



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİN
İLİŞKİ İSTİKRARI VE MUTLULUK
YÖNELİMLERİ İLE İLİŞKİSİ**

Rüken GÖKÇE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Temmuz 2022

**EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİN
İLİŞKİ İSTİKRARI VE MUTLULUK
YÖNELİMLERİ İLE İLİŞKİSİ**

Rüken GÖKÇE

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Handan NOYAN

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ
Prof. Dr. Hanife Özlem SERTEL BERK
Prof. Dr. Mansur BEYAZYÜREK

ÖNSÖZ

Öncelikle, tezimin her aşamasında desteğini, yardımlarını esirgemeyen ve tezimin ortaya çıkmasında büyük katkı sağlayan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Handan Noyan’a, Tezimi yazdığım dönemde aynı iş ortamını paylaştığım, zorlandığım ve yorulduğumu hissettiğim zamanlarda bana ümit veren, ihtiyacım olduğu her an beni destekleyen kıymetli meslektaşım Klinik Psikolog Hazal Develi’ye, Bana bu süreçte inanan, ümitsizliğe kapıldığım her zaman en iyisini ve en güzelini yapabileceğim konusunda beni yüreklendiren, benden bir an şüphe etmeden yanımda olan, hayatımda çok özel bir yeri olan Özkan Yüksektepe’ye, Beni bugünlere getiren, yetiştiren, okumam için beni destekleyen, verdiğim her kararda bana inanan ve güvenen en büyük destekçilerim canım babam Taner Gökçe’ye, canım annem Sema Gökçe’ye, Son olarak, çalışmama katılan tüm katılımcılara tüm kalbimle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	ix
KISALTMALAR.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.2 Araştırmanın Hipotezleri.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 Aleksitimi.....	4
2.1.1 Tanım, Epidemiyoloji, Etiyoloji.....	4
2.1.2 Aleksitiminin Yaygınlığı.....	6
2.1.3 Aleksitimik Bireyin Özellikleri.....	7
2.1.4 Aleksitimi Kuramsal Yapısı.....	8
2.1.5 Aleksitimi ve Tedavi Yaklaşımları.....	9
2.1.6. Aleksitimiye Konu Alan Çalışmalar.....	10
2.2 İlişki İstikrarı.....	13
2.2.1 Bağlanım.....	13
2.2.2 Karşılıklı Bağımlılık Kuramı.....	13
2.2.3 Yatırım Modeli.....	14
2.3 Mutluluk.....	17
2.4 Evlilik.....	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	24
3.1 Örneklem.....	24
3.2 Araştırmada Kullanılacak Araç ve Gereçler.....	26

3.2.1 Demografik Bilgi Formu	26
3.2.2 Toronto Aleksitimi Ölçeği-20.....	26
3.2.3 İlişki İstikrarı Ölçeği.....	27
3.2.4 Mutluluk Yönelimleri Ölçeği	27
3.2.5 SCL-90 Ruhsal Belirti Tarama Testi	28
3.3 Prosedür.....	29
3.4 İstatistiksel değerlendirme.....	29
4. BULGULAR	33
4.1 Sosyodemografik ve Klinik Özellikler.....	33
4.2 Çoklu Regresyon ve Korelasyon Analizi için Ölçeklerin Normallik Dağılımı... Sınaması	33
4.3 Sosyo-Demografik Faktörlere Göre TAÖ, İİÖ ve MYÖ Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi	35
4.3.1 Yaşa Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	35
4.3.2 Eğitim Durumuna Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
4.3.3 Çalışma Durumuna Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
4.3.4 Aylık Gelire Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
4.3.5 Evlilik Süresine Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	41
4.4 Aleksitimiye Göre MYÖ ve İİÖ Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi.....	44
4.5 Pearson Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	47
4.6 Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	49
4.6.1 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları.....	49
4.6.2 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları.....	53
4.6.3 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İlişki İstikrarı Alt Boyutları	56
4.6.4 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İlişki İstikrarı Alt Boyutları	59
5.1. Sosyodemografik Özellikler ile TAÖ, İİÖ ve MYÖ Alt Boyutlarının Tartışılması.....	62
5.2. Aleksitimiye Göre MYÖ ve İİÖ Alt Boyutlarının Tartışılması	65
5.3. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	66
5.4. Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması	67
5.5 Kısıtlılıklar, Güçlü Yanlar, Çalışmanın Önemi ve Sonuç	68
KAYNAKÇA	71

EKLER	89
ÖZGEÇMİŞ.....	105



ÖZET

EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİN İLİŞKİ İSTİKRARI VE MUTLULUK YÖNELİMLERİ İLE İLİŞKİSİ

Evlilik içi ilişkilerde eşlerin empati kurmaları ve birbirlerini anlamalarında aleksitiminin önemli rolü olduğunu belirten çalışmalara bakıldığında, aleksitimi ile ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimlerinin birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu çalışmada; bilinen nörolojik ve psikiyatrik bir hastalık tanısı olmayan sağlıklı popülasyonda aleksitimi alt boyutlarının ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri alt boyutlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Çalışma 20-60 yaş aralığındaki 120 evli çiftle yürütülmüştür. Katılımcılara Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) ve Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (MYÖ) uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemini aleksitimik özelliklere göre ayrılarak İİÖ ve MYÖ alt boyutları ve sosyodemografik faktörler açısından istatistiksel olarak incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ‘Pearson Korelasyon Analizi’; değişkenlerin demografik faktörlerden bağımsız olarak incelenmesi için ‘Hiyerarşik Regresyon Analizi’ yapılmıştır. Analizler sonucunda, 35 yaş altındaki kadınlarda İlişki Doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. 0-5 yıl arası evli olan kadınların Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ve İlişki Doyumu puanlarının daha yüksek olduğu, 5 yıldan uzun süredir evli olanlarınsa İlişki Yatırımı ve Yaşamın Anlamı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aleksitimik grupta, kadınlarda İlişkiye Bağlanım, İlişki Yatırımı puanlarının; erkeklerde ise Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme puanları aleksitimik olmayan gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınlarda Duyguları Tanımada Zorluk ile İlişkiye Bağlanım pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Kadınlardan elde edilen Duyguları Söze Dökmede Zorluk

ile İlişki Doyumu arasındaki negatif yönlü ilişki literatürle uyumludur. Literatürün aksine, kadınlarda Hayat Bağlılığı ile Duyguları Tanımada Zorluk pozitif ilişkiliyken; erkeklerde Hayat Bağlılığı, Duyguları Tanımada ve Söze Dökmede Zorluk pozitif ilişkili bulunmuştur. Literatürle çelişen bu bulgular toplumsal cinsiyet rolleri göz önünde bulundurularak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Evlilik, İlişki İstikrarı, Mutluluk yönelimleri



ABSTRACT

THE ASSOCIATIONS OF ALEXITHYMIC FEATURES COUPLES WITH RELATIONSHIP STABILITY AND HAPPINESS ORIENTATIONS IN MARRIED

Considering the relevant studies which state that alexithymia has an important role in marital relations through empathy of spouses and understanding each other, it has been observed that there are a limited number of studies that examine alexithymia, relationship stability and happiness orientations together. In this study; The relationship of alexithymia subdimensions with relationship stability and happiness orientation subdimensions was investigated in a healthy population without a known neurological or psychiatric disease. The study was conducted with 120 married couples aged between 20-60 years. The Toronto Alexithymia Scale (TAS), the Relationship Stability Scale (RSS), and the Happiness Orientation Scale (HOS) were administered to the participants. The sample of the study was grouped according to alexithymic characteristics and statistically analyzed in terms of RSS and HOS sub-dimensions and sociodemographic variables. 'Pearson Correlation Analysis' for examining the relationships between variables of the study; 'Hierarchical Regression Analysis' was conducted to examine the variables independently from sociodemographic factors. As a result of the analysis, it was seen that the Relationship Satisfaction scores were higher in women under the age of 35. It has been found that women who have been married for 0-5 years had higher Evaluation of the Quality of Options and Relationship Satisfaction scores, while those who have been married for more than 5 years showed higher Relationship Investment and Meaning of Life scores. In the alexithymic group, the scores of Relationship Attachment and Relationship Investment in women; Evaluation of the Quality of Options was higher in men compared to the non-alexithymic group. Difficulty in Recognizing Emotions and Relationship Attachment were found to be positively related in women. The negative

relationship between Difficulty in Expressing Emotions and Relationship Satisfaction obtained from women is compatible with the literature. Contrary to the literature, in women Life Engagement were positively related with Difficulty Recognizing Emotions; and in men, Life Engagement were positivley related with Difficulty Recognizing Emotions and Verbalizing. These findings, which contradict the literature, are discussed by considering gender roles.

Keywords: Alexithymia, Marriage, Relationship Stability, Happiness Orientations



KISALTMALAR

TAÖ	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
İİÖ	: İlişki İstikrarı Ölçeği
MYÖ	: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
SCL-90:	Ruhsal Belirti Tarama Testi
ORT	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
GSI	: Genel Şiddet Puanı
CI	: Durum İndeksi
VIF	: Varyans Büyütme Faktörü

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Katılımcıların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri	33
Tablo 4.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımları	34
Tablo 4.3 Kadın ve Erkeklerin Eğitim Durumuna Göre Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma ve Kruskal Wallis Sonuçları	37
Tablo 4.4 Kadın ve Erkeklerin Çalışma Durumuna Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt.....	40
Boyutların Ortalama, Standart Sapma ve Mann Whitney U Testi Sonuçları	40
Tablo 4.5 Kadın ve Erkeklerin Evlilik Süresine Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma ve Mann Whitney U Testi Sonuçları	42
Tablo 4.6 Kadınlarda Aleksitimiye göre Alt boyutlarının ortalama, standart sapma değerleri ve Man Whitney U sonuçları.....	45
Tablo 4.7 Erkeklerde Aleksitimiye göre Alt Boyutlarının ortalama, standart sapma değerleri ve Mann Whitney U sonuçları.....	46
Tablo 4.8 Kadınlarda TAÖ Alt Boyutlarının MYÖ ve İİÖ Alt Boyutları ile Pearson Korelasyon Analizi	48
Tablo 4.9 Erkeklerde TAÖ Alt Boyutlarının MYÖ ve İİÖ Alt Boyutları ile Pearson Korelasyon Analizi	48
Tablo 4.10 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları.....	51
Tablo 4.11 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları.....	54
Tablo 4.12 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İİÖ Alt Boyutları	57
Tablo 4.13 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İİÖ Alt Boyutları	60

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Aleksitimi terimi ilk olarak, Sifneos (1972) tarafından kişinin kendi duygularını işleme ve tanıma yetersizliği ile karakterize edilen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Daha spesifik olarak aleksitimi; duyguları tanımlamada zorluk, onları somatik duyulardan ayırt etme yeteneğinde azalma, duygularını ifade etmekte güçlük ve dışa dönük düşünme olarak tanımlanmaktadır (Wells ve ark., 2016). Aleksitimi kavramı, 1990 yılında Dereboy tarafından Türkçeye ‘duygular içinde söz yokluğu’ olarak çevrilerek aktarılmıştır (Koçak, 2002).

Aleksitimi, ilk başlarda psikosomatik belirtilerle ilişkili olan kavramları açıklamak için ortaya atılmış olsa da aleksitiminin etiyolojisini genetik, nörofizyolojik, sosyal öğrenme, gelişimsel ve psikodinamik gibi birçok perspektiften açıklamaya yönelik girişimler olmuştur (Hindistan, 2012; Taylor, 1984). Bazı teorisyenler, aleksitiminin psişik travma veya anne-bebek ilişkisindeki bozukluklar gibi çocukluk dönemi yaşantılarından kaynaklandığını öne sürmektedirler (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008).

Aleksitimi, nevroz, depresyon ve kaygı gibi faktörlerle pozitif ilişkili istikrarlı bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmaktadır. İlk olarak klasik psikosomatik veya somatik bozukluklarda incelenen aleksitimi kavramı, günümüzde genel/normal popülasyonda da yaygın olarak gözlenen bir kişilik özelliği olarak bilinmektedir (Koçak, 2002). Aleksitimik hastaların kişilerarası işleyişine ilişkin klinik gözlemlerde ve birkaç ampirik çalışmada, bu hastaların sosyal uyum ve çatışmadan kaçınma eğiliminde ve diğerlerine karşı empatik olmayan, soğuk veya mesafeli bir biçimde yaklaşmaya yatkın oldukları gözlenmiştir (Epözdemir, 2012).

Aleksitimi ve yakın ilişkilerde doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada; aleksitimi düzeyi ile ilişkiden alınan genel doyum ve cinsel doyum değişkenleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur (Akköse, 2021). Aleksitimi-ilişki doyumu ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, evlilik içi ilişkilerde eşlerin birbirlerine karşı empati kurmaları ve birbirlerini anlamalarında olası rolü açısından aleksitiminin ele

alınması önem taşımaktadır. İlgili konudaki alanyazına bakıldığında; evlilik uyumu ile mutluluk arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalar olduğu göze çarpmıştır (Kılıç, 2020). Aleksitimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmanın sonucunda ise, çiftlerin aleksitimi düzeylerindeki artış, evlilik doyumlarında azalma ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (BingölBallı, 2020).

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı bilinen nörolojik ve psikiyatrik bir hastalık tanısı olmayan sağlıklı popülasyonda aleksitimi düzeylerinin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri düzeyleri ve alt boyutlarını anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını incelemektedir. Söz konusu değişkenlerin sosyodemografik faktörlere göre değişip değişmediği incelenecektir. Ayrıca aleksitimi, mutluluk yönelimleri, ilişki istikrarı düzeylerinin ve bu değişkenlerin alt boyutlarının psikososyal değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi, çalışma örnekleminde aleksitimisi olan ve olmayan kişiler arasında ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri açısından farklılıkların değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri ile ilişki boyutunu inceleyen çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu gözlenmiş ve konu ilgili değişkenler farklı boyutlarıyla beraber kapsamlı bir şekilde ele alınmamıştır. Böylelikle ilgili konudaki önceki alanyazın çalışmalarından farklı olarak bu çalışma, hem aleksitiminin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimlerinin farklı boyutlarıyla ilişkisini inceleyerek konunun kapsamlı ve bütüncül bir şekilde ele alınmasına olanak sağlayacaktır. Çalışma örneklemine evli çiftlerin her ikisinin de dahil edilecek olması, araştırmanın bir diğer özgün yanı olarak belirtilebilir. Bu bağlamda çalışmada araştırmanın güvenilir sonuçlar göstermesi için eşit sayıda erkek ve kadın katılımcıya ulaşılmış ve sosyodemografik ve çalışmada ele alınan değişkenlerin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Mevcut çalışmadan elde ettiğimiz bulgular, bu konuda yapılacak daha sonraki çalışmalara ışık tutarak alanyazına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, çalışmanın sonucundan elde edilecek bulguların çift terapileri ve aile danışmanlığı gibi uygulamalı alanlarda karşılaşılan sorunlara müdahaleler için yönlendirici olacağı düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Hipotezleri

Ho (Sıfır Hipotezi) : Evli çiftlerde Aleksitimik Özellikler ile İlişki İstikrarı Alt Boyutları ve Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları Arasında İlişki Yoktur.

H1 (Araştırma Hipotezi, iki-uçlu) : Evli çiftlerde Aleksitimik Özellikler ile İlişki İstikrarı Alt Boyutları ve Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları Arasında İlişki Vardır.

1.2.1 Araştırmanın Alt Hipotezleri

H2: Aleksitiminin alt boyutları hem kadınlarda hem de erkeklerde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik yaşı, evlilik süresi, eşler arası yaş farkına göre farklılaşacaktır.

H3: İlişki İstikrarı alt boyutları hem kadınlarda hem de erkeklerde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik yaşı, evlilik süresi, eşler arası yaş farkına göre farklılaşacaktır.

H4: Mutluluk Yönelimleri alt boyutları hem kadınlarda hem de erkeklerde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik yaşı, evlilik süresi, eşler arası yaş farkına göre farklılaşacaktır.

H5: Aleksitimi alt boyutlarının hem kadınlarda hem de erkeklerde mutluluk yönelimleri alt boyutları üzerinde negatif yönde yordayıcı bir etkisi gözlenecektir.

H6: Aleksitimi alt boyutlarının hem kadınlarda hem de erkeklerde ilişki istikrarı alt boyutları üzerinde negatif yönde yordayıcı bir etkisi gözlenecektir.

H7: Kadınlarda ve erkeklerde aleksitimik özelliklere sahip olan ve aleksitimik özelliklere sahip olmayan grupların ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri alt boyutlarına ilişkin değerlendirmeleri farklılaşacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Aleksitimi

2.1.1 Tanım, Epidemiyoloji, Etiyoloji

Duygular insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisidir. Duygunun tanımına yönelik pek çok görüş bulunmaktadır. Yabancı dilde karşılığı ‘emotion’ olarak belirtilmekte olup; nesne veya durumların kişinin zihninde bıraktığı duygu olarak ifade edilmektedir (Köknel, 2009).

Duygu olarak isimlendirilen ve deneyimlenen sürecin, deneyimlenen duygunun bilişsel olarak işlenmesinin sonucu olduğu ve bu duyguların bilişsel sürecin içerisinde meydana gelecek başka duygulara da temel oluşturan yapısal değişimler geçirebileceği söylenebilir (Lane ve Schwartz, 1987). Bu süreç, duyguyu deneyimleyen kişinin anlamlandırmasıyla değişiklik gösterebilir. Duygusal deneyim ve duygusal farkındalık kavramları paralel olarak kullanılıyor olsa da alanyazında duygusal farkındalık kavramı kullanılmaktadır. Bireyin duygusal farkındalık sürecinde iç ve dış dünyaya yapmış olduğu atıf hem kendisinin hem de diğer kişilerin duygularını anlayabildiğini göstermektedir.

Bireyin kendi duygularını tanıyabilmesi ve anlayabilmesi, bir öteki ile kurduğu ilişkide duygularını düzenlemesini sağlamaktadır. Diğer kişilerin duygularına yönelik oluşan bilişsel organizasyonlar karşı taraf ile etkili iletişim kurmayı, karşıdakinin duyguları karşısında duygularını düzenlemeyi ve bireyin gösterdiği uyumu artırır (Kurt ve ark., 2015). Bilişsel organizasyonlarda duygusal farkındalık içsel boyut ve dışsal boyut olmak üzere iki şekilde oluşmaktadır. Bunlardan ilki duygulara ilişkin dikkat, bireyin kendisinin veya bir başkasının ruh halini, duygularını fark ediyor olmasını ve bunların üzerinde düşünmesi ve gözlemde bulunmasını kapsar. İkinci boyut olarak duyguların netliği ise bireyin kendisini veya bir başkasının duygularını ne kadar net bir şekilde algıladığını ve ayırım yapabildiğini göstermektedir (Berenbaum ve ark., 2009).

Bireyin yaşamında bu denli önemli olan duygu kavramı ise duygusal sıkıntı yaşama ile ilişkili olan aleksitimi kavramını gündeme getirmektedir (Koçak, 2005). Bu kavram Yunanca kökenli bir kelime olup dilimize ‘Duygular için Söz Yokluğu’ olarak çevrilmiş (Dereboy, 1990), bu kavram Sifneos tarafından ilk kez 1972 yılında kullanılmıştır. Aleksitimi Yunancada a-(yok)-lexis(söz)-thymos(duygu) şeklinde üç kelimenin bir araya gelmesiyle oluşmuştur (Sifneos, 1996). Şahin ise aleksitimi kavramını ‘Duygulara karşı dilsiz olma durumu’ ile sınırlandıramayacağını belirtmiştir. Bunun sebebi aleksitimik bireylerin kendi duygularına karşı da sağır olması olarak açıklanmakta olup bu kavram ‘Duygusal Ahrazlık’ olarak tanımlanmıştır (Şahin, 1991). Bunun yanında Dökmen aynı kavram için ‘Düşünce Köleliği’ tanımını öne sürmektedir (Dökmen, 2000).

Aleksitimi kavramı için çoğunlukla duyguları tanıma, ifade etme ve düzenlemede ortaya çıkan güçlükler olarak tanımlaması yapılmaktadır (Timoney ve Holder, 2013). Aleksitimi kavramı ilk kez Sifneos (1977) tarafından tanımlanmış olup; aleksitimik bireylerin sosyal yaşamlarında yabancı ve sanki başka bir dünyadanlarmış gibi görünen bireyler olduğu belirtilmiştir (Koçak, 2003).

Aleksitimik bireyler duygusal zekanın temel beceri olan öz bilinç kavramından yoksundurlar (Koçak, 2003). Bilişsel olarak somut aynı zamanda pratik bir düşünme stili sergilemektedirler (Timoleay ve Holder, 2013). Bundan dolayı bu kişiler kendi iç dünyalarındansa dış dünyada yer alan nesneler ve gidişatlar üzerinde daha fazla zihinsel uğraş içinde olurlar (Taylor ve ark.,1992). Duygularını ifade etmek için uygun kelimeler bulmakta sıkıntı yaşarlar, devamlı olarak kendi fiziksel belirtilerinden bahsederler. Bu kişilerin tekrarlayıcı ve ayrıntı içeren konuşmaları mevcuttur, çevresindekiler ile ilişkisi bağımlı ya da mesafeli olmaktadır. Ek olarak bu kişiler çok az hayal kurmakta ve düşünme yaşantısından yoksun (Lesser, 1981); duygusal olarak eksik ve ayrışmamış farkındalık gösteren kişilerdir (Timoleay ve Holder, 2013). Aynı zamanda başkalarının duygularını anlayıp paylaşmakta sıkıntı yaşarlar, yani empati kurmakta genel olarak başarısızdırlar (Guttan ve Laporte, 2002). Bu durum onların duygudan yoksun olduklarını düşündürse de aslında temel sorun duyguların farklılaşmış olmasından kaynaklanmaktadır (Taylor, 2001). Bu özelliklerle birlikte aleksitimi, duygunun kişinin yüz ifadesindeki görüntüde yer alan yetersizlik ile de ilişkilendirilmektedir (Lane ve ark., 1996).

Başka bir çalışmada ise aleksitimik bireylerin yakın ilişki kurmaktan kaçındığı, empatik olamadıkları, derin ve köklü ilişkiler devam ettiremedikleri ve ilişkisel olarak sıkıntı yaşadıkları gözlenmiştir (Guttman ve Laporte, 2002). Bundan dolayı aleksitimi

bir hastalıktan ziyade kişilik özelliği olarak tanımlamanın, yetersizlik olarak belirtilmesinin ve aleksitiminin düzeylerinin vurgulanmasının daha uygun olduğu düşünülmektedir. Öte yandan literatürde aleksitimi hakkında tanısall tartışmalar da vardır (Şaşıoğlu ve ark., 2014).

En başlarda bu kavram psikosomatik yakınmaları olan bireylerde olan belirtileri üzerinde yapılan incelemeler doğrultusunda ortaya atılmıştır (Blanchard ve ark., 1981). Sonraki çalışmalarda ise aleksitiminin sadece psikosomatik bozukluklarda görülebilen bir durum olmadığını, aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, yeme bozukluğu, madde kötüye kullanım bozukluğu, anksiyete, somatoform bozukluk, borderline, sosyopatik kişilik bozukluğu gibi psikiyatrik bozukluklarla da birlikte görülen bir kavram olduğu ortaya koyulmuştur (Sifneos ve ark., 1977; Taylor ve ark., 1991; Sifneos, 2000). Aslında bu kavramın var ya da yok olmasındansa aleksitiminin düzeyinden söz etmenin daha uygun olduğu düşünülmektedir (Paez, 1977). Ancak son yıllarda çalışmalar, bu kavramın sağlıklı popülasyonda da görülebileceğini göstermektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Epözdemir, 2012).

Sağlıklı popülasyon ile ülkemizde yapılan bir çalışmada Toronto Aleksitimi Ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin oranının %16,7 olduğu görülmüştür (Torun ve ark., 2010). Sağlıklı bireyler ile yürütülen bir başka çalışmada ilişkilerinde sıkıntı yaşayan sağlıklı örneklem grubu ile aleksitimi arasında bir ilişkiye rastlanılmıştır (Levant ve ark., 2009). Ayrıca aleksitimi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da rastlanılmaktadır (Kauhanen ve ark., 1993). Klinik gözlemlerle de aleksitimik bireylerin yaşadığı ilişkisel güçlükler belirtilmektedir. Bu bulgular, Sifneos'un (1996) aleksitimik bireylerin daha karmaşık ilişkiler yaşadığı ifade ile uyusmaktadır.

2.1.2 Aleksitiminin Yaygınlığı

Aleksitiminin yaygınlığının ölçülmesi üzerine genel nüfusta birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalar birbirinden farklı sonuçlar verse de bu yaygınlık oranının % 6,7 il 18,8 arasında değiştiği belirtilmektedir. Aleksitiminin yaygınlığının ve aleksitimi ile sosyodemografik değişkenlerin ilişkisinin incelendiği 1285 kişinin katıldığı bir araştırmada, kişilerin aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmış olup, çalışmanın sonucunda; aleksitiminin yaygınlığının ve aleksitimi ile sosyodemografik değişkenlerin araştırılması sonucunda genel nüfustaki kişilerde aleksitimi yaygınlığının %13 olduğu bulunmuştur. Ancak çalışmada kadınlardaki bu

yaygınlık oranı %10 iken erkeklerdeki oran ise %17 olarak bulunmuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda aleksitiminin cinsiyet, yaşın artması, düşük eğitim durumu ve düşük gelir durumu gibi değişkenler ile ilişkili olduğu görülmüştür (Salminen ve ark., 1999). Gazi Üniversitesi'nde 18-25 yaş arası öğrencilerin oluşturduğu bir örneklem ile yapılan araştırmada öğrencilerin %16,7' sinin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden yüksek puan aldığı görülmüştür (Sayar, 2001). Sosyodemografik özellikler ve depresyon ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada aleksitiminin psikiyatrik, psikosomatik ve normal bireylerde görülme sıklığı araştırılmaktadır. Araştırmanın sonucunda aleksitiminin yaygınlığının psikiyatrik grupta %67,9, psikosomatik grupta %57,7, kontrol grubunda ise %38,5 olduğu görülmüştür (Gürkan, 1996).

2.1.3 Aleksitimik Bireyin Özellikleri

Aleksitimi kavramının özellikleri ve belirtileri çeşitli kuramcılar tarafından farklı şekilde ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda aleksitimik özellikler ve belirtiler duyguları tanıma, ayırıştırma ve ifade etmekte zorluk, hayal kurma yoksunluğu, işlemsel düşünme ve dışa dönük bilişsel yapı olmak üzere dört ana başlık halinde toplanmıştır (Lesser 1981, Taylor ve ark. 1991). Ancak aleksitimi tanısının konulması için gerekli olan minimum kriterler ile ilgili fikir ayrılığı yaşanmaktadır (Timoney ve Holder, 2003).

Duyguları tanımlama, söze dökme ve ayırt etme güçlüğü aleksitimik bireylerde görülen en belirgin durumlardandır (Willemsen ve ark., 2008). Aleksitimik bireylerin kötü olaylar yaşadıkları esnada ne hissettikleri sorulduğunda duygularını ayırt ederken zorluk yaşadıkları görülmektedir. Bu bireylerin konuşmaları tekrarlayıcı ve detay içermekte olup aynı zamanda bedensel yakınmalarını çokça dile getirmekteydiler (Sifneos, 1977). Aleksitimik bireylerin hislerini fiziksel sıkıntılar ile dışa vurdukları, mekanik söylemleri ve hareketleri olduğu gözlenmektedir (Tarhan, 2013; McDougall, 1982).

Aleksitimik bireyler sorunların kaynağına yönelik derinlemesine sorgulama yapmak yerine, çözüm için kısa ve somut yollar aramaktadırlar. Bu bireyler iç dünyalarından uzak, duygularından arınmış mekanik bir yaşama sahiptir. Kendi duygularını tanıma ve anlamlandırma noktasında sıkıntı yaşasalar da sosyal yaşantılarında çevre ile uyumlanarak yaşamlarını devam ettirebilmektedirler (Direk, 2008). Duyguları tanıma ve anlamada aynı sıkıntılar ile karşılaşmamak için kaçınmakta

ve önlem almayı tercih etmektedirler. Bu şekilde çevreleri tarafından uyumlu ve problemsiz bireyler olarak gözükmektedirler (Taylor, 1981; Mac Dougal, 1982; Lesser, 1985).

Aleksitimik bireyler yetişkinlik döneminde duygudan uzak olduğu gibi hayal kurma becerilerinden de yoksundur. Bu bireylerin hayal kurma yoksunluğundan ziyade hayal kuruyor olmayı zaman kaybı olarak gördükleri ve hayal kurmayı beceremedikleri öne sürülmektedir (Taylor ve Bagby, 1988). Bu noktada aleksitimik bireyler çevreleri tarafından soğuk, donuk ve tepkisiz diye tanımlanmaktadır (Sifneos, 1988). Hayal kurma becerilerindeki eksiklik nedeniyle bu kişiler yaratıcı olamadıkları gibi, hareketleri ve düşüncelerini dışsal durum veya nesneler doğrultusunda gerçekleşmektedir (Krystal, 1982).

Aleksitimik bireyler dışsal durum veya nesneye yönelen bilişsel bir yapıya sahiptirler (Franz vd., 2008). Duygularının çoğunlukla geri planda olduğu ve dışa dönük kişilik özellikleri ile dikkat çektikleri; bundan dolayı empati kurma becerilerinin de zayıf olduğu görülmektedir (Krystal, 1979). Aleksitimik bireylerin davranışları içsel yaşantılarından ziyade dışsal durum veya nesneler tarafından belirlenmektedir. Bu bireyler zekalarını genellikle hislerini gizlemek için kullanmaktadır (Taylor, 1991).

2.1.4 Aleksitimi Kuramsal Yapısı

Nörofizyolojik psikolojik yaklaşım perspektifinden bakıldığında aleksitimi, fizyolojik kaynaklı ve psikosomatik bozukluğa sahip hastalarda limbik sistem ile neokorteks arasındaki bağlantıda bir kopukluk olarak açıklanmaktadır (Nemiah, 1977). Bağlantı kopukluğu nedeniyle limbik sistemden neokortekse duysal uyarıların ulaşmasında aksaklık meydana gelmekte; bundan dolayı duysal uyarılar duygusal yaşantılara dönüşemediğinden duygular yerine bireyde bedensel reaksiyonlar ortaya çıkmaktadır (Sifneos, 1996).

Psikanalitik yaklaşıma göre ise aleksitimi, anne-çocuk ilişkilerindeki bozulmalar ile açıklamaktadır (Tomasello ve ark., 2016). Erken çocukluk döneminde anne ile kurulan ilişkideki yetersizlik ya da bozulmalar, çocuğun gelişimsel süreçlerde duygularını bedenselleştirmeden ve ayrıştırarak sözelleştirmede sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır (Krystal, 1979). Öte yandan oral dönemdeki anne ve çocuk ilişkisindeki ihmaller çocuğun duygularını soyut kavramlar yoluyla söze dönüştürebilmesini olumsuz yönde etkilemektedir (Lane, 2002).

Lazarus ve Piaget'in kavramsal terminolojisinde bilişsel kuram duyguların basitten karmaşığa giden bilişsel süreçlere dayandığını belirtilmektedir. Aleksitimik bireylerde ise bu bilişsel değerlendirmelerin ilkel seviye de olduğu bilinmektedir (Lazarus, 1982). Piaget'e göre ise aleksitimi bilişsel gelişim dönemlerinde bireyin yaşadığı aksaklıklar ile ilişkilendirilmektedir. Bilişsel gelişim dönemlerinin gerisinde kalan bireyler duygularını ayırtmakta sıkıntı yaşamakta ve bedensel nitelikler ile duygularını dışa vurmaktadırlar (Stoudemire, 1991).

Sosyal öğrenme kuramına göre ise aleksitimi, çocukluk dönemindeki duygu ve düşüncelerin paylaşımında meydana gelen aksaklık ve engellenmenin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda duygularını bedenselleştirerek aktarmayı aile ortamında öğrenen çocukların aleksitimik özellikler gösterme eğiliminde oldukları görülmektedir (Berenbaum ve James, 1994).

Aleksitimi kavramı sosyokültürel kuram çerçevesinde ele alındığında bu kavram ilk olarak batılı toplumlarda fark edilmiş olsa da sadece batılı toplumlara özgü olmadığı ve bundan dolayı araştırmalarda kültürel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmaktadır. Birçok toplumda kişiler duygularını söze dökmekten ziyade bastırma veya gizleme eğiliminde olduğundan duygularını bedensel tepkilere dönüştürerek ifade etmeyi öğrenmişlerdir (Loiselle ve Cosette, 2001).

John Bowlby'nin Bağlanma Kuramında kişinin erken dönemlerde bakım veren kişi ile kurduğu ilişkinin ilerleyen dönemlerde duygu, düşünce ve davranışlarında etkili bir rolü olduğu belirtilmektedir (Bowlby 1969; 1973). Duyguları tanıma, tanımlama ve ifade etme yetisi erken dönem ilişkilerinden ve bağlanma stillerinden etkilenmektedir (Laible, 2007). Bu noktada yetişkin bireyler ile yapılan çalışmalarda, aleksitimi ile kaçınan ve kaygılı bağlanma arasında bir ilişki olduğu görülmüştür (Troisi ve ark., 2001; De Rick ve Vanheule, 2006). Mallinckrodt ve Wei'nin (2005) yaptığı bir çalışmada yüksek aleksitimi eğiliminin kaçınan bağlanma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çocuklar ile yapılan bir çalışmada ise güvenli bağlanma stili ile aleksitimi düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur fakat bu çocukların korkulu bağlanma düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Karaboğa, 2011).

2.1.5 Aleksitimi ve Tedavi Yaklaşımları

Klinik gözlemler ve kontrollü çalışmalar, aleksitimik hastaların psikoterapötik tedavisinin zor olduğunu doğrulamaktadır (Grabe ve ar., 2008). Aleksitimik hastaların

nadiren de olsa kendi istekleriyle psikoterapiye başvurdıkları, aynı zamanda eşlerinin baskıları ile de terapiye geldikleri belirtilmektedir. Bu noktada eşlerinin şikayetlerinin sıklıkla ilişkide iletişim veya yakınlık eksikliği ile ilgili olduğu görülmektedir. Ancak eşlerin her ikisi de çoğunlukla ilişkilerinin olumlu yönlerini vurguladıkları, cinsel yaşamlarının tatmin edici olduğunu, karşılıklı saygı ve sevginin bulunduğunu belirtmektedirler (Hillel ve Swiller, 1988).

Sifneos'a göre (1988) psikoterapi yaklaşımlarının, somatik yakınmaların artmış olmasından dolayı aleksitiminin tedavisine yönelik destekleyici ve eğitici olmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Lesser (1985) aleksitiminin tedavisinde geleneksel yaklaşımlar ile ilerlenmesinin güç olduğunu; empatik dinleme biçiminin tedavide etkili olabileceğini belirtmektedir. Bu dinleme biçimi ile bireyin bedensel belirtilerini duygusal bir forma dönüştürmesinin daha basit hale geleceği düşünülmektedir. Bu verilenler doğrultusunda Lesser, aleksitimik bireyler için uygun müdahale yönteminin Destekleyici ve Grup Terapisi olduğunu belirtmiştir. Varoluşsal ve bilişsel odaklı yaklaşımlarda aleksitimik bireylerle çalışılırken kullanılan şimdi ve burada tekniği yaşanan anda kişinin hissettiği duyguların ifade edilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Bilişsel merkezli grup terapisi de aleksitimik bireylerin empati kurma yetilerini güçlendirmektedir (Swiller, 1988). Krystal (1983) ise, aleksitimik bireylerin tedavisinde geleneksel psikodinamik tekniği ile başarılı sonuç vermediğini bildirmektedir. Aleksitimi kavramının ilk ortaya atıldığı zamanlarda tedavi sürecinde psikanalitik psikoterapinin yetersiz kalmasından dolayı farmakoterapi gibi diğer yöntemlere başvurulmuştur. Aleksitimik özelliklere sahip bireylerin tedavisinde bireysel sürecin yanı sıra, çift ve aile terapisinin de yararlı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür (Şaşıoğlu ve ark., 2014).

2.1.6. Aleksitimiye Konu Alan Çalışmalar

1972 yılında psikosomatik belirtiler Sifneos tarafından Aleksitimik özellikler olarak belirtilmiştir (Sifneos, 1972). Uluslararası alanyazın incelendiğinde aleksitimi ile ilgili yapılan çok fazla sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Aleksitimi psikosomatik ve klinik çalışmalar sonucu ortaya çıktığından, belirli bir süre çalışmalar klinik ağırlıklı olarak yürütülmüştür. Psikosomatik ve psikiyatrik hastalar dışındaki normal bireylerde görülmesi de dikkat çekmiştir. Psikosomatik bireyler, çatışmaları ve sorunlarını fiziksel tepki şeklinde ifade eden hastalar olarak görüldüğü için uzun dönem boyunca klinik gözlem ve çalışmalar bu alanda yoğunlaşmıştır (Taylor, 1984). Aleksitimik bireylerde

duygularını söze dökme ve ifade etme durumlarında bir yetersizlik görülmektedir (Maclean, 1950). 1954'te ise psikosomatik bireyler üzerinde yapılan incelemelerde, bu kişiler duygu cahili olarak adlandırılmış; sorunlarını bedenselleştirmede başarılı oldukları ve duygusal yaşamlarının bilincinde olmadıkları vurgulanmıştır (Freedmen, Sweet, 1954).

Alanyazında cinsiyetler arasında aleksitimi açısından anlamlı bir fark bulunmadığını gösteren birçok çalışma mevcuttur (Gürkan, 1996; Aydemir, 2010; Atasayar, 2011). Levant ve arkadaşları (2009) ise çalışmaları sonucunda, erkeklerin aleksitimi puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra kadınların aleksitimi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Cooper ve Holmstrom, 1984). Cinsiyet açısından aleksitimi üzerine literatürde yapılmış çalışmalara bakıldığında ise, söz konusu bulguların değişiklik gösterdiği görülmektedir. Bazı çalışmalarda, aleksitimik özelliklerin erkeklerde daha yaygın olduğu belirtilirken; bazılarında aleksitiminin cinsiyete göre farklılaşmadığı vurgulanmaktadır (Aslan ve Alparslan 2001; Feiguine, 1988). Literatürde yapılmış çalışmalarda düşük gelir ve düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiği belirtilmiştir (Kauhanen ve ar., 1993). Yapılan çalışmalara göre psikolojik semptomlar ile ilişkili olan ekonomik durumunun aleksitimi ile ilişkili olduğu; kadınların eğitim düzeyi yükseldikçe, aleksitiminin alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk puanlarının düştüğü görülmüştür (Turk, 1992; Yelsma, 2005).

Krystal (1968), nazi toplama kamplarından kurtulan hastalar üzerinde yapılan incelemede bu kişilerin duygularını tanımada ve ifade etmede sorun yaşadıklarını, düşlem ve fantezi yaşamlarında bir sınırlılık olduğunu gözlemlenmişlerdir.

Psikosomatik hastalar üzerinde yapılan incelemeler sonucunda sözel ifade etme ve tanımlamasında sıkıntı yaşadıkları, iç uyaranlardansa dış uyaranlara daha çok odaklandıkları görülmüştür (Nemiah ve Sifneos, 1970).

Freyberger (1977) bazı araştırmalar ve gözlemler neticesinde aleksitimik özelliklerin akut ve kronik bir durum olabileceğini belirterek; birincil aleksitimi ve ikincil aleksitimi olarak ikiye ayırarak incelemiştir. Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel bozuklukların meydana gelmesine neden olan yerleşik bir kişilik özelliği iken, ikincil aleksitimi travmatik yaşantıları olan bireylerde meydana gelen geçici ve kalıcı olabilen, bir başa çıkma mekanizması olarak ele alınmaktadır.

Sağlıklı bireyler ile yapılan, aleksitimik özellikler ile stres arasındaki ilişkiyi konu alan bir çalışmada aleksitimik özelliklerin normal bireylerde yüksek düzeyde olduğu; bu

bireylerin diğerk kişiler ile karşılaştırıldığında daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Martin ve Pihl, 1986).

TAÖ kullanılan başka bir çalışma sonucunda ise, aleksitimik özellik gösteren kişilerin aleksitimik özellikler göstermeyen kişilere göre daha fazla bedensel tepkilere ve şikayetlere sahip oldukları gözlenmiştir (Taylor ve ark., 1992).

Okul öncesi çocuklarla yüz ifadelerini tanıma becerilerini anlamaya yönelik yapılan bir çalışmada sonucunda; kız çocukların duyguları tanıma durumunun erkeklerden daha iyi olduğu, ancak her iki cinsiyette de duyguları tanıma ve ifade etme becerisinin yaş ilerledikçe geliştiğı bulunmuştur (Boyatzis ve ark., 1992).

Psikiyatri servisinde yatan hastalar ile psikiyatri servisine başvurmamış kişilere MMPI uygulanarak yürütölen bir çalışmanın sonucunda; psikiyatri servisindeki hastaların aleksitimi seviyelerinin daha yüksek olduğu görölmüştür (Okyavuz ve ark., 1989).

Çiftlerle yürütölen aleksitimi, ilişki sürdürme tutumları ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmanın sonucunda aleksitimik özelliklerin ilişki sürdürme tutumları ve evlilik kalitesi ile negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Hesse ve ark., 2015).

Ulusal ve uluslararası araştırmalar incelendiğinde, eğitim düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla aleksitimik göründüklerine dair bulguların elde edildiğı görölmektedir (Faryna ve ark. 1986; Evren ve ark. 2002; Yemez 1991).

Yaş faktörünün de aleksitimi puanları üzerinde etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Lane ve ark., 1998). Yaş ve evlilik süresinin artması ile ilişkili olarak, bireylerin yaşının da getirmiş olduğu ciddiyet ile çiftlerin birbirlerine daha az duygusal ifade kullanıyor olmasının duygusal ifade düzeyinin azalmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Fidanoğlu, 2007).

Literatürde yapılmış olan bir çalışmada daha genç yaşta evlenen kadınların duyguları tanıma ve ayrıştırma da daha yetersiz oldukları belirtilmiştir (Sağlam, 2016). Bu durum özellikle Türkiye gibi geleneksel toplumlarda erken yaşta olan evliliklerin daha sık görölmesi ve eğitim düzeyinin düşük olmasıyla açıklanmaktadır (Tunç, 2009).

Mutluluk yönelimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada; aleksitimi ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, aleksitimi ve alt boyutlarından alınan puan düştükçe bireylerin yaşam doyumunun arttığı bulunmuştur (Atasay, 2011).

2.2 İlişki İstikrarı

Thibaut ve Kelley'nin (1959) karşılıklı bağımlılık kuramına dayanan araştırmalar sonucunda, birçok kuramcı kadın ve erkeklerin birlikteliklerinin devam etmesinde temel olarak bağlanımın ve karşılıklı bağımlılığın etkili olduğunu belirtmektedirler (Rusbult, 1983). Aynı zamanda Rusbult'un yatırım modeli bu kuramdan etkilenecek ilişki istikrarı konusunda açıklamalar yapmıştır (Büyükşahin ve ark., 2005). Bundan dolayı ilişki istikrarı ve yatırım modelinin daha net anlaşılması için ilk olarak bağlanım ve karşılıklı bağımlılık kuramlarına yer verilmiştir.

2.2.1 Bağlanım

Bağlanım, kişilerin ilişkilerini sürdürmelerine yönelik istek halinin olması veya kendisini psikolojik olarak ilişkiye bağlı hissetmesi olarak belirtilmektedir. Rusbult'a göre bağlanım düzeyinde meydana gelen değişimler ilişkide kalmayı ya da ilişkiyi terk etmeyi belirlemektedir (Rusbult, 1980; 1983). Adams ve Jones (1977), ilişkilerin ilerlemesinde bağlanımın önemli olduğunu vurgulamaktadır. Levinger'in (1965) evlilik saldırganlık modeline göre mevcut ilişkinin çekiciliği, ilişkideki engeller ve seçeneklerin çekiciliği olmak üzere ilişki bağlanımını etkileyen üç ayrı unsur bulunmaktadır. Johnson'ın (1973) üçlü bağlanım modeline göre ise ilişki bağlanımı bireysel, ahlaksal ve yapısal olmak üzere üç bileşene ayrılmaktadır.

2.2.2 Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

İkili ilişki süreçlerinde ilişkinin istikrarını ya da sürekliliğini belirleyen etkenler noktasında pek çok açıklama bulunmaktadır. Bu açıklamalardan en çok kabul görenlerden biri ise 1959 yılında Thibaut ve Kelley tarafından ilk kez Grupların Sosyal Psikolojisi adlı eserde genellikle grubun yapısını ve dinamiklerini bütüncül bir şekilde ele alınan karşılıklı bağımlılık kuramıdır (Büyükşahin, 2006).

Bu kuram bireylerin ilişkilerini; karşılaştırma düzeyi ve alternatif seçenekler ile karşılaştırma düzeyi olmak üzere iki alanda ele almaktadır (akt. Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Bir ilişkiden alınan doyum ile ilişkiye bağlı olmanın aynı anlama gelmediği; ilişkiden alınan doyum için karşılaştırma düzeyi kullanılıyorken, ilişki istikrarı için ise seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramlarının kullanıldığı görülmektedir. Thibaut ve Kelley (1959) karşılaştırma düzeyinin kişinin o zamana kadar yaşamış olduğu ilişkilerden elde ettiği kazançların ağırlıklı ortalaması olduğunu ve genelde yükselme

eğilimi gösterdiğini belirtmişlerdir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise bireyin var olan ilişki dışındaki olası başka ilişkileri ve bunlardan elde edilecek sonuçları içermektedir (Hovardaoğlu, 1996). Bu kurama göre bireyin yaşadığı ilişkiden ne denli doyum aldığına bakılırken karşılaştırma düzeyi dikkate alınmakta ve bireyin güncel ilişkisinden elde ettiği kazançlar, karşılaştırma düzeyinin üzerinde kalıyorsa ilişki doyumlu olarak nitelendirilmektedir (Terzi-İlhan ve Işık, 2017). İlişkiden elde edilen kazancın karşılaştırma düzeyinin altında kaldığı durumda ise ilişki doyumsuz nitelendirilmektedir. Ancak bu durumun ilişkinin istikrarını tek başına belirlemediği; kurama göre bu noktada, seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramının öne çıktığı ve kişinin mevcut ilişkilerinden elde ettiği kazançlar, diğer olası ilişkilerdeki kazançlardan yüksekse ilişkiyi sürdürme eğilimi gösterdiği belirtilmektedir. Bireyin olası kazançların daha yüksek olarak değerlendirmesi, içinde olduğu mevcut ilişkisinden aldığı doyum fazla olsa bile istikrarlı olmadığını ve bu noktada bireyin uygun alternatif durumunda mevcut olan doyum aldığı ilişkisini bitirmeye yönelebileceği düşünülmektedir (Büyükşahin ve ark., 2005; Thibaut ve Kelley, 1959). Ancak ilişki karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi temelinde değerlendirildiğinde bireylerin ilişkiyi sürdürmeleri ile ilgili bazı detayların eksik kaldığı belirtilmiştir. İlişkinin sürmesi için sadece bu iki etmenin gerekli olduğu kabul edildiğinde, doyum düzeyinin düşük olması veya etkili bir seçeneğin meydana çıkması durumunda, pek çok ilişkinin sıkıntıya girebileceği varsayılmaktadır. Ancak bireylerin bulunduğu ilişkiden aldıkları doyumun düşük olmasına veya ilişki içerisinde mutlu olmamalarına rağmen etkili bir seçeneğe sahip olsalar bile ilişkilerini devam ettirebildikleri görülmektedir (Halat, 2009).

2.2.3 Yatırım Modeli

Karşılıklı bağımlılık teorisine dayanan yatırım modeli, bireylerin ilişkilerini sürdürmelerinin nedenini anlamak için memnuniyet ve bağlılık kavramlarını birbirinden ayırmanın önemli olduğunu öne sürmektedir (Kelley, Thibaut, 1978). Rusbult (1980) bu modeli oluşturduğu ilk dönemlerde ilişkilerdeki birlikteliğin farklı olduğunu, bazı çiftlerin ilişkilerinin diğerlerine göre daha uzun süreli olduğunu açıklamak amacıyla ilişki doyumu ve alternatiflerin kalitesi değişkenleri ile ilişkilerin tutarlılığını ve sürekliliğini açıklamaya çalışmıştır. Ancak sonraki süreçte ilişki doyumu düşük olduğunda ve alternatiflerin kalitesi cazip olarak algılandığında bireylerin mutsuz olduklarını, buna rağmen ilişkilerini devam ettirdikleri gözlenmiştir. Daha sonra ise bu iki değişkenin

ilişkilerin sürdürülebilirliğini açıklamak için yetersiz kaldığını düşünerek üçüncü bir alt boyut olarak ilişkilere yapılan yatırımı eklemiştir ve bu alt boyutun mutsuz çiftlerin ilişkilerine devam ediyor olmasının nedenini açıklayacağını belirtmiştir (Rusbult, 1983). Bu modele göre kişilerin ilişki doyumu ve ilişkilerine yapmış olduğu yatırımlar arttıkça ve seçeneklerin niteliğini daha negatif olarak değerlendirdikçe, ilişkilerine olan bağlanımlarının artacağını belirtmektedir (Rusbult, 1980).

İlişki doyumu, ilişki içerisindeki negatif ve pozitif duyguları içermektedir (Rusbult, Buunk, 1993). Bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum mevcut ilişkilerinden memnuniyet dereceleri, güvenlik, aidiyet gibi eşlerden beklenen özel gereksinimlerin ne derece karşılandığıyla ilgilidir (Rusbult ve ark., 1998). Mevcut ilişkilerinde bu ihtiyaçları giderilen kişilerin ilişkiden aldıkları doyumun yüksek olması beklenmektedir. Bireyler bulundukları romantik ilişkilerinden doyum alamadıklarında ve bu ihtiyaçları giderilmediğinde partnerlerinden ayrılma, ilişkiye yönelik olumsuz durumları belirtme, ilişkisini ihmal etme veya ilişkiye bağlı kalma gibi davranışlar gösterebilirler.

Kişilerin partnerlerini çevrelerinde olan diğer en iyi alternatif seçeneklerden daha olumlu yönde değerlendirdikleri sürece ilişkilerinde kalmayı sürdürmekte ve mevcut ilişkiden diğer alternatif seçeneklere yönelmedikleri görülmektedir. Aslında bahsedilen alternatif seçenekler sadece romantik ilişki ile sınırlı olmayıp aile, arkadaş, yalnız kalma gibi durumların da alternatif seçenek olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir (Le ve Agnew, 2003). Başka bir deyişle seçeneklerin niteliği, partnerlerin duygusal ve fiziksel gereksinimlerini bulunduğu ilişki dışında karşılama arzuları şeklinde açıklanmaktadır (Rusbult ve ark., 1998).

Yatırım modeline göre, ilişki istikrarını belirleyen öğelerden bir diğeri ise ilişki yatırımıdır. İlişkiye yapılan yatırım içsel yatırım ve dışsal yatırım olmak üzere iki farklı şekilde incelenmektedir (Rusbult, 1983). İçsel yatırımlar; bireyin mevcut olan ilişkisine zaman ayırması, duygusal paylaşımı, paylaşılan anıları, kendini açması, birlikteliğin süresi, birlikte edinilen arkadaşlıklar ve maddi paylaşımları içerirken dışsal yatırımlar; karşılıklı sosyal ağlar, ilişkinin getirdiği statü ve maddi mülkiyet olmak üzere bağlılığa katkıda bulunan yatırımlar olarak açıklanmaktadır (Rusbult ve ark., 1994).

Romantik ilişkileri etkileyen doyum, alternatif seçeneklerin kalitesi ve ilişki yatırımı değişkenlerinin yanında partnerini affetme becerisinin de ilişki istikrarını etkilediği belirtilmektedir. Affedicilik kavramı üzerinde uzlaşmış bir tanımlama bulunmasa da kişinin kendisini üzen kişiye karşı hissettiği olumsuz düşünceleri ve

duyguları bir kenara bırakarak bunların yerine olumlu düşünce ve duyguları koyma becerisi olarak belirtilebilir (Enright, 1996).

Bireylerin ilişkilerinin devam etme süresini belirten zaman kavramı aslında içsel ilişki yatırımı olarak ele alınmaktadır (Rusbult, 1980). İlişkilerin devam etme süresi arttığında çiftlerin birbirlerine ve ilişkiye yaptıkları yatırımın artacağı göz önünde bulundurulduğunda ilişkilerinin de gelişeceği vurgulanmaktadır (Rusbult ve ark., 1998). Ancak yapılmış farklı araştırmalarda ilişki süresinin artmasıyla birlikte ilişkilerdeki pozitif ve negatif değişimlere değinilmektedir. İlişki süresinin uzamasının kadınlarda yakınlık açısından bir azalmaya neden olmamasına karşın tutkuda azalmaya yol açtığı ve kişilerin romantik ilişki sürelerinin artmasının bağlılık ve doyum düzeylerini arttığı vurgulanmıştır (Acker ve Davis 1992). Araştırmalar ilişki süresinin artması ile partnerlerin ilişkisinde tutku bakımından bir azalma olduğunu; yakınlık ve bağlılıkta ise bir artış olduğunu vurgulamışlardır (Hinchliff ve Goth 2004).

İlişki süresi kavramının çoğunlukta tutku ve yakınlık arasında aracı bir faktör olarak da ele alındığı görülmektedir. İlişki sürecinin başlarında partnerler arası tutku seviyelerinde artış zamanla yerini bağlılığa bırakmakta ve partnerlerin ilişki süreleri devam ettikçe daha fazla bağlandıkları belirtilmektedir (Baumeister ve Bratslavsky, 1999). Fakat ilişki süresinin tek başına bağlılık ve doyuma bağlı olmadığını, ilişki bağlılığının ilişkiye yönelik şemalar ve kişilerin ilişkiyi devam ettirmeye yönelik motivasyonlarından da etkilendiği (Finkel ve ark., 2002); aynı zamanda bazı çiftlerin maddi ve aile baskısı gibi nedenlerden dolayı mutsuz bir şekilde nitelendirse de ilişkilerini sürdürdüklerini gösteren çalışmalarda mevcuttur (Haggerty ve ark., 2010). Uzun süredir devam eden ilişkilerde kişilerin ilişkiden yüksek beklentileri olmasına bağlı olarak alternatif eş arama ve ilişki sonlandırma eğilimlerinin düşük olduğu görülmektedir (Avecado ve Aron, 2009). Beraberinde uzun süredir devam eden ilişkilerde, kişilerin ilişkilere yaptığı yatırımları düşündükçe ilişkilerini sonlandırmaktan kaçındıkları ve affetme eğilimlerinin arttığı görülmektedir (Rusbult ve ark., 1998).

Okutan ve Büyükşahin-Sunal'ın (2010) bir çalışmasında ilişki süresinin artmasıyla ilişkiden alınan doyumun arttığı ve bireylerin seçeneklere daha olumsuz yaklaştıkları görülmüştür. Başka bir çalışmada ilişki süresinin artmasıyla hissedilen güven ve ilişkiyi sürdürme durumunun önem kazandığı görülmektedir (Bahadır, 2006). İlişki doyumları yüksek olan, ilişkilerine yaptıkları yatırımın daha fazla olduğu ve daha iyi alternatiflerin olmadığını düşünen kişilerin ilişkilerine olan bağlanımlarının diğerlerine göre daha fazla olduğu gözlenmektedir (Agnew ve ark., 1983). Impett ve arkadaşları (2003) tarafından

yapılmış bir araştırmada ilişki doyumunun ilişki istikrarını, ilişkiye yapılan yatırımlardan ve seçeneklerin niteliğinden daha fazla etkilediği görülmektedir.

Literatürde yapılmış çalışmaların birinde ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumuna; yaşınl anlamlı bir etkisi olduğu ancak cinsiyetin ve evlilik süresinin anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre yaşınl artması bireylerin ilişkiden aldıkları doyumunu azaltmaktadır. Yine aynı çalışmada yaş değışkeninin ilişki yatırımı alt boyutunu yordamadığı bulunmuştur. Cinsiyet, yaş ve evlilik süresi değışkenlerinin ise seçeneklerin niteliğini değerdendirme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Uzun, 2017).

İlişki istikrarı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, bireyin aleksitimik olmasının, karşı cins ile olan ilişkisini sürdürme ve sonlandırma konusunda kendisinden beklentisini negatif yönde etkilediğini göstermektedir (Tura, Tunalı, Biter, 2019). Aynı çalışmanın sonuçlarına göre, duygularını tanımada ve ifade etmede sıkıntı yaşıyan, tutum ve davranışlarını dış dünyaya bağılı olarak şekillendiren bireylerin ilişkiyi sonlandırabilme noktasında kendilerinden beklentilerinin daha az olduğu belirtilmektedir (Erden, 2005). Aleksitimi, ilişki sürdürme tutumları ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen ve çiftlerle yürütölen başka bir araştırmada ise aleksitimik özellikler ile ilişki sürdürme tutumları ve evlilik kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Hesse ve ark., 2015).

2.3 Mutluluk

Mutluluk, insanoğlunun yaptığı bir eylem neticesinde hissettiğı bir duygu aynı zamanda temel ihtiyaçlarından birisidir (Öztekin, 2016). Bireylerin kendilerini daha başarılı görmeleri ve daha güvende hissetmelerini etkileyen unsurlardandır. Hayatın bilişsel ve duyuşsal yönlerinin değerdendirilmesinin yanında olumsuz duyguları olumlu duygulara göre daha fazla deneyimlemesi olarak da belirtilmektedir (Diener, 1984). Başka bir tanımlamada ise kişilerin ve toplumun yaşam kalitesini gösteren bir unsur olarak da anlatılmaktadır (Diener ve ark., 2003). Psikoloji literatüründe ruhsal bozuklukların dikkat çekici olması, kuramcılarının dikkatini buraya yöneltmiştir. Bundan dolayı pozitif psikoloji alanı ile ilgili çok fazla araştırma yapılmamış ve normal popölasyon üzerinde yürütölen çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür (Doğan ve Çötök, 2011). Pozitif psikolojinin çalışma alanlarından birisi olan mutluluk kavramını psikolojik açıdan araştırmaya değerd kılan başlıca sebeplerin kişilerin yaşam kalitesi,

sağlığı ve gelecek beklentileri olduğu belirtilmektedir (Akın ve Satıcı, 2011). Aynı zamanda mutluluğa yüklenen anlam ve önem hem kişisel hem de toplumsal boyutları içermesinden ötürü bu kavram üzerinde yoğunlaşılması gerektiğini ortaya çıkarmıştır (Kangal, 2013; Demir ve Murat, 2017). Bu kavramın üretkenlik, hafıza, dikkat ve motivasyon gibi işlevleri arttırdığı vurgulanmaktadır (Albuquerque de Lima ve ark., 2012). Mutlu bireylerin, psikolojik işlev bozuklukları, bağımlılık, psikososyal sorunlar ile daha az karşı karşıya kaldıkları görülmüştür (Keyes ve ark., 2012).

Günlük yaşamında bireylerin çoğunlukla pozitif duygular hissetmesinin mutluluk ve uzun vadeli iyi oluş üzerinde etkin bir role sahip olduğu ifade edilmektedir (Schueller ve Seligman, 2010). Mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında bilişsel boyutun da etkisi bulunmakta olup bu boyutu da bireyin sübjektivitesine dayanan yaşam doyumu kavramı oluşturmaktadır (Kashdan ve ark., 2008).

Mutluluğun tanımına yönelik hedonik ve ödomonik olmak üzere iki farklı yaklaşım vardır. Hedonik yaklaşım, mutluluğu kısa süreli, anlık ve kalıcı olmayan bir durum olarak tanımlarken; ödomonik yaklaşım ise mutluluğu uzun, hayat boyu süren memnuniyet ve rahatlık hissi olarak tanımlamaktadır (Demirok ve ark., 2014). İnsanoğlunun mutlu olma düzeyini hayat standartları, eğitim seviyesi, kişilik özellikleri, yaş ve cinsiyet gibi durumların etkilediği görülmüştür (Saygılı, 2015). Mutluluk insanın varoluş amacı olarak, insanın her anını daha iyi bir yaşam geçirmek üzerine değerlendirmesi için güçlü bir motivasyon kaynağıdır (Özgen, 2007).

İnsanların mutluluğa ulaşmak için haz odaklı, anlam odaklı ve meşguliyet odaklı olmak üzere üç temel yönelimi bulunmaktadır (Seligman ve ark., 2004).

Haz odaklı yaşam, bireyin yaşamında hoş olmayan deneyimlerden kaçınarak doyum almasına hizmet eden, kökeninde hedonizmi barındıran mutluluk çeşididir (Anic ve Tonic, 2013). Hedonizm görüşü antik çağ filozoflarından Aristippus'un ideolojisine dayanmakta olup bireylerin yaşamlarından mümkün olduğunca fazla zevk almasının önemli olduğunu savunmaktadır (Akın, 2013). Mutluluğun kaynağını haz olarak gören kişiler için eğlenmek ve olumlu duygular hissetmek daha çok ön plandadır.

Anlam odaklı yaşam ise ilk kez Aristoteles tarafından dile getirilmiş olup 'eudaimonia' olarak isimlendirilmiştir. Bireyin kendi gerçek benliğini tanıması, potansiyelini gerçekleştirme ve kendisi için anlamlı olan amaç için çabalamasıdır (Ryan ve Deci, 2001). Haz odaklı mutluluk yönelimi bireye keyif sunarken, anlam odaklı mutluluk yönelimi ise bireye uzun vadede ödüllendirici sonuçlar sunmaktadır (Stone ve Mackie, 2013). Peterson ve diğerleri (2005) mutluluk yönelimleri bulunmayan insanların

yaşam doyumu sağlayamadığını belirtmiş ve bireylerin dolu bir yaşama sahip olması için her üç yönelime de ihtiyaç duyduğunu vurgulanmıştır.

Meşguliyet odaklı yaklaşım, bireyin duyduğu övünçle ilgili olup Csikszentmihalyi (1990) tarafından ortaya atılan akış halini esas almaktadır. Csikszentmihalyi (1990) akış halini bireyin kendisini tamamen yaptığı işe adanması, güçlü bir motivasyon ve memnuniyet halinin ortaya çıkması olarak belirtilmektedir. Birey akış halinde yalnızca yaptığı işin farkında olup zamanının nasıl geçtiğini anlamamaktadır. Akış hali bireyin yeteneği ve yaptığı işin örtüşmesi durumunda zorlayıcı olmayan bir çaba halinde gerçekleşmektedir (Hool, 2011).

Peterson, Park ve Seligman (2005) mutluluk yönelimleri kavramını ortaya atarak mutluluğa farklı bir perspektif kazandırmışlardır. Mutluluk yönelimlerini hayat bağlılığı, yaşamın anlamı ve yaşama zevki alt boyutlarıyla birlikte ele alarak açıklamaya çalışmışlardır. Bireyin değer yüklediği her bir amacının yaşam bağlılığını bilişsel, duygusal ya da davranışsal olarak pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir. Bireylerin hayatındaki amaçlarını şekillendirmeye ya da güçlendirmeye yönelik çabaları yaşamın anlamı olarak ifade edilmektedir.

1980’li yıllarda bilim insanları tarafından yaşamın anlamı kavramı, mutluluk, moral gibi farklı açılardan iyi oluş hali olarak tanımlanmıştır (Diener ve ark., 1985). Mutluluğun doğasına, sonuçlarına ve etkilendiği faktörlere yönelik literatürde geniş araştırmalar bulunmaktadır (Diener ve ark., 1999).

Mutluluk kavramı ile çok benzer olarak kullanılan öznel iyi oluş kavramı ise; 1969 yılında ilk olarak Bradburn tarafından ortaya atılmış olup, kişinin yaşam doyumunu ve duygusal tepkileri içermekte aynı zamanda olumlu ve olumsuz duygu arasındaki bir denge hali olarak belirtilmektedir (Diener ve ark., 1997). Öznel iyi oluş kavramı, mutluluğun bireysel bir anlam taşıdığını ve kişinin mutluluk seviyesine sadece kendisinin karar veriyor olmasını kabul etmektedir. Bu şekilde olması herkesin mutluluk anlayışının kendine özgü bir şekilde ortaya çıktığını göstermektedir (Yetim, 2001).

Bu kavramın pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutunun olduğu ifade edilmektedir. Pozitif ve negatif duygu boyutu öznel iyi oluşun duygu yönünü, yaşam doyumu boyutu bilişsel değerlendirme yönünü göstermektedir. Öznel iyi oluş kavramı kişisel değerlendirmeye odaklanmakta ve öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duygu durumunun sık ve yoğun olduğu, negatif duygularının az ya da hiç olmadığı, genel yaşamından memnun olduğu belirtilmektedir (Diener ve ark., 1997).

Swinkels ve Giuliano (1995) duyguları ifade edebilme ile paralel olarak iyi oluş kavramının ‘duygularımı söyledim ve kendimi iyi hissetmeye başladım’ ifadelerinden daha fazla anlam ifade ettiği belirtilmektedir. Duyguları ifade ediyor olmanın aklından geçenleri belirli bir sıraya koymayı ve karşısındakini daha iyi şekilde anlamayı sağladığı belirtilmektedir (Zech, 1998).

Mutluluğu belirleyen etkenlerin araştırıldığı bir çalışmada; yaş değişkeninin mutluluğun %10’unu açıkladığı belirtilmiştir (Lyubomirsky ve ark., 2005). Mutluluk düzeyi ve yaşın ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise; mutluluk düzeyini yaş ile doğrudan ilişkilendirmenin doğru olmayacağı vurgulanmıştır (Diener ve Myers, 1995). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise; yaşın mutluluk açısından anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirtilmiştir (Kermen, 2013).

Gelir düzeyi ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; gelir düzeyi ile mutluluğun arasında doğrudan nedensel bir ilişki olduğunun belirtilemeyeceği vurgulanmıştır (Diener ve ark., 1999).

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında hayata karşı daha iyimser bakan kişilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Aleksitimi ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; aleksitimi düzeyi yüksek olan kişilerin mutluluk düzeylerinin düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Sallıoğlu, 2002).

Mutluluk kavramının çiftler üzerindeki etkilerine bakıldığında ise; mutlu çiftlerin birbirleriyle farklı durumlar ve olaylar üzerinde daha fazla konuştukları, kelimelerin altında yatan duyguları daha iyi sezinledikleri, birbirlerini iyi anladıkları, zorlu süreçlerde problem çözme yöntemlerinde daha iyi oldukları görülmektedir (Burleson ve Denton, 1997).

Wood ve arkadaşlarının (1989) iyi oluş ile ilgili yaptığı bir meta-analiz çalışmasında; pozitif duygu durumun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Akt: Kuzucu, 2006).

2.4 Evlilik

Evlilik; iki kişinin oluşturduğu, ailenin oluşması için ilk temellerin atıldığı cinsel, sosyal ve ekonomik yönden paylaşımların yer aldığı bir kurumdur (Şener ve Terzioğlu, 2002). Aynı zamanda yaşam boyunca kadın ve erkek arasında gelişen, içerisinde hem duygusal hem de yasal sorumlulukları içeren en önemli kurumlardan birisidir (Dandona, 2013). İki kişilik bir psikolojik sistem olan evlilikteki amaç ise bireylerin fizyolojik,

psikolojik ve toplumsal açıdan ihtiyaçlarını giderecek bir ortam yaratıyor olmaktadır (Gülerce, 1996). Evlilik kurumu insanlık tarihi kadar eskidir ve kişilerin yaşamlarında köklü değişikliklere yol açan önemli noktalardan birisidir (Kalkan ve Ersanlı, 2008). Bu kurum kişilerin yaşamlarına pozitif katkılar sağlamakta bunların yanı sıra farklı kişilerin benliklerinin birleşmesinde ve kişiliklerinin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Glenn, 1990;1991). Bundan dolayı eşler arasında olan etkili iletişimin, paylaşımların, destek ve onayın olması evliliği önemli şekilde etkilemektedir (Terry ve Kottman, 1995).

Eşler arasındaki uyumu arttıran en önemli durumun sağlıklı iletişim ve etkileşim olduğu belirtilmektedir. Eşler arasında duygusal yönden bir uyumsuzluğun olması stresin artmasına, kişilerin problem çözme davranışlarında bir gerileme yaşamasına yol açmaktadır (Fowers, 1990). Eşler arasında duygusal paylaşımların az olması zaman geçtikçe birbirlerine karşı yabancılaşmasına neden olmaktadır. Oysa evlilikte eşlerin birbirlerini anlıyor olması, duygu ve düşüncelerini hissetmelerinin önemli bir durum olduğu vurgulanmaktadır. Bunun gerçekleşmesinin bir yolu da birbirleri ile empati kurabiliyor olmasından geçmektedir (Acar, 2002).

Theodor Lipps tarafından ilk kez ortaya atılan empati kelimesi yunanca kökenli bir kelime olmakla beraber em (içinde) ve pathia (hissetme) eklerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. Empati kavramı kişinin kendisini sürekli karşısındaki nesnede hissetmesi, kendisini özümsemesi ve karşısındaki nesneyi anlaması olarak ifade edilmiştir (Arkonaç, 1999; Ersoy ve Köşger, 2016). Bu kavram için pek çok tanımlama olmasına karşın; temelde bir başkasının duygusal veya zihinsel durumunun deneyimlenmesini ve anlaşılmasını ifade etmekte olup duygusal ve bilişsel bileşenler içermektedir. Bilişsel kısım karşıdaki kişinin deneyimlerini kavramayı ve anlamlandırmayı ifade ederken duygusal kısım ise duyguların eşleşmesini ve paylaşılmasını ifade etmektedir (Zahn-Waxler ve Radke-Yarrow, 1990).

Kohut (1959), insanların dış uyaranları anlayabilmesi için organlar ile donatıldığını belirtmektedir. İç dünyamızda olanları anlayabilmemiz için iç gözlem ve empati olmak üzere iki içsel aygıtımız olduğundan bahseder. Empatiyi, başkasını anlamak için kişinin kendisi üzerinde yaptığı bir iç gözlem olarak açıklamaktadır. İnsanların empati kurma sürecinde bir başkasının hareketleri, söylemleri, hassasiyet ve arzuları paralel olduğunda, farklı yaşantılara sahip olsalar dahi algıladıkları önemli durumlar karşısında empati kurabildiklerinden bahsedilmiştir. Bireylerin empatik düzeylerinin farklılaşmasının davranışlarda değişimlere neden olduğu belirtilmektedir. Bu değişiklik sebebiyle empati, psikoloji alanında birçok araştırmaya konu olmuş bir kavramdır (Topçu ve ark., 2010).

Evlilikte ise empati kavramı önemli bir yer tutmakta, empatinin partnerler arasındaki çatışmayı çözdüğü ve evlilik uyumunu arttırdığı da belirtilmektedir (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Başka çalışmada ise evlilik ilişkisinde empatik eğilime sahip olma ve yaşanan olayları eşinin perspektifinden değerlendirebilmenin çiftlerin evlilik uyumunu etkileyen faktörlerden olduğu belirtilmektedir (Davis ve Oathout, 1987).

Evlilik kurumu zamanla değişen dünya ile kültürel ve sosyal faktörlerden etkilenmiş olup zamanla partnerlerin deneyimlediği ilişkiler daha karmaşık hale gelmiştir (Durmuş ve Baba, 2014). Bundan dolayı evlilik kavramı ve evlilik ilişkileri farklı açılar ve bileşenler doğrultusunda ele alınmıştır (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Evlilik kurumu içinde zorlukları barındırıyor olmasına rağmen evlilik sürecinin sağlıklı ve mutlu geçirilmesi, ilişkideki karşılıklı uyumun yüksek olmasına bağlı olduğu vurgulanmaktadır. Evlilik uyumu kavramı bireylerin evliliğinden duyduğu memnuniyeti aynı zamanda da çiftlerin yaratmış olduğu ahenkten ortaya çıkan memnuniyeti ifade eden bir kavramdır (Tutarel ve Çavuşoğlu, 2006).

Evli çiftlerin aralarında duygusal paylaşımların olması, birbirlerine empatik anlayış gösterebilmesi uyumlu bir sevgi yaşantısının gereklilikleri olarak görülmektedir (Kışlak ve Göztepe, 2012). Epözdemir'in yapmış olduğu bir araştırmanın sonucuna göre; aleksitimik özellikler arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Aynı zamanda aleksitimik özelliklerin hem kadınların hem de eşlerinin evlilik uyumları üzerinde aleksitimik özelliklere sahip erkeklere göre daha fazla bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, aleksitimik özellikler, kadınların evlilik uyumu üzerinde daha belirleyici bir etkiye sahiptir (Epözdemir, 2012). Benzer bulguların elde edildiği başka bir çalışmada erkeklerin aleksitimik özellikleri ile eşlerinin evlilik uyumu arasında ilişki saptanmazken; kadınlarda aleksitimik özellikleri ile eşlerinin evlilik uyum düzeyleri ilişkili görülmüştür (Cordova ve ark., 2005).

Evlilik uyumu ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda; kişilerin mutluluk seviyelerinin atmasıyla evlilik uyumlarının da arttığı görülmektedir (Kublay ve Oktay, 2015). Alan yazına bakıldığında iyi oluş kavramının evlilik uyumu ile ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Ancak psikolojik iyi oluşun evlilik uyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Evli bireyler ve boşanma sürecindeki evli bireylerin katıldığı bir çalışmada, iyi oluşun evlilik uyumunu yordamadığı görülmüştür (Timur, 2008).

Evlilik Doyumu kavramı ile ilgili alanyazında bir karışıklık bulunmaktadır. Birçok kaynakta evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik uyumu gibi kavramlar benzer olarak

kullanılmaktadır (Karney ve Bradbury, 1995). Çiftlerin evlilik doyumunun ve evlilik kalitesinin yüksek olmasının evlilik süreçlerinin daha güçlü olmasını sağladığı belirtilmektedir (Kirby, 2005).

Bir çalışmada kadınlardaki evlilik süresinin artmasının evlilik doyumunu azaltacağı, erkeklerde ise tam tersi artacağı sonucu belirtilmiştir (Houseknecht ve Macke, 1981). Duygusal dışavurum ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; duygusal dışavurum duyguları tanıma, duyguları söze dökme ve duyguları kişiselleştirme alt boyutlarının evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Duyguları tanımada zorluk yaşadıklarını belirten kadınlarda hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumunun daha düşük olduğu bulunmuştur. Erkeklerde ise duyguları söze dökme ve kişiselleştirmekte zorluk yaşadıklarını belirtenlerde daha düşük bir evlilik doyumuna rastlanılmıştır (Yelsma ve Marrow, 2003)

Evli çiftler ile yapılan bir başka çalışmada ise duyguları tanıma ve ifade etme ile duygusal beceriler, yakınlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş olup; çiftlerin evlilik doyumu ile duyguları tanıma ve ifade etmede yaşadığı sıkıntılar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Cordova ve ark., 2005).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın yöntemi örneklem, araştırmada kullanılan araç ve gereçler, prosedür ve istatistiksel analizler olmak üzere dört başlık altında değerlendirildi.

3.1 Örneklem

Araştırmanın örneklemine yalnızca evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırma grubu, İstanbul'un ve Tekirdağ'ın çeşitli ilçelerinde yaşayan 20-60 yaş bireyler ve eşlerinin gönüllü katılımları ile gerçekleşmiştir. Araştırmanın örneklemini kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma için eşlerin her ikisinin katılımı gerekli tutulmuştur. Ana çalışmaya katılan 130 çiftten (260 kişi) 6 çift (12 kişi) anketi tamamlamamıştır. Geriye kalan 124 çiftten (248 kişi) ise 4'ünün eşleri anketi yanıtlamadığı için tek eşin verileri de çalışmadan çıkartılmıştır. Bu adımlardan daha sonra dışlama kriterinde olan hiçbir katılımcı olmamasından ötürü çalışmanın örneklemini 120 çift (240) olmuştur.

Örneklem grubu sayısına a priori G*Power Güç Analizi (Versiyon 3) yapılarak karar verilmiştir. A priori G*Power analizi ile söz konusu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmak ve aleksitiminin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri üzerinde anlamlı etkisini tespit etmek için gerekli örneklem sayısının belirlenmesi amaçlanmıştır. G*Power Güç analizi, <https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeinepsychologieundarbeitspsychologie/gpower> vasıtasıyla yürütülmüştür. Çiftlerde aleksitimik olan ve olmayan gruplar konuyla ilgili benzer bir çalışmanın yönteminden hareketle iki gruba ayrılmıştır (Durak Batıgün ve Büyüksahin, 2008). Analizde ilgili alanyazında mevcut çalışmadaki değişkenlerin tümünü inceleyen bir çalışma olmadığından güç analizinde etki büyüklüğü değerleri için Cohen (1988)'in orta düzeydeki etki büyüklüğü değerleri referans olarak kullanılmıştır. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkinin inceleneceği 'Pearson

korelasyon analizi' için 0.80 güç (1-beta), alfa düzeyi 0.05 (iki uçlu), 0.95 güven düzeyi (1-alfa) ve Cohen'e göre (1988) orta etki büyüklüğünde 0.3 alınarak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmak için gerekli örneklem büyüklüğü 84 olarak belirlenmiştir. Söz konusu ilişkide psikosyal yordayıcıların etkisini tespit etmekte yine 0.80 güç, 0.05 alfa düzeyi, 0.95 güven düzeyi (1-alfa) ve Cohen'in regresyon analizi için eşik değerleri doğrultusunda orta etki büyüklüğünde 0.15 alınarak en az 5 prediktör düşünülerek gerekli örneklem büyüklüğü 86 olarak bulunmuştur. Aleksitimik olan ve olmayan grupların ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri açısından karşılaştırmalarında ise, 0.80 güç, 0.05 alfa düzeyi (iki uçlu), 0.95 güven düzeyi (1-alfa) ile orta bir etki büyüklüğü için gerekli örneklem büyüklüğü parametrik bağımsız gruplarda *t* testi için her bir grup için 51 olmak üzere toplam 102; non-parametrik 'Mann Whitney U testi' için, her bir grupta 53 olmak üzere toplam 106 katılımcıya ihtiyaç olduğu görülmüştür. Gerekli örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde elde edilen tüm bu sonuçlar göz önünde bulundurularak, örneklem sayısının alt sınırının 110, üst sınırının ise 120 olabileceğine kanaat getirilmiştir. Örneklem grubunun işleme ve dışlama kriterleri aşağıda verilmiştir.

Örneklem grubu için işleme kriterleri şöyledir:

- 20-60 yaş aralığında olmak,
- Bilinen bir nörolojik ve psikiyatrik hastalık tanısına sahip olmamak,
- Mevcut durumda herhangi bir psikiyatri servisi tarafından takip edilmiyor olmak,
- Son 6 aydır herhangi bir psikotrop ilaç kullanmıyor olmak,
- Kafa travması geçirmemiş olmak,
- Geçmişte ve mevcut durumda alkol ve madde kötüye kullanımına ve bağımlılığına sahip olmamak.

Örneklem grubu için dışlama kriterleri şöyledir:

- 20-60 yaş aralığında olmamak
- Bilinen bir nörolojik ve psikiyatrik hastalık tanısına sahip olmak,
- Mevcut durumda herhangi bir psikiyatri servisi tarafından takip ediliyor olmak,
- Son 6 aydır herhangi bir psikotrop ilaç kullanıyor olmak,
- Kafa travması geçirmiş olmak,

- Geçmişte ve mevcut durumda alkol ve madde kötüye kullanımına ve bağımlılığına sahip olmak.

3.2 Araştırmada Kullanılacak Araç ve Gereçler

3.2.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini almak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan bazı soruları içermektedir. Formda yaş, eğitim durumu, aylık gelir, çalışma durumu, evlenme yaşı, evlilik süresi ve eşler arası yaş farkı sorulmuştur. Demografik bilgilere ait bulgular Tablo 4.1 'de sunulmuştur.

3.2.2 Toronto Aleksitimi Ölçeği-20

TAÖ Likert tipi 20 maddeden oluşan, 1-5 arasında (1= hiçbir zaman, 2= nadiren, 3= bazen, 4= sık sık 5= her zaman) puanlanan bir öz bildirim türü bir ölçektir. 1994 yılında ölçeğin kısa formunu Bagby, Parker ve Taylor oluşturmuş, Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması ise 2009 yılında Güleç ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği üç alt ölçek ile değerlendirilmektedir. Bunlar; Duyguları Tanımada Güçlük (TAÖ-1), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2) ve Dışa-Dönük Düşünmedir (TAÖ-3). TAÖ-1 alt boyutu bireyin kendi duygularının farkında olmamasına ve ayırt edememesine işaret ederken; TAÖ-2 alt boyutu, duyguları ifade etmekteki güçlüklerle vurgu yapmakta; TAÖ-3 alt boyutu ise mekanik, pragmatik ve uyum sağlamaya yönelik düşünme tarzı olarak açıklanmaktadır. 1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14 numaralı maddeler duygularını tanıma zorluğu, 2, 4, 11, 12 ve 17 numaralı maddeler duygularını ifade etme zorluğu, 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20 numaralı maddelerle ise dışa-vuruk düşünce incelenmektedir. 1994 yılında Bagby ve arkadaşları ölçeğin gelişimsel çalışmalarını yaparken iç tutarlılık kat sayısını $r = 0,81$ olarak bulmuşlardır. Üç haftalık bir süreç içerisinde ise ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısını ise $r = 0,77$ olarak belirtmişlerdir. Aleksitimiye değerlendirmede en verimli ölçeğin Toronto Aleksitimi ölçeği 20 maddelik formu olduğu bildirilmiştir (Güleç ve ark, 2009). Bu ölçek Türkçeye Kemal Sayar tarafından çevrilmiş olup, daha sonrasında Samet Köse de Türkçeye yeniden çeviriyi gerçekleştirmiştir. Bu yeniden çevrilme sonrasında orijinal hali ile hata ve tutarsızlıklar tekrar karşılaştırılmıştır. Tutarsız olarak görülen maddeler tekrar çevrilmiştir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0.78, alt ölçekleri ise sırasıyla olacak

şekilde 0,80, 0,57 ve 0,63 olarak bulunmuştur (Güleç ve ark, 2004). TAÖ'den alınan yüksek puanlar, yüksek aleksitimik seviyeye işaret etmektedir.

3.2.3 İlişki İstikrarı Ölçeği

İİÖ 1998 yılında Rusbult, Martz ve Agnew tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin uyarlanması ise 2005 yılında Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu tarafından yapılmıştır. Bu ölçek flört ilişkileri olan ve evli çiftlerin ilişkilerine yapmış oldukları yatırımı, ilişki bağlılıklarını, seçeneklerin niteliğini değerlendirmeleri, ilişki doyumlarını ölçmeyi hedeflemiştir. Ölçekte ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı alt ölçekleri 10 maddeden oluşmakta, daha sonra eklenen bağlılık alt ölçeği ise 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, toplamda 37 maddeden oluşmaktadır (Durmuş, 2020). Ölçeğin geliştirilme süreçlerinde üç farklı geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda; ölçeğin İlişki Doyumu, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme, İlişki Yatırımı ve İlişkiye Bağlanım olmak üzere dört alt boyuttan oluştuğu görülmüştür (Buğa, 2009). İlişki Doyumu alt boyutu bireylerin ilişkiden elde ettiği kazançları olumlu olarak değerlendirmesini ifade ederken; Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu bireyin alternatif ilişkileri daha olumlu olarak değerlendirmesine işaret etmekte; İlişki Yatırımı alt boyutu bireyin ilişkinin sona ermesi durumunda değeri düşecek ya da kaybedilecek kaynakları belirtmekte; İlişkiye Bağlanım alt boyutu ise bireyin deneyimlediği psikolojik bağlanmayla birlikte motive eden kavramsal ve duygusal etkenleri içeren olgu olarak tanımlanmaktadır. İİÖ'den alınan yüksek puanlar, yüksek ilişki istikrarına işaret etmektedir.

3.2.4 Mutluluk Yönelimleri Ölçeği

MYÖ 2005 yılında Peterson, Park ve Seligman tarafından kişilerin mutluluğa erişme yollarını incelemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçeğin orijinal formunda Yaşamın Anlamı, Yaşam Doyumu ve Hayat Bağlılığı olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Yaşamın Anlamı alt boyutu bireylerin anlam ve hayatlarının amaçlarını şekillendirme ve güçlendirme arzuları olarak ifade edilirken; Yaşam Doyumu alt boyutu bireylerin mutluluk, moral gibi farklı açılardan iyi olma hali olarak tanımlanmakta; Hayat Bağlılığı alt boyutu ise kişisel amaçlarına ve yaşam doyumlarına yönelik fiziksel, psikolojik veya sosyolojik olarak her eylemi içermektedir. Ölçekte her alt boyutta 6 madde yer almakta ve toplamda tüm ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin üç alt

boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler sırasıyla şu şekildedir; $r= 0,26, 0,30$ ve $0,17$). Mutluluk Yönelimleri Ölçeğinin orijinal formu farklı dillere uyarlanmış ve farklı değişkenler ile ilişkisi incelenmiş çalışmalar da bulunmaktadır (Köse, 2015). Peterson ve arkadaşları (2005) tarafından Yaşamın Anlamı, Yaşam Doyumu ve Hayat Bağlılığı alt boyutları için iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla $0,82, 0,72$ ve $0,82$ olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar Yaşamın Anlamında, Yaşam Doyumunda, Hayat Bağlılığındaki yükselmelere işaret etmektedir.

3.2.5 SCL-90 Ruhsal Belirti Tarama Testi

Ruhsal Belirti Tarama Listesi Hopkins Symptom Checklist olarak bilinen envanterden yararlanılarak Leonard R Derogatis ve arkadaşları (1971, 1973, 1974, 1976, 1977) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin sahip olduğu psikolojik belirtilerinin hangi alanda ve ne düzeyde olduğunu belirleyen bir ölçüm aracıdır. Somatizasyon (12 madde), Obsesif-Kompulsif (10 madde), Kişilerarası Duyarlılık (9 madde), Depresyon (13 madde), Anksiyete (10 madde), ÖfkeDüşmanlık (6 madde), Fobik Anksiyete (7 madde), Paranoid Düşünceler (6 madde), Psikotik belirtiler (10 madde) ve uyku ve yeme sorunları ile ilgili 7 maddelik bir ek skaladan oluşan bir kendini anlatma envanteridir. 90 maddeden oluşmakta ve bu 90 maddenin 7'si ek skalada yer almaktadır. Onuncu semptom grubunda ise yemek yeme ve uyku bozukluklukları ile suçluluk duyguları gibi belirtileri içeren maddeler yer almaktadır. Birey ölçeği cevaplamak için her bir soru için 0= Hiç, 1= Çok az, 2= Orta derecede, 3= Oldukça fazla, 4= İleri derecede şeklinde puanlanmaktadır. Testin her bir alt ölçeğinden elde edilen toplam belirti puanının toplam madde sayısına (90'a) bölünmesiyle Genel Semptom Ortalaması bulunmaktadır. Testin güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayıları sırasıyla şu şekilde bulunmuştur; Somatizasyon 0.86, Obsesif- Kompulsif 0.86, Kişilerarası Duyarlılık 0.86, Depresyon 0.90, Kaygı 0.85, ÖfkeDüşmanlık 0.84, Fobik Anksiyete 0.82, Paranoid Düşünce 0.80, Psikotizm 0.77 'dir. Her bir alt skorun toplam puanı soru sayısına bölündüğünde; 0,5'ten küçük değerler normal, 0,5 ile 1 arası değerler orta derecede sorunu gösterirken, 1 üzeri ise ruhsal problemin olduğunu belirtmektedir. 90 soruya verilen yanıtların toplam puanı toplam soru sayılarına bölündüğünde genel şiddet puanı (GSI) ortaya çıkmaktadır. GSI değerinin 1'in üzerinde olması, belirtilerin patolojik düzeyde olduğunu belirtmektedir (Kılıç, 1991).

3.3 Prosedür

Öncelikle araştırma için mail yolu ile ölçek izinleri alınmış ve bu izinlerle birlikte daha sonra Beykoz Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan 18.01.2022 tarihinde gerekli izinler alınmıştır. Kuruldan onay çıkmasının ardından çalışmaya başlanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (MYÖ) ve İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) olmak üzere veri toplama araçları 5 aşamalı bir çevrimiçi form haline getirilmiştir. Araştırmanın duyurusu sosyal medya hesaplarında (Instagram, Twitter) ve Whatsapp üzerinden yayınlanmıştır. Çalışmanın işleme kriterlerini karşılayan ve çalışmayı kabul eden her çiftte kod atanmış ve Scl-90 Ruhsal Belirti Testi Whatsapp aracılığıyla ulaştırılmıştır. Scl-90 Ruhsal Belirti Testi ulaşılabilirlik durumuna göre yüz yüze ve online olarak uygulanmıştır. Testin sonuçları değerlendirme programına girildikten sonra katılımcılara mevcut psikolojik durumları ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılmış ve testin genel değerlendirme sonuçlarının evli çiftlerin her ikisinde 90 soruya verilen yanıtların toplam puanı toplam soru sayılarına bölündüğünde genel şiddet puanının (GSI) 1'in üzerinde olmaması durumunda çiftler ile çalışmanın ikinci aşamasına geçilmiştir. Bu aşama için katılımcılar kendilerine atanan aynı kod numaraları ile bilgilendirilmiş onam formu, sosyodemografik bilgi formu, TAÖ20, İİÖ, MYÖ'nin dahil edildiği 8 sayfalık ölçekleri doldurmuşlardır.

Veriler 27.02.2022 – 24.03.2022 tarihleri arasında toplanmıştır ve ölçeğin ortalama tamamlanma süresi 20 dakika sürmüştür. Çalışmaya dahil olmayı kabul eden katılımcılar gönüllülük esasına bağlı olarak katılmışlardır ve katılımcıların kimlik bilgileri gizlilik ilkesi nedeniyle talep edilmemiştir. 240 (120 çift) katılımcının katıldığı çalışmada eşlerden birisinin araştırmaya katılmaması veya ölçeğin tamamlanmaması durumunda veriler silinmiştir.

3.4 İstatistiksel değerlendirme

Katılımcılardan elde edilen veriler otomatik bir şekilde SPSS v.26.0 programına indirilmiş ve analizler bu program vasıtasıyla yürütülmüştür.

Öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılım gösterip göstermediği örneklem sayısının 30'dan fazla olduğunda 'Kolmogorov-Smirnov normallik testi' ile incelenmektedir (Kalaycı vd., 2008. 13). Örneklem sayısı 240 olduğundan 'KolmogorovSmirnov testi'sonucu incelenmiş olup, tüm düzeylere ilişkin anlamlılık

değerin $p < 0.05$ olduğu görülmüştür. Bu değer 0,05'ten küçük olması normal dağılıma uygunluk göstermediğini belirtmektedir. Bu yüzden normallik için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık istatistikleri, histogram grafikleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık istatistik değerlerinin yaklaşık olarak ± 3 olması (Tabacknick ve Fidel, 2013) ve histogram grafiklerinde yaklaşık bir normal dağılım eğrisinin elde edilmesi durumunda normallik varsayımının karşılandığı düşünülmüştür. Ayrıca, ilgili veri setlerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının kendi standart hatalarına bölünmesi sonucunda ± 3.29 sınırları içerisinde kalması veya bu eşiği çok geçmemesi durumunda normallik varsayımının bir diğer kriterinin sağlanmış olduğu düşünülmüştür (Ankaralı ve Yazıcı, 2009). Nispeten geniş bir örneklem ile çalışıldığı göz önünde bulundurularak sosyal bilimlerde sadece normallik testine göre sınamanın konservatif bir tutum (Eğmir ve Ocak, 2017) olabileceği göz önünde bulundurularak, normallik varsayımına ilişkin yukarıda belirtilen diğer kriterlerin karşılanması ölçüt alınmıştır. Buna göre mevcut veri setinde belirtilen referansı oldukça geçtiği düşünülen bir çift ise veri setinden tamamen çıkartılmıştır. İlişki İstikrarı Ölçeği Bağlanım alt boyutu için veri setinden 15 çift, İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu alt boyutu için veri setinden 6 çift analizden çıkartılmıştır. Analizden çıkarma işlemi sadece bu ilgili veri setleri için yapılmıştır. Çıkarma işlemi aynı koda sahip kadın ve erkek katılımcılardan yapılmıştır. Çalışma toplamda 240 kişi ile yürütülmüş olsa da analizler 196 kişi (98 çift) ile yapılmıştır.

Gruplar arası karşılaştırmaya yönelik değişkenlerin ilgili veri setindeki normallik sınamalarında ise, bazı analizler için ilgili değişkenlerin alt gruplarına ait katılımcı sayılarının küçük olduğu göz önünde bulundurularak daha konservatif bir normallik sınaması tercih edilmiştir. Buna göre, ilgili veriler sadece 'Shapiro Wilk' normallik testi ($n < 50$ olduğundan) sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Değişkenlerin alt gruplarına ait katılımcı sayılarının büyük olduğu göz önünde bulundurulduğunda; ilgili veriler 'Kolmogorov-Smirnow' normallik testi ($n > 50$ olduğundan) sonuçlarına göre değerlendirilmiştir (Tüm alt gruplar için $p > 0.05$ ise normal dağılım sağladığı düşünülmüştür).

Demografik/kategorik değişkenlerin ortalama standart sapma gibi betimsel istatistik değerleri hesaplanarak, kategoriler arasında sıklık dağılım açısından farklılıklar 'ki-kare istatistiksel testiyle' analiz edilmiştir. Demografik değişkenlerden yaş; katılımcılardan kategorik olarak toplanmamıştır bundan dolayı yaşın MYÖ ve İİÖ alt boyutları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için; katılımcıların yaş ortalaması alınmış ve yaş ortalamasının altındaki katılımcıların yaşı 1 olarak, yaş

ortalamasının üstündeki katılımcıların yaşı 0 olarak kodlanmış ve yaş iki kategori haline getirilmiştir. Ancak yaşın normallik analizi yapılırken bu analiz katılımcılardan toplanan ilk veriler üzerinden yapılmıştır. Demografik değişkenlerden aylık gelir ise; Literatürdeki yapılan çalışmalardan hareketle (Peker ve Gülbin, 2019; Akyol ve Akkaşoğlu, 2020) asgari ücret altı ve asgari ücret üstü olarak iki kategori olarak oluşturulmuştur.

Katılımcıların demografik alt gruplarına göre araştırma ölçeklerinin karşılaştırılmasında normal dağılım sağlanmamasından ötürü, iki düzeyli değişkenler için ‘Mann Whitney U testi’ kullanılmıştır. Alt grup sayısının üç ve üstü olduğu durumlarda yine normal dağılım sağlanmamasından ötürü, ‘Kruskal Wallis Testi’ kullanılmıştır. Toronto aleksitimi ölçeği alt puanları ile İlişki İstikrarı ve Mutluluk Yönelimleri alt ölçek skorları arasındaki ilişkiler ‘Pearson korelasyon analizi’ ile incelenmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizi yaş, evlilik süresi gibi karıştırıcı değişkenlerin ve diğer ana değişkenlerin (Duyguları tanımada zorluk, duyguları söze dökmede zorluk ve dışavuruk yapıda düşünce tarzı alt boyutları) bağımlı değişken üzerindeki etki düzeyleri arasındaki farkı görmek için tercih edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi iki aşamada toplam 5 prediktör ile yapılmıştır. İlk aşamada yaş, evlilik süresi karıştırıcı değişkenleri ile; ikinci aşamada ise Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Düşünme alt boyutları analize sokulmuştur. Bunun için öncelikle, hiyerarşik regresyon analizinin varsayımlarının (normallik, çoklu doğrusallık, eş varyanslılık, doğrusallık) karşılanıp karşılanmadığı incelenmiş ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiş olup çoklu bağlantısallık (multicollinearity) problemi olmadığı çoklu doğrusallık için değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerleri, $r = 0,90$ üzerinde olmaması (Tabachnick ve Fidell, 2007) kriter alınmıştır. Çoklu doğrusal bağıntı ayrıca varyans büyütme faktörü ($VIF < 10$), tolerans ($Tolerance > 0,10$) ve durum indeksi ($CI < 30$) değerleri ile de incelenmiştir (Seçer, 2013). Buna göre mevcut çalışmada ele alınan değişkenler açısından bir çoklu doğrusallık problemi saptanmamıştır. Artık değerler Mahalanobis ve Cook uzaklıkları ile incelenmiş ve aşırı değerler olmadığı görülmüştür. Bu kontroller sonrasında aleksitimi ile ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri arasındaki olası bir ilişkide psikososyal faktörlerin (cinsiyet, yaş, evlilik süresi vb.) düzenleyici veya yordayıcı etkileri çoklu regresyon ve çoklu regresyon modellerinden hiyerarşik regresyon modeli ile analiz edilmiştir.

Ayrıca, çalışma örnekleminin aleksitimik grup ve aleksitimik olmayan grup olarak ikiye ayrılarak İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutları ve Mutluluk Yönelimleri alt boyutları

açısından aleksitimiye göre de istatistiksel karşılaştırmalar yapılmıştır. Çiftlerde aleksitimik olan ve olmayan gruplar konuyla ilgili benzer bir çalışmanın yönteminden hareketle (Durak Batıgün ve Büyükşahin, 2008) Toronto Aleksitimi leğinden alınan toplam puan açısından çalışma verilerinden elde edilen ortalamanın bir standart sapma üstünde ve altında kalan değerler belirlenmiş, ortalamanın bir standart sapma üstünde kalanlar “aleksitimik grubu”, bir standart sapma altında kalanlar ise “aleksitimik olmayan grup” olarak düşünülmüştür. Ardından, aleksitimik grup ve aleksitimik olmayan gruplar, ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri alt ölçek puanları açısından karşılaştırılmıştır. Söz konusu istatistiksel karşılaştırmalar, ilgili veri setleri için normal dağılım şartının sağlanmasından ötürü bağımsız örneklemelerde *t* testi aracılığıyla yürütülmüştür.

Tüm istatistiksel analizler literatüre dayanarak (Kılıç, 2020; Urş, 2021) kadın ve erkeklerde ayrı ayrı yürütülmüştür.

Elde edilen bulguların yorumlanmasında istatistiksel anlamlılık eşiği $p < 0,05$ (iki-uu) kabul edilmiştir. Ancak, oklu korelasyon ve regresyon analizlerinde, analize alınan değerken sayısının belirlenen *p* anlamlılık eşiğine (0.05) bölünerek elde edilen değerin baz alınmasıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Bunun sonucunda, oklu “Pearson Korelasyon” ve “Hiyerarşik Regresyon” analizlerinde istatistiksel anlamlılık eşiği, $p < 0.01$ olarak düşünülmüştür.

4. BULGULAR

4.1 Sosyodemografik ve Klinik Özellikler

Katılımcıların sosyodemografik ve klinik özelliklere göre dağılımları aşağıda Tablo 4.1’de verilmiştir. Çiftlerdeki aleksitimik özellikler incelendiğinde, her iki cinsiyetin aleksitimik olduğu çift sayısının en yüksek sıklıkta ($n = 57$); iki cinsiyetin de aleksitimik olmadığı çift sayısının ise, en düşük sıklıkta ($n = 6$) olduğu görülmüştür (bkz: Tablo 1).

Tablo 4.1 Katılımcıların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri

	Kadın (n=119)	Erkek(n=119)
Yaş (Ortalama, SD)	34,10 (7,90)	37,10 (8,41)
İl, n (%)		
İstanbul	73 (61,3)	73 (61,3)
Tekirdağ	46 (38,7)	46 (38,7)
Eğitim, n (%)		
İlkokul	25 (21,0)	18 (15,1)
Ortaokul	15 (12,6)	14 (11,8)
Lise	32 (26,9)	38 (31,9)
Üniversite	36 (30,3)	44 (37,0)
Lisansüstü	11 (9,2)	5 (4,2)
Çalışma Durumu, n (%)		
Çalışıyor	52 (43,7)	113 (95,0)
Çalışmıyor	67 (56,3)	6 (5,0)
Aylık Gelir, n (%)		
Asgari Ücret Altı	72 (60,5)	36 (30,3)
Asgari Ücret Üstü	47 (39,5)	83 (69,7)
Evlenme Yaşı, n (%)		
18 yaş altı	7 (5,9)	0 (0)
18-27 yaş	94 (79,0)	83 (69,7)
28-37 yaş	16 (13,4)	33 (27,7)
38-47 yaş	2 (1,7)	3 (2,5)

Aylık Gelir, n (%)		
Asgari Ücret Altı	72 (60.5)	36 (30.3)
Asgari Ücret Üstü	47 (39.5)	83 (69.7)
Evlenme Yaşı, n (%)		
19 yaş altı	7 (5.9)	0 (0)
18-27 yaş	94 (79.0)	83 (69.7)
28-37 yaş	16 (13.4)	33 (27.7)
38-47 yaş	2 (1.7)	3 (2.5)
Evlilik Süresi, n (%)		
0-5 yıl	46 (38.7)	46 (38.7)
5 yıl üstü	73 (61.3)	73 (61.3)
Eşler Arası Yaş Farkı, n (%)		
0 yaş	10 (8.4)	10 (8.4)
1-5 yaş	82 (68.9)	82 (68.9)
6-10 yaş	23 (19.3)	23 (19.3)
11-15 yaş	4 (3.4)	4 (3.4)
Çiftlerdeki Aleksitimik Özellikler, n (%)*		
Kadının aleksitimik olduğu çiftler	36 (15,1)	
Erkeğin aleksitimik olduğu çiftler	30 (12,6)	
Her iki cinsiyetin aleksitimik olduğu çiftler	114 (47,9)	
Her iki cinsiyetin aleksitimik olmadığı çiftler	6 (2,5)	

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ: İlişki İstikrarı Ölçeği ¹

Gruplar arasında eğitim ($\chi^2=4,73$, $p=0,31$), il ($\chi^2=0,01$, $p=0,89$), eşler arası yaş farkı ($\chi^2=1,39$, $p=0,70$) değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmazken; aylık gelir ($\chi^2=21,96$, $p=0,00$), çalışma durumu ($\chi^2=73,52$, $p=0,00$), evlenme yaşı ($\chi^2=13,78$, $p=0,00$) değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur.

4.2 Çoklu Regresyon ve Korelasyon Analizi için Ölçeklerin Normallik Dağılımı Sınaması

Analizlere başlamadan önce verilerin normallik dağılımı açısından uygunlukları incelenmiştir. Örneklem sayısı 240 olduğundan Kolmogorov-Smirnov testi sonucu incelenmiş olup, tüm düzeylere ilişkin anlamlılık değerin $p < 0.05$ olduğu görülmüştür. Bu değerin 0,05'ten küçük olması normal dağılıma uygunluk göstermediğini belirtmektedir. Ancak, normal dağılım sınavasının diğer ölçütleri test edilerek nihai

*: Araştırma örneklemine ait cinsiyet alt grubu ortalamalarının bir standart sapma üstü *aleksitimik*; ortalamalarının bir standart sapma altı ise, *aleksitimik olmayan* olarak düşünülmüştür.

karara varılması düşünülmüştür. Bu doğrultuda, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık istatistikleri, histogram grafikleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık istatistik değerlerinin yaklaşık olarak ± 3 olması ve çarpıklık ile basıklık değerlerinin kendi standart hatalarına bölünmesinde elde edilen değerlerin yine ± 3 içerisinde yer alması (Tabacknick ve Fidel, 2013); son olarak görsel karar aşamasında, histogram grafiklerinde yaklaşık bir normal dağılım eğrisi elde edilmesi gibi kriterlere dayanarak, ilgili ölçümler için normallik varsayımının yaklaşık olarak karşılandığı düşünülmüştür. Mevcut veri setinde yukarıda belirtilen referansı oldukça geçtiği düşünülen bir çift tüm alt boyutlardan tamamen çıkartılmıştır. İlişki Doyumu ve ilişkiye Bağlanım alt boyutlarında ise referans değerlerinin üzerinde basıklık değeri gösterdiğinden aynı koda sahip hem kadın hem de erkek katılımcılar çift olarak sadece bu ilgili veri setlerinden çıkartılmıştır. Daha sonra hesaplanan çarpıklık basıklık değerlerinin yaklaşık olarak normallik varsayımını sağladığı görülmüştür (Tablo 4.2).

Tablo 4.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
TAÖ- Duyguları Tanımada Zorluk	Çarpıklık	1,234	0,22
	Basıklık	2,510	0,44
TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk	Çarpıklık	0,206	0,22
	Basıklık	-0,334	0,44
TAÖ-Dışa-Dönük Düşünme	Çarpıklık	-0,390	0,22
	Basıklık	0,289	0,44
MYÖ-Yaşamın Anlamı	Çarpıklık	-0,236	0,22
	Basıklık	-0,270	0,44
MYÖ-Yaşam Doyumu	Çarpıklık	-0,862	0,22
	Basıklık	0,501	0,44
MYÖ-Hayat Bağlılığı	Çarpıklık	-0,534	0,22
	Basıklık	0,954	0,44
İİÖ- İlişki Doyumu	Çarpıklık	-1,663	0,16
	Basıklık	2,996	0,32
İİÖ-İlişki Yatırımı	Çarpıklık	-0,729	0,22
	Basıklık	-0,672	0,44
İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Çarpıklık	1,564	0,22
	Basıklık	1,905	0,44

İİÖ-Bağlanım	Çarpıklık	1,626	0,16
	Basıklık	3,310	0,33
Yaş	Çarpıklık	0,136	0,15
	Basıklık	-1,998	0,31
Evlilik Süresi	Çarpıklık	-0,414	0,15
	Basıklık	-1,844	0,31

TAÖ:Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ:Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ:İlişki İstikrarı Ölçeği

4.3 Sosyo-Demografik Faktörlere Göre TAÖ, İİÖ ve MYÖ Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Çalışmamızda hem kadınlar hem de erkekler yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, aylık gelir ve evlilik süresi demografik faktörlerine göre TAÖ, MYÖ, İİÖ alt boyutları puanları açısından istatistiksel karşılaştırmaları ayrı ayrı yürütülmüştür. Bu çalışmada ayrıca eşler arası yaş farkı ve evlilik yaşı söz konusu bağımlı ölçümler üzerinde olası bir etki faktörü olarak düşünülerek ilgili değişkenler hakkında veri toplanmıştır. Ancak, bu değişkenlerin literatür doğrultusunda alt gruplara ayrılması sonucunda, bazı alt gruplara beş kişiden daha az katılımcı düşmesi nedeniyle, evlilik yaşı ve eşler arası yaş farkına göre gruplar arası karşılaştırmalara yönelik istatistiksel testlerin yürütülmesi güvenilir bulunmayarak incelenmemiştir.

4.3.1 Yaşa Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Kadınlarda ve erkeklerde, yaşa göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt ölçek puanları arasında karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımı, kadın ve erkek gruplarda ayrı ayrı olarak “Kolmogorov-Smirnow” testi ile sınanmıştır. Bunun sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde alt grupların TAÖ, MYÖ ve İİÖ ölçümlerinin normal bir dağılım göstermediği gözlenmiştir (tümü için, $p < 0.05$). Bu sebeple yaşa göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutlarının farklılaşp farklılaşmadığı nonparametrik bir test olan ‘Mann Whitney Testi’ ile incelenmiş; bunun sonucunda kadınlarda, 35 yaş altı ve 35 yaş üstü iki grup arasında İİÖ-İlişki Doyumu alt boyutu ($Z = -2,141, p = 0,032$) açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Grupların ortalama değerleri incelendiğinde, 35 yaş altı kadınların İİÖ-İlişki Doyumu puanlarının ($39.93 \pm 5,08$) 35 yaş üstü kadınlara ($36.92 \pm 8,04$) göre daha yüksek olduğu gözlemlendi. Bu alt boyut için erkeklerdeki yaş kategorileri arasındaki farklılık ise, marjinal düzeyde anlamlı

bulunmuştur ($Z = -1,80, p = 0,07$) benzer şekilde 35 altındaki erkeklerin ilişki doyumu 35 yaş üstündekilere göre daha yüksekti. Ayrıca kadınlarda, ilişki yatırımının ise, 35 yaş altındakilerde ($30,89 \pm 10,60$) 35 yaş üstündekilere ($35,02 \pm 10,06$) göre trend düzeyde farklılıkla düşük olduğu gözlemlendi ($Z = -1,90, p = 0,06$) Bunlar dışında kadınlarda TAÖ, MYÖ ve İİÖ alt boyutları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadı (tümü için, $p > 0,05$). Erkeklerde ise, TAÖ, MYÖ, İİÖ alt boyutlarının tümü için iki yaş kategorisi arasında anlamlı bir fark gözlemlenmedi (tümü için, $p > 0,05$).

4.3.2 Eğitim Durumuna Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Kadınlarda ve erkeklerde, eğitim durumuna göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutları arasında karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımı, kadın ve erkek gruplarda ayrı ayrı olarak “Kolmogorov-Smirnow” testi ile sınanmıştır. Bunun sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde alt grupların TAÖ, MYÖ ve İİÖ ölçümlerinin normal bir dağılım göstermediği gözlemlenmiştir (tümü için, $p < 0,05$). Bu sebeple eğitim durumuna göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutlarının farklılaşıp farklılaşmadığı nonparametrik bir test olan ‘Kruskal Wallis-H Testi’ ile incelendi; bunun sonucunda kadınlarda, eğitim durumunun MYÖ-Yaşamın Anlamı ($X^2_{(4)} = 9,85; p = 0,04$) ve İİÖ-İlişki Yatırımı ($X^2_{(4)} = 17,39; p = 0,002$) puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlendi. Bu farklılığın hangi eğitim durumları arasında olduğunu belirlemek için ‘Mann Whitney U Testi’ uygulanmış olup bu testin sonuçlarına göre MYÖ-Yaşamın Anlamı puanlarının eğitim durumları açısından farklılığın; kadınlarda ilköğretim ve ortaokul grupları arasında olduğu ve ilköğretim mezunu olanların yaşamın anlamı puanlarının ($21,08 \pm 7,17$) ortaokul mezunu olanlarındakinden ($16,86 \pm 4,74$) yüksek olduğu gözlemlendi. Ortaokul ve lise grupları arasında da farklılığın olduğu, lise mezunu olanların yaşamın anlamı puanlarının ($19,43 \pm 4,87$) orta okul mezunu olanlarındakinden ($16,86 \pm 4,74$) daha yüksekti. Ortaokul ve üniversite grupları arasında da farklılığın olduğu, üniversite mezunu olanların ($20,88 \pm 4,91$) yaşamın anlamı puanının ortaokul mezunu olanlarındakinden ($16,86 \pm 4,74$) daha yüksek olduğu gözlemlendi. İİÖ-İlişki Yatırımı puanlarının eğitim durumu açısından farklılığının; ilköğretim ve üniversite grupları arasında olduğu, ilköğretim mezunu olanların ilişki yatırımı puanlarının ($37,20 \pm 9,26$) üniversite mezunu olanlarındakinden ($26,86 \pm 10,92$) daha yüksek olduğu

gözlendi. Ortaokul ve üniversite grupları arasında da farklılığın olduğu, ortaokul mezunu olanların ilişki yatırımı puanlarının ($33,93 \pm 11,56$) üniversite mezunu olanlarından ($26,86 \pm 10,92$) daha yüksekti. Üniversite ve lisansüstü gruplar arasında da farklılığın olduğu, lisansüstü mezunu olanların ilişki yatırımı puanlarının ($31,27 \pm 8,92$) üniversite mezunu olanlarından ($26,86 \pm 10,92$) daha yüksek olduğu gözlemlendi (Tablo 4.3). Erkeklerde ise, TAÖ, MYÖ, İİÖ alt boyutlarının tümü için eğitim durumu kategorileri arasında anlamlı bir fark gözlemlenmedi (tümü için, $p > 0.05$), (Tablo 4.3).

Tablo 4.3 Kadın ve Erkeklerin Eğitim Durumuna Göre Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma ve Kruskal Wallis Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Ort $\pm$ SS	X^2	p
TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk	Kadın	İlkokul (n=25)	15,44 $\pm$ 5,73	5,15	0,27
		Ortaokul (n=15)	15,46 $\pm$ 6,16		
		Lise (n=32)	14,53 $\pm$ 5,5		
		Üniversite(n=36)	12,72 $\pm$ 2,83		
		Lisansüstü(n=11)	14,45 $\pm$ 3,47		
	Erkek	İlkokul (n=18)	14,44 $\pm$ 4,78	0,34	0,99
		Ortaokul (n=14)	13,71 $\pm$ 3,79		
		Lise (n=38)	14,84 $\pm$ 5,15		
		Üniversite(n=44)	14,34 $\pm$ 6,20		
		Lisansüstü(n=5)	13,80 $\pm$ 4,02		
TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk	Kadın	İlkokul(n=25)	12,36 $\pm$ 4,06	8,36	0,08
		Ortaokul (n=15)	11,73 $\pm$ 4,36		
		Lise (n=32)	11,03 $\pm$ 3,17		
		Üniversite(n=36)	10,02 $\pm$ 2,50		
		Lisansüstü(n=11)	11,81 $\pm$ 2,85		
	Erkek	İlkokul(n=18)	11,50 $\pm$ 3,72	0,16	0,99
		Ortaokul (n=14)	11,64 $\pm$ 3,71		
		Lise (n=38)	11,55 $\pm$ 3,83		
		Üniversite(n=44)	11,54 $\pm$ 3,55		
		Lisansüstü(n=5)	11,40 $\pm$ 2,88		
TAÖ-Dışa-Dönük Düşünme	Kadın	İlkokul(n=25)	21,52 $\pm$ 2,95	8,60	0,07
		Ortaokul (n=15)	22,73 $\pm$ 3,03		
		Lise (n=32)	23,71 $\pm$ 3,24		
		Üniversite(n=36)	21,63 $\pm$ 3,68		
		Lisansüstü(n=11)	22,72 $\pm$ 2,37		
	Erkek	İlkokul (n=18)	23,50 $\pm$ 3,22	3,95	0,41
		Ortaokul (n=14)	22,14 $\pm$ 2,07		
		Lise (n=38)	23,60 $\pm$ 2,96		
		Üniversite(n=44)	23,34 $\pm$ 3,97		
		Lisansüstü(n=5)	22,20 $\pm$ 3,42		
MYÖ-Yaşamın Anlamı	Kadın	İlkokul(n=25)	21,08 $\pm$ 7,17	9,85	0,04*
		Ortaokul (n=15)	16,86 $\pm$ 4,74		
		Lise (n=32)	19,43 $\pm$ 4,87		
		Üniversite(n=36)	20,88 $\pm$ 4,91		
		Lisansüstü(n=11)	18,90 $\pm$ 4,63		

	Erkek	İlkokul(n=18)	20,72±7,09	2,52	0,64
		Ortaokul (n=14)	18,42±6,61		
		Lise (n=38)	19,42±5,08		
		Üniversite(n=44)	20,77±5,48		
		Lisansüstü(n=5)	21,60±5,54		
MYÖ-Yaşam Doyumu	Kadın	İlkokul(n=25)	20,44±6,72	6,96	0,14
		Ortaokul (n=15)	19,86±5,89		
		Lise(n=32)	22,03±5,15		
		Üniversite(n=36)	22,30±4,45		
		Lisansüstü(n=11)	19,27±3,16		
	Erkek	İlkokul(n=18)	20,50±7,53	5,27	0,26
		Ortaokul (n=14)	18,42±7,13		
		Lise(n=38)	19,97±6,24		
		Üniversite(n=44)	22,22±3,74		
		Lisansüstü(n=5)	22,40±2,70		
MYÖ-Hayat Bağlılığı	Kadın	İlkokul(n=25)	18,60±5,70	2,53	0,64
		Ortaokul (n=15)	18,00±4,14		
		Lise(n=32)	18,75±4,17		
		Üniversite(n=36)	19,83±2,76		
		Lisansüstü(n=11)	18,54±3,10		
	Erkek	İlkokul(n=18)	18,77±5,31	3,43	0,49
		Ortaokul (n=14)	18,14±6,28		
		Lise(n=38)	17,92±4,54		
		Üniversite(n=44)	19,61±2,98		
		Lisansüstü(n=5)	20,00±1,22		
İİÖ- İlişki Doyumu	Kadın	İlkokul(n=25)	36,72±8,59	6,14	0,19
		Ortaokul (n=15)	38,33±7,06		
		Lise(n=32)	37,87±8,66		
		Üniversite(n=36)	40,25±6,81		
		Lisansüstü(n=11)	37,27±5,53		
	Erkek	İlkokul(n=18)	39,11±5,67	6,17	0,19
		Ortaokul (n=14)	36,85±11,36		
		Lise(n=38)	39,00±8,25		
		Üniversite(n=44)	41,50±6,48		
		Lisansüstü(n=5)	41,80±3,11		
İİÖ-İlişki Yatırımı	Kadın	İlkokul(n=25)	37,20±9,26	17,39	0,00**
		Ortaokul (n=15)	33,93±11,56		
		Lise(n=32)	32,96±11,22		
		Üniversite(n=36)	26,86±10,92		
		Lisansüstü(n=11)	31,27±8,92		
	Erkek	İlkokul(n=18)	37,22±9,63	3,25	0,52
		Ortaokul (n=14)	31,07±14,23		
		Lise(n=38)	33,26±11,00		
		Üniversite(n=44)	34,68±8,54		
		Lisansüstü(n=5)	33,00±9,51		

İİÖ- Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Kadın	İlkokul(n=25)	10,68±9,70	5,62	0,23
		Ortaokul (n=15)	13,06±10,35		
		Lise(n=32)	11,28±7,99		
		Üniversite(n=36)	12,69±8,74		
		Lisansüstü(n=11)	14,63±7,04		
	Erkek	İlkokul(n=18)	16,11±11,68	0,96	0,91
		Ortaokul (n=14)	14,07±10,04		
		Lise(n=38)	13,81±10,55		
		Üniversite(n=44)	13,45±9,75		
		Lisansüstü(n=5)	12,60±5,72		
İİÖ-Bağlanım	Kadın	İlkokul(n=25)	31,20±3,38	3,73	0,44
		Ortaokul (n=15)	32,53±3,88		
		Lise(n=32)	32,17±2,66		
		Üniversite(n=36)	31,35±1,53		
		Lisansüstü(n=11)	31,90±2,62		
	Erkek	İlkokul(n=18)	30,80±2,59	4,80	0,31
		Ortaokul (n=14)	32,11±3,68		
		Lise(n=38)	32,15±3,13		
		Üniversite(n=44)	31,68±2,42		
		Lisansüstü(n=5)	31,00±0,70		

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ: İlişki İstikrarı Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.3.3 Çalışma Durumuna Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının

Karşılaştırılması

Kadınlarda ve erkeklerde, çalışma durumuna göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutları arasında karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımı, kadın ve erkek gruplarda ayrı ayrı olarak “Kolmogorov-Smirnow” testi ile sınanmıştır. Bunun sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde alt grupların TAÖ, MYÖ ve İİÖ ölçümlerinin normal bir dağılım göstermediği gözlenmiştir (tümü için $p < 0,05$). Bu sebeple çalışma durumuna mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutlarının farklılaşıp farklılaşmadığı nonparametrik bir test olan ‘Mann Whitney U Testi’ ile incelendi; bunun sonucunda kadınlarda, çalışıyor ve çalışmıyor olmak üzere iki grup arasında MYÖ-Yaşam Doyumu ($Z = -2,59, p = 0,01$), ve İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ($Z = 2,33, p = 0,02$) alt boyutları açısından anlamlı bir fark; MYÖ-Hayat Bağlılığı alt boyutu açısından ise, trend düzeyde bir farklılık ($Z = -1,99, p = 0,05$) bulundu. Grupların ortalama değerleri incelendiğinde, çalışıyor olan kadınların MYÖ-Yaşam Doyumu, MYÖ-Hayat Bağlılığı ve İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme puanlarının, çalışmıyor olan kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlendi (Tablo 4.4).

Erkeklerde çalışma durumuna göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmedi (tümü için, $p > 0,05$), (Tablo 4.4).

Tablo 4.4 Kadın ve Erkeklerin Çalışma Durumuna Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyutların Ortalama, Standart Sapma ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	Çalışma Durumu	Ort ± SS	Z	p
TAÖ- Duyguları Tanımada Zorluk	Kadın	Çalışıyor (n=52)	14,42 ± 4,95	-0,64	0,52
		Çalışmıyor(n=67)	14,2 ± 4,92		
	Erkek	Çalışıyor (n=113)	14,19 ± 5,39	-1,01	0,31
		Çalışmıyor(n=6)	15,83 ± 4,99		
TAÖ- Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Kadın	Çalışıyor (n=52)	11,22 ± 3,34	-0,31	0,75
		Çalışmıyor(n=67)	11,31 ± 3,74		
	Erkek	Çalışıyor(n=113)	11,46 ± 3,63	-0,31	0,76
		Çalışmıyor(n=6)	12 ± 3,57		
TAÖ-Dışa-Dönük Düşünme	Kadın	Çalışıyor(n=52)	22,57 ± 3,77	-0,85	0,39
		Çalışmıyor(n=67)	22,68 ± 2,63		
	Erkek	Çalışıyor(n=113)	23,48 ± 3,49	-1,72	0,08
		Çalışmıyor(n=6)	21,66 ± 1,03		
MYÖ- Yaşamın Anlamı	Kadın	Çalışıyor (n=52)	20,15 ± 4,31	-0,18	0,86
		Çalışmıyor(n=67)	20,35 ± 5,38		
	Erkek	Çalışıyor (n=113)	20,35 ± 5,15	-0,67	0,50
		Çalışmıyor(n=6)	18,33 ± 7,76		
MYÖ-Yaşam Doyumu	Kadın	Çalışıyor(n=52)	22,86 ± 3,94	-2,59	0,01**
		Çalışmıyor(n=67)	20,74 ± 5,20		
	Erkek	Çalışıyor(n=113)	21,26 ± 5,60	-1,89	0,06
		Çalışmıyor(n=6)	17,66 ± 2,25		
MYÖ-Hayat Bağlılığı	Kadın	Çalışıyor(n=52)	19,86 ± 3,01	-1,99	0,05*
		Çalışmıyor(n=67)	18,85 ± 4,00		
	Erkek	Çalışıyor(n=113)	18,95 ± 4,00	0,26	0,79
		Çalışmıyor(n=6)	18,33 ± 2,58		
İİÖ- İlişki Doyumu	Kadın	Çalışıyor(n=52)	38,91 ± 6,75	-0,76	0,45
		Çalışmıyor(n=67)	38,55 ± 6,48		
İİÖ- İlişki Doyumu	Erkek	Çalışıyor(n=113)	41,02 ± 4,76	-0,30	0,76
		Çalışmıyor(n=6)	41,33 ± 5,00		

İİÖ-İlişki Yatırımı	Kadın	Çalışıyor(n=52)	30,53 ± 11,10	-0,83	0,40
		Çalışmıyor(n=67)	34,25 ± 9,82		
	Erkek	Çalışıyor(n=113)	35,13 ± 8,80	-0,33	0,74
		Çalışmıyor(n=6)	35 ± 6,03		
İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Kadın	Çalışıyor(n=52)	12,62 ± 8,39	2,33	0,02*
		Çalışmıyor(n=67)	10,53 ± 7,44		
	Erkek	Çalışıyor(n=113)	13,84 ± 9,94	-0,74	0,46
		Çalışmıyor(n=6)	9,83 ± 5,70		
İİÖ-Bağlanım	Kadın	Çalışıyor(n=52)	31,88 ± 2,39	-1,08	0,28
		Çalışmıyor(n=67)	31,64 ± 3,06		
	Erkek	Çalışıyor(n=113)	31,76 ± 2,82	-0,94	0,35
		Çalışmıyor(n=6)	30,66 ± 0,81		

TAÖ:Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ:Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ:İlişki İstikrarı Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.3.4 Aylık Gelire Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Kadınlarda ve erkeklerde, aylık gelire göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutları arasında karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımı, kadın ve erkek gruplarda ayrı ayrı olarak “Kolmogorov-Smirnow” testi ile sınanmıştır. Bunun sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde alt grupların TAÖ, MYÖ ve İİÖ ölçümlerinin normal bir dağılım göstermediği gözlenmiştir (tümü için $p < 0,05$). Bu sebeple aylık gelire göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutlarının farklılaşıp farklılaşmadığı nonparametrik bir test olan ‘Mann Whitney U Testi’ ile incelendi; bunun sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde aylık gelirin aleksitimi, mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutlarına göre farklılaşmadığı görüldü (tümü, $p > 0,05$).

4.3.5 Evlilik Süresine Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Kadınlarda ve erkeklerde, evlilik süresine göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutları arasında karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımı, kadın ve erkek gruplarda ayrı ayrı olarak “Kolmogorov-Smirnow” testi ile sınanmıştır. Bunun sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde alt grupların TAÖ, MYÖ ve İİÖ ölçümlerinin normal bir dağılım göstermediği gözlenmiştir (tümü için,

$p < 0.05$). Bu sebeple, evlilik süresine göre mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutlarının farklılaşıp farklılaşmadığı nonparametrik bir test olan ‘Mann Whitney U Testi’ ile incelendi; bunun sonucunda kadınlarda; 0-5 yıl ve 5 yıl üstü olmak üzere iki grup arasında MYÖ-Yaşamın Anlamı ($Z = -2,28, p = 0,02$), İİÖ-İlişki Doyumu ($Z = 2,22, p = 0,03$) ve İİÖ-İlişki Yatırımı ($Z = -3,04, p = 0,00$) ve İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ($Z = 2,47, p = 0,01$) alt boyutları açısından anlamlı bir fark bulundu. Grupların ortalama değerleri incelendiğinde, 0-5 yıl arası evli olan kadınların İİÖ-İlişki Doyumu ve İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt puanlarının 5 yıl üstü evli olan kadınların puanlarından daha yüksek olduğu; 0-5 yıl arası evli olan kadınların MYÖ-Yaşamın Anlamı, İİÖ-İlişki Yatırımı, puanlarının 5 yıl üstü evli olan kadınların puanlarından daha düşük olduğu gözlemlendi (Tablo 4.5) Erkeklerde ise, evlilik süresine göre TAÖ, MYÖ, İİÖ alt ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmedi (Tablo 4.5).

Tablo 4.5 Kadın ve Erkeklerin Evlilik Süresine Göre TAÖ, MYÖ ve İİÖ Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	Evlilik Süresi	Ort $\pm$ SS	Z	p
TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk	Kadın	0-5 yıl (n =49)	14,12 $\pm$ 3,70	-0,4	0,69
		5 yıl üstü (n =70)	14,40 $\pm$ 5,58		
	Erkek	0-5 yıl (n =46)	14,52 $\pm$ 5,46	-0,64	0,52
		5 yıl üstü (n =73)	13,83 $\pm$ 5,18		
TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk	Kadın	0-5 yıl (n =49)	10,97 $\pm$ 2,89	-0,29	0,77
		5 yıl üstü (n =70)	11,30 $\pm$ 3,73		
	Erkek	0-5 yıl (n =46)	11,97 $\pm$ 3,52	-1,07	0,28
		5 yıl üstü (n =73)	11,27 $\pm$ 3,66		
TAÖ-Dışa-Dönük Düşünme	Kadın	0-5 yıl (n =49)	22,46 $\pm$ 3,30	-0,27	0,78
		5 yıl üstü (n =70)	22,37 $\pm$ 3,34		

	Erkek	0-5 yıl (n =46)	22,65±2,95	-1,36	0,17
		5 yıl üstü (n =73)	23,64±3,51		
	Kadın	0-5 yıl (n =49)	8,59 ±5,19	-2,28	0,02*
		5 yıl üstü (n =70)	20,37±5,57		
MYÖ-Yaşamın Anlamı	Erkek	0-5 yıl (n =46)	19,21 ±5,64	-1,58	0,12
		5 yıl üstü (n =73)	20,64±5,77		
	Kadın	0-5 yıl (n =49)	20,53±5,09	-1,40	0,16
		5 yıl üstü (n =70)	21,75±5,44		
MYÖ-Yaşam Doyumu	Erkek	0-5 yıl (n =46)	21,17±4,60	-0,31	0,75
		5 yıl üstü (n =73)	20,43±6,37		
	Kadın	0-5 yıl (n =49)	18,34±3,56	-1,9	0,06
		5 yıl üstü (n =70)	19,34±4,33		
MYÖ-Hayat Bağlılığı	Erkek	0-5 yıl (n =46)	18,60±3,66	-0,43	0,67
		5 yıl üstü (n =73)	18,90±4,73		
	Kadın	0-5 yıl (n =49)	40,71±4,63	-2,22	0,03*
		5 yıl üstü (n =70)	37,86±7,07		
İİÖ- İlişki Doyumu	Erkek	0-5 yıl (n =46)	41,71±4,33	-1,11	0,27
		5 yıl üstü (n =73)	40,56±5,26		
	Kadın	0-5 yıl (n =49)	28,42±11,4	-3,04	0,00**
		5 yıl üstü (n =70)	34,45±10,2		
İİÖ-İlişki Yatırımı	Erkek	0-5 yıl (n =46)	32,08±10,8	-1,82	0,07
		5 yıl üstü (n =73)	35,39±9,79		

İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Kadın	0-5 yıl (n =49)	14,22±9,79		
		5 yıl üstü (n =70)	10,64±7,71	2,47	0,01*
	Erkek	0-5 yıl (n =46)	13,67±9,66	-0,03	0,98
		5 yıl üstü (n =73)	14,21±10,7		
İİÖ-İlişkiye Bağlanım	Kadın	0-5 yıl (n =49)	31,70±2,26		
		5 yıl üstü (n =70)	31,79±3,003	-0,4	0,69
	Erkek	0-5 yıl (n =46)	31,94±2,91		
		5 yıl üstü (n =73)	31,56±2,67	-0,58	0,56

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ: İlişki İstikrarı Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.4 Aleksitimiye Göre MYÖ ve İİÖ Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Aleksitimik grup ve aleksitimik olmayan grupların, MYÖ ve İİÖ alt boyutları arasında karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımı, kadın ve erkek gruplarda ayrı ayrı olarak “Shapiro Wilk” testi ile sınanmıştır. Bunun sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde alt grupların MYÖ ve İİÖ ölçümlerinin normal bir dağılım göstermediği gözlenmiştir (tümü için, $p < 0.05$). Aleksitimiye göre alt grupların oluşturulmasında mevcut örneklemin (kadın ve erkekler için ayrı ayrı olmak üzere) aleksitimi toplam puanı açısından ortalamanın bir standart sapma üstü ve bir standart sapma altı olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Kadınlarda ortalama puanı 47,86; standart sapma puanı 8,55’tir. Bu ortalama puanın bir standart sapma üstü 56,41 bir standart sapma altı ise 39,31’dir. Böylece örneklem aleksitimik grup (aleksitimi $> 56,41$, $n = 15$) ve aleksitimik olmayan grup (aleksitimi $< 39,31$; $n = 20$) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Erkeklerde ise ortalama puanı 48,90; standart sapma puanı 8,98’dir. Bu ortalama puanın bir standart sapma üstü 57,88 bir standart sapma altı ise 39,92’dir. Böylece örneklem aleksitimik grup (aleksitimi $> 57,88$, $n = 22$) ve aleksitimik olmayan grup (aleksitimi $< 39,92$; $n = 15$) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bu iki grubun mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutları açısından bir fark olup olmadığı nonparametrik bir test olan “Mann Whitney U testi” ile incelendi; bunun sonucunda kadınlarda aleksitimiye göre

İİÖBağlanım alt boyutu ($Z = -2,54$; $p = 0,01$) ve İİÖ-İlişki Yatırım alt boyutu ($Z = -2,42$; $p = 0,01$) açısından anlamlı bir fark bulundu. Grupların ortalama değerleri incelendiğinde, aleksitimik gruptaki kadınların İİÖ-Bağlanım ve İİÖ-İlişki Yatırımı puanlarının aleksitimik olmayan gruptaki kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlendi (Tablo 4.6). Erkeklerde ise; aleksitimik grup ve aleksitimik olmayan grup arasında İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu ($Z = -2,74$, $p = 0,00$) açısından anlamlı bir fark bulundu. Grupların ortalama değerleri incelendiğinde, aleksitimik gruptaki erkeklerin İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme puanlarının aleksitimik olmayan gruptaki erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlemlendi (Tablo 4.7).

Tablo 4.6 Kadınlarda Aleksitimiye göre Alt boyutlarının ortalama, standart sapma değerleri ve Man Whitney U sonuçları

Ölçekler	Aleksitimi Alt Grupları	n	Ort $\pm$ SS	Z	p
MYÖ-Yaşamın Anlamı	Aleksitimik olmayan grup	20	20 $\pm$ 5,32	-0,23	0,81
	Aleksitimik grup	15	19,33 $\pm$ 4,11		
MYÖ-Yaşam Doyumu	Aleksitimik olmayan grup	20	20,29 $\pm$ 6,47	-0,82	0,41
	Aleksitimik grup	15	19,4 $\pm$ 5,57		
MYÖ-Hayat Bağlılığı	Aleksitimik olmayan grup	20	17,94 $\pm$ 4,5	-0,51	0,60
	Aleksitimik grup	15	19,33 $\pm$ 4,59		
İİÖ-İlişki Doyumu	Aleksitimik olmayan grup	20	40,88 $\pm$ 5,43	-1,17	0,24
	Aleksitimik grup	15	38,26 $\pm$ 6,37		
İİÖ-İlişki Yatırımı	Aleksitimik olmayan grup	20	29,52 $\pm$ 11,61	-2,42	0,01**
	Aleksitimik grup	15	38,46 $\pm$ 5,2		

İİÖ- Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Aleksitimik olmayan grup	20	9,52 ± 5,91	-1,46	0,14
	Aleksitimik grup	15	16,2 ± 11,47		
İİÖ-Bağlanım	Aleksitimik olmayan grup	20	31,52 ± 2,93	-2,54	0,01**
	Aleksitimik grup	15	34,41 ± 4,44		

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ: İliğki İstikrarı Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Tablo 4.7 Erkeklerde Aleksitimiye göre Alt Boyutlarının ortalama, standart sapma değerleri ve Mann Whitney U sonuçları

Ölçekler	Kategori	n	Ort ± SS	Z	p
MYÖ-Yaşamın Anlamı	Aleksitimik olmayan grup	15	22,2 ± 5,57	-1,48	0,14
	Aleksitimik grup	22	20,44 ± 4,38		
MYÖ-Yaşam Doyumu	Aleksitimik olmayan grup	15	23,4 ± 6,32	-1,02	0,30
	Aleksitimik grup	22	23,05 ± 3,62		
MYÖ-Hayat Bağlılığı	Aleksitimik olmayan grup	15	18,7 ± 4,24	-0,62	0,53
	Aleksitimik grup	22	20,83 ± 3,63		
İİÖ-İliğki Doyumu	Aleksitimik olmayan grup	15	42,7 ± 2,98	-1,84	0,07
	Aleksitimik grup	22	40,11 ± 5,50		
İİÖ-İliğki Yatırımı	Aleksitimik olmayan grup	15	33 ± 10,63	0,00	1,00
	Aleksitimik grup	22	37,88 ± 6,16		

İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	Aleksitimik olmayan grup	15	11,30 ± 8,08	-2,74	0,00**
	Aleksitimik grup	22	18,88±11,50		
İİÖ- İlişkiye Bağlanım	Aleksitimik olmayan grup	15	31,90±2,51	-0,62	0,54
	Aleksitimik grup	22	32,61 ± 3,69		

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ: İlişki İstikrarı Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.5 Pearson Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

TAÖ'nün alt boyutları ile MYÖ alt boyutları ve İİÖ alt boyutları arasındaki ilişkiler kadın ve erkeklerde ayrı ayrı "Pearson Korelasyon" analizi ile yürütülmüştür. Bunun sonucunda; kadınlarda TAÖ- Duyguları Tanımada Zorluk alt skoru ile MYÖ-Hayat Bağlılığı ($r = 0,26$, $p < 0,01$) ve Bağlanım ($r = 0,28$, $p < 0,01$) alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur. TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk alt skoru ise, İlişki Doyumu ($r = 0,35$, $p < 0,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili çıktı. (Tablo 4.8).

Erkeklerde ise; TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk alt boyutu MYÖ-Hayat Bağlılığı ($r = 0,30$, $p < 0,01$) ve TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk alt puanı ile MYÖ-Hayat Bağlılığı ($r = 0,27$, $p < 0,01$) arasında anlamlı bir ilişki bulundu (Tablo 4.9).

Tablo 4.8 Kadınlarda TAÖ Alt Boyutlarının MYÖ ve İİÖ Alt Boyutları ile Pearson Korelasyon Analizi

Ölçekler		MYÖ- Yaşamın Anlamı	MYÖ- Yaşam Doyumu	MYÖ- Hayat Bağlılığı	İİÖ-İlişki Doyumu	İİÖ-İlişki Yatırımı	İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	İİÖ-İlişkiye Bağlanım
TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk	r	0,09	0,10	0,26**	-0,14	0,193	0,17	0,28**
TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk	r	-0,08	-0,04	0,01	-0,35**	0,186	0,11	0,13
TAÖ-Dışa-Dönük Düşünme	r	-0,16	-0,16	-0,14	-0,03	0,08	-0,03	-0,07

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ: İlişki İstikrarı Ölçeği, ** $p < 0,01$

Tablo 4.9 Erkeklerde TAÖ Alt Boyutlarının MYÖ ve İİÖ Alt Boyutları ile Pearson Korelasyon Analizi

Ölçekler		MYÖ- Yaşamın Anlamı	MYÖ-Yaşam Doyumu	MYÖ- Hayat Bağlılığı	İİÖ-İlişki Doyumu	İİÖ-İlişki Yatırımı	İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	İİÖ-İlişkiye Bağlanım
TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk	r	0,13	0,17	0,30**	-0,15	0,11	0,22	0,13
TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk	r	0,07	0,17	0,27**	-0,06	0,14	0,17	0,10
TAÖ-Dışa-Dönük Düşünme	r	-0,21	-0,12	-0,13	-0,15	0,10	0,18	0,03

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği, MYÖ: Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, İİÖ: İlişki İstikrarı Ölçeği, ** $p < 0,01$

4.6 Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Hiyerarşik regresyon analizinden önce ilgili varsayımlar yöntem kısmında belirtildiği şekilde sınanmış daha sonra analize geçilmiştir. Mutluluk yönelimleri ölçeği alt boyutları (MYÖ-Yaşamın Anlamı, Yaşam Doyumu, Hayat Bağlılığı); İlişki İstikrarı Ölçeği alt boyutları (İİÖ-İlişki Yatırımı, İlişki Doyumu, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ve Bağlanım) üzerinde Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Düşünme alt ölçek puanlarının açıklayıcı etkileri, yaş ve evlilik süresi demografik değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Burada yaş ve evlilik süresinin karıştırıcı değişken olarak seçilmesi; birinci analizlerde bu iki değişkene ait farklılıkların elde edilmiş olması hem de bu iki değişkenin sürekli ölçüm olmasındandır. Değişkenler, iki aşamada analize dahil edilmiştir. İki aşamada da analize sokulan her değişkenin yordayıcılığını ayrı ayrı görebilmek amacıyla, hiyerarşik regresyon analizinde ‘enter’ yöntemi kullanılmıştır. Analize ilk aşamada; yaş ve evlilik süresi demografik değişkenlerini içeren kontrol değişkenleri dahil edilmiştir. İkinci aşamada ise; TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk, TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve TAÖ- Dışa-Dönük Düşünme alt boyutlarını içeren modelin temel prediktörleri analize sokulmuştur. Tüm analizler, her bir bağımlı ölçüm için, kadın ve erkeklerde ayrı ayrı yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, Tablo 4.10, Tablo 4.11, Tablo 4.12 ve Tablo 4.13’te gösterilmiştir.

4.6.1 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları

Kadınlarda MYÖ alt boyutları bağımlı ölçüm olarak alınarak beş yordayıcı değişkenin (ilk adımda yaş, evlilik süresi; ikinci adımda TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk, Dışa-Dönük Düşünme) etkisi ayrı ayrı ‘Hiyerarşik Regresyon Analizi’ ile yürütülmüştür.

MYÖ- Yaşamın Anlamı bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de MYÖ-Yaşamın Anlamı alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.10).

Benzer şekilde, MYÖ- Yaşam Doyumu bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de MYÖ-Yaşam Doyumu alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.10). MYÖ-Hayat Bağlılığı bağımlı ölçüm olarak alındığında; birinci modelin ($F_{(2,118)} = 1,13$; $p > 0,01$) anlamlı olmadığı, ikinci modelin ($F_{(5,118)} = 3,63$; $p < 0,01$) anlamlı olduğu gözlemlendi İkinci modelde hayat bağlılığı bağımlı değişkenindeki varyansın % 14'ünün modele alınan tüm bağımsız değişkenler tarafından açıklanmıştır ($R = 0,37$; $R^2 = 0,10$). TAÖ alt boyutlarının yaş ve evlilik süresi değişkenlerden bağımsız olarak modele anlamlı katkısı % 12 olarak anlamlı bulunmuştur (R^2 değişim = 0,12; F değişim $_{(3,113)} = 5,21$; $p < 0,01$). İkinci modelde tek tek bağımsız değişkenlerin bağımlı ölçüme katkıları incelendiğinde; duyguları tanımada zorluk değişkeninin MYÖ-Hayat Bağlılığı bağımlı ölçümünü anlamlı yordadığı görülmüştür ($b = 0,37$; $p \leq 0,001$), (Tablo 4.10).



Tablo 4.10 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları

Değişkenler (Analize giriş sırasına göre)	β	t	p
(Yaşamın Anlamı Alt Boyutu)			
I			
(Sabit)	15,50	6,85	0,00
Yaş	0,07	0,63	0,52
Evlilik Süresi	0,15	1,37	0,17
II			
(Sabit)	21,47	5,49	0,00
Yaş	0,13	1,09	0,27
Evlilik Süresi	0,12	1,09	0,27
Duyguları Tanımada Zorluk	0,19	1,76	0,08
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	-0,18	-1,69	0,09
Dışa Vuruk Yapıda Düşünce Tarzı	-0,17	-1,85	0,06
(Yaşam Doyumu Alt Boyutu)			
I			
(Sabit)	19,81	8,94	0,00
Yaş	-0,04	-0,34	0,73
Evlilik Süresi	0,14	1,21	0,22
II			
(Sabit)	24,22	6,27	0,00
Yaş	0,00	0,00	0,99
Evlilik Süresi	0,11	0,99	0,32
Duyguları Tanımada Zorluk	0,19	1,68	0,09
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	-0,13	-1,14	0,25
Dışa-Dönük Düşünme	-0,15	-1,61	0,11

(Hayat Bağlılığı Alt Boyutu)

I

(Sabit)	16,54	9,83	0,00
Yaş	0,08	0,72	0,47
Evlilik Süresi	0,07	0,67	0,50

II

(Sabit)	19,24	6,82	0,00
Yaş	0,19	0,88	0,38
Evlilik Süresi	0,06	0,56	0,57
Duyguları Tanımada Zorluk	0,37	3,45	0,00**
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	-0,18	-1,72	0,08
Dışa-Dönük Düşünme	-0,17	-1,87	0,06

**** $p < 0,01$**

4.6.2 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk

Yönelimleri Alt Boyutları

Erkeklerde MYÖ alt boyutları bağımlı ölçüm olarak alınarak beş yordayıcı değişkenin (ilk adımda yaş, evlilik süresi; ikinci adımda TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk, Dışa-Dönük Düşünme) etkisi ayrı ayrı ‘Hiyerarşik Regresyon Analizi’ ile yürütülmüştür.

MYÖ- Yaşamın Anlamı bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de MYÖ-Yaşamın Anlamı alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.11).

Benzer şekilde, MYÖ- Yaşam Doyumu bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de MYÖ-Yaşam Doyumu alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.11).

MYÖ- Hayat Bağlılığı bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de MYÖ-Hayat Bağlılığı alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.11).

Tablo 4.11 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Mutluluk Yönelimleri Alt Boyutları

Değişkenler (Analize giriş sırasına göre)	β	t	p
(Yaşamın Anlamı Alt Boyutu)			
I			
(Sabit)	18,86	7,74	0,00
Yaş	-0,07	-0,66	0,51
Evlilik Süresi	0,16	1,46	0,14
II			
(Sabit)	25,63	4,45	0,00
Yaş	-0,09	0,08	0,39
Evlilik Süresi	0,22	1,32	0,04
Duyguları Tanımada Zorluk	0,12	0,13	0,34
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	0,04	0,20	0,77
Dışa-Dönük Düşünme	-0,24	0,16	0,05
(Yaşamın Doyumu Alt Boyutu)			
I			
(Sabit)	24,42	10,06	0,00
Yaş	-0,18	-1,56	0,12
Evlilik Süresi	0,04	0,36	0,71
II			
(Sabit)	25,78	5,74	0,00
Yaş	-0,19	-1,65	0,10
Evlilik Süresi	0,08	0,74	0,46
Duyguları Tanımada Zorluk	0,12	0,95	0,34
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	0,10	0,79	0,43
Dışa-Dönük Düşünme	-0,14	-1,48	0,14

(Hayat Bağlılığı Alt Boyutu)

I

(Sabit)

Yaş

Evlilik Süresi

19,65

-0,12

0,11

10,65

-1,09

0,93

0,00

0,27

0,35

II

(Sabit)

Yaş

Evlilik Süresi

Duyguları Tanımada Zorluk

Duyguları Söze Dökmede Zorluk

Dışa-Dönük Düşünme

19,72

-0,14

0,17

0,21

0,15

-0,17

6,03

-1,27

1,53

1,73

1,28

-1,91

0,00

0,20

0,12

0,08

0,20

0,05

****** $p < 0,01$

4.6.3 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İlişki İstikrarı Alt Boyutları

Kadınlarda İİÖ alt boyutları bağımlı ölçüm olarak alınarak beş yordayıcı değişkenin (ilk adımda yaş, evlilik süresi; ikinci adımda TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk, Dışa-Dönük Düşünme) etkisi ayrı ayrı “Hiyerarşik Regresyon Analizi” ile yürütülmüştür.

İİÖ- İlişki Doyumu alt ölçek puanı modele bağımlı değişken olarak girildiğinde; kadınlarda birinci modelin etkisi anlamlı bulunmazken ($F_{(2,112)} = 4,61$; $p > 0,01$); ikinci model, anlamlı bulunmuştur ($F_{(5,112)} = 4,96$; $p < 0,01$) . İİÖ- İlişki Doyumu bağımlı ölçümündeki varyans % 19’unu ikinci modeldeki tüm prediktörler (yaş, evlilik süresi, TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Düşünme) tarafından açıklanmıştır ($R = 0,43$; $R^2 = 0,19$). TAÖ alt boyutlarının söz konusu bağımlı ölçümdeki varyasyona modele alınan diğer değişkenlerden bağımsız katkısı, % 11,1 olarak anlamlı bulunmuştur (R^2 değişim=0, 111; F değişim $_{(3,107)} = 4,87$; $p > 0,01$). Modele alınan tek tek prediktörlerin İİÖ- İlişki Doyumu alt boyutuna bağımsız katkısı incelendiğinde ise; birinci adımda mevcut regresörler alınmadan modelin daha anlamlı olduğu (sabit $\beta = 46,74$, $p < 0,01$), ikinci modelde ise tek tek bağımsız değişkenlerin bağımlı ölçüme katkıları incelendiğinde; Duyguları Söze Dökmede Zorluk değişkeninin İİÖ- İlişki Doyumu bağımlı ölçümünü anlamlı yordadığı ($b = 49,09$; $p < 0,01$) gözlemlendi. Modele alınan yaş, evlilik süresi, TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk değişkenlerinin ise, anlamlı bir katkısının olmadığı (tümü için, $p > 0,01$), (Tablo 4.12).

İİÖ- İlişki Yatırımı bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de İİÖ- İlişki Yatırımı alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0,01$), (Tablo 4.12). İİÖ- Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de İİÖ- Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0,01$), (Tablo 4.12).

Benzer şekilde, İİÖ- Bağlanım bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de İİÖ- Bağlanım alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0,01$), (Tablo 4.12).

Tablo 4.12 Kadınlarda Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İİÖ Alt Boyutları

Değişkenler (Analize giriş sırasına göre)	β	t	p
(İlişki Doyumu Alt Boyutu)			
I			
(Sabit)	46,74	17,82	0,00
Yaş	-0,21	-1,85	0,06
Evlilik Süresi	-0,09	-0,82	0,41
II			
(Sabit)	49,09	10,98	0,00
Yaş	-0,18	-1,55	0,12
Evlilik Süresi	-0,10	-0,87	0,38
Duyguları Tanımada Zorluk	0,11	0,99	0,32
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	-0,39	-3,63	0,00**
Dışa-Dönük Düşünme	0,06	0,70	0,48
(İlişki Yatırımı Alt Boyutu)			
I			
(Sabit)	21,25	4,74	0,00
Yaş	0,04	0,38	0,70
Evlilik Süresi	0,24	2,24	0,02
II			
(Sabit)	16,30	2,08	0,04
Yaş	0,00	0,03	0,97
Evlilik Süresi	0,26	2,34	0,02
Duyguları Tanımada Zorluk	0,13	1,18	0,24
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	0,10	0,96	0,33
Dışa-Dönük Düşünme	-0,02	-0,24	0,81

(Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt boyutu)				
I				
(Sabit)	18,48	5,13		0,00
Yaş	-0,031	-0,28		0,77
Evlilik Süresi	-0,184	-1,66		0,10
II				
(Sabit)	16,49	2,61		0,01
Yaş	-0,06	-0,50		0,62
Evlilik Süresi	-0,18	-1,57		0,12
Duyguları Tanımada Zorluk	0,17	1,57		0,12
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	0,03	0,32		0,75
Dışa-Dönük Düşünme	-0,04	-0,47		0,63
(Bağlanım Alt Boyutu)				
I				
(Sabit)	31,87	25,10		0,00
Yaş	-0,04	-0,30		0,76
Evlilik Süresi	0,04	0,30		0,76
II				
(Sabit)	29,24	14,01		0,00
Yaş	-0,15	-1,22		0,22
Evlilik Süresi	0,10	0,84		0,40
Duyguları Tanımada Zorluk	0,35	2,83		0,04
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	-0,07	-0,56		0,58
Dışa-Dönük Düşünme	0,06	0,65		0,51

** $p < 0,01$

4.6.4 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İlişki İstikrarı Alt Boyutları

Erkeklerde İİÖ alt boyutları bağımlı ölçüm olarak alınarak beş yordayıcı değişkenin (ilk adımda yaş, evlilik süresi; ikinci adımda TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk, Dışa-Dönük Düşünme) etkisi ayrı ayrı “Hiyerarşik Regresyon Analizi” ile yürütülmüştür.

İİÖ- İlişki Doyumu bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de İİÖ- İlişki Doyumu alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.13).

İİÖ- İlişki Yatırımı bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de İİÖ- İlişki Yatırımı alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.13).

İİÖ- Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de İİÖ- Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.13).

Benzer şekilde, İİÖ- Bağlanım bağımlı ölçüm olarak alınarak yukarıda bildirilen beş yordayıcı değişkenin açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Her iki modelin de İİÖ- Bağlanım alt ölçek puanı üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tümü için, $p > 0.01$), (Tablo 4.13).

Tablo 4.13 Erkeklerde Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken İİÖ Alt Boyutları

Değişkenler (Regresyon denkleminde giriş sırasına göre)	β	t	p
(İlişki Doyumu Alt Boyutu)			
I			
(Sabit)	46,03	21,99	0,00
Yaş	-0,28	-2,35	0,02
Evlilik Süresi	0,06	0,51	0,61
II			
(Sabit)	52,30	13,43	0,00
Yaş	-0,26,	-2,17	0,03
Evlilik Süresi	0,07	0,55	0,58
Duyguları Tanımada Zorluk	-0,18	-1,45	0,15
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	0,08	0,60	0,55
Dışa Vuruk Yapıda Düşünce Tarzı	-0,16	-1,68	0,09
(İlişki Yatırımı Alt boyutu)			
I			
(Sabit)	34,63	8,10	0,00
Yaş	-0,23	-2,06	0,04
Evlilik Süresi	0,29	2,62	0,01
II			
(Sabit)	25,26	3,15	0,00
Yaş	-0,22	-2,00	0,04
Evlilik Süresi	0,29	2,61	0,01
Duyguları Tanımada Zorluk	0,07	0,58	0,56
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	0,09	0,76	0,45
Dışa Vuruk Yapıda Düşünce Tarzı	0,06	0,60	0,55

(Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Boyutu)

I				
(Sabit)	13,58	3,09		0,00
Yaş	-0,02	-0,15		0,87
Evlilik Süresi	0,04	0,32		0,75

II				
(Sabit)	-4,55	-0,57		0,57
Yaş	-0,03	-0,25		0,80
Evlilik Süresi	0,03	0,26		0,79
Duyguları Tanımada Zorluk	0,24	1,96		0,05
Duyguları Söze Dökmeye Zorluk	-0,02	-0,16		0,87
Dışa Vuruk Yapıda Düşünce Tarzı	0,18	1,93		0,05

(Bağlanım Alt boyutu)

I				
(Sabit)	30,93	24,82		0,00
Yaş	0,22	1,73		0,08
Evlilik Süresi	-0,21	-1,64		0,10

II				
(Sabit)	29,18	12,48		0,00
Yaş	0,21	1,63		0,10
Evlilik Süresi	-0,20	-1,52		0,13
Duyguları Tanımada Zorluk	0,07	0,54		0,59
Duyguları Söze Dökmeye Zorluk	0,04	0,31		0,75
Dışa Vuruk Yapıda Düşünce Tarzı	0,04	0,43		0,66

**** $p < 0,01$**

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, evli çiftlerde aleksitimi düzeyinin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimlerinin farklı alt boyutlarıyla ilişkisini incelemektir. Ayrıca, nispeten geniş bir örneklem grubuyla çalışılarak mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı düzeyleri alt boyutlarının psikososyal değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi, çalışma örnekleminin aleksitimik özellikleri düşük ve yüksek olan iki gruba ayrılmasına olanak sağlanması ve aleksitimi düzeyinin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimlerinin farklı boyutları üzerindeki etkilerinin analiz edilmesi amaçlanmıştır.

5.1. Sosyodemografik Özellikler ile TAÖ, İİÖ ve MYÖ Alt Boyutlarının Tartışılması

Bu çalışmada, aleksitimi, ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri alt boyutlarının yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, aylık gelir ve evlilik süresi gibi sosyo-demografik faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bu çalışmada kadınlarda, İİÖ-İlişki Doyumu alt boyutunun yaşa göre farklılaştığı; 35 yaş altı olanların İİÖ-İlişki Doyumu puanlarının 35 yaş üstü kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgumuzla benzer şekilde, literatürde demografik değişkenlerden yaşın ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı gösterilmiştir (Özbiçer, 2013; Budak, 2011). Aynı zamanda kadınlarda yaşın artması ile hayattan beklentilerinin ve hayallerinin azaldığı, hayata daha gerçekçi ve olgun bir şekilde bakmaya çalıştıkları bu durumun da kadınların ilişkilerinden daha az doyum almasına neden olduğu da belirtilmektedir (Gülcan ve Bal, 2014). Bunun aksine, ilişki doyumunun yaşa göre farklılaşmadığını bildiren çalışmalar da vardır (Şahin ve Uzun 2017; Çulha 2015; Walker ve ark., 2013) Çulha'nın (2015) 241 evli kadın ile yürüttüğü çalışmanın sonucunda; ilişki doyumunu düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği belirtilmektedir. Yine, Walker ve arkadaşları'nın (2013) yaşlı çiftler ile

yürütmüş olduğu bir çalışmada da yaşın ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Bu çalışmalardaki bulguların, bizim çalışmamızdaki bulgulardan farklılaştığı görülmektedir. Bunun ise bu araştırmalarda kullanılan yaş dışındaki sosyodemografik değişkenler açısından örneklem özelliklerinin farklı olmasından kaynaklandığını düşünülmüştür.

Çalışmamızda, aleksitimi, ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kadınlarda MYÖ- Yaşamın Anlamı alt boyutunun farklılaştığı; üniversite mezunu olanların yaşamın anlamı puanlarının ortaokul mezunu olanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bizim bulgumuz ile benzer sonuçlara ulaşılan bir çalışmada, üniversite eğitimi alan kadınların özgüveninin yüksek, kendisine ve çevresine yararlı olduğu ve hayatının amaçlarını şekillendirmeye yönelik güçlü arzuları olduğu belirtilmektedir (Bozdağ, 2006). Ancak bir yandan da çalışmamızda bu çıkarım ile çelişen diğer bulgu ise ilköğretim mezunu olan kadınların yaşamın anlamı puanının ortaokul mezunu olanlardan fazla olduğudur. Bizim bu bulgumuz ile tutarlı olacak şekilde, eğitim düzeyinin düşmesi ile kadınların uğraşlarını büyük ölçüde eve ait meşguliyetlerin belirlediği, başka yatırım yapacağı ve anlam yükleyeceği meşguliyet olmadığından daha çok ilişkisel odaklı bir yaşam tercih ettikleri belirtilmektedir (Dedeoğlu, 2000). Çalışmamızda, eğitim durumuna göre İİÖ- İlişki Yatırımı puanlarının farklılaştığı; ilköğretim ve ortaokul mezunu olan kadınların ilişki yatırımı puanlarının üniversite mezunu olanlardan fazla olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, sosyal normların yatırımlara daha fazla anlam yüklenilmesine neden olduğunu, eğitim düzeyi düşük ve fiziksel olarak örselenen kadınların ilişki bağlanım düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanım düzeyinin yüksek olmasının ise ilişkiye yapılan yatırımlar ile açıklandığı belirtilmektedir (Choice ve Lamke, 1999; Follingstad ve ark., 1988). Ancak bir yandan da çalışmamızdaki diğer bulgu ise, lisansüstü mezunu olan kadınların ilişki yatırımı puanlarının üniversite mezunu olan kadınların puanlarından yüksek olmasıydı. Söz konusu bulgularımızı yorumlamada alt gruplar arasındaki örneklem sayısı farkının da çelişkili bulguların bir nedeni olabileceğini göz önünde bulundurmanın önemli olacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda, aleksitimi, ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri alt boyutlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kadınlarda MYÖ-Yaşam Doyumu alt boyutunun farklılaştığı; çalışan kadınların MYÖ-Yaşam Doyumu alt boyut puanının çalışmıyor olanlardan daha yüksek olduğu

görülmüştür. Bu bulgumuzla benzer şekilde sonuçlara ulaşılan çalışmalar da mevcuttur; kadınların iş yaşamında aktif ve önemli roller üstelenmeye başlamasıyla, çocuk bakımı ve ev içi gibi sorumluluklar eşler ile paylaşılmakta ve kadınlar kendilerini daha mutlu hissetmektedirler (Atan, 2015). Bulgularımızın aksine literatürde yapılmış çalışmaların birinde, çalışma durumu ile yaşam doyumunun paralel bir artış göstermediği, kişilerin yaşamdan aldıkları doyumların sadece çalışma durumuna bağlı olmadığı belirtilmektedir (Martella ve Maas, 2006).

Farklı bir çalışmada da kadınların çalışıyor olmasının ilgi alanlarında çeşitliliğe neden olduğu, ancak bu çeşitlilik daha az seviyede tutulduğunda doyumun daha kolay olduğu, sınırlı bilgi ve hayal gücünün doyumu kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Bozdağ, 2006). Kadınlarda İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutunun çalışma durumuna göre farklılaştığı; çalışıyor olan kadınların İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyut puanlarının çalışmıyor olan kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Doğan (1998), çalışan kadınların evliliklerini genellikle 'kötü' olarak değerlendirdiğini bildirmiştir. Evliliklerini olumsuz olarak değerlendiren bireylerin olası ilişkileri ise daha olumlu ve avantajlı olarak nitelendirdiği belirtilmektedir (Terzi ve Işık, 2017). Bu bulgu, bizim araştırma sonucumuzla da uyumaktadır. Kadınlarda MYÖ-Hayat Bağlılığı alt boyutunun çalışma durumuna göre farklılaştığı; çalışıyor olan kadınların MYÖ-Hayat Bağlılığı alt boyut puanının çalışmıyor olan kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgumuzla benzer şekilde sonuçlara ulaşılan çalışmalarda mevcuttur; kadınların çalışma hayatına girmesi ile özgürleştiği, erkeğe bağımlı olmadan kendini var edebildiği ve kendisi için değerli olan amaçları daha rahat belirlediği görülmektedir (Berger ve Luckman, 2008). Bireylerin ise yaşam amaçlarına ulaşmaya yönelik gösterdikleri çabanın ise hayat bağlılığını güçlendirdiği belirtilmektedir (Adler, 2014).

Çalışmamızda, kadınlarda MYÖ-Yaşamın Anlamı, İİÖ-İlişki Doyumu, İİÖ-İlişki Yatırımı ve İİÖ- Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutlarının evlilik süresine göre farklılaştığı; 0-5 yıl arası evli olan kadınların İİÖ-İlişki Doyumu ve İİÖ-Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyut puanlarının 5 yıl üstü evli olan kadınların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmamızın bulguları ile tutarlı olan başka bir çalışmada, beş yıldan az süredir evli olan, çocuk sahibi olmayan ve cinsel yaşamlarından memnun olan evli kadınların ilişki doyum düzeylerinin daha uzun süreli evliliklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çağ ve Yıldırım, 2018). Bu bulgumuzun aksine, Sancaktar (2016), evlilik süresi 5 yıldan uzun olan bireylerin

ilişki doyumunun, evlilik süresi 5 yıldan kısa olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Patrick (2002) ve Acar (1998) ise evlilik süresinin ilişki doyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığını belirtmektedir. Bir başka çalışmada ise evliliğin ilk yıllarına göre ilişki doyumu incelendiğinde istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulunmamıştır (Özcan, 2014). Ancak bireyin mevcut ilişkisi doyum verici olsa da istikrarlı olmadığı, uygun seçenekler durumunda mevcut olan doyumlu ilişkisini bitirmeye yönelebileceği düşünülmektedir (Büyükşahin ve ark., 2005; Thibaut ve Kelley, 1959). Çalışmamızda, 0-5 yıl arası evli kadınların İİÖ-İlişki Yatırımı puanlarının 5 yıl üstü evli olan kadınların puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgumuzla tutarlı olarak, bir başka çalışmada kadın ve erkeklerin ilişkiye yaptıkları yatırımın ilişki süresinin uzamasıyla arttığı, ilişki süresi uzadıkça kadınların ilişkilerini daha fazla yatırım yaptıkları belirtilmektedir (Buğa, 2009). Çalışmamızda MYÖ- Yaşamın Anlamı alt boyut puanlarının 5 yıl üstü evli olanlarda daha yüksek olduğu görüldü. Bu bulgumuz ile uyuşan başka bir çalışmada, 5 yıldan uzun süredir evli olan kadınların evliliği daha çok; yuva kurma, çocuk sahibi olma, eşi ile hayatını paylaşma ve mutlu bir yaşam sürme olarak gördüğünü ve hayatının anlam ve amaçlarını bu şekilde belirlediği görülmektedir (Çopuroğlu, 2000).

5.2. Aleksitimiye Göre MYÖ ve İİÖ Alt Boyutlarının Tartışılması

Çalışmamızda kadın ve erkeklerin her ikisi de aleksitimi düzeyine göre aleksitimik ve aleksitimik olmayan alt gruplara ayrılmış ve söz konusu gruplar, İİÖ ve MYÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar açısından karşılaştırılmıştır. Yapılan istatistiksel karşılaştırmalar sonucunda; aleksitimik gruptaki kadınların İİÖ-Bağlanım alt boyut puanının aleksitimik olmayan gruptaki kadınların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine, çalışmamızda, aleksitimik gruptaki kadınların İİÖ-İlişki Yatırımı alt boyut puanlarının aleksitimik olmayan gruptaki kadınların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde ettiğimiz bu sonuçlar, ilgili alanyazında gösterilen bulguların (Akköse, 2021; Şaşoğlu ve ark., 2013) aksinedir. Peplau ve Gordon (1985), ilişkilerde kadın ve erkek rollerine ilişkin kalıp yargıların, ilişki bağlanımlarını etkilediği ve kadınlardan daha çok itaat etme ve uyumlu olma gibi roller beklendiği bildirilmiştir. Bununla bağlantılı olarak bir çalışmada (Taylor, 1991), aleksitimik bireylerin ilişkilerinde sıkıntı yaşamamak adına çevresiyle son derece uyumlu hareket ederek önlem almayı tercih ettikleri belirtilmiştir. Dolayısıyla,

kadınlarda literatür aksine elde ettiğimiz söz konusu bulgular; aleksitimik özellikleri yüksek kadınların aleksitiminin yol açacağı diğer sorunların da üstesinden gelerek toplumsal cinsiyet rolleri açısından kendilerinden beklenen yüksek beklentileri karşılamak amacıyla, ilişki yatırımına ve ilişkide uyumlu davranışlar göstermeye daha fazla çaba sarf etmeleriyle sonuçlanabileceğini düşündürmüştür. Bu çalışmanın erkek örnekleminde ise, aleksitimik olan grupta İİÖSeçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt boyut puanı, aleksitimik olmayan erkeklere göre daha yüksek bulundu. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu bireyin mevcut ilişkisinden ziyade olası ilişkilerdeki memnuniyetin daha fazla olduğunu belirtmektedir (Kaynak, 2014; Taluy, 2013). Bizim çalışmamızın sonuçları ile tutarlı olacak şekilde, Goleman (2002) “Duygusal Zekâ” adlı kitabında aleksitimik bireylerin bulunduğu romantik ilişki içerisinde yaşadığı ilişkiyel güçlüklerle dikkat çekmekte ve hem bu bireylerin hem de partnerlerinin ilişki memnuniyetinin düşük olduğu belirtilmektedir.

5.3. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmamızda aleksitimi ve ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kadınlarda, TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk alt boyut puanı ile İİÖBağlanım alt boyut puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. McDougal (1982) aleksitimik bireylerin içsel nesne temsillerini oluşturmamaları ve içsel gereksinimlerini karşılayamamasından ötürü kendi iç dünyaları ile temas halinde olmadığını, dışsal nesne ve durumlarla aşırı bir zihinsel meşguliyet içerisinde olduklarını belirtmiştir. Aynı zamanda aleksitimik bireylerin daha çok bağımlı olma eğilimleri olduğu, dış kontrollü olup yalnızlığı tercih ettikleri de belirtilmektedir (Sifneos,1988).

Kadınlarda TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk alt boyut puanı ile İİÖ-İlişki Doyumu alt boyut puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgumuzla tutarlı olarak, aleksitiminin duyguları tanımada zorluk, duyguları söze dökmede zorluk ve dışa vuruk yapıda düşünce tarzı alt boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akköse, 2021). Bununla beraber, aleksitimi alt boyutlarının ilişki doyumuyla ilişkisini ele alan çalışmalar sınırlı sayıdadır (Yelsma ve Marrow, 2003). Duygusal beceri ve ilişki doyumunun incelendiği çalışmalarda, duyguları tanıma ve ifade etmede zorluk ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu gösterilmiştir (Cordova ve ark., 2005).

Çalışmamızda, aleksitimi ve mutluluk yönelimleri alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kadınlarda; aleksitimi alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk ile Mutluluk Yönelimleri alt boyutlarından Hayat bağlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Erkeklerde; aleksitimi alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk ve Duyguları Söze Dökmede Zorluk ile Mutluluk Yönelimleri alt boyutlarından Hayat bağlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgularımızın geneliyle çelişecek şekilde yapılan çalışmaların birinde ise; duygu, düşünce ve isteklerinin farkında olan kişilerin kendilerini daha iyi tanıdıkları, mutlu ve üretken birisi olarak yaşamını daha anlamlı hale getirdiği ve bununla birlikte hayat bağlılığının arttığı belirtilmiştir (Koçak, 2002).

5.4. Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmamızda, kadınlarda MYÖ-Hayat Bağlılığı alt boyutu üzerinde TAÖ-Duyguları Tanımada Zorluk alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Literatürdeki bazı yaklaşımlar, aleksitimiye zorlayıcı deneyimler, stres ve duygusal sıkıntıya karşı bir savunma ve baş etme mekanizması olarak ortaya çıktığını öne sürmektedir (Freyberger, 1977; Havilan, 1988). Bu kişilerin kendisini zorlayan deneyimleri bastırdıkları, inkâr ettikleri ve bilişsel olarak işlemedikleri için hayatın olumsuzluklarından ziyade olumlu taraflarını görebildikleri belirtilmektedir (Bonanno ve Singer, 1990; Parker ve ark., 1998). Bu araştırmamızın sonuçlarını desteklerken; çalışmamızın aksine duygu, düşünce ve isteklerinin farkında olan kişilerin kendilerini daha iyi tanıdıkları, mutlu ve üretken birisi olarak yaşamını daha anlamlı hale getirdiği ve bununla birlikte hayat bağlılığının arttığı da belirtilmektedir (Koçak, 2002).

Çalışmamızda kadınlarda ilişkili çıkan Hayat Bağlılığı ve Duyguları Tanımada Zorluk alt boyutu erkeklerde ilişkili çıkmamıştır. Bu bulguları toplumsal cinsiyet rolleri açısından ele alındığında; Geer ve Shields (1996), cinsiyet rollerinin duyguları ifade etme üzerindeki etkisinin, altta yatan duygunun deneyimi ile duygunun ifadesi arasındaki farktan kaynaklandığını öne sürmektedir. Hem kadınlar hem de erkekler duyguları benzer şekilde deneyimleyebilirler, ancak kadınlara duygularını güçlü bir şekilde ifade edebilecekleri, erkeklere ise duygularını kontrol etmeleri öğretilmiştir. Erkeklere duygularını bloke etmesi ve savunmasız ve şefkatli duygularının ifadesini kısıtlaması gerektiği öğretilmiştir (Levant, 1995). Bu sürecin bir sonucu olarak

erkekler için, duygularını gizliyor olmanın yaşamlarına olumsuz bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Gordon ve Meth, 1990).

Çalışmamızın kadın örnekleminde, İÖ-İlişki Doyumu alt boyutu, TAÖ-Duyguları Söze Dökmede Zorluk alt ölçek puanı tarafından pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordanmıştır. Honeycutt ve Cantrill (2001) söze dökülmeyen duyguların mutlu ve mutsuz çiftleri birbirinden ayıran önemli bir faktör olduğunu iddia etmektedir. Weiss (1984), bireylerin eşlerine karşı genel duygusal tutumunun, eşin tavrını nasıl yorumladığını etkilediğinden bahsetmektedir. Karney ve Bradbury (1995), evlilikle ilgili boylamsal çalışmaların bir meta-analizinde, ilişkilerdeki doyumu etkileyen en önemli değişkenin olumsuz duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi olduğunu bulmuşlardır. Swann, Rentfrow ve Gosling (2003), bu bulguları destekler nitelikte, kadınların olumsuz duyguları veya hoşnutsuzluklarını eşlerine karşı söze dökmesinin, ilişkinin doyumunu önemli ölçüde baltalayabileceğini ifade etmişlerdir. Bu çalışmamız ile tutarlıdır. Ancak çalışmamızın aksine, kadınlardaki ilişki doyumunun ilişki içerisindeki var olan duygusal dışı vurum, eşin desteği ve eş ile olan iletişim haline bağlı olarak değiştiği belirtilmektedir (Harper ve Elliott, 1988). Bundan dolayı duygusallığın artıyor olması, eşlerin birbirlerine destek çıkması ve iletişimin açık bir şekilde devam etmesinin kadınlardaki ilişki doyumunda bir artışa neden olacağı vurgulanmaktadır (Cook ve Berger, 2001).

5.5 Kısıtlılıklar, Güçlü Yanlar, Çalışmanın Önemi ve Sonuç

Bu çalışma, evli çiftlerdeki aleksitimik özelliklerin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri ile arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülmüştür.

Çalışmamız birtakım sınırlılıklara sahiptir. Araştırmada değerlendirilen değişkenler Toronto Aleksitimi Ölçeği-20, İlişki İstikrarı Ölçeği ve Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'nin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır. Öncelikle çalışmadaki tüm değişkenler öz bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiş olup, bu durumun kişilerin kendisini savunma ve iyi gösterme gibi bir yaklaşım içerisinde olabileceği düşünülmüştür. Tüm bunların yanında aleksitimi kendisini ifade etme güçlüğü ile karakterize edilen bir değişkene ilişkin güvenilir ve geçerli bir değerlendirme yapılamamış olabileceği düşünülmüştür. Çalışmaya 260 (130) kişi katılmış olmasına karşın, anketin yarım bırakılması ve tek eşin doldurduğu yanıtların veri setinden çıkartılmış olması sebebiyle çalışmanın nihai örneklemini 240 (120) kişi

oluşturmuştur. Gelecek çalışmalarda örneklem sayısının daha genişletilmesi bulguların geçerliliğini arttırabilmesi açısından faydalı olabilir. Çalışmadaki veriler tek bir aşamada toplanmış olup kesitsel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda verilerin boylamsal bir çalışma ile farklı zamanlarda toplanmasının hem çiftlerin evlilik süresinin zaman içerisinde değişkenlerin alt boyutlarına nasıl etki ettiğini göstermesi noktasında, hemde bu değişkenlerin süreç içerisinde hangi faktörlere bağlı olarak bir değişim göstereceği noktasında daha genel sonuçlara ulaşılabilir. Çalışmadaki örneklem yaş aralığının (20-60 yaş) geniş tutulmuş olmasına karşın her yaş grubundan eşit sayıda çift toplanmamış olması çalışmanın bir diğer kısıtlılığı olarak görülebilir. Gelecek çalışmalarda sonuçların genellenebilirliği açısından yaş gruplarının homojen bir şekilde dağılmasına dikkat edilebilir. Çalışmadaki çiftler aleksitimiye göre dört gruba ayrılmıştır ancak gruplar arası fark analizleri yapmaya gruplardaki frekansların eşit dağılmamış olması elvermemiştir. İleride daha büyük örneklemelerde en riskli grubu belirlemek için öte çalışmalar yürütülebilir.

Çalışmamız yukarıda bildirilen sınırlılıkların yanı sıra bazı güçlü özelliklere de sahiptir. Çalışmadaki örneklem grubu sayısına a priori G*Power Güç Analizi (Versiyon 3) yapılarak karar verilmiş olması çalışmanın güçlü yanlarından biri olarak düşünülebilir. Çalışmada aleksitiminin, ilişki istikrarının ve mutluluk yönelimleri ölçeğinin tüm alt boyutlarına yer veriliyor olması çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkinin kapsamlı bir şekilde ele alınmış olmasını sağlaması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda literatürde mutluluk yönelimleri ve ilişki istikrarı alt boyutlarının demografik değişkenler ile incelendiği çalışmaların oldukça kısıtlı olmasından dolayı, çalışmamız önem taşımaktadır. Çalışma örnekleme normal popülasyonun Scl-90 Ruhsal Belirti Tarama Testi olan objektif bir yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla sağlanmış olmasının çalışmanın bir diğer özgün bir yanını oluşturduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, araştırmamız iki aşama olarak düşünülmüş ve ilk aşamada Scl-90 Ruhsal Belirti Tarama Testinde çiftlerden her ikisinin de patolojik belirtiler göstermemesi durumunda çalışmanın ikinci aşamasına devam edilmiştir. Benzer değişkenlerin incelendiği gelecek araştırmalarda klinik örneklem üzerinde de çalışılması veya kontrol grubunun oluşturulması önerilmektedir.

5.6 Sonuç

Sonuç olarak, bu çalışmanın çiftlerde aleksitimi, ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri alt boyutlarını bir arada değerlendirmesi bakımından kapsamlı bir inceleme sunduğu kanaatindeyiz. Aleksitimik özellikler hem normal popülasyonda hem de birçok tıbbi ve psikiyatrik hastalıkla birlikte görülebilmektedir. Bundan dolayı; aleksitimi ile ilişkili olan değişkenlerin belirlenmesinin önem taşıdığı ve mevcut bulguların çift terapileri ve aile danışmanlığı gibi uygulamalı alanlarda karşılaşılan sorunlara müdahaleler için de yönlendirici olacağı düşünülmektedir. Literatürle çelişen bulgularımız özellikle toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında tartışılmıştır. Bu düşüncemize istatistiksel anlamlılıkların özellikle çalışmanın kadın alt grubunda gözlenmesi destekleyici nitelikteydi. Mevcut çalışmanın patolojik aleksitimik grupla yürütülmemesinin çelişkili bulgular üzerinde etkili olabileceği kanaatine varılmıştır. Nitekim, şiddetli aleksitimik özelliklere sahip olmamak, toplumun kadınlar için beklentilerini (itaatkâr olmak, uyumlu davranışlar) karşılamada pekiştirici bir işlev sağlıyor olabilir. Bu kişiler, şiddetli düzeyde aleksitimik yanlara sahip olmadığından ve bilinmediğinden, uyumlu, sesiz, içe dönük, itaatkâr olarak tanımlanabilir (Hem kendileri hem de diğerleri tarafından). Ya da elde ettiğimiz çelişkili bulgular, ilgili bir alan yazın çalışmasında (Taylor, 1991) belirtildiği gibi, aleksitimik bireyler, aleksitimik özelliklerden kaynaklanan açığı kapatmak için, daha itaatkâr ve uyumlu davranabileceğiyle ilişkili olabilir. Ancak, söz konusu bulgu, yine patolojik aleksitimik bireylerle yürütülmesiyle elde edilmesi ışığında ele alınmalıdır.

KAYNAKÇA

- Acar, F, (2002) Duygusal zekâ ve liderlik. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12, 39 52.
- Acar, H. (1998). *Ankara’da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğüne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Adams, J. M. ve Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1177-1196.
- Adler, A. (2014). *Yaşamın Anlamı*. Ankara: Tutku Yayınevi.
- Akın, A., & Satıcı, S.A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Akın, M. (2013). Aile içi şiddet. *Journal of Istanbul University Law Faculty*, 71(1), 27 41.
- Alper Köse, İ. (2015). Psychometric properties of the Orientations to Happiness Scale and measurement invariance between samples of Turkish and Russian University students. *Social Indicators Research*, 122(3), 945-959.
- Anic, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske teme*, 22(1), 135-153.
- Arkonaç, O. (1999). *Psikiyatri Sözlüğü*. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.

- Aron, A., Aron, E. N., (1986). *Love and The Expansion of Self: Understanding Attraction and Satisfaction*. New York, NY, US: Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers.
- Aslan SH, Alparslan ZN (2001) Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi, 3P Dergisi, 9:49-55.
- Atan, M. (2015). Radikal Feminizm: "Kişisel Olan Politikadır" Söyleminde Aile, *The Journal Of Europe - Middle East Social Science Studies*, 1(2), 1-21.
- Atasayar, M. (2011). Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- AYDEMİR, A. (2010), *Çocuk ve Ergenlerde Obezite, Depresyon ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişki: İstanbul Örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and social psychology review*, 3(1), 49-67
- Berenbaum, H. ve James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*.
- Berenbaum, H., Boden, T., & Baker, P. (2009). Emotional salience, emotional awareness, peculiar beliefs, and magical thinking. *Emotion*, 9(2), 197-205.
- Berger, P. L. ve Luckmann, T. (2008). *Gerçekliğin Sosyal İnşası, Bir Bilgi Sosyolojisi İncelemesi* (Vefa Saygın Öğütle Çev.). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- BİNGÖLBALLI Evin, Evli Çiftlerde Aleksitimik Özelliklerin Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2020, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) .
- Blanchard, E. B., Arena, J. G. ve Pallmeyer, T. D. (1981). Psychometric properties of a scale to measure alexithymia. *Psychother Psychosom*, 34, 64-71.
- Bonanno, G. A., & Singer, J. L. (1990). Repressive personality style: Theoretical and methodological implications for health and pathology.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Attachment* (Cilt I). New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Separation Anxiety and Anger* (Cilt II). Basic Books.
- Boyatzis, J. (1992). "Preschool Children's Decoding Of Facial Emotions", *The Journal Of Genetic Psychology*, 15(3), 375-382.
- Bozdağ, H. (2006). Kadının eğitim durumunun aile içi iletişimine etkisinin incelenmesi / A study of the effects of the women's education in the family relationships (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Budak, B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Buğa, D. (2009). Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara:AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burleson, B. R ve Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 884-902.
- Büyükşahin, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16),25-35.
- Choice,P. ve Lamke, L. K.(1999). Stay/leave decision-making processes in abusive dating relationships. *Personal Relationships*, 6, 351-367.
- Cooper, E.D., Holmstrom , R.W. (1984). ; "Relation Ship Between Alexithymia and Somatic Complaints in Normal Sample", *Psychother Psychosom*, 41, 20-24.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Çağ, P., Yıldırım, İ. (2018). Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeyleri: Bir Profil çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67).

- Çalışmayan Evli Kadınların Sosyal Destek Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. Konuralp Medical Journal / Konuralp Tıp Dergisi . 2017, Vol. 9 Issue 2, p47-51. 5p. Yıldırım, Hilal; Işık, Kevser
- Çevik, N., Korkmaz, O., 2014, Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, Cilt: 7, Sayı: 1, s. 126-145
- ÇOPUROĞLU, Y. C. (2000). “Fırat havzası evlilik kültürü I: Düğün öncesi”, Journal of Social Science,10, (2), 163- 193.
- Çulha, E. (2015). *Hemşirelerde iş-aile çatışmasının evlilik doyumu, psikolojik semptomlar ve ebeveynlik yeterlik algısı ile olan ilişkisinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Dandona, A. (2013). A study on marital adjustment and depression of working and non working married women. *International Journal of Education, Development, Society and Technology*, 1(1), 46-51.
- Davis, M., & Oathout, H. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397- 413.
- De Rick, A., & Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients.*Addictive behaviors*,31(7), 1265-1270.
- Dedeoğlu, S. (2000). Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Türkiye’de aile ve kadın emeği, Toplum ve Bilim, 86
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demirok, İ., Alphan, Y., & Süsen, Y. (2014). Mutluluğu ararken: teorik yaklaşımlar ve psikoterapiye yönelik çıkarımlar. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 40 54.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.
- DIENER, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985), The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March.
- Direk, N. (2008). Miyofasiyal ağrı sendromu hastalarında kişilik bozukluğu, öfke ve aleksitimi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, C. (1998). Türkiye'de boşanma sorununun sosyolojik ve istatistiki açıdan değerlendirilmesi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (25), 59-69.
- Doğan, T., & Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Durak Batıgün A. ve Büyüksahin A. Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri* 2008; 11:105-114.
- Durmuş, E., & Baba, E. (2014). Evli çiftlerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 352-369.
- Epözdemir, H. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(2), 116- 130.
- ERDEN, D. (2005), Farklı Yetisme Kosullarının Aleksitimi, Depresyon Ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 60-66.
- Ersoy, E., & Köşger, F. (2016). Empati: tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9-17.
- Falconier, Mariana, Norman B. Epstein. 2010. Relationship Satisfaction In Argentinean Couples Under Economic Strain: Gender Differences In A Dyadic Stress Model. *Journal of Social and Personal Relationships*. c. 27, s. 6: 781-799.

- Faryna A, Rodenhauer P, Torem M (1986) Development of an Analog Alexithymia Scale. *Psychother Psychosom*, 45: 201-206.
- Feiguine RJ, Jones NF, Kassel PA (1988) Distrubition of alex- ithymic charecteristicswithin an adult outpatient population, *Psychother Psychosom*, 50:61-67.
- Fidanoğlu, O.(2007). *Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyo-demografik değişkenler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 956.
- Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Polek, D. S. ve McNeill- Hawkins, K. (1988). Factorsassociated with patterns of dating violence toward collage women. *Journalof Family Violence*, 3, 169-182.
- Fowers, B. J. (1990). An interactional approach to standardized marital assestment: a literature review. *Family Relations*, 3,368-385.
- Freedman M. B., Sweet B. S. (1954). “Some Specific Features of Group Psychotherapy and Their Implications for Selection Patients”, *International Journal of Group Psychotherapy*, 4, 355-368
- Freyberger H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia”, *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 337-342.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(1/4), 337-342.
- Geer, C. G., & Shields, S. A. (1996). Womenandemotion:Stereotypes and the double bind. *Lectures on thepsychology of women*, 63-73.
- Gleen, N. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 818-831.
- Glenn, N. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and Family*, 53(2), 261-270.
- Goleman, D. (2002). *Duygusal zekâ*. (Banu Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Grabe, H. J., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Groeger, R., Franke, G. H., Spitzer, C. (2008). Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77, 189–194.

- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 448-455.
- Gülcan, A., Bal, P., (2014), Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (Özel), 41-52
- GÜLEÇ, H., Sayar, K. ve Özkorumak, E. (2005), Depresyonda Bedensel Belirtiler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 90-96.
- Gürkan, S. B. (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 99-103.
- Haggerty, G. D., Siefert, C. J., & Weinberger, J. (2010). Examining the relationship between current attachment status and freely recalled autobiographical memories of childhood. *Psychoanalytic Psychology*, 27(1), 27.
- Halat, M. I. (2009). Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma. Ankara: A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Harper, James M., Michael L. Elliott. 1988. Can There Be Too Much Of A Good Thing? The Relationship Between Desired Level Of Intimacy And Marital Adjustment. *The American Journal of Family Therapy*. c. 16, s.4: 351-360.
- Haviland, M. G., Shaw, D. G., Cummings, M. A., & MacMurray, J. P. (1988). Alexithymia: subscales and relationship to depression. *Psychotherapy and psychosomatics*, 50(3), 164-170.
- Hesse, C., Pauley, P. M. ve Frye-Cox, N. E. (2015) Alexithymia and Marital Quality: The Mediating Role of Relationship Maintenance Behaviors, *Western Journal of Communication*, 79:1, 45-72,
- Holm, Kristen E., Ronald J. Werner-Wilson, Alicia S. Cook, Peggy S. Berger. 2001. The Association Between Emotion Work Balance And Relationship Satisfaction Of Couples Seeking Therapy. *The American Journal of Family Therapy*.s. 29: 193- 205.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed patients? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(6), 303-308.

- Hool, K. (2011). Character strengths, life satisfaction and orientations to happiness-A study of the Nordic countries (Master's thesis, The University of Bergen).
- Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *Journal of sex research*, 40(1), 87-100.
- Johnson, M. P. (1973). Commitment: A conceptual structure and empirical application. *Sociological Quarterly*, 14, 395-406.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 12, Sayı:44, 214-233.
- Karaboğa, M. (2011). Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Karney, B. R.; Bradbury, T. N. (1995). The Longitudinal Course Of Marital Quality And Stability: A Review Of Theory, Method and Research. *Psychological Bulletin*. 118.1, 3-34.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Juikunan, J., Wilson, T. W. ve Sa-lonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 330-335.
- Kaura, Shelby A., Brenda J. Lohman. 2007. Dating Violence Victimization, Relationship Satisfaction, Mental Health Problems, And Acceptability Of Violence: A Comparison Of Men And Women. *Journal of Family Violence*. c. 22, s. 6: 367- 381.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J.W. (1978). Interpersonal relations: A theory of interdependence. New York: Wiley.
- Kermen, U. (2013). Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Keyes, C. L., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American college health*, 60(2), 126-133.

- KILIÇ, Elif, Eşlerde Duygusal Süreçlerin Evlilik Uyumuna Etkilerinin İncelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, 2020, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- KILIÇ, M. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin geçerlilik ve güvenirliği. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 1(2), 45-52.
- Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Kirby, J. S., Baucom, D. H., & Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 31(4), 313-325.
- Koçak R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 35(1- 2):183- 212.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24.
- Konrath, S., Novin, S., & Li, T. (2012). Is the relationship between alexithymia and aggression context-dependent? Impact of group membership and belief similarity. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 329-334.
- Köknel, Ö. (2009). Duygusal Akıl: Akılla Duyguları Yönetmek. 2. Baskı. İstanbul: Postiga Yayınları.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1), 17-31.
- Krystal, H.J. (1968). "Massive Psychical Trauma". New York: International Universities Press.
- Krystal, H.J. (1983). Alexithymia and effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353-378.
- Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.

- Kurt, D., Kızıldağ, S., Zorbaz, S., & Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayınlanmış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KÜÇÜK A (2019). Psikoaktif Madde Kullanım Bozukluğu Tanısı Alan 18-24 Yaş Arası Gençlerde Yaşam Amacı Oluşturma Ve Yaşamda Anlam Bulma Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, ANTALYA
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personal Individual Differences*, 43, 1185-1197.
- Lane, D., & Maxfield, R. (1996). Strategy under complexity: Fostering generative relationships. *Long range planning*, 29(2), 215-231.
- Lane, R. C. (2002). Anorexia, masochism, self-mutilation and autoeroticism: The spider mother. *The Psychoanalytic Review*, 1, 101-123.
- Lane, R., & Schwartz, G. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotions and cognition. *Psychoter Psychosom*, 7, 87-135.
- Le, B., Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: a meta analysis of the investment model. *Personal Relationships*. 10(1): 37-57.
- Lesser, I. M. (1985). Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal of Medicine*, 312(11), 690-692.
- Lesser, I.M. (1981). "A Review of the Alexithymia Concept", *Psychosomatic Medicine*, 43, (6), 531-543.
- Lesser, I.M. (1985). "Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia", *The New England Journal Of Medicine*, 312, (11), 690-694.
- Lesser, I.M. (1985). A Critique of Contributions to The Alexithymia Symposium. *Psychotherapy Psychosomatic*, 44:82-88.

- Levant, R. F. (1995). Male Violence Against Female Partners: Roots in Male Socialization and. *Stress and Emotion*, 15, 91.
- Levant, R. F., Good, G. E., Cook, S. W., O'Neil, J. M., Smalley, K. B., Owen, K., & Richmond, K. (2006). The normative male alexithymia scale: Measurement of a gender-linked syndrome. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(4), 212-224.
- Levant, R. F., Hall, J. R., Williams, M. C., & Hasan, T. N. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology in Men and Masculinity*, 10(3), 190-203.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27, 19-78.
- Lima, M. G., Barros, M. B. D. A., & Alves, M. C. G. P. (2012). Happiness in the elderly: an epidemiological approach in the ISA-Camp 2008 study. *Cadernos de saude publica*, 28, 2280-2292.
- Loiselle, C. G. ve Cosette, S. (2001). Cross-cultural validation of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) in U.S. and Peruvian populations. *Transcultural Psychiatry*, 38 (3), 348-362.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- MacLean, P. D. (1950). Psychosomatic Disease and the "Visceral Brain". Recent developments bearing on the Papez Theory of Emotion. *11* (6), 339-353.
- Mallinckrodt, B. & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support and psychological distress. *Journal of Counselling Psychology*, 52, 358-367.
- Martella D, Maass A. (2000). Unemployment and life satisfaction: The moderating role of time structure and collectivism. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1095-1108.
- Martin, B. J. and Pihl, O.R. (1986). Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses In Normal Individuals", *Psychotherapy Psycho-somatic*. 45, 66- 77.
- Mc Dougall, J. (1982).; Alexithymia; A Psychoanalytic Viewpoint, *Psychotherapy Psychosomatics*. 38, 81-90.
- McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psycho-Analysis*, 1(4), 437-459.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-15.

- Nemiah, J.C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206.
- Nemiah, J.C., Sifnoes P . E. (1970). “Psycho- somatic Illness: A Problem In Communication. *Psychotherapy. Psychoso-matic*.18, 150-160.
- Okutan, N., & Büyüksahin-Sunal, A. (2010). Romantik İlişkilerde Bağlanım: Dindarlık Algısı ve Romantik İlişkilerle İlgili Kalıpyargılar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 80.
- OKYAVUZ, U., Çevik, A. & Gürcan, F. (1989), Psikosomatik Serviste Yatarak Tedavi Gören Hastaların Bazı MMPI Bulgularının Aleksitimik Özellikler Açısından İncelenmesi, 25. *Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, Ankara.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özbiçer, Ş. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Romantik İlişki Doyumları ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özcan, S.G. (2014). Evli bireylerin cinsiyete göre aldatma eğilimleri, evlilik doyum düzeyleri ve cinsel doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özgen, M. K. (2007). *Mutluluk Problemi*, 1.Basım, İstanbul: Artuş Kitap, 35-39
- Öztekin, H. (2016). *Mutlu İnsanların Küçük Sırları*, 1. Baskı, Nokta e-kitap.
- Paez, D., Basebe, N., Voldoseda, M. (1977). Confrontation: Inhibition, Alexithymia and Health In James W. Pennebaker, *Emotion, Disclosure and Health*, 2. Edition.
- Patrick, S. J. (2002). *Intimacy, Differentiation, and Marital Satisfaction*. Ph.D. Thesis. Department of Counseling, Adult and Health Education, Northern Illinois University.
- Peker, G. Reçetesiz ilaç kullanımı: üniversite hastanesine başvuran hastaların bilgi ve davranışları.
- Pellerone, M., Tomasello, G., & Migliorisi, S. (2016). Relationship Between Parenting, Alexithymia And Adult Attachment Styles: A Cross- Sectional Study On A Group Of Adolescents And Young Adults. *Clinical Neuropsychiatry*, 13, 1-10.

- Peplau, A. L. ve Gordon, S. L. (1985). Women and men in love: Gender differences in close relationships. V. E. O'Leary, K. R. Unger ve S. B. Watson, (Ed.), *Women gender and social psychology* içinde (257-291). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: a test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of social and personal relationships*, 10(2), 175-204.
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). The Investment Model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115-139). San Diego: Academic Press.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Rusbult, C.E. (1983). A Congitudinal Test of The Investment Model: The Development of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- SAĞLAM Elif, Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri ve Aleksitimik Özellikler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, 2016, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T., & Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of psychosomatic research*, 46(1), 75-82.
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir birlikte olan çiftlerin evliliklerinde problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Sayar, K., & Ak, İ. (2001). The predictors of somatization: A review. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11, 266-271.
- Sayar, K., Ebrinc, S., & Ak, I. (2001). Alexithymia in patients with antisocial personality disorder in a military hospital setting. *Israel Journal of Psychiatry*, 38(2), 81.
- Saygılı, S. (2015). *Evlilikte Mutluluk Sanatı*, 17. Baskı, İstanbul: Türdav Yayın Grubu.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and gender: Theory, research, and implications. *Journal of Counseling & Development*, 71(4), 386-389.
- Sifneos, P. E (1972). Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated For A Large Number of Patients With Psychosomatics Disease? *Psychotherapy Psychosomatics*, 21, 133- 136.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153, 137-142.
- Sifneos, P. E. (2000). Alexithymia, clinical issues, politics and crime. *Psychotherapy and psychosomatics*, 69(3), 113-116.
- Sifneos, P. E., Apfel, S. R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 47-57.
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity”, *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3),287-293.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B. (2009). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241.
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The Meaning İn Life Quetionnaire: Assesing The Presence Of And Search For Meaning İn Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), p. 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style and the dynamic

- between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Stewart, M. R. (2012). The impact of length of relationship on conflict communication and relationship satisfaction in couples. Graduate Thesis and Dissertations, 12474.
- Stone, A. A., & Mackie, C. E. (2013). Subjective well-being: measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience. National Academies Press.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: parts I and II. *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.
- Swiller, H. I. (1988). Alexithymia: Treatment utilizing combined individual and group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 38(1), 47-61.
- Swinkels, A., & Giuliano, A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2014). Aleksitimi: Tedavi girişimleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6 (1), 22-31.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2002). Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması.
- Tabachnick and Fidell, 2013 B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.)
- Tai, T., Baxter, J., Hewitt, B. (2014) Do co-residence and intentions make a difference? Relationship satisfaction in married, cohabiting, and living apart together couples in four countries. *Demographic Research*. 31(3): 71–104.
- Tarhan, N. (2013). *Kendinizle Barışık Olmak. Duyguların Eğitimi*. 20. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma Ve İç Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Taylor, E. W. (2001). Transformative learning theory: A neurobiological perspective of the role of emotions and unconscious ways of knowing. *International Journal of lifelong education*, 20(3), 218-236.
- Taylor, G. J. (1984). alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Taylor, G. J. (1992). Is Alexithymia And Somatic Complaints Psychiatric Out Patients”, *Journal of Psychosomatic Research*, 36(5), 417-424
- Taylor, G., Bagby, R., & Parker, J. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine”, *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Taylor, J.G., Bagby, R.M. (1988). Creation Validity of the Toronto “Alexithymia Scale”, *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509
- Terry, J.& Kottman, M. (1995). Working with families, guidance and counseling in the elementary and middle schools, wisconsin: Brown and Benchmark Publishers.
- Terzi İlhan, S., ve Işık, Ş. (2017). Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 15(2), 184-199.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2003). *Emotional Processing Deficits and Happiness Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia*. Canada: Springer.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia*. Canada: Springer.
- Timur, M. (2008). Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Topçu, Ç., Baker, Ö., & Aydın, Y. (2010). Temel Empati Ölçeği Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 174-182.
- Torun, F., Torun, S. D., & Yıldırım, E. A. (2010). Silah ruhsati almak için başvuranlarda depresyon, öfke, aleksitimi ve kişilik özellikleri. *Nobel Medicus Journal*, 7(1), 61

- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. & Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(5), 311-316.
- Tunç, A. İ. (2009). Kız çocuklarının okula gitmeme nedenleri (Van ili örneği). *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1).
- Tura, G., Tunalı, T., Biter, E. (2019). Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Aleksitimi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 04:56-64
- Tutarel, Ş., & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çabukça, F.(2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2, 32-38.
- Türk, M. (1992). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir Ege Üniversitesi.
- Uzun, K. (2017) Bağlanma Stilleri İle Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü
- Vanheule, S., Desmet., M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexitymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109-117.
- Wagner, T. (2008). Rigor redefined. *Educational leadership*, 66(2), 20-24.
- Walker, R., ve Isherwood, L., Burton, C. Kitwe-Magambo, K. ve Luszcz, M. (2013). Marital satisfaction among older couples: The role of satisfaction with social networks and psychological well-being. *Int'l J. Aging and Human Development*, 76(2), 123-139.
- Wells, Rehman, Sutherland, (2016). *Personality and Individual Differences*, volume 90, February 2016, Pages 371-376
- Willemsen, R., Roseeuw, D. ve Vanderlinden, J. (2008). Alexithymia and dermatology: the state of the art. *International Journal of Dermatology*, 47, 903-910.
- Yelsma, P. (2005). Predictors of difficulty of verbal emotional expression: Positive affect, negative affect and self-defeating personality. Unpublished Manuscript.

- Yelsma, P. ve Marrow, S. (2003). An Examination of Couples' Difficulties With Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *Journal of Family Communication*, 3, 41- 62.
- Yemez, B. (1991). *Psikoanalitik, somatoform ve diğer bozukluklarda aleksitimi üzerine kontrollü bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir Ege Üniversitesi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Zahn-Waxler, C., & Radke-Yarrow, M. (1990). The origins of empathic concern. *Motivation and Emotion*, 14(2), 107-130.
- Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.

EKLER

EK A. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında,

Dr. Öğretim Üyesi Handan NOYAN danışmanlığında programda yüksek lisans öğrencisi Rüken GÖKÇE tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Bu araştırma, “20-60 yaş arasındaki Evli Çiftlerde Aleksitimik Özellikler, İlişki İstikrarı ve Mutluluk Yönelimleri” başlıklı konunun incelenmesi üzerindedir. Aleksitimi terimi, Türkçeye duyguların ifadesinde söz yokluğu olarak çevrilmiştir. Bu bağlamda çalışma, evli çiftlerde duyguları ifade etmekteki eksikliklerin veya güçlüklerin bireylerin ilişki istikrarı, ilişki doyumu ve mutluluk yönelimleri ile ilişkisini anlamaya odaklanır. Bu araştırma için Beykoz Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve çalışmada katılımcılardan kimlik belirleyici herhangi bir bilgi alınmamaktadır. Katılımcılara araştırmaya katılmaları karşılığında herhangi bir ücret veya başka bir ödül teklif edilmeyecektir. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden bir takım psikolojik ölçekler doldurmanız istenecek ve söz konusu ölçekleri doldurmanız yaklaşık 20 dakikayı alacaktır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bilgiler gizli tutulacak olup sadece bilimsel veri olarak kullanılacak ve bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır. Çalışma verileri bilimsel ve akademik amaçlı kullanılmak üzere sadece tez danışman Hocası ve tez öğrencisine açık olacaktır. Araştırmada kullanılan ölçekler, genel anlamda kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemekte ve araştırmaya katılım herhangi bir risk teşkil etmemektedir. Çalışma, sadece bir ölçek değerlendirmesi olup herhangi bir uygulama girişimini içermemektedir. Katılımınız

sırasında sorulardan ya da başka herhangi bir sebepten ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı istediğiniz zaman sonlandırabilir ve katılımcı olmaktan ayrılma hakkınızı kullanabilirsiniz. Çalışmadan ayrıldığınız takdirde verileriniz anında silinecektir. Bu çalışmaya katılmak, bilime ve ilgili konuda bundan sonra yapılacak çalışmalara yardım ve destek sağlayacaktır. Ayrıca, istenildiği takdirde sorumlu öğrenci ile iletişime geçilmesi aracılığıyla katılımcılara mevcut psikolojik durumları ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılacaktır. Araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız, lütfen aşağıdaki

‘Bu çalışmaya gönüllü katılmayı kabul ediyorum’ kısmını işaretleyiniz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum

☐

EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz:

Kadın ☐ Erkek ☐

2.Yaşınız: __

3.Yaşadığınız İl: _____

4.Öğrenim Durumu:

İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü ☐

5.Çalışma Durumunuz:

☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor

6.Aylık Geliriniz:

☐ Asgari Ücret altı ☐ Asgari Ücret üstü

7.Bilinen psikiyatrik bir tanınız var mı?

☐ Hayır ☐ Evet (Belirtiniz.....)

8.Herhangi bir psikiyatri servisine başvurunuz bulunmakta mıdır?

☐ Hayır ☐ Evet (Belirtiniz)

9.Geçmişte ve mevcut durumda alkol ve madde kötüye kullanımına ve bağımlılığına sahip olma durumunuz var mıdır?

☐ Hayır ☐ Evet (Belirtiniz)

10. 6 aydır herhangi bir Psikotrop ilaç kullandınız mı?

☐ Hayır ☐ Evet (Belirtiniz)

11.Herhangi bir nörolojik rahatsızlığınız var mı?

☐ Hayır ☐ Evet (Belirtiniz)

12.Kafa Travması geçirdinizmi?

☐ Hayır ☐ Evet(Belirtiniz)

13.Evlenme Yaşınız:

☐ 18 yaş altı ☐ 18-27 ☐ 28-37 ☐ 38-47 ☐ 48 ve üstü

14.Eşinizle Aranızda Kaç Yaş Farkı:

☐ 0 ☐ 1-5 yaş ☐ 6-10 yaş ☐ 11-15 yaş

15. Evlilik Süreniz: _____

EK C. MUTLULUK YÖNELİMLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda 18 maddenin karşısında yer alan 1-5 arasındaki rakamlar (1)Bana hiç uygun değil; (2)Bana uygun değil; (3)Bana biraz uygun; (4)Bana uygun; (5) Bana çok uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her maddenin karşısındaki sadece bir rakamı işaretleyiniz (X)					
1. Ne yapıyor olursam olayım, zaman çok çabuk geçiyor.	1	2	3	4	5
2. Yaşamım yüksek bir amaca hizmet eder.	1	2	3	4	5
3. Hayat, elde edilebilen hazzı (zevki) ertelemek için çok kısa.	1	2	3	4	5
4. Yetenek ve kabiliyetlerimi geliştirecek (kamçılayacak) işler ararım.	1	2	3	4	5
5. Yapacağım şeyi seçerken, insanlara faydalı olup olmayacağını her zaman hesaba katarım.	1	2	3	4	5
6. Gerek işte gerek oyunda, genellikle kafam dağınıktır ve ne yaptığımı bilincinde değilimdir.	1	2	3	4	5
7. Yaptığım işe her zaman bütün dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
8. Sevinç dolu hissetmek için özel çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
9. Yapacağım şeyi seçmede, o işe kendimi kaptırma derecesinde bağlanıp bağlanamayacağımı hesaba katarım.	1	2	3	4	5
10. Etrafımda olanlardan dolayı nadiren dikkatim dağınıktır.	1	2	3	4	5
11. Dünyayı daha iyi bir yer yapma gibi bir sorumluluğum vardır.	1	2	3	4	5
12. Hayatımın daimî /sağlam bir anlamı vardır.	1	2	3	4	5
13. Ne yapacağımı seçerken, zevkli olup olmayacağını her zaman hesaba katarım.	1	2	3	4	5
14. Ne yaptığım toplum için önemlidir.	1	2	3	4	5
15. “Hayat kısa- ilk olarak tatlıyı yiyin” ifadesine katılıyorum.	1	2	3	4	5
16. Duygularıma heyecan katan şeyleri yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17. Hayatın ne anlama geldiği ve onun bütününe nasıl uyum sağlayacağım ile ilgili düşünmeye çokça zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
18. Benim için, iyi hayat zevkli hayattır.	1	2	3	4	5

EK D. İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

I. İD.

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

II. SND

Lütfen **bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın** ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşılardı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

7) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

III. İY

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
b) Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
c) Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.				
d) Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.				
e) Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				

2) İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) İlişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşlarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6) Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

IV. Commitment

1. İlişkimizin çok uzun bir süre devam etmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

2. Birlikte olduğum kişiyle olan ilişkiye bağlıyım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3. İlişkimiz çok yakın bir zamanda bitecek olsa çok büyük üzüntü hissetmezdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4. Önümüzdeki yıl muhtemelen başka biriyle flört ediyor olacağım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5. Birlikte olduğum kişiye ve ilişkimize çok bağlanmış hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6. İlişkimizin sonsuza kadar sürmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

7. İlişkimizin gelecekte de devam edecek bir ilişki olmasını istiyorum (örn., birlikte olduğum kişiyle yıllarca beraber olmayı hayal ediyorum).

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

EK E. TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Türkçe Toronto

Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),, Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

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

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

EK F. SCL-90 RUHSAL BELİRTİ TARAMA TESTİ

ADI, SOYADI:

YAŞ:

CİNSİYETİ(E/K):

MESLEĞİ:

AÇIKLAMA: Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınmaların ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son üç ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak işaretleyiniz.

Hiç : 0

Çok az : 1

Orta derecede. : 2

Oldukça fazla : 3

İleri derecede : 4

1. () Baş ağrısı
2. () Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. () Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoş gitmeyen düşünceler
4. () Baygınlık ya da baş dönmesi
5. () Cinsel arzu ve ilginin kaybı
6. () Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. () Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. () Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
9. () Olayları anımsamada güçlük
10. () Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
11. () Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. () Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
13. () Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. () Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. () Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. () Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma

17. () Titreme
18. () Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
19. () İştah azalması
20. () Kolayca ağlama
21. () Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. () Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
23. () Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. () Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. () Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. () Olanlar için kendisini suçlama
27. () Belin alt kısmında ağrılar
28. () İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
29. () Yalnızlık hissi
30. () Karamsarlık hissi
31. () Her şey için çok fazla endişe duyma
32. () Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. () Korku hissi
34. () Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. () Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
36. () Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. () Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. () İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak
39. () Kalbin çok hızlı çarpması
40. () Bulantı ve midede rahatsızlık hissi
41. () Kendini başkalarından aşağı görme
42. () Adale (kas) ağrıları
43. () Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
44. () Uykuya dalmada güçlük
45. () Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
46. () Karar vermede güçlük
47. () Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. () Nefes almada güçlük

49. () Soğuk veya sıcak basması
50. () Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durumu
51. () Hiçbir şey düşünmeme hali
52. () Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. () Boğazınıza bir yumru takınmış hissi
54. () Gelecek konusunda ümitsizlik
55. () Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük
56. () Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
57. () Gerginlik veya coşku hissi
58. () Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
59. () Ölüm ya da ölme düşünceleri
60. () Aşırı yemek yeme
61. () İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
62. () Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
63. () Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
64. () Sabahın erken saatlerinde uyanma
65. () Yıkanma, sayma, dokunma, gibi bazı hareketleri yineleme hali
66. () Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. () Bazı şeyleri kırıp dökme hissi
68. () Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. () Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
70. () Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. () Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. () Dehşet ve panik nöbetleri
73. () Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi
74. () Sık sık tartışmaya girme
75. () Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
76. () Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. () Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. () Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme
79. () Değersizlik duygusu
80. () Size kötü bir şey olacakmış hissi

81. () Bağıрма ya da eşyaları fırlatma
82. () Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. () Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. () Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
85. () Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
86. () Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. () Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. ()Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. ()Suçluluk duygusu
90. () Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi



ÖZGEÇMİŞ

Rüken GÖKÇE

Rüken GÖKÇE, Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünü 2020 Şubat ayında onur derecesi ile tamamladı. 2021 Eylül ayında Beykoz Üniversitesin’nde Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programına başladı. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimleri sırasında Baltaş Grubu, Özel Mavi Defne Rehabilitasyon Merkezi ve Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde uzun dönemli stajyer olarak çalıştı. 2021 Temmuz ayında Verim psikoloji Kliniği’nde Asistan Psikolog olarak çalışmaya başlamış olup 2022 Ocak ayından itibaren ise burada Psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir.