

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENÇ YETİŞKİNLERDE ALEKSİTİMİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MERVE ERDEĞER

GAZİANTEP-2021

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENÇ YETİŞKİNLERDE ALEKSİTİMİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MERVE ERDEĞER

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. GÜRHAN CAN

GAZİANTEP-2021



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Merve ERDEĞER** tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerin Aleksitimi Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez, 08/11/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Gürhan CAN
Hasan Kalyoncu Üni.

Jüri Başkanı

Prof. Dr. Gürhan CAN
Hasan Kalyoncu Üni.

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI
Artvin Çoruh Üni.

Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN
Hasan Kalyoncu Üni.

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim Hakkı GÜZELBEY
Enstitü Müdür Vekili

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerde Aleksitiminin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Merve ERDEĞER

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın yürütülmesinde günü veya saati fark etmeksizin ilgi ve desteğini esirgemeyen, mizahi yanı ve çalışma stilinde zaman zaman kendimi görerek beraber çalışma yürütmekten keyif aldığım ve bu çalışmanın yanı sıra, günlük hayatımda da engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Gürhan CAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Üniversite eğitim hayatım boyunca hem akademik hem kişisel gelişimime katkı sunan; merak etmeyi, araştırmayı, öğrenmeyi; nazikçe, adilce sevdirebilen hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Ufuk AKBAŞ, Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ'e; ayrıca hem çalışma hayatıma hem eğitim hayatıma değer katan Prof. Dr. Edibe SÖZEN ve Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Benim için bir öğretmenden çok daha fazlası olan; etik, erdem, özveri, sabır, nezaket, eğitim ve öğretimin temsilcisi; kendime ve dünyaya katabileceklerime inanarak, özveriyle yolumu aydınlatan en kıymetli öğretmenim Ercan DUYAR'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın birçok alanında, bireysel gelişimimde etik, aydın ve benimseyici yaklaşımlarıyla destek olarak bana bir aileden fazlası olan Erhan ERDEĞER, Aynur ERDEĞER ve Gizem ERDEĞER YILDIRIM'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Doğrudan veya dolaylı olarak bana kattığı değerlerden dolayı, dedem Hanifi ERDEĞER'e teşekkürlerimi sunarım. Her zaman derin desteğini hissettiğim, hayatımdaki kör noktalara ışık tutan arkadaşım Arş. Gör. Esra İSLAMOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım. Süreçteki terapötik katkılarından dolayı kedim Spider'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans programımda engin bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK'e, Doç. Dr. Ramin ALİYEV'e, Doç. Dr. Cemre TATLI ERTEN'e, Dr. Öğr. Üyesi Cenk YANCAR'a, Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN'a teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde aleksitiminin incelenmesidir. Bu kapsamda aleksitiminin internet kullanımı düzeyiyle, algılanan yalnızlık, benlik saygısı ve empati düzeyleriyle, COVID-19 pandemisine yönelik kaygıyla ve demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın yöntemi korelasyonel tarama modeli olup, örnekleme ise uygun örnekleme yöntemiyle Türkiye’de bulunan, 18-35 yaş aralığı 289 genç yetişkinden oluşmaktadır. Veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Pandemi Kaygı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilişkisiz örneklem t-testi, Pearson korelasyonu ve tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda aleksitimi ile yaş, algılanan empati ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aleksitimi ile algılanan utangaçlık ve yalnızlık arasında ve pandemiye yönelik kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aleksitimi ile medeni durum ve internet kullanım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aleksitimi ile cinsiyet, yaşamın ilk 10 yılının geçtiği yerin gelişmişlik düzeyi, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar sözcükler: Aleksitimi, pandemi kaygısı, internet kullanımı, yalnızlık, benlik saygısı, utangaçlık, empati

ABSTRACT

This research aims to investigate alexithymia in young adults. Within its scope, the relationship between alexithymia; internet use; perceived loneliness, self-esteem, empathy, and shyness; the anxiety of the COVID-19 pandemic, and demographic variables were examined. The method of the research is the correlational survey model, using convenience sampling. In total, 289 young adults between the ages of 18-35 from Turkey completed the following questionnaires: Personal Information Form, Pandemic Anxiety Scale, and Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), after which Pearson correlation, independent samples t-test, and one-way ANOVA were employed to analyze the collected data. The study revealed a negative correlation between alexithymia and age, perceived empathy, and self-esteem; a positive correlation between alexithymia and anxiety of the COVID-19 pandemic, perceived shyness, and loneliness. Finally, the study also found that alexithymia is significantly associated with marital status and internet use; however, not with gender, educational level, working status, socioeconomic status, and the level of development of the place where the first ten years of their life is lived.

Keywords:Alexithymia, anxiety of pandemic, internet use, loneliness, self-esteem, shyness, empathy

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	9
KURAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Aleksitimi	9
2.1.1. Aleksitimi ile İlgili Araştırmalar	13
2.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Aleksitimi.....	20
2.3. Benlik Saygısı ve Aleksitimi.....	22
2.4. Empati ve Aleksitimi.....	23
2.5. Yalnızlık ve Aleksitimi	26
2.6. Utangaçlık ve Aleksitimi.....	27
2.7. COVID-19 Pandemisi ve Aleksitimi.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırma Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Pandemi Kaygı Ölçeği.....	35
3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	35
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	36
3.5. Verilerin Analizi.....	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	39
BULGULAR	39
BEŞİNCİ BÖLÜM	48
TARTIŞMA VE YORUM	48
ALTINCI BÖLÜM.....	53
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	53
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	71
EK-1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	71
EK-2. PANDEMİK KAYGI ÖLÇEĞİ (PKÖ).....	72
EK-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	73

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	34
Tablo 2. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri	38
Tablo 3. Katılımcıların Yaşı ile Aleksitimi Puanları Arası Korelasyon	40
Tablo 4. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi ile Karşılaştırılması	40
Tablo 5. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Yaşamın İlk 10 Yılında Geçtiği Yerin Gelişmişlik Düzeyine Göre Betimsel İstatistikleri	41
Tablo 6. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Yaşamın İlk 10 Yılında Geçtiği Yerin Gelişmişlik Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 7. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Medeni Duruma Göre T-Testi ile Karşılaştırılması.....	42
Tablo 8. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Eğitim Düzeyine Göre Betimsel İstatistikleri	42
Tablo 9. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	43
Tablo 10. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre T-Testi ile Karşılaştırılması.....	43
Tablo 11. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri	44
Tablo 12. Sosyo-Ekonomik Düzeye göre Aleksitimi Toplam Puanların Karşılaştırılması İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	44
Tablo 13. Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Günlük İnternet Kullanımı Sürelerine Göre Betimsel İstatistikleri	45

Tablo 14. Günlük İnternet Kullanımı Süreleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 15. Katılımcıların Aleksitimi Puanları ile Kendilerinde Algıladıkları Empati, Benlik Saygısı, Utangaçlık, Yalnızlık Düzeyi Arası Korelasyon	46
Tablo 16. Pandemiye Yönelik Kaygı Düzeyi ile Aleksitimi Arasındaki Korelasyon	47



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Sangani ve Jangi'nin (2019: 42) Yordayıcı İstatistik Modeli	29
Şekil2.KatılımcılarınAleksitimi Oranı Grafiği.....	39



KISALTMALAR

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

PKÖ: Pandemik Kaygı Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, hipotezleri, amacı ve önemi verilmiştir. Bunların ardından sayıtlara, araştırmanın sınırlılıklarına ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Her birey, varlığını sürdürmek ve buna yönelik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için diğer bireylerle iletişim kurmaya ve toplumun içinde yaşamaya ihtiyaç duyar. İletişim, bireyin kendisini ifade edebilmesinin ön koşuludur. İletişim yoluyla bireyler, düşündükleri kavramları ve fikirleri açığa çıkarmak, paylaşmak ve değerlendirmek olanağını elde ederler. Diğer insanları etkilemek ve onlardan etkilenmek, yararlanmak, faydalı olmak ve bir başarıya sahip olmak, iletişim yoluyla olanaklıdır. İletişim kurma ihtiyacı, insanın diğer canlı türlerinden ayrılan başlıca niteliklerindendir.

Bireyin, günlük yaşamında diğer bireylerle dengeli ve sağlıklı bir biçimde ilişkiler kurabilmesinde ise davranışsal, düşünsel, duygusal ve fiziksel tepkilerinin bütün olarak çalıştığı bilinmektedir. Bu bütünlükte meydana gelen herhangi bir bozukluk, bireyin uyum ve denge içinde, etkili ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesini engelleyebilmektedir. Doyurucu, coşkulu, anlamlı ve başarılı bir yaşam sürdürebilmek için duygularımızın farkında olmak, yadsınamayacak kadar önemlidir. Duyguları fark edip tanıyabilme becerisi, duygusal zekanın temel becerilerinden biri ise bile, türlü nedenlerden dolayı çoğumuz duygularımızı fark edip ifade etmekte problemler yaşarız. Bu tür sorunlar yaşayan bireylerin bu türden yetersizlikleri, ilk olarak Sifneos (1973) tarafından aleksitimi (alexithymia) olarak adlandırılmıştır. Aleksitimi, duygusal farkındalık eksikliğini veya daha spesifik olarak, duyguları tanımlamada, açıklamada ve duyguları duygusal uyarılmayı bedensel duyumlardan ayırt etmede güçlük içeren subklinik bir fenomen olarak tanımlanmaktadır (Nemiah vd., 1976: 431).Aleksitiminin sosyal destek yetersizliği sonucu ortaya çıkan kişisel eğilim veya durum olduğunu; psikosomatik belirti veya bununla kombine gelişen bilişsel bir bozukluk olduğunu; becerisel eksiklik veya nörolojik bir sorun olduğunu ifade eden çeşitli araştırmacılar bulunmaktadır.

İlk olarak psikosomatik hastalıklarda ve depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı gibi pek çok psikolojik bozuklukta gözlenen

aleksitiminin, daha sonra yapılan araştırmalarda, sadece klinik hastalarda ve psikosomatiklerde görülen bir özellik olmadığı, aynı zamanda normal popülasyonda sağlıklı insanlarda da sıklıkla görüldüğü gözlenmiştir(Taylor vd., 2018: 8; Epözdemir, 2012: 25).

Aleksitimi, batı felsefesi etkisindeki psikodinamik görüşten doğmuştur. Batı kültürü, özellikleri gereği, duyguların dışavurumunun sağlıklı ve olgun olduğunu ifade etmektedir. Doğu kültüründe psikiyatrik hastalıkları ve duygu dışavurumları üzerine çalışan araştırmacılar, doğu kültüründe duygunun sözlü ifadesinin yaygın olmadığını gözlemlemişlerdir (Lesser, 1981: 538). Günümüzde de aleksitimiye daha çok rastlanmakta, buna rağmenulusal alanyazındaaleksitimiyle ilgili özellikle de normal popülasyonda yapılmış bilimsel çalışmaların yetersiz miktarda olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın literatür kısmında, mevcut çalışmalardan bahsedilmektedir. Doğu ile batı kültürü karşılaştırıldığında doğu kültürüne daha yakın olan Türkiye’de, sağlıklı popülasyonda aleksitimi yaygınlığının daha yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Aleksitiminin bir travma veya gelişimsel bir başarısızlık sonucu ortaya çıktığını ifade etmiş olan araştırmacıların (Krystal, 1983: 357) aksine, bilişsel davranışçı kurama göre düşünüldüğünde aleksitimik özelliklerin çocukluktan itibaren gelişim sürecinde, yaşantı ve sosyal öğrenmelerle oluşan bilişsel şemalardaki işlevsel olmayan sayılıtlar, gerçeğe uygun olmayan bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler sonucu oluşabildiği belirtilmektedir. Bilişsel davranışçı kurama göre, işlevsel olmayan varsayımlar, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler danışma ve terapi sürecinde indirgenebilmektedir. Ancak aleksitimik niteliklerin indirgenmesi veya tedavisinde hangi yaklaşımların daha etkili olabildiğine ilişkin çalışmalar henüz yeterli değildir.

Çeşitli demografik değişkenlerle aleksitimi incelendiğinde aleksitiminin artan yaşla, kadın olmakla, çalışmayan kadın olmakla, düşük sosyo-ekonomik düzeyle, daha fazla kardeş sayısına sahip olmakla, özellikle anne olmak üzere anne ve baba eğitim düzeyinin düşük olmasıyla, babanın  alışmıyor, annenin çalışıyor olmasıyla, yaşamının ilk on yılında köy ya da kasabada yaşamış olmakla, sahip olunan sosyal bağlantı azlığıyla, bekar olmakla, düşük eğitim düzeyine sahip olmakla, düşük mesleki unvana sahip olmakla, sınıf kademesinin y ksekliliğiyle ilişkili olduğu görülmüştür (Yemez, 1991: 113; Yalçın ve Hamarta, 2013: 51; Türk: 151, 1992; Kauhanen vd. 1993: 330; Yavuz, 2020: 107).

Aleksitimi, psikiyatrik bozukluklarda ve sosyal i e dönüklük, tehdit hissetme, dürtüsel ifade eğilimi,  zg ven düşüklüğü, nevrotik yapıya sahip olma ve duygusal bastırma eğilimine

yüksek düzeyde sahip olma gibi belirli özelliklerle beraber görülebilmektedir (Bach vd. 1994: 242). Bunların dışında, alanyazında aleksitimi ile çeşitli değişkenlerin ilişkisi incelenmiş ve aleksitimi ile yüksek internet kullanımı süresi, COVID-19 döneminde sosyal izolasyona maruz kalma, düşük benlik saygısına sahip olma, çocukluğunda fiziksel, sözel şiddet ve/veya cinsel tacize maruz kalmış olma, düşük sosyal beğenirliğe sahip olma, siber mağduriyet yaşama ve siber zorbalığa eğilimli olmayla ilişkili olduğu görülmüştür (Arıca ve Özbay, 2016: 278; Bağcı, 2008: 83; Guttman ve Laporte, 2002: 449; Kalaman vd., 2019: 50; Kirmayer ve Robbins, 1993: 41; Tang vd., 2020: 5).

Günümüzde nüfusla ve teknolojik gelişmelerle beraber artan internet, bilgisayar, kullanımıyla karmaşıklaşan ve yüzeyselleşen ilişkilerde yalnızlaşan günümüz insanında aleksitimik özelliklerde artış olduğu ve normal popülasyonda da aleksitimik özelliklerin yaygınlaştığı görülmektedir. Aleksitimi, ulusal ve uluslararası alanyazında birçok değişkenle beraber incelenmiş ve aleksitiminin alkolik aile bireyine sahip olmayla, etnik kökenle (Haviland vd., 1988: 81); eğitim düzeyiyle, mesleki unvanla, medeni durumla, sosyo-ekonomik düzeyle (Kauhanen vd., 1993: 330); cinsiyetle, yaşla, kardeş sayısı, çalışıp çalışmama durumuyla (Yemez, 1991: 113); tek veya birileriyle beraber yaşamakla, çocukluk döneminin önemli bir kısmının geçirildiği yerin gelişmişlik seviyesiyle, anne-baba beraberlik durumuyla, çocuklukta anne-babanın sağ oluşu durumuyla, anne-baba eğitim düzeyiyle, sahip olunan kişilerarası ilişki düzeyiyle, ruh sağlığı durumuyla ve bozukluklarıyla, alkol ve/veya madde bağımlılığıyla, somatik semptomlarla (Türk, 1992: 163); travma sonrası stres bozukluğuyla (Taylor vd., 2018: 8); mesleki tükenmişlikle, kişisel mesleki başarıyla (Karlidağ vd. 2001: 153); yeme bozukluklarıyla (Lenclave, 2011: 343); sosyal fobiyle, öz-kıymıyla (Solmaz vd., 2000: 235); benlik saygısıyla (Bağcı, 2008: 83); sosyal beğenirlikle, öz-bilinçle (self-consciousness), sağlığa yönelik kaygılarla (Kirmayer ve Robbins, 1993: 41); sahip olunan savunma mekanizmalarıyla (Evren vd., 2012: 860); cinsel tacize maruz kalma durumuyla, kişilik bozukluklarıyla, çocukluk travmalarıyla (Guttman ve Laporte, 2002: 449); aile ortamı ilişkileriyle (King ve Mallinckrodt, 2000: 78); bağlanma stiliyle, kişiler arası ilişki tarzlarıyla, benlik algısıyla (Oktay ve Batıgün, 2014: 31); öfke düzeyiyle, internet kullanımı düzeyiyle, siber zorbalık ve mağduriyetle (Arıca ve Özbay, 2016: 278); ve daha birçok değişken ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu öğelerin bireylerin en genel anlamda iyi olma hali veya sağlığı iyiliğiyle ilişkili olduğu göz önüne alındığında, aleksitimik belirtilerinin en aza indirgenmesi, yalnızca iyileştirici değil aynı zamanda önleyici bir yaklaşım da olacaktır. Bunun için aleksitimi ile ilgili normal popülasyonda da kapsamlı ve uygulamalı araştırmalar yapılması

gerektiği anlaşılmaktadır. Duygusal bilinci genişleten ve sembolik, bilinçdişi sembolik olan, duygusal şema bileşenleri entegre edilmiş grup psikoterapileri ile veya duygusal ifade eğitimi grup programı gibi mşdahaleler ile řđrencilerin aleksitimi dşzeyinin uzun sşreli olarak azaltılabildiği bilinmektedir (Koçak, 2005: 33; Taylor, 2000: 140). Ayrıca aleksitimik bireyleri desteklemek için bireyin biliş ve duygulanımlarında var olan problem konusunda bilgilendirme, var olan duyguya dayanıklılığını arttırma, gerekliyse bireyin řz-bakım becerilerini geliştirmede yol gşsterici olma, empatisini geliştirme ve farkındalık kazandığı duyguların desteklenmesi önemlidir (Krystal, 1983: 363). Psikoloji alanında aleksitimik özellikleri olduğu belirlenen bireylerle çalışılırken uygulanacak terapi ve eğitim programlarının seçiminde, aleksitimi ve aleksitimiyle ilişkili değişkenlerin etkisine dikkat edilmesi faydalı olacaktır.

Normal popşlasyonda da aleksitimik bireylerin psikolojik iyi oluşlarına, kişilerarası ilişkilerinde daha sağlıklı olmalarına, kısaca toplum içinde daha işlevsel ilişkiler kurup sşrdşrebilmeyi sağlamalarına destek olacak mşdahale programların geliştirebilmesi için öncelikle Tşrkiye’de de aleksitimi ve ilgili değişkenlerin incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca COVID-19 pandemisi ile beraber kşresel olarak değişmiş olan ruh sağlığını, aleksitimi konusunda da incelemek gerekmektedir. COVID-19 pandemisininaleksitimiye etkisini inceleyen ulusal ve uluslararası araştırmalar arttırılmalıdır. Buna bağlı olarak pandemininaleksitimi ile ilişkisine ışık tutulacak ve aleksitimiye gşncel ve etkin psikolojik destek sistemi geliştirilebilecektir. Bu gerekliliklerin bilinciyle bu çalışmada, genç yetişkinlerde aleksitiminin çeşitli değişkenler ve pandemiye yönelik kaygı ile ilişkisi incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı, Tşrkiye’de genç yetişkinlerde aleksitimiye araştırmaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranımıştır.

1. Genç yetişkinlerde aleksitimiprevalansı kaçtır?
2. Genç yetişkinlerin aleksitimi dşzeyleri, yaşlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerin aleksitimi dşzeyleri, cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Genç yetişkinlerin aleksitimi dşzeyleri, medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

5. Genç yetişkinlerin aleksitimi düzeyleri, eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Genç yetişkinlerin aleksitimi düzeyleri, çalışma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
7. Genç yetişkinlerin aleksitimi düzeyleri, sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Genç yetişkinlerin aleksitimi düzeyleri, günlük internet kullanımı sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Genç yetişkinlerin aleksitimi düzeyleri ile kendilerinde algıladıkları empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
10. Genç yetişkinlerin aleksitimi düzeyleri ile COVID-19 pandemisine yönelik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de sağlıklı popülasyonda yapılan bir çalışmada, Toronto Aleksitimi Ölçeğinden yüksek puan alanların oranı %16,7 olarak saptanmıştır (Candansayar vd., 1993: 120). Türkiye’de genç yetişkinlerde aleksitiminin yaygınlığını ifade eden güncel bir veri bulunmamaktadır ancak pandemide yaşanan yoğun kaygı, kısıtlı kişiler arası etkileşim gibi nedenlerle aleksitimik özelliklerin daha sık görülebileceği açıktır.

Birçok araştırmacı, bireyin duygularını ifade etmesinin, bireyin bedensel işlevlerinde ve psikolojik iyi oluşunda daha iyi olmasını sağladığını ve duygularını ifade etme düzeyi daha yüksek olan bireylerin, daha az klinikyardıma ihtiyaç duyduğunu ve daha az ilaç kullandığını ifade etmektedir (Pennebaker ve Seagal, 1999: 1249). Yani kişinin ruhsal ve bedensel iyi oluşu için duygularına odaklanabilmesi, duygularını tanıyabilmesi ve onları ifade edebilmesi önemli bir koşuldur.

Aleksitiminin hem klinik popülasyonda hem normal popülasyonda, çeşitli gelişim dönemlerinde görülmesi hem aleksitimik bireylerin işlevselliğini kısıtladığı hem de ilişkide oldukları bireylerle kısıtlı düzeyde duygusal etkileşime girebildiği için zorlayıcı bir etkisi vardır. Öte yandan yapılan çalışmalarda aleksitiminin benlik saygısı, internet, alkol, uyuşturucu madde ve kumar bağımlılığı, somatik yakınmalar, yeme bozuklukları, kendine zarar verme davranışları, düşük düzeyde kişiler arası ilişkiler ve düşük iyi oluş düzeyi gibi konularla dailişkili olduğu göz önüne alındığında, aleksitimi ile ilgili bilinç kazanılması, çeşitli koruyucu müdahalelerde bulunulması gerekmektedir. Bunun için de öncelikle,

aleksitimiyle ilgili daha derin bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Türkiye’de yaşam süren genç yetişkinlere uygun müdahalelerin düzenlenebilmesi için ise Türkiye’de yapılan güncel ve kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Geleceğimizi daha çok genç nesillerin duygu, düşünce, davranış ve tutumlarının şekillendirdiği düşünüldüğünde, birçok olumsuz durumla ilişkili görülen aleksitiminin özellikle genç nesil için önlenmesi ve azaltılması, aleksitimik bireylerin duygusal işlevselliklerini ve iyi oluş düzeylerini yükseltebilmeleri ve dolayısıyla hepimizin iyi oluş düzeyinin yükselmesi için önem taşımaktadır. Bu araştırmanın özellikle genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışman ve rehberler için bireysel ve grupla psikolojik danışmalarını şekillendirmelerinde önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Aleksitiminin özellikle erken çocukluk travmaları ile ilişkisi düşünüldüğünde ise daha erken eğitim kademelerindeki aile eğitimleriyle ve bireyin duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen çalışmalarla önleyici çalışmaların gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.

Aleksitiminin anlaşılabilmesi, aleksitimik bireylere yönelik duyarlılık kazanılması ve aleksitiminin önemine yönelik bilinç kazanılıp indirgenebilmesi için literatüre katkı sağlaması umulan bu çalışmada aleksitiminin, alanyazında ilişkili olduğu görülen ve literatürdeki bilgiler ışığında ilişkili olabileceği çıkarımında bulunulan benlik saygısı, empati, yalnızlık, utangaçlık, internet kullanım düzeyi, COVID-19 pandemisine ilişkin kaygılarla ilişkisi ele alınmıştır. Elde edilen verilerle yapılan analizlerin sonuçları, bu değişkenlerin aleksitimi ile ilişkilerine ilişkin öngörü sağlayan bir niteliktedir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan kişiler ölçme araçlarındaki ifadeleri doğru anlayarak, içten bir şekilde cevaplamışlardır.
2. Katılımcıların empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri verileri; empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri, birer madde ile sorularak ölçülmüştür. Bu sorulara verilen yanıtlar, katılımcıların kendilerinde algıladıkları empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık düzeylerini yansıtmaktadır.
3. Katılımcılardan veri toplama süreci, pandeminin 2021 Mart-Haziran dönemini kapsamaktadır. Pandemidönemi boyunca kaygı düzeyi gibi ruh sağlığına ilişkin duygu, düşünce ve davranışlardeki değişiklik göstermektedir. Pandeminin birinci dalga olarak adlandırılan ilk döneminde hastalığa ve tedavisine yönelik belirsizlik, morbidite ve mortalite oranları daha yüksek olduğu için daha yüksek düzeyde ruhsal etkilenme görülmektedir. Bu çalışmanın verilerinin toplandığı, pandeminin Türkiye’de

başlangıcından yaklaşık bir yıl sonraki ikinci dalga dönemi, kaygı gibi olumsuz psikolojik etkilenmelerin azalmış olduğu dönemde yer almaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın bulguları örnekleme yer alan 18-35 yaş arasındaki katılımcılarla sınırlıdır.
2. Çalışmada ele alınan bağımlı değişkenlere ilişkin ölçümler, öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının ölçümleriyle sınırlıdır.
3. Pandemi koşulları sebebiyle yeterli katılımcı sayısına ulaşamaması kısıtlılığından dolayı, katılımcıların sahip olduklarını düşündükleri benlik saygısı, empati düzeyi, yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri verileri ayrı ölçekler kullanılmadan alınmıştır. Her bir kavram, birer madde ile ölçülmüştür. Bu öz bildirim verileri edinilirken, katılımcılardan olabildiğince geçerli veriler alınabilmesi için benlik saygısı, yalnızlık, empati, utangaçlık terimlerinin açıklaması yapılarak yanıt alınmıştır. Bu hususta esas alınan kişilerin kendilerinde algıladıkları benlik saygısı, yalnızlık, empati, utangaçlık düzeyleridir.

1.6. Tanımlar

- a) **Aleksitimi:** Duyguları tanımlamada, açıklamada ve duyguları duygusal uyarılmayı bedensel duyumlardan ayırt etmede güçlük çekilmesini içeren subklinik bir fenomendir (Nemiah vd., 1976: 431)
- b) **Yalnızlık:** Algılanan sosyal ilişki yoksunluğu olarak tanımlanmaktadır (Young, 1982: 384).
- c) **Empati:** Bir bireyin içsel çerçevesini doğru bir şekilde, duygusal bileşenleri ve anlamlarıyla, sanki o kişinin yerine geçmiş gibi ama ‘-miş gibi’ koşulunu hiç kaybetmeden anlamaktır (Rogers, 1959: 211).
- d) **Benlik Saygısı:** Bireyin öz değerlendirmesi neticesinde ulaştığı benlik kavramının onaylanması ile ortaya çıkan beğenidir (Akt. Hamarta ve Demirbaş, 2009: 241)
- e) **Utangaçlık:** Kişinin başkalarıyla bir arada olma durumundan rahatsızlık duyması ve kısıtlama eğiliminde olmasıdır (Jones, Briggs ve Smith, 1986: 630).
- f) **Problemlili İnternet Kullanımı:** İnternet kullanım düzeyinin bireyin iş ve aile hayatını olumsuz etkilemesinden dolayı, yaşam alanındaişlevsizlikmeydana gelmesi ve bireyin

internet kullanımı denetimsizliği yaşayarak tekrarlayan kullanım davranışları göstermesidir (Kim ve Davis, 2009: 494).

- g) COVID-19 Pandemisi:** COVID-19, yani koronavirüsü ile Çin’de başlayan küresel bir salgındır (Wang, 2020: 1).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde aleksitimi ile aleksitiminin internet kullanımı, benlik saygısı, empati, yalnızlık, utangaçlık ve COVID-19 pandemisiyle ilişkisine yönelik bilgilere ve literatürdeki ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Aleksitimi

Aleksitimi, duygusal farkındalık eksikliğini veya daha spesifik olarak, duyguları tanımlamada, açıklamada ve duyguları duygusal uyarılmayı bedensel duyumlardan ayırt etmede güçlük içeren subklinik bir fenomen olarak tanımlanmaktadır (Nemiah vd., 1976: 431). Şahin (1991: 26) ise aleksitimi, sadece duyguları açıklayacak sözler bulamamak değil, aynı zamanda duygularının bilincinde olmamak şeklinde açıklamaktadır. Bazı kuramcılar ise duygusal yaşantılar konusundaki bilgisizlik ve anlamlandıramamaya bağlı olarak aleksitimikler için duygusal cahillik kavramını önermektedirler (Koçak, 2002: 187). Normal popülasyonda yapılan çalışmalarda, aleksitimiprevalansının yadsınamayacak yükseklikte olduğu görülmektedir. Örneğin; günümüzde Suudi Arabistan'da üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, aleksitimi oranı %30,2, aleksitimi olma ihtimali olan bireylerin oranı %33,8 olarak saptanmıştır (Soliman vd., 2021: 435).

Bagby ve diğerleri, (1994: 30) aleksitimiközellikleri şu şekilde sınıflandırmaktadır:

1. Duyguları tanımada güçlük
2. Duyguları ifade etmede güçlük
3. Operasyonel (mekanik veya dışsal) özelliklere sahip bilişsel tarz.

Operasyonel, yani dışsal bilişsel yapı, duyguları ruhsal alanda ya da bedende sınırlandırmak yerine bilişsel olarak dış olaylara ya da eylemlere odaklanmaktır. Aleskitimik özelliklere sahip bireyler somatoform bozukluğunda olduğu gibi duygularını, bedensel duyumlar, motor aktivite ya da fantezide bağdaştırmada yetersizlerdir (Waller ve Scheidt, 2006: 17).

Aleksitimi, birincil ve ikincil aleksitimi olmak üzere sınıflandıran araştırmacılar bulunmaktadır. Birincil aleksitimi, psikosomatik hastalığın temelinde bulunan, genellikle

çocukluk döneminde oluşmuş olan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Lesser, 1981: 533). Birincil aleksitiminin, anteriorsingulat, bazal gangliya, amigdala, insula, sağ hemisfer, sağ temporal lob ve korpuskalozum dahil olmak üzere belirli bölgelerde beyin hasarı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Messina vd., 2014: 42). İkincil aleksitimi ise travmatik bir durum ya da ciddi bir hastalık, cerrahi müdahale sonrasında travma yaşayan bireylerde meydana gelen, geçici ve kalıcı olabilen, bir çeşit kişinin kendini savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Wise vd., 1990: 284). Birincilaleksitiminin alt kategorisi olarak sınıflandırılan organik aleksitimi ise, beynin duyguları işleme mekanizmasında gelişen organik bir hasar sonucunda meydana gelen durumu ifade etmektedir. Organik aleksitiminin ise, anteriorsingulat, bazal gangliya, amigdala, insula, sağ hemisfer ve korpuskalozum dahil olmak üzere belirli bölgelerde beyin hasarı ile (örneğin travmatik ya da vasküler) ilişkili olduğu belirtilmektedir (Messina vd., 2014: 42).

Aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğunu ifade eden görüşlerin yanı sıra, bir durum ya da dürtü (trait) olabileceğine ilişkin görüşler de bulunur. Aleksitimi, atopik dermatit, romatoidartrit, alerjik astım, ülseratif kolit, duodenal ülser gibi yaygın somatik belirtiler ile beraber keşfedilmeye başlanmış ve beraberinde madde bağımlılarında, bazı kişilik bozuklukları bulunanlarda ve travmatik deneyimleri bulunan kişilerde de bulunduğu görülmüş ve bunlarla beraber aleksitiminin travma deneyimi sonucunda meydana geldiği ya da bilişsel süreçlerde gelişimsel bir problem olarak meydana geldiği savunulmuştur. Krystal (1974: 103) aleksitimiyle ilgili ilk çalışmalarında bunlardan farklı olarak gelişimsel bir model önermiştir. Bu modele göre yetişkinlerin duygulanım durumları, yeni doğan dönemindeyken temelde memnuniyet ve sıkıntılanma duygulanımlarından gelişmiştir. Bu duygulanımların olgunlaşması, duyguların desomatizasyonunu ve ayırt edilmesini içeren gelişimsel bir süreç olarak kavramsallaştırılarak gerçekleşir; çocuk dil ve sembolleştirme kapasitesi kazandıkça, duyguların bilişsel sembolleri oluşur. Bu gelişim tamamlandıktan sonra duygular sözel olarak iletilebilir. Krystal (1988a: 336), duyguları tanıyıp ifade edebilme düzeyinde problem yaşanmaması için, bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynin çocuğunun duygulanımlarına, somatik duygusal ifadelerine uyumlu ve kademeli olarak kavramları ve anlamlarının öğretilmesinin önemini vurgulamıştır. Graham (1988: 368), zihindeki alfa (sembolleştirme) işlevindeki hasarın, aleksitimik bireylerde zihinde canlandırabilme ve sembolik düşünme gücündeki hasarı yansıttığını belirtmektedir. Bu nedenle aleksitimik bireylerde duygular duygusal izlenimler olarak deneyimlenir; hayaller, rüyalar, düşünceler ve tecrübe yoluyla öğrenme deneyimlerinde kullanılan alfa bileşenlerindeki hasar nedeniyle

gerçekleştirilememektedir (Graham, 1988: 368).Magnenat (2016: 43), bebeklik döneminde gelişen alfa bileşenleri işlevi eksikliğinin, psikosomatik düzenlemedeki soruna bağlı olarak regresyon (gerileme) ve daha sonraları da fiziksel bir sağlık sorununa yol açabileceğine dikkat çekmektedir.

Krystal (1988a: 142)daha sonra yaptığı bir çalışmada,aleksitimiye madde bağımlıları ve travma deneyimi bulunan hastalarda incelemiş ve aleksitiminin erken çocukluk gelişim döneminde yaşanan ruhsal travmaya bağlı olarak ya da ayrıca sözel yetenekte düşüş gibi regresyonları içeren duygulanımda regresyona bağlı olarak da ortaya çıktığını gözlemlemiştir. Krystal'e (1988a: 46) göre duygulanımlardaki somatik bileşenlerle kelimeler arasında bağ kuramama durumunun kronikleşmesi, aynı zamanda biyolojik yatkınlığa da sahip olan bireylerde psikosomatik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Bu şekilde duygular, davranışsal ya da sözel olarak ifade edilemediğinde, somatik olarak ifade bulmaktadır. Ayrıca, madde bağımlılarının duygulanımları ayırt edebilme ve duygulanımlara uyum sağlayabilme (tolerate) kapasitelerinin zarar görmüş olduğu için, duygulanımları engellemek ve düzenlemek için madde kullanımına yöneldiklerini öne sürmüştür (Krystal, 1988a: 170).

Aisenstein'e (2008: 108) göre dürtülerin serbest bırakılmasına bağlı olarak gelişen somatizasyon, genellikle bağışıklık baskılayıcı hastalıklar, kanser gibi ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanıp ölümlere neden olabilmektedir. Ayrıca astım atakları, hipertansiyon, peptik ülser ve kolit gibi yaygın görülen psikosomatik rahatsızlıklar, libidinal regresyonla ilişkilidir (Aisenstein, 2008: 107).

Mentalizasyon kavramı, aleksitimiye açıklamada kullanılan bir diğer kavramdır. Kendini ifade aktivasyonu/Zihinsel referans aktivitesi (referentialactivity), duygulardaki ruhsal detaylandırmalar ve duyguları belirleme, işleme, iletişim süreçlerinden oluşan zihinselleştirme (mentalizasyon) kavramları, aleksitimi teorisinin geliştirilmesinde doğrudan etkili olan, birbirleriyle örtüşen kavramlardır (Taylor, 2018: 6). Fonagy ve diğerleri (2012: 14), zihinselleştirme kavramını aleksitimi, duygusal zeka, psikolojik farkındalık, empati, 'zihin kuramı' (theory of mind) kavramlarıyla yakından ilişkili; çok yönlü bir kavram olarak açıklamaktadır. Zihin kuramı, bireyin diğer kişilerin isteklerini, inanç ve duygularını tanıyabilme olarak tanımlanmaktadır (Baron-Cohen vd., 1985: 37).

Bucci'nin (1977a: 32) çoklu kod, yani duyguları işleme ve düzenleme teorisine göre duygu şemaları, duygusal uyarılma sırasında deneyimlenen duyusal ve kinestetik biçim, içgüdüsel duygular ve motor aktivite alt-sembolik bileşenler ve ayrıca şekiller, kelimeler gibi

sembolik bileşenler oluşturmaktadır. Bu bileşenler, bir referans işleme (referentialprocess) yoluyla farklı aşamalara bağlıdır. Aleksitimik özelliklerin, ağırlıklı olarak duyguların bilişsel işleminde bir eksiklik olduğu öne sürülse de bir eksiklik olarak mı yoksa bir savunma mekanizması olarak mı kavramsallaştırılacağı konusu bazı araştırmacılar tarafından tartışılmıştır (Taylor vd., 1991: 153). Örneğin Nemiah (1977: 204), aleksitimiği açıklamada inkar savunma mekanizmasının, birincil olarak şiddetli bir sağlık sorunu mevcut olup ayrıca aleksitimik olan ya da aleksitimik özellikleri psikoterapi ile kolayca kaybolan hastalarda uygun olduğunu savunmaktadır. Ancak birçok çalışmada aleksitimiği bir savunma mekanizması olarak açıklamak yerine, aleksitimi ile savunma mekanizmaları, özellikle ilkel savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Örneğin Helmes ve diğerlerinin (2008: 318) TAÖ-20 ölçeğini kullanarak, aleksitimi ile savunma mekanizmaları ilişkisini incelediği bir çalışmada; aleksitiminin ilkel savunma mekanizmaları ile güçlü, nevrotik savunma mekanizmaları ile zayıf, gelişmiş savunma mekanizmaları ile ters yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Krystal (1988a: 28), Aisenstein (2008: 109) gibi bazı araştırmacılar aleksitimiği açıklamada ayrıca travmanın etkisine de odaklanmışlardır. Krystal'e (1988a: 160) göre bebeklik veya erken çocukluk dönemindeki travmatik olaylar, duygulanımların normal gelişimini engelleyebilmekte ve bu etki aleksitimi ile sonuçlanabilmektedir. Yani aleksitimi, ergenlik ya da yetişkinlikte regresyonu tetikleyen bebeklik ya da erken çocukluk dönemindeki travmanın sonucu olabilir. Taylor ve diğerleri (1991: 156) aleksitiminin erken çocukluk döneminde yaşanan travmaların ilerleyen dönemlerde aleksitimik özellikle neden olabildiğine dikkat çekmektedir. Krystal (1988a: 280) Holokost'tan kurtulanların somatik semptomlara eğilimli olduklarını ve yüksek oranda "psikosomatik" hastalığa sahip olduklarını gözlemlemiştir. Ayrıca madde bağımlısı birçok hastanın duygulanımları tolere etme kapasitesinin bozuk olduğunu ve bunun zorlayıcı duygulanımları engellemek için alkol veya uyuşturucu kullanmalarına yol açtığını ileri sürmektedir.

Aisenstein (2008: 109), aleksitimik bireylerin zihinlerindeki ilgili işlev eksikliklerini ve dışsal odaklı düşünce yapısını, erken çocukluk ve bebeklik dönemlerindeki travmaya bağlamaktadır. Bucci'nin (2007: 56) çoklu kod teorisinde, travmaya maruz kalan bireylerin referans bağlantılarında bozukluk bulunan duygusal şemalarında, sembolik ve alt-sembolik bileşenlerde ayrışma yaşanmakta ve bu durum duygusal uyarımlarda düzenleme bozukluğuna neden olduğu belirtilmektedir.

2.1.1. Aleksitimi ile İlgili Araştırmalar

Yemez'in (1991: 113) aleksitimi üzerine yaptığı bir çalışmada yaş ile aleksitimi düzeyi arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Ayrıca bu çalışmada, aleksitimiye kadınlarda, erkeklerden; çalışmayan kadınlarda ise çalışan kadınlardan daha çok rastlanmış, sosyo-ekonomik düzey düştükçe ve kardeş sayısı arttıkça aleksitimi düzeyinde de anlamlı bir artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Türk'ün (1992: 151) üniversite öğrencilerinde Toronto Aleksitimi Ölçeğini (TAÖ) kullanarak yaptığı bir araştırmada da kadınlarda aleksitimi düzeyi erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Yine, sosyo-ekonomik düzey düştükçe, aleksitimi düzeyinin yükseldiği görülmüştür (Türk, 1992: 152). Başka bir bulgu olarak bu çalışmada aleksitiminin ile ruh sağlığı iyiliği arasında negatif, somatik yakınmalarla arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, ailesinden ayrı evde yaşayanların, kendine ait odası olmayanların, ailesi köy ya da kasabada yaşayanların, anne ve babasının eğitim düzeyi düşük ya da sadece okuryazar olanların, babası işsiz olanların, annesi işçi olanların, ilk on yaşında köy ya da kasabada yaşamış olanların, problemlerini kimse ile paylaşmayanların, en mühim problemi fiziksel sağlık yakınmaları olanların, alkolü sık kullananların ve bağımlılık yapan madde ya da ilaç bağımlılığı olanların diğerlerine göre aleksitiminin manidar olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (Türk, 1992: 169). Yalçın ve Hamarta'nın (2013: 51) bir çalışmasında ise anne eğitim durumuna göre aleksitimi düzeyi farklılaşmaktayken, baba eğitim durumuna göre aleksitimi düzeyinin farklılaşmadığı görülmüştür. Bu çalışmacılara göre ayrıca aleksitiminin alt boyutu olan duyguları tanıma güçlüğü ile duyguları ifadenin, yakınlık alt boyutuyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Duygusal farkındalık ve aleksitiminin demografik değişkenlere göre incelendiği bir çalışmada yaş, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet ve eğitim düzeyi ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüş; aleksitimi düzeyinin daha büyük yaşta olmakla, erkek olmakla, düşük sosyo-ekonomik düzey ve gelir düzeyine sahip olmakla düşük düzeyde anlamlı olduğu görülmüştür (Lane vd., 1998: 377).

Normal popülasyonda erkeklerde aleksitimiyle ilişkili sosyal faktörlerin incelendiği Kauhanen ve diğerlerinin (1993: 330) çalışmasında, erkeklerde aleksitiminin, sahip olunan sosyal bağlantı miktarı ve medeni durum ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada sözel duygu ifade edebilme puanlarının düşüklüğüne evli olmayan ve düşük düzeyde sosyal bağlantı ve tanıdığa sahip olan erkeklerde daha çok rastlanmıştır. Ayrıca eğitim düzeyi, gelir ve mesleki ünvan ile aleksitimi arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aksine, Parker ve diğerlerinin (1989: 438) aleksitiminsosyo-demografik değişkenlere ve zeka düzeyine göre incelendiği çalışmasında, aleksitiminin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzeye göre değişkenlik göstermediği görülmüş; ayrıca bu çalışmada aleksitimi ile zeka düzeyi arasında dahir ilişki olmadığı da saptanmıştır. Hekimlerde aleksitimi, mesleki unvan ve tükenmişlik düzeyleri ilişkisinin incelendiği Karlıdağ ve diğerlerinin (2001: 153) çalışmasında, aleksitimik düzeyi yüksek olan katılımcılarda tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarının daha yüksek, kişisel başarılarının daha düşük olduğu; unvan ve mesleki çalışma yılıyla aleksitimi arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

Yavuz'un (2020: 107) Türkiye'de, 890 lise öğrencisi katılımı ile yaptığı çalışmada, aleksitiminin, bazı demografik değişkenler, çocukluk travmaları, benlik saygısı ve öz-şefkat ile ilişkisi incelenmiş ve aleksitiminin benlik saygısı, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutunda kadınların daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip oldukları, erkeklerin ise dışsal bilişsel tarz alt boyutunda daha yüksek aleksitimik düzeye sahip oldukları görülmüştür. Katılımcılardan elde edilen verilere göre aleksitiminin, düşük sosyo-ekonomi düzeyine sahip katılımcılarda anlamlı ölçüde daha fazla olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyine göre duyguları ifade etme puanları 9. sınıfta daha düşük görülmekte; toplam aleksitimi puanları ise 9. sınıfta, yalnızca 11. sınıfa göre daha düşük görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada benlik saygısı düştükçe, çocukluk travmaları yükseldikçe, öz şefkat düzeyi düştükçe aleksitimi puanlarının yükseldiği saptanmıştır.

Honkalampi ve diğerlerinin (2000: 99) normal popülasyonda aleksitimi ve depresyon düzeyleri ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada aleksitimi ile depresyon arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda, hastalığın kliniğinde aleksitimi ve öfkenin rolünün araştırıldığı bir çalışmada, depresyon ve aleksitimi puanlarının fibromiyalji grupta, sağlıklı gruba göre yüksek olduğu görülmüştür (Güleç vd., 2004: 191).

Aleksitimi ile bilişsel ve sosyal değişkenlerin incelendiği Kirmayer ve Robbins'in (1993: 41) çalışmasında, aleksitiminin yaş, eğitim düzeyi, depresif semptomlar, duyguları bastırma, benlik algısı (self-consciousness), sağlığa yönelik kaygılar ve psikolojik nedenlere bağlı somatik kaygılara yatkınlıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Aleksitiminin birinci faktör duyguları tanımada güçlük ile eğitim düzeyi, sosyal beğenilirlik, depresif semptomlar ve

bedensel bilinçlilik (private body-consciousness) arasında ilişki olduğu; ikinci faktör dışsal odaklı düşünme ile duyguları bastırma ve benlik algısı arasında ilişki olduğu; üçüncü faktör olan duyguları tanımlamada güçlük ile yaş, sosyal beğenirlik, hastalık geçmişi, depresif ve somatik semptom düzeyi ve duygusal bastırma ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Bireylerdeki aleksitiminin bağlanma, benlik algısı, öfke ve kişilerarası ilişki tarzları ilişkisinin incelendiği Oktay ve Batıgün'ün (2014: 31) çalışmasında, eğitim düzeyi düştükçe aleksitimi puanlarının yükseldiği ve aleksitimi puanı yüksek olan katılımcıların, düşük puan alanlara göre daha yüksek düzeyde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanı adıkları, aynı zamanda daha düşük güvenli bağlanma puanı aldıkları gözlemlenmiştir. Psikoloji alanında aleksitimik özellikleri olduğu belirlenen bireylerle çalışılırken uygulanacak terapi ve eğitim programlarının seçiminde, bu değişkenlerin etkisine dikkat edilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir (Oktay ve Batıgün, 2014: 38).

Taylor ve diğerlerinin (1992: 421) psikiyatri hastalarında aleksitimi düzeyi ve somatik yakınma ilişkisini incelediği bir çalışmada, aleksitimik hastaların, aleksitimik olmayanlara göre daha yüksek düzeyde somatik yakınmalara sahip olduğu ve anksiyete, depresyon düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür.

Obezite hastalarında aleksitimi, psikopatoloji, aşırı yeme bozukluğu ilişkilerini inceleyen Lenclave ve diğerlerinin (2001: 343) çalışmasında, aleksitimik özelliklerin obezite hastalarında yaygın olduğu görülmüştür.

Anoreksiya tanısı bulunan adolesanlarda depresyon, aleksitimi, kaygı ve empati düzeylerinin, duygusal sınıflandırma ve sosyal bilgi işleme süreçlerinin incelendiği Lule ve diğerlerinin (2014: 209) çalışmasında edinilen bulgulara göre anoreksiya hastalarında kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde aleksitimi, depresyon ve sürekli kaygı düzeyine rastlanmıştır. Ayrıca bu çalışmada anoreksiya tanısı bulunan katılımcıların yüz ifadelerini daha kısa sürede tanıdığı, iğrenme ifadesini kontrol grubuna göre daha az tanıdığı; mutluluk ifadesini ise daha fazla tanıdığı görülmüştür.

Ateş ve diğerlerinin (2009: 137) psikopati antisosyal kişilik bozukluğu tanısı bulunan genç erkeklerdeki aleksitimik özelliklerin, saldırganlık ve psikopati düzeylerinin ve aleksitimi, saldırganlık, psikopati arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmasında, antisosyal kişilik bozukluğu tanılı grupta, sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek aleksitimi, saldırganlık ve psikopati düzeyi gözlemlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada psikopati ile sözel-

fiziksel saldırganlık puanları ve aleksitimi ile saldırganlık puanları arasında pozitif yönde ilişki saptanmış; psikopati ve aleksitimik özellikler arasında bir ilişki saptanmamıştır.

Çocukluk travmaları, depresyon, aleksitimi ve başkalarının zihinsel durumlarını ve duygularını tanıyabilme ilişkisinin incelendiği, 255 alkol bağımlısı katılımcıdan oluşan deney grubu ve sağlıklı 172 katılımcıdan oluşan kontrol grubunun olduğu karşılaştırmalı bir çalışmada; sağlıklı kontrol grubunda, başkalarının zihinsel durumlarını düşük düzeyde tanıma ile aleksitiminin duyguları ifade edebilmede güçlük alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alkol bağımlılarından oluşan deney grubunda ise başkalarının zihinsel durumlarını ve duygularını tanıyabilme ile aleksitiminin dışsal bilişsel tarz alt boyutu arasında zıt yönlü bir korelasyon olduğu görülmüştür. Yani deney grubunda aleksitimi düzeyi arttıkça, başkalarının zihinsel durumlarını ve duygularını tanıyabilme yeteneğinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada sağlıklı grupta, çocukluk döneminde yaşanan travmaların, aleksitimi aracılığıyla, başkalarının zihinsel durumlarını ve duygularını tanıyabilme arasında ilişki olduğu görülmüştür (Kopera vd., 2020: 1). Bu çalışma bulgularına benzer şekilde Böckün (2021: 73) de aleksitimi ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Çocukluk travmaları deneyimleri, yakın zaman stres deneyimleri ve aleksitiminin aşırı ilaç kullanımından kaynaklanan kronik migren ile ilişkisinin incelendiği Bottiroli ve diğerlerinin (2018: 1) çalışmasında, 331 yetişkin katılımcıdan elde edilen bulgulara göre, aleksitiminin duygu iletişimde zorluk alt boyutu ile kronik migren, aşırı ilaç kullanımı arasındaki ilişkinin; epizodik migren ile arasındaki ilişkiden anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür.

Çocukluk travmalarından biri olan ebeveyn kaybı ile aleksitimi ilişkisini deney ve kontrol grubu ile karşılaştırmalı olarak inceleyen Calderon ve diğerleri (2019: 198), aleksitiminin, çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşayan bireylerde anlamlı derecede daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

17-21 yaş aralığı adolesanlardan oluşan 929 kişilik rastgele seçilmiş bir örneklem grubunda, aleksitiminin ve aleksitimi ile kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği Karukivi ve diğerlerinin (2010: 383) çalışmasında, örneklemdeki aleksitimi oranının %8,2 olduğu görülmektedir. Bu çalışmada aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmektedir. Aleksitimik deneklerin, durumluk-sürekli kaygı düzeyinin, aleksitimik olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yüksek kaygılı aleksitimik

bireylerin alkol tüketimi ve depresyon düzeylerinin, yüksek kaygılı olup aleksitimik olmayan bireylerinkinden anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir (Karukivi vd., 2010: 383).

Almanya’da yapılan bir çalışmada ise aleksitimi oranı erkeklerde %49,5; kadınlarda %48,2 bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada bekar olma, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olmanın aleksitimi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Franz vd., 2008: 54).

Travmalar farklı biçimlerde yaşanabilmektedir. Yaşanılan travmalar içinde en zorlayıcı olanı; başa çıkabilecek kadar yeterli gücün bulunmadığı çocukluk döneminde yaşanan travmatik durumlardır (Şar, 2011: 2). Çocukluk çağındaki travmalar; bireyin 18 yaş öncesi maruz kaldığı fiziksel, duygusal ve cinsel ihmaller ve tecrübe edilen beklenmedik stres faktörlü olaylar (kaza, doğal afet, ebeveynin kaybı, şiddete tanıklık, boşanma gibi) şeklinde olabilmektedir (Durmuşoğlu ve Yıldırım, 2006: 238). Çocuklukta yaşanan ebeveyn kaybı travması da ilerleyen yaşlarda aleksitimiye neden olabilir.

Aleksitimi ile aile ortamı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada aleksitimi düzeyi ile ailede işlev eksikliği ve bağımlılık, duygusal ifadeler, özerklik desteği içeren sağlıklı aile ortamı anılarına sahip olmanın ters yönde korelasyon gösterdiği saptanmıştır (King ve Mallinckrodt, 2000: 78). Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin ebeveynlerinde aleksitimik düzeyin incelendiği Szatmari ve diğerlerinin (2008: 1863) çalışmasında, otizmlili çocukların babalarında daha yüksek düzeyde aleksitimi görülen otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda tekrarlayıcı davranışlara daha sık rastlanmıştır.

Anne ve babalarda aleksitimi ile doğum sonrası kaygı ve depresyon düzeyinin incelendiği Karukivi ve diğerlerinin (2015: 142) çalışmasında, aleksitimik özellikler arttıkça, durumluk-sürekli kaygı düzeyi ile doğum sonrası depresyon düzeyinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Bu kesitsel araştırmanın daha sonra yapılan ölçümlerinde annelerde aleksitimi ile kaygı ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; aleksitiminin duyguları ifade etmede zorluk alt boyutunda yüksek puana sahip babaların doğumdan 3 ay sonra, durumluk-sürekli kaygı puanlarında anlamlı düzeyde artış olduğu gözlemlenmiştir. Doğumdan 12 ay sonra yapılan ölçümde ise aleksitiminin, duyguları tanımada zorluk alt boyutunda yüksek puana sahip babaların, durumluk-sürekli kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde artış olduğu gözlemlenmiştir (Karukivi vd., 2015: 142).

TAÖ-20 ile beraber başka öz-bildirim ölçekleri ve değerlendirme yöntemlerinin kullanıldığı Waller ve Scheidt’in (2004: 240) çalışmasında; Somatoform bozukluğu hastalardan oluşan deney ve sağlıklı bireylerden oluşan kontrol grubunda Toronto Aleksitimi

Ölçeği (TAÖ-20), performansa dayalı bir ölçme aracı olan Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (LEAS), Duygulanım Bilinç Düzeyi Değerlendirmesi (AffectConsciousnessInterview)(ACI) ve olumsuz duygulanım düzeyini belirlemek için Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADS)'nin kullanılmıştır. Bu çalışmada ACI ve LEAS'ın, aleksitimininoperasyonel düşünme alt boyutunu yordadığı görülürken, aleksitiminin duyguları tanımada ve duyguları tanımlamada zorluk alt boyutlarını açıklamadığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada, aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutunun, somatoform bozukluklar ve depresyon ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür. Aleksitimi ve somatoform bozukluğunun güçlü ilişkisinin, somatoform bozukluğu olan hastaların duygularını tanımlama ve onları bedensel duyumlardan ayırma konusunda oldukça sınırlı bir kapasiteye sahip olmalarından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Waller ve Scheidt, 2006: 17).

Finlandiya'da yaşları 30-64 arasında değişen 3322 çalışan örneklem grubundan elde edilen sonuçlara göre, mesleki tükenmişlik ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Mattila ve diğerleri (2007: 657) bu çalışmada, sosyo-demografik değişkenler, sağlığa ilişkin değişkenler ve depresyon değişkenini kontrol ettiğinde bile, aleksitimi ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Lübnan'da normal popülasyonda aleksitimi ve aleksitimi ile ilgili değişkenleri saptamayı amaçlayan Obeid ve diğerlerinin (2019: 4) çalışmasında, 789 kişiden oluşan örneklem grubundan elde edilen verilere göre grubun %50,4'ünde aleksitimiye rastlanmadığı, %28,8'inin aleksitimik özelliklere sahip olduğu ve %20,8'inin ise klinik olarak aleksitimik olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, aleksitimi düzeyi yükseldikçe stres, duygusal tükenmişlik, alkol kullanım bozukluğu, duygusal mesleki tükenmişlik ve kaygı düzeylerinde yükselme olduğu görülmüştür. Ayrıca, ailesi iyi ve yüksek düzey gelire sahip bireylerde ve evli olan bireylerde aleksitimiye daha az rastlanmıştır. Aleksitimi ile iyi oluş arasında ters yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Obeid vd., 2019: 7).

Örneklem grubu yaşları 15-18 arasında değişen adolesanlardan oluşan Sfeir ve diğerlerinin (2020: 5) çalışmasında, adolesanlardaaleksitimi ile depresyon, fiziksel ve sözel şiddet, öfke ve düşmanlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Zdankiewicz-Scigala ve Konrad Scigala'nın (2019: 9) çocukluk travmaları, aleksitimi, bağlanma stilleri, alkol bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmasında, aleksitimi ile kaygılı bağlanma stili arasında güçlü bir korelasyon bulunduğu belirtilmektedir. İnternet bağımlılığı,

dissosiyasyon, bağlanma stilleri ve aleksitimi ilişkisini, 18-21 yaş aralığı için inceleyen Craparo (2011: 1055) ise, aleksitimi olmayan bireylerde daha fazla güvenli bağlanma stili görüldüğünü belirtmiştir.

Sınırdaki kişilik bozukluğu olan kadınların ailelerinde aleksitimi, empati düzeyleri ve psikolojik semptomların çeşitli değişkenlerle incelendiği Guttman ve Laporte'nin (2002: 451) çalışmasında, erkek olmanın, yaşın ve düşük sosyo-ekonomik düzeyin aleksitiminin dışsal düşünce yapısı (externally oriented thinking) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada, sınırdaki kişilik bozukluğu olan kadınların aleksitimin düzeylerinin, sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sözel, fiziksel veya cinsel taciz travması bulunan kız çocuklarında aleksitimi düzeyinin, taciz travması bulunup aleksitimik olmayan kız çocuklarından anlamlı ölçüde yüksek saptanması, bu araştırmayla ilgili başka bir dikkat çekici bulgudur.

Almanya'da ölüm riski ile aleksitimi ilişkisinin çeşitli demografik değişkenlerle ve sağlık ölçümleriyle incelendiği bir çalışmada, erkeklerde aleksitiminin duyguları tanıma ve duyguları ifade etme alt boyutlarında yükselme görüldükçe, ölüm riskinin de her bir TAÖ-20 puanında %3,3 arttığı görülmüştür. Terock ve diğerlerinin (2021: 8) bu çalışmasında ayrıca, sosyo-ekonomik düzeyin aleksitimiye yüksek düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, kadınlarda ölüm riski ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Alkol bağımlılarında aleksitimi ile savunma mekanizmaları ilişkisinin incelendiği Evren ve diğerlerinin (2012: 860) çalışmasında, gelişmemiş savunma mekanizması türüne sahip olmak ile aleksitiminin duyguları tanıma, duyguları tanımlama ve dışsal odaklı düşünme alt boyutları arasında ilişki saptanmış, bu bireylerinin genel aleksitimik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Alkol bağımlılarının aleksitimik düzeyleriyle ilgili yapılan başka bir çalışmada genetik faktörlerin, aleksitimideki kalıtsallık ihtimalinin %33'ünü açıkladığı görülmüştür (Picardi vd., 2011: 259). Savunma mekanizmalarının aleksitimi ile incelendiği başka bir çalışmada da aleksitimik bireylerin daha çok gelişmemiş savunma mekanizmaları kullandığı görülmüş ve ayrıca katılımcıların aleksitimi ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Wise vd., 1991: 141).

Psikoaktif madde bağımlılığı nedeniyle tedavi gören hastaların aleksitimik düzeylerinin incelendiği Haviland ve diğerlerinin (1994: 124) çalışmasında 204 katılımcının %41,7'sinin aleksitimik olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada kadınların aleksitimi,

depresyon ve anksiyete düzeyinin, erkeklerinkinden yüksek düzeyde olduğu ve alkol, madde ya da her ikisinin de bulunduğu gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Haviland ve diğerlerinin (1988: 81) madde bağımlılarında Toronto Aleksitimi Ölçeğinin geçerliliğini inceleyen çalışmasında, katılımcıların aleksitimik düzeyleri ile depresyon düzeylerinin, alkolik babaya sahip olma öyküsünün ve intihar girişiminde bulunma durumunun arasında pozitif yönlü; siyahi ırktan olma durumu ile negatif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür.

Kumar bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisini ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Bonnaireve diğerlerinin (2013: 83) kumar bağımlılığını aleksitimik özelliklere ilişkin ele aldığı çalışmasında kumar bağımlılığıyla aleksitimi arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir.

2.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Aleksitimi

İnternet, günümüzün en hızlı bilgiye ulaştıran aracıdır. Kullanıcılara bilgiye ulaşma, sosyalleşme olanağı, herhangi bir yerden herhangi bir alışverişi veya ödemeyi gerçekleştirme gibi avantajlar sunmasının yanında, kişinin kullanım alanına, amacına ve düzeyine bağlı olarak bazı olumsuz yanları da bulunmaktadır. Kim ve Davis'e (2009: 494) göre problemlı internet kullanımı, internet kullanım düzeyinin bireyin iş ve aile hayatını olumsuz etkilemesinden dolayı, yaşam alanında işlevsizlik meydana gelmesi ve bireyin internet kullanımı denetimsizliği yaşayarak tekrarlayan kullanım davranışları göstermesidir. Haliyle, bireyin zaman ayırması gerekenden daha fazla zaman ayırdığı internet kullanımı düzeyi, problemlı internet kullanımına işaret etmektedir.

İnternet üzerinden erişilen platformlarda aleksitimik bireyler, sosyal etkileşim kurma konusunda, çeşitli nedenlerden dolayı daha rahat hissedebilmektedir. Sosyal etkileşim kurulacağı zaman mesajı hazırlamak için yeterince sürenin bulunması, kişinin istediğı zaman iletişime açık ya da kapalı olabilmesi, kendi ifadelerini baştan düzenleyebilme ya da uyarlayabilme imkanına sahip olabilmesi nedenleriyle, aleksitimik bireylerin internet ortamında daha iyi duygu düzenleme olanağı elde ettiğinden dolayı, internet kullanımı düzeyleri daha yüksek olabilmektedir (Scimeca vd., 2014: 6). Aleksitimiyle internet kullanımı ilişkisine ilişkin çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

İtalya'daki lise öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile kaygı, depresyon, internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve internet bağımlılığı düzeylerini inceleyen Scimeca

ve diğerlerinin (2014: 6) elde ettiği bulgulara göre çalışmanın kaygı, yaş gibi diğer değişkenleri dışta bırakıldığında bile aleksitiminin, internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca, aleksitiminin duyguları tanıma alt boyutunun, internet bağımlılığı düzeyinde önemli rol oynadığı vurgulanmıştır. Simeca ve diğerleri (2014: 6) ayrıca, internet bağımlılığının telafi edici kullanımı ve zaman kontrolünde yetersizlik olmak üzere iki yönüyle, aleksitiminin ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir.

Kalaman ve diğerlerinin (2019: 51) hemşirelerde internet kullanımı ve aleksitimi ilişkisini incelediği bir çalışmada medeni durumla aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmış; bekarlarda aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada, yapılan analizlere göre internet kullanımı ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; internet kullanım saati arttıkça aleksitimi düzeyinde de artış olduğu görülmüştür.

Sangani ve Jangi'nin (2019: 41) hemşirelik öğrencilerinde aleksitimi ile internet bağımlılığı ve algılanan sosyal destek ilişkisini incelediği çalışmasında, aleksitimi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani aleksitimi arttıkça, internet bağımlılık düzeyi artmaktadır.

İnternet bağımlılığı, dissosiyasyon, bağlanma stilleri ve aleksitimi ilişkisini inceleyen Craparo (2011: 1055), 18-21 yaş aralığı arasındaki katılımcıların yüksek internet kullanım düzeyi ile aleksitimi ve dissosiyasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Solimanve diğerleri (2021: 435), Suudi Arabistan'daki üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile internet bağımlılığı ilişkisini incelemiş ve aleksitimi ile internet bağımlılığı, dolayısıyla günlük internet kullanım süreleri arasında yüksek düzeyde ilişki saptamıştır. Normal popülasyonda yapılmış bu çalışmada aleksitimiprevalansı %30,2, aleksitimi olma ihtimali olan kişiler %33,8 saptanmıştır.

Anormal hastalık davranışları ve internet bağımlılığı ilişkisinde hastalığa sahip olduğuna inanma, irritabilite ve aleksitiminin rolünün incelendiği Scimeca ve diğerlerinin (2017: 4) çalışmasında, internet bağımlılığını, sağlık anksiyetesi ve aleksitiminin %13 oranında anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Türkiye'de, üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, internet kullanımı arttıkça, aleksitiminin

duyguları tanımada ve ifade etmede zorluk düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür (Yılmaz vd., 2020: 359).

Aleksitimi düzeyinin siber zorbalık ile ilişkisini lise öğrencilerinde incelendiği bir çalışmada aleksitiminin alt boyutlarındaki duygularını tanıma zorluğu, öfke ifade etme biçimlerinden sürekli öfkenin ve internet kullanım süresindeki artış, siber mağduriyetteki pozitif yönde artışı açıklayabildiği; ayrıca duygusal farkındalığın siber zorbalığa karşı tutumla negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Arıca ve Özbay, 2016: 278).

Böckün'ün (2021: 73) problemlili internet kullanımı, metakognisyonlar, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, aleksitimi, dürtüsellik ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ilişkisini incelediği çalışmasında aleksitimi, dürtüsellik, metakognisyonlar ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun problemlili internet kullanımının %34'ünü yordadığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada problemlili internet kullanımı ve çevrimiçi olma süresini arttırma isteğiyle, aleksitiminin duyguları tanıma ve ifade etme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

2.3. Benlik Saygısı ve Aleksitimi

Rosenberg (1989: 7)'e göre benlik saygısı, ergenlik döneminde anlam kazanan bir kavramdır ve bireyin öz değerlendirmesi neticesinde ulaştığı benlik kavramının onaylanması ile ortaya çıkan beğeni anlamına gelmektedir (Akt. Hamarta ve Demirbaş, 2009: 241). Benlik saygısının sağlıklı gelişimi ile beraber yüksek benlik saygısı olan bireyler, kişilerarası ilişkilerinde daha güvenli, girişimci ve ataklardır. Haliyle düşük benlik saygısına sahip bireyler, kişilerarası ilişkilerinde daha fazla sıkıntı yaşayabilmektedir.

22-28 yaş aralığını kapsayan ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin aşk ilişkisi, aile kurma, evlilik, iş ilişkileri, yakın çevre ilişkileri gibi konularda gelişimsel görevler vardır (Levinson, 1996: 96). Bu bağlamda yetişkinliğin ilk evrelerindeki bireylerin; bir sonraki gelişim dönemine sağlıklı geçiş yapabilmesi, gelişim dönemine özgü görevleri başarabilmesi ve dolayısıyla doyumlu bir yaşam biçimine ulaşabilmesi için benlik saygısı gelişimi de bu gelişim dönemindeki bireyler için önemlidir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde benlik saygısı genellikle, sosyal kaygı gibi çeşitli psikolojik sorunlarla beraber görülmektedir. Benlik saygısı düşüklüğü ve aleksitiminin varlığı ile beraber, bireyin gelişimsel görevlerini başarmakta güçlük çekmesi kaçınılmazdır. Aleksitimi de bunlardan yalnızca bir tanesidir. Yurtiçinde ve yurtdışında benlik saygısı ve aleksitimi ilişkisi ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalar mevcuttur

ancak bunlar özellikle yurtiçinde kısıtlı miktardadır. Aşağıda aleksitimi ve benlik saygısı ilişkisine ilişkin yurtiçi ve yurtdışı çalışmalara yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği Bağcı'nın (2008: 83) yüksek lisans tezinde, aleksitiminin benlik saygısı, kaygı, daha sık kullanılan el ve demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiş; yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olanların aleksitimi düzeylerinin de daha yüksek olduğu, aleksitimi düzeyleri düştükçe benlik saygısının yükseldiği, erkeklerin aleksitimik düzeylerinin kızlarınkinden daha yüksek olduğu; ekonomik düzey, yaş, sağlık ve ya solak olmakla aleksitimi arasında ilişki görülmediği bulgularına ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının incelendiği Ünal'ın (2004: 220) çalışmasında, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Skalaları kullanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre gençlerin %40,9'unun çekingen özelliklere, %55'inin aleksitimik özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmadan elde edilen verilere göre aleksitimi düzeyi arttıkça, benlik saygısı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

İnfertil kadınların evlilik stresi ve uyumu düzeyinde cinsel benlik saygısı ve aleksitiminin etkisini inceleyen Aghighive diğerleri (2021: 20), aleksitiminin infertil kadınlarda stres düzeyini ve evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Aleksitimi düzeyi düştükçe, evlilikte uyum (adjustment) artmaktadır.

Türkiye'de 890 lise öğrencisinde yapılan bir çalışmada, aleksitiminin, çocukluk travmaları, benlik saygısı ve öz-şefkat ile ilişkisi incelenmiş ve aleksitiminin benlik saygısı, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve sınıf değişkenlerine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. İlgili çalışmada benlik saygısı düştükçe aleksitimi puanlarının yükseldiği görülmüştür (Yavuz, 2020: 107).

2.4. Empati ve Aleksitimi

Empati, bir kimsenin içsel çerçevesini doğru bir şekilde, duygusal bileşenleri ve anlamlarıyla, '-miş gibi' koşulunu hiç kaybetmeden, sanki o kişinin yerine geçmiş gibi anlamaktır (Rogers, 1959: 211). Rogers, empati kurarken tamamen özdeşim kurmadan, tamamen o kişinin yerinde olmadan empatinin gerçekleştiğine değinir. Ayrıca danışan odaklı terapide, terapötik anlamda empati kurmanın, karşıdaki kişinin durumla ilgili iç dünyasını anlama, onunla beraber hissetme ve bunları danışana yansıtma olduğunu ifade etmektedir

(Bagby, 1975: 8). Empatik eğilim, insanların birbirlerini anlayabilmelerinde önemli bir benlik potansiyelidir. Bundan dolayı empati, kişinin karşısındakinin duygularını anlaması ve kendini onun yerine koyabilmesi, kişilerarası problemleri indirgemesi için önemlidir (Koç, 2017: 27). Empati kurabilen bireyler, ahlaki gelişim, bilişsel ve psikolojik sağlamlık açısından önemli bir beceriye sahiptir. Kişilerarası ilişki kurma ve açıklığı kolayca belli ederler. Sosyal ilişkilerini arttırabilen, aynı zamanda çatışma çözmede daha yetkin bireylerdir. Empati kurabilen kişilerin iş ve ev yaşamında da daha başarılı olması beklenir. Ayrıca bu kişiler, farklı sosyal çevreden veya kültürden olan kişilerle daha iyi iletişim kurabilirler. Empatiyle ilgili bazı araştırmacılar, empatinin bir karaktere ilişkin bir özellik olarak görüldüğünü ama gerçekte empatinin formel eğitim sürecinde kazandırılacak bir sosyal beceri olduğunu belirtmektedir (Koç, 2017: 29).

Anteriorsingulat ve insular korteks aktivitesinin empatik tepkiler esnasında artması, bu bölgelerin, aleksitimi ile ilgili çalışmasında da ilişkili bulunması; aynı zamanda her iki bölgenin, otonom uyarılmanın düzenlenmesinde rol alması, aleksitimi ve empati ilişkisini ortaya koymaktadır (Bayraktutan, 2014: 453; Bogdanov vd., 2013: 121). Bayraktutan'a (2014: 459) göre, duyguları ifade etmede bir sorun, ayna nöron sistemindeki bir sorunla ilişkili olabilmektedir. Buna yönelik Moriguchi ve diğerlerinin (2007: 2223) çalışmasında, aleksitimi düzeyi yüksek katılımcılarda, ağrı ve empati ölçeği puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca beyin görüntüleme çalışmalarında aleksitimik bireylerin beyinlerinde sol dorsolateralprefrontal korteks, dorsalpons, serebellum ve sol kaudalanteriorsingulat kortekste düşük aktivite görülmüş ve bunun duygu işlenmesinin düzenleme ve yürütülmesi yönünden bilişsel bozukluğu düşündürdüğü belirtilerek, kendi duygularının farkında olmanın önemi vurgulanmaktadır (Moriguchi vd., 2007: 2223).

Yüksek aleksitimi düzeyi ile düşük duygusal zekanın ilişkisi ve aleksitimik bireylerin kendi duygularını anlamakta güçlük çekip duygularını ifade edememeleri bağlamında,aleksitimikbireylerden empati kurma davranışı beklemek oldukça zordur (Aaron vd., 2015: 215; Parker vd., 1993: 200). Aleksitimik özelliklere sahip bireylerin duygusal yeteneği daha düşük olduğundan dolayı yüz ifadelerindeki duyguları tanımada ve stresli durumlarda duygular üzerine düşünebilip başa çıkmada zorluk çekmektedir (Parker vd., 1993: 199). Başka bir ifadeyle, duygulardan çok, dış dünyaya odaklı olan mekanik düşünme yapısına sahip aleksitimik bireyler, kendi duygularının farkında olamamaları ile beraber, diğerlerinin de duygularını anlamakta güçlük çekmektedirler (Aaron vd., 2015: 218). Yine de aleksitimik bireylerde empati düzeyinin incelendiği çalışmalar hem yurtiçinde hem

yurtdışında oldukça kısıtlıdır. Aleksitimi ile empati ilişkisine değinilen yurtiçi ve yurtdışındaki çalışmalara aşağıda yer verilmektedir.

Çocuklarda bağlanma ve duyguları anlamlandırma üzerine yapılan De Rosnay ve Harris'in (2002: 50) deneysel çalışmasında, diğerlerinin olumsuz düşüncelerini anlayabilme ile güvenli bağlanmanın ilişkili olduğu görülmüştür. Lemche ve diğerlerinin (2004: 366) çalışmasında ise güvenli bağlanma stiline sahip olmayan çocukların, duygusal durumlarını ya da bilişsel süreçlerini ifade eden kelime dağarcığının gelişiminin başarısız veya geride olduğu gözlemlenmiştir. Empatinin, güvenli bağlanma ile; güvenli bağlanmanın ise kendini ifade etmede gerekli kelime dağarcığı gelişimi ile ilişkisi düşünüldüğünde, düşük empati düzeyiyle beraber görülen kelime dağarcığı gelişimi geriliğinden dolayı, duyguları ifade etmede kişide aleksitimik düzeyde bir gerileme görülebilir.

Çocukluk travmaları, depresyon, aleksitimi ve başkalarının zihinsel durumlarını ve duygularını tanıyabilme ilişkisinin incelendiği, alkol bağımlısı katılımcıdan oluşan deney grubu ve sağlıklı katılımcılardan oluşan kontrol grubunun verilerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada; sağlıklı kontrol grubunda, başkalarının zihinsel durumlarını düşük düzeyde tanıma ile aleksitiminin duyguları ifade edebilmede güçlük alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alkol bağımlılarından oluşan deney grubunda ise başkalarının zihinsel durumlarını ve duygularını tanıyabilme ile aleksitiminin dışsal bilişsel tarz alt boyutu arasında zıt yönlü bir korelasyon olduğu görülmüştür. Yani deney grubunda aleksitimi düzeyi arttıkça, başkalarının zihinsel durumlarını ve duygularını tanıyabilme yeteneğinin azaldığı görülmüştür (Kopera vd., 2020: 1).

Sınırdaki kişilik bozukluğu olan kadınların ailelerinde aleksitimi, empati düzeyleri ve psikolojik semptomların çeşitli değişkenlerle incelendiği Guttman ve Laporte'nin (2002: 455) çalışmasında, aleksitimik düzey ile empati kapasitesinin ters yönde ilişkili olduğunu; ailesinde sınırdaki kişilik bozukluğu olan kadın bulunan aile üyelerinde daha yüksek düzeyde olduğu ve bu aileler içinde aleksitiminin ebeveynin birinin aleksitimik diğerinin empatik yoksunluğu olmasının, tamamlayıcı bir rol oynadığı; Bonferroni korelasyonu ile annesinde duyguları tanımlamada güçlük yaşayan kız çocuklarının daha yüksek düzeyde dışsal düşünce yapısına sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Grabeve diğerlerinin (2001: 265) aleksitimi, mizaç ve kişilik modeli ilişkisini Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Mizaç ve Karakter Envanteri ile incelendiği çalışmasında, empati puanları arttıkça, aleksitimi düzeyinin azaldığı görülmüştür. Empati ile aleksitiminin

duyguları tanıma alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüşken, duyguları ifade etmede zorluk ve dışsal düşünce yapısı alt boyutu arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.5. Yalnızlık ve Aleksitimi

Günümüzde sanayileşme ve şehirleşmenin artmasıyla birlikte, bireyler birbirinden uzaklaşarak yalnızlaşmaktadır. Yalnızlık, algılanan sosyal ilişki yoksunluğu olarak tanımlanmaktadır (Young, 1982: 384). Weiss'in (1973) ayrımına göre sosyal yalnızlık, algılanan akran sosyal bağlantıların ya da bireyle aynı değerleri paylaşan sosyal bağlantıların azlığını; duygusal yalnızlık ise birey tarafından algılanan, aile, romantik partner gibi diğer bireylerle kurulan bağı içermektedir.

Günümüzde kişilerin ilişkisel anlamda birbirinden uzaklaşması ile bireylerin duygularını fark etme ve ifade edebilmesinde sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yaşamın her aşamasında iletişim içinde olunmasına rağmen bazen çeşitli nedenlerle iletişimde aksamalar ve iletişim sürecinde anlaşmazlıklar ya da yanlış anlaşılmalara olabilmektedir. Bunun önemli nedenlerinden biri, iletişim sürecinde kişinin duygularını doğru bir şekilde anlayamayıp, anlatamamasıdır. İnsanın duygularının anlaşılmasının iletişimi etkilediğine ilişkin durumlar, iletişim sürecinde duyguların gücü üzerine araştırmalar yapılmasına öncü olmuş, özellikle son 30-40 yıllık dönemde bu konu sıklıkla psikoloji ve iletişim bilimlerinin uğraş alanı haline gelmiştir (Sevindi ve Kumcağız, 2018: 1337). Yapılan araştırmalarda yalnızlığın düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı gibi birçok değişkenle ilişkisi olduğu görülmüştür (Saklofske ve Tackulic, 1989: 470; Özdemir ve Tatar, 2019: 98).

Aleksitimik bireyler, kişiler arası ilişkide soğuk ve mesafelidir. İlişkilerinde fedakarlık ve uyum sağlama düzeyleri daha düşüktür. Kindarlık ve bencillik düzeyleri de daha yüksektir (Vanheule vd., 2010: 359). Aleksitimik bireylerin bu etkenlere bağlı olarak ve ayrıca duygu durumlarını doğru bir şekilde ayırt edebilme ve kontrol edebilme konusundaki yetersizliklerinden dolayı, sağlıklı ve yakın ilişkiler geliştirmede zorluk çekmektedir (Heaven vd., 2010: 226). Aleksitimideki düşük duygusal fonksiyonluluk da sosyal ilişkilerde olumsuz deneyimler edinilmesine sebep olmaktadır (Qualter vd., 2009: 1463). Aleksitimik bireylerin iletişimde yaşadığı zorluklara yönelik bazı tutumları, aleksitimik olmayan bireylere göre farklılık göstermektedir. Örneğin; aleksitimik bireylerin internet kullanım düzeylerinin daha yüksektir ve bu eğilimin, onların internet ortamında sosyal etkileşim kurarken daha rahat hissettiklerinden kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Scimeca vd., 2014).

Yalnızlık, kişiler arası güven eksikliği ve aleksitimi ilişkisinin incelendiği Qualterve diğerlerinin (2009: 1464) çalışmasında, aleksitimi ile sosyal, aile ve romantik alanda yalnızlığın doğrudan bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Qualterve diğerlerinin (2009: 1464) elde ettikleri bulgulara göre, sosyal ve aile alanında yalnızlıkta, kişiler arası güven eksikliği kısmen yordayıcıdır. Aleksitiminin duyguları ifade etme alt boyutunun hem sosyal alanda hem aile alanında yalnızlığı yordaması, aleksitimik bireylerin genellikle daha düşük düzeyde sosyal desteğe sahip olduğu bulgularını desteklemektedir (Posse vd., 2002: 329). Aleksitimik bireylere yönelik sosyal desteğin, normal popülasyona göre 3,5 kat daha az olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Posse vd., 2002: 329). Ayrıca aleksitimiye; arkadaşlardan alınan sosyal destek eksikliği, aile ve diğer bireylerden alınan sosyal destek eksikliğinden daha fazla yordamaktadır (Karukivi vd., 2011: 259).

Sangani ve Jangi'nin (2019:41) hemşirelik öğrencilerinde aleksitimi ile internet bağımlılığı ve algılanan sosyal destek ilişkisini incelediği çalışmasında, aleksitimi ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sangani ve Jangi'nin (2019:41) utangaçlık, aleksitimi, yalnızlık hissi ve sosyal kimlik ilişkisini incelediği çalışmasında ise aleksitiminin, yalnızlık hissi düzeyinin ve algılanan sosyal kimliğin, utangaçlığın %0.51'ini açıkladığı görülmüştür.

Lise öğrencilerinde aleksitimi düzeyi ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği Sevindi ve Kumcağız'ın (2018) çalışmasında, aleksitimi düzeyi azaldıkça, iletişim becerilerinin arttığı görülmüştür. İletişim becerileri, gelişmiş sosyal ilişkiler kurabilmek ve dolayısıyla yalnızlığı azaltmak için önemli bir etkidir.

Lumley ve diğerlerinin (1996: 519), aleksitiminin sağlık problemleri ve sosyal değişkenler ile ilişkisini incelediği çalışmasında, aleksitiminin özellikle duyguları tanıma ve ifade etme alt boyutu ile daha düşük düzeyde algılanan sosyal destek, daha az yakın ilişkilerin bulunması, daha az kişisel bağlantılara sahip olmak, daha düşük sosyal yetenek düzeyine sahip olmak ile ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmada dikkat çeken diğer bulgular ise, aleksitimi düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi ve somatik yakınmalarda artış görülmüştür.

2.6. Utangaçlık ve Aleksitimi

Utangaçlık, kişinin başkalarıyla bir arada olma durumundan rahatsızlık duyması ve kısıtlama eğiliminde olmasıdır (Jones, Briggs ve Smith, 1986: 630). “Utangaç”, “sıkılğan” veya “çekingen” terimleri genellikle eş anlamda kullanılan kelimelerdir (Güngör, 1999: 18).

Utangaçlık, genel olarak, iki biçimde incelenir. Birincisinde utangaçlık, bireyin içinde bulunduğu şartlara bağlı olarak, bazen beliren ve yaşanan bir durum; ikincisinde ise geleneksel olarak, kişiliğin belirgin ve sürekli bir özelliği biçiminde düşünülmüştür. Alanyazındaki çalışmaların birçoğunda da utangaçlık bir kişilik özelliği, çekingenlik ise utangaçlığa bağlı bir tutum olarak ele alınır (Güngör, 1999: 19).

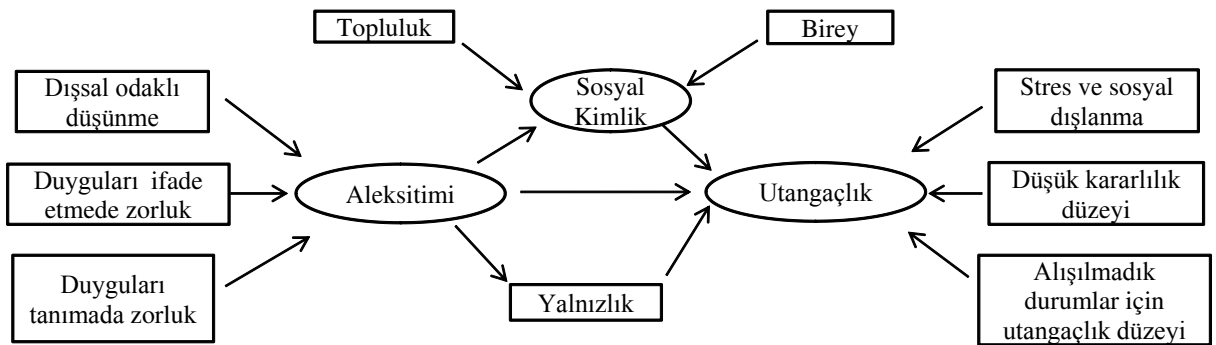
Kişiler arası ilişkilerdeki tutumlar göz önüne alındığında benzer veya farklı nedenlerden olmak üzere utangaç bireylerde de aleksitimik bireylerde de iletişim kısıtlılığı söz konusudur. Hem utangaçlık hem de aleksitiminin düşük benlik saygısı ve yalnızlık gibi yordayıcı değişkenlerle ilişkisi bu çalışmada, alanyazındaki çalışmaların bulgularıyla belirtilmiştir. Hem aleksitimik, hem de utangaç özelliklere sahip olan bireyler, ilişkileri başlatma ve sürdürebilme, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi gibi konularda daha fazla güçlük yaşayabilir. Aleksitimik bireyleri etkili bir şekilde destekleyebilmek için, aleksitiminin utangaçlık gibi ilişkili olabileceği kişilik özellikleriyle olan ilişkisinin bilinmesi gereklidir. Ancak hem yurtdışında yapılan çalışmalarda hem yurtiçinde yapılan çalışmalarda doğrudan aleksitimi ile utangaçlık ilişkisine yeterince değinilmemiştir. Bu nedenle bu bölümde, neticede utangaçlık kişilik özelliğiyle ortaya çıkan çekingenlik tutumuna da yer verilmiştir.

Gard'a (2000: 28) göre utangaç olan kişi, özellikle de içinde yeni bulunduğu sosyal durumlarda, kaygılı olduğu için çekingen bir tutum sergiler. Bulunulan ortamdaki diğer kişilerin dikkatini çekebilecek etkinlik veya değerlendirilme ihtimalinin olduğu çeşitli sosyal ortamlarda daha çekingen ve kaygılı bir tutum sergilerler. Utangaçlık içedönüklük demek değildir. Utangaç bireyler aslında diğerleri için etkileyici olmak, onlarla beraber olmak ister ancak bunu korkularından dolayı yapamazlar. Haliyle, istememesine rağmen yalnız olmayı tercih etmiş olur. Gard'a (2000: 29) göre kalabalıkta bulunmaktan hoşlanmayan, zamanının büyük bir kısmını internette geçiren, yeni kişilerle tanışmakta stres yaşayan, diğer insanlarla konuşmakta zorluk yaşayan, televizyon karşısında uzun zaman geçiren, grup içindeyken herkesin kendisine baktığını düşünerek kaygılanan kişinin öğrenci olma durumunda, derste sorulan soruları bildiği halde cevaplamakta kararsızlık yaşayan ve insanlara sorular sormaktan çekindiği için vazgeçen bireyler ya da bu durumlardan en az herhangi ikisini yaşayan bireyler utangaç özelliklere sahiptir. Utangaçlık özelliklerine sahip bireyler, başkaları tarafından nasıl göründükleri, başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri ve kendilerinden hoşlanıp hoşlanmadıkları gibi konularda kaygı duyarlar. Yanlış bir şey söylemekten endişelendiklerinden dolayı konuşmamayı tercih ederler; diğerlerinin kendi düşüncelerine dikkat ve önem vermeyeceklerini düşünürler (Gard, 2000: 28). Kişiler arası iletişimi ve

dolayısıyla ilişkiyi olumsuz etkileyen utangaçlık, utangaç olan bireyin yalnızlaşmasına neden olur. Bütün bu etkenlerden dolayı ortaya, kişinin konuşmaktan, etkileşim kurmaktan kaçındığı bir tablo ortaya çıkmaktadır.

Farklı yaş gruplarından utangaçlığın ve utangaçlığın ilişkili olduğu faktörlerin incelendiği birçok araştırma mevcuttur. Hamarta ve Demirbaş (2009: 240), lise öğrencilerinde utangaçlık düzeyi arttıkça benlik saygısının düştüğünü, akılcı olmayan düşüncelerin arttığını belirtmektedir. Yüksel (2002: 52), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörleri incelediği çalışmasında, utangaçlık arttıkça benlik saygısının düştüğünü, yalnızlık düzeyinin yükseldiğini belirtmektedir.

Utangaçlık, aleksitimi, yalnızlık hissi ve sosyal kimlik ilişkisinin, hemşirelik öğrencilerinde incelendiği Sangani ve Jangi'nin (2019:41) çalışmasında aleksitiminin, yalnız hissetme düzeyinin ve algılanan sosyal kimliğin, utangaçlığın %0.51'ini açıkladığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada aleksitimi ile utangaçlık arasında doğrudan bir etki gözlemlenmiştir. Aleksitimi ile utangaçlık arasındaki doğrudan olmayan ilişkide ise, yalnızlık ve sosyal kimlik değişkenlerinin aracı rol oynadığı görülmüştür. Bu çalışmada edinilen yordayıcı istatistik modeli bulgularına Şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1.Sangani ve Jangi'nin (2019:42) yordayıcı istatistik modeli

Grabeve diğerlerinin (2001: 265) aleksitimi, mizaç ve kişilik modeli ilişkisini Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Mizaç ve Karakter Envanteri ile incelendiği çalışmasında, yabancılara yönelik utangaçlık puanları arttıkça, aleksitimi düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının incelendiği Ünal'ın (2004: 220) çalışmasında, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre

gençlerin %40,9'unun çekingen özelliklere, %55'inin aleksitimik özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca aleksitimi düzeyi arttıkça, çekingenlik düzeyinin de arttığı görülmüştür. Bu çalışmada aleksitimik yapıya sahip bireylerin, toplumda kendini ifade etmenin bir yolu olan tartışmalara katılmanın daha az olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular; bireydeki çekingen yapının, insanlar karşısında zor durumda kalacağı kaygısıyla beraber bireyde ketlenmeye sebep olduğu ve aleksitimik bir yapının gelişmesini desteklediğini düşündürmektedir.

2.7. COVID-19 Pandemisi ve Aleksitimi

Pandemiler geniş coğrafyalara, bazen bir kıtaya, hatta bütün küreye yayılan, insanlar veya hayvanlarda hastalık ve ölümlere yol açan salgın hastalıklardır (Aslan, 2020: 35). Çin'de başlayan 2019 koronavirüs (COVID-19) salgını da küresel bir sağlık tehdididir (Wang, 2020: 1).

COVID-19 pandemisi, öncelikli olarak bireylerin yaşamlarını ve varlıklarını tehdit eden, herkes için sıkıntı verici niteliği olan bir travmadır. COVID-19 pandemisi ile beraber bireylerde obsesif kompulsif bozuklukta, depresyonda, kaygıda, uyku bozukluklarında, özkıymda ve madde kötüye kullanımında artış; iyi oluştta ve bilişsel esneklikte azalma görülmüştür (Kimhi vd., 2021: 1; Pfefferbaum vd., 2020: 2). Alanyazın incelendiğinde daha fazla psikolojik etkilenmenin olduğu görülebilmektedir.

Hastalanma korkusu, belirsizlik, hastalığın kendisine ailesine bulaşacağı korkusu ve buna benzer değerlendirmeler, bireylerde yoğun bir kaygıya yol açmaktadır (Kaya, 2020: 123). Pandemi döneminde bireyler kaygıya veya yakın bir kimsenin ölümü nedeniyle travma yaşayabilmektedir. Travma durumunda da aleksitimik özelliklerin gelişebildiği bilinmektedir (Wise vd., 1990: 284). COVID-19 pandemisinde ruh sağlığına yönelik araştırmalardan biri olan Gloster ve diğerlerinin (2020: 13) çalışmasında, Türkiye dahil 78 ülkeden veri toplanmış ve katılımcılardan yalnızca %50'sinin ruh sağlığının orta düzeyde iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bekaroğlu ve Yılmaz'ın (2020: 573) derleme çalışmasında COVID-19 pandemisinin kaygı, öfke gibi duyguları arttırdığı; strese, travma sonrası stres bozukluğuna, depresyona, uyku bozukluklarına, kaygı bozukluklarına ve intihar düşüncelerinin artışına sebep olduğu belirtilmektedir. Aleksitimik bireylerin stresle başa çıkmada yaşayabileceği zorluk nedeniyle, pandemi döneminden daha olumsuz etkilenebileceği anlaşılmaktadır. Ancak, toplum ruh sağlığı, pandeminin ilk döneminde, sonraki dönemlerine göre daha fazla etkilenmiştir. Çünkü pandeminin birinci dalga olarak adlandırabileceği ilk döneminde

hastalığa ve tedavisine yönelik belirsizlik, morbidite ve mortalite oranları daha yüksekti (Coccia, 2021: 7). Haliyle, kaygı düzeyi de daha yüksek görülmekteydi. Fellman ve diğerlerinin (2020: 1) pandemi döneminde kaygıyı inceledikleri çalışması da pandemiye bağlı kaygı düzeylerinin ilk zamanlarda ‘şok dalgası’ etkisiyle yüksek olduğunu, zamanla azaldığını göstermiştir. Pandeminin ikinci dalga gibi ilerleyen dönemlerinde tedaviye ilişkin belirsizliklerin, morbidite ve mortalitenin azalması ile beraber kaygı düzeylerinin de azaldığı düşünülmektedir. Nitekim, Fellman ve diğerleri (2020: 1) pandemiye bağlı kaygı düzeyinin zamanla artan bilgilerle ve mevcut duruma alışmakla beraber azalabileceğini belirtmiştir. Alanyazında pandemi dönemlerine, vaka artış hızının olabildiğince sabit bir hızdayken, yüksek düzeyde arttığı zaman aralığına göre karar verildiği görülmektedir (Coccia, 2021:2). Johns Hopkins Üniversitesi’nin gerçek zamanlı COVID-19 verileri görüntüleme projesindeki ülkelere göre zamana bağlı vaka verileri incelendiğinde, Türkiye’de ilk olarak 2020 Mart’ta başlayan koronavirüs salgınının Aralık ayında en yüksek vaka sayısına ulaşıldığı, sonrasında vaka artış hızının azaldığı görülmüştür (Dong vd., 2020: 533). Sonraki yükselmenin ise 2021 Nisan ayında olduğu görülmektedir. Buradan, araştırma verilerinin elde edildiği 2021 Mart-Haziran döneminin, pandeminin ikinci döneminde yer aldığı anlaşılmaktadır.

Yoğun yaşanan COVID-19 pandemisi kaygısı ile beraber ve pandemi dönemindeki sosyal izolasyon gibi nedenlere bağlı olarak pandemiye maruz kalan bireylerde aleksitimik özelliklerin görülmesi, kaygı ve travmalara bağlı olarak artış göstermesi kaçınılmazdır. Wangve diğerlerinin (2020: 2) da belirttiği üzere, salgın esnasında olumsuz psikolojik etkileri ve psikiyatrik semptomlarını indirmek amaçlı, kanıta dayalı stratejiler geliştirmek için araştırma verilerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Aleksitimi ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar incelendiğinde aleksitimi ve COVID-19 pandemisi kaygısına ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmadığı, ayrıca yurtdışında da aleksitimi ve COVID-19 pandemisine ilişkin kısıtlı sayıda çalışma yer aldığı görülmüştür. Aleksitimi ve COVID-19 pandemisi ile ilgili araştırmalara aşağıda değinilmiştir.

Travmaya bağlı meydana gelen akıl sağlığı problemlerinin etiyolojisinde aleksitiminin önemini vurgulayan Tang ve diğerlerinin (2020: 1), COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinde karantinaya maruz kalmaya bağlı olarak gelişen akıl sağlığı problemlerinde aleksitiminin rolünün incelendiği çalışmasında, COVID-19 pandemisinde bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ya da depresif semptomlar meydana gelmesi ile aleksitiminin,

özellikle de duyguları ayırt etme ve ifade etme alt boyutlarının yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Dinçer ve diğerlerinin (2021: 1) çalışmasında, pandemide cinsel fonksiyon problemleri başlayan tip2 diyabet hastalarında aleksitimi düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Cinsel problemlerden bağımsız olarak, katılımcıların aleksitimi, depresyon ve kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

İtalya'da Osimove diğerlerinin (2021: 8) COVID-19 pandemisi döneminde ruh sağlığında dayanıklılık, kişilik ve aleksitiminin etkisini incelediği bir çalışmada, pandemi döneminde daha olumsuz duygusal duruma sahip kişilerde daha yüksek düzeyde aleksitimi olduğu görülmüştür.

Alanyazındaki çalışmalar ışığında, COVID-19 pandemisinin, aleksitimik bireyleri de etkilemiş olabileceği anlaşılmaktadır. Kaygı düzeyleri daha yüksek olan aleksitimik bireylerin, pandemiye yönelik kaygılarının da daha yüksek düzeyde olabileceği düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Genç yetişkinlerde aleksitimiye ve aleksitimiye bağlı çeşitli değişkenleri araştıran bu nicel çalışmada korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel model, bir veya birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018: 16). Bu araştırmanın bağımsız değişkeni genç yetişkinlerde aleksitimi, bağımsız değişkenleri ise günlük internet kullanımı düzeyi, pandemiye yönelik kaygı düzeyi ve bireyin kendinde algıladığı yalnızlık, benlik saygısı, utangaçlık, empati düzeyleridir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye'deki 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerdir. Araştırmanın örnekleme, uygun örnekleme yöntemi ile Türkiye'nin farklı illerindeki genç yetişkinlere Google Formlar aracılığıyla yanıt alınarak oluşturulmuştur. Uygun örnekleme, verilerin toplandığı örneklemin, araştırmacıdan bağımsız bir şekilde ortaya çıkarıldığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, 2018: 95). Bu araştırma kapsamında 289 genç yetişkine ulaşılmıştır. Araştırmanın örnekleme olan 289 katılımcının demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış olup, bulgular Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>f</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	151	52.2
	Erkek	138	47.8
Yaş Aralığı	18-25	110	38.1
	26-35	179	61.9
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	2	.7
	Ortaöğretim	14	4.8
	Önlisans/Lisans	210	72.7
	Lisansüstü	63	21.8
Medeni Durum	Bekar	211	73
	Evli	78	27
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	15	5.2
	Orta	160	55.4
	İyi	94	32.5
	Çok İyi	20	6.9
İlk 10 Yıl Yaşanılan Yerin Gelişmişlik Düzeyi	Köy	12	4.15
	Kasaba	3	1.04
	İlçe	32	11.08
	İl	242	83.73
Günlük İnternet Kullanımı Düzeyi	1-3 saat	94	32.5
	4-6 saat	118	40.8
	7 saat ve üzeri	77	26.6
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	187	64.7
	Çalışmıyorum	102	35.3
Toplam		289	100.0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için belirlenen değişkenlere ilişkin verilerin toplanmasında; *Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)* (Ek-1), *Pandemik Kaygı Ölçeği (PKÖ)* (Ek-2) *Kişisel Bilgi Formu* (Ek-3) kullanılmıştır. Kişinin kendinde algıladığı yalnızlık, benlik saygısı, utangaçlık ve empati düzeyleri yanıtları; kavramlar ilgili maddelerin altında kavramlar açıklanarak, her bir kavram

birer madde olacak şekilde düzenlenerek toplanmıştır. Bu maddelere Kişisel Bilgi Formu'nda yer verilmiştir. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Pandemik Kaygı Ölçeği

Katılımcıların COVID-19 pandemisine yönelik kaygısını ölçmek için kullanılan Pandemik Kaygı Ölçeği (Ek-2), 2020 yılında Çiçek ve Almalı tarafından geliştirilmiş, 9 maddeden ve 'Evet', 'Hayır' cevaplarından oluşan, tek boyutlu, likert tipi bir ölçektir. Çiçek ve Almalı (2020: 250) tarafından, Pandemik Kaygı Ölçeğinin Cronbach α güvenirlik katsayısı .92 bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizine göre ise Pandemik Kaygı Ölçeğinin Cronbach α güvenirlik katsayısı .73'tür. Bu değerler, Pandemik Kaygı Ölçeğinin bu çalışmada kullanımının uygun düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Katılımcılardaki aleksitimik özelliklerin belirlenmesi amacıyla Bagby ve diğerleri (1994: 23) tarafından geliştirilmiş, Güleç ve diğerleri (2009: 214) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış, "Duygularını Tanımada Güçlük Güçlük"(Difficulty Identifying Feelings), "Duygularını Tanımlamada Güçlük" (Difficulty Describing Feelings) ve "Dışsal Düşünce Yapısı" (Externally-Oriented Thinking) olmak üzere üç alt boyut ve 20 maddeden oluşan 5'li likert tipi Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) (Ek-1) uygulanmıştır.

Bagby ve diğerleri (1994: 23), TAÖ-26'yı revize ederek günümüzde kullanılan TAÖ-20 versiyonuna ulaşmıştır. Orijinal çalışmada güvenirlik düzeyi toplam ölçek için 0.81, alt boyutlarda iç güvenirlik Duyguları Tanımada Zorluk alt boyutu için 0.78, Duyguları İfade Etmede Zorluk alt boyutu için 0.75 ve Dışsal Bilişsel Yapı alt boyutu için 0.66 olarak saptanmıştır (Bagby vd., 1994: 30). Ölçekten alınan toplam puan 51 ve altı ise aleksitimi olmadığı, 51-60 aralığında ise muhtemel aleksitimi, 60 ve üzeri ise aleksitimiye sahip olduğu anlamına gelmektedir (Bagby vd., 1994: 27).

Türkçe uyarlamasında TAÖ-20'nin ve alt boyutlarının iç tutarlılıkları toplam ölçek için Cronbach $\alpha=0.78$, Duyguları Tanımada Zorluk alt boyutu için Cronbach $\alpha=0.80$, Duyguları İfade Etmede Zorluk alt boyutu için Cronbach $\alpha=0.57$ ve Dışsal Bilişsel Yapı alt boyutu için Cronbach $\alpha=0.63$ bulunmuştur (Güleç vd., 2009: 214). Ayrıca, TAÖ-20 Türkçe çevirisinin, orijinal çalışmada olduğu gibi 3 Faktör yapısını desteklediğini göstermektedir. Sonuç olarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile TAÖ-20'nin Türkçe uyarlamasının,

bireylerin aleksitimi düzeylerini ölçmede kullanılabileceği görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen Cronbach α değeri ise 0.83'tür. Bu değer, TAÖ-20'nin, bu çalışmada kullanımı için güvenilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerine ve günlük internet kullanım süresi, kendilerinde algıladıkları benlik saygısı, yalnızlık, empati, utangaçlık düzeylerine ulaşmak için 'Kişisel Bilgi Formu (Ek-3)' kullanılmıştır. Bu form, çalışma grubu kapsamındaki genç yetişkinlerin günlük internet kullanımı süresi, kendilerinde algıladıkları empati, benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık düzeyleriyle beraber; katılımcıların yaşını, cinsiyetini, medeni durumunu, çalışma durumunu, sosyo-ekonomik düzeyini, eğitim düzeyini, hayatının büyük bir kısmını geçirdiği yerin gelişmişlik seviyesini (il, ilçe, kasaba, köy), anne-baba eğitim düzeyini, anne-babanın beraber ya da ayrı olma durumunu, anne-babanın çalışma durumunu, çocuklukta anne-babanın sağ olma durumunu içeren bir formdur.

3.4. Verilerin Toplanması

Küresel boyuttaki COVID-19 salgınında katılımcılara yüzyüze ulaşıp veri toplamada yaşanan kısıtlılık nedeniyle katılımcılardan elde edilen veriler, Google çevrimiçi anket platformu ile toplanmıştır. Çevrimiçi anket formu, Facebook, Instagram gibi çeşitli sosyal medya platformlarında paylaşılmış, aynı zamanda yakın çevreden de kendi yakın çevrelerinde paylaşılması talep edilerek, daha fazla sayıda gönüllü katılımcıya ulaşılması sağlanmıştır. Katılımcılara araştırma konusu ve uygulanan ölçekler hakkında bilgiler, ölçeğin ön bilgi kısmında ve bazı maddelerin açıklamalarında verilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Toplam 289 genç yetişkin katılımcıdan alınan veriler dijital ortama aktarılarak, istatistiksel işlemler için hazır hale getirilmiştir. Veriler 01.03.2021-30.06.2021 tarih aralığında toplanmıştır. Pandemiye yönelik kaygının da incelendiği bu çalışmada verilerin toplanma dönemi, Türkiye'de COVID-19 pandemisinin 11.03.2020'deki başlangıcından bir yıl sonra başlamış, 4 ay sürmüştür. Alanyazında pandemi dönemlerinin, vaka artış hızının sabit sayılabilecek bir hızdayken, hızla artış gösterdiği zaman aralıklarına göre belirlendiği görülmektedir (Coccia, 2021; sy:2). Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın (2021) paylaştığı günlük yeni koronavirüs vakaları incelendiğinde, 24.01.2021'de 5.277 yeni vaka mevcutken, 21.04.2021'de 61.967 yeni vaka mevcut olmak üzere, 21 Nisan'daki en yüksek günlük vaka sayısı verisi ile salgının hızla artmış olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın verilerinin elde edildiği tarih aralığı, bireylerin kaygı

düzeylerinin azalmış olabileceği ikinci dalga dönemindedir. Pandemiye yönelik araştırmalar incelendiğinde, dönemlere bağlı olarak bireylerin ruh sağlığı durumlarının değişkenlik gösterebildiği, kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre, pandeminin ilerleyen dönemlerinde azalabildiği bilinmektedir (Fellman vd., 2020: 1). Araştırmanın literatür kısmında, kaygı düzeyine ilişkin budağışkenlere yer verilmiştir. Bu çalışmada elde edilen pandemiye yönelik kaygı düzeyi verilerinin, pandeminin ikinci dalga dönemindeki kaygı düzeyleri verileri olduğı, birinci dalgadaki kaygı düzeylerine göre azalmış olabileceğı anlaşılmaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Araştırma problemlerine yanıt aranmadan önce, araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Normallik incelemesi, analize dahil edilen tüm alt gruplar için yapılmıştır. Normallik incelemesinden önce uç değerler incelenmiş ve çıkarılması gereken bir veriye rastlanmamıştır. Normallik incelemesinde standart Z puanları, standart sapma puanları ve ortalama puanları incelenmiştir. Bu işlemten sonra, verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, verilerin tek değişkenli normallik değerlerine bakılmıştır. Aynı zamanda, Kolmogrov-Simirnov ve Shapiro-Wilks testleri incelenmiş, histogram ve Q-Q plot grafiklerinin dağılımı da incelenmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer alıyorsa, araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010: 113). Kolmogrov-Simirnov ve Shapiro-Wilks testleri ile değişkenlere ilişkin toplam puanlar incelendiğinde, $p < .05$ ise; verilerin normal dağıldığı varsayımı kabul edilmiştir.

Katılımcıların aleksitimik düzeyine, günlük internet kullanımı düzeylerine, kendilerinde algıladıkları empati, benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık düzeylerine ve pandemiye yönelik kaygı düzeylerine ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

	$\bar{X}$	S	Çarpıklık	Basıklık
Aleksitimi	50.25	11.47	.31	-.33
İnternet Kullanımı	1.94	.14	.10	-1.29
Empati	1.94	.23	-.83	.83
Benlik Saygısı	1.76	.42	-1.27	-.34
Utangaçlık	1.46	.49	.14	-1.99
Yalnızlık	1.43	.49	.27	-1.93
Pandemiye Yönelik Kaygı	14.42	2.30	-.32	-.57

Normal dağılıma sahip verilerin analizinde, parametrik analiz yöntemleri kullanılmaktadır. Bu nedenle, araştırma problemlerine yanıt arama sürecinde Pearson Korelasyon analizi, ilişkisiz örneklem t-testi gibi parametrik yöntemler tercih edilmiştir. Tercih edilen yöntemlerin normallik gibi çeşitli varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenerek ilgili analizler yapılmıştır.

Aleksitimi ile yaş, algılanan empati, benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık düzeyleri, pandemiye yönelik kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için basit korelasyon kullanılmıştır. Aleksitimi ile cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu ilişkisini incelemek için t-testi kullanılmıştır. Aleksitimi ile yaşamın ilk 10 yılında yaşanan yerin gelişmişlik düzeyi, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve internet kullanım düzeyi ilişkisini incelemek için tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) analizi kullanılmıştır.

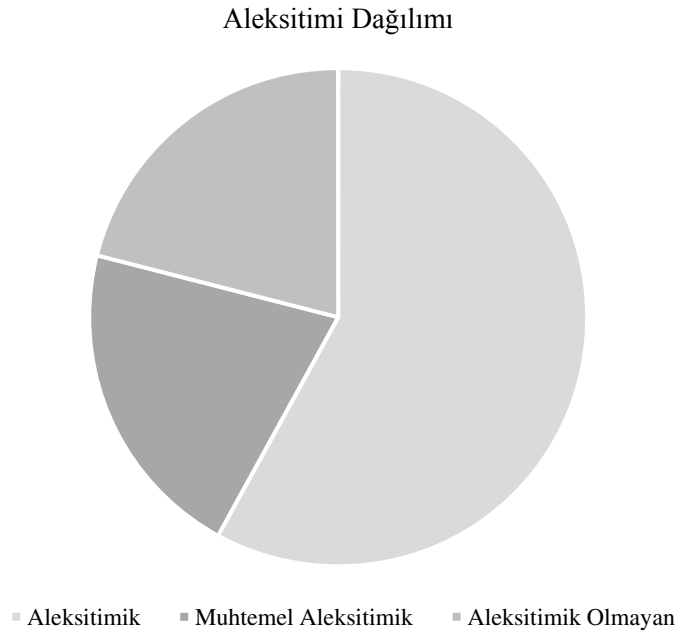
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma problemlerini yanıtlamaya yönelik olarak toplanan verilerin, istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma soruları kapsamında, genç yetişkinlerden oluşan katılımcılardaki aleksitimi yaygınlığı incelenmiş, sonuçlara Şekil 2’de yer verilmiştir.

Şekil 2. Katılımcılardaki Aleksitimi Oranı Grafiği



289 genç yetişkin katılımcıdan edinilen verilere göre, 169 katılımcının aleksitimik düzeyde olduğu, 61 katılımcının aleksitimik olabileceği, 59 katılımcının ise aleksitimik olmadığı görülmüştür. Şekil 2 incelendiğinde, aleksitimiye sahip genç yetişkinlerin %58 oranında olduğu görülmektedir. Aleksitimi olmayan katılımcılar ise yalnızca %20’dir.

Katılımcıların yaşları ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için basit korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere göre oluşan korelasyon sonuçlarına Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3.*Katılımcıların Yaşı ile Aleksitimi Puanları Arası Korelasyon*

Değişkenler	$\bar{X}$	S	1	2
Yaş	27.04	4.21	-	-.218**
Aleksitimi	50.25	11.47		-

** $p < .01$

Yapılan basit korelasyon analizi sonucunda katılımcıların yaş düzeyi ile aleksitimi düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır, $r = -.218$, $p < .01$.

Katılımcıların, cinsiyete göre aleksitimik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ilişkisiz ölçümler için t-testi analizi yapılmıştır. Buna ilişkin t-testi analizi sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4.*Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi ile Karşılaştırılması*

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	151	49.47	10.81	287	-1.20	.11
Erkek	138	51.10	12.13			

Yapılan t-testi analizi sonucuna göre aleksitimi puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(287) = -1.20$, $p > .01$. Nitekim toplam puanlara bakıldığında, erkeklerin aleksitimi puanları ($\bar{X} = 51.10$) ile kadınların aleksitimi puanlarının ($\bar{X} = 49.47$) birbirlerine oldukça yakın oldukları görülmüştür.

Katılımcıların aleksitimi düzeylerinin, yaşamlarının ilk 10 yılının geçtiği yerin gelişmişlik düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken, kasaba seçimini yapan örneklem büyüklüğünün 3 olması nedeniyle kasabaya ait veriler, analize dahil edilmemiştir.

Yaşamın ilk 10 yılının geçtiği yerin gelişmişlik seviyesine göre aleksitimi puanlarının betimsel verilerine tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5.*Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Yaşamın İlk 10 Yılında Geçtiği Yerin Gelişmişlik Düzeyine Göre Betimsel İstatistikleri*

	Gelişmişlik Düzeyi	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
Aleksitimi	Köy	12	49.83	11.03
	İlçe	32	49.67	11.05
	İl	242	52.94	13.12

Tablo 5'e göre, aleksitimi toplam puanı en yüksek grup il düzeyindekilerdir ($\bar{X}=52.94$). Sonrasında sırasıyla köydekiler ($\bar{X}=49.83$) ve ilçedekiler ($\bar{X}=49.67$) gelmektedir.

Yapılan ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ise Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6.*Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Yaşamın İlk 10 Yılında Geçtiği Yerin Gelişmişlik Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplararası	446.792	2	223.39	1.70	.18
Grupları içi	37454.26	286	130.95		
Toplam	37901.05	286			

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre toplam aleksitimi puanlarının, $F(2,286)=1.70$, $p>.01$ yaşamın ilk 10 yılının geçirildiği yerin gelişmişlik düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Katılımcıların aleksitimi düzeylerinin, medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklem t-testi yapılmıştır. Katılımcıların aleksitimi ölçeği puanlarının medeni durumlarına göre t-testi sonuçlarına Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7.*Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Medeni Duruma Göre T-Testi ile Karşılaştırılması*

	Medeni Durum	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>S</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Aleksitimi	Bekar	211	51.59	11.58	287	3.32	.001
	Evli	78	46.62	10.38			

Yapılan t-testine göre katılımcıların aleksitimidüzeylerinin, medeni durumlarına göre farklılık gösterdiği görülmüştür, $t(287)=3.32$, $p<.01$. Bekar katılımcıların aleksitimi düzeyleri ($\bar{X}=51.59$), evli katılımcılara ($\bar{X}=46.62$) göre daha yüksektir. Bekar katılımcılarda aleksitimiye daha fazla rastlanmaktadır.

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde, sınıf düzeyleri grupları uygun şekilde birleştirilerek ilköğretim, ortaöğretim, önlisans veya lisans ve lisansüstü olmak üzere katılımcılar eğitim düzeyine göre gruplandırılmıştır. Katılımcıların, eğitim düzeylerine göre toplam aleksitimi puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8.*Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Eğitim Düzeyine Göre Betimsel İstatistikleri*

	Eğitim Düzeyi	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
Aleksitimi	İlköğretim	2	52.00	2.82
	Ortaöğretim	14	57.64	13.27
	Önlisans-Lisans	210	49.95	11.78
	Lisansüstü	63	49.57	9.62

Tablo 8’deki betimsel istatistik verilerine göre aleksitimi puanı ortalamalarına bakıldığında en yüksek aleksitimi düzeyine ortaöğretim mezunlarının sahip olduğu görülmektedir ($\bar{X}=57.64$). Sonrasında bu sırayı ilköğretim mezunları ($\bar{X}=52.00$), önlisans-lisans mezunları ($\bar{X}=49.95$) ve lisansüstü mezunları ($\bar{X}=49.57$) takip etmektedir.

Katılımcıların, eğitim düzeylerine göre aleksitimi ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9.*KatılımcılarınAleksitimi Puanlarının, Eğitim Düzeyine GöreKarşılaştırılmasına İlişkinTek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplararası	818.88	3	272.96	2.09	.10
Gruplarıçi	37082.16	285	130.11		
Toplam	37901.05	285			

Tablo 6’da, eğitim düzeyleri farklılık gösteren katılımcıların aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanların, eğitim düzeylerine göre manidar bir şekilde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır, $F(3,285)= 2.09$, $p>.05$. Bu sonuç eğitim düzeyinin, sahip olunan aleksitimi düzeyi üzerinde farklı etkilere sahip olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların çalışma durumu ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklem t-testi yapılmıştır. Çalışma durumu için çalışıyor olma ve çalışmıyor olma durumu olmak üzere iki grup belirlenmiştir. Çalışma durumuna göre aleksitimi düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan t-testi analizi sonuçlarına, Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10.*Katılımcıların AleksitimiPuanlarınınÇalışma Durumuna Göre T-Testi ile Karşılaştırılması*

Çalışma Durumu	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>S</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Çalışan	187	49.55	10.95	287	1.41	.15
Çalışmayan	102	51.54	12.30			

Yapılan t-testi analizine göre katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile çalışma durumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamaktadır, $t(287)=1.41$, $p>.01$. Grupların toplam aleksitimi puanları üzerinden sıralamaları incelendiğinde, çalışmayan katılımcıların aleksitimi puanlarının ($\bar{X}=49.55$) çalışan katılımcıların aleksitimi puanlarından ($\bar{X}=51.54$) yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Katılımcıların, sosyo-ekonomik düzeylerine göre toplam aleksitimi puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11.*Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri*

	Sosyo-Ekonomik Düzey	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
Aleksitimi	Düşük	15	57.80	11.41
	Orta	160	49.95	11.37
	İyi	94	49.54	10.73
	Çok İyi	20	50.40	14.25

Tablo 11'deki betimsel istatistik verilerine göre aleksitimi puanı ortalamalarına bakıldığında en yüksek aleksitimi düzeyine, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan katılımcıların sahip olduğu görülmektedir ($\bar{X}=57.80$). Sonrasında bu sırayı çok iyi sosyo-ekonomik düzeydekiler ($\bar{X}=50.40$), orta sosyo-ekonomik düzeydekiler ($\bar{X}=49.95$) ve iyi sosyo-ekonomik düzeydekiler ($\bar{X}=49.54$) takip etmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeye göre aleksitimi düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına Tablo 12'de yer verilmiştir.

Tablo 12.*Sosyo-Ekonomik Düzeye göre Aleksitimi Toplam Puanların Karşılaştırılması İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplararası	916.92	3	305.64	2.35	.07
Grupları içi	36984.13	285	129.76		
Toplam	37901.05	285			

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri ile aleksitimi ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmektedir, $F(3,285)=2.35$, $p>.01$. Yani katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyine göre, aleksitimi düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Aleksitimi toplam puanları, sosyo-ekonomik düzeye göre incelendiğinde de grupların aleksitimi puanlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans

analiziyapılmıştır.Katılımcıların, günlük internet kullanımı sürelerine göre toplam aleksitimi puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 13’te yer verilmiştir.

Tablo 13.*Katılımcıların Aleksitimi Puanlarının, Günlük İnternet Kullanımı Sürelerine Göre Betimsel İstatistikleri*

	Günlük İnternet Kullanım Süresi	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
Aleksitimi	1-3 saat	94	47.36	11.02
	4-6 saat	118	49.76	10.50
	7 ve üzeri saat	77	54.54	12.27

Tablo 13’teki betimsel istatistik verilerine göre aleksitimi puanı ortalamalarına bakıldığında en yüksek aleksitimi düzeyine,günlük 7 saat ve üzeri internet kullanan katılımcılarınsahip olduğu görülmektedir ($\bar{X}$ =54.54). Sonrasında bu sırayı günlük4-6 saat internet kullananlar ($\bar{X}$ =49.76)ve 1-3 saat internet kullananlar ($\bar{X}$ =47.36) takip etmektedir.

Katılımcıların günlük internet kullanımı sürelerine göre aleksitimi ölçeğinden elde ettikleri puanlara ait tek yönlü varyans analizi sonuçlarına, Tablo 14’te yer verilmiştir.

Tablo 14.*Günlük İnternet Kullanımı Süreleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Gruplararası	2232.90	2	1116.45	8.95	.001	1-3 saat – 7 saat
Gruplarıçi	35668.14	286	124.71			ve üzeri, 4-6 saat – 7 saat ve üzeri
Toplam	37901.05	286				

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların internet kullanım sürelerine göre aleksitimi düzeylerinin manidar bir şekilde farklılaştığı görülmektedir, $F(2,286)=8.95$, $p<.05$. Gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre ise 1-3 saat internet kullanan kişilerin aleksitimi düzeyi, 7 saat ve üzeri internet kullanan bireylerin aleksitimi düzeylerinden anlamlı düzeydedaha düşüktür. Aynı şekilde 4-6 saat internet kullanan katılımcılarınaleksitimi düzeyi de 7saat ve üzeri kullanan bireylerin aleksitimi düzeyinden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Diğer yandan 1-3 saat internet kullanan

katılımcıların aleksitimi düzeyi ile 4-6 saat kullananların aleksitimi düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamaktadır. Aleksitimi puan ortalamaları dikkate alındığında, aleksitimi düzeyinin 1-3 saat internet kullanımından 7 saat ve üzeri kullanıma doğru arttığı görülmektedir.

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile kendilerinde algıladıkları empati, benlik saygısı, utangaçlık, yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için basit korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan basit korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 15'te yer verilmiştir.

Tablo 15. Katılımcıların Aleksitimi Puanları ile Kendilerinde Algıladıkları Empati, Benlik Saygısı, Utangaçlık, Yalnızlık Düzeyi Arası Korelasyon

	1	2	3	4	5
Aleksitimi	-	-.14*	-.28**	.22**	.41**
Empati		-	.03	.02	-.01
Benlik Saygısı			-	-.06	-.21**
Utangaçlık				-	.15**
Yalnızlık					-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Aleksitimi düzeyinin, algılanan empati düzeyi ile ilişkisini saptamak için yapılan basit korelasyon analizine göre, aleksitimi düzeyi ile kişinin kendinde algıladığı empati düzeyi arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır, $r = -.14$, $p < .05$.

Aleksitimi düzeyinin, algılanan benlik saygısı düzeyi ile ilişkisini saptamak için yapılan basit korelasyon analizine göre, aleksitimi düzeyi ile kişinin kendinde algıladığı benlik saygısı arasında yüksek düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r = -0.282$, $p < .01$.

Aleksitimi düzeyinin, algılanan utangaçlık düzeyi ile ilişkisini saptamak için yapılan basit korelasyon analizine göre, aleksitimi düzeyi ile kişinin kendinde algıladığı utangaçlık düzeyi arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r = 0.229$, $p < .01$.

Aleksitimi düzeyinin, algılanan yalnızlık düzeyi ile ilişkisini saptamak için yapılan basit korelasyon analizine göre, aleksitimi düzeyi ile kişinin kendinde algıladığı yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.413$, $p<.01$.

Aleksitimi düzeyinin, pandemiye yönelik kaygı düzeyi ile ilişkisini saptamak için basit korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan basit korelasyon analizinin sonuçlarına Tablo 16’da yer verilmiştir.

Tablo 16. *Pandemiye Yönelik Kaygı Düzeyi ile Aleksitimi Arasındaki Korelasyon*

	1	2
Pandemiye Yönelik Kaygı	-	.337 ^{**}
Aleksitimi		-

^{**} $p <.01$

Aleksitimi düzeyinin, pandemiye yönelik kaygı düzeyi ile ilişkisini saptamak için yapılan basit korelasyon analizine göre, aleksitimi düzeyi ile pandemiye yönelik kaygı düzeyi arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.337$, $p<.01$.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Ulusal literatür incelendiğinde Candansayar ve diğerleri (1993: 120) aleksitimiprevalansını %16,7 saptamıştır. Bu araştırmada, Türkiye’deki genç yetişkinlerde aleksitimiprevalansı %58 bulunmuştur. Bunun yanı sıra, aleksitimik olması muhtemel bireylerin prevalansı %12 bulunmuş; aleksitimik olmayanların prevalansı ise %20 bulunmuştur. Bu çalışmanın literatür bölümünde yer verilen uluslararası çalışmalar incelendiğinde, aleksitimik bireylerin prevalansının Türkiye’de genç yetişkinlerde oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Bunun başlıca nedeni, kültürel yapımız olabilmektedir. Otoriter ve korumacı ebeveyn stili ile yetişmiş bireyler, çocukluğun erken dönemlerinden itibaren içe kapanıklık, utangaçlık, duygularını ve düşüncelerini ifade etmeden kaçınma ve buna bağlı olarak da duyguları üzerine yeterince bilinç kazanamamış olma gibi bir kişilik örüntüsüne sahip olmaktadır. Nitekim, çocukluk döneminde algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarına maruz kalan bireylerin duygu düzenleme konusunda bastırma eğiliminde olduğu bilinmektedir (Birtürk, 2021: 62). Cezalandırmacı bir ebeveyn tutumuna maruz kalan bireylerin duyguları ifade etmede ve ayrıştırmada zorluk çektiği de bilinmektedir (Gaher vd., 2013: 274). Ayrıca, Türk kültüründe toplumsal cinsiyete de bağlı olarak duyguları yansıtmak güçsüzlük belirtisi olarak görüldüğü için geçmişten günümüze, duyguları bastırma ve ifade etmeme tutumu aktarılmıştır. Bunun haricinde, Türkiye’de aleksitimiprevalansındaki artışın nedenlerinden birinin pandemi süreci olduğu düşünülmüştür. Travma sonucu da oluşabilen aleksitiminin, pandemi sürecindeki kaygı, travma ve sosyal izolasyon etkisi ile artmış olabileceği kaçınılmazdır. Yüksek düzey kaygıya sahip olmanın, düşük duygu düzenlemeye sahip olmak gibi değişkenlerden etkilendiği de bilinmektedir (Carthy vd., 2010: 384). Bundan dolayı bu çalışmada, pandemiye yönelik kaygı ile aleksitimi arasındaki ilişki araştırılmış ve pandemiye yönelik kaygının daha yüksek düzeyde görüldüğü bireylerde aleksitimik düzeyin de daha yüksek görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 pandemisi döneminde yapılan bu çalışmaya göre, aleksitimik bireylerde yüksek düzeyde pandemiye yönelik kaygı görüldüğü de anlaşılabilir. Aleksitimik bireylerin stresle başa çıkmada, kişilerarası ilişkilerde ve benzeri konularda yaşadığı zorluk nedeniyle, pandemi döneminden daha olumsuz etkilendiği anlaşılmaktadır. Ancak alanyazın incelendiğinde de toplum ruh sağlığı pandemisinin ilk döneminde, sonraki dönemlerine göre daha fazla etkilendiği görülmüştür (Fellman vd., 2020: 1). Yine de bu çalışmada elde edilen pandemiye yönelik kaygı düzeylerinin, verilerin toplandığı pandemisinin ikinci dalgası döneminde azalmış olabildiği düşünülebilir.

Kişinin kurduğu kişiler arası ilişki deneyimleri arttıkça, duyguları üzerinde daha çok düşünme ve çalışma olanağı bulmaktadır. Bu nedenle yaş arttıkça daha düşük düzeyde aleksitimiye rastlanabilmektedir. Nitekim bu çalışmada, aleksitimi ile yaş arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgunun aksine, Yemez'in (1991: 113) çalışmasına göre, yaş arttıkça aleksitimi düzeyi artmaktadır. Bu zıt bulguların nedeninin, çalışmaların örneklem grubu yaş aralığının birbirinden farklı olmasından dolayı olabileceği ya da çalışmanın yapıldığı dönem koşullarının etkisinin olabileceği düşünülebilir. Öyle ki, internet kullanımı daha yüksek olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlanması; 1991'den bu yana gelişen teknolojinin aleksitimik özellikleri arttıran bir etkiye sahip olabileceğinden kkat çekmektedir. Bu olası ilişkiden dolayı, bu çalışmanın sorularından biri de aleksitimi ile internet kullanım düzeyi ilişkisidir.

Aleksitimi ile internet kullanım düzeyi ilişkisi incelendiğinde, aleksitimi düzeyinin internet kullanım düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın hangi kullanım düzeyleri arasında olduğuna bakıldığında, 1-3 saat internet kullanan bireylerin aleksitimi düzeyinin, 7 saat ve üzeri internet kullananlara göre daha düşük olduğu; aynı şekilde 4-6 saat internet kullanan bireylerin aleksitimi düzeyinin de 7 saat ve üzeri kullananlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. 1-3 saat kullananlar ve 4-6 saat kullananlar arasında manidar farklılık saptanmış ancak grupların aleksitimi sıra ortalamalarına bakıldığında aleksitimi düzeyinin günlük 1-3 saat internet kullanımı bulunanlardan, 7 saat ve üzeri kullananlara doğru yükseldiği görülmüştür. Yani internet kullanımı daha yüksek olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlandığı söylenebilir. Bu bakımdan, aleksitimi ile problemlili internet kullanımının ilişkili olduğu da düşünülebilir. Scimeca ve diğerleri (2014: 6) bu bulgunun nedenini, aleksitimik bireylerin sosyal etkileşim kurma konusunda daha rahat hissetmeleri olduğu şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca sosyal etkileşim kurulacağı zaman mesajı hazırlamak için yeterince sürenin bulunması, kişinin istediği zaman iletişime açık ya da kapalı olabilmesi, kendi ifadelerini baştan düzenleyebilme ya da uyarlayabilme imkanına sahip olması nedeniyle, aleksitimik bireylerin internet ortamında daha iyi duygu düzenleme ve ifade etme olanağı elde ettiğinden dolayı, internet kullanımı düzeylerinin daha yüksek olabileceğine değinmiştir. Yani internet kullanımının fazla olmasını, aleksitiminin bir sonucu olarak da görmektelerdir. Bununla beraber alanyazında internet aracılığıyla kurulan iletişimin, aleksitimik özellikleri arttırabildiği de ifade edilmektedir. Yani aslında internet kullanımı artışı ile aleksitimi düzeyi de artış göstermekte ve birey, aleksitimik özelliklerinden dolayı internet kullanımına daha çok yönelebilmektedir. Aleksitimik özelliklerin indirgenebilmesi

için daha rahat sosyal etkileşim pratiği sunan internet platformları yerine, bireye yine rahat bir şekilde sosyal etkileşim kurabileceği beceriler ve sosyal deneyimler kazandırılması, problemleri internet kullanımı yöneliminden çok daha olumlu ve etkili olabilir.

Kişilerarası ilişkilerde gelişim sağlanması için aleksitimik bireylerin empati, benlik saygısı, utangaçlık gibi kişilik örüntülerinin de incelenip aleksitimi üzerinde çalışmak gerekmektedir. Bu amaçla bu çalışma sorularından biri de aleksitimi ile empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık ilişkisidir. Aleksitimi ile kişinin kendinde algıladığı empati düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Empati düzeyinin daha düşük olduğu bireylerde, daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlanmaktadır. Moriguchi ve diğerlerinin (2007: 2223) çalışmasında, aleksitimi düzeyi yüksek katılımcılarda, ağrı ve empati ölçeği puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu araştırmacılar beyin görüntüleme çalışmalarında, aleksitimik bireylerin beyinlerinde sol dorsolateralprefrontal korteks, dorsalpons, serebellum ve sol kaudalanteriorsingulat kortekste düşük aktivite görülmüş ve bunun duygu işlenmesinin düzenleme ve yürütülmesi yönünden bilişsel bozukluğu düşündürdüğü belirtmiştir. Ayrıca, aleksitimik özelliklere sahip bireylerin yüz ifadelerindeki duyguları tanıma ve stresli durumlarda duygular üzerine düşünebilip başa çıkmada zorluk çektiği bilinmektedir (Parker vd., 1993: 200). Empatinin, duyguları tanıma konusunda sağlıklı bir zihinsel işlev gerektirdiği de göz önüne alındığında, aleksitimik bireylerin diğer bireylerin duygularını, durumunu anlamada da eksiklik yaşaması kaçınılmazdır. Bundan dolayı Krystal (1983: 361) de, aleksitimik bireylerde empatiyi geliştirme ihtiyacına dikkat çekmektedir.

Düşük benlik saygısı gibi kişilik örüntülerinin ve aleksitiminin varlığı ile beraber, bireyin gelişimsel görevlerini başarmakta güçlük çekmesi kaçınılmazdır. Yaşamın en belirleyici gelişim dönemlerinden biri olan genç yetişkinlik için benlik saygısının güçlendirilmesi yalnızca aleksitimiye indirgemek için değil, aynı zamanda aleksitimiyle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olan sosyal kaygı, utangaçlık gibi birçok problemle başa çıkılmasının sağlanması için de önemlidir. Aleksitimi ile kişinin kendinde algıladığı benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre daha düşük düzeyde benlik saygısına sahip bireylerde, daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlanmaktadır. Ancak aleksitiminin mi benlik saygısını yordadığı, benlik saygısının mı aleksitimiye yordadığı bilinmemektedir.

Alanyazın incelendiğinde de aleksitimi; düşük benlik saygısı, yüksek sosyal kaygı ve utangaçlık gibi çeşitli kavramlarla sıklıkla beraber görülmektedir. Çünkü duygularını ifade

etmekte zorluk yaşıyan bireyler, yüksek olan kaygı düzeyini azaltmak için duyguların ifade etmesi gereken durumlardan kaçınmaktadırlar (Motan ve Gençöz, 2007: 341). Bu nedenle de utangaç kişilik özellikleri göstermiş olabilmektedirler. Nitekim bu çalışmada aleksitimi ile kişinin kendinde algıladığı utangaçlık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; utangaçlık düzeyinin daha yüksek olduğu bireylerde, daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlandığı görülmüştür. Utangaçlık ve aleksitiminin varlığı ile beraber, bireyin gelişimsel görevlerini başarmakta güçlük çekmesi kaçınılmazdır. Utangaçlık bütün gelişim dönemleri için oldukça kısıtlayıcı bir özellikken, utangaçlığın aleksitimi ile birlikte görülmesi, aleksitimik bireyler için daha da zorlayıcı olmaktadır. Aleksitimik bireyin duygusal bilinç kazanıp duygularını ifade edebilmesi için aynı zamanda utangaçlık özelliğinin de azalmakta olması gerekmektedir.

Aleksitimik bireyler hem aleksitimik özelliklerinden hem utangaç davranışlar sergilemelerinden dolayı akran ilişkileri geliştirememekte ve yalnızlık hissedebilmektedir. Nitekim bu çalışmada aleksitimi ile kişinin hissettiği yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Daha yüksek düzeyde yalnız hisseden bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlanmaktadır ancak aleksitiminin mi yalnızlığı yordadığı, yalnızlığın mı aleksitimi yordadığı bilinmemektedir. Yalnızlığın, algılanan sosyal ilişki yoksunluğu olduğu göz önüne alındığında, (Young, 1982: 384) sosyal ilişkide bulunan kişi sayısının azlığı da yalnızlık algısında önemli bir ölçüttür. Aleksitimik bireylerin iletişim ve empati becerilerinin daha düşük olması gibi nedenlerden dolayı da aleksitimik bireyler daha dar bir sosyal çevreye sahip olmakta, daha yalnız hissetmektedirler.

Bu çalışmada aleksitimi ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Öncelikle yaş ile ilişkisi incelenmiş, bulgulara ilişkin tartışmaya bu bölümün önceki paragraflarında yer verilmiştir. Sonrasında cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun nedeninin günümüzde toplumsal cinsiyet rollerinin, genç yetişkinlerde yaşlılara göre daha az rastlanmasından dolayı olabileceği ve buna bağlı olarak duyguları yansıtmanın, güçsüzlük olarak ifade edilmesinin azalmasından dolayı olduğu düşünülebilir. Bu çalışmada aleksitimi ile cinsiyet ilişkisi yalnızca genç yetişkinlerde incelenmiştir. Farklı gelişim dönemleri üzerine yapılacak çalışmalarda aleksitimi düzeyi, cinsiyete göre farklılaşmakta olabilir.

Günümüzde sosyal imkanların geçmişe kıyasla her yerde daha fazla olması sebebiyle bireyler, yeterli ve benzer düzeyde kişiler arası ilişki deneyimi edinebilmektedir. Öte yandan,

genç yetişkinlerin büyük kısmının üniversite öğrencisi veya çalışan kişiler olduğu göz önüne alındığında, daha geniş bir sosyal çevreye ve imkana sahip oldukları ve edinilen sosyal ve duygusal öğrenmelerle beraber aleksitimik özellikler, çocuklukta yaşanan yerden bağımsız olarak azalmış olabilmektedir. Nitekim bu çalışmada, aleksitimi ile yaşamın ilk 10 yılının geçtiği yerin gelişmişlik düzeyi ilişkisi incelenmiş ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Evlilikte olduğu kadar yüksek düzeyde duygusal paylaşımda bulunulan bir partnerin olmayışı nedeniyle, bekarlarda daha yüksek düzeyde aleksitimi görülebilmektedir. Nitekim bu çalışmada aleksitimi düzeyinin, medeni duruma göre farklılaştığı; bekarlarda aleksitimiye, evlilere göre daha çok rastlandığı görülmüştür. Duyguları ifade etme deneyimi evli bireylerdemaruz kalma bakımından daha fazla olduğu için,duyguyla ilişkili deneyimlerin daha yoğun olmasından dolayı, aleksitimik özelliklermevcutsa bile, edinimlerle beraber azalmış olabilmektedir.

Aynı veya birbirine çok yakın gelişim döneminde olan bireylerin, daha uzak gelişim dönemlerindeki bireylerle olan benzerliğine kıyasla, birbirlerine daha benzer psikolojik özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Bundan dolayı, genç yetişkinlerde aleksitimi düzeyinde, eğitim düzeyine bağlı olarak farklılaşma görülmemiş olabilmektedir. Nitekim bu çalışmada genç yetişkinlerde eğitim düzeyinin,aleksitimi düzeyinde farklılaşmaya neden olmadığı görülmüştür.

Aleksitimi ile çalışma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde isetoplam aleksitimipuanlarına göre çalışmayanların aleksitimi düzeyi, çalışanlarınkinden yüksek bulunsa da bu farklılaşmanın anlamlı olmadığıgörülmüştür.

Son olarak, aleksitimi ile sosyo-ekonomik düzey ilişkisi incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Bu araştırmada alanyazın ışığında genç yetişkinlerde aleksitimi düzeyi incelenmiş ve genç yetişkinlerde aleksitimiprevalansına ilişkin olan araştırma sorusuna yanıt bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre genç yetişkinlerin %58'inin aleksitimik olduğu, %22'sinin muhtemel aleksitimik olduğu, %20'sinin ise aleksitimik olmadığı görülmektedir. Bu bulgudan genç yetişkinlerde aleksitiminin oldukça yaygın düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. Araştırmanın soruları doğrultusunda genç yetişkinlerde aleksitimi ile yaş ilişkisi basit korelasyon analizi ile incelenmiş ve yaş ile aleksitimi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye rastlandığı bulgusu elde edilmiştir. Yani aleksitimi, yaşa göre farklılaşmaktadır. Bu bulgudan, yaşı daha yüksek olan bireylerde daha düşük düzeydealeksitimi; yaşı daha düşük olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimi görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın, aleksitimi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi doğrulanmıştır.

3. Aleksitimi ile cinsiyet arasındaki ilişki t-testi analizi ile incelenmiş ve genç yetişkinlerde aleksitiminin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın, aleksitimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi reddedilmiştir.

4. Aleksitimi ile çocukluğun büyük kısmının geçtiği yerin gelişmişlik düzeyi arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgudan, genç yetişkinlerde aleksitimi düzeyinin çocuklukta yaşanılmış yerin gelişmişlik düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmanın,aleksitimi ile çocuklukta yaşanan yerin gelişmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi reddedilmiştir.

5. Aleksitimi ile medeni durum arasındaki ilişki t-testi ile incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgudan, aleksitiminin medeni duruma göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın,aleksitimi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi doğrulanmıştır.

6. Aleksitimi ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve aleksitimiyle eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu bulgudan, aleksitiminin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın,aleksitimi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi reddedilmiştir.

7. Aleksitimi ile çalışma durumu arasındaki ilişki t-testi ile incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgudan aleksitiminin çalışma duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmanın,aleksitimi ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi reddedilmiştir.

8. Aleksitimi ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişki tek yönlü varyans analiziyle incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgudan aleksitimininsosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın,aleksitimi ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi reddedilmiştir.

9. Aleksitimi ile internet kullanımı düzeyi ilişkisi tek yönlü varyans analiziyle incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Bu bulgudan, aleksitiminin internet kullanım düzeyine göre farklılaştığı; internet kullanımı daha yüksek olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın,aleksitimi ile internet kullanım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi doğrulanmıştır.

10. Aleksitimi ile algılanan empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki basit korelasyon analiziyle incelenmiş ve aleksitiminin algılanan empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın aleksitimi ile empati, benlik saygısı, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin hipotezi doğrulanmıştır. Bu kapsamda;

- Empati düzeyi daha düşük olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlandığı,
- Benlik saygısı daha düşük olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlandığı,
- Utangaçlık düzeyi daha yüksek olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlandığı,
- Yalnızlık düzeyi daha yüksek olan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimiye rastlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Çalışmanın bu kısmında araştırmacılara ve psikolojik danışman ve rehberlere yönelik önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışma ile bu oranın genç yetişkinlerde %58 olduğu görülmüştür. Gelecekte aleksitimi ile ilgili yapılacak çalışmalarda,aleksitimininprevalansı ve artış gösterme nedenleri incelenebilir.

Bu araştırmanın örneklemini, Türkiye'deki genç yetişkinlerdir. Farklı gelişim dönemleri gruplarında yapılacak çalışmalarla, gelişim düzeyine uygun olarak aleksitimik düzeyi indirmeye yönelik psikolojik danışmanlık ve rehberlik programları geliştirilebilir. Çalışmalar neticesinde belirlenen gelişim alanlarına yönelik hem aleksitimik bireyler için hem aileleri için psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir.Aleksitimik bireyler,düşük düzeyde sosyal destek algıladığı için yakın çevresinin de bilinçlendirilip sürece dahil edilmesi önem taşımaktadır.

Aleksitimik bireyleri desteklemek için bireyin biliş ve duygulanımlarında var olan problemi konusunda bilgilendirme, var olan duyguya dayanıklılığını arttırma, gerekliyse bireyin öz-bakım becerilerini geliştirmede yol gösterici olma, empatisini geliştirme ve farkındalık kazandığı duyguların desteklenmesi önemlidir (Krystal, 1983: 361). Bu araştırma ile aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması gerektiği anlaşılmıştır. Aleksitimik özellikleri indirgeme ve aleksitimiyle ilişkili bağımsız değişkenlere yönelik yapılacak çalışmalar neticesinde, aleksitimik bireylerin yalnızlık düzeyinin azalacağı, empatilerinin gelişeceği, duygusal bilincinin artacağı ve dolayısıyla daha anlamlı ilişkiler kurabilecekleri anlaşılmaktadır. Aleksitimik bireyler, kişiler arası ilişkilerde daha anlamlı, sağlıklı ve yeterli düzeyde deneyim kazandıkça duygusal bilinçlerinde gelişim göstermiş olup aleksitimik düzeyde azalış elde edeceklerdir. Kişiler arası ilişkilerini geliştirebilecekleri beceriler edinmeleri için bireysel danışmada edinmeye başladıkları becerileri, grupla psikolojik danışma sürecinde geliştirip pekiştirmeleri faydalı olabilir.

Bu çalışmada aleksitimi ile yalnızca internet kullanım düzeyi, kişinin kendinde algıladığı yalnızlık, benlik saygısı, utangaçlık düzeyleri ilişkisi incelenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, aleksitimiyle ilişkili olan kişilik bozuklukları, bağlanma stilleri, bilişsel esneklikleri, problemlerle başa çıkma becerileri, öz-düzenleme düzeyleri gibi farklı değişkenler ile ilişkisi incelenerek aleksitimik bireylerin gelişimine yönelik daha net ve

kapsamlı bir gelişim planı belirlenmesi, aleksitimik bireylerin gelişimi için daha faydalı olacaktır. Ayrıca bu çalışmada aleksitimik bireylerin oranı %58'dir. Suudi Arabistan'da yapılan bir çalışmada bu oran %30,2'dir (Soliman vd., 2021: 435). Aleksitiminininternet kullanımındaki artış eğilimi gibi nedenlerle beraber artış göstermiş olabileceği ve zamanla daha da artacağıdüşünülmektedir.Bununla ilgili kesitsel çalışmalar yapılabilir.Ayrıca Türkiye'dekialeksitimi düzeyinin uluslararası alanda hangi sıralamada olduğu, bulunduğu düzeyin kültür ve yaşanan döneme bağlı koşullardan nasıl etkilenmiş olabileceği araştırılabilir. Özellikle aleksitiminin artış eğiliminde olabileceği düşünüldüğünde,aleksitimiyle ilgili değişkenlerin daha detaylı biçimde araştırılması ve hangi psikolojik yaklaşımların ve müdahalelerin daha etkili olabileceğinin tespit edilmesi gerekmektedir.

Sonraki araştırmalarda aleksitimiye yönelik psikolojik danışmanlık ve rehberlik müdahaleleri ile ilgili deneysel çalışmalar da yapılabilir. Farklı psikolojik danışma tekniklerininaleksitimik özellikler üzerindeki etkisi araştırılabilir. Benlik saygısı, utangaçlık, problemlı internet kullanımı gibi aleksitimiyle ilişkili olan değişkenlerin aleksitimiye arttıran etkenler mi olduğu, yoksa aleksitiminin sonucu mu olduğu yönünde araştırmalar yapılabilir. Aleksitimik özellikleri indirgemeye yönelik olarak, aleksitimik bireyin benlik saygısı, algıladığı sosyal destek gibi mekanizmaların güçlendirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Aleksitimik bireylere yönelik yaklaşımlar, onların psikososyal gelişimi için, iletişim ile ilgili her alanda kendilerini gerçekleştirebilmeleri için oldukça önemlidir. Aleksitimik özelliklerin tam olarak hangi durumlardan, davranışlardan, kişisel özelliklerden olumlu ve olumsuz etkilendiği bilinmemektedir. Bundan dolayı tepkisel, önyargılı yada başka herhangi bir olumsuz tutum veya davranışın aleksitimik bireyin ruh sağlığına verdiği zarar,aleksitimik olmayan bireylerinkine göre daha üst düzeyde olabilmektedir. Aleksitimik bireylere yönelik yapılacak psikolojik danışma çalışmalarında yalnızca bu bireylere yönelik çalışmalar yerine aynı zamanda bireyin yakın çevresini, akranlarını da dahil eden çalışmalara da yer verilmelidir. Ayrıca aleksitimik niteliklerin ve ilişkili değişkenlerin gelişim dönemlerine göre değişiklik gösterebildiği göz önünde bulundurularak gelişim dönemlerine yönelik araştırmalar ve çalışmalar arttırılmalıdır. Bu çalışmalar neticesinde aleksitimik bireylere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik müdahaleleri, gelişim dönemlerine göre düzenlenmelidir. Örneğin; genç yetişkinlerin önemli bir kısmının iş yaşamında aktif olduğu veya yakın zamanda aktif olacağı düşünüldüğünde, aleksitimik bireylerin normal bireyler gibi kariyer hedeflerine benzer hızda ve kolaylıkla ulaşabilmeleri gerekmektedir. Kariyer gelişimi alanında daha etkin danışma

süreç sunabilmek için bireyin aleksitimik özellikleri göz önünde bulundurulmalı, bu yönde de çalışmaların yapılması sağlanmalıdır. Örneğin aleksitimik bireyler, eğitimini aldıkları bölümle ilgili çalışma alanı seçimindekeyif alarak çalışabileceği bir çalışma alanı seçebileceksen, seçimini daha az iletişim kurmasını gerektirecek şekilde yaptığında, mesleki hayatında mutlu olması ve kendini gerçekleştirmesi zorlaşabilir. Böyle bir durumda bireyin çalışma alanı seçimi nedenleri irdelenmeli;eğer ilgili seçim aleksitimik özelliklerle ilişkili olarak yapılmışsa danışanda içgörü uyandırılarak, aleksitimik özellikleri indirgenerek kariyer planını yapması sağlanmalıdır. Benzer şekilde, lise öğrencilerinin kariyer planlamasında da hayalleri, ilgi ve yetenekleri farklı alanlarla ilgili olduğu halde aleksitimik özelliklerinin baskın olduğu seçimler yapmayı planlayan öğrenciler için duygusal bilincini ve düzenlemesini, kişiler arası ilişkilerini iyileştirecek bireysel ve grupta psikolojik danışma yapıldığında bireyler, mesleki ve sosyal hayatında daha işlevsel olabilecektir.

Eğitim kurumlarında alkol ve madde bağımlılığına yönelik yapılan psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında,aleksitimik bireylerin alkol bağımlılığı ve madde kötüye kullanımı eğilimi göz önüne alınarak daha kapsamlı bir çalışma yürütülmelidir. Bununla beraber, travmatik deneyimi olan bireylerde aleksitimik özelliklerin gelişimi gözlemlenip, önleyici müdahalede bulunulabilir.

COVID-19 pandemisi döneminde bireyler çeşitli ruh sağlığı sorunları yaşamaktadır. Pandemiye yönelik yüksek kaygı da bunlardan biridir. Aleksitimi ile pandemiye yönelik kaygının pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu düşünüldüğünde, aleksitimik bireylerin pandemi döneminde daha yüksek düzeyde bir kaygı yaşadığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Kaygı, travma gibi etkenlerden dolayı artış gösteren aleksitiminin, pandemietkisi ile artış göstermemesi için pandemi dönemine aleksitimik bireylere daha etkin, daha fazla psikolojik destekte bulunulmalıdır. Örneğin; hem COVID-19 dönemindeki iyi oluşun bir yordayıcısı olan hem de aleksitiminin ilişkili görüldüğü sosyal destek geliştirildiğinde, aleksitimik bireylerin pandemi sürecinden daha az olumsuz etkilenebilir.

Ayrıca normal popülasyonda da aleksitimik bireylerde dealeksitimik özellikleri erken yaşlardan itibaren indirgemeye çalışmak, bireylerin sonraki gelişim dönemlerinde kendini gerçekleştirebilmesi için oldukça önem taşımaktadır. Bunun için psikolojik danışman ve rehberler, etkili iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, empati, bilişsel esneklik, öz-şefkat, benlik saygısı gelişimi, duygu düzenleme ve dürtüsellik, öfke yönetimi gibi değişkenler üzerinde daha fazla çalışılarak, bireyin aleksitimik özellikleri veya olumsuz

sonuçları azaltılabilir.Aleksitiminin olumsuz etkilerini azaltmak için problemlı internet kullanımına ilişkin çalışmalar da yapılmalıdır.



KAYNAKÇA

- Aaron R.V., Benson T.L., & Park S. (2015). Investigating the role of alexithymia on the empathic deficits found in schizotypy and autism spectrum traits. *Personality and Individual Differences*, 77, 215-20.
- Aghighi, A., Foroughi, M., Daneshmandi, S.& Abbasi, M. (2021). The role of alexithymia and sexual self-esteem in the prediction of marital stress and adjustment in infertile women. *Practice in Clinical Psychology*, 9(1), 19-26.
- Aisenstein, M. (2008). Beyond the dualism of psyche and soma. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 36, 103–123.
- Arıcak, O.T.& Özbay, A. (2016). Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. *Computers in Human Behavior*. 55, 278–285.
- Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve Covid-19. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür DergisiAyrıntı*, Cilt 8 (85), 35-41.
- Ateş, M. A., Algül, A., Gülsün, M., Geçici, Ö., Özdemir, B., Başoğlu, C., Semiz, Ü. B., Ebrinç, S.&Çetin, M. (2009). Antisosyal kişilik bozukluğu olan genç erkeklerde aleksitimi, saldırganlık ve psikopati ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 46(4), 135-139.
- Bach, M., De, Zwaan, M., Ackard, D., Nutzinger, D. O. & Mitchell, J. E.(1994). Alexithymia: relationship to personality disorders. *Compr Psychiatry*, 35(3), 239- 243.
- Bagby, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, (5), 2-10.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. & Taylor, G. J. (1994). The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection andcross-validation of the factor structure.*Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Onaylanmış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baron-Cohen, S., Leslie, A. M. & Frith, U. (1985). Does the autistic child have a “theory of mind”.*Cognition*, 21:37-46.

- Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi/Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli
- Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584. Doi: 10.7816/nesne-08-18-14
- Birtürk, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bogdanov, V. B., Bogdanova, O. V., Gorlov, D. S., Gorgo, Y. P., Dirckx, J. J., Makarchuk, M. Y., Schoenen, J., & Critchley, H. (2013). Alexithymia and empathy predict changes in autonomic arousal during affective stimulation. *Cognitive and behavioral neurology: Official Journal of the Society for Behavioral and Cognitive Neurology*, 26(3), 121–132. Doi: 10.1097/WNN.0000000000000002.
- Bonnaire, C., Bungener, C. & Varescon, I. (2013). Alexithymia and gambling: a risk factor for all gamblers? *J Gambl Stud.*, 29(1):83-96. Doi: 10.1007/s10899-012-9297-x.
- Bottiroli, S., Galli, F., Viana, M., Sances, G., & Tassorelli, C. (2018). Traumatic experiences, stressful events, and alexithymia in chronic migraine with medication overuse. *Frontiers in psychology*, 9:704, 1-9. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.00704
- Böçkün, B. (2021). *Problemlerli internet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bucci, W. (1997a). *Psychoanalysis and Cognitive Science: A Multiple Code Theory*. New York: Guilford Press.
- Bucci, W. (2007). The role of bodily experience in emotional organization. New perspectives on the multiple code theory. *Bodies in Treatment*, 51-76.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 24, Ankara: Pegem Akademi.
- Calderon, S., Samstag, L. W., Papouchis, N. & Saunders, B.A. (2019). The effects of early

- parental death and grief on interpersonal functioning and alexithymia in adults. *Psychopathology*, 52:198–204.
- Candansayar, S., Coşar, B., Arıkan, Z., Oral, N., Koçal, N., & Işık E (1993). Genç erişkin sağlıklı gönüllülerde aleksitimi prevalansı. XXIX. Ulusal Psikiyatri Kongresi. *Özet Kitabı*, Bursa, 29 Eylül-4 Ekim, 120.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., Edge, M. D. & Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behav. Res. Ther.* 48(5), 384-393. Doi: 10.1016/j.brat.2009.12.013.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30; 1051-1056. Doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.205.
- Çiçek, B. & Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Turkish Studies* 15(4):241-260.
- De Rosnay, M., & Harris, P. L. (2002). Individual differences in children's understanding of emotion: The roles of attachment and language. *Attachment & Human Development*, 4(1), 39–54. Doi: 10.1080/14616730210123139
- De-Lenclave, M. B., Florequin, C. & Bailly, D. (2001). Obesity, alexithymia, psychopathology and binge eating: a comparative. *Encephale*, 27(4), 343-350.
- Dinçer, B., Yıldırım A., E. & Oğuz, A. (2021). Changes in sexual functions and alexithymia levels of patients with type 2 diabetes during the COVID-19 pandemic. *Sex Disabil.*, 4: 1-18. Doi.org/10.1007/s11195-021-09693-0
- Dong, E., Du, H., Gardner, L. (2020). An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. *Lancet Inf Dis.*, 20(5), 533-534. Doi: 10.1016/S1473-3099(20)30120-1
- Durmuşoğlu, N. & Doğru, S. S. Y. (2006). Çocukluk örseleyiciyaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 237-246.
- Evren, C., Çağıl, D., Ülkü, M., Özçetinkaya, S., Gökalp, P., Çetin, T. & Yiğiter, S. (2012). Relationship between defense styles, alexithymia, and personality in alcohol-dependent inpatients. *Comprehensive Psychiatry*, 53(6), 860-867.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?

Türk Psikoloji Yazıları, 15 (30), 25-33.

- Fonagy, P., Bateman, A.W. & Luyten, P. (2012). Introduction and overview. In A.W. Bateman and P. Fonagy (Eds.), *Handbook of Mentalization in Mental Health Practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 3-42.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O., Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 43(1), 54-62. Doi: 10.1007/s00127-007-0265-1. Epub 2007 Oct 12. PMID: 17934682.
- Gaher, R., Arens, A. & Shishido, H. (2013). Alexithymia as a mediator between childhood maltreatment and impulsivity. *Stress and Health*, 31(4), 274-280. Doi: 10.1002/smi.2552.
- Gard, C. (2000). How to Overcomes Shyness. *Current Health*, 27(1), 28-30.
- George, D. & Mallery, M. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference*, (6). New York: Routledge.
- Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, ... Karekla, M. (2020) Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLoS ONE* 15(12): e0244809. Doi: 10.1371/journal.pone.0244809
- Guttman, H. & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448-455.
- Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M., Karkucak, M. & Ak, İ. (2004). Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda aleksitimi ve öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(3), 191-198.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M.Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Güngör, A. (1999). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 17-22.
- Grabe, H.J., Spitzer, C. & Freyberger, H.J. (2001). Alexithymia and the temperament and character model of personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70(5), 261-267.
- Graham, R. (1988). The concept of alexithymia in the light of the work of Bion. *British*

Journal of Psychotherapy, 4, 364–379.

- Hamarta, E. & Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının, fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 240-245.
- Haviland, M. G., Hendryx, M. S., Shaw, D. G. & Henry, J. P. (1994). Alexithymia in women and men hospitalized for psychoactive substance dependence. *Comprehensive Psychiatry*, 35(2), 124-128.
- Haviland, M. G., Shaw, D. G., MacMurray, J. P. & Cummings, M. A. (1988). Validation of Toronto Alexithymia Scale with substance abusers. *Psychother Psychosom*, 50(2), 81-87.
- Heaven, P. C. L., Ciarrochi, J. & Hurrell, K. (2010). The distinctiveness and utility of a brief measure of alexithymia for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 222–227.
- Helmes, E., McNeill, P.D. & Holden, R.R. (2008). The construct of alexithymia: Associations with defense mechanisms. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 318–331.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. & Viinamaki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(1), 99-104. Doi: 10.1016/S0022-3999(99)00083-5.
- Jones, W. H., Briggs, S.R. & Smith, T. G. (1986). Shyness: conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3):629-39. Doi: 10.1037//0022-3514.51.3.629. PMID: 3761149.
- Kalaman, S., Orhan, H. & Kocabay, İ. (2019). Sosyal medya kullanımı ve aleksitimi: acil serviste çalışan hemşireler üzerine bir araştırma. *Online Academic Journal of Information Technology*; 10 (37). Doi: 10.5824/1309-1581.2019.2.003.x
- Karukivi, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo-Pesu, K. M., Liuksila, P. R., Joukamaa, M. & Saarijarvi, S. (2010). Alexithymia is associated with anxiety among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 125, 383–387.
- Karukivi M., Tolvanen, M., Karlsson, H., & Karlsson, L. (2015). Alexithymia and postpartum anxiety and depression symptoms: a follow-up study in a pregnancy cohort. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 36(4), 142–147.

- Karukivi, M., Joukamaa, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo-Pesu, K. M., Liuksila, P. R. & Saarijärvi, S. (2011). Does perceived social support and parental attitude relate to alexithymia? A study in Finnish late adolescents. *Psychiatry Res.*, 15;187(1-2):254-60. Doi: 10.1016/j.psychres.2010.11.028.
- Karlıdağ, R., Ünal, S. & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik düzeylerinin aleksitimi düzeyleriyle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 153-160.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri*, 23:123-124.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W. & Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34(5), 330-335.
- Kim, H. K. & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behaviour*, 25(2), 490-500.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Adini, B., Aruta, R. J., Antazo, B. G., Briones-Diato, A., ... Reinert, M. (2021). Distress and resilience in days of COVID-19: International study of samples from Israel, Brazil, and the Philippines. *Cross-Cultural Research*. Doi:10.1177/10693971211026806
- King, J. L. & Mallinckrodt, B. (2000). Family environment and alexithymia in clients and non-clients. *Journal of Psychotherapy Research*, 10(1), 78-86. Doi: 10.1080/713663595.
- Kirmayer, L. J. & Robbins, J. M. (1993). Cognitive and social correlates of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatics*, 34(1), 41-52.
- Koç, M. (2016). Demografik özellikler ile empatik eğilim arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine ampirik bir araştırma. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 25-47.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*: 35(1-2), 183-212.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*: 3(23), 29-45.
- Kopera, M., Zaorska, J., Trucco, E. M, Suszek, H., Kobylński, P., Zucker, R. A., Nowakowska, M., Wojnar, M. & Jakubczyk, A. (2020). Childhood trauma,

- alexithymia, and mental states recognition among individuals with alcohol use disorder and healthy controls. *Drug and Alcohol Dependence*, 217:108301, ISSN 0376-8716. Doi: 10.1016/j.drugalcdep.2020.108301.
- Krystal, H. (1982/83). Alexithymia and effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353-378.
- Krystal, H. (1974). The genetic development of affects and affect regression. *Annual of Psychoanalysis*, 2, 98–126.
- Krystal, H. (1988a). Integration and self-healing. Affect, trauma, alexithymia. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Lane, R. D., Sechrest, L. & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39(6), 377-385.
- Lemche, E., Klann-Delius, G., Koch, R., & Joraschky, P. (2004). Mentalizing language development in a longitudinal attachment sample: Implications for alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(6), 366–374. Doi: 10.1159/000080390.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosom Med.* 43,531-543.
- Lulé, D., Schulze, U. M., Bauer, K., Schöll, F., Müller, S., Fladung, A. K. & Uttner, I. (2014). Anorexia nervosa and its relation to depression, anxiety, alexithymia and emotional processing deficits. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(2), 209-216.
- Lumley, M. A., Ovies, T., Stettner, L., Wehmer, F. & Lakey, B. (1996). Alexithymia, social support and health problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 519-530. Doi: 10.1016/S0022-3999(96)00227-9.
- Levinson, D. J. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. New York, Knopf.
- Magenat, L. (2016). Psychosomatic breast and alexithymic breast: A bionian psychosomatic perspective. *International Journal of Psychoanalysis*, 97, 41–63.
- Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H., & Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of Psychosomatic Research*, 62 (6), 657–665. Doi:10.1016/j.jpsychores.2007.01.002

- Messina, A., Beadle, J. N. & Paradiso, S. (2014). Towards a classification of alexithymia: primary, secondary and organic. *Journal of Psychopathology*, (20) 38-49.
- Moriguchi, Y., Decety, J., Ohnishi, T., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H., & Komaki, G. (2007). Empathy and judging other's pain: an fMRI study of alexithymia. *Cerebral Cortex (New York, N.Y. : 1991)*, 17(9), 2223–2234. Doi: 10.1093/cercor/bhl130
- Motan, İ. & Gençöz, T. (2007). The relationship between the dimensions of alexithymia and the intensity of depression and anxiety. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 333-343.
- Nemiah, J.C. (1977). Alexithymia. Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199–206.
- Nemiah, J. H., Freyberger, H. & Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: a view of the psychosomatic process. *Modern Trends in Psychosomatic Medicine*, 3, 430-439.
- Obeid, S., Akel, M., Haddad, C., Fares, K., Sacre, H., Salameh, P. & Hallit, S. (2019). Factors associated with alexithymia among the Lebanese population: results of a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(1), 80. Doi: 10.1186/s40359-019-0353-5
- Oktay, B. & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Osimo, S. A., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S. & Cecchetto, C. (2021). The Influence of Personality, Resilience, and Alexithymia on Mental Health During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, (12), 341.
- Özdemir, H. & Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (2), 93-101. Doi: 10.35365/ctjpp.19.1.11
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J. & Bagby, R. M. (1989). The alexithymia construct: Relationship with sociodemographic variables and intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 434-441.
- Parker, J. D., Taylor, G. J. & Bagby, M. (1993). Alexithymia and the recognition of facial expressions of emotion. *Psychother Psychosom.* 59(3–4), 197–202.
- Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243–1254.

- Pfefferbaum, B., M. D., J. D. & North, C. S., M. D., M. P. E. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *N Engl J Med.*, 383:510-512. Doi: 10.1056/NEJMp2008017
- Picardi, A., Fagnani, C., Gigantesco, A., Toccaceli, V, Lega, I.&Stazi M.A. (2011). Genetic influences on alexithymia and their relationship with depressive symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 71(4):256-263.
- Posse, M., Hallstrom, T. &Backenroth, G. (2002). Alexithymia, socialsupport, psychosocialstressandmentalhealth in a femalepopulation. *NordicJournal of Psychiatry*, 56(5), 329-334.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. *Psychology: A study of a science*, (3), 184-256.
- Rosenberg, M. (1989). Societyandtheadolescent self-image. Revisededition. Middletown, CT: WesleyanUniversity Press.
- Saklofske, D. H.& Yackulic, R. A. (1989). Personalitypredictors of loneliness. *PersonalityandIndividualDifferences*, 10, 467– 472.
- Sangani, A.&Jangi, P. (2019). Therelationshipbetweenalexithymiaandshyness in nursingstudentswithmediatingroles of lonelinessandsocialidentity. *Researchand Development in MedicalEducation*, 8(1), 41-47. Doi: 10.15171/rdme.2019.008
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello M. R. A.&Zoccali, R. (2014). Therelationshipbetweenalexithymia, anxiety, depression, and internet addictionseverity in a sample of Italianhighschoolstudents. *The Scientific World Journal*, ID: 504376. Doi: 10.1155/2014/504376.
- Scimeca, G., Bruno, A., Crucitti, M., Conti, C., Quattrone, D., Pandolfo, G., Zoccali, R. A.&Muscatello, M. R. A. (2017). Abnormalillnessbehaviorand Internet addictionseverity: The role of diseaseconviction, irritability, andalexithymia. *Journal of BehavioralAddictions*, 6, 1-6. Doi: 10.1556/2006.6.2017.008.
- Sevindi, T., & Kumcağız, H. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Kastamonu EducationJournal*, 26(4), 1335-1343. doi:10.24106/kefdergi.434177
- Sfeir, E., Geara, C., Hallit, S.&Obeid, S. (2020). Alexithymia, aggressivebehavioranddepressionamongLebaneseadolescents: A cross-

- sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, 32. Doi: 10.1186/s13034-020-00338-2
- Soliman, E. S., Allabun, S. M., Algenaimi, E. F., Aldhuwayhi, H., Almutairi, A. F., Alwarthan, S. A. & Cordero, M. A. W. (2021). The relationship between alexithymia and internet addiction among university students in the Kingdom of Saudi Arabia. *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 5(2), 433-438.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö-A., Öztürk, M & Acar, B. (2020). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3: 235-241.
- Szatmari, P., Georgiades, S., Duku, E., Zwaigenbaum, L., Goldberg, J. & Bennett. (2008). Alexithymia in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38, 1859-1865.
- Şahin, R. A. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25- 30.
- Şar, V. (2011). Developmental trauma, complex PTSD and the current proposal of DSM-5. *Eur J Psychotraumatology*, 2. Doi: 10.3402/ejpt.v2i0.5622.
- Tang, W., Hu, T., Yang, L. & Xu, J. (2020). The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and Individual Differences*, 165:110131. Doi: 10.1016/j.paid.2020.110131.
- Taylor, G. J. (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *Can J Psychiatry*, 45(2), 134-142.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. (1991). Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32 (2), 153-163.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. (1992). The revised Toronto Alexithymia Scale: Some reliability, validity, and normative data. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 57, 34-41.
- Taylor, G. J., Ryan, D. P. & Bagby, R. M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44, 191-199.
- Taylor, G. J., Oliver, L. & Michael, B. R. (2018). Alexithymia (advances in research, theory,

- and clinical practice) history of alexithymia: the contributions of psychoanalysis, 1-16.
Doi: 10.1017/9781108241595.003
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M.& Acklin, M. W. (1992). Alexithymia and somatic complaints in psychiatric out-patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(5), 417-424.
- Terock, J., Klinger-König, J., Janowitz, D., Nauck, M., Völzke, H.& Grabe, H. J. (2021). Alexithymia is associated with increased all-cause mortality risk in men, but not in women: A 10-year follow-up study, *Journal of Psychosomatic Research*, (143) 110372. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2021.110372.
- Türk, M. (1992). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2021). *COVID-19 bilgilendirme platformu*. Erişim adresi: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html>
- Ünal, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7, 215-222.
- Vanheule, S., Vandenberghe, J., Verhaeghe, P.& Desmet, M. (2010). Interpersonal problems in alexithymia: A study in three primary care groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 351-362.
- Waller, E.& Scheidt, C. E. (2004). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A study comparing the TAS-20 with non-self-report measures of alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (3), 239-247. Doi: 10.1016/S0022-3999(03)00613-5
- Waller, E.& Scheidt, C. E. (2006). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A development perspective, *International Review of Psychiatry*, 18(1), 13-24, Doi: 10.1080/09540260500466774
- Wang, C. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet Psychiatry*. 395, 470–473.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. *Cambridge, MA: MIT Press*.
- Wise, T. N., Mann& L. S., Epstein, S. (1991). Ego defensive styles and alexithymia: A

- discriminant validation study. *Psychother Psychosom*, 56, 141-145.
- Wise, T. N., Mann, L. S.& Mitchell, J. D.(1990). Secondary alexithymia: an empirical validation. *Compr. Psychiatry*,31:284-288.
- Yalçın, S. B.& Hamarta, E. (2013) Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4), s.36-82.
- Yavuz, E. (2020). *Olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yemez, B. (1991). *Psikosomatik, Somatoform ve Diğer Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma*. (Uzmanlık Tezi) Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, N., Kaya, E., Erdem, R.& Alkan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duygu sağırlığı ilişkisi. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 5 (13), 347-361. Doi: 10.25204/iktisad.759890
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, 379– 405.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Zdankiewicz-Scigała, E.&Scigała, D. K. (2020) Attachment Style,EarlyChildhoodTrauma, Alexithymia,andDissociationAmongPersonsAddictedtoAlcohol: StructuralEquation Model of Dependencies. *Front. Psychol.* 10: 2957.Doi: 10.3389/fpsyg.2019.02957
- Qualter, P.,Quinton, S. J., Wagner, H.&Brown, S. (2009). Loneliness, InterpersonalDistrust, andAlexithymia in UniversityStudents. *Journal of AppliedPsychology*, 39(6), 1461-1479.

EKLER

EK-1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

	Hiçbir Z	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Z
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem					
3- Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor					
5- Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlemeyi yeğlerim					
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var					
10- İnsanların duygularını tanıması gerekir					
20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır					

EK-2. PANDEMİK KAYGI ÖLÇEĞİ (PKÖ)

	Evet	Hayır
1- Korona virüse yakalanmaktan kaygı duyuyorum.		
4- Korona virüs bulaşması durumunda iyi bir sağlık hizmeti alamayacağımı düşünüyorum.		
8- Korona virüsle ilgili medyadaki (görsel, yazılı, sosyal) olumsuz haberler beni kaygılandırıyor.		
9- Sokağa çıkma yasağı olmasından/yasağın uzamasından endişeleniyorum.		



EK-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:				
Cinsiyet:	Kadın ☐	Erkek ☐		
Medeni durum:	Bekar ☐	Evli ☐		
Çalışma durumu:	Çalışıyorum ☐	Çalışmıyorum ☐		
(Öğrenciliğin devam etmesi durumunda) Sınıf düzeyi:				
Eğitim düzeyi:	İlkokul/Ortaoku ☐	Lise ☐	Lisans/Önlisans ☐	Lisansüstü ☐
Sosyo-ekonomik düzeyi:	Düşük ☐	Orta ☐	İyi ☐	Çok iyi ☐
Annenin eğitim düzeyi:	İlkokul/Ortaoku ☐	Lise ☐	Lisans/Önlisans ☐	Lisansüstü ☐
Annenin çalışma durumu:	Çalışıyor ☐	Çalışmıyor ☐		
Babanın eğitim düzeyi:	İlkokul/Ortaoku ☐	Lise ☐	Lisans/Önlisans ☐	Lisansüstü ☐
Babanın çalışma durumu:	Çalışıyor ☐	Çalışmıyor ☐		
Anne-babanın beraberlik durumu:	Beraber ☐	Ayrı ☐		
Çocuklukta anne ve/veya babayı kaybetme durumu:	Evet ☐	Hayır ☐		
Yaşamın ilk 10 yılının geçtiği yerin gelişmişlik seviyesi:	Köy ☐	Kasaba ☐	İlçe ☐	İl ☐
Günlük ortalama internet kullanımı süresi:	1-3 saat ☐	4-6 saat ☐	7-9 saat ☐	10 ve üzeri ☐
Sahip olduğunuzu düşündüğünüz empati düzeyinizi derecelendiriniz:	Düşük ☐	Biraz düşük ☐	Yüksek ☐	Oldukça yüksek ☐
Sahip olduğunuzu düşündüğünüz benlik saygısı düzeyinizi derecelendiriniz:	Düşük ☐	Biraz düşük ☐	Yüksek ☐	Oldukça yüksek ☐
Sahip olduğunuzu düşündüğünüz	Düşük ☐	Biraz ☐	Yüksek ☐	Oldukça yüksek ☐

utangaçlık düzeyinizi derecelendiriniz:		düşük		
Yalnız hissetme düzeyinizi derecelendiriniz:	Düşük ☐	Biraz düşük ☐	Yüksek ☐	Oldukça yüksek ☐

