerin Analizi.....	54
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	56
3.BULGULAR.....	56
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	60
4. TARTIŞMA VE YORUM.....	60
SONUÇ VE ÖNERİLER	64
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	83
EK- 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	83
EK- 2 TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ).....	84
EK- 3: İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ (İBE).....	86
ÖZGEÇMİŞ.....	89

TABLULARIN LİSTESİ

Tablolar	Sayfa No
Tablo 1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	50
Tablo 2. Örneklem Grubunun Genel Dağılımı.....	51
Tablo 3. Aleksitimi Düzeyleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişki.....	56
Tablo 4. Aleksitimi Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzendeki Etkisine İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 5. Cinsiyete Göre Aleksitimi Düzeyi ve İletişim Becerileri Puanlarına Ait MANOVA Testi Sonuçları.....	57
Tablo 6. Cinsiyete Göre Aleksitimi Düzeyi ve İletişim Becerileri Puanlarına Ait Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	58

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekiller	Sayfa No
Şekil 1. İletişimde Aristo Modeli.....	20
Şekil 2. Shannan ve Weaver Modeli.....	21
Şekil 3. Gerbner modeli.....	22
Şekil 4. Lawsel Modelinin İletişim Öğeleri İle İlişkisi.....	23
Şekil 5. Osgood ve Schramm Modeli.....	24
Şekil 6. Newcomp ABX Modeli.....	25
Şekil 7. Cüceloğlu İletişim Modeli.....	26

KISALTMALAR

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

İBE: İletişim Becerileri Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Ve diğ.: ve diğerleri

Akt. : Aktaran



GİRİŞ

Tezin bu bölümünde araştırmaya konu olan problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, sayılılar, sınırlılıklar, araştırmanın önemi ve tanımlar yer almaktadır

Sosyal bir varlık olan insanın varlığını sürdürebilmesi ve toplum içerisinde yaşamını devam ettirebilmesi için iletişime ihtiyaç duymaktadır. İletişim ile kendilerini anlatıp karşılıklarını anlamaktadırlar (Cüceloğlu, 2000: 43). İletişimin doğru bir şekilde sürdürülebilmesi için kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının bir bütün olması gerekmektedir. Bu bütünlük içerisinde iletişim anlam kazanmaktadır.

Yaşamın her safhasında iletişim içinde olunmasına rağmen bazen çeşitli nedenlerle iletişimde aksamlar ve iletişim sürecinde anlaşmazlıklar ya da yanlış anlaşılmalara olabilmektedir. Bunun önemli nedenlerinden biri, iletişim sürecinde kişinin duygularını doğru bir şekilde anlayamayıp, anlatamamasıdır. Dökmen'e (2003) göre bir canlının yaşamını devam ettirebilmesi için duygularına ihtiyacı bulunmaktadır. Bu duygularını ve isteklerini anlayıp ifade etmesi, gerçekçi bir şekilde yaşayabilmesi için gerekmektedir. İletişim sürecinde insanlar zaman ve duygusal açıdan hazır olmaya özen göstermektedir (Cihangir, 2004: 6). İnsanın duygularının anlaşılmasının iletişimi etkilediğine ilişkin durumlar, iletişim sürecinde duyguların gücü üzerine araştırmalar yapılmasına önyak olmuş, özellikle son 30-40 yıllık dönemde bu konu sıklıkla psikoloji ve iletişim bilimlerinin uğraş alanı haline gelmiştir. Ceyhan (2000: 97) yaptığı araştırmada duygularını çevrelerine rahatlıkla anlatamayan bireylerin iletişim sürecinde zorlanmakta olduğunu, Çetinkaya ve Alparslan (2011: 363-377)'in ve Tutuk, Al ve Doğan (2002: 36-41)'in üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarında da empatik duyarlılıkla iletişim becerileri arasında pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Can (1991: 201-203) yaptığı araştırmada ise ikna edici iletişim sürecinde duygular ne kadar çok kullanılırsa o kadar çok etkinin arttığını belirtmektedir.

Duygu üzerine yapılan çalışmaların genişliği bile duygunun tanımını netleştirmemektedir (Savrun, 2005: 5-8). İlgili literatür incelendiğinde duygunun çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Duyguyu tanımlama girişimleri MÖ yıllara, Aristoteles'e kadar uzanmaktadır. Aristoteles'e göre duygular neşeli ya da

neşesiz olduğumuzda algılarımız ve beklentilerimizle birlikte ortaya çıkmaktadır (Koçak, 2003: 1-2). Duygu, belli bir nesnenin, olayın veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim (Türk Dil Kurumu, 1988) şeklinde ifade edildiği gibi, Gürün(1991: 29)'a göre hayali veya heyecana dayalı unsurların birleşimi ile ortaya çıkan herhangi bir uyaran olsa da olmasa da etkisini sürdüren karmaşık bir durum olarak belirtmektedir. Goleman (2003: 56) duyguyu iki farklı şekilde belirtmiştir. Birincisinde duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik, biyolojik ve bir dizi hareket eğilimi, ikincisinde de harekete geçmemizi sağlayan dürtüler olarak vurgulamıştır. Kleinginna ve Kleinginna yaptığı araştırmalarda, doksan iki farklı duygu tanımı tespit etmiştir (Akt: Özbayrak, 2006: 13). Yukarıdaki tanımlar incelendiğinde duyguların bireyi harekete geçirici yönü ve bireyin yaşamındaki önemi konusunun ortak olduğu görülmektedir.

Carlson ve Buskit'e (1997: 75) göre duyguların varlığının gerçek nedeni bireyin yaşamı süresince karşılaştığı olaylara uygun davranış örüntüleri sağlamaktır. Günümüzde sanayileşme ve şehirleşmenin artmasıyla birlikte bireyler birbirinden uzaklaşarak yalnızlaşmaktadır. Bu uzaklaşma ile bireylerin duygularını fark ve ifade etme sorunları ortaya çıkmaktadır.

Atasayar (2011: 2), aleksitiminin bireylerin duygularını fark ve ifade edememesi ve duygularındaki yoğunluğu anlayamaması halinde karşılaşılan bir durum olduğunu belirtmektedir. İlk defa Sifneos bu durumu anlatmak için aleksitimi kavramını kullanmıştır. Aleksitimi Yunanca bir kelime olup a: yok, lexis: söz ve thymos: duygu sözcük ve eklerin birleşmesiyle ortaya çıkmış bir kavramdır (Sifneos, 1977: 47-57). Aleksitimi kavramını Türkçe'ye Dereboy (1990b: 1) 'duygular için söz yokluğu', Şahin (1991: 25-30) 'duygusal ahrazlık' ve Dökmen (2000:21) 'düşünce köleliği' olarak ifade etmektedirler.

Aleksitimi kavramı bir kişilik yapısı olarak kabul edilmektedir. Günlük hayatta karşılaşılan ve ne kadar duygusuz, soğuk ve donuk bir suratu var olarak tanımlanan bireyler genelde aleksitimik kişilerdir. Bu bireyler karşılaştıkları durumlar karşısında duygusal tepki vermeden durumu sadece düşünce ve mantık olarak incelemektedirler (Atasayar, 2011: 2).

Aleksitimik bireylerin duyguları anlayıp ifade edememelerinden dolayı bu kişiler de empati kurma davranışı beklemek oldukça zor olmaktadır. Bu bireyler

duyguları öğrenmede zorluk yaşamakta ve onlar için duyguları anlamlandırmada bir o kadar güçleşmektedir (Atasayar, 2011: 3). Bunun yanı sıra aleksitimik bireyler duygusal kısırlıktan dolayı toplum içerisinde kendi gibi olma ve davranma konusunda sıkıntı yaşamaları oldukça yüksek görülmektedir. Bu sıkıntıları yaşamamak içinde kendi duygularından daha çok başkalarına güvenmekte ve o kişilerin isteklerine göre davranmakta ve böylece çevreyle uyum içerisinde görünmektedirler (Atasayar, 2011: 3).

Bu nedenlerden dolayı iletişim süreci içerisinde duygularını doğru bir şekilde fark ve ifade edemeyen aleksitimik bireylerin iletişim becerileri kısıtlı kalabilmekte ve istemedikleri şeyleri bile çevreyle uyum içerisinde olmak amacıyla gerçekleştirebilmektedirler. Bu durum göz önüne alındığında aleksitimi düzeyindeki artış ile iletişim becerileri arasında yakın ilişki olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Problem Cümlesi

Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında nasıl bir ilişki vardır?

Alt Problemler

1. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Denenceler:

1. Öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki anlamlı bir ilişki vardır.
2. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.
3. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın Önemi

Aleksitimi klinik alanda ortaya çıkan bir terim olması nedeniyle, aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğu klinik hastalar üzerinde yapılmıştır (Dereboy, 1990a: 157-167). Daha sonra aleksitiminin normal popülasyonda ve sağlıklı bireylerde de görüldüğünün tespit edilmesiyle araştırma kapsamı genişlemesine rağmen yeterli durumda değildir. Araştırma sürecinde yapılan alanyazın taramasında yapılan çalışmalar sonucunda özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarda bu araştırmaların yapılmadığı ve bu durumun eksikliği üzerine durulduğu görülmüştür.

Birey için riskli bir dönemi ifade eden ergenlik dönemi, günümüzde birçok araştırmacı tarafından incelenmektedir. Bu araştırmaların genel amacı bu dönemi en az zararla sonlandırabilmektir. Nitekim bu dönem kişi için ileriye dönük önemli kararların alındığı bir zaman dilimidir. Ergenlik döneminde kararların alınmasında önemli faktörlerden bir tanesi de duygulardır.

Ergenlik dönemindeki bireyin, aleksitimi düzeyinin iletişim becerilerini etkilediği düşünülmektedir. Ergenlik dönemi içerisinde bireyin kendini ortaya koymaya başlaması nedeniyle ailesi ve yakınındakilerle duygusal kanalların açık olduğu bir ortama ihtiyaç duymaktadır (Ergün, 2008: 108). Bu araştırma, ergenin sahip olduğu aleksitimi düzeyinin iletişim becerilerini nasıl etkilediğini göstermesi ve ergenlerle çalışanlara, ailelere ve onlarla iletişim kuran diğer kişilere bu bireylerle nasıl iletişim kurabilecekleri hakkında bilgi sağlayacak olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Koçak(2003: 3-4)'a göre ergenin duygularını ifade edebilmesi kendi olmasını sağlamaktadır ve sağlıklı iletişim kurabilmenin en önemli unsuru duyguları ifade etmektir. Duygularını ifade eden bireylerin iletişimi daha içten olmakta ve kendisini ifade etme gücü artmaktadır. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin iletişim sürecinde duygularını kullanamamaları nedeniyle duygusal iletişim becerilerinin zayıf kalacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırma ile ergenin bilişsel veya davranışsal iletişim becerilerinden herhangi biri yüksek çıkarsa yüksek çıkan bu iletişim becerisi kullanılarak duygusal iletişim becerisinin artırılacağı veya duygusal durumunun anlaşılmasına kaynak olabileceği düşünülmektedir. Yalçın(2010: 106), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında duyguları ifade edebilme becerisinin artmasıyla aleksitimi düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırma ile ergenlik döneminde ki bireye psikolojik yardım hizmeti veren danışmanın ergenin kişilik özelliklerini daha fazla tanımasına ve ergenin kişilik özelliklerini bilerek danışma oturumlarını planlamasına yardımcı olabilir. Bu şekilde gerçekleştirilen danışma oturumlarından kazanılacak olan verimi arttırabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sürecinde yapılan alanyazın taramasında, araştırmada incelenen ergenlik dönemindeki çocukların aleksitimi düzeylerinin varlığı ve iletişim becerileri konularına ilişkin bağımsız çalışmalar görülmüş olmasına rağmen bu iki önemli konu arasında ki ilişki üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlanamamıştır. Çalışmanın önemi alanyazındaki bu eksikliği de belli ölçülerde karşılamayı hedeflemesi bakımından önemlidir.

Varsayımlar

- 1) Araştırmaya katılan öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve Dereboy (1990)'un Türkçeye uyarladığı Toronro Aleksitimi Ölçeği ve Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanterini objektif olarak cevapladıkları kabul edilmiştir.
- 2) Veri toplamak amacıyla kullanılan envanterler araştırmanın amacına uygundur.

Kapsam ve Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın örneklemini 2016–2017 eğitim öğretim yılında Amasya'nın Merkez ilçesinde liseye devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Dereboy (1990)'un Türkçeye uyarladığı Toronro Aleksitimi Ölçeği ve Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri ile elde edilen bilgilerle sınırlıdır

Tanımlar

Araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Aleksitimi: Duyguları tanımama ve tanımlayamama, dışa dönük düşünme, düşlem yaşamında kısıtlılık ve çatışma ya da engellenme durumlarından kaçınmak amacıyla

devinime başvurma gibi özellikleri gösterme durumudur (Sifneos, 1973; Akt: Dereboy, 1990a: 2).

Duyguları sözel olarak ifade edememe, bedenden gelen duyular ile duyguları ayırt etmede zorlanma, duyguları iletmede güçlük, somut ve dışa dönük düşünme özellikleri şeklinde tanımlanan bir davranış biçimidir (Türk, 1992: 7-8).

Aleksitimi düzeyi: Toronto Aleksitimi Ölçeğinden 62 ve üzeri puan alınması aleksitimik olma düzeyini 62'nin altında puan alınması aleksitimi olmama düzeyini ifade etmektedir.

İletişim: Dökmen (2000: 19), bilgiyi üretme, iletme ve anlamlandırma sürecidir. Öztaş (2001: 5-6), duygu, düşünce veya bir bilginin herhangi bir şekilde bir başkasına aktarılması sürecidir.

İletişim becerisi: Korkut(1996: 18)'a göre, iletişim becerisini; kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini aktaracağı kişiye anlayabileceği şekilde iletme becerisi olarak tanımlamaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın kuramsal alt yapısını oluşturan aleksitimi ve iletişim becerileri ile ilgili kuramsal bilgilere ve bu konularla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1 Aleksitimi

Sifneos ilk defa 1972 yılında aleksitimi kavramını kullanmıştır (Solmaz ve diğ. (2000: 235). Aleksitimi kavramı tanımlanmadan önce Ruesch (1948) psikosomatik hastalarla olan çalışmalarında aleksitimik kişilerin çoğunun nevrotiklerden farklı olarak duygularını ifade edemediklerini belirtmektedir ve duygularını ifade edememelerinden dolayı da bu kişileri ‘çocuksu kişilik’ olarak adlandırmaktadır (Akt. Direk, 2008: 15). Freedman ve Sweet (1954) ise duygularını ifade edemeyen bireyleri ‘duygu cahilleri’ olarak tanımlamaktadır ve duygularını ifade edemeyen bireylerin duygusal durumlarının farkında olmadıklarını belirtmektedir (Akt. Atasayar, 2011: 19). Sifneos(1972) duyguları ifade edemeyen bireyler için aleksitimi kavramını kullanmıştır. Dereboy (1990: 157-165) aleksitimi kavramını ‘duygular için söz yokluğu’ olarak ifade etmektedir. Şahin (1991: 26-30) ise aleksitiminin sadece duygular için söz yitimi şeklinde sınırlandırılmaması gerektiğini aleksitimik olan bireylerin aynı zamanda duygularına karşı ‘sağır’ olduklarını da vurgulamaktadır ve aleksitimiye ‘duygusal sağırlık’ olarak ifade etmektedir. Dökmen (2000: 21) ise aleksitimiye ‘düşünce köleliği’ olarak tanımlayıp, klinik alanda ortaya çıkmış duyguları fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğünü olarak açıklamaktadır. Ünal (2004: 96-99) aleksitiminin çocukluk zamanında çocuğa bakan kişiler tarafından öğretilen bir kişilik özelliği olarak tanınmaktadır.

Aleksitimi ilk olarak klinik alanda tanımlanmıştır. Klinik alanda aleksitiminin tanımlanmasında somatizasyonun önemli bir yer tutmasına karşın yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatiklerin doğrudan bir ilişki durumu olmadığı

sadece aralarında benzerlik olduğu vurgulanmaktadır (Beach, 1994: 529-535; Kaplan ve Wogan, 1977: 144-153; Sayar ve Ak, 2001: 266-271). Aleksitimi klinik alanda tanımlanmasına karşın sadece hastalarda değil sağlıklı bireylerde de sıkça görülebilmektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008: 105; Bengi, 1996: 32-40; Aslan ve Alparslan, 2001: 49-55; Madenci ve diğ., 2007: 32-35).

Aleksitimi, hasta ya da sağlıklı bireylerde bedensel duyuların ayrıştırılmasında güçlük, empatik olamama, duyguları ifade edememe, hayellemede kısıtlılık ve somutluk, işe vuruk düşünmeye eğilim özelliklerini içeren bir kişilik özelliği olduğu belirtilmektedir (Nemiah 2000: 299-3030, Duddu ve İsaac, 2003: 435-438).

Kişilik özelliği olduğu belirtilen aleksitiminin oluşumunda kişisel bir yatkınlık, sosyal destek yetersizliği, hastalık, psikosomatik belirti, bilişsel bozukluk, beceri eksikliği- yetersizlik, nörolojik bozukluk olduğunu belirten farklı görüşler de bulunmaktadır. Aleksitimi ile ilgili bu kadar farklı görüşün olması aleksitimi teşhisi koymayı da zorlaştırmaktadır (Carpenter ve Addis, 2000: 9-10). Aleksitimi teşhisinin konulmasının zor olması nedeniyle Paez (2002), aleksitimi var ya da yok yerine aleksitimik özelliklerin düzeyine bakmak gerektiğini belirtmektedir (Akt. Koçak, 2002: 187). Aleksitimi teşhisinin zor olmasıyla birlikte aleksitiminin geçiciliği ve kalıcılığı konusunda da görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Freyberger (1971) aleksitimiye geçiciliği ve kalıcılığı konusunda birincil ve ikincil aleksitimi olarak ikiye ayırmaktadır. Birincil aleksitimiye psikosomatik hastalığı olan bireylerde ortaya çıkan ve devamlılık gösteren bedensel tepkiler ve şikayetler, ikincil aleksitimiye ise kanser gibi ağır bedensel hastalarda, yoğun bakım hastalarında ve travma geçiren bireylerde ortaya çıkan geçici bir durum olarak tanımlamaktadır (Akt. Koçak, 2003: 66).

1.2 Aleksitimik Bireylerin Kişilik Özellikleri

Aleksitimi üzerine farklı görüşler olmasına rağmen aleksitimik kişilik özellikleri dört temel başlık altında toplanmaktadır.

- 1- Duyguları tanımlama, fark ve ifade etmede güçlük

- 2- Hayal kurmada sınırlılık
- 3- İşe vuruk, işlemsel düşünme
- 4- Dış merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı

1.2.1 Duyguları Tanımlama, Fark ve İfade Etmede Güçlük

Aleksitimik bireylerin en çok zorlandığı durum duyguları tanıma, fark ve ifade etmede yaşadıkları güçlüklerdir. Aleksitimikler duygularını sözel olarak ifade ederken ‘rahatlama ve rahatsız olma’ bedensel olarak ise ‘gevşeme ve gergin olma’ durumu şeklinde tanımlamaktadır. Aleksitimikler, duygularını yüzeysel olarak tanımlayıp bedensel tepkiler şeklinde de ortaya atmaktadır. Aleksitimik bireylerle duygular üzerine konuşulduğunda bu kelimenin anlamını bilmiyormuş gibi görünmektedirler (Lesser, 1981: 531-543). Bedensel tepkiler ile duyguları arasındaki farkı anlamlandıramayan aleksitimiklerin konuşmalarında tekrarlayıcı ve ayrıntılı ifadelerde bulunmaktadır (Krystal, 1979: 17-30; Sifneos, 1988: 287-293). Yaşadıkları tatsız bir durumla ilgili duyguları üzerine konuşurken duygularını ifade etmek yerine düşüncelerinden ya da neler yaptıklarından bahsetmektedirler (Dereboy, 1990: 26). Duygularını tanıma, fark ve ifade etmede ki sınırlılık bazen duruşlarındaki donukluk ve duyguların yüzlerinden anlaşılmasında şeklinde görülmektedir (Sifneos, Apfel, Frankel, 1977: 47-57; Lesser, 1981: 531-543).

Kısacası aleksitimik olarak nitelendirilen bireyler günlük hayatlarında ilişkiler kuran, düşünen, anlatabilen ancak duygu ve düşünceleri arasındaki farkı ayırt etmede ve bağlantı kurmada, duygularıyla bedensel duyularını ayırt etmede ve bunların hepsini ifade edebilmekte güçlük yaşayan kişiler olarak bilinmektedir (Lesser, 1981: 531-543; Faryna, Rodenhauer ve Torem, 1986: 201-206). Aleksitimikler, duygularını fark ve ifade edememesi ve duygularıyla bedensel duyularını ayırt edememesinden dolayı kişiler arası iletişimde güçlük çekmektedirler (Özdemir, Güreş ve Gürgen, 2011: 29; Şaşıoğlu, Gürol ve Tosun, 2014: 509; Besharat, 2010: 614). Kişiler arası iletişimde duygularını kullanamamaları nedeniyle aleksitimik bireylerle yapılan psikolojik danışma süreçlerinde hem danışmanı zorlamaktadırlar hem de başarılı olamamaktadırlar. Danışmanlar, aleksitimik bireylerin iç görü kazanamamasından dolayı bu kişileri ‘içgörüsüz’ olarak nitelendirmektedir. Danışma oturumlarında aleksitimiklerin duygularını anlayıp ifade edememesinden dolayı kaygı ve stres yaşayarak direnç oluşturdukları ve bedensel yakınmalarının arttığı görülmektedir (Sifneos, Apfel,

Frankel, 1977: 47-57; Taylor, 1984: 725-732). Taylor, Bagby ve Parker (2003: 27-28) duygusal durumlarının farkında olamamaları nedeniyle aleksitimikler de bir çeşit iletişim bozukluğu olduğunu belirtmektedirler.

1.2.2 Hayal Kurmada Sınırlılık

Aleksitimik olan bireylerin aleksitimi düzeyleri arttıkça hayal güçleri de zayıflamaktadır. Hayal kurma sıklığı az olan aleksitimik bireyler hayal kurmayı zaman kaybı olarak düşünmektedirler. Kurdukları hayaller ise genellikle gerçeklik sınırları içerisinde olmaktadır. Gerçeklik sınırları içerisinde kurdukları hayaller tutku ve özlemlerin silik bir şekilde oluşturduğu kuru ve renksiz fantazilerden oluşmaktadır. Aleksitimik özellik gösteren bireyler, hayal kurulması istenen yaşantıları canlı, yoğun ve duygu yüklü olarak canlandıramamaktadır ve aynı zamanda aleksitimikler çoğu zaman duygularını canlandırarak hayallerden uzak durmayı tercih etmektedirler (Lesser, 1981: 531-543). Hatta aleksitimiklerin yetişkin yaşamlarında hayal kurmayı hiç beceremedikleri iddia edilmektedir (Taylor ve Bagby, 1988: 153-163).

Sifneos (1988: 287-293) aleksitimik olan bireylerin rüyalarını seyrek olarak hatırladıklarını, rüyalarındaki anlatımların günlük olaylarla ilgili gerçekler ve somut şeyler olduğunu belirtmektedir. Aleksitimikler bu hayal kuramama durumundan ötürü yaratıcılıkta zorlanabilmektedir. Eylem ve düşünceleri daha çok dış uyaranlarla şekillenmektedir. Bu bireyler çevrelerince donuk, sıkıcı, kaba ve duygusuz olarak tanımlanmaktadır. Hayallemeye ki sınırlılıktan dolayı bu kişilerle yapılacak olan psikolojik danışma oturumlarında imajinasyona dayalı, psikodrama gibi tekniklerin uygulanmaya çalışılması psikolojik danışman için sorun oluşturabilmektedir. Hayallemeye ki sınırlılıktan dolayı aleksitimiklerin çevrelerinde ki olayların detaylarına daha fazla dikkat ettiği ve onları tanımlamaya yani işlemsel düşünmeye neden olduğu öne sürülmektedir. (Sifneos, 1988: 288-289).

1.2.3 İşe Vuruk, İşlemsel Düşünme

Aleksitimik özelliği olan kişiler duygularını tanımlama, fark ve ifade etmede güçlük ve hayalleme yaşantılarında kısıtlık yaşamalarına rağmen çevreleriyle uyum içerisinde hayatlarını sürdürebilmektedirler. Çünkü aleksitimikler yararcı ve mekanik tarzda düşünme eğilimi içerisinde hayatlarına devam etmektedir. Aleksitimikler iç

dünyalarından uzak sade, mekanik ve robot gibi devam eden bir yaşam sürdürmektedir. Karşılaştıkları sorunlara somut ve kestirme çözüm yolu bulmaktadırlar. Aleksitimikler karşılaştıkları sorunları derine inerek incelemektense yüzeysel olarak ele alarak kısa yoldan sorunu çözüp aynı sorunun tekrar ortaya çıkmasını önlemek için tedbirler almaktadır (Direk, 2008: 26). Kısa yoldan sorunu çözüp aynı sorunun tekrarlanmaması için önlem almalarından dolayı aleksitimikler günlük hayatta sorun yaşamayan ve çevresiyle uyumlu bireyler olarak gözükmektedir(Taylor, 1991: 153-163, Mc Dougall, 1982: 81-90, Lesser, 1985: 82-88). Çevreyle uyumlu olarak gözükken aleksitimik bireyler kendi ruhsal gerçekleri ile daha az ilişki halinde olmaktadır(Taylor vd. 2003: 67-71).

1.2.4 Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik bireyler mekanik, faydacı ve uyum sağlamaya yönelik düşünme ve bu şekilde hayatlarını sürdürme eğilimi içerisinde oldukları için dışa dönük kişilik özellikleri ile öne çıkmaktadır. Çevreleriyle olan ilişkilerinde ki davranışlarında duygular arka planda kalırken ilişkilerine dış uyaranlar yön vermektedir. Çevrelerinin beklentilerine uygun olarak hareket eden aleksitimikler çevreleriyle uyumlu ve sorun yaşamayan kişiler olarak bilinmektedir. Bu durumun oluşmasında dışa dönük olarak bilişsel yapılarının gelişmiş olması bulunmaktadır (Taylor, 1991; Akt: Koçak, 2003:27). Mc Dougal (1982: 81-90) aleksitimiklerin çevreye karşı uyumunu ‘yalancı normallik’ olarak yorumlamaktadır.

Aleksitimikler günlük hayatlarını sürdürürken karşılaştıkları olaylarda çevresel beklentileri ve ayrıntıları çok fazla önemsemektedir. Bu nedenle dış kontrollü olmaktadır. Zeki olabilirler ancak zekalarını duygularını gizleyebilmek ve uyum sağlayabilmek için kullanmaktadırlar (Mc Dougall, 1982: 81-90).

Aleksitimik bireylerdeki birincil dört temel özelliğin yanı sıra ikincil derecede önemli özelliklerde bulunmaktadır. Bunlardan kısaca söz etmek gerekirse, bedensel yakınmaları ve çevresel ayrıntılar üzerindeki düşünce yoğunlukları nedeniyle nevrotik olarak tanımlananabilen aleksitimikler belirli özellikleriyle nevrotiklerden farklılaşmaktadır. Nevrotiklerde ki duygusal yapıda ki sorunlar psikolojik çatışma alanıyla sınırlıyken, bu durum aleksitimik kişilerde her alana yayılmaktadır, empati kurabilme ve başkalarını anlama yetenekleri zayıflamaktadır, çok az ağlamalarına karşın öfke, üzüntü ve kederli olma durumlarında bazen aşırı derecede ağlamalar

gösterebilmektedirler, çok seyrek rüya görürler ve rüyaların öğeleri ile ilişki kurmakta zorlanmaktadırlar (Krystal, 1979: 17- 31). Yaratıcılıktan yoksun olan aleksitimikler robot gibi mekanik bir yaşam sürdürmektedir. İletişimde sıkıcı ve tekrarlayıcı ifadeler kullanmaktadır, bu bireyler de narsistik, psikosomatik, pasif, agresif veya pasif- bağımlı kişilik özellikleri görülebilmektedir. Aleksitimikler depresyonda olsalar dahi bunu inkar etmektedir. Bu durumu basitçe sırtım ağrıyor, canım acıyor, kalbim sızlıyor gibi kelimelerle ifade etmektedirler (Koçak, 2003: 44). Barksy ve Klerman (1983)'a göre aleksitimik kişilerde somatizasyon eğilimi görülebilmektedir (Akt. Koçak, 2003: 45). Aleksitimikler çevrelerine birliktelikten hoşlanan ve paylaşmayı seven biri olarak gözükmelerine rağmen bu konuda doğal davranmamaktadır ve bu durumun farkında olup gizlemeyi tercih etmektedir. Aleksitimiklerin daha çok dışa bağımlı olma eğilimleri bulunmaktadır, dışa bağımlı olma eğilimleri nedeniyle çevresel ayrıntılara dikkat etmektedir (Sifneos, 1988: 287-293).

Aleksitimik özelliklerin neler olduğu birçok araştırmacı tarafından açıklanmasına rağmen bir kişiye aleksitimik teşhisi koymanın kolay olmadığını belirtilmektedir. Çünkü bir kişiye aleksitimik özellikli diyebilmek için gerekli minimum kıstas konusunda netlik bulunmamaktadır. Aleksitimik bireylerin tanımlanmasında netlik olmaması nedeniyle bu bireylerde aleksitimi var ya da yok demek yerine aleksitimi düzeyinden bahsetmenin daha doğru olduğu ifade edilmektedir (Taylor, 1984: 725-732).

1.3 Aleksitimiye Açıklayan Kuramlar

Aleksitimi kavramını açıklamaya yönelik kuramlar, psikoanalitik kuram, nörofizyolojik yaklaşımlar, davranışçı ve sosyo-kültürel yaklaşımı ve bilişsel yaklaşım şeklinde toplanmaktadır.

1.3.1 Psikanalitik Yaklaşım

Freud, uyarıcı bilinç dışındayken bireyin gerilim yaşadığını ama bunun içeriğini bilinçli olarak algılayamadığını ifade etmektedir. Birey algılayamadığı durumları daha az ifade etmektedir. Çünkü bir uyarının sözlü olarak ifade edilmesi için bilinç dışından bilince gelmesi gerekmektedir. Psikanalitik yaklaşımda söze

dökülmeyen duygu, çatışma ve gerginliklerin beden dili ile ifade bulduğu kabul edilmektedir. Psikanalitik yaklaşımda anne ile çocuk arasındaki iletişim önemlidir. Psikanalitik yaklaşım da aleksitimiklerdeki etkili iletişim kuramama özelliğinin anne ile çocuk arasındaki etkileşimin sınırlı olmasından kaynaklandığı şeklinde açıklamaktadır (Bağcı, 2008: 15; Bayraktutan, 2014: 42).

Freud, psikanalitik yaklaşımda duyguları hoş ve hoş olmayan olarak belirtmektedir. Bireyin hoş ve hoş olmayan duygularını içine atıp bastırması psikolojik sıkıntılara neden olmaktadır. Hoş ve hoş olmayan duyguların ifadesi bilinç dışından bilince gelmesiyle olmaktadır. Bu duyguların bilinç dışında kalıp ifade edilmemesi zamanla bireyin ruhsal dünyasını algılayamamasına ve çatışmalar yoluyla beden dilinde ifade bulmasına neden olmaktadır. Bu durum aleksitimi ile benzerlik göstermektedir (Stoudemire, 1991: 365-381).

Psikanalitik kuramcılarda Wolff'da anne-çocuk ilişkisi üzerinde durmaktadır. Wolff (1977)'a göre, ebeveynleri tarafından çocuğun duygusal yönden kendini ifade etmesi, duygusal öz anlatımı ve oyunculuğunun reddetmesi sonucunda zamanla çocukta duygusuz iletişim kurma durumu ve buna bağlı olarak sahte benlik gelişmektedir. Çocuğun duygusal alanına yapılan bu baskı duygularını tanıyıp yaşayamamasına neden olmaktadır. (Akt. Koçak, 2002: 184).

Aleksitimiye anne tutumuna bağlı olarak açıklayan psikanalitik kuramcılardan birisi de Luminet'dir. Psikosomatik hastaların çoğunun aşırı koruyucu ya da üstü kapalı reddedici tutum sergileyen anneleri olduğunu ve bu tarz tutum sergileyen annelerin, çocuğunu bedeninin bir parçası olarak algılayarak çocuğun bedenine aşırı dikkatli ve kontrollü olmaktadır ve ileri ki yaşlarda çocuğun bedeninin öz temsilindeki yetersizliğe bağlı olarak aleksitimik özelliklerin oluşmasına neden olmaktadır (Luminet, 1994: 367-371). Ayrılma birleşme sürecindeki aksaklıklar nedeniyle çocukta öz temsil ve kimlik duygusunun tam olarak gelişmemesi aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (VonRad, 1984: 337-342).

Mc Dougall (1982: 81-90), erken dönem anne-çocuk ilişkisinde bozukluk yaşanmasının çocukta içsel temsiller oluşturma, imge kurma yeteneğini engellediğini vurgulamaktadır. Anne imgesi oluşturamayan çocukta daha sonra içsel gereksinimleri için ihtiyaç duyduğu hayal kurma ve fantezi yeteneğinden yoksun kalmaktadır. Anne- çocuk ilişkisinde ki bu bozukluk, benliğin oluşumunu engelleyip,

içgüdülerin ifadesini zorlaştırarak aleksitimik özelliklerin görülmesine temel oluşturmaktadır.

Krystal (1968), çocuğun duygusal iletişim kapasitesinin gelişiminin aile içerisinde başladığını ve bu süreçte ailenin sunmuş olduğu iletişim düzeneklerinin önemli olduğunu ifade etmektedir. Başlangıçta çocuğun duygularının bedensel olduğunu ancak gelişim sürecinde duyguların bedensellikten ayrılarak sözel ifadeye dönüştüğüne vurgulamaktadır (Akt: Cihan, 1997: 10). Aleksitimik özellikler olan, hayal ve fantezi yokluğu, yaratıcılık ve kendine bakım eksiklikleri gibi durumları bu gelişimi olumsuz etkileyen olaylar ve ilişkilerin yaşanmasıyla ilişkilendirmektedir (Sallıoğlu, 2002: 22-23).

1.3.2 Nörofizyolojik Yaklaşım

Nörofizyolojik yaklaşımı benimseyenler aleksitimiye beynin yarım küreleri arasındaki kopukluk sonucu ortaya çıkan bir durum olarak açıklamaktadır. Aleksitimiye, limbik sistemden neokortekse gitmek için harekete geçen duygusal uyarıların bloke edilmesiyle, bilinçli duygusal yaşantılara dönüşmemesi sonucu oluşan durum olarak tanımlanmaktadır(Koçak, 2003: 23).

Aleksitimi etiyojisine dair ilk çalışmalar komissürotomilli hastalar üzerinde yapılmıştır. Bu hastaların aleksitimik özellikler göstermesinden dolayı aleksitimik olan kişilerde de beynin sağ ve sol yarım küreleri arasında bağlantı kopukluğu olduğu öne sürülmektedir. Bu duruma yönelik iki yarım küreyi birbirine bağlayan 'corpus callosum' kesilerek beynin yarım küreleri arasındaki bağ koparılmış ve sonucunda bu hastalarda ki aleksitimik belirtilerin arttığı tespit edilmiştir (Hoppe, Bogen, 1977: 148-155).

Mac Lean (1949) psikosomatik hastalarla yaptığı çalışmalarında limbik sistemle neokorteks arasında bağlantı bozukluğundan bahsederek bu durumun hislerin sözel olarak ifade edilmesini engellediğini vurgulamaktadır (Akt. Direk, 2008: 38). Bu hipotezden yararlanan Nemiah (1975) bir hipotez geliştirmiştir. Limbik sistemden neo kortekse gitmek için hareketlenen duygusal uyarılar neo kortekse ulaşamadığı için bilinçli duygusal yaşantıları oluşturamamaktadır (Akt: Koçak, 2003: 56). Sifneos(1996: 61-67), aleksitimikler de görülen bu durumu duyguların afazisi olarak adlandırmaktadır.

Lane ve Schwrtz (1987: 133-143)'ın yaptığı bir çalışma ile beynin ön kabuğunun duyguları işleme ve tepki verme sürecinde önemli olduğunu ve aleksitimik kişilerin beynin ön kabuğunda oluşan bozukluk sonucunda aleksitimik özellikler gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Kaplan ve Wogan (1977: 144-153) tarafından yapılan bir deneysel çalışmada bireye ağırlı uyaran verildiğinde bireyde hayal kurmanın ve buna eşlik eden sağ yarım küre etkinliğinin algılanan ağrı şiddetinin artmasını önlediği sonucuna ulaşılmıştır. Beynin sağ yarım küresindeki aktivite eksikliği aleksitimikler de psikosomatik hastalık geliştirmelerine neden olabilmektedir.

Fricchione ve Howanitz, (1985: 156-160) yaptıkları bir araştırmada, yalnızca sağ elini kullanan kişilerin yalnızca sol elini veya her iki elini kullananlara oranla daha çok aleksitimik özellikler taşıdığı tespit etmişlerdir.

1.3.3 Davranışçı ve Sosyo- Kültürel Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre, davranışlar bireyin doğumuyla birlikte çevre ile girdiği etkileşim sonucunda oluşmaktadır. Doğumuyla birlikte bireyin çevresinden öğrendiği iyi veya kötü davranışlar aynı zamanda bireyin düşüncelerini ve duygularını da şekillendirmektedir. Öğrenme sürecinde ki çocuk davranışları sosyalleşme süreci içerisinde kazanmakta ve bu süreçte çocuğun en yakınındaki kişilerin davranışlarını modellemektedir. Modelleme sonucunda gösterilen davranışların ödüllendirilmesiyle davranışın sıklığı artmaktadır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 120-136). Lesser (1985: 82-88) çevresel faktörlerin aleksitimi düzeyine etkisi üzerine yaptığı bir çalışmada düşük sosyo-ekonomik düzeyli ve hayat şartlarının düşük olduğu toplumlarda yaşayan bireylerde aleksitimi görülme oranının daha fazla olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Aleksitiminin kültürel etmenlere bağlı olduğunu belirtenler, bazı toplumlarda duyguların ifade edilmesi desteklenirken özellikle doğu toplumlarında duyguların ifadesinin bastırıldığını ve bunun sonucunda aleksitimik özelliklerin arttığını vurgulanmaktadır (Beştepe, 1997: 175-181; Yurt, 2006: 21).

Stoudemire, (1991: 365-368) bireylerin iletişim becerilerinin aile ortamı içerisinde model alma yoluyla öğrenildiğini belirtmektedir. Aile içerisinde duygularını ifade edilmesi yönünde yaşanan bozukluklar sonucunda bireyin duygu ve düşünceleri bastırıldığını ya da bedenselleştirdiğini belirterek aleksitiminin oluştuğunu

vurgulamaktadır. Stoudemire göre sosyokültürel ortamdaki öğrenmeler aleksitimiye ortaya çıkarmaktadır.

1.3.4 Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel kuramın kurucusu Beck'e (1995) göre psikoloji sorunların oluşumu dış ve iç dünyadan gelen uyarıcıların fonksiyonel olmayan, bozulmuş bilişsel süreçler nedeniyle çarpık bir şekilde algılanması ve gerçeğe uygun bir şekilde yorumlanamamasıdır. Bireyde yaşamın ilk yıllarıyla beraber sosyalleşme süreci içerisinde deneyim ve öğrenmeler sonucunda bazı temel düşünce ve inanç sistemleri, varsayımlar ve genellemeler oluşmaktadır. Bu varsayımlar ve genellemelerin tekrarlanmasıyla şemalar oluşmaktadır. Birey bu şemaları günlük yaşamının da algılarını organize etmede dış dünyayı olayları anlayıp yorumlamada kullanmaktadır. Bireyin yaşamında kullandığı bu şemalar bazen son derece katı dirençli, orantısız aşırılık özellikleri taşıdıklarından işlevsel ve uyum sağlayıcı değildirler. Bu şemaların içerisinde değersizlik, yetersizlik keyfi çıkarımda bulunma, kişiselleştirme, aşırı genelleme, abartma- küçümseme, kutuplaşmış düşünce, kendini suçlama başarısızlık, ikili düşünme gibi bilişsel çarpıtmaların olduğunu belirtmektedir. Bireylerdeki bilişsel otomatik düşüncelerin duygu ve davranışları etkilemesi de aleksitiminin oluşumunda etkili olmaktadır(Erden, 2005: 60-65; Aktay, 2014: 18-19).

Aleksitimiye ilk olarak bilişsel yaklaşımla açıklamaya çalışan Lazarus (1982: 1019-1024)'a göre, bilişsel değerlendirmelerimiz sonucunda duygusal yapımız oluşmaktadır. Yani herhangi bir uyarıcı ya da duruma dair algımız ve buna yüklediğimiz anlam sonucunda duygular oluşmaktadır. Bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru ilerlediğini vurgulamaktadır. Bilişsel değerlendirmenin en ilkel biçimi dil öncesi bilinç ve bilinç dışı iken; en gelişmiş biçimi ise bilinçtir. Bilinçte düşünce, imgeleme, duyguların sözel ve simgesel ifadesi bulunmaktadır.

Martin ve Phil (1986: 66-77), Lazarus'un görüşünü temel alarak aleksitimiye açıklamışlardır. Onlara göre aleksitimik bireyler ilkel bilişsel şemaları kullanmaktadırlar. Bu bireyler bilişsel değerlendirmelerini simgesel ve sözel olamayan biçimde yapmaları nedeniyle duygularını ayırt edemeyip fizyolojik tepkiler göstermektedirler. Aleksitimik olan bireyler stresli ve kaygılı oldukları zamanlarda bu durumların farkında olup tanıyamazlar ve bu durumun oluşturduğu

duyguları tam olarak yaşayamamaktadır. Duygu durumlarının farkında olamamaları sonucunda da yaşadıklarını bedensel tepkiler şeklinde ifade etmektedirler.

Aleksitimik bireylerde somatizasyon eğilimi çokça görülür bu yakınmalar değişik ve çeşitli olabilmektedir. Bu bireyler duyguları yerine bedenlerini dinliyor gibidirler (Bengi, 1996: 32-40). Temelde duyguları tanıma, fark ve ifade etme zorluğu olan aleksitimik bireylerde psikolojik sıkıntıların bedensel olarak yaşanması ve iletilmesi olarak tanımlanan somatizasyonun etkilerinden biri olabilmektedir (Sayar ve Ak, 2001: 266-271).

Lane ve Schwartz (1987: 133-143), Piaget'in bilişsel gelişim kuramını temel alıp duygu olarak yaşananların bilişsel işlemden geçmesiyle olduğunu vurgulamaktadırlar. Piaget'in bilişsel gelişim için oluşturduğu beş basamak duygusal gelişim içinde tanımlanabilmektedir. Alt basamaklarda, duygular ayrıştırılmamış ve bedensel olarak ifade edilirken; üst basamaklara doğru ilerledikçe duygular, ayrıştırılmış ve ruhsal yaşantılar şeklinde olmaktadır. Bu genel bakışa göre aleksitimikler alt evrelerde kalıp ilerleyememiş kişilerdir.

Aleksitimiye bilişsel yaklaşıma göre açıklayan Stoudemire (1991: 365-381) göre duyguları ifade etme güçlüğünü bilişsel gelişim dönemindeki bazı eksiklikler nedeniyle oluşmaktadır ve bunun sonucunda bireylerde aleksitimik özellikler görülmektedir. Yani aleksitimik bireylerin duygularını tanıma, fark ve ifade etme güçlüğü yaşamaları, duygusal durumlarını bedensel tepkiler şeklinde ortaya koymaları; bu bireylerin duygusal-hareketsel dönemi ile işlem öncesi dönem arasında kalmalarından kaynaklanmaktadır. Stoudemire aleksitimik bireylerde duyguların ayrışmadığını ve bedensel olarak ifade edildiğini bu bireylerin alt ilkel bilişsel duygusal gelişim sürecinde kaldıklarını belirterek bu bireyleri duygusal gelişim özürülü olarak tanımlamaktadır.

1.4 İletişim ve İletişim Becerileri

Sosyal bir varlık olan insan çevreyle iletişim kurarak toplumsal yaşama katılmaktadır. İnsanlar, kurulan iletişim yolu ile de sosyalleşmektedir. Toplumsallaşma ve sosyalleşme sürecinin temeli iletişime dayanmaktadır. Toplum yaşamı içerisinde kurulan iletişim bireyin ne kadar çok gereksinimini karşılıyorsa ve kurulan iletişim ne kadar sağlıklı ise bireylerde yaşamlarından o derecede doyum sağlamaktadırlar (Altıntaş ve Çamur, 2004: 4). İletişim kelimesi Latince de

'communicare' kelimesinden gelmekte olup bir şeyleri paylaşmak, bölüşmek anlamına gelmektedir. Dilimizde ise iletişim kelimesi, haberleşme ve kominikasyon kelimeleri ile de tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002: 19).

Dökmen (1994: 15) iletişimi bilgiyi üretme, iletme ve anlamlandırma süreci olarak ele alıp; iki birim arasındaki mesaj alışverişi olarak tanımlamaktadır. Öztaş (2001:11), duygu ve düşüncelerimizi çevremizdekilere anlatabilmek için kullandığımız her yol, haberleşme, kominikasyon ve bildiriş olarak tanımlamaktadır. Sabuncuoğlu ve Gümüş(2008: 7), başkaları ile kurulup paylaşılan ve bunun sonunda da mutluluk hissedilen bir eylem olarak ifade etmektedir. Silliars (1997: 1) ise, iletme istediğimiz durumun iletme istediğimiz ilgililer tarafından anlaşılabilmesi amacıyla kullanılan her yol (yazı, konuşma, görsel araçlar vs.) olarak belirtmektedir. Fiske (2003: 15) ise iletişimi, anlaşılmak ve anlatmak amacıyla iletiler aracılığı ile ortaya koyulan sosyal bir etkileşim şeklinde ifade etmektedir. Sosyal etkileşim sürecinde konuşmanın tamamına bakılarak anlam oluşturulması gerekmektedir. Yüksel (1997: 17-18) iletişimi, iki ya da daha fazla kişi arasında ortak anlamların oluşturulabilmesi için duygu, düşünce ve bilgilerin karşıdaki kişi veya kişilere aktarılması süreci olarak tanımlamaktadır. Demirci(2002: 7) iletişimi, bireyin bilerek veya bilmeyerek mesaj gönderme ya da aldığı mesajı anlamlandırabilme süreci olarak ifade etmektedir. Gürgeç(1997: 9) iletişimi, bireylerin karşılıklı olarak duygularını düşüncelerini ve birbirlerine aktardıkları bilgilerini anlayabilme süreci olarak tanımlamaktadır. Yüksel (2004: 3) ise toplumsal bir varlık olan bireyin toplumsallaşabilmesi için kendisini ve çevresini tanıyıp etkileşim kurması, yaşayan ve yaşamış olan bireylerin miras olarak bıraktıkları bilgileri anlamlandırmasına yarayan özel bir yeti olduğunu belirtip bu yetiyi de iletişim gücü olarak nitelendirmektedir.

Cüceloğlu (1994: 68-71) ise iletişimi, iki birim arasında geçen birbiriyle ilişkili mesaj alışverişi olarak tanımlayıp bu tanımda adı geçen dört kavramı açıklamaktadır. Bu kavramlar 1- Birim, 2- Birbiriyle ilişkili olma, 3- Mesaj, 4- Alışveriş.

1-Birim: Karşılıklı mesaj alışverişi içerisinde olan insan, hayvan ya da makinenin her biri 'iletişim birimi' olarak ifade edilmektedir. İletişim biriminde, kaynak mesajı gönderen, hedef ise mesajı alan birimi oluşturmaktadır. Bu birimler dinamiktir ve süreç içerisinde birimler karşılıklı fonksiyon değiştirmektedirler.

2-Birbiriyle ilişkili olma: İletişimin oluşmasında mesaj alışverişiyle birlikte bu mesajların birbiriyle de ilişkili olması gerekmektedir.

3- Mesaj: Kaynakta bulunan içeriğin, kaynak tarafından bir seçim aşamasından geçirilmiş hali mesajı oluşturmaktadır. Kaynak tarafından seçilmiş olan içerik duygusal ya da düşünsel olabilmekte ve sözlü/sözsüz olarak aktarılabilir.

4-Alışveriş: İki yönlü olan iletişimi oluşturan öğeler alış ve veriş olarak ifade edilmektedir. Sadece bunların bir tanesi ile iletişim oluşmamaktadır. İletişim süreci içerisinde kaynağın gönderdiği mesaja hedef birim sözlü veya sözsüz olarak karşılık vermektedir. Bu karşılığa da geri iletim adı verilmektedir.

Yapılan bu tanımlara bakıldığında iletişim, mesajı gönderen ve alıcı arasında geçen, bir amaç içeren, sözlü ya da sözsüz iletilerin karşılıklı olarak verildiği dinamik bir süreç olarak görülmektedir. Gönderen ve alıcı olan bu iki sistem; iki insan, iki hayvan, iki makine de olabilir ya da bu sistemlerden birer tanesi de karşılıklı olarak iletişim kurabilmektedir (Dökmen, 2003: 19). İletişim sürecinin temel öğelerini; kaynak ve hedef, mesaj, kanal ve geri bildirim oluşturmaktadır.

1.Kaynak ve hedef: İnsanlar arasında karşılıklı ya da aracılı olan iletişimde, iletiyi aktaran ve alan taraflar bulunmaktadır. İletiyi seçip veren taraf kaynak iletiyi alan taraf ise hedef olmaktadır(Zıllıoğlu, 2010: 92).

2.Mesaj: Erarslan (2008: 7), mesajı kaynağın hedefe iletmek istediği ve her ikisi için de aynı anlamı taşıyan simgelerle oluşturduğu duygu, düşünce ya da bilgiler olarak ifade etmektedir.

3.Kanal: İşaret halinde olan mesajın kaynak ve hedef arasında gitmesini sağlayan yol kanal olarak ifade edilmektedir (Selimhocaoğlu, 2004: 3). İletişimin gerçekleşmesinde kaynak ile alıcı arasında bir bağ olan kanalın seçimi iletişimin doğru bir şekilde gerçekleşmesinde için önemli rol oynamaktadır(Paksoy ve diğ, 1998: 50).

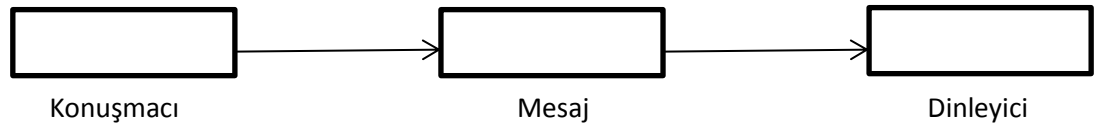
4.Geri bildirim: İletişimin son süreci ve sağlaması olan geri bildirim süreci yansıma olarak da ifade edilmektedir. Geribildirim ile kaynak ve hedef arasında rol değişimi gerçekleşmektedir. Geribildirimi olmayan iletişim sürecinde alıcının iletilen mesajı doğru olarak algılayıp algılayamadığı anlaşılamamaktadır (Cüceloğlu, 2003: 78).

Toplumsal bir varlık olan birey çevresini ve dünyayı kurmuş olduğu iletişim ve iletişim süreci yolu ile anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu süreç içerisinde bilgisini paylaşıp karşı taraftaki bireylerden de bilgi toplamaktadır. Bireyin iletişim kurma isteği hem kendini hem de başkalarını anlama ihtiyacından ortaya çıkmaktadır ve bu ihtiyaçla birlikte de birey iletişim becerisini geliştirmektedir (Kurtyılmaz, 2005: 32). Abacı (1995: 24) ise insanların iletişime geçme nedenlerini, ırkını devam ettirmek, yalnızlıktan kaçınmak, çocuklarının büyütülmesi, yaşlandığında ya da hastalandığında başkasından yardım alabilmek, mesleklerin de uzmanlaşma, verilen görevleri yerine getirebilmek için başkaları ile işbirliği yapabilme, bir işi yaparken yeni yöntem öğrenebilme, saldırganlığa karşı savunma, kimlik, yakınlık, etkili aile yaşamı, dostluk, iş doyumunu başkalarına yardım edebilme ve bedensel sağlık durumu olarak açıklamaktadır. Myers ve Myers (1988) ise iletişim kurma nedenlerini bireylerin kendini tanıyıp keşfetme, başkalarını tanıyarak bu ilişki ile kendini keşfetme, yaşadığı çevreyi ve dünyayı keşfetme, başkaları ile iş birliği içerisinde olma ve başkalarını etkileme ve onlardan etkilenme olarak ifade etmektedir(Akt. Abacı, 1995: 25).

1.5 İletişim Modelleri

1.5.1 Aristo Modeli

Aristo, iletişim modelini İ.Ö. 5. ve 4. yüzyıllarda ortaya koymuştur. Aristo modeline göre iletişim tek yönlüdür ve iletişim sürecinde önemli olan karşıdakini etkilemektir. İletişimde karşıdakinin etkilenmesi ne kadar çok ise iletişimde başarıda o kadar çok olacağını belirtmektedir. Aristo iletişimin üç temel unsuru olduğunu ve bunları konuşmacı, mesaj ve dinleyici olarak açıklamaktadır(Tutar, 2005:115).

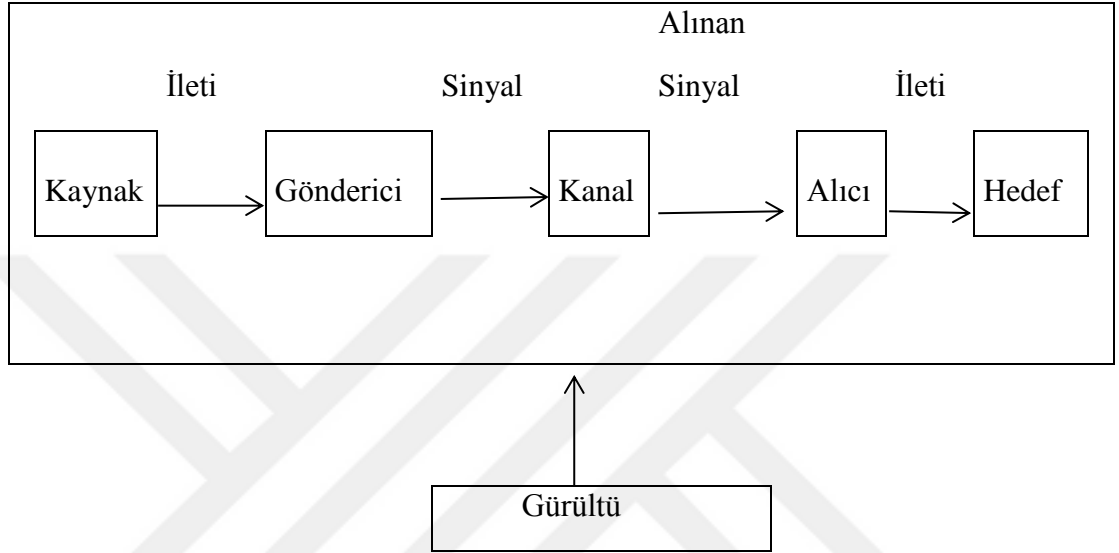


Şekil 1: İletişimde Aristo Modeli, (Tutar, 2005: 115)

1.5.2 Shannan ve Weaver Modeli

Shannan ve Weaver iletişim modellerini Amerika Birleşik Devletlerinde Bell Telefon Şirketinin laboratuvarlarında ki çalışmaları sonucunda ortaya koymuşlardır. Shannan ve Weaver Modelinde gönderici ve alıcı olarak temel iki birim

bulunmaktadır ve model bu iki birim arasında ki mesajın kaynaktan alıcıya ulaşma sürecinde ki problemlerle ilgilenmektedir. Shannan ve Weaver Modelinde, mesajın göndericiden alıcıya ulaşma süresinde ki bozulmalara neden olan durumlar ‘gürültü’ olarak tanımlanmaktadır. Shannan ve Weaver Modeli iletişim sürecinde hangi kanalın en yüksek seviyede sinyali ilettiği ve iletilen sinyallerin ne kadarının gürültüden etkilendiği üzerinde durmaktadır (Gürcan, 1999: 67-68).



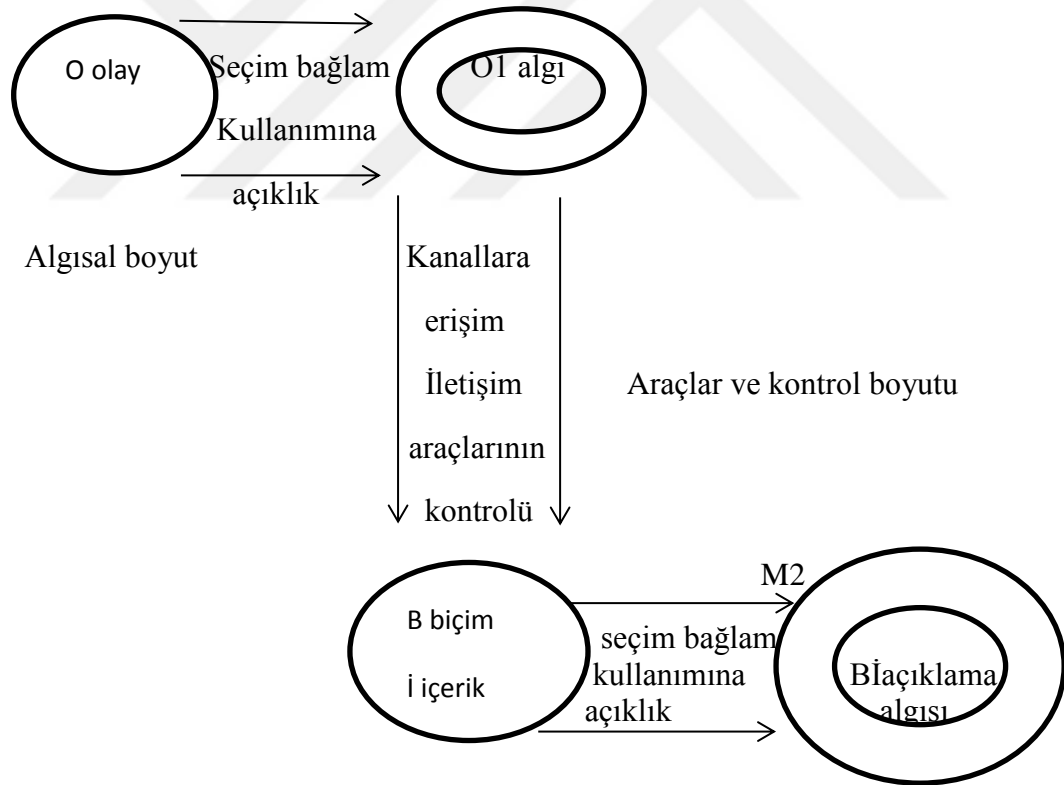
Şekil 2: Shannan ve Weaver Modeli, (Gürcan, 1999: 67-68)

Shannan ve Weaver Modeli, iletişim sürecini altı birim olarak tanımlamaktadır. Kaynak, bireyin duygu, düşünce ve yaşam tecrübeleri ile oluşturduğu ve sonunda mesajın ortaya koyduğu yer; gönderici, kaynaktan gelen mesajın sözlü ve ya sözsüz olarak bir işarete dönüştürüldüğü yer; kanal, işaret şeklini almış olan mesajın gürültü engeline karşın hedef birime ulaşmasının sağladığı yer olarak tanımlanmaktadır. İletişim kanalına örnek olarak hava, telefon telleri, mektup örnek olarak verilmektedir. Alıcı, kanaldan gelen işaretlerin hedefe ulaştırıldığı yer (insanda kulak); hedef ise kaynaktan gelen mesajın ulaştırılmak istendiği yer olarak tanımlanmaktadır (Usluata, 1998: 28-29). İletişim sürecinde kaynaktan çıkan mesajla, alıcı tarafından alınıp hedefe ulaştırılan mesaj arasında fark varsa, farkı yaratan durum gürültü olarak ifade edilmektedir. Gürültü kaynak birim de olabileceği gibi hedef birim içerisinde de olabilmektedir. İletişim sürecinde gürültü fiziksel, psikolojik ve nöro-fizyolojik olabilmektedir. İletişim sürecinde çocuğun ağlaması nedeniyle dinleyicinin konuştuğu kişiyi anlayamaması fiziksel gürültü, hedefteki bireyin kulaklarında duyma kaybı olması nedeniyle konuşan kişiyi anlayamaması nöro-fizyolojik gürültü ve hedefteki bireyin inandığı değerler ve iletişim

zamanındaki duygusal durumu nedeniyle konuşulanları farklı olarak anlamlandırması da psikolojik gürültü olarak adlandırılmaktadır (Cüceloğlu, 2000: 72-73).

1.5.3 Gerbner Modeli

George Gerbner'in 1956 da ortaya koyduğu model temel olarak Shannan ve Weaver Modeline benzemektedir ve Shannan ve Weaver Modelini iki açıdan ileriye taşımaktadır. Birinci farklılık Gerbner modelinde iletinin gerçeklikle ilişkilendirilmesidir. Gerçekle ilişkilendirme durumu iletinin ne hakkında olduğunu göstermek ve kişilerin algı ve anlamla ilgili sorular üzerinde durmasını sağlamaktır. İkinci farklılık ise iletişimi iki ardışık boyut(algılama ile aktarma ve araçlar ile kontrol) olarak göstermektedir. Gerbner modeli kişinin iletişim sürecinde bir olayı seçip algılamasına dayanmaktadır. Gerbner modeli iletişim sürecinde seçim yapılması ve sonrasında seçilen olayın aktarılması içermesi nedeniyle medya da daha çok kullanılmaktadır(Fiske, 1996: 45).



Şekil 3: Gerbner modeli(Usluata, 1998:32)

Gerbner modelinde, iletişim sürecinde birisi bir olayı algılama etkinliği ile algılamaktadır. Olay ile algılama arasındaki durumu da kişinin(M) seçim yapması etkilemektedir. O1' in algılamasıyla içerik biçim(Bİ) haline dönüşmektedir. Bİ' de B

iletinin alındığı biçimi göstermektedir. Doğru algılanan B de içeriğin doğru algılanmasını sağlamaktadır(Usluata, 1998: 33). Gerbner' in iletişim formülü: birisi, bir olayı algılar, karşılık verir, bir ortamda, araçlar aracılığıyla, eldeki malzemenin içeriği, herhangi bir biçimde, durumda, kimi sonuçlarla ve iletim şeklinde ilerlemektedir(Usluata, 1998: 33).

1.5.4 Laswel Modeli

Laswel'in iletişim modeli kitle iletişim modelidir.

Laswel Modeli	Kim?	Neyi?	Hangi Kanalla?	Kime?	Hangi Etkiyle?
	↕	↕	↕	↕	↕
İletişim Öğeleri ile İlişkisi	Kaynak	ileti	Kanal	Alıcı	Etki

Şekil 4: Lawsel modelinin iletişim öğeleri ile ilişkisi(Gürcan, 1999: 121).

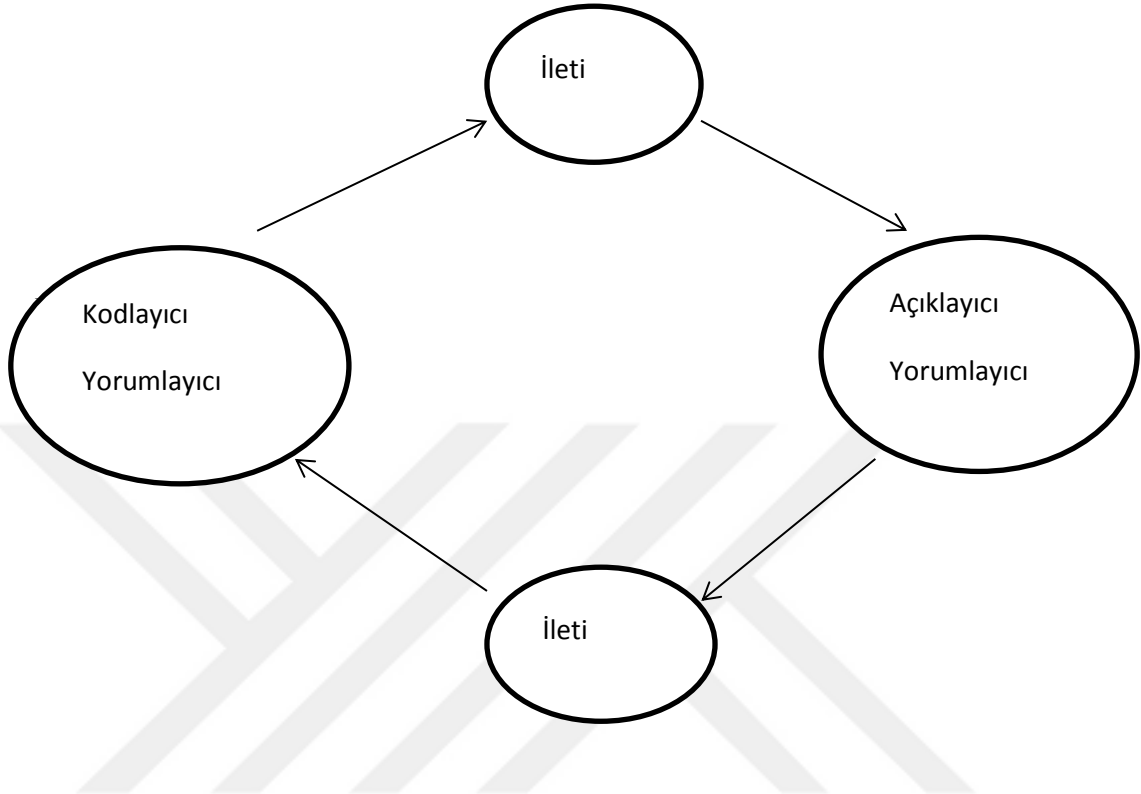
Laswel modelinde mesajın kaynağını kim sorusu ortaya koymaktadır. Mesajı gönderen kişinin inanılabilirliği ve güvenilirliğinin önemli olduğu ifade edilmektedir. İletişim sürecinde iletinin(neyi) içerdiği anlam ve etki önemli bir yer tutmaktadır. Hangi sorusu, kanaldan iletinin gönderilme yolunu temsil etmektedir(kitle iletişim araçlarından tv , radyo vb). kime sorusuyla kast edilen alıcı olan toplumu temsil etmektedir. Laswell modelinde toplum geri bildirim vermediği için pasif konumda bulunmaktadır. Etki ise alıcıda ki gözlemlenebilir davranış değişikliği olarak ortaya çıkmaktadır. Lawsel modelinde iletişim öğelerinden birini değişmesi etkiyi de değiştirmektedir(Tutar, 2005: 121).

1.5.5 Berlo Modeli

Berlo, modelinde iletişimde altı tip öğe olduğunu ve bunları; kaynak, kurgulayıcı, ileti, kanal, çözümleyici ve alıcı olarak ifade etmektedir. Berlo, altı tip öğe içerisinde dört tanesinin iletişimde temel öğe olduğunu(kaynak, ileti, kanal, alıcı) belirtmektedir. Berlo modeline göre iletişim sürecini anlamlandırabilmek için süreçte kullanılan kelimeler yerine iletişim süreci içerisinde olan kişilerde anlam aranması gerekmektedir. İletişim sürecinde ki kişilerin yaşadıkları toplumsal düzenleri ve kültürlerinin birbirlerine uyması gerekmektedir. Karşılıklı verilen iletilerin anlaşılabilmesi için kültürel açıdan anlamlandırılması gerekmektedir(Usluata, 1998: 37).

1.5.6 Osgood ve Schramm Modeli

Osgood ve Schramm Modeli. C.E.Osgood tarafından başlatılmış ve Wilbur Schramm tarafından tamamlanmıştır.



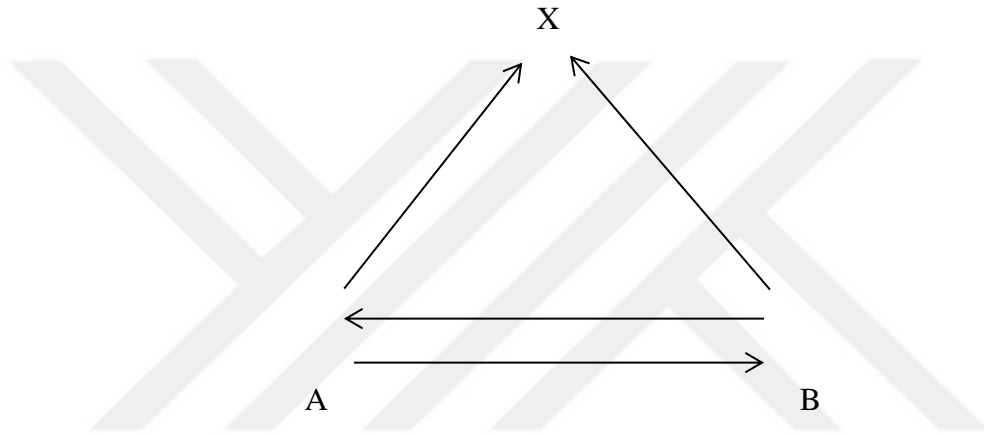
Şekil 5: Osgood ve Schramm Modeli (Vardi, 2003: 24)

Osgood ve Schramm Modeli, iletişimi sürecinde kaynak ve alıcı üzerinde durmakta ve geri bildirim temel öge olarak açıklamaktadır. İletişime katılan taraflar süreç içerisinde yer değiştirmekte karşılıklı bir şekilde ileti alış verişini yapmaktadır. İletişim sürecinde ki alıcı ve verici kodlama, yorumlama ve açıklama işlevini karşılıklı olarak yerine getirmektedir ve süreçte gürültü arttıkça tekrar da artmaktadır. İletişimde alıcı ve vericinin aynı işlevleri yerine getiriyor olması nedeniyle yüz yüze kurulan iletişim sürecini açıklamaya uygundur ve iletişimde devamlılığı kabul etmektedir. Alıcı ve vericinin karşılıklı aynı işlevleri yerine getiriyor olması nedeniyle de geleneksel düz çizgi/ tek yönlü iletişimden farklılık göstermektedir(Vardi, 2003: 23).

1.5.7 Newcomp ABX Modeli

Newcomp modelinde iletişimin temeli, iletişim sürecindeki bireylerin tutum, inanç ve davranışları arasında uyum kurarak denge oluşturmaktır. İletişim sürecinde

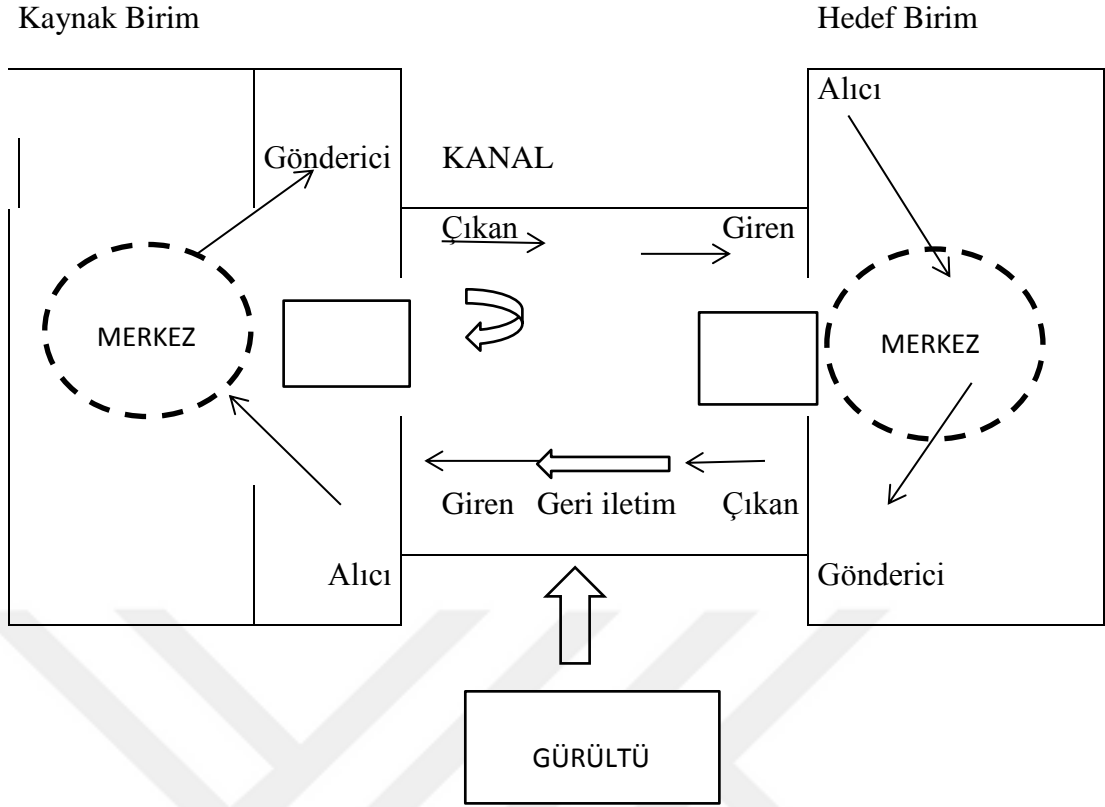
A ve B gönderici ve alıcı konumunda bulunmaktadır. X ise A ve B'nin ortak çevresinde bulunmakta olan bir öge, durum ya da toplumsal bağlamı temsil etmektedir. A ve B'nin birbirine veya başka bir ögeye (X) karşı beğenme ve beğenmeme durumunda bazı ilişki kalıpları dengelenmekte bazıları ise dengelenmemektedir. Dengeye olduğu durumda A ve B değişime karşı koymakta, dengelenmeme durumunda ise dengeyi yeniden kazanabilmek için yeniden harekete geçmektedir. Modelde önemli olan durum sosyal denge halini devam ettirmektir (Usluata, 1998: 30).



Şekil 6: Newcomp ABX Modeli

2.5.8 Cüceloğlu Modeli:

Cüceloğlu iletişim modeli kişiler arası iletişimin oluşumunu açıklamaktadır.



Şekil 7. Cüceloğlu iletişim modeli (Cüceloğlu, 2000: 72)

Cüceloğlu modeline göre kişiler arası iletişimi kaynak ve hedef olmak üzere iki birim oluşturmaktadır. İki birim arasında mesaj var olan ve mesaj alış veriş sürecini gerçekleştiren kanal bulunmaktadır. Cüceloğlu kişiler arası iletişim modelinin öğelerini aşağıdaki gibi açıklamaktadır.

- 1.Merkez:** İletilecek olan mesajın içeriğinin oluşturmak ve iletmek için seçmek
- 2.Gönderici:** Merkezde oluşturulmuş olan içeriği sözel veya sözel olmayan işaretlere dönüştürerek kanala bırakmak
- 3.Alıcı:** Kanaldan sözlü veya sözsüz olan işaretleri almak ve merkeze aktarmak
- 4.Hedef:** Alıcıdan gelen işaretleri yorumlamak
- 5.Kanal:** Kaynak ve hedef birim arasında sözlü veya sözsüz işaretleri taşımak
- 6.Gürültü:** Kaynaktan gelen iletilerin hedefe doğru ulaşması engelleyen her şey olarak belirtmektedir. Gürültüyü fiziksel gürültü, nöro-fiziksel gürültü ve psikolojik gürültü olarak üç ayırmaktadır. Fiziksel gürültü kanalda yer almaktadır. İletişim sırasında çocuğun ağlamasından dolayı kişinin karşıdakinin konuşmasını anlayamaması fiziksel gürültüyü örneklemektedir. Nöro-fizyolojik gürültü, hedef

biriminin alıcısından kaynaklanmaktadır. Kulaklarında işitme sorunu olan kişinin karşıdakinin konuşmalarını anlayamaması nöro-fizyolojik gürültüyü örnelemektedir. Psikolojik gürültü, iletişim sürecinde hedefte olan kişinin kendini algılaması, inançları ve o andaki duygusal durumu gelen iletinin farklı anlamlandırmasına neden olmaktadır. Önyargısı olan bireyin bu önyargısı ile ilgili konularda iletişim sürecinde mesajı farklı anlaması Psikolojik gürültüyü örnelemektedir (Cüceloğlu, 2000: 72-73).

1.6 İletişimin Sınıflandırılması

Psikoloji kapsamında kullanılan iletişim çeşitleri dört ana gruba ayrılmaktadır.

- 1- Kişi-içi iletişim
- 2- Kişiler arası iletişim
- 3- Örgüt-içi iletişim
- 4- Kitle iletişimi(Chaffe ve Berger, 1987; Rolof,1987, Akt. Dökmen, 1995: 20-21).

1.6.1 Kişi-içi İletişim

Bireyin düşünmesi, duygulanması, ihtiyaçlarının farkına varması, kendi içini gözlemlemesi, kendine sorular sorması ve rüyalar görerek kendi içinden iletiler alması iç iletişim olarak ifade edilmektedir. Kişi kendi içinde mesajlar üretip bu mesajları yorumlayarak kişi-içi iletişimde bulunmaktadır. Kişinin kendi özüyle olan ilişkisi kişiyi güdüler, motive eder ve kişinin gereksinimlerini anlamasını sağlamaktadır(Dökmen, 2003: 21). Kişinin kendi özüyle olan iletişimi toplum ve başkalarının beklentileriyle olan iletişiminden daha baskın ise bu kişiler gelişmiş bireyler olarak adlandırılmaktadır (Cüceloğlu, 1994: 21).

1.6.2 Kişiler Arası İletişim

İletişimin kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu şekli ‘kişiler arası’ iletişim olarak ifade etmektedir (Dökmen, 2003: 21). Kaynaktan alıcıya mesajın iletilmesine ‘iletişim’, mesajın kaynaktan alıcıya iletilme sürecinde eğer kaynak ve alıcı bir organizma ise bu ‘sosyal iletişim’ ,kaynak ve alıcı arasında zaman ve mekanilişkisi var ise bu da ‘kişiler arası iletişim’ olarak tanımlanmaktadır (Tubbs ve Moss, 1974: Akt. Dökmen, 1986: 27). Kişiler arası iletişimde bulunan kaynağın ve alıcının kültürel yapısı ve düzeyi, bilgi birikimleri ve iletişimden beklentileri

arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları iletişim sürecini etkilemektedir. Kişiler arası iletişim günlük yaşantıda en çok kullanılan iletişim türünü oluşturmaktadır (Gürses, 2006: 52). Tubbs ve Moss (1974) kişiler arası iletişimin oluşması için üç ölçütün olması gerektiğini belirtmektedir. (Akt. Dökmen, 1986: 32)

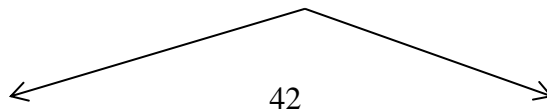
- a) İletişimi kuranlar bir yakınlık mesafesinde yüz yüze olmalıdır.
- b) İletişimde karşılıklı mesaj alışverişi olmalıdır.
- c) İletişim sürecinde ki mesajlar sözlü ve sözsüz şeklinde olmalıdır.

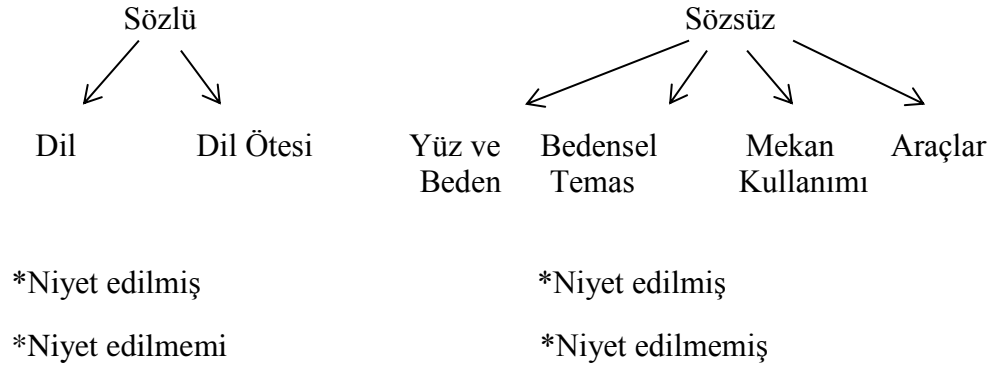
Watzlawick, Beavin ve Jackson (1967) insan iletişimin dinamiğini açıklarken beş varsayım öne sürmektedir(Akt: Cüceloğlu, 1997: 19-28):

- 1) Sosyal ortamda birbirlerini algılamış olan bireylerin iletişim kurmalarını olası değildir. Kişiler hiçbir şey yapmasa da (konuşmamak, hareket etmemek vb.) karşılıklarında bir ileti vermektedir.
- 2) İletişim içerisinde içerik ve ilişki düzeyi bulunmaktadır. İletişim içerisinde olan bireylerin ilişki düzeyine göre aynı içerik farklı bir şekilde ifade edilmektedir. İlişki düzeyi içerik düzeyine anlam vererek iletinin yorumlanmasına olanak sağlamaktadır.
- 3) İletişim sürecinde ki mesaj alışverişinin dizisel bir yapısı vardır. Bu dizisel yapı da verilen mesajların hangi mesajdan önce ya da sonra geldiği o mesajın anlamının oluşmasını sağlamaktadır.
- 4) Sözlü ve sözsüz olmak üzere iki tür mesaj vardır. İçeriğin iletilmesi(düşünceler, bilgi) sözel olarak, duyguları ve ilişkiye ait tutumları ifade edilmesinde ise sözsüz mesajlar kullanılmaktadır.
- 5) İletişimi kurup sürdüren kişiler bu süreç içerisinde eşit veya eşit olmayan bir ilişki içerisine girmektedirler. İletişim içerisinde olan bireyler bu süreçte kendilerini sürekli tanımlayarak iletişimde eşit ya da eşit olmama durumuna göre iletişim sürecini devam ettirmektedirler.

Dökmen (2003: 27), kişiler arası iletişimi sözlü iletişim ve sözsüz iletişim olarak ayırmaktadır. Sözlü iletişimi kendi içerisinde ikiye, sözsüz iletişimi ise dörde ayırarak sınıflamaktadır.

Kişiler Arası İletişim





Şekil 8:Kişiler arası iletişim sınıflaması (Dökmen, 2003: 27)

Sözlü İletişim: İnsanlar iletişim sürecinde doğrudan ya da başka bir iletişim kanalı ile kurdukları iletişim sürecinde dile ihtiyaç duymaktadır. İnsanların çevrelerinde ki faaliyetlere katılmaları, bilgi ve duygu kazanmaları, kendilerini geliştirmeleri gibi faaliyetleri sözel iletişimle gerçekleştirmektedirler (Eroğlu, 2000: 28). Bu iletişim süreci içerisinde iletiyi gönderen kaynak, alıcıya ulaşmak amacıyla düşünce, duygu ve bilgisini dil ile kodlamaktadır (Tomul, 2007: 27). Kodlanmış olan iletinin alıcı tarafından tam olarak anlaşılabilmesi için de iletinin kısa, akılda kalıcı, net ve dikkat çekici olması gerekmektedir(Oskay, 2001: 9). Sözlü iletişim ‘dille iletişim ve dil ötesi iletişim’ olarak ikiye ayrılmaktadır. Dille iletişimde, iletişim içerisinde olan kişiler birbirlerine ürettikleri bilgiyi aktarmaktadır. Dil ötesi iletişim ise sesin niteliği ile ilgili durum ifade edilmektedir. Yani sesin hızını, tonunu, ritmini, şiddetini, hangi kelimelerin vurgulandığını göstermektedir. İletişim süreci içerisinde ‘ne’ söylendiği dille iletişimi, ‘nasıl’ söylendiği ise dil ötesi iletişimi göstermektedir(Dökmen, 2003: 27).

Sözsüz İletişim: Sözel iletişimi tamamlayan, iletişim kuran kişinin gerçek duygu ve düşüncelerine dair mesajlar veren jest ve mimiklerden oluşmaktadır. Kişiler arası iletişimde iletilmek istenilen mesaja dair anlamın %65’ine yakın kısmı sözel olmayan iletişimle iletilmektedir (Uzunöz, 1989: 60). Özellikle duygular sözsüz iletişim içerisinde daha etkili olmaktadır (Cüceloğlu, 1997: 33-34). Sosyal psikologlarca yapılan araştırma sonuçlarında iletişimde sözcükler etkisi %10, ses tonunu etkisi %30 ve beden dilinin etkisi ise %60 olarak belirtilmektedir(Altıntaş ve Çamur, 2004: 55). İletişim süreci içerisinde insanlar sözlü mesaja oranla sözsüz mesajlara daha çok önem vermektedirler. İletişim süreci içerisinde de karşısındaki

kişinin doğru söylediğine dair şüphesi varsa karşısındaki kişinin yüz ve beden hareketlerine bakıp sonrasında söylenenlere dikkat etmektedirler (Mehrabian, 1972: Akt: Dökmen, 1994: 27). Sözsüz mesajlar karşılaştığımız insanlar hakkında ilk izlenimin oluşmasına kaynak oluşturmaktadır. İzlenim oluşturma, farklı kaynaklardan gelen bilgilerin toplanarak bir yargıya dönüşmesi olarak ifade edilmektedir. Bu süreç içerisinde edinilen her yeni bilgi diğer bilgilerle birlikte tekrar değerlendirilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1998: 217-224).

1.Yüz ve Beden: Sözsüz iletişim içerisinde yüzün ifadesi, el ve vücut hareketleri, bedenin duruşu ve göz temaslarına önem verilmektedir. Sözlü iletişim de kişinin vokal sistemi gönderici konumunda iken sözsüz iletişimde ise yüz ve beden gönderici konumuna gelmektedir(Dökmen, 2003: 28). Sözsüz iletişim içerisinde kullandığımız yüz ve beden hareketlerimizi iletişim içerisinde olduğumuz kişinin görmesi ve aktarmaya çalıştığımız duygu ve düşünce ile ilgili bilgi edinmesi gerekmektedir(Baltaş ve Baltas, 2002: 37). Yaşanan olaylar karşısında bireyin bedeni kendiliğinden tepkiler verdiği için beden dilini örtmeye çalışmak çoğu zaman mümkün olmamaktadır(Baltaş ve Baltas, 2002: 13).

Niyet edilip ya da edilmeden gerçekleştirilen yüz ve beden ifadelerinden, niyet edilmeden gerçekleştirilenlerine ‘duygusal ifade’ olarak tanımlanmaktadır. İnsanların birden bire yüzlerinde korku veya hayret ifadesini yansıtmaları duygusal ifadeye örnek oluşturmaktadır. Kişiler arası iletişim sürecinde niyet edilmeden yapılmış olan yüz ve beden ifadeleri önemli bir yer kapsamaktadır. Mehrabian (1968) yaptığı bir çalışmada iletişim sürecinde sözlü ifadenin %7, dil-ötesinin %38 ve duygusal yüz ifadelerinin %55 olarak etkili olduğunu belirtmektedir (Akt: Dökmen, 2003: 28-29).

Farklı kültür içerisinde yetişmiş olan yetişkin bireylerle yapılan çalışmada bireylere altı farklı duyguyu içeren yüz ifadelerinin resimleri gösterilmiş ve bu fotoğrafları ayırt etmeleri istenmiştir. Çalışma sonunda alınan verilere göre farklı kültürde yetişmiş yetişkin bireylerin yüz ifadelerini ayırt etmeleri yüksek benzerlik göstermiştir (Ekman ve Friesen, 1971: 124-129). Cüceloğlu (1968), yüz ifadeleri ile ilgili yaptığı çalışmada Japon, Amerikan ve Türk üniversitelerinde öğrenim gören 20’şer deneğe 60 yüz ifadesi göstermiştir. Bu deneklere verilen kırk duygu isminin olduğu ölçek üzerinden değerlendirme yapmaları istenmiştir. Sonuçlara

incelendiğinde bazı farkların olmasına rağmen kültürler arasında ortak yanların daha fazla olduğu görülmüştür.

2.Bedensel Temas: İletişim süreci içerisinde bedensel temas ile karşıdaki bireye çeşitli mesajlar verilmektedir. Bu teması kime, nerede ve ne zaman yaptığımız iletişimde önemli bir yer tutmaktadır. Bedensel temasın ifade ettiği anlam ise içinde yaşanılan kültüre göre değişebilmektedir (Bayazıt ve diğ.,1977: Akt. Dökmen, 1994: 26-36).

3.Mekan Kullanımı: İnsanların iletişim süreci içerisinde başkalarıyla arasına koyduğu uzaklık mesafesi insanların o kişilere karşı duyguları ve ilişkileri hakkında bilgi vermektedir (Gürgen, 1997: 89). Kendine yakın hissettiği kişilere yakın, yakın hissetmediği kişilere uzaklık derecesine göre mesafe koymaktadır (Dökmen, 2003: 30). Cüceloğlu (1999) bu mesafeleri: mahrem 30-35 cm, kişisel-samimi 40-80, sosyal 80 - 200cm ve kamusal 200cm ve fazlası olarak belirtmektedir. Manusov bu mesafeleri 'denge teorisi' ile açıklamaktadır. Denge teorisine göre iletişim sürecinde karşıdaki birey için konulmuş olan mesafe fiziksel olarak azaldığında birey eski mesafeye tekrar ulaşmak için uzaklaşmaktadır (Akt: Altıntaş ve Çamur, 2004: 60).

4.Araçlar: Duncan(1969)'ına göre insanlar kişiler arası iletişim sürecinde bazı araçlar kullanarak da birbirlerine mesajlar iletmektedir. Bu araçlar giydiğimiz kıyafet, kullandığımız parfüm ya da takı olarak kullandığımız eşyalar olabilmektedir (Akt. Dökmen, 1994: 32).

1.6.3 Örgüt İçi İletişim

Bir örgütün amacına ulaşması için yönetim ve üretim faaliyetleri süresince planlama, denetim, bilgi paylaşımı, karar alma, değerlendirme gibi süreçlerin örgütün kuralları içerisinde gerçekleşmesini sağlayan iletişim olarak tanımlanmaktadır(Türkmen, 2003: 57).

1.6.4 Kitle İletişimi

Kaynağın bilgiyi hedefle karşı karşıya gelmeden geniş insan topluluğuna aktarması ve aktardığı kişilerinde bu bilgiyi yorumlama sürecine kitle iletişimi olarak ifade edilmektedir(Dökmen, 2003: 38). Gazete, dergi, televizyon, internet ve radyo kitle iletişim araçlarından bazılarını oluşturmaktadır. Bu araçlarla bilgi geniş bir alana ve zamana yayılmaktadır(Cüceloğlu, 2005: 221).

1.7 İletişimin İşlevleri ve İletişim Becerisi

Toplumsal bir varlık olan insan, kendini anlaması, anlatması ve karşısındaki bireyleri etkileyebilmek amacıyla iletişim kurmaktadır. Bireyin kendini anlaması, anlatması ve karşısındaki bireyi etkilemesi durumunun gerçekleşmesi içerisinde iletişimin bireysel ve toplumsal işlevleri bulunmaktadır (Gürgen, 1997: 9). İletişim işlevleri arasında kişiye bilgi sağlama, ikna etme ve etkileme, öğreticilik ve birleştiricilik özellikleri bulunmaktadır. Birey iletişim yoluyla bilgi toplamaktadır ve topladığı bilgilerle çevresine ve topluma uyum sağlamaktadır. İletişimi diğer bir işlevi olan ikna etme ve etkileme özelliğinde ise bireyin iletişim kurduğu kişiyi etkileme değiştirme amacı bulunmaktadır. İletişimin öğreticilik işlevinde ise bireyin bilgiye ulaşması için iletişim kurmasını gerekmektedir. İletişimin bir diğer işlevi olan birleştiricilik özelliği ile kişiler bir arada bulunmakta ve birbiri ile ilişkilerini devam ettirmektedir (Gürgen, 1997: 12-13). İletişimin birleştiricilik özelliği ile toplumlar var olup gelişmektedir (Usluata, 1995: 5-7).

İletişim, bireylerin bireysel ve toplumsal açıdan kendilerini ve çevrelerini tanıyıp gelişmeleri için önemli işlevleri yerine getirmektedir. İletişimin sağlıklı olması olumlu sonuçlar ortaya koyarken sağlıklı olmadığı durumlarda ise bireylerin kendisi, çevresini ve toplum ile olan ilişkisini olumsuz yönde etkilemektedir. Bireylerde iletişim becerisinin gelişmemiş olması sağlıklı iletişimin temelini oluşturmaktadır (Dalkılıç, 2011: 10). İletişim becerisi; kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini karşısındaki bireye onun anlayabileceği şekilde iletme şeklinde belirtilmektedir (Fişne, 2009: 46). Şahin (2008: 1284) ise iletişim becerisini; saygı ve empati temelli, etkin dinleyebilme, konuşmasını somutlaştırarak kendini açabilme, duygu ve düşüncelerini ben dili ile aktarabilme, kendi hakkını savunabilme, sözel ve sözel olmayan mesajları uygun bir şekilde kullanabilme ve bireyi toplum içerisinde yaşamını kolaylaştıran davranışlar şeklinde açıklamaktadır.

Birey doğumu ile birlikte çevresiyle iletişimi kurmaya çalışmaktadır. Bireyin iletişimi gelişen teknoloji ile kolaylaşırken karmaşıklaşan dünya ise bireyler arasında iletişim kurulmasını ve sürdürülmesini zorlaştırmaktadır. Bireyin karmaşıklaşan bu dünyayı algılayabilmesi ve iletişim kurabilmesi için iletişim becerisi geliştirilmesi gereken bir araç haline gelmektedir (Ersanlı ve Balcı 1998: 7). Ergin ve Birol (2000: 29-30), dil ile kurulan iletişim becerisini beş beceri olarak belirtip bunları; konuşma, yazma, dinleme, okuma ve düşünme becerisi olarak açıklamaktadır. Kodlama

becerisi olan konuşma ve yazma becerisi düşündüğümüz şeyleri karşıdakinin anlayabileceği şekilde sembollere dökme, dinleme ve okuma ise verilen kodları çözme becerisi ve beşinci beceri ise bu iki grup içinde geçerli olan düşünme becerisi olarak açıklamaktadır.

İletişim becerisi doğru, etkili ve yerinde kullanılmazsa kurulan iletişimin başarılı ve sağlıklı olmamaktadır (Dalkılıç, 2011: 10).Bireyin iletişim becerisini arttırması ve doğru iletişim kurması kişiler arası ilişkilerin ve toplumsal birleşmenin artmasını sağlamaktadır (Korkut, 2004: 121).

1.7 ALEKSİTİMİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.7.1 Aleksitimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Okyavuz, Çevik ve Gürcan (1989)'ın 'Psikomatik Servise Yatarak Tedavi Gören Hastaların Bazı MMPI Bulgularının İncelenmesi ve Kontrol Grubuyla Karşılaştırılması' çalışmasına Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Psikomatik Servisinde 1987-1989 arasında yatarak tedavi gören 47 hasta ve psikiyatriye hiç başvurmamış 41 kişi katılmıştır. Hasta grubunu Klasik Psikomatik Bozukluğu (39 kişi) ve Somatizasyon Bozukluğu(9 kişi) tanısını almış kişiler oluşturmuştur. Araştırmada MMPI bulgularının aleksitimik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmıştır ve araştırmaya katılanlara MMPI aleksitimi skalası uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, Klasik Psikomatik tanısı almış hastaların kontrol grubuna göre aleksitimik puanları arasında istatistik olarak anlamlı bir fark bulunurken, Somatik Bozukluk tanısı alan hastaların kontrol grubuna göre aleksitimik puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Yemez (1991)'in uzmanlık tezi olarak hazırlamış olduğu "Psikosomatik, somatoform ve diğer bozukluklarda aleksitimi üzerine kontrollü bir çalışma" isimli araştırmasına 237 kişi (151 kadın, 86 erkek) katılmıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri servisine başvuran bu kişilere Toronto Aleksitimi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonunda hastaneye psikosomatik ve somatik bozukluk nedeniyle gelen hastalar da aleksitiminin yüksek olduğu görülmüştür. Yine bu araştırma da aleksitimi ile sosyo demografik özellikler incelenmiştir; sosyoekonomik düzey düşükçe aleksitimi olma durumunun arttığı, erkeklere göre kadınlarda daha çok görüldüğü, çalışan kadına göre ev hanımında daha çok olduğu ve yaşın ilerlemesi ile aleksitiminin daha çok görüldüğü tespit edilmiştir. Çocukluğun

yaşandığı yer, evdeki çocuk sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğı olduğı durumları ile aleksitiminin ilişkili olmadığı; ailenin sahip olduğı çocuk sayısının artmasıyla aleksitimi durumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin (1992)'in "Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler" araştırmasında araştırma grubunu Peptik ülserle beraber başka hastalığı olan, sadece peptik ülser hastalığı olan ve kontrol grubu olmak üzere üç grup katılmıştır. Bu üç gruba da TAÖ uygulanmıştır. Yapılan bu deneysel araştırmada peptik ülserle beraber başka hastalığı olan grubun aleksitimi düzeyi peptik ülserli grup ve kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Peptik ülserli grubun aleksitimik özelliklerinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Şahin' in yapmış olduğu bu araştırmada normal popülasyonda aleksitiminin görülme oranı %30 olarak tespit etmiştir.

Türk (1992)'ün Ege Üniversitesinde 2. ve 3. sınıf öğrencisi olan 542 (324 kız ve 218 erkek) öğrencinin örneklemini oluşturduğu 'Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki' araştırmasında aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yani araştırmada ruh sağlığı daha iyi olan kişilerin aleksitimi puanlarının daha düşük olduğunu bulmuştur. Araştırmaya da kızların aleksitimi puanları erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine bu çalışma ile üniversiteye köyden gelen, ailesinden ayrı hayatına devam eden, sağlık sorunları olan, psikoaktif madde kullanan ve düşük sosyoekonomik düzeyli olan bireylerde aleksitimik özelliklerin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Candansayar (1993), Ankara Gazi üniversitesinde 1993 yılında eğitim gören 18-25 yaş arası 460 (250 kadın ve 210 erkek) üniversite öğrencisinin örneklemini oluşturduğu 'Genç erişkin sağlıklı gönüllülerde aleksitimi yaygınlığı' isimli araştırmasında öğrencilerin %16.7'si Toronto Aleksitimi Ölçeğinden yüksek puan almıştır. Psikiyatrik tedavi gören öğrencilerin aleksitimi özellikleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Psikiyatrik tedavi gören öğrencilerin aleksitimi puanları ile cinsiyetleri arasında farklılık tespit edilmemiştir.

Aslan (1996) 'Psikiyatrik, psikosomatik hastalarda aleksitimi' isimli araştırmasında konsültasyon istemiyle polikliniğine giden 17-65 yaşları arasındaki 146 hastanın %67'sinde aleksitimi bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada

aleksitiminin eğitim düzeyi ve cinsiyetle ilişkili olduğu, sosyoekonomik düzeyle ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi azaldıkça aleksitiminin arttığı, cinsiyete göre ise kadınların erkeklere göre aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. TAÖ'nün alt ölçekleri olan duyguları fark ve ifade etme, hayal kurma ve dış merkezli düşünme alt boyutlarından alınan puanlar ile araştırma sürecinde uygulanmış olan Süreklilik Kaygı Envanteri ve Zung Depresyon Ölçek'i puanları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Gürkan (1996) yaptığı çalışmada aleksitiminin psikiyatrik, psikosomatik ve normal kişilerde görülme sıklığı ve bunun bazı sosyo-demografik özelliklerle ve depresyonla ilişkisini incelemiştir. Aleksitimik özellikleri en çok gösteren grup %67,9 ile psikiyatrik grup olurken onu %57,7 ile psikosomatik grup, %38 ile kontrol grubu izlemiştir. 234 kişiyi içeren bu üç grupta aleksitiminin cinsiyetle ilişkili olmadığı, sosyoekonomik düzeyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırma da kontrol grubu olan normal kişilerde aleksitiminin görülme sıklığının %38 olarak tespit edilmiştir.

Aslan, Alpaslan, Gürkan, Aslan ve Cenkseven (1997)'in 'Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyleri, aleksitimi ve stresle başa çıkma' isimli çalışmasına Çukurova Üniversitesinde 1997 yılında eğitimlerine devam eden 222 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada Kısa Sosyal Fobi Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği anketi uygulanmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin sosyal anksiyete düzeyleriyle aleksitimik özellikler ve stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Varol (1998), 'Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi' üzerine Ondokuz Mayıs Üniversitesinde bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden 26'şar kişilik deney ve kontrol grupları oluşturularak bu gruplara Toronto Aleksitimi Ölçeği ön test ve son test olarak uygulamıştır. Deney grubuyla haftada 1 seans ve 12 hafta boyunca grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda grupla psikolojik danışmanın aleksitimik özellikleri azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Sayar (2001), 'Kronik ağrı hastalarında öfke, benlik saygısı ve aleksitimi', adlı çalışmasına 31 kronik ağrı hastası ve ağrı yakınması olmayan 26 kişi kontrol

grubunda olmak üzere toplam 57 kişi katılmıştır. Her iki grubun demografik özellikleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Kronik ağrı grubuyla sağlıklı bireyleri içeren kontrol grubu arasında öfke ve aleksitimi düzeyi bakımından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu çalışmada kronik ağrı grubu içerisinde benlik saygısı anlamlı ölçüde düşük, depresyon ve anksiyete düzeyi ise anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. Kronik ağrılı hastalarda aleksitimi %51 olarak tespit edilmiştir.

Güz, Ay ve Dilbaz (2001) tarafından ‘Bir grup dermatolojik hastalarda aleksitimik depresyon ve anksiyete’ isimli çalışmalarını Ankara Numune Hastanesine başvurmuş olan 33 dermatolojik hasta(18 bayan ve 15 erkek) ve kontrol grubuna herhangi bir hastalığı olmayan 37(23 bayan ve 14 erkek) kişi katılmıştır. Kontrol grubunu hastane personeli ve tıp fakültesinde eğitimine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmuştur.Dermatolojik olarak hastalığı olanların sağlıklı bireylere göre aleksitimik düzeyleri daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Atasoy(2002), ‘Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin(EMDR) üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi’ adlı araştırmasına 2001-2002 yılında Ankara Üniversitesinde eğitim gören 24 kişi katılmıştır. Katılan kişilerin 12’si deney grubunu diğer 12’si de kontrol grubunu oluşturmuştur. Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlem: travma yaratmış olan geçmiş olayların birkaç sağıltım oturumu ile çözümlenebileceğini ileri sürmektedir. EMDR sağıltımında danışan gözlerini iki yanlı olmak üzere ileri geri hareket ettirmektedir ve sonrasında ortaya çıkan biliş, duygu ve fiziksel duyumları anlatmaktadır. Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine olumlu yönde iyileştirme göstermesine ve aleksitimik özelliklerin azalmasını sağladığına ulaşılmıştır.

Sallıoğlu (2002), ‘Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları’ adlı çalışmasına 2001-2002 döneminde Hacettepe Üniversitesinde Eğitim görmekte olan 346 kız ve 198 erkek olmak üzere toplamda 544 kişi katılmıştır. Yeterlilik duygusunun aleksitimik özellik gösterenlerde düşük seviyede, mutsuzluk ve kuşku duygusunun aleksitimik olmayanlarda düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Koçak (2003) tarafından yapılan ‘Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi’ adlı doktora tezi çalışmasına 2001-2002 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde eğitimlerine devam eden 30 öğrenci katılmıştır. Deneysel (15 kişi) ve kontrol grubunda (15 kişi) ki bireylere ön test ve son test olarak TAÖ ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Deneysel gruptaki bireylere 11 oturumdan oluşan ve her hafta 2 saat süren duygusal ifade eğitimi programı uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonunda üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık puanlarında anlamlı bir azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yüksel (2004)’in yapmış olduğu ‘Panik bozuklukta aleksitimi ve kaygı duyarlılığı’ araştırmasına 2003 yılında (Kasım- Haziran arası) İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalına başvurup DSM-IV’e göre panik bozukluk tanısı almış 16-65 yaş aralığında 30 kişi ve panik bozukluk tanısı almamış olan 30 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda panik bozukluk tanısı almış olan bireylerin aleksitimi düzeyleri panik bozukluk tanısı almamış olan bireylere göre anlamlı seviyede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Erden (2005) tarafından yapılan ‘Farklı yetişme koşullarının aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisi’ adlı araştırmasına Balıkesir Yetiştirme yurdunda büyüyen 17-18 yaşlarında ailesinden ayrı 13 kız 17 erkek olmak üzere 30 genç ve ailesinin yanında büyüyen 20 kız 10 erkek olmak üzere toplamda 60 lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Ailesinden ayrı gençlerin ailesinin yanında büyüyenlere oranla daha fazla aleksitimik ve depresif özellikler gösterdikleri bulgusu elde edilmiştir.

Coşkun ve Çakmak (2005), tarafından yapılan ‘Alkol ve madde bağımlılarının grup psikoterapisinde psikodramanın kullanılması’ araştırmalarına Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları AMATEM servisinde alkol/madde bağımlılığı nedeniyle tedavi gören 12 kişi katılmıştır. Grup sürecin de 28 günde 90 dakika süre ile 8 oturum gruba psikolojik danışma yapılmıştır. Psikodrama tekniğinin kullanıldığı grup oturumlarında 2 hasta özel durumlarından dolayı taburcu olmuş ve grup oturumlarını 10 hasta tamamlamıştır. Grup oturumları başlamadan önce gruba katılan 10 kişiden 7’si aleksitimik, 2’si aleksitimik değil bir kişi ise sınırda puan almış iken grup oturumları sonrasında 5 kişi aleksitimik, 4 kişi aleksitimik değil ve 1 kişi yine sınırda aleksitimi puanı almıştır. Gruba katılanların toplamında ise 7 kişinin

aleksitimi puanında düşüş tespit edilmiştir. Grup terapisinde psikodramanın kullanılmasının alkol bağımlılarının aleksitimi düzeylerini iyileştirdiği bulgusu elde edilmiştir.

Yazıcı (2006) tarafından yapılan ‘Alopesi areata ve aleksitimi’ adlı çalışmasına Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi dermatoloji kliniğine saç dökülmesi nedeniyle başvuran ve alopesi areata tanısı alan (saçlarda aniden yuvarlak ve saçsız kısımların oluşması) 17 kadın 26 erkek hasta ve kontrol grubunda ise yaş ve cinsiyet olarak hasta olan kişilere uyumlu ve sağlıklı 25 kadın 28 erkek olmak üzere toplam 96 kişi katılmıştır. Araştırmanın kontrol grubu hastane personeli ve onların akrabaları tarafından oluşturulmuştur. Alopesi Areata rahatsızlığı bulunan hastalarda aleksitimi düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bağcı (2008) tarafından yapılan ‘Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi’ çalışmasına 2006-2007 eğitim döneminde Gazi Üniversitesinde eğitim gören 450 üniversite öğrencisi katılmıştır. Benlik saygısı düşük olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin düşük olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada sürekli kaygıları yüksek olan öğrencilerin normal olanlara göre aleksitimi düzeyleri daha yüksek bulunurken, durumluk kaygıları yüksek ve normal olanların aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmada erkek öğrencilerin aleksitimi düzeyi kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yaş, ekonomik durum ve kullanılan ele göre ise öğrencilerin aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Ergün (2008), tarafından yapılan ‘14-18 yaş arası ergenler ve ebeveynlerinde aleksitimik özellikler, ebeveyn tutumları, bağlanma ve bağımlılık’ araştırmasına 190 ergen ve ana baba katılmıştır. Yapılan çalışmada ana babaların aleksitimi puanları ile ergenlerin aleksitimi puanları arasında ve ‘duyguları tanımada güçlük’ ve “dış merkezli bilişsel yapı” alt boyutları puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Aynı çalışmada ergenlerin bağımlılık ve bağlanma özellikleri ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ana baba tutumu olan demokratik tutumla aleksitimi arasında da anlamlı düzeyde bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Tüzün (2008) tarafından yapılan ‘Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin aleksitimi, mizaç ve karakter özellikleri ve çocukluk dönemi ihmal ve

istismarı yönünden değerlendirilmesi' çalışmasında ergenlik döneminde ki 15-18 yaş aralığındaki bireylerle çalışılmıştır. Kendine zarar verme davranışı gösteren deney grubunun (40 kişi) kendine zarar verme davranışı göstermeyen kontrol grubuna (40 kişi) göre aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aydemir (2010), 9-15 yaş arasındaki kişilerle yaptığı 'Çocuk ve ergenlerde obezite, depresyon ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki' çalışmasına İstanbul da 2008 yılı içerisinde obezite tanısı almış 100 çocuk(42 erkek-58 kız) ve bu çocuklara benzer demografik özellikler sahip obezite tanısı olmayan 100 çocuk(52 erkek- 48 kız) olmak üzere toplam 200 çocuk katılmıştır. Obezite tanısı almış olan çocukların almamış olanlara göre aleksitimi düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada erkeklerin ve kızların aleksitimi puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Aygen(2011)'in, 'Otizm tanısı almış çocuk ve ergenlerin annelerinde aleksitimi düzeyinin yordanması' çalışmasına otizm tanısı çocuğu olan 207 anne ve çocuğunun sağlıklı bir gelişimi olan 207 anne olmak üzere 414 anne katılmıştır. Otizm tanısı almış çocuğu bulunan annelerin aleksitimi düzeyleriyle bu tanıyı almamış annelerin aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aynı çalışmada annenin yaşı, eğitim düzeyi, gelir durumu ve çalışıp çalışmamasına göre aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Çağıl(2011)'in 'Erkek alkol bağımlılarında savunma mekanizmalarının aleksitimi ve kişilik boyutlarıyla ilişkisi' adlı çalışmasında alkol bağımlılığı tanısı almış 118 kişi katılmıştır. Katılanlar arasında aleksitimi %45 olarak bulunmuş olup aleksitimi olanlarla olmayanlar arasında yaş, medeni durum ve çalışma durumlarına göre istatistiksel bir fark tespit edilmezken aleksitimik olan grubun eğitim seviyesinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Aleksitimik olan bireylerde alkole bağlı sorunların başlama yaşının daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aleksitimik olan bireylerin olmayan bireylere göre Savunma Biçimleri Testinin alt boyutları olan immatür ve nevrotik savunmalar toplam puanın daha yüksek olduğu bulunurken olgun savunma puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tekin(2011) tarafından yapılan 'Psikotik hastalarda sinema terapi yönteminin aleksitimi üzerine etkisi' çalışmasının örneklemini 6 psikotik (şizofren) hasta oluşturmuştur ve süreç 8 hafta sürmüştür. Çalışmada ön test ve son test uygulaması

yapılmıştır. Son test sonucunda ön teste göre aleksitimi düzeyinde istatistik olarak anlamlı bir azalma tespit edilmiştir.

Keskin(2012)'in 'Madde bağımlısı bireyler ayrılma-bireyleşme süreci, savunma mekanizmaları, aleksitimi ve aile dinamikleri' adlı çalışmasına 22 eroin bağımlısı, 18 alkol bağımlısı ve 24 herhangi bir madde kullanmayan kişiler katılmıştır. Madde bağımlılığı tanısı almış olan grubun aleksitimi ölçeğinden almış oldukları puanlar kontrol grubunun puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karayağz'ın(2013), 'Bipolar ve ünipolar depresyonda aleksitimi düzeylerinin karşılaştırması ve yaşam kalitesi ile ilişkisi' çalışmasının örneklemini ünipolar depresyon tanısı almış 118 kişi, bipolar affektif bozukluk tanısı almış 48 kişi ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olan 96 kişi olmak üzere 262 kişi katılmıştır. Psikiyatrik tanı almış bireylerin aleksitimi düzeyleri tanı almayan kontrol grubunda ki bireylere göre daha yüksek olduğu, yaşam kalite düzeylerinin ise bu kişilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Luzumlu (2013), 'Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi' adlı çalışmasının örneklemini Mersin Üniversitesinde eğitim gören 494 kız ve 383 erkek toplamda 877 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların aleksitimi düzeyinin artmasıyla stresle başa çıkmada çaresiz başa çıkma yöntemini; aleksitimi düzeyi düştükçe stresle başa çıkma yöntemlerinden kendine güvenli, sosyal desteğe başvurma, boyun eğitici ve iyimser tarzları daha çok kullandıkları tespit edilmiştir.

Uzun (2013)'un 'Cerrahi kliniklerde çalışan hemşirelerin hasta ve hasta yakınlarından gördükleri şiddetin tükenmişlik, aleksitimi ve iş doyumuna etkisi' adlı çalışmasına Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi, Rize Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve 82. Yıl Devlet Hastanesi Cerrahi Kliniklerinde çalışan 264 hemşire katılmıştır. Tükenmişlik görülen hemşirelerde aleksitimi görülmüş ve bu hemşireler içerisinde çoğu zaman ve her zaman sözel şiddete uğrayanların TAÖ' den aldıkları puanların diğerlerine oranla yüksek olduğu saptanmıştır.

Yıldız (2013), tarafından yapılan 'Çocuklarda maddi değere verilen önemle aleksitimi arasındaki ilişki' adlı çalışmaya 8-11 yaş aralığından 394 kişi (203 kız ve 191 erkek) katılmıştır. Çocuklarda maddi değere verilen önemle aleksitimi arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı çalışmada sınıf, yaş, algılanan akademik başarı, algılanan anne baba tutumuna ile aleksitimi arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılrken algılanan sosyo-ekonomik durum, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve cinsiyetle aleksitimi arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Çarıkcı (2014)'nın 'Alkol bağımlılarında yüzde dışa vuran duyguların tanınması ve ayırt edilmesi ile aleksitimi ve kişilik boyutları ilişkisi' adlı çalışmasına Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma Tedavi ve Eğitim Merkezi klinğinde yatan 18-65 yaş aralığında 101 erkek hasta ve kontrol grubunda 50 kişi olmak üzere toplamda 151 kişi katılmıştır. Bağımlı bireylerin aleksitimi puanlarının bağımlı olmayanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

1.7.2 Aleksitimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Nemiah ve Sifneos (1970)'in 20 psikosomatik hasta ile yaptığı çalışmada 20 hastanın 16' sında sözel ifade etme ve tanımda zorlanma ve içsel uyarıcılardan çok dış olaylara odaklandıkları tespit edilmiştir. Bu kişilere psikolojik yardım veren uzmanların onları donuk, ölgün, renksiz, sıkıcı ve engellenme duygusu yaşayan kişiler olarak tarif ettikleri görülmüştür.

Freyberger (1977) yaptığı araştırmalar sonunda aleksitiminin geçici veya kalıcı olabileceğini belirterek aleksitimi birincil ve ikincil aleksitimi olarak ayırdığı belirlenmiştir. Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel bozuklukların görülmesine neden olan uzun süren bir kişilik özelliği olarak tanımlarken ikincil aleksitimi ise ağır stres altında çalışan, üzücü bir durum karşısında ortaya çıkan geçici veya kalıcı olan bir savunma mekanizması olarak tanımlanmıştır.

Shipko (1982) yaptığı araştırmasında aleksitimi ile somatizasyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına psikosomatik belirtiler taşıyan 15 ve psikosomatik belirtiler taşımayan 27 kişi olmak üzere toplam 42 kişiyi çalışmaya aldığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda psikosomatik özellikler taşıyan hastaların aleksitimik özelliklerinin sağlıklı bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Cooper ve Halmstrom (1984)'un aleksitimi ve psikolojik şikayetler üzerine yaptıkları araştırmada bedensel şikayetlerle aleksitimi arasında ilişki olduğunu saptanmıştır. Aynı araştırma sonucunda kadınların aleksitimik özelliğin erkeklerden çok olduğu tespit edilmiştir.

Martin ve Pihl (1986), normal bireylerde aleksitimik özelliklerin stresle ilişkisi konusunda çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda aleksitimik özellikler gösteren normal bireylerin, aleksitimik özellikler göstermeyen bireylere göre daha yüksek düzeyde kaygıya sahip olup çok sayıda stres tepkileri gösterdiklerini saptamışlardır.

Vingerhoest (1992) yaptığı araştırmada ağlama sıklığı ile aleksitimi arasında ki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya Hollanda ve Belçikalı olan 16-59 yaş aralığındaki 131 bayan katılmıştır. Çalışmada ağlama sıklığı ile aleksitimi arasında negatif yönde bir sonuç tespit edilmiştir. Bu durumu ağlamayla bireylerin duygularını boşalttıkları ve bunun sonucunda aleksitimi özelliklerinin düşük çıktığı şeklinde açıklamaktadırlar.

Parker (1993)'in yaptığı bir araştırmada 216 üniversite öğrencisine TAÖ uygulamış ve dokuz farklı kişiye iğrenme, utanç, stresli, hayret, merak, kızgın, korku, zevk, küçümseme ve aşağılık duygularını belirten fotoğraflar göstermiştir. TAÖ' den alınan puanlar sonucunda düşük, orta ve yüksek olmak üzere denekleri 3 gruba ayırmıştır. Yüksek düzeyde aleksitimik puanı olan bireylerin, düşük gruptaki bireylere göre duygu ifadelerini anlamlı şekilde daha az tanıyabildikleri saptamıştır.

Lumley ve Roby (1994) aleksitimi, sigara içme, nikotin bağımlılığı ve sigarayı bırakma arasındaki ilişkiyi incelemek için 417 (277 kız, 166 erkek) üniversite öğrencisine TAÖ uygulamışlardır. Bu araştırma sonucunda sigara içen öğrencilerin sigara içmeyen öğrencilere göre daha yüksek aleksitimik özellikler gösterdiği tespit etmişlerdir.

Lumley ve Roby (1995), 17-55 yaş aralığında olan 1147 (456 erkek-691 kadın) üniversite öğrencisinin örneklemini oluşturduğu araştırmalarında patolojik kumar alışkanlığı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda patolojik kumar oynama alışkanlığı olan bireylerin, olmayanlara oranla daha fazla aleksitimik özellikleri olduğunu tespit etmişlerdir.

1.8 İLETİŞİM BECERİLERİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.8.1 İletişim Becerileri İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Dökmen (1986)'in 24 üniversite öğrencisi ile deney ve kontrol grubu oluşturup bu öğrencilere yüz ifadeleri ile ilgili verilen eğitimin, duygusal yüz ifadelerini teşhis becerisi ve iletişim çatışmalarına girmesi üzerine çalışma yapmıştır.

Yapılan çalışma sonucunda yüz ifadeleri ile ilgili verilen eğitimin yüz ifadelerini teşhis etmede etkili olduğu tespit edilmiştir.

Dökmen (1988), 'Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi' ile ilgili yapmış olduğu çalışmasına Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü birinci sınıf öğrencilerinden 20'si deney 20'si kontrol grubu olmak üzere toplam da 40 üniversite öğrencisi katılmıştır. Deney grubuna sekiz ay içerisinde empati eğitimi ile ilgili 14 psikodrama oturumu düzenlenmiştir. Bu eğitim öğrencilerin empatik anlayışını arttırırken empatik becerilerini etkilemediği saptanmıştır.

Korkut(1996), 10 hafta süren iletişim becerileri eğitim programı araştırmasında lise öğrencilerinin iletişim becerilerinin kendilerini değerlendirmeleri üzerinde ki etkisini incelemiştir. Araştırma, Ankara ilinde Çankaya Lisesinde 1996 yılında öğretimine devam eden 16 kişilik deneysel ve 16 kişilik kontrol grubu olmak üzere toplamda 32 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. 10 haftalık eğitim süresince deney grubuna iletişim becerileri eğitimi verilmiştir. Araştırma sonunda yapılan son test çalışması ile öğrencilere verilen iletişim becerileri eğitiminin öğrencilerin iletişim becerilerini değerlendirmelerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Balcı (1996), 'Danışma becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi' üzerine yaptığı çalışmasına 1995-1996 öğretim yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde eğitimine devam eden 64 öğrenci katılmıştır. Bu öğrenciler iki gruba ayrılarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur (32'ser kişi). Deney grubuna her oturum bir buçuk saat olmak üzere 12 oturum danışma becerileri eğitim programı uygulanmıştır. İletişim Beceriler Envanteri uygulama öncesinde katılımcı öğrencilere ön test olarak ve uygulama sonrasında ise son test olarak yapılmıştır. Uygulama sonunda yapılan son test çalışmasına göre danışma becerileri eğitiminin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümüne devam eden öğrencilerin iletişim becerilerini arttırma da etkili olduğu tespit edilmiştir.

Korkut (1996), lise öğrencilerinin iletişim becerilerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada kızların ve süper lisede öğrenimlerine devam eden öğrencilerin iletişim becerilerini diğerlerine göre daha olumlu değerlendirdikleri bulunmuştur. Çalışmada ayrıca yaşları daha büyük olan öğrencilerin anne-

babalarından ve arkadaşlarından sosyal-duygusal destek alan, sıkıntıları anne-babaları tarafından anlaşılan, iletişim becerileri konusunda ki eğitimlere katılmaya gönüllü olan öğrencilerin diğerlerine göre iletişim becerilerini değerlendirmelerinin daha iyi olduğu saptanmıştır.

İlaslan (2001), Ortaöğretim öğrencilerinin bazı özlük nitelikleri ve baskın ben durumlarının iletişim becerileri ile ilişkisini inceleyen araştırmasına Konya il merkezinde orta öğrenimine devam eden lise 1 ve 3. Sınıf öğrencilerinden 536 öğrenci katılmıştır. Araştırma da: öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin sınıf, bölüm, baba eğitim durumu, baba mesleği, ailenin aylık geliri ve cinsiyete göre farklılaşmadığı; annesi emekli olanların ve annesi okuma yazma bilmeyenlerin iletişim beceri düzeylerinin diğerlerine oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alkaya (2004) 'Lise öğrencilerinin iletişim ve empati becerilerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi' çalışmasına 2003-2004 öğretim yılında İzmir il merkezinde devlet liselerinde lise 2. Sınıfa devam eden 196 kız ve 171 erkek olmak üzere toplamda 367 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, yaşa göre iletişim beceri puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada kızların erkeklere göre, internette sohbet eden öğrencilerin etmeyenlere göre, annelerinin tutumunu demokratik olarak algılayanların ilgisiz olarak algılayanlara göre, babasının tutumunu demokratik olarak algılayanların otoriter olarak algılayanlara göre iletişim becerileri puanlarının anlamlı bir derecede yüksek saptanmıştır.

Altıntaş (2006)'ın 'Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi' çalışmasına 2004-2005 eğitim öğretim döneminde Eskişehir il merkezinde eğitim göre 395 lise öğrencisi katılmıştır. Ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin iletişim becerileri erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Ergenlerin anne eğitim durumlarına göre incelenmesinde anne eğitim durumu ilkökul ve lise olanların üniversite olanlara göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Baba eğitim durumuna göre iletişim düzeyince öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Öz (2008)'ün, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerine etkisi ile ilgili araştırmasına İzmir ili Karşıyaka ilçesinin Atakent Anadolu lisesinde lise ikinci sınıfta öğrenimlerine devam eden 15-16 yaşlarında 20 deney(8 kız 12 erkek) 20 de kontrol grubunda(11 kız 9 erkek) olmak üzere toplam 40 lise öğrencisi katılmıştır. Deney grubuna her hafta ve 90 dakika süreyle 12 hafta süresince öfke kontrolü eğitimi verilmiştir. Araştırma sonunda yapılan son test çalışması ile deney grubunda ki ergenlerin iletişim becerilerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir.

Aktuğ (2010)'un 'Çocuk eğitim evlerinde barındırılan ergenlerin iletişim ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi' çalışmasına Ankara, İzmir ve Elazığ da Çocuk Eğitim evlerinde barınan 12-18 yaş arasında suça itilmiş 87 erkek öğrenci katılmıştır. Ergenlerin iletişim ve sosyal beceri düzeylerinin eğitim durumlarına, anne babanın birlikte olup olmamasına, anne babanın eğitim durumuna, ailenin toplam aylık gelirine, kardeş sayısı ve maddenin kötüye kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. 12-18 yaş arasındaki bu çocukların yaşlılarına göre iletişim ve sosyal beceri envanterlerinden aldıkları puanların daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Karcı (2010) 'İletişim meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin empatik iletişim beceri düzeylerine ilişkin bir araştırma' yüksek lisans tezi çalışmasına Ankara ilinde 2009-2010 öğretim yılında iletişim meslek liselerinde (Aydınlıkevler Ticaret Meslek ve Anadolu İletişim Meslek Lisesi, Batıkent Şevket Evliyagil Ticaret Meslek ve Anadolu İletişim Meslek Lisesi ile TürkTelekom Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi)öğrenim gören 450 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin iletişim becerileri düzeylerine göre cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunurken, baba eğitim düzeyine göre, anne eğitim düzeyine göre, sosyo-ekonomik duruma göre, çocuk sayısına ve kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sağay (2013), 'Ortaöğretim öğrencilerinin görsel iletişim araçlarını kullanım biçiminin öfke ve iletişim becerilerine etkisi' çalışmasına Balıkesir il merkezinde 2012-2013 öğretim döneminde ortaöğretimde öğrenim gören 318 erkek ve 413 kız olmak üzere toplamda 721 öğrenci katılmıştır. Erkeklerin iletişim becerileri düzeyinin kızlarınkinden fazla olduğu bulunmuştur. Bu çalışma ile evinde internet erişimi olan öğrenciler olmayanlara göre, interneti 1-3 saat ve daha fazla kullananların hiç kullanmayanlara göre, iletişim beceri düzeylerinin daha yüksek

olduğu; odasında televizyon olup olmamasına ve televizyon izleme süresine göre iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Bayram (2013), ‘Düzenli spor yapmanın ıslahevlerindeki çocuk ve gençlerin uyum ve iletişim becerilerine etkisi’ çalışmasına Elazığ ıslahevinde hükümlü bulunan 15-19 yaş aralığının da 50 kişi kontrol grubu 40 kişi ise deney grubunda olmak üzere toplam 90 kişi katılmıştır. Deney grubu ile 3 ay süreli spor faaliyetleri yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda deney grubunun iletişim becerisi puanlarında anlamlı bir artış tespit edilmiştir.

Kartal (2013), ‘Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri’ çalışmasına Samsun ili İlkadım ilçesinde ortaöğrenimine devam eden 807 kız ve 734 erkek olmak üzere toplamda 1541 öğrenci katılmıştır. Çalışmada anne-babanın öz-üvey oluşuna göre, anne babanın birlikte ya da ayrı oluşuna göre, kardeş sayısına göre, sınıf düzeyine göre iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmazken; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre iletişim becerileri puanlarını arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Yani kız öğrencilerin iletişim beceri puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Çalışmada öznel iyi oluş düzeyi yükseldikçe iletişim beceri düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

1.8.2 İletişim Becerileri İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Turiel (1983), 502 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, iletişim becerisi ile sosyo-ekonomik düzey ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Orta sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin ve yaşları yüksek olanların diğerlerine oranla iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Fenson(1994), 1803 lise öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmasında öğrencilerin iletişim düzeyi, beden dilini kullanma ve gramer bilgileriyle cinsiyet, sosyoekonomik durum ve yaşları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ve sosyo- ekonomik seviyesi yüksek olan öğrencilerin olmayanlara göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ailesinde tek çocuk veya son çocuk olarak büyüyenlerin ve yaşı büyük olanların diğerlerine göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Nerdrum (1996), sosyal hizmet alanında eğitim gören öğrencilerden deney ve kontrol grubu kurarak iletişim becerileri kursunun etkililiğini incelemiştir. Deney

grubu ile 3 ay içerisinde 50 saatlik iletişim becerileri eğitimi verilmiştir. 3 aylık süre sonrasında kontrol grubunun iletişim becerisinde az bir artış görülürken eğitime alınan grubun ise iletişim becerisi seviyesinde önemli bir artış saptanmıştır.

Ede(1983), lise öğrencileri ile iletişim becerisi eğitiminin öğrencilerin iletişim becerilerini değerlendirmesi üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya katılan öğrencileri deney ve kontrol grubu olarak ayırmıştır. Deney grubu öğrencilerine iletişim becerilerini geliştirici bir program uygulanmıştır. Program sonunda deney ve kontrol grubuna son test çalışması yapılmış ve çalışma sonucunda eğitim alan deney grubu öğrencilerinin puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada ailenin iletişim becerilerini değerlendirmede önemli olduğu da ortaya çıkmıştır.

Barry ve Robb (1992) üniversite öğrencilerinden 26 deney 27 kontrol grubu oluşturup deney grubuna iletişim becerileri eğitimi vererek bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda iletişim becerisi eğitim alan grubun almayanlara oranla iletişim becerisi puanlarında anlamlı bir artış saptanmıştır. Rees ve Sheard (2003) 216 tıp fakültesi öğrencisine iletişim becerilerini incelemiştir. Araştırmasında iletişim beceri düzeyleri ile ilgili ön test çalışması yapıp sonrasında bütün öğrencilere iletişim becerileri ile ilgili kurs verilmiştir. İletişim becerileri eğitimi kursundan sonra son test çalışması olarak iletişim becerileri anketi uygulanıp ön test ile karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin kurs sonrasında kurs öncesine göre iletişim becerilerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

Kerr (1991)'in lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öğrencilerin dinleme becerisiyle doğum sırası, kardeş sayısı ve cinsiyetleri arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada kız öğrencilerin iletişim becerisinin erkeklere göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 3 ve daha az kardeşi olan ailelerde son doğan çocuğun diğerlerine göre iletişim becerisinin daha etkili olduğu saptanmıştır. 3 ve daha fazla çocuğu olan ailelerin son çocuklarının ise iletişim becerisinin diğerlerine göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Newman(1994) öğretmen gözlemi metoduyla lise öğrencilerinin günlük olaylarla başa çıkma ve etkili iletişim becerileri arasında ki ilişkiyi incelemiştir. 420 lise öğrencisini katılmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi yükseldikçe günlük olaylarla başa çıkma ve daha rahat iletişim kurma becerisinin arttığı görülmüştür.

Sensebaugh(1995) kolejde öğrenim gören öğrencilerle sözel olmayan davranışlarla cinsiyet arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmada katılımcılara 'Beden Dili Ölçeği' uygulanmış ve sözel olmayan davranışla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sözel olmayan iletişim becerileri daha az kullandıkları tespit edilmiştir.



İKİNCİ BÖLÜM

2.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grupları, araştırma gruplarının özellikleri, kullanılan veri toplama aracı ve bu aracın geliştirilmesi, verilerin işlenmesi ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modelini ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasındaki değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinde aralarında ilişki aranacak olan değişkenler, aralarında ki ilişkinin çözümlenmesini sağlayacak şekilde sembolleştirilmektedir. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri, birlikte bir değişim varsa, değişimin nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2005: 54).

2.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği elemanların toplamı evreni oluşturmaktadır (Balcı, 2005: 37-39). Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Amasya il merkezinde çeşitli ortaöğretim okullarında eğitim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır.

Evren içerisinden bazı kurallara göre seçilen ve seçildiği grubu temsil etme gücüne sahip olan küçük kümeler örneklemi oluşturmaktadır. Evrendeki alt grupların evren içerisindeki ağırlıkları oranında örneklemde temsil edilmeleri de tabakalı örneklemi oluşturmaktadır. Tabakalı örneklem evrendeki alt grupların evren içerisinde temsil edilmesini sağlamaktadır (Balcı, 2005: 44-47).

Araştırmanın örneklem grubunu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Amasya il merkezinde ortaöğretim okullarına devam eden 395 kız ve 393 erkek olmak üzere toplamda 788 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1: Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Amasya Merkezi Resmi Ortaöğretim Okulları	Kitle Öğrenci Sayıları				Örnekleme Alınacak öğrenci sayıları				
	9.	10.	11.	12.	9.	10.	11.	12.	Top lam
12 Haziran A.L.	138	135	125	92	14	13	12	9	48
Alptekin A.L	137	138	115	131	14	14	11	13	52
AmasyaAn.İHL	178	107	96	78	18	11	10	8	47
Amasya A.L.	171	147	137	128	17	15	14	13	59
Amasya GSL.	57	57	51	36	6	6	5	4	21
Amasya İMKB	61	44	48	41	6	4	5	4	19
Amasya Lisesi	133	144	125	95	13	14	13	10	50
Amasya SŞMTL	136	95	132	150	14	9	13	15	51
Amasya SBL.	135	85	35	105	14	9	4	11	38
Amasya SL.	30	30	25	21	3	3	3	2	11
Amasya TTML.	134	131	139	91	13	13	14	9	49
Atatürk AL.	157	165	98	150	16	17	10	15	58
Aydınca ÇPAL.	24	31	27	29	2	3	3	3	11
Bülbül Hatun Kız İHL	145	130	105	108	15	13	11	11	50
Gökhöyük MTAL	60	55	48	45	6	6	5	5	22
İldeş Hatun MTAL	82	154	135	86	8	16	14	9	47
Macit Zeren FL.	90	94	92	92	9	9	9	9	36
Şehit Gültekin Tırpan MTAL.	194	201	161	201	19	20	16	20	75
Toruntay MTAL.	127	115	100	87	13	12	10	9	44
Toplam	2189	2058	1794	1766	220	207	182	17 9	788

Not: %95 güç ve %5 hata ile örnekleme alınacak toplam öğrenci sayısı 788'dir. Bu sayı sınıflar (9, 10, 11 ve 12) ve okullar (19 adet) itibari ile tabloda özetlendiği gibidir.

Tablo 1'e göre örnekleme Oniki Haziran Anadolu Lisesi'nden 48 (%6,09), Alptekin Anadolu Lisesi'nden 52 (%6,59), Amasya Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden 47 (%5,96), Amasya Anadolu Lisesi'nden 59 (%7,48), Amasya Güzel Sanatlar Lisesi'nden 21 (%2,66), Amasya İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu

Lisesi'nden 19 (%2,41), Amasya Lisesi'nden 50 (%6,34), Amasya Sabuncuoğlu Şerefeddin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 51 (%6,57), Amasya Sosyal Bilimler Lisesi'nden 38 (%4,82), Amasya Spor Lisesi 11 (%1,39), Amasya Türk Telekom Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 49 (%6,21), Atatürk Anadolu Lisesi'nden 58 (%7,36), Aydınca Çok Programlı Anadolu Lisesi'nden 11 (%1,39), Bülbül Hatun Kız İmam Hatip Lisesi'nden 50 (%6,34), Gökhöyük Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 22 (%2,79), İlduş Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 47 (%5,96), Macit Zeren Fen Lisesi'nden 36 (%4,56), Şehit Gültekin Tırpan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 75 (%9,51), Torumtay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 44 (%5,58) öğrenci olmak üzere toplam 788 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 2: Örneklem Grubunun Genel Dağılımı

Demografik değişkenler	FAKTÖR	N	%
Cinsiyet	Kız	395	50.12
	Erkek	393	49.88
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	220	27.91
	10.sınıf	207	26.26
	11.sınıf	187	23.73
	12.sınıf	179	22.71
Anne Eğitim Durumu	Okur yazar değil	59	7.48
	İlköğretim	351	44.54
	Lise	252	32.99
	Üniversite	126	15.98
Baba Eğitim Durumu	Okur yazar değil	36	4.56
	İlköğretim	146	18.52
	Lise	386	48.98
	Üniversite	220	27.91
Akademik Başarı	Düşük	120	15.22
	Orta	556	70.55
	Yüksek	112	14.21
Sosyo- ekonomik Düzey	Düşük	110	13.95
	Orta	556	70.55
	Yüksek	122	15.48

Tablo 2’de örneklem grubundaki öğrencilerin 394(%50.12)’ü kız, 393(%49.88)’inin erkek; 220 (%27.91)’sinin 9.sınıf, 207(%26.26)’sinin 10.sınıf, 187(%23.73)’sinin 11.sınıf, 179(%22.71)’unun 12.sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyinin 59 (%7.48)’u okur yazar değil, 351(%44.54)’i ilköğretim mezunu, 252 (%32.99)’u lise mezunu, 126(%15.98)’sı üniversite mezunu olarak belirttikleri; babalarının eğitim düzeyini ise 36(%4.56)’sı okur yazar değil, 146(%18.52)’sı ilköğretim mezunu, 386(%48.98)’sı lise mezunu, 220 (%27.91)’si üniversite mezunu olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin akademik başarılarını 120 (%15.22)’si düşük, 556(%70.55)’sı orta, 112(%14.21)’sı yüksek olarak algıladıkları; sosyo ekonomik durumlarını ise 110(%13.95)’u düşük, 556(%70.55)’sı orta, 122 (%15.48)’si yüksek olarak algıladıkları saptanmıştır.

2.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak aleksitimi düzeyini saptamak için Toronto Aleksitimi Ölçeği, iletişim becerisini belirlemek için İletişim Becerileri Envanteri ve araştırmacı tarafından katılımcıların kişisel özelliklerini saptamak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1 Toronto Aleksimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği, bireylerin aleksitimik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 4 faktörlü ve 26 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. TAÖ, Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4 alt boyutlu ve 5’li likert tipi bir ölçek olarak hazırlanmıştır. TAÖ’ nün alt boyutlarını duyguları ve bedensel duyuları ayırt edebilme ve tanıyabilme yeteneği, duyguları ifade edebilme, hayal kurma, dışsal merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı oluşturmaktadır (Taylor ve ark, 1985: 191-199). Toronto Aleksitimi Ölçeği daha sonra 20 maddeye ve 3 alt boyuta indirilmiştir. Bu üç alt boyutu; bireyin duygularını tanımada zorluk, bireyin duygularını ifade etmede zorluk, bireydeki dışa dönük düşünce yapısı oluşturmaktadır (Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt ve Sayar, 2009: 215).

Güleç ve arkadaşları (2009: 216)’nın TAÖ’nün ve alt ölçeklerinin iç tutarlılığını incelemesinde ölçek için $\alpha=.78$ olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için ise 1. faktör için $\alpha=.80$, ikinci faktör için $\alpha=.57$ ve üçüncü faktör için $\alpha=.63$ olduğu bulunmuştur. Araştırmada uygulanan TAÖ, 20 maddeden oluşan 3 faktörlü likert tipi olan bir değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin 3 faktörünü duyguları tanımada zorluk,

duyguları ifade etmede zorluk ve dışa dönük düşünce yapısı oluşturmaktadır. Duyguları tanımada zorluk faktöründe 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), duyguları ifade etmede zorluk faktöründe 5 madde (2, 4, 11, 12, 17), dışa dönük düşünce yapısı faktöründe 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) bulunmaktadır. Ölçekte her madde ‘Hiçbir zaman (1)’, ‘Nadiren (2)’, ‘Bazen (3)’, ‘Sık sık (4)’, ‘Her zaman (5)’ seçeneklerinin puanlarının toplanması ile 3 faktörün ve ölçeğin toplam puanı bulunmaktadır. Puanlama yapılırken 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler tersten puanlanmaktadır. TAÖ’den alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100’dür. Ölçekten 62 ve üzeri puan alan kişiler ise aleksitimik olarak tanımlanmaktadır ve yüksek puan alanlar yüksek aleksitimik seviyeyi göstermektedir (Sayar ve ark.2001: 39).

2.3.2 İletişim Becerileri Envanteri

Ersanlı ve Balcı (1998:7–11)’in geliştirmiş olduğu İletişim Becerileri Envanteri, bireylerin iletişim becerilerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş ve 3 faktör, 45 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Bireylerin sahip oldukları iletişim becerilerini davranışsal, bilişsel ve duygusal boyutta değerlendirmektedir. Ankette her boyuttan 15’er soru bulunmaktadır. Likert tipi olan anketin derecelendirilmesi ölçekte ki her maddenin ‘Her zaman (5)’ ‘Genellikle (4)’, ‘Bazen (3)’, ‘Nadiren (2)’ ve ‘Hiçbir zaman (1)’, şeklinde işaretlenmesi ile yapılmaktadır. İletişim Becerisi Envanterinin test tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik .64 ve ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla uygulanan Cronbach Alpha katsayısı 0.72 olarak bulunmuştur. Envanterin toplam puanı ile alt ölçekleri arasında 0.001 ve üç alt ölçeğinin kendi arasında 0.001 düzeyinde korelasyon bulunmuştur.

İletişim Beceriler Envanterinin alt boyutlarını bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak isimlendirilmektedir. Alt boyutların maddeleri ise şu şekildedir:

Bilişsel: 1-3-12-15-17-18-20-23-24-26-28-33-37-45

Duygusal: 5-9-11-27-29-31-34-35-36-38-39-40-42-43-44

Davranışsal: 2-4-7-8-10-13-14-16-19-21-22-25-30-32-41

Ölçeğin puanlanmasında 3-5-9-10-11-16-23-24-27-29-31-32-34-35-37-41 ve 42. maddeleri ters çevrilip ölçeğin toplam puanı ve alt ölçeklerin puanları tespit edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 45 en yüksek puan ise 225’dir.ölçekten yüksek puan alanların iletişim becerileri de yüksektir.

2.3.3 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu araştırmaya katılan örneklem grubunun demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu içerisinde yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akademik başarıyı algılama ve sosyo ekonomik durumu algılama ile ilgili bilgi toplamak amacıyla yöneltilmiş yedi soru bulunmaktadır.

2.4 Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan araştırma izni alınmıştır (Karar no: 2016-113). Ayrıca, Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırmanın okullarda uygulanabilmesi için gerekli izin alınmıştır. Araştırmada 2016/2017 eğitim öğretim yılında Amasya ili merkezinde ortaöğretim okullarında öğrenimine devam eden 788 öğrenciye araştırmacı tarafından 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği ve 45 maddelik İletişim Becerileri Envanteri uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akademik başarıyı algılama ve sosyo ekonomik durumu algılama durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Anketlerin işaretlenmesine başlamadan önce araştırmacı tarafından katılımcılara gerekli açıklamalar yapılarak katılımcıların ölçekleri içtenlik ve samimiyetle doldurmaları istenmiştir.

2.5 Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı Amasya il merkezinde ortaöğrenimlerine devam eden öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri puanlarının normal dağıldığı çarpıklık ve basıklık katsayısına bakılarak tespit edilmiştir. Aleksitimi ve iletişim becerileri puanlarının çarpıklık(skewness) ve basıklık(kurtosis) katsayısı -1 ve +1 arasında bulunmuştur. Verilerin normal dağılımı uygun olduğu tespit edildikten sonra öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerilerinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, öğrencilerin aleksitimi düzeyinin iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemek amacıyla Regresyon analizi ve öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre

anlamalı bir fark gösterip göstermediğini belirleyebilmek için de Manova (multivariate analysis of variance) uygulanmıştır. Veriler SPSS 16.00 paket programı ile analiz edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.BULGULAR

Bu bölümde, denenceleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1.Denence 1: Öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3: Aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki

	Aleksitimi	İletişim becerisi	Bilişsel	Duygusal	Davranışsal	
Aleksitimi	1	-.556	-.192	-.784	-.158	
İletişim becerisi	-.556	1	.818	.747	.739	
İletişim becerisi alt boyutları	1.Bilişsel	-.192	.818	1	.328	.652
	2.Duygusal	-.784	.747	.328	1	.212
	3.Davranışsal	-.158	.739	.652	.212	1

*p<.01

Tablo 3’de görüldüğü gibi aleksitimi düzeyi ile iletişim becerisi arasında negatif yönde ($r = -.559$; $p < .01$) yüksek dereceli ilişki tespit edilmiştir. Aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri alt boyutlarından bilişsel iletişim becerisi arasında negatif yönde ($r = -.192$; $p < .01$) düşük dereceli ilişki tespit edilmiştir. Aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri alt boyutlarından duygusal iletişim becerisi arasında negatif yönde ($r = -.784$; $p < .01$) yüksek dereceli ilişki tespit edilmiştir. Aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri alt boyutlarından davranışsal iletişim becerisi arasında da negatif yönde ($r = -.158$; $p < .01$) düşük dereceli anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

3.1.Denence 2. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmanın ikinci denencesinde aleksitimi düzeyi iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada yordayıcı değişken aleksitimi düzeyi, yordanan değişken iletişim becerileridir. Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: Aleksitimi düzeyinin iletişim becerileri üzerindeki etkisine ilişkin basit regresyon analizi sonuçları

	Standart hata	Beta	t	p	r ²
Aleksitimi	.053	-.556	-18.774	.000	.309

Tablo 4 incelendiğinde aleksitimi düzeyinin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($r = .556$, $r^2 = .309$, $F = 352.449$, $p < .05$). Öğrencilerin aleksitimi düzeyinin iletişim becerilerini açıklama oranı % 30.9’dur.

3.1.Denence 3. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesinde, aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Cinsiyete göre aleksitimi düzeyi ve iletişim becerileri puanlarına ait MANOVA testi sonuçları

Etki	Değer	F	Dene nce sd	Hata sd	p	Eta Kare (η^2)	
Cinsiyet	Pillai's Trace	.024	9.704	2.00	785.00	.000	.024
	Wilk's Lambda	.976					
	Hotelling's Trace	.025					
	Roy's Larget root	.025					

Tablo 5’de ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasında cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini Tek Yönlü MANOVA analizi ile incelenmiştir. MANOVA testinin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla kovaryans matrisleri eşitliği testi için Box M testi incelenmiştir. Box M testine göre kovaryans matrisleri eşit olarak tespit edilmiştir ($p = .095 > .05$).

Tablo 5 incelendiğinde aleksitimi düzeyi ve iletişim becerileri açısından cinsiyet açısından anlamsal farklılık olduğu görülmektedir (Wilks' Lambda= .976, $p=.000 < .05$). Anlamsal farkın büyüklüğünü gösteren eta kare değeri ise .024 olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğü aldığı değere göre .01 ile .06 arası düşük etki, .06 ile .14 arası orta düzeyde etki ve .14 ve üzeri geniş düzeyde etki olarak yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2012: 44). Araştırmaya göre ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyete göre aleksitimi ve iletişim becerileri düzeyleri üzerine göre etkisinin düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri üzerinde cinsiyet anlamsal bir farklılığa yol açmaktadır. Bu tabloda yer alan etki büyüklüğü istatistiğine göre cinsiyet değişkeni aleksitimi ve iletişim becerisi değişkenlerindeki varyansın %2.4'ünü açıklamaktadır. MANOVA sonucunda çıkan farkın nedenini belirlemek amacıyla bir sonraki aşama da Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: Cinsiyete göre öğrencilerinin aleksitimi ve iletişim becerileri puanlarının tek yönlü ANOVA sonuçları

	Cinsiyet	n	X	sd	F	p	Eta Kare
Aleksitimi	Kız	395	51.82	1-786	.051	.822	.000
	Erkek	393	51.66	1-786			
İletişim Becerileri	Kız	395	161.77	1-786	12.359	.000	.015
	Erkek	393	157.42	1-786			

Tablo 6 incelendiğinde ortaöğrenime devam eden öğrencilerin aleksitimi düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p=.822 > .05$). İletişim düzeyine bakıldığında ise cinsiyet değişkenine göre anlamsal bir farklılık tespit edilmiştir ($p=.000 < .05$). İletişim becerileri ölçeğinde kızların puan ortalaması (161.77) erkeklerin puan ortalamasından (157.42) anlamlı olarak daha yüksektir. Bir başka deyişle kızların iletişim becerileri puanları erkeklerden daha yüksektir. Tablo 6 da yer alan Eta Kare değerleri incelendiğinde ise, cinsiyet değişkenine göre, ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri arasında anlamsal farkın olmadığı, iletişim becerileri düzeyleri arasında görülen anlamlı farkın düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, cinsiyet değişkeninin ortaöğretim öğrencilerinin iletişim becerileri düzeyleri

zerindeki etkisinin aleksitimi düzeyleri üzerindeki etkisine göre daha büyük olduğu söylenbilir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan veri analizi yoluyla elde edilen bulguların sonuçları ve ulaşılan araştırma sonuçlarına göre öneriler bulunmaktadır.

3.1.Denence 1: Öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesine ait bulgulara göre ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu denence; aleksitimik özellikler gösteren bireylerin duygularını fark ve ifade edememesi ve bu durumun sonucunda da iletişim sürecinde duygularını kullanamama durumundan yola çıkarak oluşturulmuştur. Bu çalışmada, aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında negatif yönde yüksek dereceli bir ilişki tespit edilmiştir. Aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri alt boyutları arasında ki ilişkiye bakıldığında ise; aleksitimi ile bilişsel iletişim becerisi arasında negatif yönde düşük dereceli ilişki, aleksitimi ile duygusal iletişim becerisi arasında negatif yönde yüksek dereceli anlamlı ilişki ve aleksitimi ile davranışsal iletişim becerisi arasında negatif yönde düşük dereceli anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 3). Daha önce aleksitimi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiye yönelik alanyazında bir araştırmaya rastlanmaması nedeniyle bu bulguları destekleyen yada reddeden bulguları burada verme olanağı bulunmamaktadır. O nedenle bulguların yorumlanmasında kuramsal arka plan göz önünde bulundurulacaktır.

Aleksitimi ile bilişsel iletişim becerisi arasında düşük dereceli negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3). Bu sonuç, aleksitimiklerin iç dünyalarından uzak son derece sade, mekanik, robot gibi devam eden bir yaşam sürdürmeleri ve karşılaştıkları sorunları derine inerek incelemektense yüzeysel olarak ele alarak kısa yoldan sorunu çözüp aynı sorunun tekrar ortaya çıkmasını önlemek için tedbirler almaları (Direk, 2008: 26) ile açıklanabilir. Başka bir anlatımla, bir konu hakkında

karar verirken aleksitimik bireyler değerlendirme yapmaya yönelmemekte, duruma ilişkin aceleci karar vermekte olduklarından bu sonuç ortaya çıkmış olabilir.

Aleksitimi ile duygusal iletişim becerileri arasında yüksek dereceli negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3). Aleksitimik bireylerin en çok zorlandığı durum duyguları tanıma, fark ve ifade etmede yaşadıkları güçlüklerdir. Aleksitimik özellik taşıyan bireylerin duygularını tanımlaması, fark ve ifade etmesinin güç olması nedeniyle duygusal kısırlık yaşamaktadırlar (Atasayar, 2011: 12; Koçak: 2003, 44) ve bu nedenle toplum içerisinde kendi gibi olma ve davranma konusunda sıkıntı yaşamaları çok yüksektir ve bu bireylerin empati kuramamaları (Krystal, 1979: 17-31) gibi özellikleri ortaya çıkan sonucu desteklemektedir. Aleksitimiklerle, toplum içerisinde bireylerle ve toplumla ilişki kurarken yaşamış oldukları tatsız bir durumla ilgili duyguları üzerine konuşurken duygularını ifade etmek yerine düşüncelerinden ya da neler yaptıklarından bahsetmektedirler (Dereboy, 1990: 26). Aleksitimikler, duygularını fark ve ifade edememesi ve duygularıyla bedensel duyularını ayırt edememesinden dolayı kişiler arası iletişimde güçlük çekmektedirler (Özdemir, Güreş ve Gürgen, 2011: 29; Şaşıoğlu, Gürol ve Tosun, 2014: 509; Besharat, 2010: 614). İletişim becerilerini etkileyen faktörlerle ilgili yapılan araştırmalarda duyguların önemli olduğu sonucu ortaya konmaktadır bu araştırmalar; Ceyhan(1999: 97) yaptığı araştırmada duygularını çevrelerine rahatlıkla anlatamayan bireylerin iletişim sürecinde zorlanmakta olduğunu, Çetinkaya ve Alparslan (2011: 363-377)'in ve Tutuk, Al ve Doğan (2002: 36-41)'in üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarında da empatik duyarlılıkla iletişim becerileri arasında pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Yapılan bu araştırma sonucunda da duygularını fark ve ifade etmekte güçlük çeken aleksitimiklerin aleksitimi puanlarının yükselmesiyle iletişim becerilerinin zayıfladığını desteklemektedir

Aleksitimi ile davranışsal iletişim becerileri arasında düşük dereceli negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3). Aleksitimikler çevrelerine birliktelikten hoşlanan ve paylaşmayı seven biri olarak gözükmelerine rağmen bu konuda doğal davranmamaktadır ve bu durumun farkında olup gizlemeyi tercih etmektedir. Aleksitimiklerin daha çok dışa bağımlı olma eğilimleri bulunmaktadır, dışa bağımlı olma eğilimleri nedeniyle çevresel ayrıntılara dikkat etmektedir ve

çevrelerini onlardan beklediği davranışları gerçekleştirme eğilimi içerisinde bulunmaktadır (Sifneos, 1988: 287-293).

3.1.Denence 2. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmanın ikinci denencesinde öğrencilerin aleksitimi düzeyinin iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiş ve öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin iletişim becerilerinin anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Bireyin düşünmesi, duygulanması, ihtiyaçlarının farkına varması, kendi içini gözlemlemesi, kendine sorular sorması ve rüyalar görerek kendi içinden iletiler alması iç iletişim olarak ifade edilmektedir (Dökmen, 2003: 21). Aleksitimik bireylerin ise duygularını fark ve ifade edememesi, olayları çok fazla düşünmeden hemen çözüm yolu bulma eğiliminde olmaları ve aleksitimi düzeyi arttıkça hayallemelerinde de kısıtlık yaşamaları (Lesser, 1981: 531-543) çıkan sonucu desteklemektedir. Yüksel ve Şahin (2008: 1284) ise iletişim becerisinin de, saygı ve empati temelli, olmanın, duygu ve düşüncelerini ben dili ile aktarabilmenin önemli olduğunu belirtmektedir. Aleksitimi, hasta ya da sağlıklı bireylerde bedensel duyguların ayrıştırılmasında güçlük, empatik olamama, duyguları ifade edememe, duygu ve düşünceleri ayırt edememe, hayallemelerde kısıtlılık ve somutluk, işe vuruk düşünmeye eğilim özelliklerini içeren bir kişilik özelliği olması (Nemiah 2000: 299-300; Duddu ve Isaac, 2003: 435-438) araştırmada çıkan aleksitimi ile iletişim becerileri arasında ki negatif yönlü anlamlı ilişkiyi desteklemektedir.

3.1.Denence 3. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesinden elde edilen puanlara göre öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkeni açısından ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi ve iletişim becerileri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda cinsiyete dayalı farkın kaynağına bakıldığında ise; öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmazken, iletişim becerileri puanları bakımından kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu

tespit edilmiştir. Literatürde cinsiyet değişkeninin aleksitimi düzeyine ilişkin farklı sonuçlar bulunmaktadır. Aleksitimi ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin aleksitimi düzeyinde anlamlı bir fark oluşturmadığı (Ünal, 2004; Ergün, 2008; Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Aydemir, 2010; Yıldız, 2013; Aktay, 2014; Gürsoy, 2015) tespit edilmiştir. Yapılan araştırma bu araştırmalarla paralellik göstermektedir. Bazı araştırmalarda ise aleksitimi düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılıklar (Türk, 1992; Aslan ve ark. 1996 Koçak, 2002; Mattila ve diğ., 2006; Epözdemir, 2012; Genç, 2015) tespit edilmiştir.

Literatürde cinsiyet değişkeninin iletişim becerileri düzeyine ilişkin farklı sonuçlar bulunmaktadır. İletişim becerileri ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin kızlar lehine anlamlı bir fark oluşturduğu (Görür, 2001; Alkaya, 2004; Altıntaş, 2006; Nacar, 2010; Karcı, 2011; Kartal, 2013), bazı araştırmalarda farkın olmadığı (Yılmaz, 2007; Acar, 2009; Dalkılıç; 2011), bazı araştırmalarda ise iletişim becerisinin erkekler lehine anlamlı bir fark oluşturduğu (Akın, 2011; Levent, 2011; Aydın, 2012; Sağay, 2013) tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla 788 ortaöğretim öğrencisinden oluşan örnekleme, Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve İletişim Becerileri Envanteri kullanılarak elde edilen veriler analiz edilerek, araştırmanın denenceleri test edilmiştir. Buna göre bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar ile İletişim Becerileri Envanteri ve İletişim Becerileri Envanterinin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyona ilişkin bulgular sonucunda; aleksitimi ile iletişim becerisi, bilişsel iletişim becerisi, duygusal iletişim becerisi ve davranışsal iletişim becerisi arasında negatif yönlü korelasyon vardır. Diğer bir söylemle öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldığı puanlar yükseldikçe İletişim Becerisi Envanteri ve alt boyutlarından(bilişsel, duygusal ve davranışsal) aldıkları puanlar azalmaktadır.
2. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar ile İletişim Becerileri Envanteriden aldıkları puan arasındaki regresyona ilişkin bulgular sonucunda; öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin iletişim becerilerini yordayıcılığı bulunmaktadır.
3. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar ile İletişim Becerileri Envanteriden aldıkları puanların cinsiyete ilişkin bulguları sonucunda; cinsiyet değişkeni açısından ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi ve iletişim becerileri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Öğrencilerin aleksitimi düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmaz iken, iletişim becerileri puanları bakımından kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bir fark bulunmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bu sonuçlardan yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek şu önerilerde bulunulmuştur:

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

•Ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin öğrencilerin duygularını ifade etmelerini sağlayacak şekilde eğitim ortamlarını düzenlemeleri ve bu konuda okul idarecilerinin bilinçli olup öğretmenlere destek olmaları sağlanmalıdır. Bu yolla öğrencilerin sadece duygularına ilişkin gelişme değil iletişim becerilerine ilişkin gelişme de sağlanabilir.

•Aleksitimik bireylerin iletişim becerilerinin bilinmesi lisede çalışan psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin, aleksitimik öğrencilerin iletişim sürecinde nasıl bir davranış sergileyecekleri konusunda bilgi sağlayacaktır. Bu bireylerle yapılacak psikolojik danışma sürecinde, Psikolojik danışmanlara yön gösterecektir.

•Okullarda Önleyici Rehberlik hizmetleri bağlamında aleksitimik bireylere yönelik karar verme becerileri, duygu ifade eğitim programları, yalnızlık ile ilgili grupla psikolojik danışma programları hazırlanabilir.

Araştırmalara Yönelik Öneriler

•Bu araştırma Amasya il merkezinde ortaöğretime devam eden öğrencileri kapsamaktadır. Aynı çalışma farklı iller düzeyinde incelenebilir ve karşılaştırmalar yapılabilir.

•Bu çalışmada aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında ki ilişki cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve anlamlı farklılık bulunmuştur. Aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasında ki ilişkiyi etkilen farklı demografik özellikler dikkate alınarak yeni bir araştırma yapılabilir.

•Bu çalışmada aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bundan sonra normal popülasyonda yapılacak çalışmalarda aleksitimi düzeyi ile karar verme becerisi, problem çözme becerisi, empati yeteneği, akılcı olmayan inançlar, utangaçlık ve kendini açma gibi konular incelenebilir.

•Bu çalışmada, aleksitimik bireylerin iletişim becerilerinde ortaya çıkan farklı ilişkiler, önemli oranda kuramsal temellere dayanarak açıklanmıştır. Bu kuramsal temellerin her biri ayrı ayrı araştırmalarla sınıanabilir.

•Aleksitimi ile ilgili olarak ülkemizde normal popülasyonda yapılan çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle aleksitimik özelliklerin yaygınlığı, nedenleri ve ilişkileri üzerine farklı popülasyonlarla çalışılabilir.

•Ülkemizde aleksitimi ile ilgili olarak yapılan grupla psikolojik danışma programının çok az olması nedeniyle bu alanda farklı gruplar üzerinde çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Abacı, R. (1995). *Egan ve Nottingham insan ilişkileri beceri eğitimi modellerinin grup üyelerinin kendine saygı, kendini kabul ve kendini gerçekleştirme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Acar, H. (2009). *Öğretmen adaylarının iletişim becerileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Akın, Z. (2011). *İlköğretim beşinci sınıf öğretim programlarında duygusal zekâya ilişkin kazanımların ve etkinliklerin incelenmesi*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, E. ve Çamur, D. (2004). *Beden dili sözsüz iletişim*. İstanbul: Aktüel Basım Yayım.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktuğ, G. (2010). *Çocuk eğitim evlerinde barındırılan ergenlerin iletişim ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Alkaya, Y. (2004). *Lise öğrencilerinin iletişim ve empati becerilerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, H. ve ark.(1996). Psikiyatrik, psikosomatik hastalarda aleksitimi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 33 (1), 13-18.

- Aslan, S.H., Alparlan, N., Gürkan, S.B., Aslan O. ve Cenkseven, F. (1997). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyleri, aleksitimi ve stresle başa çıkma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 34, 3,127-134.
- Aslan, S. H ve Alparlan, Z. N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi, *3P Dergisi*, 9: 49-55.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Atasoy, A.S. (2002), *Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin(EMDR) üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. and Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Atayak, K., Atakay, M., Yavuz, A). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Aydemir, A. (2010), *Çocuk ve ergenlerde obezite, depresyon ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki: İstanbul örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, E. (2012). *Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri ile sosyal uyum ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aygen, S.(2011). *Otizm tanısı almış çocuk ve ergenlerin annelerinde aleksitimi düzeyinin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Gazi Eğitim Fakültesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Can, B. (1991). *İkna edici iletişimde duygu ve mantık kullanımı (örnek olay) siyasal parti liderlerinin 22 Ekim 1983 günü radyo televizyon açık oturumunda yaptıkları konuşmalar*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, S. (1996). *Danışma becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim becerisine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2002). *Bedenin dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barry, E. ve Robb, J. (1992). Communication skills training and patient's satisfaction. *Health communication*, 4 (2), 155-170.
- Batıgün, A. D.,& Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11 (3), 105-114.
- Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavilerin etkileri*, Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Bayram, L. (2013). *Düzenli spor yapmanın ıslahevlerindeki çocuk ve gençlerin sosyal uyum ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Beach, M. (1994). Alexithymia and somatization: Relationship to DSM III-R, diagnoses, *Journal of Psychosomatic Research*, 38(6), 529- 535.
- 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.

- Besharat, M. A. (2010). Relationships of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-618.
- Beştepe, E.E. (1997). *20 Soruluk Toronto Aleksitimi Skalası geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.
- Candansayar, S. (1993). Genç erişkin sağlıklı gönüllülerde aleksitimi yaygınlığı. 29. *Ulusal Psikiyatri Kongresi*, Bursa.
- Carlson, N. R., Buskit, W. (1997). *Psychology – The science of behavior*. 5. Edition, USA: Allyn and Bacon.
- Carpender, M. K. ve Addis, E. M. (2000). Alexithymia, gender, responses to depressive symptoms. *Sex roles*, 44 (1), 9-10.
- Ceyhan, E. (2000). Çocuk gelişimi ve psikolojisi. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 698, 59-210.
- Cihan, R. (1997). *Psikosomatik bir hastalık olan esansiyel hipertansiyonda aleksitimi*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Cihangir, Z. (2004). *Kişilerarası iletişimde dinleme becerisi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Cooper, E.D., Holmstrom, R.W. (1984). Relation ship between alexithymia and somatic complaints in normal sample. *Psychother Psychosom*, 41, 20-24.
- Coşkun, B., Çakmak, D. (2005), Alkol ve madde bağımlılarının grup psikoterapisinde psikodramanın kullanılması. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 103-110.
- Cüceloğlu, D. (1968). Üç farklı kültürde yüz ifadeleri ile bildirişim. *Tecrübe Psikoloji Çalışmaları*, 6, 49-112.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İyi düşün doğru karar ver*. 4. basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1997). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2005). *Yeniden insan insana*. 34. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağıl, D. (2001). *Erkek alkol bağımlılarında savunma mekanizmalarının aleksitimi ve kişilik boyutlarıyla ilişkisi*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Çarıkcı, Ö. H. (2014). *Alkol bağımlılarında yüzde dışa vuran duyguların tanınması ve ayırt edilmesi ile aleksitimi ve kişilik boyutları ilişkisi*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Çetinkaya, Ö., Alparıslan, A. M. (2011). The effect of emotional intelligence on communication skills: An investigation on university students. *The Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 16(1), 363-377.
- Dalkılıç, M. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Demirci, E..E. (2002). *İletişim becerileri eğitiminin merkezi eğitim merkezine devam eden genç işçilerin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dereboy, İ.F. (1990a). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3, 157-167
- Dereboy İ.F. (1990b). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometri özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bil. Enstitüsü, Ankara.

- Direk, N. (2008). *Miyofasiyal ağrı sendromu hastalarında kişilik bozukluğu, öfke ve aleksitimi*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Dökmen, Ü. (1986). *Yüz ifadeleri konusunda verilen eğitimin duygusal yüz ifadelerini teşhis becerisi ve iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1-2), 155-190.
- Dökmen, Ü. (1995). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2003). *İletişim çatışmaları ve empati*. 22. Basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duddu V., Isaac M.K., Chaturvedi S.K. (2003). Alexithymia in somatoform and depressive disorders. *J Psychosom Res*, 54, 435-438.
- Ede, L. (1983). Interpersonal communication. *Journal of Interpersonal Psychology*, 8 (3), 17-19.
- Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1971). Constans across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17, 124-129.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi psikolojik bir semptom mu yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(40): 25-45.
- Erarslan, İ. (2008). *İlköğretim okulu yöneticilerinin öğretmenlerle ilişki tarzlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erden, D. (2005). Farklı yetiştirme koşullarının aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 60-66.
- Ergin, A., Birol, C. (2000). *Eğitimde iletişim*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Ergün, H. (2008). *14-18 yas arası ergenler ve ebeveynlerinde aleksitimik özellikler, ebeveyn tutumları, bağlanma ve bağımlılık*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eroğlu, Ç. (2000). *Sınıfta rehberlik etkinlikleri*. Ankara: Nobel yayınevi
- Ersanlı, K. ve Balcı, S. (1998). İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10 (2), 7-12.
- Faryna A., Rodenhauser P., Torem M. (1986). Development of an analog alexithymia scale. *Psycychoter Psychosom*, 45, 201- 206.
- Fenson, L. (1994). Communication skills, birth order, sex differences. *Journal of Child Development*, 23 (5), 15-23.
- Fiske, J. (1996). *İletişim çatışmalarına giriş*. 1. Baskı, Ankara: Ark yayınevi.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psycho therapeutic technniques in primary and secondary alexithymia, *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 337-342.
- Fricchione, G., Howanitz, E. (1985). Aprosodia and alexithymia: a case report. *Psychother Psychosom*, 43, 156–160.
- Genç, H. (2015). *Zihinsel engelli çocuklara sahip anne ve babaların yaşam doyumlarının ve aleksitimik düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Goleman, D. (2003). *Duygusal Zekâ*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Görür, D. (2001). *Lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmenin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Gürgen, H. (1997). *Örgütlerde iletişim kalitesi*. 1. Basım, İstanbul: Der Yayınları.
- Gürkan, S.B. (1996), Aleksitimi, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 99-103.
- Gürses, Y. (2006). *Eğitim örgütlerinde yöneticilerin etkili iletişim kurma becerilerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma (Kütahya Merkez İlçe Örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Gürsoy, T. (2015). *13-15 yaş grubundaki bireylerde empatinin aleksitimi düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürün, O. A. (1991). *Psikoloji sözlüğü*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Güz, H., Ay. M. & Dilbaz, N. (2001), Bir grup dermatolojik hastalarda aleksitimik depresyon ve anksiyete. *Düşünen Adam*, 14, 99-103.
- Gürcan, H. İ. (1999). Sanal gazetecilik. *Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, İletişim Bilimleri Fakültesi Yayınları*.
- Hoppe, K.D., Bogen, J.E. (1977), Alexithymia in twelve commissurotomed patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- İlaslan, Ö. (2001). *Orta öğretim öğrencilerinin bazı özlük niteliklerinin ve baskın ben durumlarının iletişim becerileri ile ilişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Kitabevi.
- Kaplan, C. D. and M. Wogan. (1977). Management of pain through cerebral activation: An experimental analogue of alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 27:144-153.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Karayağız, Ş. (2013). *Bipolar ve ünipolar depresyonda aleksitimi düzeylerinin karşılaştırması ve yaşam kalitesi ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kayseri.
- Karcı, Y. (2010). İletişim meslek lisesi öğrencilerinin empatik iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi (Ankara İl Örneği). *Selçuk İletişim*, 6 (4), 155-167.
- Kartal, M. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim becerileri düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kerr, M. (1991). Background factors predicting teacher ratings of children performance. *Social Study of Behavioral Development*, 5 (2), 17-25.
- Keskin, Y. (2012). *Madde bağımlısı bireyler ayrılma-bireyleşme süreci, savunma mekanizmaları, aleksitimi ve aile dinamikleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, R. (2002), Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35, 185-197.
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Korkut, F. (1996). İletişim becerileri eğitiminin lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi. *3P Dergisi*, 4 (3) 191-198.
- Korkut, F. (1996). Lise öğrencilerinin bazı değişkenler açısından iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi- Bildiriler*, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Krystal, H. J. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1), 17-31.
- Krystal, H. J. (1979). Alexithymia and effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353- 378.
- Kurtyılmaz, Y. (2005). *Öğretmen adaylarının saldırganlık düzeyleri ile akademik başarıları iletişim ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kurumu, T. D. (1988). Türkçe Sözlük (2. cilt). *Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları*.
- Lane, R.D., Schwatz, G.E. (1987), Levels of emotional awareness: A cognitive development theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Lesser, I.M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43, (6), 531-543
- Lesser, I. M. (1985). A critique of contributions to the alexithymia symposium. *Psychotherapy Psychosomatic*, 44: 82-88.
- Levent, B. (2011). *Sınıf öğretmenlerinin kişilik özelliklerinin iletişim becerilerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Luminet, D. (1994), Psychosomatic medicine the future of an review. *Psychotherapy, Psychosomatic*, 44, 367 – 371.
- Lumley, A. M., Roby, K. (1994). Alexithymia and negative affect: Relationship to cigarette smoking, noticing dependence and smoking cessation. *Psychotherapy Psychosomatic*. 61, 156-162.
- Lumley, A. M., Roby, K. (1995). Alexithymia and pathological gambling. *Psychotherapy Psychosomatic*, 63, 201-206.

- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Madenci, E., Herken, H., Keven, S., Yağız, E., & Gürsoy, S. (2007) Fibromiyalji sendromlu hastalarda aleksitimi. *Türkiye Klinikleri*, 27: 32-35.
- Martin, J.B. and Pihl, R.O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45, 66-77.
- Mattila, A.K., Salminen, J.K., Nummi, T. and Joukamaa, M. (2006). Age Is Strongly Associated With Alexithymia In The General Population.. *Journal of Psychosomatic Research*. 61:629-635.
- Mc Dougall, J. (1982). Alexithymia; A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Nacar, F. S. (2010). *Sınıf öğretmenlerinin iletişim ve kişiler arası problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Nemiah, J. C. (2000). A psychodynamic view of psychosomatic medicine. *Psychosom Med*, 62, 299-303.
- Nemiah, J. C., Sifneos, P. E. (1970). Affect and fantasy in patients with psychosomatic disorders. *Modern trends in psychosomatic medicine*, 2, 26-34.
- Nerdrum, P., & Lundquist, K. (1996). Does participation in communication skills training increase student levels of communicated empathy? A controlled outcome study. *Journal of Teaching in Social Work*, 12(1-2), 139-157.
- Newman, M. (1994). Stepfamily Realities: How to overcome difficulties and have a happy family. *Dissertation Abstracts International*.

- Okyavuz, U., Çevik, A. & Gürcan, F. (1989). Psikosomatik serviste yatarak tedavi gören hastaların bazı MMPI bulgularının aleksitimik özellikler açısından incelenmesi. 25. *Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, Ankara.
- Oskay, Ü. (2001). *İletişimin ABC'si*. 3.Baskı, İstanbul: Der Yayınları.
- Öz, F. S. (2008). *Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özbayrak, C. (2006). *Türkiye örneğinde duygular ve bilişsel-duygu değerlendirme süreci*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Güreş, Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atabesbd*, 13 (3), 27-34.
- Öztaş, R. (2001). *Sınıf öğretmenlerinin iletişim yeterlilikleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Paksoy, M., Acar, A. C. ve Özalp, İ. (1998). *Örgütsel iletişim*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Parker, J.D. (1993). Alexithymia and the recognition facial expressions of emotion, *Psychotherapy Psychosomatic*, 59, 197-202.
- Rees, C., Sheard, C. (2003). Evaluating first-year medical students' attitudes to learning communication skills before and after a communication skills course. *Medical Teacher*, 25(3), 302-307.
- Sabuncuoğlu, Z., Gümüş, M. (2008). *Örgütlerde İletişim*. İstanbul: Arıkan Yayıncılık.
- Sağay, F. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerin görsel iletişim araçlarını kullanım biçiminin öfke ve iletişim becerileri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

- Sallıoğlu, G. (2002). *Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Savrun, M. (2005). Emosyonel sistem ve stres, medikal açıdan stres ve çareleri. *Sempozyumu Dizisi*, (47), 75-88.
- Sayar S., Bilen, A., Arıkan, M. (2001) Kronik ağrı hastalarında öfke, benlik saygısı ve aleksitimi, *Klinik Psikiyatri Dergisi* (2), 36-42.
- Sayar, K. ve Ak, İ. (2001). The predictors of somatization: A review. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2001; 11:266-271.
- Selimbocaoğlu, A. (2004). İletişim ve sınıf içi iletişimin önemi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Sensebaugh, R. (1995). Classroom communication and sex differences. *Information. Analysis Journal*. 9 (4), 4-10.
- Shipko, S. (1982). Alexithymia and somatization. *Psychotherapy Psychosomatics*, 37, 193-201.
- Sifneos, P. E. (1977). The Phenomen of alexithymia. *Psychother Psychosom*, (37). 47-54.
- Sifneos, P.E., Apfel, S.R., & Frankel, F.H. (1977). The phenomenon of alexithymia, *Psychoteraphy Psychosomatic*, 28, 47-57.
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect and creativity, *Psychiatric Clinics of North America*, 11, 287-293.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia, past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153(7), 61-67.
- Silliaris, S.. (1997). *İletişim*, Oya T. (Ed), Nüzhet A. (Çev.). 2. Basım, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M. & Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3 (4), 235-241.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, Part 1 and 2. *Psychosomatics*, 32, 365 – 381
- Şahin, H. (1992). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- Şahin, F. Y. (2008). Communication skill level in Turkish prospective teacher, *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1283-1294.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2014). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5 (4), 507-527.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Taylor, G. J, Ryan D. and Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexthymia scale. *Psychother Psychosom*, 43: 202-208.
- Taylor, J. G. and Bagby, R. M. (1988). Creation validity of the toronto alexithymia scale. *Psychosomatic Medicine*, 50: 500-509.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. and Parker, J. D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine, *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32 (2), 153-163.
- Taylor, G.J., Bagby R.M. ve Parker D.A. (2003). *Disorders of affect regulation*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Tekin, K. (2011) *Psikotik hastalarda sinema terapi yönteminin aleksitimi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tomul, E. (2007). *Etkili sınıf yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Turiel, J. (1983). Communications skills, socio-economical status and age. *Information Analysis Journal*. 11 (9), 34-37.
- Tutar, H. (2005). *Genel iletişim*. Ankara: Seçkin Yayınları.

- Tutuk, A., Al, D., Doğan, S. (2002). Hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerisi ve empati düzeylerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 36-41.
- Türk, M. (1992). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türkmen, İ. (2003). *Yöneticiler için etken iletişim modeli*. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
- Tüzün, O. (2008), *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin aleksitimi, mizaç ve karakter özellikleri ve çocukluk dönemi ihmal ve istismarı yönünden değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Usluata, A. (1997). *İletişim*, İstanbul: İletişim Cep Yayınları.
- Uzun, D. A. (2013). *Cerrahi kliniklerde çalışan hemşirelerin hasta ve hasta yakınlarından gördükleri şiddetin tükenmişlik, aleksitimi ve iş doyumuna etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Uzunöz, A. (1989). Blaker'ın iletişim çatışma durumları tekniğinin iki farklı Türk örnekleminde sınanması. *Psikoloji dergisi*, 7 (23), 58-67.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 215-222.
- Vardi, R. (2003). *İletişim araçları ve dini hayat*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Varol, ř. (1998). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Vingerhoest, J. A. (1992). Weeping Associations with personality coping and subjective healt status. *Person Indivit Differ*, 14, 1
- Von Rad, M. (1984). Alexithymia and symptom formation. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 337-342.

- Yalçın, S.B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yazıcı, A. (2006), Alopesi areata ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17, 101-106.
- Yemez, B. (1991). *Psikosomatik, somatoform ve diğer bozukluklarda aleksitimi üzerine karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, B. (2013). *Çocuklarda maddi değere verilen önemle aleksitimi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin kişiler arası iletişim becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yurt, E. (2006). *Şizofreni hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, Depresyon ve içgörü ile ilişkisi*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Bakırköy Ord.Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Yüksel Ş. F. (1997). *Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, E. (2004). *Panik bozuklukta aleksitimi ve kaygı duyarlılığı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel-Şahin, F.,(2008). Ortaöğretimdeki öğrenci görüşlerine göre Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) hizmetlerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-26.
- Zıllıoğlu, M. (2010). *İletişim nedir*. 4. Baskı, İstanbul: Cem Yayınevi.

EKLER

EK - 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-Yaş:

2-Cinsiyet : Kız() Erkek()

3-Okulun türü :

Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Meslek Okulu()

4-Sınıfınız:

9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12.sınıf ()

4-Anninizin Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil() İlköğretim () Lise () Üniversite ()

5-Babanızın Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil () İlköğretim () Lise () Üniversite ()

6-Akademik başarılarınızı nasıl buluyorsunuz?

Düşük() Orta () Yüksek ()

7- Sosyo ekonomik düzeyinizi nasıl buluyorsunuz?

Düşük() Orta () Yüksek ()

EK – 2: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ)

Değerli öğrenciler: Aşağıda duygu ve düşüncelerinize ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen verilen ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra

1-Hiçbir Zaman 2-Bazen3-Nadiren4-Sık sık5-Her Zaman,

şıklarından size uygun olanın altına (x) işaretini koyunuz. Her madde için tek seçenek işaretleyip boş bırakmayınız. Teşekkür ederim.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3	Bedenimde doktorların bile anlamadığı hisler oluyor.					
4	Duygularımı kolayca tarif edebilirim.					
5	Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim.					
6	Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem					
7	Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır.					
8	Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.					
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10	İnsanların duygularını tanıması gerekir.					
11	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak bana zor geliyor.					
12	İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler.					
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14	Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem.					
15	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					

16	Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programları izlemeyi yeğlerim.					
17	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18	Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20	Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					



EK -3 : İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ (İBE)

Açıklama: Aşağıda insan ilişkileri ile olan anketi doldururken genel olarak iletişim kurduğunuz zamanlarda nasıl davrandığınızı, ne düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi belirten ifadeleri kendinize göre “Her zaman (A), Genellikle (B), Bazen (C), Nadiren (D), Hiçbir zaman (E) şeklinde cevaplamanız beklenmektedir. Her soruda ifadelerden birini işaretleyerek soruları boş bırakmamanız beklenmektedir. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.	(A) Her Zaman	(B) Genellikle	(C) Bazen	(D) Nadiren	(E) Hiçbir Zaman
1. İnsanları anlamaya çalışırım.					
2.İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim					
3. Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletme8tkte zorluk çekerim					
4. Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim					
5. Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.					
6. Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim					
7. Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.					
8. Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı veririm					
9. Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım					
10 Başkaları konuşurken sabırsızlanır, onların sözünü keserim.					
11 İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.					
12-Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.					
13-Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.					
14-Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.					
15-Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmasam bile fikirlerine saygı duyarım.					
16-İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur					

17-Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlemeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.					
18-Yanlış tutum ve davranışlarımı kolaylıkla kabul ederim.					
19-Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.					
20-Dinleyenin anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade edip özetlerim.					
21-İnsanlarla görüşürken , bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.					
22- İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım					
23-Tartışma sonunda savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul ederim.					
24-Karşımdaki kişinin bana ters düşen duygu ve düşüncelerini yargılarım.					
25-Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.					
26-Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.					
27-Karşı cinsten birisiyle iletişim kurduğumda rahatsızlık duyarım.					
28-Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm					
29-Özür dilemek bana zor gelir.					
30-Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinirim.					
31-Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.					
32- Dinlerken karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm					
33-İletişim kurduğum kişinin tutumundan çok sorununu anlamaya çalışırım.					
34-Çevremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.					
35-Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum					
36-İletişim kurduğum kişi tarafından anlaşılmaktan mutluluk					

duyarım.					
37-Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yaparım.					
38-Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.					
39- Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.					
40- İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler alır ve onlara da bir şeyler verdiğimi hissedirim.					
41-İnsanlara cevaplamakta zorlanacakları ani sorular yöneltirim					
42-Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekerim.					
43- Genellikle insanlara güvenirim					
44-İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim.					
45-Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.					

ÖZGEÇMİŞ

16.07.1984 tarihinde Amasya'nın Suluova ilçesinde doğan Tuncay SEVİNDİ, 2002 yılında ortaöğrenimini Amasya Bahçeleriçi Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2007 yılında İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden mezun oldu. 2013 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde Yüksek Lisans Öğrenimine başladı. Lisans mezuniyetinden itibaren Milli Eğitim Bakanlığı'nda çalışan SEVİNDİ, halen Amasya Sabuncuoğlu Şereddin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri:

Email : tuncaysevindi@hotmail.com

Telefon : 0 506 505 85 94

