

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (GAZİ ÜNİVERSİTESİ GAZİ EĞİTİM
FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Tuba BAĞCI

ANKARA-2008

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (GAZİ ÜNİVERSİTESİ GAZİ EĞİTİM
FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Tuba BAĞCI

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ

ANKARA-2008

Gazi Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Tuba BAĞCI'nın “Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Örneği)” başlıklı tezi 29.07.2008 tarihinde, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı): Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ

.....

Üye : Prof. Dr. Serdar ERKAN

.....

Üye : Doç. Dr. Mehmet GÜVEN

.....

ÖNSÖZ

Zorlu bir süreç sonunda nihayete eren bu çalışmamda yardımlarından dolayı kendilerine teşekkür etmek istediğim birçok kişi var.

Öncelikle araştırmamın her aşamasında katkıda bulunan ve yardımını esirgemeyen danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ'ye teşekkür ederim.

Değerli zamanlarını ayırıp, eleştirileriyle bana yol gösteren Prof. Dr. Serdar Erkan'a ve Doç. Dr. Mehmet Güven'e teşekkür ederim.

Anketlerin uygulanması ve değerlendirilmesi noktasında karşılaştığım sıkıntılarda yardımlarını esirgemeyen başta Hüdayar Cihan GÜNGÖR olmak üzere tüm araştırma görevlisi arkadaşlara teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmalarım sırasında, bana yardımcı olmak için büyük çaba gösteren başta Fatma Özmen olmak üzere değerli öğretmen arkadaşlarıma ve kıymetli dostlarım Zerrin Arslaner ile Nazik Ünlü'ye teşekkür ederim.

Son olarak da, uygun çalışma ortamı hazırlamak için ellerinden gelen çabayı gösteren başta annem ve babam olmak üzere tüm aileme, desteklerini her zaman yanımda hissettiğim için çok teşekkür ederim.

Tuba BAĞCI

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (GAZİ ÜNİVERSİTESİ, GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)

Bağci, Tuba

Yüksek Lisans Tezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ

Temmuz – 2008

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin; benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine, cinsiyete, yaşa, ekonomik düzeye ve kullanılan ele göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır.

Araştırma 2006 – 2007 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesinin tesadüfi yolla seçilen; Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık), İlköğretim (Sınıf ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği) ve Türkçe Eğitimi (Türkçe Öğretmenliği) Bölümlerinde öğrenim gören 450 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada öğrencilere; Toronto Aleksitimi Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. Çıkan sonuçlar SPSS 12 paket programında değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Bu çalışmada aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır:

1. Benlik saygısı düşük ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları arasında önemli bir fark olduğu görülmüştür. Benlik saygısı düşük olan öğrencilerin aleksitimi düzeyleri benlik saygısı yüksek olan öğrencilerinkinden daha yüksektir.

2. Sürekli kaygıları yüksek ve normal olan üniversite öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasında da önemli bir fark görülmüştür. Sürekli kaygıları yüksek olan öğrencilerin aleksitimi düzeyleri sürekli kaygıları normal olan öğrencilerinkinden daha yüksektir.

3. Durumluk kaygıları yüksek ve normal olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

4. Erkek ve kız üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları arasında önemli bir fark görülmüştür. Erkeklerin aleksitimi düzeyleri kız öğrencilerinkinden daha yüksektir.

5. Üniversite öğrencilerinin yaşa, ekonomik duruma ve kullanılan ele göre aleksitimi düzeyleri arasında ise anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırmada elde edilen tüm bu bulgular bilimsel kaynaklar ışığında yorumlanarak tartışılmış ve bazı öneriler yapılmıştır.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF ALEXITHYMIA LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO SOME VARIABLES(IN THE SAMPLE OF GAZİ EDUCATIONAL FACULTY, GAZİ ÜNİVERSİTY)

Bağci, Tuba

Master Thesis

Department of Consulting Psychology
Supervisor: Yrd. Doc. Dr. Hüseyin Öncü
July – 2008

This research is a descriptive study to investigate whether alexithymic level of students; self-esteem and the state - trait anxiety levels change or not respect to constant anxiety level, gender, age, economical state and individual person.

At the investigation,, randomly selected 450 students at different grade levels in 2006-2007 academic year at Department of Educational Science(Guidance and Counseling),Department of Primary Teaching (Primary School Teaching programme and Mathematics Teaching Programme for primary school) and Department of Turkish Language Teaching in institute of Educational Science of Gazi University were taken as sample. In the investigation, Toronto Alexithymia Scale, Coopersmith Self-esteem Scale, State-Trait Anxiety Inventory and Personal Information Form developed by the researcher, superimposed on students. The results are evaluated and interpreted by SPSS 12 Packet Program.

The findings are as follows:

1- There is a significant difference on the mean average of alexithymia score between low and high self-esteem of university students. Alexithymia score of students who have low self-esteem is higher than students who have high self-esteem.

2- There is a significant difference between the mean of alexithymia score of high constant and normal constant anxiety level of university students. Alexithymia

score of high constant anxiety level of students is higher than students who have normal constant anxiety level.

3- There is no significant difference between the alexithymia score of state anxiety and normal state anxiety of students.

4- There is significant difference between alexithymia score of two different genders. Alexithymia score of boys is higher than girls.

5- There is no significant difference between alexithymia score of students belong to different age, economical state and individual person.

All these findings are interpreted and chewed over in accordance with light of resource of science and some suggestions are made.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi

BÖLÜM 1

GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	2
Problem Cümlesi.....	8
Alt Problemler.....	8
Araştırmanın Önemi.....	8
Varsayımlar.....	10
Sınırlılıklar	10
Tanımlar.....	11

BÖLÜM 2

İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR.....	12
Kuramsal Çerçeve.....	12
Aleksitimi	12
Aleksitimik Kişilik Özellikler.....	14
1.Duygularını Tanıma ve Tanımlama Güçlüğü.....	14
2.Hayal Kurma, Düşlem (Fantasy) Yaşamında Kısıtlılık.....	14
3.İşe Vuruk- İşlemsel Düşünme (Operational Thinking).....	15
4.Dışa Dönük-Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı.....	16
Psikoanalitik Kuram.....	18
Nörofizyolojik ve Genetik Kuram.....	19
Davranışçı Kuram.....	20
Sosyo-Kültürel Kuram.....	20
Bilişsel Kuram.....	21

Aleksitimi İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	34
--	----

BÖLÜM 3

YÖNTEM.....	44
Araştırmanın Yöntemi.....	44
Araştırma Grubu.....	44
Verilerin Toplanma Araçları.....	46
1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ).....	47
1.1.TAÖ'nin Çeviri ve Uyarlanma Çalışmaları.....	48
1.2. TAÖ'nin Geçerlilik Çalışmaları.....	48
1.3. Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlilik Çalışması....	49
1.4. TAÖ'nin Güvenirlik Çalışması.....	51
1.5. TAÖ'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması.....	52
2. Coopersmith Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği.....	52
2.1. Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	53
3. Durumluluk ve Süreklilik Kaygı Ölçeği.....	55
3.1. Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	56
Verilerin Analizi.....	57

BÖLÜM 4

BULGULAR ve YORUMLAR.....	59
1. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	59
2. Üniversite Öğrencilerinin Durumluk Kaygılarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	61
3. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygılarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	62
4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	63

5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	65
6. Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumlarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	67
7. Üniversite Öğrencilerinin Kullanılan Ele Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	68

BÖLÜM 5

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	70
Sonuçlar.....	70
Öneriler.....	71
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	86
EK.1 Kişisel Bilgi Formu.....	87
EK.2 Toronto Aleksitimi Ölçeği.....	88
EK.3 Benlik Saygısı Ölçeği.....	89
EK.4 Durumluk Kaygı Ölçeği.....	90
EK.5 Sürekli Kaygı Ölçeği.....	91
EK.6 Uygulama İzni.....	92

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1- Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Ekonomik Düzey ve Kullanılan Ele Göre Dağılımı	45
Tablo 2- Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin; Benlik Saygısı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Dağılımı.....	46
Tablo 3- Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Faktör Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 4- Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre X'ları, S'ları ve T-Değeri.....	60
Tablo 5- Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre Sıra Ortalamaları, Sıra Toplamları ve U-Değeri.....	61
Tablo 6- Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Sıra Ortalamaları, Sıra Toplamları ve U-Değeri.....	62
Tablo 7- Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Cinsiyete Göre X'ları, S'ları ve T-Değeri.....	64
Tablo 8- Üniversite Öğrencilerinin Yaş'a Göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların X'ları ve Standart Sapmaları.....	65
Tablo 9- Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Yaş'a Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	66

Tablo 10- Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Ekonomik Durumlarına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	67
Tablo 11- Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Kullanılan Ele Göre X'ları, S'ları ve t-Değeri.....	69

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanoğlu sosyal bir varlık olmasından dolayı sürekli birbiriyle iletişim halindedir. Varlığını sürdürebilmesi ve toplum içinde yaşayabilmesi için de bu iletişim sürecine ihtiyacı vardır.

İnsanlar arasındaki bu iletişimin, doğru ve anlaşılır bir şekilde kurulmuş olması bireylerin ve de toplumların yararı için çok önemlidir. Bu önemine rağmen çeşitli nedenlerden dolayı iletişim sürecinde bazı bozukluklar yaşanabilmektedir. Bu bozuklukların nedenlerinden biri de kişilerin kendi duygularını tam olarak anlayıp, anlatamaması ve buna bağlı olarak da karşılarındakilerle sağlıklı bir duygusal iletişim kuramamalarıdır. Duygusal anlamda yaşanan bu sıkıntıya da aleksitimi denilmektedir.

Aleksitimi, Yunanca köklerden türemiş bir kelime olup (A:yok, lexis:söz, thymos:duygu), Türkçe’de “duygular için söz yokluğu, duygusal ahrazlık, duygusal sağırlık” gibi ifadelerle karşılık gelmektedir (Dereboy,1990; Şahin,1991). Aleksitimi kişilerin duyguları yaşama ve ifade etmelerini etkileyen bir duygulanım bozukluğu olarak açıklanmıştır. Bu araştırmada da bu kavramın bazı değişkenlere göre değişip değişmediği araştırılmıştır.

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu, ilgili yayın ve araştırmalar, problem cümlesi, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

İletişim, iki sistem arasındaki bilgi alışverişidir ve iletişim sözlü veya sözsüz olabilir (Dökmen, 2001, s.19). Toplumsal özelliğe sahip olan insanoğlu, sürekli birbiriyle etkileşim içerisinde ve birbirlerine, iletişim kurarak ulaşmaya çalışırlar (Cüceloğlu, 2000, s.43). İşte bu yüzden bu iletişim süreci, insan hayatının ve toplum yaşantısının önemli bir parçasıdır.

İnsanlar iletişim kurarak karşılarındakilere; isteklerini, düşündüklerini ve hissettiklerini anlatırlar. Ayrıca karşılarındaki kişilerin isteklerine, düşündüklerine ve hissettiklerine de onlarla kurdukları bu iletişimi anlamlandırarak ulaşırlar.

Bu nedenle de kişiler arasındaki iletişimin kalitesini, kişilerin düşünebilme, düşündüğünü karşıındakine iletebilme ve onun düşüncelerini anlama potansiyeli oluşturur. İnsanlar, sahip oldukları bu potansiyel ölçüsünde çevreleriyle olan ilişkilerini şekillendirir ve böylece benliklerinin gelişimine de önemli oranda katkıda bulunurlar.

Bireyin, iletişimdeki beceri ve tutumlarına bağlı olarak kurduğu ilişkiler zaman zaman kendisini kötü hissetmesine neden olabileceği gibi rahat, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmesine de temel hazırlayabilir. Yani insanın içinde yaşadığı ilişkiler yumağı, onun varlığını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilebileceği gibi kendini var eden bir ortam olarak da görülebilir (Öksüz, 2004).

İletişim sürecinin kişi için kendini var eden bir ortama dönüştürülebilmesi ve olumlu bir yaşantı oluşturabilmesi için gerekli olanlardan biri de kişilerin kendilerini net olarak ifade etmeleridir. Kişilerin toplum içerisinde birbirleriyle olumlu bir iletişim kurup sürdürebilmeleri ve bu ilişkiden doyum sağlayabilmeleri için birbirlerine duygu, düşünce ve isteklerini iletebilmeleri gerekir. Ayrıca karşılarındaki kişilerin ilettiği duygu ve düşünceleri de anlayabilmelidirler. Bu yüzden de sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurulabilmede duyguların payı büyüktür. İnsanı evrendeki diğer canlılardan ayıran özelliklerinden biri de duygu ve

düşüncelere sahip olmaları ve yaşantılarını bunların da etkisiyle şekillendiriyor olmalarıdır.

Kelime anlamı olarak duygu (emotion) Latince’de harekete geçmek, devinim anlamına gelmektedir. Fakat buna rağmen yıllardır birçok kişinin üzerinde çalışmalar yaptığı duygunun tam olarak bir tanımını yapmak oldukça zordur(Koçak, 2003, s.1). Gündelik yaşamda bir kavram kargaşası yaşatmasa da, bilimsel alanda yapılmış olan bir çok duygu tanımından bahsetmek mümkündür.

Duyguyu tanımlama girişimleri MÖ yıllara, Aristoteles’e kadar uzanmaktadır. Aristoteles’e göre duygular neşeli ya da neşesiz anlarımızda algılarımız ve beklentilerimizle birlikte ortaya çıkan refakatçilerimizdir (Koçak, 2003, ss.1-2).

Passons (1975) ise duyguların, bebeklerde ayrışmamış bir enerji olarak başladığını ve önceleri bu enerjinin organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için harcadığını belirtmiştir. Organizma çevredeki bazı unsurların yaşamın sürdürülmesi ve gelişme açılarından gerekli olduğu, bazı unsurların ise gereksiz hatta zararlı olduğunu fark eder ve böylece zamanla bebek çevredeki hangi unsurların gereksinimlerini karşıladığı, hangilerinin karşılamadığı konularında daha seçici olmaya başlar. Bu seçicilik arttıkça değerlendirme ortaya çıkar. Başlangıçta ayrışmamış olan enerji artık nelerin gerekli olduğu, nelerin gereksiz ya da zararlı olduğu üzerinde yoğunlaşmaya başlar. Böylece enerjinin spesifik ve değerlendirci bir biçimde kullanılması gerçekleşir ve bunun da duygular yoluyla olduğunu belirtmiştir (Akt: Tuğrul,1999). Aleksitimik bireyler de, duygularını tanıyamadıkları ve tanımlayamadıkları için enerjilerini doğru kullanamayıp, yaşamlarında onlar için gerekli veya gereksiz olan durumları ayırt edemeyebilirler. Bu durumda da aleksitiminin, insan ilişkilerinde ve toplum yaşantısında çeşitli zorluklar yaşanmasına veya bireylerin kendilerini tam olarak ifade edememelerine neden olabileceği düşünülebilir.

Ayrıca Passons (1975)'a göre duygular iki amaca hizmet ederler. Bu amaçlardan birincisi, duygunun kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmesidir. İkincisi ise, kişinin kendi gereksinimlerini karşılayabilmek için çevreyi manipüle edebilmesi ya da bu gereksinimleri karşılayacak uygun davranışları yapabilmesi için, yönlendirici veya değerlendirici bir fonksiyon göstermesidir. Bu enerji, kişiyi ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçiriyor ya da kişinin çevreyi manipüle etmesine fırsat veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkar. Eğer enerji, ihtiyaçların karşılanmasında etkisi olmayan ya da zararlı etkisi olan unsurlara yöneltilirse olumsuz duygular ortaya çıkar (Akt: Tuğrul,1999). Bu duyguların farkına varılamaması ise ihtiyaçları karşılamak için harekete geçememeye ve kişinin gerektiği zaman çevreyi manipüle edememesine neden olabilir. Aleksitimik bireyler de duyguların bu işlevini kullanamadıkları için gerektiğinde çevrelerini manipüle edemezler. Karşılarındaki kişilerin isteklerini ve dediklerini sürekli yapma eğiliminde bulunurlar. Bu sayede de bulundukları çevrede sevilen insanlar olurlar ancak bu aslında kendi istedikleri şekilde yaşamalarına engel bir durumdur.

Koçak (2003) da bu duruma değinmiş ve duyguların tam olarak ifade edilmesinin kendimiz olma şansını sağladığını belirtmiştir. Koçak (2003)'a göre duygularımızın altında temelde yarına kalma ve rahat yaşama arzularımız vardır. Görünürdeki, daha çok görünürün bir basamak altındaki duygularımızı, yani toplumsal etki ile bastırılmış bize ait duygu ve isteklerimizi fark etmek ve ifade etmek sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmamızda önemlidir. Ayrıca bu spontan olmamızı da sağlar. Spontanlığımızla birlikte duygularımızı farkedip ifade ettiğimizde içimizdeki büyük potansiyeli kullanma şansımız artar ve eğer bunu başarabilirsek kendimiz olmuş oluruz (Koçak, 2003, ss.6-7).

Üstelik Passons'a (1975) göre duygular yaşamın akışı içinde alınabilecek sonsuz sayıda kişisel karar arasından seçim yapılmasında çok önemli bir rol oynarlar. Hangi mesleğin seçileceği, nerede yaşanacağı, kiminle evlenileceği vb. pek çok karar salt mantığa dayanarak alınamaz. Bu tip konularda salt biçimsel mantık işe yaramaz, doğru kararların verilebilmesi için kişinin güdülerine ve geçmiş

yaşantılarından derlenmiş duygusal bilgiğe ihtiyacı vardır. Duyguların farkında olmamak ise, verilecek kararların seçiminde yanılgıların olmasına yol açabilir (Akt: Tuğrul, 1999).

Goleman (1996)'a göre ise duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir.

Her ne kadar yapılan bu duygu tanımları birbirlerinden farklı görünse de tanımların hepsi, duyguların harekete geçirici yönü olduğu noktasında ve bireylerin yaşamlarındaki önemi konusunda anlaşmış durumdadırlar.

Birbirinden farklı birçok duygu tanımının yapılmış olduğu gibi temel duyguların neler olduğu üzerinde de birbirinden farklı birçok araştırma vardır. Genel olarak ise temel duyguları; öfke, üzüntü, korku, mutluluk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme ve utanç şeklinde adlandırmak mümkündür. Söz konusu bu temel duygusal ifadeler yüzümüzde tek tek görülebildiği gibi, bazen de birkaçı birleşerek karışım ifadeleri ortaya çıkabilir (Dökmen 1987). Yaşadığımız duyguların bu şekilde yüzümüzde ifade ediliyor olması da çevremizdeki insanlar tarafından daha iyi anlaşılabilmemizi sağlar. Bu olay sadece bizim anlaşılmamıza değil aynı zamanda bizim de karşımızdakileri iyi anlamamıza imkan verir. Tabi ki bu sürecin gerçekleşebilmesi için duygusal ifadeleri tanıyıp olmamız gerekir. Bu özelliğe sahipsek kaliteli bir iletişim becerisine de sahip olabiliriz. Aleksitimik bireylerin duygularını tanıyamama ve anlatamama noktasındaki sıkıntıları da bu kaliteli iletişim sürecini tam olarak yaşayamamalarına neden olmaktadır.

Bir insanın kendi duygularını ve başka insanların duygularını tanıyabilme, duygularını birbirinden ayırt edebilme ve bütün bu bilgileri düşünce ve davranışların oluşumunda doğru bir biçimde kullanabilme yeteneğini Mayer ve Salovey de duygusal zeka olarak tanımlamışlardır (Özgen, 2006). Yani kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark etme ve anlama aslında duygusal zekanın da temel yapı taşlarındandır.

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zeka tanımını 5 başlık altında toplamışlardır. Bunlardan birincisi duyguların farkında olmaktır. Belirli bir durumda, anda ne hissettiğinin farkına varabilmek duygusal zekanın temelidir. İçgörü kazanabilmek ve kendini anlayabilmek için duyguların her an farkında olmak çok önemli bir gerekliliktir. Duygularını tanıyan kişiler, ruh hallerinin farkındadırlar, kişisel karar gerektiren konularda daha sağlıklı kararlar verebilirler, daha özerk davranabilirler, kendi sınırlarından emindirler ve hayata olumu bir gözle bakabilirler (Akt: Tuğrul, 1999). Duygularını tanıyamayan aleksitimik bireyler için ise bunların tam tersinin söylenmesi mümkün olabilir. Aleksitimik bireylere duyguları sorulduğunda kendilerini karmaşık hissederler. Duygularını kabaca “rahatlama” ve “rahatsız olma”, kimi zamanda daha bedensel ifadelerle “gevşeme” ve “gergin olma” biçiminde tanımlayabilirler (Taylor ve ark., 1988; Akt: Sallıoğlu, 2002).

Salovey ve Mayer’e(1990) göre duygusal zekanın dördüncü alt boyutu ise başkalarının duygularını fark etmektir. Başkalarının duygularını fark edebilmek başka bir deyişle empati kurabilmek, duygusal zekanın vazgeçilmez özelliklerinden bir diğeridir. Salovey ve Mayer (1990) empatik kişilerin başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini gösteren sinyallere karşı daha duyarlı olduklarını belirtmişlerdir (Akt:Tuğrul,1999).

Bu alt başlıklar göz önünde bulundurulduğu zaman duygusal zekanın aleksitiminin özellikleriyle belli noktalarda çeliştiği görülebilir. Buradan yola çıkarak da aleksitimik bireylerin, duygusal zekası düşük çıkan kişilerin yaşadığı belirtilen sıkıntıları yaşayabilecekleri, benzer problemlerle onların da karşılaşabileceği düşünülebilir.

Günlük hayatta duygusal zeka, insanların iş arkadaşları ve aile bireyleri ile iyi anlaşabilmelerini sağladığı için bu kişiler, kendileri ve çevresindekiler ile ilgili sorunları çabuk çözebilirler. Duygusal zekası yüksek insanlar, diğer insanları olduğu

gibi kabul edip onları dinleyip, anladıkları için sevilirler ve arkadaşlık ilişkileri daha güçlü olur. Genellikle kendileri ile barışık ve kolay memnun olurlar (Özgen,2006).

Aleksitimik bireylerde ise bir anlamda bunların tersi özellikler gözlemlenmektedir. Çünkü bu bireyler kendi duygularını tam olarak tanıyamadıkları için göstermeleri gereken tepkilere de doğru olarak karar verememektedirler ve bu da zaman zaman hem kendilerini hem de çevrelerindeki olumsuz yönde etkilemektedir. Kauhanen ve arkadaşlarına (1993) göre aleksitimik bireyler de duygularını yaşayabilirler ancak bu duyguların 'inandırıcı niteliği' kaybolmuştur. Aleksitimik bireylerin; korku, öfke, üzüntü gibi duyguları yaşasa bile bu duyguların ikna edici niteliklerini yitirdiklerini bildirilmişlerdir. Kendi duygularını tam olarak yaşayamayan ve anlatamayan bu bireylerin karşılarındaki kişilerin duygularına karşı çok duyarlı olmaları da beklenemez.

Aleksitimik bireyler çevreleri tarafından sevilen insanlardır ancak bunun nedeni de kendi istekleri veya tercihlerinden önce karşılarındakilerin isteklerine, tercihlerine uyuyor olmalarından kaynaklanır. Yani bu kişiler ikna edilmesi kolay, boyun eğme eğilimi olan kişilerdir. Bu özellikleri de aslında kendi istedikleri gibi yaşamalarına engel olan bir durumdur.

Yaşam içerisinde önemi büyük olan duygularını, çoğu kişi fark ettiğini ve tanıdığını zanneder. Halbuki üzerinde durulduğunda tam olarak ne hissettiğini fark edemeyenlerin sayısının hiç de azımsanamayacak boyutta olduğu görülebilir. Ayrıca duyguları fark ediyor olmakla onları sözel olarak ifade edebiliyor olmak da birbirinden farklıdır. Bireylerin duygularını fark etme, ifade etme ve dışa dönük düşünme noktasında yaşadıkları kişilik sorununa aleksitimi denir.

Ülkemizde aleksitimi konusunda ilgili yayın ve araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencileri üzerinde aleksitimik özelliklerin; sahip oldukları benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, cinsiyet, yaş, ekonomik düzey ve kullanılan el göz önüne alınarak incelenmesinin yapıldığı bir çalışmaya

rastlanmamıştır. Bu araştırma da literatürdeki bu boşluğu doldurmak amacıyla; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin, onların benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, cinsiyet, yaş, ekonomik düzey ve kullanılan el değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri; onların benlik saygısına, kaygı düzeylerine, cinsiyetlerine, yaşa, ekonomik düzeye ve kullanılan ele göre değişmekte midir?

Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeyleri;

1. Benlik saygısı düzeylerine,
2. Durumluk kaygı düzeylerine,
3. Sürekli kaygı düzeylerine,
4. Cinsiyete,
5. Yaşa,
6. Ekonomik düzeye ve
7. Kullanılan ele göre değişmekte midir?

Araştırmanın Önemi

Bireylerin ailelerinin himayesinden çıkıp, yaşamlarının sorumluluklarını tek başlarına almaya başladıkları, kendi kararlarını kendilerinin verdikleri bir yaş kitlesini kapsayan üniversite yıllarında çeşitli sorunlar yaşadıkları bilinmektedir. Bu sorunların en önemlilerinden biri de hayatın her aşamasında önemi büyük olan, iletişim problemleridir. Bireylerin tamamen tek başlarına iletişime geçmeye

başladıkları bu yıllarda kendilerini doğru olarak ifade edebiliyor olmaları çok önemlidir.

Üniversite yıllarında da yaşamın her aşamasında da kişilerin kurdukları ilişkiler zaman zaman kendilerini kötü hissetmelerine neden olabileceği gibi rahat, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine de temel hazırlayabilir. Yani insanın içinde yaşadığı ilişkiler yumağı, onun varlığını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilebileceği gibi kendini var eden ortam olarak da görülebilir (Öksüz, 2004). Bu bireylerin sahip oldukları iletişim becerisine ve tutumlarına bağlıdır. Kaliteli bir iletişim sürecinde duyguların tamamen ifade edilmesi ve karşıdaki kişinin duygularının anlaşılması önemli bir yer tutar. Duygularını fark edenler onlarla nasıl başa çıkacaklarını da bilirler. Bu kişiler kendilerine güven duyarlar ve kendilerini kontrol edebilirler. Duygularını tanımada veya tanımlamada sıkıntı yaşayan bireyler ise, kendilerinden çok başkalarına güvenirler ve onların istedikleri şekilde davranırlar.

İnsan yaşamı ve toplumsal yaşam için bu kadar önemli olan duygularını tanımama ve ifade edememe ayrıca dışa dönük düşünme anlamına gelen aleksitiminin bazı değişkenlere göre değişip değişmediğinin bilinmesi, bu kavramın öneminin daha da iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Ayrıca; bu sayede bireylerin toplum içerisinde daha uyumlu, daha az iletişim çatışmaları yaşayan insanlar olabilmeleri için ve kendini daha iyi tanıyıp kendine daha çok güvenebilmeleri için örgün ve yaygın eğitim sistemlerinde ne gibi değişiklikler yapılması gerektiği de fark edilebilecektir. Bu nedenle bu konunun araştırılması önemli bulunmuştur.

Aleksitimi ile ilgili araştırmaların çoğu klinik hastalar üzerinde yapılmıştır. Çünkü aleksitimi klinik alanda ortaya çıkmış bir terimdir (Dereboy,1990b) ancak sonradan aleksitiminin, yalnızca klinik hastalarda, psikosomatiklerde görülen bir özellik olmadığı, aynı zamanda normal popülasyonda da ve sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğünün tespiti üzerine araştırmaların kapsamında bir genişleme

olmuştur. Fakat bu noktadaki araştırmalar hala yeterli düzeyde değildir ve bu araştırma ile de bu alandaki bilgilerin biraz daha genişlemesi amaçlanmıştır.

Ülkemizde aleksitiminin, madde bağımlılıkları, ruh sağlığı problemleri, yalnızlık, depresyon, ebeveyn ilgisi, çekingenlik, yeme bozuklukları, düşük ego, kaygı düzeyi, ekonomik düzey, kardeş sayısı, cinsiyet ve yaş gibi konularla olan ilişkisinin tespiti için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Ancak; üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerinin; sahip oldukları benlik saygısı ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerine, cinsiyete, yaşa, ekonomik düzeye ve kullanılan ele göre değişip değişmediğini araştıran bir çalışmaya yurtiçi ve yurtdışında rastlanmamıştır. Bu eksikliğin giderilmesi amacıyla yapılacak olan bu çalışmanın ilerideki yeni çalışmalara ışık tutacağı ve varolan araştırmalar arasındaki tutarsızlığın azaltılmasında da etkisinin olacağı umut edilmektedir.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan katılımcıların ölçme araçlarını içtenlikle doğru ve yansız olarak cevapladıkları kabul edilmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

1. Bu araştırmadan elde edilen veriler, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları; Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesinin Eğitim Bilimleri, İlköğretim ve Türkçe Eğitimi Bölümlerinde okuyan öğrencilerden oluşan gruplardan elde edilmiştir. Bulgular, benzer nitelikteki gruplara genellenebilir.

Tanımlar

Aleksitimi: Duyguları tanımama ve tanımlayamama, dışa dönük düşünme, düşlem yaşamında kısıtlılık ve çatışma ya da engellenme durumlarından kaçınmak amacıyla devinime başvurma gibi özellikleri gösterme durumudur (Sifneos, 1973; Akt: Dereboy,1990, s.2).

Benlik Saygısı: Kişinin kendisine karşı takındığı tavır ve tutumda belirlenen değerliliğin kişisel bir yargısıdır (Coopersmith, 1974; Akt: Sarıyüce, 2004, s.9)

Kaygı: Kendini koruma içgüdüsünün bir belirtisi olarak, dışarıdan gelen bir tehlike algısı sonucunda gösterilen bir reaksiyondur (Beck, 2005, s.132).

Durumluk Kaygı: Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur (Öner, 1988, s.2).

Sürekli Kaygı: Kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimidir (Öner, 1988, s.2).

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce araştırmanın temelini oluşturan aleksitiminin kuramsal çerçevesi ile bağımsız değişkenlerden benlik saygısı ve kaygı ile ilgili kuramsal bilgilere, sonra da aleksitimi ile ilgili bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Kuramsal Çerçeve

Aşağıda aleksitimi, benlik saygısı ve kaygı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

Aleksitimi

Aleksitimi kavramı ilk olarak 1972’de Sifneos tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavram henüz konulmaya başlanmadan önce Ruesch (1948), psikosomatik hastalarla yaptığı çalışmalarda (şu an aleksitimik olarak tanımlanan) bu kimselerin çoğunun nevrotiklerden farklı olarak duyguları sözel-sembolik olarak ifade etmekte zorlandıklarını tespit etmiştir. Ruesch (1948) psikosomatik hastaların ortaya çıkardığı bu özelliklerini “çocuksu kişilik” olarak isimlendirmiştir. Freedmen ve Sweet (1954) ise, bu bireyleri “duygu cahilleri” olarak isimlendirmişlerdir ve bu kişilerin duygusal yaşantılarının farkında olmadıklarını belirtmişlerdir (Akt: Dereboy, 1990, s.2).

Sonrasında Maclean (1949) psikosomatik hastalarda duygularını söze dökme konusunda, zihinsel bir yetersizlik bulunduğundan söz etmiştir. Maclean bu

bireylerin uyarıcıya bağılı olarak harekete geçen duygularının neokortekse (mantıksal beyin ve duyguları kısmen yöneten kısım) ulaşamadığını bu nedenle de sözcüklerin simgesel anlatımı yoluyla değil, otonomik yollarla hemen ifade edildiklerini, yani bir çeşit “organ dili” ne çevrildiklerini ileri sürmüştür (Akt: Cihan, 1997, s.4).

Freyberger (1971) ise yaptığı bazı gözlem ve araştırmalar sonucu aleksitimik özelliklerin geçici ve sürekli olabileceğini belirtmiş ve bunu da birincil ve ikincil aleksitimi olarak ikiye ayırmıştır. Birincil aleksitimi; psikosomatik hastalarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına yatkınlık sağlayan uzun süreli olan kişilik özelliği olarak ikincil aleksitimi de ağır stres altında çalışan, üzücü bir olay sonucunda travma yaşayan bireylerde ortaya çıkan, geçici ve kalıcı olabilen, bir çeşit savunma mekanizması olarak tanımlamıştır (Akt: Koçak, 2003, s.55).

Sifneos tarafından 1972 de tam olarak ismi konulan aleksitimi, Yunanca köklerden türetilmiş olup; a=yok, lexis=söz, thymos=duygu anlamına gelen kelimelerin birleşmesinden meydana gelmiş bir kavramdır.

Bu kavramı Dereboy (1990, s.1) Türkçe’ye “duygular için söz yokluğu” şeklinde çevirmiştir.

Şahin ise aleksitiminin sadece duygular için söz yitimi anlamına gelen duygulara karşı dilsiz olmakla sınırlandırılmayacağını, çünkü aleksitimik bireylerin aynı zamanda duygularına karşı sağır olduklarını da vurgulamış ve buradan hareketle Şahin(1991) aleksitimi için “duygusal ahrazlık” tanımını ortaya atmıştır.

Dökmen(2000) aleksitimi karşılığı olarak “düşünce köleliği” kavramını önermektedir. Sayar(2007) ise “duygu sağırlığı” olarak isimlendirmiştir. Ancak bu isimlendirmelerden hiçbirisi herkes tarafından tam olarak kabul görmemiştir ve bu nedenle kavram aleksitimi olarak kullanılmıştır.

Aleksitimik Kişilik Özellikleri

Bireylerin duygularını yaşama ve anlatıma dökme biçimlerini etkileyen duygulanım bozukluğu olarak açıklanan aleksitimi kavramı üzerinde çeşitli farklı yorum ve tanımlamalar olmasına rağmen Sifneos (1988) tarafından kişilik özellikleri dört temel başlık altında toplanmıştır. Bunlar;

1. Duygularını tanıma ve tanımlama güçlüğü,
2. Hayal kurma, düşlem (fantasy) yaşamında kısıtlılık,
3. İşe vuruk- işlemsel düşünme eğilimi
4. Dışa dönük – uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapıdır.

1. Duygularını Tanıma ve Tanımlama Güçlüğü: Aleksitimik bireylerde en belirgin ve göze çarpan özellik duyguları tanıma ve tanımlamadaki zorluklarıdır. Bu bireyler bir duyguyu diğerinden ayırt etmekte zorlanırlar. Aleksitimik bireyler duyguları sorulduğunda, kendilerini karmaşık hissederler, duygularını kelimelere dökemezler. Konuşmaları tekrarlayıcı ve ayrıntılıdır. Sık sık bedensel yakınmalardan söz ederler. Örneğin, yaşadığı tatsız bir olay sırasında neler hissettiği sorulduğunda, olay anında yaşamış olduğu duyguları kızgınlık, korku, öfke, utanma gibi özgül terimlerle adlandırmada ve ifade etmede güçlük çekerler. Duygularını kabaca “rahatlama” veya “rahatsız olma” kimi zaman da daha bedensel terimlerle, “gevşeme” ya da “gergin olma” biçiminde tanımlayabilirler. Duygusal yaşamlarındaki kısıtlılık, bazen duruşlarındaki donukluk ve duyguların yüzlerinden anlaşılmamasıyla da kendini belli eder (Lesser,1981, ss.31-32).

Kısacası aleksitimik bireyler günlük yaşamda ilişkiler kurabilen, düşünebilen, anlatabilen ancak duygu ve düşünceleri arasındaki farkı görebilmede ve duygularıyla bedensel duyumlarını ayırt etmede güçlük yaşayıp bütün bunları ifade etmekte zorlanan bireylerdir.

2. Hayal Kurma, Düşlem (Fantasy) Yaşamında Kısıtlılık: Aleksitimik kişilerin hayal gücü de oldukça zayıftır. Pek hayal kuramazlar ve hayal kurmayı da zaman kaybı olarak görürler. Nadiren kurdukları hayaller ise, gerçeğin sınırlarını

çok aşmayan, derinlerdeki tutku ve özelemlerin silik bir biçimde yaşandığı kuru ve renksiz fantezilerdir. Aleksitimik bireyler, hayal etmesi istenen yaşantıları canlı, yoğun ve duygu yüklü olarak gözlerinde canlandıramazlar. Çoğu kez de duygularını çağrıştıracak hayallerden uzak durmayı tercih ederler (Lesser,1981, s.32).

Sifneos (1988) aleksitimik bireylerin rüyalarını çok seyrek hatırladıklarını, rüyalarındaki anlatımlarının daha çok günlük olaylara ilişkin gerçekleri içerdiğini ve somut nitelikte olduğu gözlemlemiştir. Aleksitimikler, hayal kurma becerilerindeki eksikliklerine bağlı olarak yaratıcı olmakta zorlanabilirler. Eylem ve düşünceleri daha çok dış uyaranlar doğrultusundadır. Aleksitimik bireyler genellikle çevrelerindeki insanlar tarafından donuk, sıkıcı, kaba ve duygusuz olarak tarif edilirler. Ayrıca aleksitimiklerdeki düşlem yokluğunun, onlarda çevredeki olayların detaylarına daha çok dikkat etme ve onları daha çok tanımlamaya, bir başka ifadeyle işlemsel düşünmeye neden olduğunu da öne sürmektedir (Sifneos,1988,s.288-289).

3. İşe Vuruk – İşlemsel Düşünme (Operational Thinking): Aleksitimik kişiler, duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük yaşamalarına, ayrıca düşlem yaşantılarında kısıtlılık olmasına rağmen çevreleriyle uyum içinde yaşayabilmektedirler. Çünkü bu bireyler yararcı ve mekanik bir tarzda düşünme eğilimindedirler. Sorunlara kestirme yollar, somut çözümler düşünürler. Sorunları derinlemesine araştırmak, nedenlerine inmek alışkanlıkları yoktur. Kendi iç dünyalarından uzak, son derece sade, mekanik, robot gibi bir yaşantıları vardır. Bu tutumları yakın ilişkilerinde çıkan sorunları ele alışlarında daha da belirgindir (Taylor, 1984; Akt: Sallıoğlu, 2002, s.3).

Sorunların kökeninde bulunan duygusal nedenleri, engellemeleri, çatışmaları aramaz, görünen yüzeysel nedenlerle ilgilenirler. Konuyu en kısa yoldan sonuçlandırmanın yöntemlerini ve aynı sorunun yeniden yaşanmaması için gerekli önlemleri düşünüp, bulmaya yönelirler. Bu özelliklerinden dolayı aleksitimikler, genellikle çevreleriyle aşırı denebilecek ölçüde uyumlu ve ilişkilerini sorunsuz sürdüren kişiler olarak görünürler (Taylor, 1984).

4. Dışa Dönük – Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı: Aleksitimik bireyler mekanik, pragmatik ve uyum sağlamaya yönelik düşünce eğilimi içinde oldukları için daha çok dışa dönük kişilik özellikleriyle öne çıkarlar. Çevreleriyle olan ilişkilerinde tutum ve davranışlarına iç etkenler ve onlara bağlı duygular değil de daha çok dış uyaranlar yön verir. Aleksitimikler uyum için gösterdikleri aşırı istek ve çabalarından dolayı çevreleriyle sorunsuz, uyumlu ilişkiler kurabilen kişiler olarak bilinebilirler (Taylor, 1991; Akt: Koçak, 2003, s.27). Bu durum onların dışa dönük bilişsel yapı geliştirmiş olmalarından kaynaklanmaktadır. Mc Dougal (1982) bu uyumu “yalancı normallik” olarak yorumlamaktadır. Aleksitimik bireyler günlük yaşamda herhangi bir olayla karşılaştıklarında çevresel beklentilere ve ayrıntılara çok fazla önem verirler. Bu yüzden de daha çok dış kontrollü olup yalnızlığı tercih ederler (Koçak, 2003, s.27).

Aleksitimik bireylerde bu temel özelliklerin yanında sıkça rastlanan ikinci derece önemli özelliklerde bulunmaktadır. Bunlardan bazıları Sifneos (1988, ss.288-290) tarafından şöyle sıralanmaktadır:

1. Aleksitimik bireylerin duyguları yüzlerinden anlaşılmaz. Duruşları katı, duygusuz ve cansız olarak algılanır.
2. Aleksitimikler çok nadiren ağlarlar. Ancak yaşanan bazı öfke, üzüntü ve kederlere bağlı olarak da aşırı düzeyde ağlamaları olabilir.
3. Daha çok bağımlı olma eğilimleri vardır. Dışa bağımlı olduklarından çevresel ayrıntılara çok dikkat ederler
4. İnce düşünmeden davranma eğilimindedirler, hassas değillerdir.
5. Zeki olabilirler ancak bu zekalarını duygularından kaçmak için kullanırlar.
6. Kendilerini sıradan, zayıf ve aciz gösterme çabaları görülebilir ancak genellikle gergin, katı, kurallı, aynı konu üzerinde tekrarlayıcı konuşma gibi özelliklere de sahiptirler.

Aleksitimik kişilik özelliklerinin neler olduğuna ilişkin birçok görüş olduğu gibi aleksitiminin nedenlerinin neler olduğu veya nelerin aleksitimiği açıklamada anlamlı olabileceği üzerine çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar, aleksitimik kişilerin; gelişim dönemlerinde saplanıp kalma, patolojik savunma düzenekleri kullanma, bilinçdışı çatışmalar ve örseleyici erken yaşam olayları yaşamış olmaları nedeniyle duygularını sözelleştiremediklerini (Nemiah,2000, Gucht ve Heiser 2003) belirtmişlerdir.

Bazı araştırmacılar ise aleksitimi ile psikolojik akıllılık arasında olumsuz bir korelasyon olduğundan bahsetmişlerdir (Bagby ve arkadaşları,1986; Akt: Aydemir, 2000). Bu nedenle de ruh sağlığı kötü olan bireylerin belirgin derecede daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiklerini belirtmişlerdir (Türk, 1992).

Shipko ve arkadaşları ise aleksitiminin travma sonrasında yaşanan durumla başa çıkmak için ortaya çıktığını ve o durumda gereken eylemi yapmayı engelleyen duygusal tepkileri kısıtlayarak uyumu kolaylaştıran bir özellik olduğunu belirtmişlerdir. Berthoz ve arkadaşları da çeşitli çalışmalarda travmaya maruz kalanların aleksitimik olduklarının görüldüğünü belirterek bunu desteklemişlerdir.

Arik ve arkadaşları (2002) ise araştırmaları sonucunda aleksitiminin travma ile ilişkili olmadığını; aleksitiminin, psikiyatrik hastalıktan bağımsız bir kişilik özelliği olabileceği sonucuna varmışlardır.

Karlıdağ ve arkadaşları da aleksitiminin uyum sağlamda uygun olmayan bir başa çıkma yöntemi olduğunu belirtmişlerdir. Çünkü araştırmaları sonucunda aleksitiminin stresi azaltmaya yeterli olmadığını bulmuşlardır. Görüldüğü gibi çeşitli araştırmacılar ve araştırmalar aleksitimi hakkında birbirinden farklı öngörülerde bulunmaktadır.

Kişinin kendi duygularını anlatma veya fark etme yetisinden yoksun olması, fantezi yaşamının kısıtlanması ve duygusal yaşamdaki genel bir daralmayla

tanımlanan duygusal ve bilişsel bir işleyiş rahatsızlığı olan aleksitimiği açıklamaya yönelik birçok kuram da bulunmaktadır. Bu kuramlar; Psikoanalitik Kuram, Nörofizyolojik - Genetik Kuram, Davranışçı Kuram, Sosyo-Kültürel Kuram ve Bilişsel Kuramlar başlıkları altında incelenmiştir.

Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramcılar aleksitimiği açıklamaya ilişkin çeşitli modeller üzerinde durmuşlardır. Ancak çalışmaların çoğunda aleksitimi ile psikosomatik belirtilerin aynı anlamda kullanıldığı ve bunun doğru olmadığı belirtilmektedir (Lesser 1981).

Geleneksel psikoanalitik görüşe göre bedenselleştirme (somatizasyon), altta yatan bir psikopatolojinin değişik bir biçimde ortaya çıkmasıdır. Birey, belli bir gelişim döneminde takılma, patolojik savunma düzenekleri, travmatik yaşantılar ya da çatışmalar gibi nedenler sonucu duygusal yaşantılarını sözcüklerle ifade etme yeteneğinden yoksundur (Stoudemire 1991). Buna göre bedensel yakınmalar kabul edilemeyen dürtü ve isteklerin bilinç alanına çıkmalarını engelleyen savunma araçlarıdır. İşte aleksitimi kavramı bu sözcüklerle ifade edilemeyen duyguların bedensel semptomlar yoluyla ifade edildiğini öngörür (Akt: Babacan, 2003).

Freud'a göre bir uyarıcı bilinç dışı bir süreçte ise, kişi sadece gerilim yaşamakta, ancak bunun içeriğini bilinçli olarak algılayamamaktadır. Bu nedenle uyarıcı ile ilgili durumları daha az olarak ifade etmektedir. Çünkü bir uyarıcının sözel olarak ifade edilebilmesi için, bilinç dışından bilinç düzeyine gelmesi gerekmektedir. Psikoanalitik yaklaşımda, ifade edilemeyen veya sözel yolla paylaşılamayan duygu, çatışma ve gerginliklerin beden dili (somatik) ile ifade edildiği kabul edilmektedir (Akt: Sallıoğlu, 2002, s.22). Bu da aleksitimiklerde görülen somatizasyonlardır.

Krystal (1968) ise başlangıçta duyguların bedensel olduğunu, farklılaşmadığını ve sözcüklenmemiş yaşantılar olduğunu belirtmektedir. Ancak

gelişme süreci içinde duyguların giderek ayrıştırılmakta, bedensellikten çıkarılarak sözelleştirilmektedir. Bu gelişim sürecinde, bebeklikte yaşanan bir travmanın durdurucu, erişkinlikte yaşanan bir travmanın ise geriletici etkisinin olduğu ileri sürülmektedir (Akt: Cihan, 1997, s.10). Bu noktalardan hareketle Krystal (1968), aleksitimiklerde gördüğü hayal kurma eksikliğini, yaratıcılık ve kendine bakım yokluğunu; bebeklikte yaşanan bebeğin anne ile ortak yaşam (sembiyotik) içinde olma durumunun yeteri kadar yaşanmamış olmasına bağlamaktadır (Akt:Sallıoğlu, 2002, ss. 22-23).

Psikanalitik yaklaşım, aleksitimiklerde görülen etkili iletişim kurabilme kapasitesinin sınırlılığını, anne-çocuk arasındaki sözel veya sözel olmayan iletişimden etkilenme ile açıklamaktadır (Stoudemine, 1991; Akt: Sallıoğlu, 2002, s.22). Luminet (1994) de aleksitimiye erken dönemdeki anne-çocuk ilişkisindeki bozukluklar ve yetersizliklerle açıklamaktadır. Anne çocuk ilişkisinde yaşanan sıkıntıların ileride duyguların bastırılmasına ve bu bastırmadan dolayı da bedensel tepkilerin oluşmasına neden olduğu ifade edilmiştir. Bu durum da aleksitimi olarak nitelendirilmiştir.

Nörofizyolojik ve Genetik Kuram

Nörofizyolojik yaklaşımı benimseyen uzmanlara göre ise, aleksitimi beyin yarım küreleri arasındaki kopukluk sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Aleksitimi limbik sistemden neokortekse gitmek için harekete geçen duyusal uyarıların bloke edilmesi sonucu, bilinçli duygusal yaşantılara dönüşmemesiyle oluşan arızadır (Koçak,2003, s.23).

Aleksitimiye açıklamaya yönelik genetik yaklaşım ikiz çalışmasıyla ortaya konmuştur. Heiberg çalışmalarında 15 tek yumurta ikizi ve 18 çift yumurta ikizini aleksitimik özellikleri yönünden karşılaştırmıştır. Tek yumurta ikizleri testlerde diğerlerine göre daha benzeşen puanlar almışlardır. Bu çalışmada örneklemin sınırlı sayıda olduğundan aleksitiminin kalıtsal yönü olduğu yargısına varmada ve yorum yapmada dikkatli olunması gerektiği vurgulanmıştır (Sallıoğlu, 2002, s.26).

Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşım, bireyin normal ve normal dışı tüm davranışlarını, öğrenmenin sonucu olarak meydana geldiğini kabul eder. Davranışların sosyalleşme süreci içinde öğrenilerek kazanıldığını savunur.

Davranışçı yaklaşımın kurucusu John Watson, duyguların temel yapısının, özünün doğuştan getirildiğini ve buna bağlı olarak uyarıcı tepki bağı ile şartlanma sonucu duyguların oluştuğunu vurgulamaktadır. Yani öğrenme sonucu belli uyarıcılar yoluyla koşullu duygular tepkiler oluşmaktadır. Bu bağlamda tüm duygular öğrenilmiş davranışlardır (Koçak s.4). Tabi ki sadece duyguların gösterilmesi değil, bu durumda gösterilmeyen duygular da aslında öğrenilmiştir. Kısacası bir durum karşısında duygularımızı göstermeyi de göstermemeyi de öğreniriz.

Katan (1961)'a göre aile içinde büyüklerin duygusal durumlara verdikleri tepkiler, çocuklar için birinci öğrenme modelini oluşturmaktadır. Davranışçı-öğrenme modelinde, aleksitimik bireylerdeki bedensel belirtilere bu hatalı öğrenmeler ile açıklık getirilmektedir (Akt:Sallıoğlu, 2002, s.22). Aile bireylerinin, duygusal durumlara verdikleri bedensel tepkiler, çocuklar tarafından görülür ve böylece duygulara bedensel tepki vermek öğrenilmiş olur.

Sosyo-Kültürel Kuram

Bu yaklaşımda aleksitimik davranışın oluşumunda en önemli etken olarak sosyal öğrenme ile kültürel belirleyiciler vurgulanmaktadır. Bazı toplumlarda insanların çocukluktan itibaren yaşadıkları çevrelerde duygularını ifade etmek yerine gizlemeyi ve bastırmayı öğrenmeleri, kuramın dayanaklarından. Örneğin, çoğu doğu toplumlarında duygular bedenselleştirilerek kullanıma dönüştürülmektedir. Buna dönüştürme ya da bedenselleştirmek bozukluğu denilmektedir.

Transkültürel psikiyatri çalışanları, aleksitimi kavramındaki somatizasyonu veya iletişimi sağlamak için beden dilinin kullanılması davranışını, büyük oranda

sosyal ve kültürel bir oluşum olarak düşünmüşlerdir (Kirmayer,1984; Akt: Kesebir, 2004)

Kauhanen ve arkadaşları (1993) da gelişimsel açıdan bakıldığında, sosyal etkileşim ile duyguları sözel olarak simgeleştirebilme yeteneği arasında bir ilişki olduğunu ve yeterli sosyal etkileşimi gösterememiş çocuklarda, aleksitimik özelliklerin daha kolay kök salabileceğini belirtmişlerdir. Bu açıdan, aleksitimiye çocukluktan başlayarak sosyal bağlam içinde gelişen ve pekişen bir kavram olarak değerlendirmişlerdir.

Ayrıca Borens ve arkadaşlarının (1977) yaptıkları görüşmeler sonucunda, düşük sosyo-ekonomik düzeyli hastaların görüşme sırasında daha az duygulanım içeren yanıtlar, daha az hayal kurma ve daha düşük sözel yeti ortaya koydukları gözlenmiştir (Akt: Türk, 1992, s.61). Bu bulgulara sosyo-ekonomik düzeyin aleksitimi üzerinde etkisinin olabileceği sonucuna varılmasına neden olmuştur.

Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramı benimseyen araştırmacılara göre ise, aleksitimi bilişsel gelişim dönemlerindeki bazı eksikliklerinden kaynaklanan ya da bilişsel süreçlerdeki çarpıtmalar, mantık dışı düşünceler sonucu oluşan bir durumdur.

Lazarus'a (1984) göre bireyin herhangi bir uyarıcıya ya da duruma ilişkin algıları ve yüklediği anlam, duyguların temelini oluşturmaktadır. Yani bireyin kişisel durumuna bağlı olarak iç ve dış kaynaklardan gelen bilgileri algılayıp değerlendirmesi sonucu duygusal yaşantılar oluşmaktadır. Duyguları bilişsel etmenlerle açıklamaya çalışan bilişsel yaklaşımın özünde; duyguların oluşumunda, duygularla ilgili uyarıcıları yorumlama, anlam verme, beklenti oluşturma gibi bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiği tezi yer almaktadır (Koçak, 2003, s.5).

Schacter (1964) de duygusal yaşantıların gerisinde bilişsel etkinliklerin rol oynadığını ileri sürmüştür. Schacter'e göre, çevremizi algılamamız ve

anlamlandırmamız sonucunda, içimizdeki fizyolojik değişikliklerle ilgili duygulara belli adlar veririz. Yani bilişsel yaşantılarımız doğrultusunda duygusal yaşantılarımızı adlandırırız. Dolayısıyla farklı ortamlarda benzeri uyarıcılara farklı tepkiler vermemizin ve bir takım çatışmalara girmemizin nedeni duygularımızı farklı şekillerde yönlendiren, farklı bilişsel yaşantılar geçirmemizdir (Akt:Sallıoğlu, 2002, s.25).

Passons (1975) duyguların bebeklerde ayrılmamış bir enerji olarak başladığını ve organizmanın çevredeki bazı unsurların yaşamın sürdürülmesi ve gelişme açılarından gerekli olduğu, bazı unsurların ise gereksiz hatta zararlı olduğunu fark etmesiyle duyguların şekillendiğini belirtmiştir (Akt: Tuğrul,1999). Bundan yola çıkarak duyguların farklı bilişsel yaşantılar doğrultusunda şekillendiğini söylemek mümkündür.

Lane ve Schwartz (1987) tarafından geliştirilen kurama göre ise duygu olarak yaşanan ne varsa “duygusal uyanışın” bilişsel işlemde geçişinin sonucudur. Piaget’in bilişsel gelişim içinde tanımladığı beş evre, duygusal gelişim içinde tanımlanabilir. Alt evrelerde, duygular ayrıştırılmamış ve bedensel nitelikteyken; üst evrelere gidildikçe duygular, ayrıştırılmış ruhsal yaşantılar niteliğine bürünür. Bu genel bakış açısından aleksitimikler, alt evrelere takılıp kalmış kişilerdir (Akt:Sallıoğlu, 2002, s.25).

Kuramların aleksitimiği farklı farklı açıklamış olmasına rağmen hepsi, aleksitiminin iletişimi kötü etkileyen bir problem olduğu noktasında anlaşmıştır. Bu nedenle de aleksitimi üzerinde durulması gereken bir konudur.

Taylor ve arkadaşları (1992) yaptıkları araştırma sonucunda aleksitimik özellik gösteren bireylerin, göstermeyenlere oranla daha fazla bağımlı olduklarını, düşük ego sergilediklerini ve düşüncesiz kaba davranışlar yapma eğiliminde olduklarını tespit edilmiştir. Ayrıca duygularını ifade edemeyen bu bireylerin benlik saygısı düşük kişiler oldukları belirtilmiştir (Akt: Koçak, 2003, s.57). Bu nedenle

araştırma kapsamına aleksitimik bireylerin benlik saygısı düzeyleri de dahil edilmiştir.

Benlik, kişiliğin öznel yanı olarak adlandırılmaktadır. Kişiliğin temel özelliklerini veren “ben” ya da “ benlik” denilen kavram son yıllarda üzerinde çok durulan bir terim durumuna gelmiştir. Benlik ile kişilik arasında gelişme ve yapı bakımından kesin bir sınır çizmek çok zordur. Benlik saygısı da benlik kavramından farklı bir yapıdır. Bu kavramlar birçok kişi tarafından farklı farklı tanımlanmış ve çeşitli modellerle açıklanmaya çalışılmıştır.

Kuzgun (1983) benlik kavramını bir kimsenin çeşitli kişilik özelliklerinin kendinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin bütünü olarak tanımlamıştır.

İkizoğlu (1993) ise benliğin, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş, düşünüş tarzımızdan oluştuğunu ve bu bakımdan benliğin, “kişiliğin öznel yanı” olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Sigmund Freud’un Psikoanalitik Modelinde ise, benlik; üç sistem olarak ele alınmaktadır. Bunlar; id, ego ve süpereo’dur. Bu yapılarda herhangi bir fiziksel gerçek yoksa da, bunlar farklı psikolojik güçler için temel formdurlar.

Benlik (ego) uyumlu ve arabulucu davranışları temsil etmektedir. Freud (1938), “gerçek dış dünyanın etkisi altında alt benliğin bir parçasının özel bir gelişme” gösterdiğini, “dış uyaranları algılayan ve aşırı uyaranlara karşı ruhsal yapıyı koruyan bir dış tabakadan” giderek özel bir yapı geliştiğini belirtmiştir. Ayrıca bu yapının “alt benlik ile dış dünya arasında bir arabulucu” görevi yüklendiğini ileri sürmüş ve gelişen bu yapıya “benlik (ego)” adını vermiştir (Akt: İkizoğlu,1993, s.23).

Rogers (1959) tarafından geliştirilen ve insanın dışarıdan değerlendirilip değiştirilebileceği görüşüne karşıt olan “Benlik Kuramı” ise, benlik kavramını

davranışın en önemli belirleyicisi saymaktadır. Yani bu kurama göre, insan benlik kavramına uygun biçimde davranır. Benlik kavramı kişinin kendisini bildiği andan itibaren çevresi ile etkileşimi yolu ile oluşur. Birey, çevresini oluşturan bu benlik kavramına göre algılar; benlik kavramına uygun davranışları benliğe özümler, uygun düşmeyenleri ya yadsır ya da benlik kavramına uyacak biçimde değiştirir. Rogers’a göre benlik fenomenal algı alanında “bana ait” diyebileceğimiz yaşantılar bütünüdür. Duyulan, yaşanan, hissedilen şeyler benliği oluşturur. Benlik bireyin öznel yanıdır. Çünkü bu yaşantılar bütünü başkasına aktarılamaz (Akt: İnanc, 1997,s.14).

Rosenberg’e (1990) göre de sosyal faktörler, benliğin oluşumunda önemli etkiye sahiptir. Benlik, sosyal kurumlar olarak adlandırdığımız aile, okul, ekonomi ve dinin etkisi altında, çevresel bir bağlamda gelişir (Akt: Arıcak, 1999, s.24). Bu da benliğin oluşumunda duygusal bir problem olan aleksitiminin de etkili olabileceğini veya aleksitiminin oluşumunda benlik kavramının etkili olabileceğini düşündürülebilir.

Arıcan’a göre de benlik, gerçekten de büyük oranda içinde doğduğu toplumun ve kültürün şeklini almaktadır. Benlik, öğrenmeyle gelişen bir olgudur ve öğrenilenler de görülen ve yaşanan şeylerin bir sonucudur. İnsanlar, yaşantıları, öğrendikleri ve bu öğrendiklerinin pekiştirilmesiyle kendilerini tanımlar, “ben” kavramları geliştirir ve bütünsel bir benlik yapısına ulaşırlar. Fakat bu benliğin değişmez bir yapı olduğunun bir iddiası değildir. Birey, kültürün bir ürünü olmakla birlikte sahip olduğu özerk benlik ile toplumu ve kültürleme sürecini etkileyebilen ve hatta bazen de değiştirebilen bir özelliğe sahiptir (Arıcak,1999, s.25).

İnsanların benlik kavramı; onların kendileriyle ilgili algılamalarının bir takımı olduğundan, ihtiyaçlarını karşılamak üzere etkileşim aracı olması bakımından önemlidir. Etkili bir benlik kavramı, ister çevreden isterse organizmadan kaynaklansın, kişilerin yaşantılarını gerçekçi olarak algılamalarına, başka bir deyişle

yaşantılara açık olmalarına izin verir (Nelson-Jones,1995; Akt: Satılmış ve Seber, 1989, s.68)

Benlik konusunda katkısı bulunan diğer bir düşünce akımı da sembolik etkileşimci görüştür. Bu görüşü savunanlardan Cooley'e göre benlik, bireyin kendini başkalarının kendini algıladığı biçimde algılaması olarak tanımlanmıştır (Bacanlı, 1997, s.8.).

Sembolik etkileşim süreci, bireyin belli bir sosyal çevre içinde, etkileşimde bulunduğu kişilerin hareketlerini ve kendisine gösterilen tepkileri yorumlaması ve kişilerin kendisinden beklentileri hakkında, tahminlerde bulunması gibi bir takım davranışları içerir. Bu süreç, mimik ve jestlerle yapılan etkileşim biçimlerini de kapsar. Çocuk sürekli olarak her türlü etkileşimi algılar, yorumlar ve bir takım değerlendirmeler yapar ki bu da çocuğun sosyalleşmesini sağlar ve benlik kavramını belirlemesinde etkili olur (Arseven,1978,ss.16-17).

Çocuğun benlik tasarımı, onun sosyalleşmesinin bir ürünüdür. Sosyal olayları bilinçli şekilde değerlendiren çocuk, kendisi hakkında daha gerçekçi benlik tasarımına sahip olur. Çocukta benlik kavramının oluşumda, anne ve babanın önemi büyüktür. Ayrıca yakın akrabalar ve çevresinde bulunan ilişkili kişilerin de önemi büyüktür. Çünkü çocuk, çevresinde gördüğü kişilerin davranış modellerini taklit ederek ya da özdeşim sağlayarak hareketlerini ayarlar (Arseven,1978,ss.16-17).

Benlik kavramı ile benlik saygısı birbirinin yerine sıklıkla kullanılan kavramlardır. Benlik saygısını benlik kavramı içinde bir öge olarak değerlendiren ve hatta benlik saygısı ile benlik kavramının birbirlerine karıştıranlara rastlamak mümkündür. Her iki kavramın iç içe geçmiş olan özelliklerine karşın, bu iki kavram aynı anlama gelmemektedir. Benlik saygısından söz edebilmek için bireyde öncelikle bir benlik kavramının gelişmesi gerekmektedir. Oluşan bu benlik kavramına ilişkin olarak bireyin geliştirmiş olduğu tutum, aynı zamanda onun benlik saygısı düzeyini de belirlemektedir (İnanç, 1997,ss.18-19).

Benlik saygısının tanımı ve gelişim konusu pek çok kişi tarafından ele alınmıştır. En geniş anlamıyla benlik saygısı, kişinin ilgi, yetenek ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan kendisiyle ilgili olumlu imgesi olduğu görüşüdür. Benlik saygısının bazı yönleri; zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özellikleri üzerinde gelişir. Rosenberg (1965) benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif ve negatif tavrı olarak ele alır. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır (Akt: Satılmış, Seber, 1989, s.68).

Adler ise yaratıcı benlik kavramını geliştirerek, benlik saygısının; aşağılık duygusundan, üstünlük duygusuna geçiş olduğunu vurgular. Anlamli ve doyum sağlayıcı yaşam arayışından söz ederken bunları bulamayan organizmanın benliğini geliştirmek için oluşturmaya çalıştığını söyler. Ona göre benlik saygısında; organ eksikliği, çeşitli hastalıklar, aile içindeki durum ve doğum sırası, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olaylar önemli olup, oynamalara yol açmaktadır (Weiner,1985) (Akt: Maşrabacı, 1994, s.17).

Tufan'a (1990) göre, benlik saygısı kendilik (self) sisteminin duygusal yönü ile ilgili olup kişinin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin duygularıdır. Benlik saygısını belirleyen yargılarda bir değişmezlik, göreceli olarak bir süreklilik vardır. Bununla birlikte kişinin benlik saygısının değişmeye duyarlı olduğu da kabul edilmektedir (Tufan, 1990,s.36).

Coopersmith (1967), benlik saygısını, kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi olarak tanımlamakta ve benlik saygısının gelişiminde önemli gördüğü dört etkeni şu şekilde sıralamaktadır:

1. Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan diğer insanlardan gördüğü ilgili, kabul edici ve saygılı muamelenin miktarı,
2. Bireyin başarıları, içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü,

3. Bireyin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşp ulaşamaması,

4. Bireyin başkaları tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği (Akt:Yaycı,2000,s.23).

Coopersmith (1974) bir kişinin, kendisine ilişkin yaptığı ve alışkanlık haline getirdiği değerlendirmenin benlik saygısını oluşturduğunu, bunun kendi değerliliğine ilişkin bir yargı olduğunu söyler. Kısacası benlik saygısı, kişinin kendisine karşı takındığı tavır ve tutumda belirlenen değerliliğin kişisel bir yargısıdır. Ayrıca Coopersmith, benlik saygısının kişisel tatmin ve etkin işlev görme ile birlikte bulunduğunu ifade etmektedir ve gerçek ile savunucu benlik saygısı olmak üzere iki benlik saygısı görünümünden söz eder. Gerçek benlik saygısı, gerçekten kendilerini saygın ve değerli hissedenlerde, savunucu benlik saygısının da, kendilerini değersiz hisseden, fakat böyle bir bilgiyi kabul etmeyen kişilerde bulunduğunu belirtir (Akt: Sarıyüce, 2004, s.9).

Chrzanowski (1981), benlik saygısının; bireyin kendi niteliklerini ve yeteneklerini doğru bir şekilde değerlendirmesinin geçerli olduğunu ve benlik saygısının içine kişisel değer yargıları, değerlendirmeleri ve bireyin yapısını oluşturan temel insani değerlerin girdiğini belirtmektedir. Ayrıca zeka, mizaç, görünüş ve beden yapısı benlik saygısını yaratan niteliklerdir ve yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve çevresel faktörler bu niteliklerin oluşmasında belirleyici roller oynamaktadırlar (Akt:Yaycı,2000,s.24).

Birey kendinde eksikler bulabilir, kendini eleştirebilir, ancak kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir de. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması da gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı, olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Benlik saygısı kendini değerli, olumlu beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (İnanç, 1997,s.22).

Benlik saygısı ruh sağığı ile çeşitli biçimlerde ilişkili bir kavramdır. Benlik saygısının kökeni çocuklukta başlamaktadır. Fakat ergenlik döneminde örgütlenip bireyin yaşamını etkileyen kalıcı bir etken olmaktadır. Üniversite öğrencilerinde de benlik saygısı yetişkin kimliğine geçmede önemli rol oynamaktadır (Maşrabacı, 1994,s.14). Nitekim, Karataş(1992) "anne baba genç çelişkisi" konulu makalesinde, gence karşı yaklaşımın soğuk, anlayışsız ve kırııcı olduğu aile ortamlarında yetişen çocukların benlik saygısının düşük olduğunu belirtmektedir (İnanç, 1997,s.23).

Sullivan'a (1953) göre kişilerarası ilişkiler benlik saygısını belirlemektedir. Benlik saygısını koruma, küçük düşürülmekten, güçsüz olmaktan kurtulma ile mümkündür ve bu anlamda aile etkileşimi de önem kazanmaktadır. Birey benlik sistemleri içinde kaygıdan kaçınabilmek için ya da etkisini azaltmak için bazı kendini koruyucu uyum süreçleri oluşturarak iyi ben ve kötü ben kavramlarını oluşturur. Yasakladığı davranış biçimleri kötü ben'i oluştururken, desteklenen davranışları iyi ben'i oluşturmaktadır (Akt: Maşrabacı, 1994, s.18). Benlik saygısının yüksek olarak algılanması da iyi ben'in çok görülmesiyle mümkündür.

Campbell ve Lavalley (1993) düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde tanımlamışlardır:

1. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini daha iyi ve olumlu tanımlarken, düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini daha olumsuz tanımlama eğilimindedirler.
2. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendilerine olan inançları ve güvenleri, düşük benlik saygısına sahip kişilerden içsel olarak daha tutarlıdır.
3. Düşük benlik saygısına sahip kişiler, sosyal çevreye daha fazla bağımlıdırlar ve bu bireylerin benlik şemaları, dışsal bilgiyle oldukça tutarlıdır.
4. Düşük benlik saygısına sahip kişiler, sosyal çevreye verdikleri tepkilerde, yüksek benlik saygısına sahip kişilerden daha tutucu ya da ihtiyatlıdırlar (Akt: Yayıncı, 2000, s.25).

Coopersmith yüksek benlik saygısı olanların kişilerarası ilişkilerde daha katılımcı, olaylara iyimser bakan, kendilerini ifade edebilen dünya olaylarına ilgili, geleceğe olumlu bakan, sorunlarla karşılaştıklarında çözüm üreten, yaratıcı ve bağımsız bir kişilik örüntüleri olduğundan söz eder (Maşrabacı, 1994,s.24). Bu özelliklerde aleksitimik özelliklerle çelişir durumdadır.

Benlik saygısı düşük kişiler ise tam tersine kendilerini ifade etmekten kaçınan, kendi iç sorunlarıyla sürekli meşgul olan ve güçlüklerini kafaya takan kişilerdir ve bunların yaşamları daha sınırlı ve gölgededir. Kendini değerli bulmayan birey, bu duygusunu diğer insanlardan kaçarak gizlemektedir (Maşrabacı, 1994,s.24).

Benlik ve benlik saygısı üzerindeki önemli bir nokta da benlik saygısının gelişip gelişmeyeceği ve zaman içinde değişip değişmeyeceği ile ilgilidir. Erikson (1980) uygun çevresel durumlar ve ailesel koşullarla ilgili olarak benlik saygısının delişebileceğini, Harter (1993) benlik saygısı normal koşullar altında değişmeyeceğini, Rosenberg (1986) bireyin yaşantılarında kendisi için önemli gördüğü kişilerden aldığı onay, takdir ve beğenilerin benlik saygısını yükseltebileceğini ve Ellis (1991) Akılcı, Duygusal Terapi adını verdiği teknikte benlik saygısının geliştirilebileceğini belirtmiştir (Akt:Yaycı, 2000,s.27-28).

Tüm bu yaklaşımlar ve görüşler ışığında benlik saygısının yüksek olmasının; bireyin ruh sağlığı ve kendini gerçekleştirme sürecinde, olumlu katkısı olabileceği söylenebilir. Ayrıca bu görüşler ışığında bakıldığında, bireyin yakın çevresi başta olmak üzere diğer sosyal etkileşimleri, sahip olduğu konum ve başarıları, benlik saygısını yükseltmekte veya düşürmektedir. Sosyal etkileşim boyutunda da duyguların önemli bir yer tutuyor olması ve aleksitimik durumun kişinin sosyal yaşantısını etkiliyor olması bu konunun araştırılmasına neden olmuştur.

Aleksitimik bireylerin duygusal yaşantılardan kaçıyor olmaları ve duygusal durumlarla karşılaşmanın onlarda bir kaygı oluşturuyor olması araştırma kapsamına kaygı düzeylerinin de alınmasına neden olmuştur. Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin sahip oldukları durumluk veya sürekli kaygı düzeylerine göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Kaygı, Jung'a göre insan bilincinin kolektif bilinçaltından gelen ve akılcı olmayan, baskı, korku ve imajlar tarafından saldırıya uğraması olarak tanımlamaktadır (Fischer,1970; Akt: Yayıncı, 2000,s.43).

Jeffries ise kaygıyı; gerilim, zor durumda olma duygularını içeren önüne geçilmez felaketler duyumu ile tiplenmiş duygusal durum olarak tanımlamaktadır (Akt: Battle,1988). Lewit (1980) benzer biçimde kaygıyı öznel bir korku duygusu ve artan psikolojik uyarılma; Coon (1980) engellenme, çatışma ve strese neden olan duyumlara eşlik eden hoş olmayan duygusal durum biçiminde açıklamaktadırlar (Akt: Korkut,1991, s.74).

Kaygı, korku kadar belirli ve odaklanmış değilse de onun gibi otonomik sinir sistemini harekete geçirir. Böylece kaygılı olduğunda kalp atışı artar, avuç içi terler, nefes alıp verme hızlanır, ağız kurur (Akt: Korkut,1991,s.74). Bu da aleksitimik bireylerdeki somatik belirtileri hatırlatmaktadır.

Kaygının korku duygusuyla ortak bazı yönleri vardır. Her iki duygu da yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş olan duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak iki duygu arasında çok önemli bir fark vardır. Korku herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde, kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur ve bu duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu insana mantıksız görünür (Geçtan, 1996, s.86).

Freud’a göre kaygı üçe ayrılmaktadır:

- 1- Objektif ve Gerçek Kaygı: Tehlike kaynağı bireyin dışındadır (fobiler ve korkular gibi) ve zaman zaman yaşam boyunca kişiler tarafından yaşanır.
- 2- Nörotik Kaygı: Kaynağı kişinin içindedir. Bireyin bastırılmış cinsel saldırgan duygularından oluşur.
- 3- Moral Kaygı: Kişinin duyduğu suçluluk, vicdan azabı, utanma gibi duyguların yarattığı manevi sıkıntı durumudur. Bireyin düşünce, duygu ve belliğindeki çelişki ve çatışmaların sonucu ortaya çıkar (Akt: Yayıncı,2000, s.42).

Otto Rank (1959), her çeşit kaygının ve nevrozun başlangıcını doğum travmasına bağlar. Esası “anneden ayrılma” olan doğum travması, insanın ileriki hayatında karşılaştığı bütün ayrılmalarda (sevilen bir insan veya objeden ayrılmalara kadar) tekrarlanır ve kaygının temel ve evrensel sebebini oluşturur. Doğum travması kaygısı çocuğun fizik olarak yardıma muhtaç olduğu çağların çok ötesine kadar uzanır. Çocuk hayatın kendisinden korkar ve bu korku ortaya bunu gerektirecek hiçbir obje olmasa da, belli insanlardan veya şeylerden korku ve kaygı duymaya kadar gider (Akt:Yayıncı, 2000, s.44).

Kaygılı insan, kaygılarının mantıkdışı olduğunu çoğu kez kendisi de kabul eder. Kaygılı kişi, olaylara karamsar bir pencereden bakar. Kendilerine ilişkin olaylarda olduğu gibi, diğer insanların yaşantılarına ilişkin beklentileri de daima olumsuzdur. Ürettikleri “felaket senaryoları” ile çevresindeki insanları da bunaltırlar. Çünkü kaygı, bulaşıcı bir duygudur ve kaygılı insan çoğu kez etrafındaki kişileri de kendi sistemine sokmayı başarır (Geçtan,1996, s.86).

Kaygının sadece yetişkinlerde değil, çocuklarda da görülen olağan bir psikolojik sorun olduğu belirtilmiştir ve DSM-III’te genel popülasyonun % 2-4’ünün yaşamlarında kaygı ile karşılaştıkları belirtilmektedir (Korkut,1991,s.74).

Kaygıya bedensel belirtiler de eşlik etmektedir. Özellikle boyun ve omuz bölgelerinde görülen kas gerilimi, uyku düzensizlikleri, terleme, avuç içlerinin

sürekli soğuk ve ıslak olması gibi bedensel belirtiler de bazen bu duruma eşlik edebilir (Geçtan,1996,s.85)

Bilişsel kaygı modeline göre Beck (1985), kaygı öfke veya üzüntü gibi duyguların ortaya çıkmasında olayların değil, insanların beklentilerinin ve olayların yorumlama biçimlerinin etkili olduğunu belirtmiştir. Kaygılı bireylerde kendileri ve dünya hakkındaki inançları, onları birçok durumu tehdit edici bir şekilde yorumlamaya eğilimli kılmaktadır. Beck'e (1976) göre kaygılı bireyler bir durumun taşıdığı tehlikeyi sistematik olarak aşırı şekilde değerlendirmekte ve tehlikeli olarak algılamaktadırlar. Bu tehdit yanlış değerlendirmeden kaynaklandığı için kaygı tepkileri duruma uygun düşmemektedir. Tehlike durumunun aşırı değerlendirilmesi otomatik ve reflektif olarak kaygıyı başlatır ve kaygı tepkileri ortaya çıkar. Bu tepkiler şunlardır:

- 1- Kaçma, savaşma tepkileri veya bayılma vb. gibi otomatik değişmeler.
- 2- Davranışın ketlenmesi.
- 3- Olayı tehlike kaynakları için çevrenin seçici olarak incelenmesi (Akt: Yayıncı, 2000, s.45).

Geçtan'a göre kaygı, kökenini kişinin çocukluk yaşantısından alır. Bu duygu, çocuğun çevresindeki kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Bulaşıcı bir duygu olduğundan, telaşlı ve kaygılı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Annenin kaygısından çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı diğer kişiler ve durumlar karşısında kaygılanmaya başlar (Geçtan, 1996, s.87).

Reddedici ve küçük düşürücü tutumlar çocuğun kaygılı bir insan olarak gelişmesine katkıda bulunur. Çocuğun eğitiminde ceza yöntemleri hakça uygulandığında kaygıya neden olmaz ama cezaya ana babanın kaygıları ve itici davranışları eşlik ederse çocuk da kaygılı bir insan olur (Geçtan, 1996, s.87).

Spielberger (1972) kaygıyı; gerginlik, endişe, üzüntü gibi sübjektif duygularla karakterize olan ve otonom sinir sisteminin artan faaliyetleri içinde hissedilen geçici ve hoşnutsuzluk yaratan bir durum olarak tanımlar. Spielberger iki etmen kuramına göre kaygıyı durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayırmıştır:

Durumluk kaygı; bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği korkudur. Geçici duruma bağlı bir kaygıdır. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziki değişmeler yaşanabilir. Bu belirtiler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Kısaca durumluk kaygı, tehlikeli durumların yarattığı ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı kaygıdır. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur.

Sürekli kaygı; bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ve stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Nötr olan durumların kişi tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin kolayca incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu kişiler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar. Yine bu görüşe göre, insan sözlü olarak “endişeli olduğunu belirttiğinde durumluk kaygısını belirtmektedir (Akt: Yayıncı, 2000, s.44)

Ana babanın çocuk bakımına yönelik davranışlarının sürekli kaygıyı etkilemedeki rolünü belirlemek için Kohlman, Schumacher ve Streit (1988) bir etkileşim modeli sunmuşlardır. Sürekli kaygının gelişmesinde aracı bir değişken olarak sosyal desteğin rolünü vurgulayan bu model sürekli kaygıyı, geçmiş yaşantıların birikmiş tortuları olarak ele almaktadır. Bu modele dayalı olarak yapılan araştırma sonuçlarına göre yüksek kaygılı olanlar sosyal destek eksikliğinin olduğu ve tutarsız dönütlerin alındığı geçmiş yaşantılarla karakterize edilirler (Krohne

1980). Bunun yanında tutarsız ana baba tutumunun sürekli kaygı ile güçlü ilişkisini gösteren sonuçlar da vardır (Schnewind, Backman ve Engfer,1983; Akt: Korkut, 1991,s.78).

Barlow (1988) karşılaştırmalı kültür araştırmasında, kaygının algılanmasına ifade edilmesinde, yorumlanmasında farklılık olsa da tüm kültürlerde kaygının var olduğu, ancak ifade edilişinin ve yaşanmasının çevresel olduğunu bulmuştur (Akt: Korkut, 1991,s.78).

Kaygı duygusunun yoğunluğu oranında davranışlar da aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar. Kaygılı kişi davranışlarını, kaygı yaratan durumdan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum kişinin yaşam alanının sınırlanmasıyla sonuçlanır (Geçtan, 1996, s.87). Bu sınırlandırmalar arasında aleksitiminin olabileceği düşünülebilir. Bu nedenle bu kavramda araştırmaya dahil edilmistir.

Aleksitimi ile ilgili birçok araştırma yapılmış olmasına rağmen, evren olarak normal popülasyonun seçildiği araştırmalar az sayıdadır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinde görülen aleksitimik özelliklerin; benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine göre değişip değişmediğinin incelendiği bir araştırma bulunmamıştır. Bu araştırmayla bu eksikliğin de giderilmesi planlanmıştır.

Aleksitimi İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde önce aleksitimi kavramı ile ilgili olarak literatürde varolan çalışmalar hakkında bilgi verilmiş, sonra da aleksitiminin araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenleri (benlik saygısı, durumluk-sürekli kaygı düzeyi, ekonomik düzey, cinsiyet, yaş ve kullanılan el) ile ilgili olan doğrudan ve dolaylı araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Aleksitimi ilk zamanlar psikosomatik bir rahatsızlık olarak düşünüldüğü için araştırmalar hep klinik alanda yapılmıştır. Aleksitimik bireylerde görülen somatizasyonlardan dolayı birçok araştırmacı tarafından aleksitimi ile çeşitli ağırlı rahatsızlıklar arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Aslan ve ark.1996b; Aslan ve ark. 1996c; Yücel ve ark., 1999; Neyal, 2000; Coşar, Candansayar ve Özdemir, 2001; Topçuoğlu ve ark., 2003). Bu araştırmaların sonucunda da aleksitimik olan hasta bireylerin, aynı rahatsızlığı yaşayan ancak aleksitimik olmayan bireylere oranla daha çok ağrı hissettikleri bulunmuştur. Yani aleksitimi, psikosomatik rahatsızlıklarla birebir ilişkili olmamakla birlikte bu rahatsızlığa sahip olan bireyler de büyük oranlarda görülmektedir. Bu bulgular da aleksitimi üzerine yapılan araştırmaları büyük bir kısmının neden klinik alanda olduğunu açıklar niteliktedir.

Aleksitimi ile ilişkisi incelenen bir başka konuda madde bağımlılıklarıdır. Madde bağımlılıklarının, kişinin kendini ifade etme şekli olarak seçtiği bir yöntem olabileceği düşüncesinden hareketle aleksitimi ile bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma (Pektaş ve ark., 1991; Türk, 1992; Evren ark., 2003; Uzun ve ark., 2003) bulunmaktadır. Bu araştırma sonuçları da aleksitimi düzeyinin alkol bağımlılarında daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Aleksitimi ile ilişkisi en çok araştırılan konulardan birisi ise depresyondur. Aleksitimi ile depresyon arasında pozitif korelasyon olduğunu söyleyen (Haviland ve ark., 1988; Arıkan ve ark., 1993; Topçuoğlu ve ark. 2003; Gürkan,1996) çalışmalar olduğu gibi depresyon ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını her iki durumun birbirinden bağımsız olduğunu bildiren (Parker ve ark.1991; Sayar ve ark. 1999; Çam, Çelikel ve Saatçioğlu,2002) ve depresyon düzelse bile aleksitiminin sabit bir kişilik özelliği olarak sürdüğünü (Wise ve ark. 1995) bildirenler de bulunmaktadır.

Haviland ve arkadaşlarının (1988) alkol kullanımını yeni bırakmış olan alkol bağımlıları üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, Beck Depresyon

Envanter'inden yüksek puan alanların düşük puan alanlara göre daha fazla aleksitimik olduklarını bulmuşlardır (Akt: Evren, 2002, s.165).

Arıkan ve arkadaşlarının (1993), Zung ölçeğine göre depresyon tanısı konan hastalar üzerinde yaptıkları araştırma sonunda da, depresyon tanısı almış olan hastaların %86'sı, depresyonda olmayan hastaların ise %39'u aleksitimik bulunmuştur. Bu oran farkı ise depresif hastalarda aleksitiminin daha çok görüldüğünü göstermektedir şeklinde yorumlanmıştır.

Solmaz ve arkadaşlarının (2000) Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon konulu yaptıkları kontrollü çalışma sonucunda, sosyal fobisi olan bireyler sağlıklı kontrol grubuna göre anlamlı ölçüde yüksek depresyon, anksiyete, umutsuzluk, aleksitimi ve intihar düşüncesi gösterdikleri bulunmuş. Ayrıca yine bu çalışmada, aile alanındaki yeti yitimi ile aleksitimi arasında bir ilişkili görülmüştür. Ancak aleksitimi düzeylerinin, depresyon ve anksiyeteden bağımsız olduğu sonucuna da varılmıştır.

Sayar, Öztürk ve Acar'ın (2000) Aşırı Dozda İlaç Alımıyla İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerdeki Psikolojik Etkenler Konulu araştırmalarında; Toronto Aleksitimi Ölçeğinin duyguların ifade edilmesiyle ilgili alt boyutu ile yineleyici intihar davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda duygularını ifade etmekte zorlanan ergenlerin, alternatif bir rahatlama ve iletişim biçimi olarak intihar davranışına yönelebilmekte oldukları sonucuna varılmıştır. Duyguların söze dökülememesi intihar girişimini bir kendini ifade yöntemi olarak öne çıkarmaktadır. Söze dökülmeyen çatışma ve düş kırıklıkları intihar girişimi ile açığa çıkmakta ve kişi bunları böylece çevresine duyurmuş olmaktadır. İlgi çekici bir başka bulgu da intihar niyetinin düşlem yaşamındaki fakirlik (TAÖ 4. alt boyutu) ile negatif bağıntı göstermesidir. Bu sonuca dayanılarak hayal kurma yeteneği yüksek olan kişilerde intihar niyetinin daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Sayar, Öztürk ve Acar'ın(2000) yapmış oldukları İlaçla Özkıyım Girişiminde Bulunan Ergenlerde Belirleyici Olarak Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon konulu karşılaştırmalı bir çalışma sonucundaysa sağlıklı olan kontrol grubu ile ilaçla özkıyım girişiminde bulunan grubun aleksitimik puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu araştırmada aleksitimi ile cana kıyım arasında bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Evren ve arkadaşlarının (2002) Yatarak Tedavi Gören Erkek Alkol Bağımlılarında, Aleksitiminin Depresyon, Anksiyete ve Eretil İşlev Bozukluğu İle İlişisinin İncelendiği Kontrollü Çalışmaları sonucunda da, alkol bağımlılarındaki aleksitimi oranının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada aleksitimik olan ve olmayan alkol bağımlıları arasında sosyodemografik özellikler açısından anlamlı fark saptanmazken; eğitim düzeyi aleksitimik alkol bağımlılarında aleksitimik olmayanlara göre daha düşük, özkıyım öyküsü, sigara kullanımı ve herhangi bir erekil işlev bozukluğu tanısı alma sıklığı ise daha yüksek çıkmıştır.

Erden (2005), Farklı Yetiştirme Koşullarının, Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi'ni incelediği araştırması da; ailesinden ayrı büyüyen gençlerin daha fazla aleksitimik ve depresif özellikler gösterdiğini ve ayrıca bu gençlerdeki aleksitimi ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Ayrıca aynı araştırmada ailesinin yanında büyüyen gençlerde bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulmuştur.

Güleç ve arkadaşlarının (2005) Depresyonda Bedensel Belirtiler konulu araştırmaları sonucunda da, depresyon hastalarının daha aleksitimik yapılanma içinde olduklarını ve içe dönük öfkelerinin yüksek, öfke kontrollerinin ise düşük olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca aynı araştırmada depresyon ve anksiyetenin, ruhsal atıf tarzının; duygularını tanıma zorluğu ise bedensel atıf tarzının daha fazla kullanılmasına neden olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırma sonuçları göstermektedir ki, aleksitimi ile depresyon veya anksiyete arasında kesin bir ilişkinin var olduğunu söylemek mümkün değildir. Ancak bu kavramların tamamen birbirlerinden bağımsız konular olduğunu söylemek de pek mümkün değildir. Konu üzerinde yapılacak olan yeni araştırmalar bu karmaşanın netleşmesini sağlayacaktır.

Literatürde var olan araştırmalar yalnızca aleksitimi ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için yapılmamıştır. Duyguları tanıyamama ve ifade edememe ile dışa dönük düşünme özelliğini içeren bu yapının nasıl bir yöntem ile giderilebileceği veya kişinin bu özelliğinin indirgenebileceği üzerine de çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Varol (1998) “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi” konulu yaptığı araştırmada, grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerinin iyileştirilmesinde etkili bir yöntem olduğu sonucuna varmıştır.

Koçak’ın (2003) ise Duygusal İfade Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi konulu araştırmasında, bilişsel davranışçı merkezli olarak hazırlanan bir “Duygusal İfade Eğitimi Grup Programının” bireylerin aleksitimik özelliklerinin azalmasında olumlu etkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca aynı araştırmada aleksitimi ile yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit edilirken yalnızlıkla kendini açma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.

Coşkun ve Çakmak’ın (2005) AMATEM’de tedavi gören alkol ve madde bağımlıları üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda ise; grup psikoterapisinde, psikodrama tekniğini kullanmanın bağımlılardaki aleksitimi tanısı alanların sayısının azalmasını etkilediğini bulmuşlardır.

Bu araştırmalar, aleksitiminin değişmez bir yapı göstermediğini ve çeşitli çalışmalarla azalabileceğini göstermektedir.

Fricchione ve Hwanitz (1985) yaptıkları araştırmada beynin sağ yarım küresi zarar görmüş hastaların aleksitimik belirtiler gösterdiğini saptamışlardır (Akt: Koçak, 2003, s.58). Bunun yanı sıra aleksitimiye beynin yarım küreleri arasındaki ilişki bağlamında inceleyen araştırmalarda (Gross,1995, Lne ve ark., 1997, Bucci, 1997; Akt: Koçak, 2003, s.58) bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğu; aleksitiminin beynin sağ ve sol yarım küreleri arasındaki kopukluk sonucu olduğu, sağ yarım kürenin duyguları işlemede ve düzenlemede, dilin duygusal öğelerini tanıma ve ifade etmede önemli rol oynadığı buna bağlı olarak da aleksitimik belirtilerin olduğu bulgularına ulaşmışlardır.

Ayrıca aleksitimi ile çeşitli kişilik yapıları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara da literatürde mevcuttur.

Martin ve Pihl'in (1989) "Normal Bireylerde Aleksitimik Özelliklerin Stresle İlişkisi" konulu araştırmada, aleksitimik özellikleri yüksek düzeyde olan bireylerin normal olan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde kaygıya sahip oldukları ve çok sayıda stres tepkileri sergilediklerini bulunmuştur (Akt: Koçak, 2003, s.56).

Taylor ve arkadaşlarının (1992) "Psikiyatri Dışında Aleksitimi Ve Somatik şikayetler" adlı çalışmaları sonucunda; aleksitimik özellik gösteren bireylerin göstermeyenlere oranla bedensel tepki ve şikayetlerinin daha yoğun olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu bireylerin fazla bağımlı oldukları, düşük ego sergiledikleri ve düşüncesiz kaba davranışlar yapma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Akt: Koçak, 2003, s.57). Aynı araştırmada Taylor ve arkadaşları (1992) duygularını ifade edemeyen bireylerin benlik saygısı düşük ve bağımlı kişiler olduklarını bulmuşlardır.

Aleksitimi ile kişilik bozukluklarını ilişkilendiren çalışmalar aslında az sayıdadır. Bach ve arkadaşları (1994), yaptıkları bir araştırmada şizotipal, bağımlı ve çekingen kişilik bozuklukları ile aleksitimi arasında ilişki bulmuşlardır. Bu araştırmanın sonunda çekingen kişilik bozukluğunun özellikle yaygın sosyal fobiyle bir örtüşme gösterdiği bilindiğine göre, yaygın sosyal fobi olgularında da aleksitiminin yüksek oranda görülmesinin bekleneceğini belirtmişlerdir. Ayrıca Bach ve arkadaşları (1994), aleksitimik özelliklerin, çeşitli psikiyatrik bozukluklarda ve sosyal içe dönüklük, düşünme yapısının bozulması, kötülük görme düşünceleri, dürtüsel ifade, özgüven eksikliği, kendini ifadede algılanan zorluklar, nevrotik yapı ve duygusal baskılanma gibi belirli kişilik özellikleri olanlarda da büyük oranlarda gözlemlendiğini belirtmişlerdir.

Weinryb'in (1996)de aleksitiminin, kişilik bozuklukları ile ilişkisinin değerlendirildiği çalışması benzer sonuçlar vermiştir. Weinryb de araştırması sonucunda da, şizotipal, bağımlı ve çekingen kişilik bozukluklarının aleksitimiyle bağlantılı olduğu saptanmıştır (Akt: Ünal, 2004, s.220).

Montreuil ve Pedinelli (1995), aleksitimide temel özelliklerden biri olan duyguları ifade edecek kelimeleri bulmada güçlük çekmenin bilişsel ve sombolik süreçlerdeki yoksunluk ile ilgili olduğundan hareketle genel nüfustaki sağlıklı aleksitimik ve aleksitimik olmayan bireylerdeki bilişsel ve sombolik süreçlerin kalitesini karşılaştırmak üzere bir araştırma yapmışlardır. 773 öğrenci üzerinde yapılan bu çalışmada öğrencilere TAÖ uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, öğrencilerin 47'si (%6,08) aleksitimik olarak bulunmuştur. Araştırmanın genel bir sonucu olarak, duyguların sağ cerebral hemisfer bölgede olduğunu ve sağ elini kullanan kişilerde duyguların ifadesinin sol hemisfere dayandığını, bu nedenle aleksitiminin iki cerebral arasındaki ilişki eksikliği ile ilgili olduğunu bulunmuştur. Bunlar da noröpsikolojik yaklaşımı destekleyen bulgulardır (Akt: Varol, 1998, s.47).

Literatürde az olmakla birlikte aleksitiminin normal popülasyon üzerinde incelenmesini içeren araştırmalar da bulunmaktadır. Arslan ve arkadaşları (1996e) Pratisyen Hekimler üzerinde, kişisel başarı ve tükenmişlik ile aleksitimi arasındaki

ilişkiyi incelenmişlerdir. Bu araştırma sonucunda kişisel başarı puanlarıyla aleksitimi puanları arasında ters orantı olduğunu bulunmuştur. Gelecekte beklenmesi olmayan, karamsar ve umutsuz olan hekimlerde duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve aleksitimi puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca Arslan ve arkadaşlarının (1996a) Kardiyak Kökenli Olmayan Göğüs Ağrısında Ruhsal Etkenler konulu araştırma sonucunda da aleksitimi ile kişisel başarı düzeyleri arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Üstelik bekarlarda duygusal tükenmenin ve aleksitiminin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aslan ve arkadaşları (1996d), Psikiyatrik ve Psikosomatik Hastalarda Aleksitimi konulu araştırmalarında, diğer kliniklerden konsültasyon istemiyle Psikiyatri polikliniğine gönderilen 17-65 yaşları arasında 146 hastaya, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri, Zung Depresyon Ölçeği ve Sosyodemotrafik Düzey Ölçeği uygulamışlardır. Araştırma sonunda, hastaların %67'sinde aleksitimi belirlenmiştir. Aleksitimi, sosyo-ekonomik düzey ile ilişkili bulunmazken, eğitim düzeyi ve cinsiyetle ilişkili bulunmuştur. Yine bu çalışmada, eğitim düzeyi düştükçe aleksitiminin yükseldiği, erkeklerin aleksitimi puanlarının kadınlardan daha düşük olduğu ve Toronto Aleksitimi Ölçeğindeki dış olaya yönelik düşünme, duyguları sözel olarak ifade etme ve hayal kurma alt boyutlarının puanlarıyla Sürekli Kaygı Envanteri puanları arasında pozitif ilişki olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Aslan ve arkadaşları (1997)'nin Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Aleksitimi ve Stresle Başa Çıkma konulu araştırma sonucunda, sosyal anksiyete düzeyleriyle aleksitimik özelliklerin ilişkili olduğu bulunmuştur. Klinik olarak sosyal fobi tanısı konmamış olmakla birlikte, patolojik sosyal anksiyete düzeyleri gösteren öğrencilerin aleksitimi puanlarının belirgin olarak yüksek olduğu bildirilmiş ve bu sonucu sosyal fobik bireylerin sosyal durumlara özgü uyarılma durumlarını yaşamaktan kaçınırken, giderek tüm duygularını kısıtlamaya başlayabilecekleri, tüm duygularını yaşamaktan kaçınabilecekleri şeklinde

yorumlamışlardır. Sonrasında da bu problemlerin yapılacak olan psikiyatrik tedaviler sonucunda azalma gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Ünal'ın (2004), “Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi” konulu araştırması sonucunda; çekingen yapının, insanlar karşısında zor durumda kalınacağı endişesi ile kişi üzerinde ketlenmeye neden olduğu ve aleksitimik bir yapının oluşmasını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma sonucunda, aleksitiminin çekingenlikle pozitif korelasyon içinde olduğu ayrıca genç kız ve erkeklerde aldıkları aleksitimi puanları açısından bir farklılığın bulunmadığı bulunmuştur.

Aleksitimi ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde, aleksitimi ile bazı değişkenler arasında bazı araştırmalarda ilişki bulunurken, bazılarında bulunmamış olduğu görülecektir. Bunun aleksitiminin henüz yeterince araştırılmamış bir konu olmasından kaynaklanabileceği gibi araştırmalarda ki örneklem farklılıklarından da kaynaklanabileceği düşünülebilir. Bu şekilde farklı sonuçlar elde edilmiş olan konular ile ilgili araştırmalar aşağıdaki paragraflar da özetlenmiştir.

1- Aleksitimi ile yaş arasında bir ilişkinin bulunmadığını bildiren araştırmaların bulunmasına rağmen (Paulson 1985, Krystal ve ark 1986) (Akt: Dereboy, 1990, s.6), aleksitimi ile yaş arasında doğru orantı olduğunu bildiren araştırmalar da (Yemez, 1991) bulunmaktadır.

2- Aleksitiminin erkeklerde daha çoğunlukta olduğunu bildiren araştırmaların(Smith 1983, Feiguine ve ark. 1988; Akt: Dereboy, 1990 s.5) yanında, kadınlarda (Yemez, 1991) daha çok görüldüğünü gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Ayrıca aralarında hiç bir farkın bulunmadığını (Gürkan, 1996; Ünal, 2004) bildiren araştırmalar da bulunmaktadır.

3- Öğrenim düzeyi ile Aleksitimi arasında bir ilişki bulunmadığını bildiren araştırmaların (Aptel ve Sifneos 1979, Krystal ve ark. 1986; Akt: Dereboy, 1990,

s.6) yanı sıra; öğrenim düzeyi yükseldikçe aleksitiminin azaldığını bildiren araştırmalarda (Aslan,1996d, Yaluğ, Aydoğan ve Savrun, 2003; Evren, 2002) bulunmaktadır.

4- Aleksitimi ile sosyo-ekonomik düzeyler arasında bir ilişki olmadığını bildiren araştırmaların (Şahin,1992) yanı sıra; düşük sosyo-ekonomik kesimden gelen bireyler arasında daha sık görüldüğünü bildiren araştırmalarda (Yemez, 1991; Türk,1992) vardır.

5- Aleksitiminin değişik kültürlerde farklı yoğunlukta bulunabileceği öngörülmektedir (Lesser 1981). Gelişmekte olan ülkelere kıyasla gelişmiş ülkelerde duyguların daha iyi ayrıştırılmış ve adlandırılmış olması (Leff 1973); gelişmekte olan ülkelerde aleksitiminin görece yaygın olabileceğini düşündürmektedir (Akt: Dereboy, 1990, s.6).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırma durum tespitiye yönelik betimsel bir çalışmadır. Bu bölümde araştırma yöntemi, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlilik, güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları öğrencilerin bulunduğu doğal ortam olan sınıflarında uygulanmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri incelenmiştir. Uygulama doğal ortamda yapıldığı için araştırmanın bağımlı değişkenini etkilemesi muhtemel olan bağımsız değişkenler manipüle edilmemiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi'nden tesadüfi teknikle seçilen, Eğitim Bilimler (Rehberlik Psikolojik Danışmanlık), İlköğretim (Sınıf Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği) ve Türkçe Eğitimi Bölümlerinde 2006-2007 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 450 öğrenci oluşturmuştur.

Örnekleme yer alan öğrencilerin; cinsiyet, yaş, ekonomik düzey ve kullanılan ele ilişkin dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1
Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Ekonomik Düzey ve
Kullanılan Ele Göre Dağılımı

İstatistik Bağımsız Değişken		n	%
Cinsiyet	Kız	254	56,4
	Erkek	196	43,6
Yaş	20’nin altı	45	10,0
	20-24 arası	374	81,3
	25 ve üzeri	31	6,9
Ekonomik Düzey	Düşük	31	6,9
	Orta	397	88,2
	Yüksek	22	4,9
Kullanılan El	Sağ	419	93,1
	Sol	31	6,9
Toplam		450	100

Örnekleme giren üniversite öğrencilerinden 254’ünün (% 56,4) kız, 196 (% 43,6)’sının erkek olduğu; 45’inin (% 10) yaşının 20’nin altında, 374 (% 81,3)’nün yaşının 20 ile 24 yaş arasında, 31’nin (%6,9) ise yaşının 25 ve üzerinde olduğu; 31’inin (% 6,9) düşük, 397’sinin (% 88,2) orta, 22’sinin (% 4,9) yüksek ekonomik düzeye sahip olduğu ayrıca 419’unun (% 93,1) sağ, 31’inin (%6,9) sol elini kullandığı görülmüştür.

Örnekleme yer alan öğrencilerin; sahip oldukları Benlik Saygısı, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ise Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2
Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin; Benlik Saygısı, Durumluk Kaygı ve Sürekli
Kaygı Düzeylerine Göre Dağılımı

İstatistik Bağımsız Değişken		n	%
Benlik Saygısı	Düşük	3	0,7
	Orta	171	38,0
	Yüksek	276	61,3
Durumluk Kaygı	Normal	430	95,6
	Yüksek	20	4,4
Sürekli Kaygı	Normal	432	96,0
	Yüksek	18	4,0

Örnekleme giren üniversite öğrencilerinden 3'ünün (% 0,7) düşük, 171'inin (% 38,0) orta, 276'sının (% 61,3) yüksek benlik saygısına; 430'unun (% 95,6) normal, 20'sinin (% 4,4) yüksek durumluk kaygıya; 432'sinin (%96,0) normal, 18'inin (% 4,0) yüksek sürekli kaygıya sahip oldukları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin; Aleksitimik olup olmadıklarını ölçmek amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği (Ek-2), Benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Coopersmith Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği (Ek-3), Kaygı düzeyinin tespiti için de Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (Ek-4 ve Ek-5) uygulanmıştır. Ayrıca deneklerin, hangi ellerini kullandıklarını, ekonomik düzeylerini, yaşlarını ve cinsiyetlerini belirlemek için de araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk formu aleksitimik özellikleri ölçen toplam 26 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir (Çalığışu, 1998, s.30).

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin bu formunda 4 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar:

1. Duygular ve bedensel duyuları tanıma ve ayırt etme yeteneği,
2. Duyuları ifade etme yeteneği,
3. Hayal (fantasy) kurma ve
4. İşevuruk düşünme (operational thinking) dir (Taylor ve ark. 1985; Akt: Sallıoğlu, 2002, s.43).

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26) sonradan, getirilen eleştiriler doğrultusunda, aynı ekip tarafından tekrar oluşturulmuş ve yirmi soruya indirilmiştir. Bu ölçek de TAÖ 20 olarak adlandırılmıştır (Bagby ve ark.1994; Akt: Yenier ve ark., 2004). Araştırma kapsamında bu form kullanılmıştır.

20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeğinin alt boyutları da üçe indirilmiştir. Bunlar:

1. Duyularını tanıma zorluğu,
2. Duyularını ifade etme zorluğu,
3. Dışa dönük düşünce dir.

Ölçeğin; duyguları tanıma zorluğu alt boyutunda 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), duyguları ifade etme zorluğu alt boyutunda 5 madde (2, 4, 11, 12, 17) ve dışa dönük düşünce alt boyutunda 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) bulunmaktadır (Sayar, Güleç ve Ak, 2001, s.109).

Ölçek likert tipi bir ölçme aracı olup, kişilerden “Hiçbir zaman(1)”, “Nadiren(2)”, “Bazen”(3), “Sık sık”(4) ve “Her zaman”(5) seçeneklerinden en uygununu işaretlemesi istenir. Puanlandırılma ise tüm bu maddelerin puanlarının toplanmasıyla gerçekleştirilir. Ancak bu maddelerden bazıları ters çevrilerek

puanlamaya katılır. Ters çevrilen bu maddeler 4., 5., 10., 18. ve 19. maddelerdir (Sayar, Güleç ve Ak, 2001).

Ölçeğin tamamından 61 ve üzerinde puan alan kişiler, aleksitimik olarak kabul edilmektedir (Taşkın ve ark., 2007). Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi gösterir.

1.1. TAÖ'nün Çeviri ve Uyarlanma Çalışmaları

Ölçeğin ilk formu Dereboy (1990)'un araştırmasında Türkçe'ye çevrilmiş ve uygulanmıştır. Ölçek öncelikle ikisi Psikoloji, diğeri Kimya Bölümü'nde görev yapmakta olan üç öğretim üyesi tarafından birbirinden bağımsız şekilde İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Çeviriler İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü'nden bir grup öğretim üyesi tarafından orijinal ölçek ile karşılaştırılarak az-çok farklı ifade edilmiş maddeler üzerinde durulmuştur. Getirilen öneriler doğrultusunda her maddenin Türk kültüründe anlaşılma düzeyi ve yaygınlığı dikkate alınmış, kavramların taşıdığı psikolojik anlam korunmaya özen gösterilerek teste son şekli verilmiştir.

1.2. TAÖ'nin Geçerlilik Çalışmaları

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin (TAÖ) 26 maddelik ilk formunun Türkiye uyarlamasının geçerlik çalışması ilk kez Dereboy (1990) tarafından yapılmıştır. Dereboy, TAÖ ile birlikte, Irvine MMPI-AS (Irvine Minnesota Multiple Personality Inventory-Alexithymia Scale), SSPS-R (Shalling Sifneos Personality Scale-Revized), Denver MMPI-AS (Denver Minnesota Multiple Personality Inventory-Alexithymia Scale)'ı uyguladığı araştırma sonucunda, TAÖ puanlarının aleksitimi puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişki gösterdiğini ($r = .51, p < .005$), aleksitimik bireyler ($n=9$)'in TAÖ puanlarının normal grubun ($n=21$) TAÖ puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($z = -2.17, p < .005$). Bu bulgular TAÖ'nün geçerli ve aleksitimik olanlarla olmayanları ayırt edebilen bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır.

Taylor ve arkadaşları (1992) TAÖ'yi yeniden ele aldıkları çalışmalarında, üniversite öğrencileri, normal yetişkin ve psikiyatri hastası olmayan üç hasta grubu ile çalışmışlardır. Elde ettikleri bulgular sonucunda, TAÖ'nin aleksitimik özellikleri en iyi ölçen, geçerlik ve güvenirlik açısından üstün bir ölçek olduğunu açıklamışlardır.

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin 20 maddelik formunun Türkçe geçerlik ve güvenirliği ise Beştepe (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması sırasında çalışılan 300 kişilik örnekleme elde edilen Cronbach alfa 0.81 dir.

1.3. Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlilik Çalışması

Araştırma kapsamında ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için faktör analizi yapılmıştır. Bunun için Gazi Üniversitesinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 192 öğrenciye Toronto Aleksitimi Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından kontrol edildikten sonra bilgisayara girilmiş ve SPSS 12 paket programından yararlanılarak veriler analiz edilmiştir.

Faktör analizinde Varimax Rotation tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sayar ve arkadaşlarının (2001) yaptığı analiz sonuçlarında da olduğu gibi, ölçeğin bizim örnekleminizde üç faktörlü yapıyı doğrulamadığı görülmüştür. Üç maddenin de (8., 12. ve 20. maddeler) işlemediği görülmüştür.

Ölçek orijinal formundaki üç alt boyutu göstermemiş, sorular iki alt boyutta dağılmıştır. Maddeler incelendiğinde de orijinal formum birinci alt boyutundaki (duygularını tanıma zorluğu) ve ikinci alt boyutundaki (duygularını ifade etme zorluğu) maddelerin araştırma kapsamında tek alt boyutta toplandığı fark edilmiştir. Yapılan alt boyutların faktör yükleri incelemesi sonucunda da ölçeğin orijinal formundaki birinci ve ikinci alt boyutun tek alt boyut şeklinde kullanılması halinde, ölçeğin bizim örnekleminizde ki geçerliliğinin daha yüksek olacağı görülmüştür. Bu alt boyutun adına da “duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu” denilerek iki alt boyutun birleştirilmesi yapılmıştır. Araştırma kapsamında ölçeğin alt boyutları;

duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu ve dışa dönük düşünce'dir. Yapılan faktör analizi sonucundaki maddelerin faktör yükleri, faktörlerin açıkladıkları varyanslar ve toplam varyans yüzdeleri Tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 3
Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde No	Faktör Yük Değerleri	Açıklanan Varyans (%)
Faktör 1 (Duygularını Tanıma ve İfade Etme Zorluğu)	1	.633	29,198
	2	.698	
	3	.323	
	4	.677	
	6	.499	
	7	.571	
	9	.692	
	11	.768	
	13	.730	
	14	.651	
	17	.650	
Faktör 2 (Dışa – Vuruk Düşünce)	5	.404	13,523
	10	.405	
	15	.519	
	16	.642	
	18	.723	
	19	.510	
Toplam			42,721

Tablo.3'de de görüldüğü gibi maddelerimizin faktör yükleri 1. alt boyutta (duygularını tanıma ve ifade etme zorluğu) .323 ile .768 arasında, 2. alt boyutta (dışa

dönük düşünce) ise .404 ile .723 arasında değişmektedir. Ölçeğimizin toplam varyansı açıklama yüzdesi ise %42,721'dir. Bu haliyle ölçeğin uygulanabileceği düşünülmüştür. Faktör analizi sonucunda ölçeğin iki alt boyutu bulunmuştur ancak öğrencilerin aleksitimik olup olmadığı toplam puanlar üzerinden hesaplanmıştır.

1.4. TAÖ'nin Güvenirlik Çalışmaları

Bagby ve arkadaşları (1988) 26 maddelik ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve test tekrar test güvenirlik katsayısının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .79, bir hafta ara ile yapılan uygulamada test tekrar test güvenirlik katsayısının .82 ($p<.001$), beş hafta ara ile yapılan uygulamada elde edilen güvenirlik katsayısının da .75 ($p<.001$) olduğunu belirtmişlerdir.

26 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeğini kullanarak Dereboy'un (1990) 30 kişilik hasta grubu üzerinde yaptığı bir araştırmada ise bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .70 ($p<.001$) olarak bulmuştur. Okyayüz (1993), 120 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, TAÖ'nün test tekrar test güvenirlik katsayısını .69 olarak bulmuştur.

Sayar ve arkadaşları (2001) tarafından 20 Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda da ölçeğin iç güvenirlik katsayısı $r=0.76$, test tekrar test güvenirlik katsayısı $r=0.34-0.55$ arasında bulunmuştur. Çalışmada ölçeğin orijinal TAÖ-20'nin faktör yapısını tekrarlamayıp 2 faktörlü yapıyı doğruladığı saptanmış ve bu bulgular, maddelerin iyi çevirilememesi, kültürel farklılığa bağlı olması, homojen grupta çalışılmış olması veya farklı istatistik yöntemi kullanması gibi nedenlerden kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Sayar ve ark., 2001).

Yenier ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan geçerlilik güvenirlik çalışması sonucunda ise hasta grubu (53 kişi) ve sağlıklı kişilerden oluşan kontrol

grubunda (71 kişi) TAÖ-20 ölçeğinin güvenilirliği, Cronbach alfa 0.69 olarak hesaplanmıştır.

Bu katsayılar incelendiğinde ölçeğin yeterli güvenirlik düzeyine sahip olduğu ve veri toplamak için yeterli olduğu söylenebilir.

1.5. TAÖ'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması

Araştırma kapsamımızda ölçeğin güvenirliğini test etmek için alt boyutların Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Birinci alt boyutun Cronbach alfa katsayısının 0.75 olduğu, ikinci alt boyutun ise Cronbach alfasının 0.58 olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin zamana karşı olan güvenirliğinin test edilmesi için de test tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Örnekleimize giren 50 öğrenciye 3 hafta arayla iki kez Toronto Aleksitimi Ölçeği uygulanmış ve (0.82'lik $r=0.82$, $p<0.01$) korelasyon katsayısı 0.01 düzeyinde önemli bulunmuştur. Bu da ölçeğin test tekrar test yöntemiyle hesaplanan güvenirliğinin yeterli olduğunu göstermektedir.

2. Coopersmith Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği

Bu envanter, kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Orijinali 1967 yılında Coopersmith tarafından geliştirilmiş 25 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

Coopersmith, bu envanter için geçerli olan benlik saygısı kavramını kişinin kendisi hakkında ve sürekliliği olan değerlendirmesi anlamında kullanılmaktadır. Bu değerlendirme, kişinin kendisi için onayladığı ya da onaylamadığı bazı özellikleriyle ilgilidir. Onun nelerin üstesinden gelebileceği, neleri başaracağı, nelere önem verdiği ve bunların önem derecesi gibi özellikleriyle ilgili tutumunu ortaya koyar. Başka bir deyişle, benlik saygısı kişinin değerliliği hakkındaki yazgısıdır. Öznel olan

bu değerlendirme çevreye söz ya da davranışlar yoluyla aktarılır. Bu envanterde kabul edilen benlik saygısının üç özelliği vardır:

1. Benlik saygısı kişinin kendisiyle ilgili genel değerlendirmesini yansıtan bir yargıdır.
2. Bu yargının görelî sürekliliği vardır ve zaman içinde hızla değişmez.
3. Bu yargı, kişinin yaşına, cinsiyetine ve sosyal rollerine bağlı çeşitli konumlarına göre farklılaşabilir.

Kişinin kendisi hakkındaki yargısı, başkalarının onu olumlu ya da olumsuz değerlendirmesinden çok daha önemlidir. Bu nedenle kişi kendi yargısını benimseyip, bu yargının değişmesine direnç gösterir. Bu durum onun ruhsal dengesini koruyabilmesi içinde gereklidir (Turan ve Tufan , 1987).

2.1. Ölçeğin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları

Coopersmith tarafından geliştirilen bu ölçek, özsaygı ile ilgili kendini küçümseme, liderlik-popülerlik, anne-baba-aile, atılganlık ve kaygı gibi faktörleri kapsayan 25 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma da ölçeğin ölçtüğü alt faktörler değil genel özsaygı puanı dikkate alınmıştır.

Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin kısa ve uzun olmak üzere iki formu bulunmaktadır. Bu çalışmada kısa form kullanılmıştır. Bu günkü haliyle envanter “benim gibi” ya da “benim gibi değil” biçiminde işaretlenebilen 25 cümleden oluşmaktadır. Beklenen cümleler 1,4,5,8,9,14,19,20 nolu maddelere “Evet 2,3,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25 nolu maddelere de “ Hayır” cevaplandığında 1 puan beklenmeyen yanıtlar ise 0 puan almakta, sonuç 4 ile çarpılarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Dolayısıyla bir kişinin özsaygı puanı maksimum 100 olabilir. Boş bırakılan maddelere ya da her iki seçeneğin de işaretlenmesi halinde bu maddelere puan verilmez. Puanların yüksekliği özsaygının yüksekliği, puanların düşüklüğü ise özsaygı düzeyinin düşüklüğü anlamına gelir (Çankaya,2007).

Coopersmith tarafından geliştirilen bu ölçek, özsaygı ile ilgili kendini küçümseme, liderlik-popülerlik, anne-baba-aile, atılganlık ve kaygı gibi faktörleri kapsayan 25 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma da ölçeğin ölçtüğü alt faktörler değil genel özsaygı puanı dikkate alınmıştır. Sonuçlar değerlendirilirken 30'un altında puan alanların düşük benlik saygısına, 30-70 arası puan olanların orta benlik saygısına, 70 ve üzerinde puan alanların ise yüksek benlik saygısına sahip oldukları kabul edilmiştir.

Güvenirlik çalışmasında Coopersmith aracın test-tekrar test güvenilirlik katsayısını beş hafta arayla uygulaması sonucunda .88, üç yıl arayla uygulaması sonucunda ise .70 bulmuştur. Yine Coopersmith aracın Kuder Richardson 21 güvenilirlik katsayısını kızlar için .91, erkekler için .80 olarak bulmuştur (Akt:Yüksel, 2002). Ayrıca Coopersmith güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alfa katsayısını) .86, benzer ölçekler geçerliği katsayısını ise .60 olarak bulmuştur (Akt: Yüksel, 2002).

Crandall, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin benzer ölçekler geçerliliğini belirlemek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Coopersmith Benlik saygısı ölçeği, 300 üniversite öğrencisine birlikte uygulayarak her iki ölçekten öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında .60'lık bir korelasyon bulmuştur. Ayrıca, Ilber ve Tippet de Coopersmith Benlik saygısı envanteri ile Rosenberg Benlik saygısı envanteri arasındaki korelasyonu .59 olarak bulmuşlardır (Turan ve Tufan, 1987).

Coopersmith Benlik Saygısı envanteri ilk kez Türkçe'ye Turan ve Tufan (1987) tarafından çevrilmiş ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çevirisi Turan ve Tufan tarafından yapılan envanter, Hacettepe Üniversitesi öğretim elemanlarınca gözden geçirilmiştir. Bu haliyle önce Sosyal Hizmetler Yüksekokulu öğrencilerine uygulanarak gereken düzenlemeler yapılmak suretiyle son şeklini almıştır. Bunu izleyen aşamada envanter Turan tarafından Ankara Onkoloji Hastanesinde yatan 30 kanserli hastaya 15 gün arayla uygulanmıştır. Bu hastaların 17 si kadın 13 ü erkek olup yaş ortalamaları 45,43 dür. Test- yeniden test sonunda

elde edilen korelasyon sayısı $r = .65$ ($p < .05$) ve anlamlı bulunmuştur (Turan ve Tufan, 1987).

Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin geçerlik çalışması için ise, Tufan tarafından Nisan 1987 tarihinde Hacettepe Üniversitesi Sağlık İdaresi Yüksek Okulu 1.,2.,3.,4. Sınıf öğrencilerinden 100 kişilik (32'si kız, 68'i erkek) bir gruba Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği birlikte uygulanarak iki ölçme aracından elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılmıştır. Her iki ölçekten öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında .62'lik bir korelasyon bulunmuştur (Turan ve Tufan, 1987).

Sonuç olarak Turan ve Tufan (1987) Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanmış şekli ile geçerli ve güvenilir bir benlik saygısı envanteri olduğu ve bu konu ile ilgili ölçmelerde kullanılabileceğini ortaya koymuşlardır.

3. Durumluluk ve Süreklilik Kaygı Ölçeği

Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramından kaynaklanmıştır. Bu envanter kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme anketidir ve yirmişer maddelik iki ölçekten oluşmaktadır (Öner, 1998, s.2).

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir (Öner, 1998, s.2).

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamiyle gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar ise sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Öner, 1998, s.2).

3.1. Ölçeğin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları

Türkiye’de testin geçerliği ve güvenirliği Necla Öner ve Ayhan LeCompe tarafından yapılmıştır. Her iki ölçeğin de cevap seçeneklerinin 1’den 4’e kadar değişiyor olmasından ve ölçeklerde 20’şer ifade bulunmasından dolayı, her ölçekten elde edilebilecek toplam puan 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Öner, 1998, s.2).

Ölçeklerde iki tür ifade bulunur. Bunlarda; doğrudan ya da düz ve tersine dönmüş ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4’e, 4 ağırlık değerindekiler ise 1’e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise, 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir (Öner, 1998, s.5).

Durumluk Kaygı Ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20’nci maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39’ncu maddeleri oluşturur. Puanlandırma aşamasında da doğrudan ifadelerden elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya önceden belirlenmiş değişmeyen bir değer eklenir. Bu değer Durumluk Kaygı Ölçeği için 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 35’dir. Bu işlemler sonucunda elde edilen değer de bireyin kaygı puanıdır (Öner, 1998, s.5).

Değerlendirme aşamasında kabul edilen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir. Altmış (60) veya üstündeki değerlerde kaygı düzeyinin normal sınırları aşmış olduğu söylenebilir (Öner, 1998, ss.6-7).

Verilerin Analizi

Araştırma, incelenen bağımlı değişkenin, bağımsız değişkenlere bağlı olarak değişimini ortaya çıkaracak bir desen içinde ele alınmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi SPSS 12 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öğrenciler benlik saygısı düzeylerine, durumluk-sürekli kaygı düzeylerine, cinsiyetlerine, yaşlarına, ekonomik düzeylerine ve kullandıkları ele göre sınıflandırılmış ve aleksitimi düzeylerinin belirtilen bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre değişip değişmediği belirlenmiştir.

Bunun için önce, aleksitimik özellikler; benlik saygısı düzeyi, durumluk ve sürekli kaygı düzeyi, cinsiyet, yaş, ekonomik düzey ve kullanılan ele göre sınıflandırılmış sonra her grubun puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve dağılımların homojen olduğu durumlarda aleksitimik özellikler, bağımsız değişkenlerin boyutlarının iki olması halinde t testi ile, daha fazla olması durumunda ise F testi ile test edilmiş ve boyutlar arasında fark olup olmadığı belirlenmiştir.

Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinde ise, 3 alt boyut olduğu halde 2 boyut üzerinden işlemler yapılmıştır. Çünkü düşük benlik saygısı alt boyutuna yalnızca 3 kişi girdiği için bu boyut araştırma kapsamından çıkartılmıştır. İstatistiksel işlemler de bu değişkenin iki boyut olduğu kabul edilerek yapılmıştır.

Tek yönlü varyans analizinin anlamlı olduğu durumlarda, puanlar arasında bulunan anlamlı farklılığın hangi puanlar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey Kramer testi yapılmıştır. Ortalamalar arasındaki farkların önem kontrolü için $\alpha = 0,05$ olarak benimsenmiştir.

Dağılımların homojenlik göstermediği durumlarda ise aleksitimik özellikler, bağımsız değişkenlerin boyutlarının iki olması durumunda Mann Whitney U. ikiden fazla olması durumunda ise Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin; sahip oldukları benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine, cinsiyete, yaşa, ekonomik düzeye ve kullanılan ele göre değişip değişmediğine ilişkin, veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiş ve bunlar araştırmanın alt problemlerindeki sıraya uygun olarak tartışılıp yorumlanmıştır.

1. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın birinci alt probleminde benlik saygısına göre aleksitimi düzeylerinin farklı olup olmadığı sorulmaktadır. Bu probleme cevap bulabilmek amacıyla benlik saygısı düşük, orta ve yüksek düzeyde olan üniversite öğrencileri gruplandırılmıştır. Ancak düşük benlik saygısına grubunda yalnızca üç kişi bulunduğu için bu grup araştırma kapsamından çıkartılarak işlemlere devam edilmiştir. Benlik saygısı orta ve yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4
Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Benlik Saygısı
Düzeylerine Göre X'ları, S'ları ve T-Değeri

İstatistik Benlik Saygısı	n	$\bar{X}$	S	t Değeri	Önem Düzeyi
Orta	171	44,61	7,79	11,02	p< 0,001
Yüksek	276	36,82	6,89		

Tablo 4’de görüldüğü gibi, benlik saygısı orta olan üniversite öğrencileri ile benlik saygısı yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları arasındaki fark, benlik saygısı orta olanların lehine 0,001 düzeyinde önemli bulunmuştur. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benlik saygı düzeylerine göre değiştiğini göstermektedir. Grupların ortalama puanları dikkate alındığında da benlik saygısı düzeyi yüksek olanların aleksitimi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalar (Taylor ve ark.,1993, Ünal, 2004) bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu araştırmalarda benlik saygısı düştükçe aleksitimi puanının yükseldiği bulunmuştur. Ayrıca ortalamalar dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin benlik saygıları yükseldikçe aleksitimi düzeyinin düştüğü de görülmektedir. Bu bulgular araştırmadan elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Ünal’ın (2004) yaptığı araştırmada bu çalışmayla örtüşen sonuçlar elde edilmiştir ve aleksitimi ile benlik saygısı arasında bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu veriler ışığında da benlik saygısı düşük olan insanların kendilerinden emin ve memnun olamadıkları ve bu yüzden de kendi duygularını görmezlikten geldikleri hatta zamanla artık göremez hale geldikleri düşünülmüştür. Çünkü benlik saygısı

puanı kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmesi sonucunda çıkan bir puandır. Bu puanın düşük çıkması kişinin kendinden memnun olmadığını göstergesi olarak kabul edilebilir ve bu kişilerdeki aleksitimi düzeyinin daha yüksek çıkması da anlamlı bulunabilir.

2. Üniversite Öğrencilerinin Durumluk Kaygılarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın ikinci alt probleminde durumluk kaygı düzeyine göre aleksitimi düzeylerinin farklı olup olmadığı sorulmaktadır. Bu probleme cevap bulabilmek amacıyla durumluk kaygı düzeyleri normal ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden almış oldukları puanların, sıra ortalamaları, sıra toplamaları ve U değeri hesaplanmış ve Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5
Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre Sıra Ortalamaları, Sıra Toplamaları ve U-Değeri

İstatistik Durumluk Kaygı	n	Sıra Toplamı	Sıra Ort.	U Değeri	Önem Düzeyi
Normal	430	96450,00	224,30	3785,00	p> 0,05
Yüksek	20	5025,00	251,25		

Tablo 5’de görüldüğü gibi, durumluk kaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri ile durumluk kaygı düzeyi normal olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarının sıra ortalamaları arasında 0,05 düzeyinde önemli düzeyde fark olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerine göre farklı olmadığını göstermektedir.

Yurt içinde ve dışında, üniversite gençleri üzerinde yapılan aleksitimi ile ilgili araştırmalarda, bağımsız değişken olarak durumluk kaygının araştırıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, kuramsal verilerin, araştırmadan elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Spielberger'in iki etmen kuramına göre durumluk kaygı; tehlikeli durumların yarattığı ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı olan kaygıdır. Bu yüzden de herkesin her an yaşayabileceği bu kaygı durumunun, düşük veya yüksek çıkması ile bir kişilik özelliği olan aleksitimi arasında anlamlı bir farkın bulunmaması anlamlı bulunabilir.

3. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygılarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın üçüncü alt problemünde sürekli kaygı durumuna göre aleksitimi düzeylerinin farklı olup olmadığı sorulmaktadır. Bu probleme cevap bulabilmek amacıyla sürekli kaygı düzeyleri normal ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden almış oldukları puanların sıra ortalamaları, sıra toplamaları ve U değeri hesaplanmış ve Tablo 6 da verilmiştir.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Sıra Ortalamaları, Sıra Toplamaları ve U-Değeri

İstatistik Sürekli Kaygı	n	Sıra Toplamı	Sıra Ort.	U Değeri	Önem Düzeyi
Normal	432	95940,00	222,08	2412,00	p< 0,05
Yüksek	18	5535,00	307,50		

Tablo 6'da görüldüğü gibi, sürekli kaygı düzeyi yüksek ve normal olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarının sıra ortalamaları arasında 0,05

düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerine göre değiştiğini göstermektedir.

Yurt içi ve dışında yapılan bazı araştırmalar (Martin ve Pihl,1989; Aslan ve ark., 1996d) araştırmada elde edilen bulguyu doğrular niteliktedir.

Martin ve Pihl'in (1989) "Normal Bireylerde Aleksitimik Özelliklerin Stresle İlişkisi" konulu araştırmaları sonucunda, aleksitimik özellikleri yüksek düzeyde olan bireylerin, aleksitimik düzeyleri normal olan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde kaygıya sahip olduklarını ve çok sayıda stres tepkileri sergilediklerini gözlemlemişlerdir (Akt: Koçak, 2003, s.56).

Aslan ve arkadaşları da (1996d), Toronto Aleksitimi Ölçeğindeki dış olaya yönelik düşünme, duyguları sözel olarak ifade etme ve hayal kurma alt boyutlarının puanlarıyla Sürekli Kaygı Envanteri puanları arasında pozitif yönlü ilişki katsayıları elde etmişlerdir. Bu bulgu da araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın dördüncü alt probleminde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre aleksitimi düzeylerinin farklı olup olmadığı sorulmaktadır. Bu probleme cevap bulabilmek amacıyla kız ve erkek üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7
Üniversite öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Cinsiyete Göre X'ları,
S'ları ve T-Değeri

İstatistik Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	t Değeri	Önem Düzeyi
Kız	254	38,42	9,67	3,55	p< 0,001
Erkek	196	41,73	9,89		

Tablo 7 de görüldüğü gibi, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları arasında 0,001 düzeyinde önemli bir fark olduğu görülmüştür. Erkek üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin kız öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin cinsiyete göre değiştiğini göstermektedir.

Yurt dışında yapılan araştırma bulguları (Smith,1983; Feiguine ve ark.,1988) ile araştırmadan elde edilen bulgu tutarlılık göstermektedir. Bu araştırmalarda aleksitiminin erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir (Akt: Dereboy,1990 s.5). Bu çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak da erkeklerin duygularını daha az tanıdıkları ve ifade ettiklerine ayrıca da daha dışa dönük düşünce yapısına sahip olduklarına ulaşılabilir.

Kuramsal açıdan da Simon Baron-Cohen tezinde, cinsiyetlere özgü düşünce biçiminin bebeklikte ortaya çıktığına değinilir ve Baron-Cohen'e göre kadının "E-beyni" (duygusal beyin) geliştiği için diğer insanların duygularını daha iyi algılayabilir. Bu yüzden de kadınlar daha az aleksitimik olurlar. Baron-Cohen'e göre erkeğin güçlü yönü ise sistematik düşünme yetisidir. Ancak bu teze göre, gelişkin bir S-beyni duyguları da iyi tanıyamaz. Bu yüzden de erkekler kadınlara oranla daha aleksitimik olurlar. Bu anlamda Simon Baron-Cohen'in tezi de araştırmadan elde edilen bulguları doğrular niteliktedir.

Finlandiya’da gerçekleştirilen psikolojik testler sonucunda da erkeklerin daha aleksitimik oldukları bulunmuştur. Araştırmaya katılan 1200 katılımcının %13’ünün duygu körü olduğu ve bu oran, kadınlarda %10 iken erkeklerde %17 civarında bulunmuştur <<http://webarsiv.hurriyet.com.tr/2004/01/29/405792.asp>>.

Yurt içinde yapılan bir araştırmada (Yemez, 1991, s.32-62) ise aleksitiminin kadınlarda görülme sıklığının erkeklere göre daha fazla olduğu, ev hanımlarında ise çalışan bayanlara göre daha sıklıkla rastlanıldığı bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmada elde edilen bulgu ile çelişmektedir. Bu bulgu araştırmanın yapıldığı örneklemin farklı olmasından kaynaklanmış olabilir.

5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın beşinci alt probleminde yaşa göre üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin farklı olup olmadığı sorulmaktadır. Bu probleme cevap bulabilmek amacıyla üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 8
Üniversite Öğrencilerinin Yaşa Göre Toronto Aleksitimi Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların X’leri ve Standart Sapmaları

İstatistik Yaş Grupları	n	– X	S
0 – 19	45	41,93	7,39
20 – 24	374	39,68	8,40
25 ve üzeri	31	39,16	7,67
Toplam	450	39,87	8,27

Tablo 8 incelendiğinde yaş gruplarının aleksitimi puan ortalamaları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında görülen bu farklılıkların önemli

olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9 da verilmiştir.

Tablo 9
Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Yaşa Göre Tek Yönlü
Varyans Analizi Sonuçları

İstatistik Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Önem Düzeyi
Gruplararası	220,395	110,197	1,61	p > 0,05
Gruplarıçi	30554,130	68,354		
Toplam	30774,525			

Tablo 9’da görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin yaşa göre aleksitimi puanları 0,05 düzeyinde önemsiz bulunmuştur. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yaşa göre değişmediğini göstermektedir.

Yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalardan (Paulson,1985; Krystal ve ark., 1986; Akt:Dereboy, 1990,s.6; Feiguine ve ark., 1982; Yemez, 1991) bazılarının bulguları, araştırmada elde edilen bulgu ile tutarlılık gösterirken bazıları ile çelişir bulunmuştur.

Paulson (1985) ve Krystal ve arkadaşlarının (1986) araştırmalarında aleksitiminin yaşa göre değişmediği, Feiguine ve arkadaşlarının (1982) ve Yemez’in (1991) yaptıkları araştırmalarda ise değiştiği bulunmuştur.

Yapılan araştırmada aleksitiminin yaşa göre farklı bulunmayışı, üniversite öğrencilerinin yaş dağılımlarının sınırlılığından kaynaklanmış olabilir. Üniversite öğrencilerinin yaşlarının birbirlerine yakın olması yapılan gruplandırmalarda,

gruplar arasındaki yaş farklarının az olmasına neden olmuştur. Bu nedenle de yaş faktöründe gerekli olan geniş yaş kitlesine ulaşılammış olabilir. Aleksitiminin yaşa göre değişmiyor bulunması da bu durumdan kaynaklanmış olabilir.

6. Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumlarına Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın altıncı alt probleminde üniversite öğrencilerinin ekonomik durumlarına göre aleksitimi düzeylerinin farklı olup olmadığı sorulmaktadır. Bu probleme cevap bulabilmek amacıyla yüksek, orta ve düşük ekonomik düzeye sahip olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin, sıra ortalamaları ve X^2 değeri hesaplanmış ve Tablo 10 da verilmiştir.

Tablo 10
Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Ekonomik Durumlarına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

İstatistik Ekonomik Durum	n	Sıra Ort.	X^2	Önem Düzeyi
Yüksek	22	256,36	3,992	p> 0,05
Orta	397	224,47		
Düşük	31	216,77		

Tablo 10'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanların sıra ortalamaları, ekonomik düzeye göre 0,05 düzeyinde önemsiz bulunmuştur. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin ekonomik duruma göre değişmediğini göstermektedir.

Yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalardan (Boren ve ark., 1977; Smith, 1983; Paulson, 1985; Martin ve Pihl, 1986; Akt: Dereboy,1990; Şahin,1992) bazılarının bulguları, araştırmada elde edilen bulgu ile tutarlılık gösterirken bazıları ile çelişir bulunmuştur.

Paulson (1985), Martin ve Pihl (1986) ile Şahin (1992)'in araştırmalarında aleksitiminin sosyo-ekonomik düzeye göre değişmediği, Borens ve arkadaşlarının (1977), Smith'in (1983) ve Türk'ün(1992) yaptıkları araştırmalarda ise değiştiği bulunmuştur. Borens ve arkadaşları (1977), Smith (1983) ve Türk (1992), düşük sosyo-ekonomik kesimden gelen bireyler arasında aleksitiminin görülme sıklığının daha fazla olduğunu bulmuşlardır (Akt: Dereboy, 1990, s.6).

Yapılan araştırmada aleksitiminin sosyo-ekonomik düzeye göre farklı bulunmayışı, araştırmanın üniversite öğrencilerinin üzerinde yapılmış olmasından ve diğer araştırmalardan zaman olarak çok farklı bir dönemi kapsıyor olmasından kaynaklanmış olabilir.

Bu konu üzerinde yapılan çalışmaların artırılmasıyla, araştırmalar arasındaki var olan bu tutarsızlıkların netleşeceği düşünülmektedir.

7. Üniversite Öğrencilerinin Kullanılan Ele Göre Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Araştırmanın yedinci alt amacında kullanılan ele göre aleksitimi düzeylerinin farklı olup olmadığı sorulmaktadır. Bu probleme cevap bulabilmek amacıyla sağ ve sol elini kullanan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 11' de verilmiştir.

Tablo 11
Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Puanlarının Kullanılan Ele Göre X'ları,
S'ları ve t-Değeri

İstatistik Kullanılan El	n	$\bar{X}$	S	t Değeri	Önem Düzeyi
Sağ	419	39,08	6,14	4,66	p> 0,05
Sol	31	41,97	4,06		

Tablo 11’de görüldüğü gibi, sağ elini kullanan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile sol elini kullananların aleksitimi düzeyleri arasında 0,05 düzeyinde önemli bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin kullanılan ele göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Yurt içinde bu konu ile ilgili bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak Fricchione ve Hwanitz (1985) yaptıkları araştırmada, beyninin sağ yarım küresi zarar görmüş hastaların aleksitimik belirtiler gösterdiğini saptamışlardır. Bunun yanı sıra aleksitimiye beynin yarım küreleri arasındaki ilişki bağlamında inceleyen araştırmalar da (Montreuil ve Pedinelli, 1995) bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğunda; aleksitiminin beynin sağ ve sol yarım kürenin duyguları iletmede ve düzenlemede, dilin duygusal öğelerini tanıma ve ifade etmede önemli rol oynadığı buna bağlı olarak da aleksitimik belirtilerin olduğu bulgularına ulaşmışlardır (Akt: Koçak, 2003, s.58).

Bu bulgular, araştırmadan elde edilen bulgularla örtüşmemektedir. Bunun nedeninin araştırma kapsamında sol elini kullanan kişilerin az sayıda bulunmuş olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ile bu sonuçlar kapsamında geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

SONUÇLAR

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin, sahip oldukları benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, cinsiyet, yaş, ekonomik düzey ve kullanılan el değişkenlerine göre betimlenmesine yönelik olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin, benlik saygılarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Yüksek benlik saygısına sahip olan insanların Toronto Aleksitimi ölçeğinden düşük ve orta benlik saygısına sahip olanlara oranla daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Bu bulgu da benlik saygısı yüksek olanların aleksitimi düzeylerinin daha düşük olduğu, benlik saygısı düşük olanların ise aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu gösterir niteliktedir.

2. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarının, durumluk kaygı düzeylerine göre ise farklılaşmadığı bulunmuştur. Durumluk kaygıya sahip olanların aleksitimi düzeyleri yüksek çıkmazken, yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olanların aleksitimi düzeylerinin ise daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bulgu da sürekli kaygıya sahip olan bireylerin duygularını tanıma

ve ifade etme noktasında sıkıntı yaşadıklarını ve daha dışa dönük düşünme eğilimi içinde olduklarını gösterir niteliktedir.

3. Araştırmada üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre farklı olduğu bulunmuştur. Erkek üniversite öğrencilerinin Toronto Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar, kız öğrencilerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu da erkeklerin kızlardan daha az duygularını tanıyıp ifade ettiklerini ve daha çok dışa dönük düşünme eğilimi içinde oldukları sonucunu ortaya koyar niteliktedir.

4. Araştırma sonuçlarına göre; yaşa, ekonomik düzeye ve kullanılan ele göre üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgular yaşın artmasıyla, ekonomik düzeyin düşmesiyle ve elin değişmesiyle, bireylerin aleksitimik düzeylerinde bir değişikliğin olmadığını ortaya koyar niteliktedir.

ÖNERİLER

Araştırma, Türkiye’de eğitim alanında üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin; sahip oldukları benlik saygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, cinsiyet, yaş, ekonomik düzey ve kullanılan el gibi değişkenlerle olan ilişkisini betimlemeye yönelik olarak yapılan ilk çalışmadır. Buna göre konu ile ilgili yapılacak bundan sonraki çalışmaların yönünü belirlemeye yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

Araştırma bulgularından yararlanılmasına ilişkin öneriler;

1. Araştırmada benlik saygısı düşük olan veya sürekli kaygıları yüksek olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkılarak ebeveynlerin, aile yaşamında benlik saygısını geliştirici veya sürekli kaygıyı azaltıcı çalışmalara yer vermeleri gerektiği düşünülebilir. Bu nedenle bu tür araştırma bulgularından ebeveynlerin yararlanmasını sağlamak, aile

ortamının kişilik gelişimini olumlu yönde etkileyen bir ortama dönüşmesini sağlama noktasında, onlara yararlı bilgiler verebilir.

2. Araştırma bulgularından öğretmenlerin yararlanmasını sağlamak, eğitim-öğretim esnasında sürekli kaygıyı azaltıcı veya benlik saygısını geliştirici yöntemlerin uygulanmasının önemini anlaşılmasını sağlayabilir. Bu nedenle bu gibi araştırma sonuçları öğretmenlerine yararlı bilgiler verebilir.

3. Özellikle eğitim-öğretim ortamında görev yapan psikolojik danışmanların bu gibi araştırma bulgularından yararlanmaları; duygu eğitimlerinin, benlik saygısını geliştirici çalışmaların ve kaygıyı azaltıcı etkinliklerin eğitim ortamında uygulanmasını sağlayabilir. Ayrıca psikolojik danışmanların bu sonuçlardan yararlanmaları öğrencilerini daha iyi tanıyabilmeleri ve onlara daha çok yardımcı olabilmeleri için yeni bilgiler verebilir.

Yeni yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler;

1) Ülkemizde Aleksitimi ile ilgili olarak, özellikle normal popülasyonda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması göz önüne alındığında, aleksitimik özelliklerin yaygınlığı, nedenleri ve ilişkileri konusunda farklı gruplar üzerinde daha çok araştırma yapılması önemli olabilir.

2) Bu araştırmada aleksitimi düzeyi ile benlik saygısı, durumluk sürekli kaygı, ekonomik düzey, yaş, cinsiyet ve kullanılan el arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda aleksitimi ile doğrudan veya dolaylı yoldan ilişkili olabilecek olan bazı özelliklerin, (empati yeteneği, kendini açma, kararlılık, akılcı olmayan inançlar, duygusal zeka vs.) ölçülmesi ve aleksitimi ile aralarındaki ilişkilerin ortaya çıkarılmasına çalışılabilir.

3) Bu araştırma yalnızca Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi öğrencilerini kapsamaktadır. Daha farklı fakültelerde de üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi yapılabilir.

4) Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarının okudukları bölümlere göre bir farklılık gösterip göstermediğı incelenmemiştir. Bundan sonraki araştırmalarda üniversite de öğrenim görülen bölümlerin aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı araştırılıp bölümler arası bir karşılaştırma yapılabilir.

5) Bu konu da ülkemizde ölçme araçları noktasında yetersizlik vardır. Bu konuda toplum yapımıza uygun ölçme araçlarının geliştirilmesi için daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- ARIKAN, Z., CANDANSAYAR, S., COŞAR, B., SERTCAN, Y., KOÇAL, N. ve IŞIK, E. (1993). Alkol Bağımlılarında Kesilme Belirtilerinin Tedavisinden Sonra Aleksitimik Özellikler, Depresyon ve Somatizasyon Arasındaki İlişki. **XXIX. Ulusal Psikiyatri Kongresi. Özet Kitabı**, 29 Eylül-4 Ekim. Bursa.
- ARICAK,O.T.(1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- ARİK, A. C., ÖZTÜRKAY SOYLU, E. ve ŞAHİN, A. R. (2002). Marmara Depreminden Sonra Gelişen Posttravmatik Stres Bozukluğunda Aleksitimik Özellikler. **Anadolu Tıp Dergisi**. 4(1), 20-23
- ARSEVEN, A. (1978) Benlik Tasarımı, Gelişimi ve Okul Başarısı İle İlişkisi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
<http://193.140.216.63/19861AL%C4%B0%20D%20ARSEVEN.pdf>
 sayfasından 5.08.2007 tarihinde alınmıştır.
- ASLAN, H., ASLAN, O., ŞAN, M., ALPARSLAN, N. ve KANDIŞ, M. (1996a). Kardiyak Kökenli Olmayan Göğüs Ağrısında Ruhsal Etkenler. **Düşünen Adam Dergisi**. 9 (3): 18-22
- ASLAN, S.H., GÜRKAN, S.B.,ALPARSLAN, Z.N. ve ÜNAL, M. (1996 b). Tıpta Uzmanlık Öğrencisi Hekimlerde Tükenme Düzeyleri. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 7 (1): 39-45
- ASLAN, S.H., KARAKÖSE, H., SOY, M. ve ALPARSLAN, Z.N. (1996c). Romatoid Artriti Olan Kadın Hastalarda Beden Algısı, Benlik Saygısı, Aleksitimi, Depresyon Ve Kaygı. **Düşünen Adam Dergisi**. 9 (4): 23-27

- ASLAN, H. ve ark. (1996d). Psikiyatrik ve Psikosomatik Hastalarda Aleksitimi. **Nöropsiyatri Arşivi**. 33 (1): 13-18
- ASLAN, H., ÜNAL, M., ASLAN, O., GÜRKAN, S. ve ALPARSLAN, N. (1996e). Pratisyen Hekimlerde Tükenme Düzeyleri. **Düşünen Adam Dergisi**. 9 (3): 48-52
- ASLAN, S.H., ALPASLAN, Z.N., GÜRKAN, S.B., ve ark. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Aleksitimi ve Stresle Başa çıkma. **Nöropsikiyatri Arşivi**. 34(3): 127-134.
- ASLAN, H., ÜNAL, M. ve ALPARSLAN, N. (1997). Tırnak Yiyen Tıp Öğrencilerinde Kaygı, Aleksitimi ve Obsesif Kompulsif Belirtiler. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 8 (1): 50-54
- AYDEMİR, Ö., ESEN DANACI, A., TAŞKIN, O., ÖZMEN, E. ve İÇELLİ, İ. (2000). Aleksitimik Hastalardaki Depresyon Ölçümü: Kendini Bildirim Ölçeğine Karşılık, Görüşmecinin Değerlendirdiği Ölçek. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 11(2): 127 – 130. Eklendiği tarih: 06. 10. 2005
http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/1055_10depr~1.pdf sayfasından 23.01.2007 tarihinde alınmıştır.
- BABACAN, S.S. (2003). Hastalıkta Ruh ve Beden Etkileşimi, **Kastamonu Eğitim Dergisi**. 11(2), 519-524
- BACANLI, H.(1997). **Sosyal İlişkilerde Benlik**. İstanbul: Milli Eğitim Yayınevi
- BACH, M., DE ZWAAN, M., ACKARD D., NUTZINGER, DO. ve MITCHELL, JE. (1994). Alexithymia: Relationship To Personality Disorders. **Comprehensive Psychiatry**, 35(3): 239- 243

- BECK, A.T. (2005). **Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar**. (Birinci baskı). İngilizceden Çeviren: Aysun TÜRKCAN. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- CİHAN, R. (1997). Psikosomatik Bir Hastalık Olan Esansiyel Hipertansiyonda Aleksitimi. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı
- CORDAN YAZICI, A., BAŞTERZİ, A., TOT ACAR, Ş., ÜSTÜNŞOY, D., İKİZOĞLU, G., DEMİRŞEREN, D. ve KANIK, A. (2006). Alopesi Areata ve Aleksitimi. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 17(2): 101 – 106
- COŞAR, S., COŞAR, B., CANDANSAYAR, S. ve ÖZDEMİR, A. (2004). Mastalji Yakınması İle Radyolojik İncelemeye Alınan Hastalarda Hostilite, Aleksitimi Ve Depresyon Düzeyleri. **Yeni Symposium**. 39(4):181-184
- COŞKUN, B., ÇAKMAK, D. (2005). Alkol Ve Madde Bağımlılarının Grup Psikoterapisinde Psikodramanın Kullanılması. **Bağımlılık Dergisi**, 6(3), 103-110
- CÜCELOĞLU, D. (2000). **İnsan ve Davranışları**. (Onuncu Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- ÇAĞLAR, G.A. (1993). Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ÇALIKUŞU, C. (1998). Nörotik Enskoriyasyonun Psikiyatrik Tanılar, Aleksitiim ve Öfke İfade Biçimleriyle İlişkisi. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı

- ÇANKAYA, B. (2007). Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- DEREBOY, İ.F. (1990a). Aleksitimi Öz-Bildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı
- DEREBOY, İ.F. (1990b). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 3:157-167
- DEVECİ, A., DEMET, M.M., ÖZMEN, B., ÖZMEN, E. ve HEKİMSOY, Z. (2005). Obez Hastalarda Psikopatoloji, Aleksitimi ve Benlik Saygısı. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 6 (2): 84-91
- DÖKMEN, Ü. (1987). Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi. **Psikoloji Dergisi**. 6(21): 75 – 79
- DÖKMEN, Ü.(2000). **Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- DÖKMEN, Ü. (2001). **Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati**. (On Yedinci Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- ERDEN, D. (2005). Farklı Yetiştirme Koşullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi, **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 8(2), 60-66 <http://www.klinikpsikiyatri.org/index.php?name=ozet&yid=667> sayfasından 11.12.2006 tarihinde alınmıştır.

EVREN, E.C., CAN, S., EVREN, B., ÇAKMAK, D. (2002). Yatarak Tedavi Gören Erkek Alkol Bağımlılarında Aleksitiminin Depresyon, Anksiyete ve Eretil İşlev Bozukluğu İle İlişkisi: Kontrollü Bir Çalışma. **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni**, 12(4), 165-173

EVREN, E. C., EKEN, B., ÇAKMAK, D. (2003). Alkol Bağımlılarında Aleksitimi ve Depresyon, Anksiyete ve Kişilik Bozuklukları ile İlişkisi. **Bağımlılık Dergisi**, 4(2), 47-52

GEÇTAN, E.(1996). **İnsan Olmak**. (On Yedinci Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

GOLEMAN, D. (1998). **Duygusal Zeka**. (Yedinci Baskı) Çeviren: Banu Seçkin Yücel. Ankara: Varlık Yayınları

GUCHT, V., HEİSER, W. (2003). Alexithymia and Somatisation A Quantitative Review of the Literature. **Journal of Psychosom Research** 54: 425 – 434

GÜLEÇ, H., SAYAR, K., ÖZKORUMAK, E. (2005). Depresyonda Bedensel Belirtiler. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 16(2), 90-96
<http://www.turkpsikiyatri.com/tekMakale.aspx?gFPrkMakale=502>
 sayfasından 11.12.2006 tarihinde alınmıştır.

GÜRKAN, S.B. (1996). Aleksitimi. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 14 (2), 36-37

HÜRRİYET BİLİM. (29 Ocak 2004). Duygusuz İnsanın Yaşamı Daha Zor. Sayı:112
<http://webarsiv.hurriyet.com.tr/2004/01/29/405792.asp>

- İNANÇ, N. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- KARLIDAĞ, R., ÜNAL, S. ve YOLOĞLU, S., (2001). **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2 (3): 153-160
- KAUHANEN, J., KAPLAN, G.A., JULKUNEN, J. Et al. (1993) Social Factors in Alexithymia. **Comprehensive Psychiatry**. 34: 330-335
- KESEBİR, S. (2004). Depreyon ve Somatizasyon. **Klinik Psikiyatri**, 7 (1)14-19
<http://www.klinikpsikiyatri.org/pdf/4/7/Ek16/14.pdf> sayfasından 15.01.2007 tarihinde alınmıştır.
- KOÇAK, R. (2003). Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- KORKUT, F. (1991). Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle, Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı Ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- KOSTÜREK, A., GREGORY, R.J., SOUSOU, A.J., VE ARK. (1998) Alexithymia and somatic amplification in chronic pain. **Psychosomatics**, 39: 399-404.
- KUZGUN, Y. (1983). Benlik Ve İdeal Benlik Kavramlarının "Tercih Edilen Meslek" Kavramı İle İlişkisi. **Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** 16(1). 1-9

- LESSER, İra M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept. **Psychosomatic Medicine**, 43; 30-36
- LUMİNET, D. (1994). Psychosomatic Medicine-The Future Of An Illusion. **Psychother Psychosom Med Psychol**, 44:367-371.
- NEMİAH, JC. (2000). A Psychodynamic Wiew of Psychosomatic Medicine. **Psychosom Medicine**. 62: 299 – 303.
<http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/62/3/299> sayfasından
 20. 03. 2007 tarihinde alınmıştır.
- NEYAL, M., HERKEN, H., DEMİRCİ, H., VIRİT, O., NEYAL, A. (2000). Migren Hastalarında Aleksitimi. **Anadolu Tıp Dergisi**, 2 (2): 129-133
- ÖKSÜZ, Y. (2004). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Atılgnalık Düzeylerine Etkisi. **Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi**, 5, 2. 147-156.
<http://www.kefad.gazi.edu.tr/2004.2/147-156.pdf.pdf> sayfasından
 11.12.2006 tarihinde alınmıştır.
- ÖNER, N., LE COMPTE, A. (1998). **Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**. (İkinci Baskı). Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- ÖZGEN, Ö. (2006). Başarı Ve İlişkide Duygusal Zekanın Rolü. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Orta Öğretim Fen ve Matematik Alanları Eğitimi Bölümü, Fizik Eğitimi Anabilim Dalı
- PARKER, J.D., BAGBY, R.M., TAYLOR, G.J.(1991). Alexithymia and Depression: Distinct or Overlapping Constructs? **Comprehensive Psychiatry**. 32(5): 387 - 294

PEKTAŞ, Ö., KALYONCU, A., DUDULAR, T., ve BEYAZYÜREK, M. (6-9 Eylül, 1991), Eroin Bağımlılarında Aleksitimi. **XXVII. Ulusal Psikiyatrik Bilimler Kongresi**, Antalya.

POSSE, M., HALLSTROM, T. (1998) Depressive Disorders Among Somatizing Patients in Primary Health Care. **Acta Psychiatrica Scandinavica**. 98: 187-192

SALLIOĞLU, G. (2002). Aleksitimik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunlukları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

SARIYÜCE KÖRÜKÇÜ, Ö. (2004) Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri İle Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi ve Eğitimi) Anabilim Dalı.
http://papyrus.ankara.edu.tr/tez/FenBilimleri/Doktora_Tezleri/2004/FD2004_48/ENSON.pdf sayfasından 11.12.2006 tarihinde alınmıştır.

SATILMIŞ, G., SEBER, G. (1989). Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı. **Psikoloji Dergisi**, Psikologlar Derneği Cilt:7 Sayı 23, 68-78
Ankara

SAYAR, K., ACAR, B., YAZICI, K. (1999). İntihar Girişiminde Bulunan Kişilerde Aleksitimi. **Nöropsikiyatri Arşivi**. 36: 6-11.

SAYAR, K., ÖZTÜRK, M., ACAR, B. (2000). Aşırı Dozda İlaç Alımıyla İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Psikolojik Etkenler. **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni**, Cilt:10, Sayı:3, 133-138

SAYAR, K., ÖZTÜRK, M., ACAR, B. (2000). İlaçla Özkıyım Girişiminde Bulunan Ergenlerde Belirleyici Olarak Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 7 (1): 17 – 24

SAYAR, K., GÜLEÇ, H., AK, I.(2001) Yirmi Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin Güvenirliği ve Geçerliliği. **37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bilimsel Çalışmalar Özet Kitabı**, İstanbul, s.109

SAYAR, K., KİRMAYER, LJ., TAILLEFER, S. (2003). Predictors Of Somatic Symptoms In Depressive Disorder. **General Hospital Psychiatry**, 25: 108-14.

SAYAR, K. (2007). Duygu Sağıkları. **Elle** (4 Mart 2007)

<http://www.elle.com.tr/psikoloji/00374/> sayfasından 15.05.2007 tarihinde alınmıştır.

SOLMAZ, M., SAYAR, K., ÖZER, Ö.A., ÖZTÜRK, M., ACAR, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. **Klinik Psikiyatri**, 3: 235-241.

SIFNEOS,P.E. (1988). Alexithymia and its Relationship to Hemispheric Specialization, Affect and Creativity. **Psychiatric Clinics of Nort America**. 11(3): 287-293

ŞAHİN, H. (1991). Peptik Ülser ve Aleksitimi. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2(3), 25-30

ŞAHİN, A.R. (1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler, **Türk Psikiyatri Dergisi**; 3 (1): 26-30

- TAŞKIN, O.E., TIKIZ, C., GÜRLEK YÜKSEL, E., FIRAT, A, TÜZÜN, Ç., AYDEMİR, Ö. (2007). Fibromiyalji Tanısı Konan Hastalarda Depresif Bozuklukların Görülme Sıklığı ve Aleksitimi ile İlişkisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. 8:248-255
- TOPÇUOĞLU, V., KUŞÇU, M.K., GIMZAL, A., BEZ, Y., FISTIKÇI, N., ÇAKIR, T., GÜLLÜOĞLU, B. (2003). Mastalji Hastalarında Aleksitimi, Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri: Kontrollü Bir Çalışma. **Yeni Symposium**, 41(4):178-184
- TUFAN, B. (1990). Benlik Saygısı Kavramı Ve Yaşan Boyunca Benlik Saygısının Gelişimi. **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi**. Cilt 8 Sayı 1-2-3, s.29-40
- TUĞRUL, C. (1999). Duygusal Zeka. **Klinik Psikiyatri**, 1; 12-20 www.klinikpsikiyatri.org/pdf/4/2/12.pdf sayfasından 11.03.07 tarihinde alınmıştır.
- TURAN, N., TUFAN, B., (1987). Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. **23. Ulusal Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Kongresi**, 816-817, İstanbul.
- TÜRK, M. (1992). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı
- UZUN, O., ATEŞ, A., CANSEVER, A. ve ÖZŞAHİN, A., Alexithymia in Male Alcoholics: Study in a Turkish Sample. **Comprehensive Psychiatry**. 44: 435

- ÜNAL, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 2004; 7(4):215-222 <http://www.klinikpsikiyatri.org/pdf/4/7/215.pdf> sayfasından 15. 12. 2006 tarihinde alınmıştır.
- VAROL, Ş. (1998). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- WİSE, T.N., MANN, L.S., RANDELL, P. (1995). The Stability of Alexithymia in Depressed Patients. **Psychopathology**. 28: 173 – 176
- YALUĞ, İ., AYDOĞAN, G., SAVRUN, M., (2003). Konversiyon Bozukluğu Ve Psöriasis'de Depresyon Ve Eğitim Düzeyinin Primer Ve Sekonder Aleksitimi Üzerine Etkisinin Araştırılması. **Düşünen Adam Dergisi**, 16(2):80-86 <http://medline.pleksus.com.tr/aramasonuclari.php?id=75c6325610079d9&language=tr&mysearchvalue=aleksitimi>
- YAYCI, L., (2000). Düşük Benlik Saygısı Gösteren Border Zeka Düzeyindeki Cerebral Palsy'li Ergen Ve Erken Erişkinlerle Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Benlik Saygısı Ve Anksiyete Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı
- YEMEZ, B. (1991). Psikosomatik Somatoform ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı

- YENİER DUMAN, Ö., ÜSÜBÜTÜN, S., GÖKA, E., (2004). Belirti Yorumlama Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirliği. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 15(1), 26-40
- YÜCEL, B. (1993). Premenstrüel Sendromda Anksiyete, Depresyon, Benlik Saygısı ve Hormon Ölçümlerinin Karşılaştırılmalı Değerlendirmesi. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- YÜCEL, B., ALÇALAR, N., ÖZDEMİR, Ö., KORA, K., ÖZYALCIN, S., YÜCEL, A. (1999) Gerilim Baş Ağrısı Olan Hastalarda Depresyon, Otomatik Düşünceler, Aleksitimi Ve Atılganlık. **3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi**, 7 (3): 200-205
<http://medline.pleksus.com.tr/aramasonuclari.php?id=9c735440042f84c&language=tr&mysearchvalue=aleksitimi> sayfasından 10.2.2007 tarihinde alınmıştır.
- YÜKSEL, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 22 (3): 37-57
- ZEİTLİN, SB., MC NALLY, RJ.(1993) Alexithymia and Anxiety Sensitivity in Panic Disorder and Obsessivecompulsive Disorder. **The American Journal of Psychiatry** 150: 658 – 660

EKLER

1. Kişisel Bilgi Formu
2. Toronto Aleksitimi Ölçeği Örnek Soruları
3. Benlik Saygısı Ölçeği Örnek Soruları
4. Durumluk Kaygı Ölçeği Örnek Soruları
5. Sürekli Kaygı Ölçeği Örnek Soruları
6. Uygulama İzni

EK.1.**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Aşağıdaki formda kişilerin kendilerine ait çeşitli özelliklerini belirlemek için bazı şıklar sunulmuştur. Aşağıdan sizin için uygun olan şıkları, sol taraflarındaki parantezleri işaretlemek suretiyle belirtin. Cevaplarınız yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Tuba BAĞCI

Cinsiyetiniz:	() Kadın	() Erkek	
Yaşınız:	() 20'nin altı	() 20-24 arası	() 25 ve üzeri
Ekonomik Düzey:	() Yüksek	() Orta	() Düşük
Kullandığınız El:	() Sağ	() Sol	

EK.2.**TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULARI**

Aşağıda bireylerin kendilerine ait duygu ve düşüncelerini anlatan ifadeler bulunmaktadır. İfadelerden her birini dikkatli okuyarak, size uygun olup olmadığını cümlenin yanındaki **Hiçbir zaman** (),....., **Her zaman** () olacak şekildeki parantezlerden birini işaretleyerek belirtiniz. Her bir ifade için size uygun gelen tek bir seçim yapınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.....()	()	()	()	()	()
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.....()	()	()	()	()	()
3- Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor.....()	()	()	()	()	()
4- Duygularımı kolayca tarif edebilirim.....()	()	()	()	()	()
5- Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlemeyi yeğlerim.....()	()	()	()	()	()

EK.3.**BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULARI**

Aşağıda insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler yer almaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanları “Benim gibi”, uygun olmayanlarını ise “Benim gibi değil” sütununa (X) işareti koyarak belirtiniz.

	Benim Gibi	Benim Gibi Değil
1. Çevremde olup bitenlerden genellikle rahatsız olmam.	()	()
2. Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.	()	()
3. Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim.	()	()
4. Karar vermede fazla zorluk çekmem.	()	()
5. İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.	()	()

EK.4.**DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULARI****STAI FORM TX – I**

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)

EK.5.

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULARI

STAI FORM TX – 2

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım	(1)	(2)	(3)	(4)

EK.6.



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

SAYI : B.30.2.GÜN.0.F8.00.00 /3129
KONU : İzin

ANKARA
24.04.2007

REKTÖRLÜK MAKAMINA

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Psikolojik ve Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Tuba BAĞCI, Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ'nün danışmanlığında yürüttüğü **"Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi"** konulu tezi ile ilgili olarak Gazi Eğitim Fakültesinin Eğitim Bilimleri, İlköğretim, Fen ve Matematik Eğitimi Bölümleri öğrencilerine "Toronto Aleksitimi Ölçeği, Benlik Sayısı Ölçeği ve Durumluluk Sürekli Kaygı Envanterlerini" uygulama yapmak istemektedir.

İlgili öğrenciye müsaade edilmesi hususunda gereğini bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

N. Hayta

Prof. Dr. Necdet HAYTA
Enstitü Müdürü

EKLER:

- 1-Dilekçe
- 2-Toronto Aleksitimi Ölçeği
- 3-Benlik Saygısı Ölçeği
- 4-Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği