

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE KENDİLİK ALGISI VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN ALEKSİTİMİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Özge DEMİR

İSTANBUL, 2017

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE KENDİLİK ALGISI VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN ALEKSİTİMİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Özge DEMİR

Öğrenci No:

140790120

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İSTANBUL, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Kendilik Algısı ve Bağlanma Stillerinin Aleksitimi Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.14.04.2017

Özge DEMİR



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14.04.2017

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **14079012** numaralı **Özge DEMİR'in** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Yetişkin Bireylerde Kendilik Algısı ve Bağlanma Stillerinin Aleksitimi Üzerindeki Etkisi**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 14.04.2017 tarih ve 2017/14 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu/oybirliği ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR
(FSM Üniversitesi)

Serhat ay

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden yararlandığım, yoğun çalışmaları arasında bana vakit ayırarak tez süresinde son aşamaya kadar yardımını esirgemeyen, tezimi daha iyi hale getirmem için değerli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan danışmanım Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca sevgi ve desteklerini hissettiğim, maddi ve manevi her zaman yanımda olan, üzerimdeki emeklerini asla ödeyemeyeceğim canım annem Elif DEMİR'e ve canım babam Ercan DEMİR'e sonsuz teşekkürler.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olduğunu hissettiren, abim olduğu için kendimi çok şanslı hissettiğim canım abim Sercan DEMİR'e teşekkür ederim.

Adı ve Soyadı : Özge DEMİR
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Kendilik Algısı, Bağlanma Stilleri, Aleksitimi

ÖZ

YETİŞKİN BİREYLERDE KENDİLİK ALGISI VE BAĞLANMA STİLLERİNİN ALEKSİTİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisini saptamaktır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinin Kağıthane, Okmeydanı ve Üsküdar ilçelerinde yaşayan rastgele yöntemle seçilmiş yaşları 20-50 arasında değişen 132 kadın ve 118 erkek oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan değişkenlerin ölçülmesi amacıyla katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür. Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanların düştüğü görülmektedir. Kadınların kendilik algısı düzeylerinin erkeklerin kendilik algısı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadınların dışa dönük düşünce düzeylerinin erkeklerin dışa dönük düşünce düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin yaşı arttıkça kendilik algısı düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür. Lise mezunu olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinin ilkokul mezunu olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite mezunu ve üzeri olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinin ilkokul mezunu olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinin korkulu bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden

daha yüksek olduğu görölmüştür. Kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinin korkulu bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görölmüştür. Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların düştüğü görölmüştür. Bireylerin kendilik algısı düzeyinin aleksitimi düzeyini düşürmekte olduğu görölmüştür.

Bu sonuçlar güncel literatür eşliğinde tartışılmıştır.



Name and Surname : Özge DEMİR
Consultant : Asst. Prof. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Type and Date : Masters, 2017
Field : Clinical Psychology
Key Words : Self Perception, Attachment Styles, Alexithymia

ABSTRACT

IMPACT OF SELF PERCEPTION AND ATTACHMENT STYLES ON ALEXITHYMIA IN ADULT INDIVIDUALS

The purpose of this study was to determine the impact of self-perception and attachment styles on alexithymia in adult individuals. The sample group consisted of people who were randomly selected as 132 women and 118 men in the age range of 20-50, who had been living in Kağıthane, Okmeydanı, and Üsküdar districts of İstanbul. Personal Information Form, Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Experiences in Close Relationships Scale (ECR-S), and Social Comparison Scale (SC-S) were used and implemented on participants in order to evaluate and calculate the variables of research.

Analysis and results of study demonstrated that the higher score individuals had in Anxious Attachment Scale, the lower score they had in Toronto Alexithymia Scale and faced with difficulties in identifying feelings. The higher the scores individuals had in Self-Perception Scale, the lower the score they had in externally oriented feelings and Toronto Alexithymia Scales, and encountered difficulties in both identifying and describing feelings. Based on gender variable, the level of women's self-perception was found to be higher than the level of men's self-perception. The level of women's externally oriented feelings was found to be higher than the level of men's externally oriented feelings. According to the age variable, it was determined that self-perception level of individuals tended to increase in parallel with their ages. Based on education level variable, self-perception level of high school graduates has been found to be higher than the self-perception level of elementary school graduates. In addition, self-perception level of university or higher

degree graduates has been found to be higher than the self-perception level of elementary school graduates.

Considering attachment styles, individuals who had secure attachment styles were found to have higher levels of self-perception than the individuals who had fearful attachment style. Individuals who had preoccupied attachment style were found to have higher levels of self-perception than the individuals who had fearful attachment styles. Through researches, it has been seen that the higher the scores individuals had in Self-Perception Scale, the lower the scores they had in Anxious Attachment Scale. Consequently, the level of individuals' self-perception was determined to decrease the levels of alexithymia.

These findings were discussed in light of the current literature.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	iii
TABLolar LİSTESİ	viii
SİMGELER LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygu.....	4
1.1.1. Duyguların İfadesi	4
1.2. Aleksitimi.....	5
1.2.1. Aleksitiminin Nedenleri	5
1.2.2. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri	5
1.2.2.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü	7
1.2.2.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşamında Kısıtlılık	7
1.2.2.3. İşevuruk - İşlemsel Düşünme	7
1.2.2.4. Dış Merkezli - Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı	8
1.2.2.5. Diğer Özellikler	8
1.2.3. Aleksitiminin Kuramsal Alt Yapısı	9
1.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım	9
1.2.3.2. Sosyal Öğrenme - Davranışçı Yaklaşım	10
1.2.3.3. Bilişsel Yaklaşım	11
1.2.3.4. Nörofizyolojik Yaklaşım	12
1.2.4. Aleksitiminin Yaygınlığı	12
1.2.5. Tedavi Yöntemleri	13
1.2.6. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	14
1.3. Bağlanma.....	15
1.3.1. Bağlanmanın Temel Özellikleri	18

1.3.2. Bağlanma ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	19
1.3.2.1. Psikodinamik Kuram	19
1.3.2.2. Etiyolojik Kuram	19
1.3.2.3. Öğrenme Kuramı	20
1.3.2.4. Bowlby'nin Kuramı	20
1.3.2.5. Bilişsel Gelişim Kuramı.....	21
1.3.3. Bağlanmada Süreklilik	21
1.3.4. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma Stilleri	22
1.3.4.1. Güvenli Bağlanan Bebekler	22
1.3.4.2. Güvensiz Kaçınmacı Bağlanan Bebekler	23
1.3.4.3. Güvensiz Kaygılı Bağlanan Bebekler	23
1.3.5. Yetişkinlikte Bağlanma	24
1.3.6. Yetişkin Bağlanma Stilleri	25
1.3.6.1. Güvenli Bağlanma Stili.....	26
1.3.6.2. Saplantılı Bağlanma Stili	26
1.3.6.3. Korkulu Bağlanma Stili	27
1.3.6.4. Kayıtsız Bağlanma Stili	27
1.3.7. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	27
1.3.8. Aleksitimi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.....	30
1.4. Kendilik Algısı	31
1.4.1. Kendilik Algısına Yönelik Bakış Açıları	33
1.4.2. Aleksitimi ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişki	34

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı	36
2.2. Problem	36
2.3. Hipotezler	36
2.3.1. Ara hipotezler	36
2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	37
2.5. Sınırlılıklar	37
2.6. Sayıtlar	37

2.7. Veri Toplama Araçları	38
2.7.1. Kişisel Bilgi Formu	39
2.7.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	39
2.7.3. Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE).....	40
2.7.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	40
2.8. Verilerin İstatistiksel Analizi	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmanın Sonuçları	57
-----------------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma.....	58
4.2. Öneriler	61
4.3. Sonuç.....	62
KAYNAKÇA	63
EKLER	77
EK-1. Kişisel Bilgi Formu.....	77
EK-2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	78
EK-3. Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE)	79
EK-4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	81

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250).....	42
Tablo 3.2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bağlanma Stilleri Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=250).....	43
Tablo 3.3: Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	43
Tablo 3.4: Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	43
Tablo 3.5: Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	44
Tablo 3.6: Bireylerin Cinsiyetleri İle Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	44
Tablo 3.7: Bireylerin Cinsiyetleri İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	45
Tablo 3.8: Bireylerin Cinsiyetleri İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	46
Tablo 3.9: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	47
Tablo 3.10: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	47
Tablo 3.11: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	47
Tablo 3.12: Bireylerin Doğum Yeri İle Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	48

Tablo 3.13: Bireylerin Doğum Yerleri İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	48
Tablo 3.14: Bireylerin Doğum Yerleri İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	49
Tablo 3.15: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Kendilik Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	49
Tablo 3.16: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	50
Tablo 3.17: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	51
Tablo 3.18: Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Grupların Kendilik Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	52
Tablo 3.19: Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Grupların Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	53
Tablo 3.20: Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	54
Tablo 3.21: Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	54
Tablo 3.22: Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	55
Tablo 3.23: Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Kendilik Algısı Düzeylerinin Toronto Aleksitimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi.....	56

SİMGELER LİSTESİ

N	: Denek Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Değeri
SD	: Serbestlik Değeri
SS	: Standart Sapma
U	: Mann Whitney U Testi Değeri
X	: Ortalama
X²	:Kruskal Wallis H Testi Değeri

KISALTMALAR

TAÖ	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
YİYE	: Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri
SKÖ	: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences



GİRİŞ

İnsanı diğer canlılardan farklı kılan en önemli özellik duygularıdır. Duygular insan hayatını yönlendirmede çok önemli yere sahiptirler. Bu nedenle duygularımızı tanıyabilmek ve ifade edebilmek oldukça önemlidir.

Duygular genel olarak ikiye ayrılır. Birincisi insanlarda ve diğer tüm canlılarda var olan yemek, içmek, barınmak, cinsellik gibi temel duygulardır. İkincisi ise güven, sevgi, nefret, umut gibi yalnızca insanlara özgü duygulardır (Tarhan, 2011).

İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek için duygulara ihtiyaç duyar. Dökmen'e göre bu ihtiyaç hem hayatımızı sürdürürken motivasyon kaynağı olarak hem de kaliteli yaşayarak yarına kalabilme şansını yükseltmek içindir (Koçak, 2002). Duygularımızı tanıyarak ve insanlarla iletişim kurduğumuzda onların duygularına karşılık vererek kişisel gücümüzün gelişmesini sağlarız. Çevresindeki ve içindeki duyguları fark edemeyen kişiler hayatın kendilerine sunduğu fırsatları yakalayamaz (Steiner, 2009; Akt. Aktay, 2014).

İnsanlar için bu derece önemli bir yeri olan duyguların tanınması ve ifade edilmesi çok önemlidir. Fakat duygularını anlamlandıramayan ve ifade edemeyen bireyler de vardır. İnsanlar tek başına değil topluluk halinde yaşar ve devamlı iletişim halinde olmaları gerekir. Doğru ve sağlıklı bir iletişim sağlayabilmek için duygularımızı çevremize ifade edebilmemiz gerekir. Duyguların doğru bir şekilde ifade edilmesi hem birey hem de toplum için bu kadar önemliyken birçok insan duygularını tanımlamakta sıkıntı çekmektedir (Koçak, 2002). İnsanların duygularını anlatamaması ve bunun sonucunda da karşısındaki kişilerle sağlıklı duygusal iletişim kuramaması kişiler arası ilişkilerin bozuk olmasına sebep olur (Yıldız, 2013; Bağcı, 2008)

Aleksitimi kelimesi duyguların ifade edilmesi ve tanımlanmasında görülen yetersizlikleri açıklamak için kullanılmıştır (Şahin, 1991; Akt. Aktay, 2014). Aleksitimi bireyin kendi duygularına yabancılaşması olarak da adlandırılabilir

(Dereboy, 1990; Akt. Gürsoy, 2015). Aleksitimik özellik gösteren bireyler diğerleri tarafından sıkıcı, duygusuz, donuk kişiler olarak anlatılırlar (Koçak, 2003).

Belli kişilere karşı duygusal bağ kurma eğilimi insanlığın doğal bir parçasıdır. Bağlanma ilişkisi hayatta kalmak için çok önemlidir (Bee; Boyd, 2009). Bağlanma kavramını ilk kez kuramın öncüsü John Bowlby ortaya koymuştur. Bowlby yıllarca bebeklerin anne-babalarına veya bakıcılarına karşı bağlanma stillerini incelemiştir. Bağlanma kuramı, bütün insanların bebeklikten başlayarak yakınlık ve destek gibi gereksinimlerini karşılamak için bir veya birden fazla bakım veren ile duygusal bağ kurduğunu söyler. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve etrafındaki kişilerle ilişki kurma ihtiyacı hisseder. Bağlanma, bireyin güvenlik duygusu ile ilişkilidir. Bağlanma gerçekleştiğinde birey kendisini güvende hisseder. (Bowlby, 1969; Akt. Hazan ve Shaver, 1994). Bretherton (1992), sağlıklı bir ruhsal gelişim için bebeklik ve çocukluk yıllarında kişinin bakıcısıyla yakın bir ilişki yürütmesi gerektiğini söylemiştir. Yetişkinlerin hayat boyu sergiledikleri davranış ve tutumlar çocukluk yıllarında bağlanılan bireyler ile kurulan ilişkilerden etkilenir.

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca aleksitimi ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve yaşanılan yer gibi sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılması da diğer amaçtır.

Tanımlar

Duygu: Herhangi bir nesnenin, olay ya da kişilerin bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenim şeklinde ifade edilebilir (TDK).

Aleksitimi: Duyguların ifade edilmesi ve farkına varılmasında görülen yetersizlik ve sıkıntılar anlamına gelir (Şahin, 1991).

Kendilik Algısı: Kendilik kavramı, bireyin kendi ile ilgili tecrübeleriyle çevresindekileri yorumlaması ile oluşan bakış açısı anlamına gelir. Kişinin bu bakış açıları, diğerlerinden gelen pekiştirmelerden etkilenmektedir (Çetin, 2008).

Bağlanma: Kişilerin kendileri için önemli buldukları ve diğer bireylere yönelik geliştirdikleri duygusal bağlardır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma Stilleri: Bağlanma kuramı, bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren bebeğin bakımını üstlenen kişi ile kurulan bağ ile ilişkilidir. Bebek ile bakım veren kişi arasında kurulan bu bağ yetişkinlik döneminde de etkisini devam ettirmektedir. Bu bağ gelecek yaşantılarda kurulan bütün ilişkilerin şekillenmesinde etkilidir (Hamarta, 2004; İmamoğlu, 2003).



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygu

Duygu; herhangi bir nesne ya da durumun kişinin iç dünyasında oluşturduğu duygudur (Köknal, 2009). Duygu ile ilgili ilk tanımlar Aristoteles'e kadar uzanmaktadır. Aristoteles duyguları mutlu olduğumuz ve mutlu olmadığımız zamanlarda ortaya çıkan bireysel yapılar olarak ifade etmiştir. Young'a göre duygu; kişinin bulunduğu ortamı algılamasıyla birlikte meydana gelen ve iç dünyasını hareketlendiren zihinsel, davranışsal ve fiziksel özellikleri kapsayan duygusal süreçtir. Lazarus da duyguyu kişinin çevresindeki uyaranları idrak etmesi ve değerlendirmesi ile meydana gelen iç yaşantılar olarak adlandırır (Koçak, 2002). Daniel Goleman da duyguyu kişilerin öğrenme potansiyelini uyarması sayesinde öğrenmeyi gerçekleştiren, bilinmeyenleri aramaya yönelten ve öğrendiklerimizi pratiğe dökmemizi sağlayarak davranışların sergilenmesini ifade eden özelliklerin tamamı olarak tanımlar (Yelkikalan, 2006).

1.1.1. Duyguların İfadesi

Sahip olduğumuz organlar gibi duygularımızın da bazı işlevleri vardır. Duyguların başlıca görevi içinde bulunulan ortama ve çevreye uyum sağlamamızdır. Uyum göstermemizi sağlayarak duygular hayatta kalma ihtimalimizi yükseltir. Yaşamımız boyunca büyük yeri olan duyguların farkına varıp ifade edilmesi de çok önemlidir. Fakat çoğu insan çeşitli sebeplerden ötürü duygularını fark edip ifade etme noktasında sorunlar yaşayabiliyor. Duyguların fark edilip ifade edilmesi sağlıklı ilişkiler kurmamız açısından oldukça önemlidir (Koçak, 2002).

Duygusal farkındalık olmadan da iletişim kurulabilir ve ilişkide bulunulabilir. Ama duygusal farkındalığa sahip olmadan insanların iç dünyalarının farkına varması, duygularının bilincinde olması yani kendini tanıması zordur. Kendini tanımayan, isteklerinin bilincinde olmayan bir bireyin sağlıklı kararlar vermesi de pek olası değildir. İnsanların çoğu duygularının bilincinde olduğunu ve kendilerini iyi

tanındıklarını ifade ederler. Fakat birçoğu aslında hissettiklerinin ve isteklerinin ne olduğunu bilmezler (Koçak, 2002).

1.2. Aleksitimi

Duyguların farkına varılıp ifade edilmesinde yaşanan yetersizlik ve sıkıntılar anlamına gelen aleksitimi kavramı ilk olarak Sifneos (1972) tarafından kullanılmıştır. Yunanca kökenli bu kelime “duygular için söz yokluğu” demektir (Şaşoğlu ve ark., 2013). Aleksitimi ilk başta psikosomatik hastalarda görülen bazı belirtiler için kullanılırken günümüzde aleksitiminin sağlıklı kişilerde de yaygın olarak görüldüğü anlaşılmıştır (Şahin, 1991; Akt. Aktay, 2014). Değişik şekillerde açıklanmış olan aleksitimi kavramını kişinin kendi duygularına yabancılaşması şeklinde özetleyebiliriz (Dereboy, 1990; Akt. Gürsoy, 2015).

Aleksitimi duyguların fark edilmesi, tanımlanması, ayırt edilmesi ve ifade edilmesi güçlüğüdür (Dökmen, 2000). Aleksitimik belirti gösteren bireyler bir olay karşısında bir şey hissetmez veya hissettiklerini ifade etme zorluğu yaşarlar. Aleksitimikler düşünebilir, konuşabilir ve eylemde bulunabilirler. Fakat düşünce ve duyguları arasında bağlantı kurma konusunda sıkıntı yaşarlar. Bunun sonucunda kişinin kendi içinde ve kişilerarası ilişkilerinde çatışma ve sorunlar meydana gelir (Atasoy, 2002).

1.2.1. Aleksitiminin Nedenleri

Aleksitiminin nedenleri zor tanımlanmakta olup iki nedenden söz edilmiştir. Bunlardan biri genetik etkenler diğeri de travmatik yaşam olaylarıdır (Yıldız, 2013). Bir başka görüş ise sosyo-kültürel etkenlerin de aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasında etkili olduğunu belirtir (Koçak, 2002).

1.2.2. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri

Sifneos, Apfel ve Frankel (1977) aleksitimik özellikleri, psikosomatik hastalar ile yaptıkları gözlemlerden yola çıkarak şu şekilde tanımlamaktadırlar (Akt. Oktay, 2010).

1- Yakınmaları gösterme: Fiziksel belirtilerin sınırsız tanımları (bazen medikal hastalıkla ilişkisizdir).

2- Diğer yakınmalar: Gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, engellenme, ağrı/acı, sıkıntı (bunalma).

3- Düşünce içeriği: Hayal kurma/düşlem kısıtlılığı, operasyonel düşünme ve çevredeki önemsiz detayların üzerinde durma.

4- Dil: Duyguları tanımlamada uygun kelimeleri bulmada dikkati çeken güçlük.

5- Ağlama: Nadiren. Üzüntü ya da öfke gibi bir duyguyla bağlantılı olmaksızın taklit ederek ağlama.

6- Hayal kurma: Nadiren.

7- Duygulanım: Uygunsuz.

8- Aktivite: Güdüsel olarak hareket etme.

9- Kişilerarası ilişkiler: Genellikle zayıf bağlanma eğilimi. Yalnız olmayı tercih etme, insanlardan kaçınma.

10- Kişilik: Narsisistik, pasif-agresif, pasif-bağımlı, psikopatik.

11- Beden duruşu: Sert, katı.

12- Karşıt aktarım: Görüşmecileri aşırı şekilde sıkma.

13- Sosyal, eğitimsel, ekonomik, kültürel altyapıyla ilişki: Hiçbiri anlamlı değil.

Yapılan birçok araştırma sonucunda aleksitimik kişilik özellikleri 4 ana başlıkta toplanmıştır.

1.Duyguları fark etme, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü

2.Hayal kurma, düşlem yaşamında kısıtlılık

3.İşevrük-işlemsel düşünme

4.Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı (Lesser, 1981; Akt. Koçak, 2003).

1.2.2.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve İfade Etme Güçlüğü

Aleksitimik bireylerde görülen en göze çarpan özellik duygularını tanımlama ve ifade etmede yaşadıkları güçlüklerdir. Bu kişilere bir olay karşısında duyguları sorulduğunda bu kelimenin anlamını bilmiyor gibi davranırlar. Duygularından çok olay anında ne yaptıklarını ve olay yerinde neler yaşandığını anlatırlar. Genellikle konuşmaları ayrıntılıdır ve tekrarlayan ifadeler kullanırlar. Sık sık fiziksel yakınmalarda bulunurlar (Sifneos, 1977; Akt. Koçak, 2002). Bu kişiler sıkıntı ve hislerini beden dili ile belirtir ve fiziksel reaksiyonlar verirler (Tarhan, 2013). Özetle aleksitimi belirtilerinin görüldüğü kişiler günlük hayatta ilişki kurabilen, anlatabilen fakat düşünce ve duyguları arasındaki ayrımı anlayabilmede, duyguları ile fiziksel duyularını ayırt etme ve söze dökmeye güçlük yaşadığı görülen bireylerdir (Faryna ve ark., 1986; Akt. Koçak, 2002). Lesser (1981) bu özellikleri sebebiyle aleksitimik kişilerin içgörü kazanımını amaçlayan terapi yöntemlerinden yararlanamayacağını savunur (Koçak, 2002).

1.2.2.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşamında Kısıtlılık

Aleksitimi belirtilerinin görüldüğü kişiler hayal kuramaz ve hayal kurmanın vakit kaybı olduğunu düşünürler. Hayal güçleri de zayıftır (Aygen, 2011). Bu kişiler hayal etmeleri istenilen yaşantıları canlı ve duygu yüklü canlandıramazlar. Nadiren kurdukları hayaller ise özlem ve tutkunun silik bir şekilde yansıdığı gerçeklik sınırlarının ötesine geçmeyen renksiz fantezilerdir (Yalçın, 2010). Aleksitimik kişiler rüyalarını seyrek olarak hatırlarlar ve rüyalarındaki anlatımları genellikle günlük hayata dair gerçekleri içerir. Hayal kurmada yaşadıkları eksiklik yaratıcılık konusunda da zorluk çekmelerine sebep olmaktadır (Bağcı, 2008). Genelde çevrelerindeki kişiler aleksitimik bireylerin sıkıcı, donuk ve duygusuz olduklarını söylerler (Şaşıoğlu ve ark., 2014).

1.2.2.3. İşevuruk - İşlemsel Düşünme

Aleksitimik kişiler işevuruk-işlemsel düşünme eğiliminde oldukları için duygularını tanıyıp ifade etmede zorluk yaşasalar da çevreyle uyum içinde yaşayabilirler (Oktay, 2010). Bu kişiler problemleri derinlemesine araştırmak yerine

kısa yollu çözüm bulmaya çalışırlar. İç dünyalarından uzak mekanik ve robot gibi bir yaşamları vardır (Bağcı, 2008). İnsanlarla kurdukları ilişkilerde de yaşanan sorunların kökenine inmez yüzeysel nedenlerle ilgilenirler. Bu yaklaşımlarından dolayı aleksitimik kişiler çevreleriyle genelde uyumlu olurlar ve sorunsuz insanlar şeklinde tarif edilirler (Taylor, 1991; Akt. Koçak, 2003).

1.2.2.4. Dış Merkezli - Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimi belirtilerinin görüldüğü kişiler dışa dönük kişilik yapılarıyla öne çıkmaktadırlar. Çevreleriyle kurdukları ilişkilerde tutumlarını ve davranışlarını iç etkenler değil çoğunlukla duyguları yönlendirir (Yalçın, 2010). Çoğunlukla dış kontrollü oldukları için de yalnızlığı tercih ederler (Dougall, 1982; Akt. Yalçın, 2010; Koçak, 2002).

1.2.2.5. Diğer Özellikler

Aleksitimik belirti gösteren bireylerde yaygın olarak bulunan bu özelliklerin yanında ikinci derecede önemli olan özellikler de vardır. Bunlar;

1.Aleksitimik özellik gösteren bireylerin duruşları katı ve duygusuz olarak algılanır. Yüzlerinden duyguları anlaşılmaz.

2.Aleksitimikler çok az ağlarlar. Fakat yaşadıkları bazı öfke ve kederlere bağlı olarak aşırı ağlamaları olabilir.

3.Çoğunlukla bağımlı olma eğilimindedirler. Dışa bağımlı oldukları için de çevresel ayrıntılar fazla dikkatlerini çeker.

4.Hassas değillerdir. İnce düşünmeden davranma eğilimleri vardır.

5.Zekidirler fakat zekalarını duygularından kaçmak için kullanırlar.

6.Kendilerini zayıf ve aciz gösterme eğilimleri olabilir. Fakat genelde gergin, katı, aynı konuda tekrarlayan konuşmalar gibi özellikleri de vardır (Sifneos, 1988; Akt. Bağcı, 2008).

1.2.3. Aleksitiminin Kuramsal Alt Yapısı

Bu bölümde aleksitimi kavramının ortaya çıkış nedenlerini incelemek amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

1.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Aleksitimiye psikanalitik yaklaşımla inceleyen araştırmacılar aleksitiminin çocukluk dönemi ebeveyn-çocuk ilişkisine yöneldiğini düşünür. Ebeveynlerin tutumlarına göre çocuklarda aleksitimik özellikler oluşabileceğini öne sürerler (Yıldız, 2013).

Psikanalitik yaklaşım aleksitimi belirtilerinin ortaya çıkma sebeplerini sağlıklı ego savunmaları ve duygusal travmalara bağlamıştır. Ancak McDougall (1982) aleksitiminin farklı psikolojik sebeplerden kaynaklanabileceğini ileri sürmüştür. Anne imgesi geliştiremeyen çocuklar ileriki yaşantılarında düş kurma ve fantezi becerisinden yoksun olacaklardır. Anne çocuk ilişkisindeki bozukluklar çocukta asıl kendiliğin gelişmesini de zorlaştırmaktadır. Bu durum içgüdülerin ifade edilmesini zorlaştırır ve kişide aleksitimik özellikler ortaya çıkmasına sebep olur (McDougall, 1982; Akt. Yalçın, 2010).

Corcos ve Sperenza da McDougall gibi anne çocuk ilişkisinin önemine değinmişlerdir. Anne imgesi oluşturmada yetersiz olan çocukların daha sonra hayal kurma ve fantezi yeteneğinden mahrum kalacaklarını savunmuşlardır (Akt. Sağlam, 2016).

Nesne ilişkileri kuramı ile aleksitimiye açıklayan Von Rad'e göre, aleksitimi ayrılma-birleşme sürecinde ortaya çıkan aksamalar sebebiyle kimlik duygusu tam gelişemediği için ortaya çıkar (Akt. Şaşıoğlu ve ark., 2013).

Wolff çocuğun duygusal yönden kendini anlatmasını engelleyen anne babaların çocuğun duygularını pekiştirememesine ve yakınları ile paylaşımda bulunamamalarına sebep olduklarını söyler. Bu sebeple çocuk yakınlarıyla duygusuz iletişim kurar ve sahte bir benlik oluşturur. Duygusal anlamda yapılan bu baskılar

çocuğu duygularını tanıyamama ve ifade edememeye yöneltir (Wolff, 1977; Akt. Aktay, 2014).

Luminent'e göre aleksitimi anne tutumu ile ilgilidir. Psikotik hastaların çoğu aşırı koruyucu anne tutumuyla yetiştirilmişlerdir. Yani annelerin çözömlenmemiş narsistik çatışmaları çocuklara yansır. Anne çocuğu kendi bedeninin bir parçası gibi algılayıp çocuğun bedensel tepkilerine aşırı kontrollü yaklaşır. Bu durum ileride çocuğun bedenin öz temsilindeki yetersizlik sebebiyle aleksitimik belirtiler oluşmasına sebep olur (Akt. Yıldız, 2013).

Krystal çocukluk döneminde yaşanan psikolojik travmaların duygusal gelişimi ve yetişkinlikte de duygulanımı etkilediğini söylemiştir. Buna göre çocuk ilk başta duyguları farklılaşmadığı için bedensel olarak ifade eder. Daha sonra çocuğun gelişmesiyle birlikte duygular bedensellikten ayrılır ve sözel ifadelere dönüşürler. Çocukluk döneminde yaşanan bozuk ilişkiler gelişim sürecini kötü yönde etkiler. Aleksitimik bireylerdeki hayal kurma ve fantezi yoksunluğu ve duyguların ifade edilemeyişi de buna dayanır. Ayrıca Krystal, aleksitimik kişilerin travmatize oldukları için duygusal gelişimlerini tamamlayamadıklarını veya ilk döneme saplanıp kaldıklarını söyler (Krystal, 1979; Akt. Aktay, 2014).

Özetlersek psikanalitik yaklaşım aleksitimiye içgüdülerin ifadesi, ego savunma mekanizmaları ve travmalara yoğunlaşarak açıklar.

1.2.3.2. Sosyal Öğrenme - Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım, her türlü insan davranışlarının sosyalleşme sürecinde öğrenerek oluştuğunu ifade eder (Yalçın, 2010). Doğup büyüdüğü aile ve ailenin sahip olduğu sosyo-kültürel yapı, bireyin davranış şeklini ve duygularını ifade etme biçimini oluşturan yapıdır. Çocuklar duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi yetiştirildikleri aile ve toplumda öğrenme ve model alma sonucunda geliştirirler. İfade etmeyi öğrenmek yerine bastırmayı ve gizlemeyi öğrenmek aleksitimik özelliklerin oluşmasına sebep olur (Koçak, 2002).

Psikosomatik hastalarla yürütölen bir çalışmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan ve gelişmemiş toplumlarda yaşamını sürdüren bireylerde

aleksitimik özelliklerin daha çok olduğu belirlenmiştir (Lesser, 1985; Akt. Aktay, 2014). Sosyal öğrenme kuramı aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasını bireylerin içinde bulundukları sosyokültürel ortamdaki öğrenmeye bağlar (Sallıoğlu, 2002).

1.2.3.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımı savunan araştırmacılara göre aleksitimi, bilişsel süreçlerdeki çarpıtmalar ve mantık dışı düşünceler ile ortaya çıkan ve bilişsel gelişim sürecindeki yetersizliklerden meydana gelen bir durumdur (Bağcı, 2008).

Beck'e göre, kişilerin yaşadığı ruhsal problemlerin kökeninde iç ve dış dünyadan gelen uyaranların bozulan kognitif süreç nedeni ile çarpık algılanması ve çarpık bilginin gerçek dışı şekilde yorumlanması vardır (Beck, 1961).

Lazarus duygularımızın temelinde bilişsel değerlendirmelerin yattığını söyler. Duygu, kişinin çevresi ile etkileşimde bulunarak yaptığı bilişsel değerlendirmelerin sonucudur. Lazarus bilişsel değerlendirmelerin en ilkel şeklinin dil öncesi, bilinç ve bilinç dışı olduğunu söyler. Bilişsel değerlendirmelerin gelişmiş şekli ise düşünce, imgeleme ve duyguların sözel, simgesel ifadelerini içeren bilinçtir (Lazarus, 1982; Akt. Koçak, 2002).

Lane ve Schwartz'ın geliştirdiği kuram ise duygu olarak yaşadığımız her şeyin duygusal uyanışın bilişsel işlemde geçmesi ile oluştuğunu savunur. Bu kuram Piaget'nin bilişsel gelişim modeline dayanarak geliştirilmiştir. Bilişsel gelişim için tanımlanmış olan beş evrenin duygusal gelişim için de geçerli olduğunu söylerler. İlk evrelerde duygular ayrışmamış ve bedensel nitelikte iken; üst evrelerde duygular ayrışmış bedensel nitelikten uzaklaşıp ruhsal yaşantılar haline gelmişlerdir. Aleksitimik bireyler bu bilişsel gelişim evrelerinde ilk basamaklara takılıp kalmışlardır (Stoudemire, 1991; Akt. Sallıoğlu, 2002).

Stoudemire aleksitimik kişilerde görülen özelliklerin bilişsel gelişimlerdeki sorunlara bağlı olarak geliştiğini savunur. Ona göre kişilerin aleksitimik belirtiler göstermesinin sebebi bilişsel gelişimin duygusal-hareketsel dönemi ile işlem öncesi dönemi arasında takılıp kalmalarındandır (Stoudemire, 1991).

1.2.3.4. Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitimiği nörofizyolojik yaklaşımla açıklayan araştırmacılar, beynin iki yarım küresi arasındaki iletişimin kesilmesi ile aleksitiminin ortaya çıktığını savunmaktadırlar (Koçak, 2002).

Sifneos (1996) bundan yola çıkarak limbik-neokortikal kopukluklar sebebiyle duygularını uygun düşünce süreçleri ile ilişkilendiremeyen ve duygulanımları ile ilgili olmayan çok fazla detay içeren tanımlamalar yapan kişilerin “duygusal afazi” yaşadıklarını belirtmiştir (Akt. Oktay, 2010).

Lane, Ahern ve Schwartz yaptıkları çalışmada beynimizin ön kabuğunun duyguları işlemede ve reaksiyon vermede büyük işlevi bulunduğunu belirtmişlerdir. Buradan yola çıkarak aleksitiminin beynimizin ön kabuğunda oluşan bir işlev bozukluğu olduğunu belirtmişlerdir (Lane ve ark., 1997; Akt. Aktay, 2014).

Beynin yarım kürelerinin uzmanlaşmasına dair araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalarda aleksitimik özellikler gösteren kişilerde beynin sol yarım küresinin daha fazla uzmanlaştığı söylenmektedir. Aleksitimik kişilerde görülen hayal kurmada kısıtlılık, katı düşünce yapısı ve bedensel yakınmalar gibi sorunlar bununla ilişkilendirilmektedir (Taylor, 1984, Burgess ve Simson, 1988; Akt. Koçak, 2002).

1.2.4. Aleksitiminin Yaygınlığı

Yapılan araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerin %18,8’inde aleksitimi görülmektedir (Parker, Taylor ve Bagby, 1989; Akt. Aktay, 2014). Yetişkin bireylerde cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kadınlardan daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiği saptanmıştır (Levant ve ark., 2003; Akt. Epözdemir, 2012).

Laos (1995) klinik olmayan örnekleme, öğrenciler ile yaptığı çalışmada örneklem grubunun aleksitimi oranının %23 olduğunu tespit etmiştir (Akt. Koçak, 2002). Montreuil ve Pedinelli (1995) sağlıklı bireyler ile yaptıkları araştırmada aleksitimi oranının %7 olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Koçak, 2002). Kokkonen, Karvonen ve Veijola (2001) yaptıkları araştırmada normal popülasyonda aleksitimi

oranın erkeklerde %9,4 kızlarda ise %5,2 olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Bayraktutan, 2014).

1.2.5. Tedavi Yöntemleri

Aleksitimik özelliklerin tedavi edilmesi için hangi tedavi yaklaşımının faydalı olduğu konusunda yapılan araştırmalar yeterli değildir. Fakat klinik ağırlıklı psikoterapi yaklaşımı bedensel yakınmaları arttırdığından tedavide eğitici yöntemlerin kullanılması gerektiği belirtilmiştir (Sifneos, 1988; Akt. Aktay, 2014).

Krystal geleneksel psikodinamik yöntemlerle yapılan terapilerin başarılı olamadığını ifade etmektedir. Aleksitimik bireye diğer kişilerden farklı davrandığı açık bir şekilde söylenmelidir. Bu şekilde aleksitimik kişinin duygulanımına eşlik eden bedensel yakınmaları ve beden diline dikkat çekilir. Bireyin iç dünyasına yönelerek yaşadığı duyguları fark etmesine yardımcı olunmalı ve bu duygulara doğru sözcükler bulması sağlanmalıdır (Krystal, 1983; Akt. Aktay, 2014). Krystal daha sonra dört temel ilkeden oluşan kendine özgü bir yöntem geliştirmiştir.

1.Aleksitimik kişiye duygulanım ve bilişiminde ne tarz bir sorun olduğunu açıkça söylemek.

2.Duyguya katlanma gücünü arttırmak ve duygularını sinyal olarak kullanmasını sağlamak.

3.Aleksitimik kişinin kendine bakımı yetersizse bilgilendirmek ve bu becerinin gelişmesine yardımcı olmak.

4.Aleksitimik kişinin duygularını tanımlayıp ifade etmesini sağlamak ve empati yapma konusundaki eksikliğine destek olmak (Krystal, 1983).

Lesser, aleksitimik belirtileri olan kişilerin başlıca problemleri duygularını tanımlama ve ifade etmede zorluk çekmeleri olduğu için klasik yaklaşımlarla aleksitimik kişilerin tedavi edilmesinin zor olduğunu ifade etmektedir. Bu kişilere yapılacak psikolojik yardımda içinde bulunulan anda hissedilen duyguların tanımlanması önemlidir. Bu bilişsel yaklaşımlarda tercih edilen “burada ve şimdi”

yöntemidir. Lesser empatik dinlemenin de tedavide faydalı olabileceğini söylemektedir (Lesser, 1985).

Swiller bireysel terapi ve grup terapisinin beraber yürütülmesinin aleksitimik kişilerde oldukça önemli yardımı olduğunu belirtmektedir (Swiller, 1988).

1.2.6. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Aleksitimi ilk başta yalnızca psikosomatik hastalarda görüldüğü için araştırmalar çoğunlukla klinik ağırlıklıdır. Sonradan aleksitimik belirtiler normal nüfusta da büyük ölçüde bulgulanmıştır. Bu da araştırmaların artmasına sebep olmuş ve ülkemizde de yurt dışında da çok sayıda araştırma yapılmıştır.

Krystal 1968'de nazi toplama kamplarından kurtulmuş posttravmatik stres bozukluğu yaşayan kişileri gözlemlemiştir. Bu kişilerin duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük çektiklerini belirtmiştir (Krystal, 1968). Sifneos da 1972'de duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük çekme, düşlem yaşamında kısıtlılık ve duygularını bedensel tepkilerle ifade etme gibi psikosomatik belirtileri aleksitiminin başlıca özellikleri şeklinde dile getirmiştir (Sifneos, 1972).

Fricchione ve Hwanitz aleksitiminin beynin yarım küreleri ile bağlantısını inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada beynin sağ yarım küresi zarar gören kişilerin aleksitimi özelliklerine sahip olduğunu saptamışlardır (Fricchione ve Hwanitz, 1985).

Kokkonen ve arkadaşları aleksitimi ile ilgili çok geniş örneklemlerle bir araştırma yapmışlardır. 5993 birey ile yürüttükleri çalışmada aleksitiminin yaygınlığına ve sosyo-demografik niteliklerle bağlantısına bakmışlardır. Araştırmanın sonucunda kızların %5.2'sinin erkeklerin ise %9.4'ünün aleksitimik belirtilere sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Aleksitiminin düşük gelir seviyesi, sosyal statü ve eğitim düzeyiyle de alakası olduğunu saptamışlardır (Kokkonen ve diğ., 2001).

Kültürler arası farklılıkla aleksitimi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada sosyal kontrolün bireyin kendisinde olduğu ve bireylerin kendilerini

özgürce ifade edebildikleri toplumlarda yaşayan insanlarda aleksitimik belirtilerin daha az olduğu görülmüştür. Kişinin kendini özgürce anlatamadığı ve baskının fazla olduğu kültürlerde ise aleksitimi belirtilerinin daha sık görüldüğü saptanmıştır (Mamatova ve Wille, 2012; Akt. Yıldız, 2013).

Aslan (1996) yaptığı araştırmada aleksitimik özelliklerle depresyon ve kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır.

Batıgün ve Büyükşahin (2008) sağlıklı kişiler ile yürüttükleri araştırmada, aleksitimi düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik semptomları daha çok sergilediklerini belirtmişlerdir.

Levant ve arkadaşları (2009) cinsiyetler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlara oranla aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Şenkal (2013) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada aleksitimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarının yetişkinlikteki depresif belirtilerin oluşmasında etkili bir unsur olduğunu saptamıştır.

Aktay (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada bağlanma stillerinin aleksitimi üzerinde etkisi olduğunu; depresyon ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

1.3. Bağlanma

Bağlanma konusunda ilk araştırmaları psikiyatrist John Bowlby 1950’li yıllarda yapmıştır. Bowlby bağlanma kavramının duygusal bir bağ olduğunu söylemiştir. Bu bağ destek, rahatlık ve güvenlikten oluşur (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma, bebek ile bebeğin bakımını gerçekleştiren kişi arasında gelişen bir duygu şeklindedir ve bebek ile bakımını yapan kişi arasında yakınlık isteğinin olduğu ve stres hallerinde belirgin duruma gelen tutarlılığı ve devamlılığı olan duygusal bir bağlıdır. Bağlanma yaşam boyunca devam etmekle birlikte yalnızca bebek veya çocuklarda görülmez. Bağlanmanın yönü edinilen tecrübe ve bilgilerle değişebilir.

Bebek ve anne arasında kurulan ilk temel ilişki sonraki dönemlerdeki bağlanmanın içeriğini ve yönünü etkileyebilir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Bağlanma, temel güven duygusunun oluşmasını sağlayan ilk bağıdır. Bebek ile bebeğin bakımını gerçekleştiren kişi (genellikle anne) arasında kurulmaktadır (Budak, 2003).

Bebeklerin ilk olarak muhtaç olduğu kişiler anne-babalarıdır. Bebeğin annesiyle kurduğu iletişim ileride çocuğun kişiler arası iletişimini de etkilemektedir (Field, 1996).

Bowlby (1973) yılında yaptığı bir araştırmada ailesi tarafından istenmeyen bir çocuğun yalnız ailesi tarafından değil kimse tarafından istenmeyeceğini hissettiğini belirtmiştir. Aksine, sevilen bir çocuk ise yalnızca ailesi tarafından değil herkes tarafından sevilleceği düşüncesiyle yetişebilir demiştir. Reddedici, duyarsız ve her şeye müdahale eden ailelerin çocuklarında psikolojik sorunlar görülebilir. Çocuklar bağlanma figürü ile yakınlık davranışını sağlamak için farklı yöntemler geliştirirler. Ailenin çocuğa karşı davranışına bağlı olarak (reddedici, duyarsız, her şeye karışan veya duygusal eksiklik hissettiren) her çocuk farklı yöntemler geliştirir.

Bowlby (1988) yaptığı araştırmalarda bağlanma ve bakımı; karşılıklı ilişki içinde birbirini tamamlayan sistemler olarak ifade etmiştir. Bebeğin sergilemiş olduğu bağlanma davranışı (yakınlık arayışı, gülümseme vb.), bakımını gerçekleştiren kişi tarafından fiziksel temas kurma, sarılma, dokunma vb. davranışlarıyla karşılanır. Bu süreçte bebek ve bakım veren arasında yakınlık kurma, güven ve keşfetme gibi temel ihtiyaçlar karşılanmaktadır (Akt. Hazan ve Shaver, 1994; Delen-Koçak, 2003).

Bağlanma kuramına göre bakımı gerçekleştiren kişi ile tecrübe edilenler içsel çalışan modelleri oluştururlar. Bu modelin içeriği, bireyin kendisi ve başkaları ile ilgili düşüncelerinden oluşur. Bu durum bebeklikten ergenliğe kadar süren ve pekişen bir süreçtir. Ergenlik döneminin sonlarında ise bu model değişime daha dirençli olur (Zimmermann ve Stoll, 2002; Akt. Damarlı, 2006).

Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bağlanma duygu alış verişi anlamında daima karşılıklı, bakım alma verme anlamında ise tek yönlüdür. Bebek bakımını gerçekleştiren kişiye veya kendisine yakın hissettiği bir kişinin ilgisine ihtiyaç duyar. Ergenlik döneminde ise karşılıklı ilişkilere önem verilir (Allen ve Land, 1999; Akt. Göçener, 2010; Akt. Atik, 2013).

Doğumdan sonra veya küçük yaşlarda çeşitli sebeplerle annelerinden ayrılan çocukların, zaman içinde sosyal ilişkilerinde geri çekilme yaşadıkları, gelişimlerinin yavaşladığı ve sürekli üzüntülü oldukları gözlenmiştir (Bildik ve Özbaran, 2006).

Bowlby (1988) yılında yaptığı araştırmada yaşamımızın ilk yıllarında kurduğumuz bağlar neticesinde çeşitli zihinsel modeller geliştirdiğimizi ve bu modellerin ileride kuracağımız ilişkilerin temelini oluşturacağını belirtmiştir. Bebekler veya çocuklar, bakım veren veya yakın hissettikleri kişi ile ilişki kurma ihtiyacı duyarlar. Bu sebeple 0-3 yaş aralığı çok önemlidir. Bu dönemde oluşan bağlanma şekli yaşamın sonraki dönemlerinde kurulan bütün ilişkilerin temelini oluşturur (Akt. Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma ilişkisi yaşam boyu süreklilik gösterir. Kurulan bağların yeterli olması durumunda birey kendisini güvende hisseder. Çevre ile uyum içinde olması kolaylaşır ve yalnızlık duygusunu daha az hisseder. Yaşanması olası psikolojik sorunlar da en aza indirgenmiş olur (Bartholomew, 1990; Akt. Sable, 2008).

Herzberg ve Hammen (1999) de çocukluk dönemindeki yaşantıların bireyin sonraki hayatında oldukça önemli bir etkisi olduğunu ifade etmişlerdir.

Bağlanma kuramının ana noktaları şu şekilde tanımlanmıştır:

- İnsanlar ve diğer primatlar erken doğum, olgunluğun gelişmesinin uzun sürmesi ve yaşam boyu yardım ihtiyacı hissetme gibi zayıf noktalara rağmen hayatta kalmalarını sağlayacak içgüdüsel ve davranışsal sistemler geliştirmişlerdir.
- Geliştirilen bu davranış sistemlerinden biri kişiler arası ilişkileri belirleyen bağlanma sistemidir.

- Kişiler, hayatının ilerleyen zamanlarında yaşayacakları yakın ilişkileri bağlanma sistemine göre şekillendirirler. Bu gelişimsel sürecin sonucunda her birey, romantik/cinsel eşleriyle, çocuklarıyla, yakın arkadaşlarıyla ve iş arkadaşlarıyla kuracağı ilişkilerin yapısını belirleyen bağlanma stilini oluşturmuş olur (Davidovitz, Mikulincer, Shaver, Ijzak, Popper, 2007).

Hem bireysel hem de bireyler arasındaki psikolojik oluşumları ifade edici yönü bulunması bağlanma kuramının sosyal psikolojideki en önemli kuramlardan biri olmasını sağlamıştır (Selçuk, vd., 2005).

1.3.1. Bağlanmanın Temel Özellikleri

Bağlanma teorisinin temel özelliklerini Bowlby (2005) şöyle sıralamıştır;

1. Spesifik olma: Bağlanma eylemi açık bir biçimde tercih sırası ile bir ya da birkaç spesifik kişiye yöneliktir.
2. Süre: Bağlanma eylemi genellikle tüm yaşam döngüsünü kapsar.
3. Duygusal bağlanma: Bağlanmanın kurulması, bozulması ve yenilenmesi çoğu zaman insanların yoğun duygularının ortaya çıktığı dönemlerdir. Bu duygular her yeni ilişkide tekrar tekrar yaşanır. Bir bağ kurulması aşık olmaya, bu bağın korunması birini sevmeye ve partneri kaybetmek de acı duymaya örnek verilebilir.
4. Ontojeni: Bebek çoğunlukla ilk 9 ay içinde istenen bağlanma figürüne bağlanır. Bebeğin bir kişiyle kurduğu sosyal etkileşim sıklığı o kişiye bağlanma ihtimalini arttırmaktadır. Bu sebepten dolayı anne figürü temel bağlanma figürü olmaktadır.
5. Öğrenme: Bağlanma süreci esnasında tanıdık olan kişi ile yabancı olanı ayırmayı sağlayan temel süreç öğrenmedir. Bu süreçte ödül ve ceza sisteminin etkisi çok azdır. Yani çocuk kendisini sürekli cezalandıran bir anneye de bağlanma geliştirebilir.
6. Organizasyon: Bağlanma davranışı başlangıçta oldukça basit tepkilerle harekete geçer. İlk yılın sonundan itibaren giderek artan oranda kendiliğin temsili modellerini ve çevresini içeren davranış sistemleri ile harekete

geçer. Bu eylemler belli zamanlarda harekete geçerken belli zamanlarda durağanlaşırlar. Açlık, korku, yorgunluk gibi durumlar harekete geçiren koşullar iken, annenin gelmesi, görünmesi, sesinin duyulması gibi durumlarda eylemler durağanlaşır.

7. Biyolojik işlev: Bağlanma davranışı hemen hemen bütün memeli türlerinin yavrularında olmaktadır. Bu memeli türlerinin bir grubunda bağlanma eylemi yetişkin yaşantısı boyunca devam etmektedir. Türler arasında detaylara inildiğinde birtakım farklılıklar görülse de neredeyse her yeni doğan annesine yakınlık göstermekte ve bu yakınlığı koruma istediği görülmektedir. Bu davranışın hayatta kalma fonksiyonu vardır.

1.3.2. Bağlanma ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bağlanmaya ilişkin birçok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Bu kuramlar; psikodinamik kuram, etiyolojik kuram, öğrenme kuramı, Bowlby'nin kuramı ve bilişsel gelişim kuramlarıdır.

1.3.2.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuram bağlanmanın çocuğun beslenmesi ile ilgili olduğunu söyler. Freud, bebeğin beslenme, emme gibi oral aktivitelerden haz aldığını ifade etmiştir. Bebeğin bağlanmasında en önemli objenin anne olduğu belirtilmiştir. Çünkü bebeğin beslenme esnasındaki tatmini anne ile ilişkilidir. Bağlanma döneminde bebeğin rolü pasiftir. Ancak anne ile çocuk arasında oluşacak bağ bebeğin ilerleyen dönemlerdeki gelişimi için önemli bir rol oynamaktadır. Bebek ile anne arasında oluşan güvenlik hissinin, çocuğun ilerleyen dönemlerdeki romantik ilişkilerinde sağlıklı yol almasını sağladığı düşünülmektedir (Miller, 1993).

1.3.2.2. Etiyolojik Kuram

Etiyolojik kuram bağlanmanın bebeğin bakım veren kişiye işaret vermesi için doğuştan getirdiği eğilimlerle bakıcının bu işaretlere tepki verme eğilimlerinin sonucu olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu kuram bebek ve bakım verenin bir araya geldiğini, aralarında bir bağ oluştuğunu ve bu bağın bebeğin hayatta kalma ihtimalini arttırdığını söylemektedir. Başka bir deyişle, bağlanmanın adaptif

olduğunu, biyolojik olarak programlanmış bir davranış sistemini içerdığını ve bebeğin gelişiminin erken dönemlerinde aktive edildiğini ileri sürmektedir. Bu programlanmış davranışlar, bebeğin duyarlı devrelerinde aktifleşmezse çocukta ruhsal, duygusal ve psikolojik sorunlar oluşabileceği ifade edilmektedir (Miller, 1993).

1.3.2.3. Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramı organizmanın belli dürtülerinin, beslenme gibi, birincil pekiştireçlerle doyum sağladığını belirtir. Bunlar biyolojik ihtiyaçları karşılayan ödüllerdir. Söz konusu bebek olduğunda en önemli birincil pekiştireç yemektir. Diğer ödüllere ikincil pekiştireçler denir. Bu pekiştireçler de pekiştireç özelliklerini birincil pekiştireçlerle birlikteliklerinden kazanırlar. Yani beslenme söz konusu ise annenin varlığı bebek için ödüldür (Sümer, 2006).

1.3.2.4. Bowlby'nin Kuramı

Bowlby (1969) yaptığı araştırmada anne-çocuk arasındaki bağın incelenmesinden yola çıkarak bağlanmanın bebeğin hayatta kalmasını sağladığı için oluştuğunu ifade eder. Bu şekilde bebek dış dünyadaki risklerden korunmuş olur. Bu sebeple doğumda ve gelişim döneminin ilk zamanlarında, bebeğin bakım veren yetişkin ile yakınlığı sağlama için biyolojik yatkınlığı olduğu ileri sürülmektedir (Akt. Sümer, 2006).

Bowlby (1969), bebeklerin bağlanma figürüne karşı eğilimlerinin gelişimini gösteren dört kural olduğunu belirtmiştir:

1. Belirli şeylere, insan yüzüne ve hareketli nesnelere bakma eğilimi
2. Tanıdık olanı yabancı olandan ayırma eğilimi
3. Tanıdık olana yakınlaşma eğilimi
4. İhtiyaç duyulan sonuçlar alındığında bir davranışın çoğalması ya da istenmeyen sonuçlar alındığında o davranışların azalması.

Bowlby'nin bağlanma kuramını oluştururken etiyolojik kuramdan faydalandığı belirtilmektedir. Bowlby (1969), etiyolojik kuramdan yararlanarak

çocuk ve hayvanların gözlemlerine yoğunlaşmıştır. Etiyolojik kurama göre bağlanma, doğuştan gelen davranışlara odaklanmaktadır. Bu da açık bir şekilde beslenmenin pekiştirici özelliğine odaklanan öğrenme kuramının tersidir (Akt. Sümer, 2006).

1.3.2.5. Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget'nin takipçileri, bağlanmanın gelişiminin belirli zihinsel kapasitelerin kazanımı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bebek yabancı endişesi veya ayrılma endişesi göstermeden önce, nesnelerin ve insanların varlıklarının o görmese bile var olmaya devam ettiklerini anlaması gerektiği belirtilmektedir. Yabancı endişesi sergileyebilmesi için bebek yabancının suratı ile bakım verenin suratını kıyaslayabilmeli. Bu sebeple de bakım verenin temsilinin içselleştirilmiş olması gerektiği söylenmektedir. Aynı şekilde ayrılma endişesinin olabilmesi için bebeğin, bakım vereni görmese dahi varlığını sürdürdüğünün, yalnızca başka bir yerde olduğunun bilincinde olması gerektiği öne sürülen başka bir görüştür. Araştırmalar da 8 aylık bebeklerde “nesne sürekliliğinin” ve “güçlü bağlanma” göstergelerinin aynı zamanda olduğunu belirtmektedirler (Bukatko ve ark., 1992).

1.3.3. Bağlanmada Süreklilik

Bağlanma kuramı, ergenlere ve yetişkinlere özgü özellikleri de içeren bir kuramdır. Kuram; bağımlılık ve aşırı bağımlılık açısından belli davranışları açıklamak için ortaya koyulmuştur. Kuramın temel yapısında, küçük çocukların yabancı bir ortama yabancı kişilerle konuldukları zaman ne tür tepkiler verdikleri ve bu tecrübelerin çocuğun ebeveynleri ile ilişkilerinde yarattığı etkiler vurgulanmıştır. Bağlanma kuramı ile ilgili yapılan tüm çalışmalarda bireylerin belli durumlara nasıl tepki verdiklerine dair bulgular önceki verileri desteklemektedir. Tarihsel olarak bağlanma kuramı, psikanalizdeki nesne ilişkileri kuramından geliştirilmiştir. Evrim kuramı, kontrol kuramı ve bilişsel psikolojinin kavramlarından faydalanılarak da oluşturulmuştur (Bowlby, 2012).

Bağlanma kuramı, kişinin yaşam döngüsü boyunca bağlanma sürecinin işlemeye devam ettiğini ileri sürer. Bu yönüyle bağlanma kuramı psikanalitik

kuramla benzerlik gösterir. Çünkü Bowlby (2012) doğumdan ölüme dek bağlanma sürecinin, bebeklikte gösterilen bağlanma eyleminin devamı olduğunu ifade etmektedir. Bağlanma kuramı psikanalitik kuram ile benzerlik göstermekle birlikte birtakım farklılık da mevcuttur. Bağlanma kuramının patolojiden çok zihinsel sağlığı vurgulaması bu farklılıkların başında gelir (Sümer ve Güngör, 1999).

1.3.4. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma Stilleri

Mary Salter Ainsworth bağlanma kuramına önemli katkı sağlayan kişilerden biridir. Yabancı Durum adlı araştırması ile Uganda'lı bebeklerle annelerini gözlemlemiş ve bağlanma davranışlarındaki bireysel farklılıkları ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Ainsworth, çocukların beslenme, ağlama, göz kontağı kurma gibi birçok temel durumda her annenin bebeğine olan yaklaşımına dikkat çekmiştir. Onları önce evlerinde daha sonra da Yabancı Durum adı verilmiş olan bir laboratuvara alarak gözlemlemiştir (Özten vd., 2015).

Yabancı Durum Testi ile bebeğin yeni girdiği ortamı tek başına iken, annesi ile birlikteyken ve yabancı biri ile tek başına iken ne düzeyde araştırdığı ve annesinin gelişine nasıl tepkiler verdiği incelenmiştir. Araştırma üçer dakika süren yedi bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın başında anne ile çocuk aynı odanın içindelerdir. Anne ile çocuk odada iken yabancı bir kişi içeri girer ve bir süre sonra anne odayı terk eder. Anne sonra yeniden odaya gelir ve tekrar çıkar. Bu şekilde annenin ayrılışına çocuğun verdiği tepkiler gözlemlenir. Bu gözlemler sonucunda üç çeşit davranış gözlemlenmiştir: Güvenli bağlanan bebekler, güvensiz kaçınmacı bağlanan bebekler ve güvensiz kaygılı bağlanan bebekler (Ayyıldız ve Elkin, 2016).

1.3.4.1. Güvenli Bağlanan Bebekler

Güvenli bağlanan bebekler annelerinden ilk ayrılımlarında özlem duyduğunu gösteren davranışlarda bulunmuşlar ve oyun oynamaya ara vermişlerdir. Anneler bebeklerinin bulundukları yere geri geldiklerinde kısa süreli bir temas sonrasında sakinleşmiş ve oyun oynamaya devam etmişlerdir. Bebekler ikinci kez anneden ayrıldıklarında ağladıkları gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanmış olan bebeklerin anneleri ile ilişkilerine bakıldığında, annelerin bebeklerin ağlama ve diğer rahatsızlık

karşı daha çok duyarlı oldukları ve de hemen tepkide bulundukları gözlemlenmiştir (Ural vd., 2015). Laible ve arkadaşları (2004) araştırmalarında ebeveynlerini pozitif yönde algılayan ve güvenli bağlanan çocukların diğerlerine kıyasla daha sosyal olduklarını ifade etmişlerdir.

1.3.4.2. Güvensiz Kaçınmacı Bağlanan Bebekler

Güvensiz bağlanan bebekler yapay bir olgunluk göstermişler ve anneleri ile beraber odaya alındıklarında oyuncakları keşfetmeye başlamışlardır ve bu süreçte annelerini görmezden gelmişlerdir. Anneleri odadan çıktığında mutsuz olmuşlar, geldiğinde yakın davranmaya çalışmamışlardır (Özten vd., 2015). Annelerinin gidiş gelişlerinden etkilenmiyormuş gibi gözlemlenmişlerdir. Bu bebekler anneleri ile yakın olmayı reddetmişlerdir. Yeniden anneleri ile bir araya geldiklerinde de annelerinden ayrılıp dikkatlerini oyuncaklarına yönlendirmişlerdir. Ainsworth, kaçınmacı bebeklerin sergiledikleri bu davranışların sağlıklı olmadığını ve bazı şeylerin ters gittiğini belirtmiştir (Ayyıldız ve Elkin, 2016). Bu bebeklerin anneleri ile ilişkileri incelendiğinde, annelerin müdahaleci, reddedici ve duyarsız oldukları gözlemlenmiştir. Bu ebeveynler çocukları stresli olduğu zamanlarda destek vermezler, çoğunlukla reddeder ve çocuklarını tek bırakırlar.

1.3.4.3. Güvensiz Kaygılı Bağlanan Bebekler

Bu bebeklerin diğer bebeklerden daha az keşfetme davranışlarında bulundukları gözlemlenmiştir. Bunun başlıca nedeni annelerinin nerede olduklarına odaklanmış olmalarıdır. Anneleri yokken kaygılı oldukları gözlenmiştir. Anneleri döndüğünde de yatışmamışlar, kızgınlık ve direnç duyguları sergilemişlerdir. Bu bebeklerin anneleri ile ilişkileri gözlemlendiğinde annelerin tutarsız davranışlarda bulundukları görülmüştür. Çocuklarına kimi zaman çok sıcak kimi zaman da çok ilgisiz davranmışlardır. Bu sebeple çocuklar anneye ihtiyaç duyduklarında annelerinin onlara yardım edip etmeyeceği konusunda güven duygusunu kazanamamışlardır (Aslan, 2016).

1.3.5. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma çocukların hayatında olduğu kadar yetişkinlerin de sosyal hayatlarında önemli rol oynamaktadır. Bowlby, yetişkinlerin sergilediği bağlanma davranışlarının çocuklukta bağlanma davranışlarının devamı olduğunu ileri sürmektedir (Ayyıldız ve Elkin, 2016). Bartholomew ve Horowitz, kişilerin kendileri ve başkaları ile ilgili pozitif düşüncelere sahip olduklarında çift ilişkilerinde daha yapıcı olduklarını belirtmişlerdir (Özten vd., 2015). Ayrıca güvenli bağlanmaya sahip olmak iyi bir eş ve iyi bir ebeveyn olmak için gerekli alt yapıyı sağlamaktadır. Ebeveynlerin bağlanma davranışları kendi çocuklarının da bağlanma gelişimleri için oldukça önemlidir. Parker tarafından yapılan araştırmalarda büyük annelerin bağlanma davranışlarının kızlarının hatta torunlarının üstünde etkisi olduğu belirtilmiştir (Yazıcıoğlu, 2011).

Annelerinden yeterli şefkat göremeyen çocukların tedirgin ve güvensiz olma ihtimalleri yüksektir (Fraley ve Shaver, 2000). Annelerin çocuklarına göstermiş oldukları davranışlar çocuklarının ileriki yaşantılarında önemli rol oynamakta ve annelerin sıcak davranışları çocukların güvenli bağlanmalarına katkı sağlamaktadır (Aslan, 2016).

Yetişkinlerin, çocukluklarında kendilerine bakım veren kişiler ile kurdukları ilişkiyi gelecek yaşantılarına aktardıkları gözlemlenmiştir. Yetişkinler de aynı bebekler gibi kendilerini rahatsız eden bir durum ile karşılaştıklarında güvende hissetmek için eşlerine yakın olmayı istemektedirler. Bireylerin geçmişteki bağlanma davranışlarına göre ilişkileri ile ilgili beklentileri şekillenmektedir (Fraley ve Shaver, 2000). Yetişkinlerin bağlanma stilleri, çocuklukta bağlanma stillerine benzer fakat bazı açılardan değişiklikler de vardır. Yazıcıoğlu (2011) yaptığı araştırmada, çocuklukta bağlanmanın tek yönlü olduğunu, yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın ise karşılıklı olduğunu belirtmektedir. İki eş birbirlerinden karşılıklı olarak bakım ve gözetme sağlamak isterler. Bebeklik ve çocuklukta güvenlik ihtiyacı vardır. Bunu anneler karşılar fakat çocuklar annelerinin bu gereksinimlerini karşılayamazlar. Bir diğer fark da yetişkinlik döneminde bağlanılan kişinin aynı yaş grubunda ve cinsel partner olmalarıdır (Fraley ve Shaver, 2000).

1.3.6. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin aslında Ainsworth'un ortaya koyduğu çocukluk dönemindeki üç çeşit (güvenli, kaçınan ve kararsız) bağlanma stilleri ile benzer yönleri olduğu ve onun devamı niteliğinde olduğu gözlemlenmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlerin ikili ilişkilerinde daha önceden elde ettikleri bu bağlanma stillerine göre hareket etmeyi sürdürdüklerini belirtmişler ve yetişkin bağlanma stillerini ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir (Sümer, 2006). Buna göre yetişkinlik döneminde üç çeşit bağlanma stili olduğunu belirtmişlerdir. İlki güvenli bağlanma stildir. Güvenli bağlanma stilinde ilişkilerde denge vardır ve güvenli bağlanma sağlayan bireyler, başkaları ile yakınlık kurmaktan mutlu olurlar. Terk edilme endişeleri yoktur. İkincisi kaygılı-kararsız bağlanma stildir. Güven eksikliğinin kaygılı-kararsız bağlanmanın oluşmasına sebep olduğu belirtilmiştir. Bu bağlanma stilinde amaç, sosyal ortamdaki kişileri kendisine bağlı tutarak güvenli duruma geçiştir. Üçüncü bağlanma stili kaçınmacı bağlanmadır. Bu bağlanma özelliğine sahip kişiler, ilişkilerinde zor güvenirlere ve bir kişiye bağlanmaktan kaçınırlar. Yakınlaşma gerektiren ilişkilerden de rahatsız olurlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby (1973) bireylerin kendilerine ve başkalarına dair düşüncelerinin bağlanma figürleri ile yaşantılarının sonucu olarak olumlu veya olumsuz olabileceğini ileri sürmüştür. Mantık olarak bakıldığında bu değişkenler birbirinden bağımsız gözükürler, fakat uygulamada iç içe geçmişlerdir. Bağlanma figürü modeli ve benlik modeli birbirini doğrulayıcı ve tamamlayıcı şekildedir (Balcı, 2011).

Bartholomew (1991) buradan yola çıkarak “benlik modeli” ve “başkaları modeli” olarak iki boyutlu bir yetişkin bağlanma modeli ortaya koymuştur. Olumlu benlik modeli, kişinin kendisine dair görüşlerinin olumlu olduğunu ifade eder ve yüksek özsaygı, özdeğer ve sevimlilik duyguları ile karakterizedir. Olumsuz benlik modeline sahip olan kişiler ise kendilerini bu özelliklerin tersi özelliklere sahip kişiler olarak hissederler. Olumlu başkaları modeli, diğer insanlara dair olumlu görüşleri içeren bir modeldir. Olumlu başkaları modeline sahip olan kişiler diğer insanları güvenilebilir, ulaşılabilir ve yardıma hazır kişiler olarak görürler. Olumsuz başkaları modeli, kişinin diğer insanlara dair görüşlerinin olumsuz olduğunu ifade

eder. Olumsuz başkaları modeline sahip olan kişiler diğer insanlarla yakınlık kurmaktan kaçınarak ilişkilerinde kayıtsız kalırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew ve Horowitz (1991) bu iki boyutun çaprazlanmasından “güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız” olmak üzere dörtlü bağlanma modelini ortaya koymuşlardır.

1.3.6.1. Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler benlik formlarında ve benlik modellerinde olumlu bir algı içindedirler. Bu kişilerin ortak özellikleri kendilerinin sevmeye değer bireyler olduklarına inanırlar ve diğer bireylerin de güvenilir, iyi niyetli ve destek veren kişiler olduklarını düşünürler. Bu kişiler anlaşmazlık durumlarında kötümser tavır sergilemek yerine ılımlı yaklaşım gösterirler. Güvenli bağlanan kişilerin sosyal hayatlarında daha çok olumlu inançlara sahip oldukları görülmüştür. Bu bireyler diğer insanlarla kolay yakınlık kurarlar ve daha az kaygı yaşarlar. Diğer insanların onaylarına daha az ihtiyaç duyarlar ve özerk kalabilmeyi başarmışlardır (Kaya ve Savrun, 2015). Duygusal ilişkilerinde olumlu ve iyi tutum içindedirler (Bal, 2007).

1.3.6.2. Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler kendileri ile ilgili olumsuz algılara sahipken diğer kişilere karşı olumlu algılara sahiptirler (Terzi, 2016). Bu kişiler duygusal ilişkilerinde kendilerini kanıtlama eğilimi gösterirler ve başka kişileri güvenilmez bulurlar. Partnerlerine karşı yoğun derecede yakınlık eğilimleri zaman içinde onlara bağımlı hale gelmelerine sebep olabilir. Bu bireylerde en çok dikkat çeken özellik, özgüven eksikliğidir. Bu yüzden reddedilmek ve terk edilmekten çok çekinirler (Turanlı, 2010). Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin geçmiş yaşamları incelendiğinde anne-baba sevgilerini ve onaylarını yeterli ölçüde alamadıkları belirtilmiştir. Bu kişiler partnerlerine kendilerini çok anlatırlar. Çok kolay aşık olarak boş yere ayrılık kararı alabilirler (Altuntaş ve Altınova, 2015).

Sürekli takıntılı olma ve ilişkilerinde gerçekçilikten uzak istekleri vardır (Yörük, 2011).

1.3.6.3. Korkulu Bağlanma Stili

Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları içerikli modellerin birleşmesiyle korku bağlanma stili ortaya çıkar. Bu kişiler kendilerini seilmeye ve kıymet verilmeye değer bulmamaktadırlar (Ayyıldız ve Elkin, 2016). Bu bağlanma stili güvenli bağlanma stiline tam tersidir. Başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğu düşüncelerine sahiplerdir. Kendilerine partner bulabilmeyi isteseler de karşısındaki kişilere güvenemedikleri için kendilerini huzursuz hisseder ve duygusal yakınlık kurmakta zorluk yaşarlar (Okur, 2016). Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, aşırı reddedici bağlanma figürlerine sahiptirler (Soygüt, 2004).

1.3.6.4. Kayıtsız Bağlanma Stili

Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerde olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelleri görülmektedir. Bu bağlanma stiline birey kendini değerli görmekte ancak diğer kişilere karşı olumsuz tutumları bulunmaktadır. Kayıtsız bağlanma gösteren kişiler bağımsızlık kavramına çok değer verirler. Yakın ilişkilerin önemli olmadığına inanırlar (Okur, 2016). Duygusal ilişkilerinin olmamasından mutluluk duyarlar (Sümer, 2006).

Araştırmalar, yetişkin bağlanmasını açıklarken bağlanma stillerini farklı şekillerde tarif etmişlerdir. Bu farklı şekillere rağmen, bağlanma stillerinin altında yatan iki boyut bütün araştırmalarda kaygı ve kaçınma boyutları olarak bulunmuştur (Doğan, 2010). Hazan ile Shaver'ın tarif ettikleri kaçınan bağlanma stili, dörtlü bağlanma modelinde korkulu ile kayıtsız olmak üzere iki farklı şekilde açıklanmıştır. Bartholomew ve Horowitz, kaçınan bağlanma stiline, korkulu ile kayıtsız şeklinde ikiye ayrılmasının daha açık ve anlaşılır olduğunu ifade etmişlerdir (Açık, 2008).

1.3.7. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kart (2002) hastanelerdeki sağlık personelleri ile yetişkinlerin çalışma hayatlarını ve bu yaşamlarla ilgili geliştirdikleri bağlanma davranışlarını araştıran bir

Çalışma yürütmüştür. Araştırma sonucunda güvensiz bağlananma stiline sahip kişilerde stres düzeyinin güvenli bağlanan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu grlmştr. Ayrıca güvenli bağlananma stiline sahip kişilerin iş doyumları daha yüksek bulunmuştur. Güvensiz bağlanan kişilerde iş-aşk arasındaki dengesizlikler daha fazla olmaktadır.

Arslan, Arslan ve Arı (2012) niversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada kişiler arası problem çözme becerilerini bağlananma tarzları açısından araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlananma stilleriyle yapıcı problem çözme yaklaşımı arasında olumlu ilişkiler grlmştr.

Saymaz (2003) niversite öğrencileri ile yrttğ çalışmada kişiler arası ilişki biçimleriyle bağlananma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlara göre güvenli bağlananma stiliyle dışa dönüklük ve duyarlılık arasında anlamlı ilişki bulunduğu ortaya koyulmuştur.

Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009) sürekli kaygı ve denetim odağını bağlananma stilleri açısından irdeledikleri araştırmada, korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerin sürekli kaygı puanlarının güvenli bağlanan bireylerden yüksek olduğunu görmüşlerdir. Ayrıca güvenli bağlanan kişilerin denetim odakları korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerden düşüktür.

Büyükşahin (2001) bağlananma stilleri, benlik saygısı ve stresle başa çıkma arasındaki bağlantıyı irdelediği çalışmada güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanan kişilere kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, daha az stresli olduklarını ve daha yapıcı stresle başa çıkma davranışlarında bulunduklarını gözlemlemiştir.

elen (2004) yaptığı araştırmada, çocuğun ebeveyn tutumlarını algılama biçiminin güvenli veya güvensiz bağlananma stilleri geliştirmesinde etkili olduğunu belirtmiştir.

zkan (2001) yaptığı araştırmada korkulu bağlananma stiline sahip olan bireylerin nevrotiklik düzeyi ve internet bağımlılığının yüksek olduğunu; güvenli ve

kayıtsız bağlanan kişilerin dışadönüklük düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Güvenli bağlanan kişilerin daha az internet bağımlılığı gösterdiği belirtilmiştir.

Özgür (2014) tarafından yapılan çalışmada, Mardin’de eğitim gören lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile flört davranışları arasındaki ilişki ve bu iki değişkenin, öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Sonuçlara göre kız öğrenciler daha çok korkulu bağlanma stiline sahip iken erkek öğrencilerin daha çok güvenli bağlanma stiline sahip oldukları ortaya konmuştur.

Doyle ve arkadaşları (2009), 13, 16, 19 yaşlarındaki 373 kişi ile yürüttükleri çalışmada, bağlanma stillerinde yaş ile ilgili değişkenlik olduğunu saptamışlardır. Yaşı büyük ergenlerin, küçük yaşta olanlara kıyasla daha çok kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca erkekler kızlardan daha fazla kayıtsız bağlanma stili ortaya koymuşlardır.

Hawkins, Howard ve Oyebode (2007), 84 hemşire ile yürüttükleri çalışmada, stresle başa çıkabilme stilleri ve yetişkin bağlanma stillerini incelemiştir. Sonuçlara göre güvenli bağlanan ve güvensiz bağlanma stiline sahip olan kişiler arasında stresli yaşamının anlamlı düzeyde değişkenlik göstermediğini ortaya koymuştur.

Feeney ve Noller (1990), yetişkin duygusal ilişkilerinde bağlanma stillerini inceledikleri çalışmayı üniversite öğrencileri ile yürütmüşlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin erken çocukluk dönemine ilişkin pozitif algıya sahip oldukları görülmüştür. Kaçıran bağlanma stiline sahip kişiler çocukluk döneminde annelerinden ayrıldıklarını diğer kişilere güvenmediklerini belirtmişlerdir. Kaygılı bağlanan kişiler de ilişkilerinde az düzeyde bağlılık isteğinde bulunduklarını ifade etmişlerdir.

Simpson (1990), 144 duygusal ilişki yaşayan kişi ile yürüttüğü çalışmada, kaygılı ve kaçırıcı bağlanma stiline sahip kişilerin daha az pozitif ve daha fazla

negatif duygulara sahip olduğu kanısına varmıştır. Güvenli bağlanan kişiler ise diğerlerinin tersi olarak daha fazla pozitif ve daha az negatif duygulara sahiplerdir.

Doumas ve arkadaşları (2008), 70 çift ile yürüttükleri çalışmada bağlanma stilleri ile partnere yönelik şiddeti incelemişlerdir. Sonuçlara göre, kaçınan erkek ile kaygılı kadın arasındaki bağlanma erkeğe ve kadına yönelik şiddet ile bağlantılı görölmüştür. Partnere yönelik şiddet incelendiğinde ise, bağlanma ile şiddet arasındaki ilişkinin yalnızca erkekler açısından anlamlı bulunduğu saptanmıştır.

1.3.8. Aleksitimi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişi

Laible (2007) yaptığı araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, duygusal farkındalıklarının ve empati düzeylerinin yüksek olduğunu, daha sosyal olduklarını ve daha çok olumlu duygu aktardıklarını saptamıştır (Akt. Batıgün ve Büyüşşahin, 2008).

Fukunishi ve arkadaşları (1997) yürüttükleri çalışmada, katılımcıların erken çocukluk döneminde annelerinden yetersiz ilgi görmeleriyle aleksitimi arasında bir ilişi olduğunu saptamışlardır (Akt. Batıgün ve Büyüşşahin, 2008). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, duyguları öğrenmede başarısız olabileceği ve bunun aleksitimiye zemin oluşturabileceği belirtilmiştir (Kraemer ve Loader, 1995; Akt. Batıgün ve Büyüşşahin, 2008).

Araştırmalara bakıldığında, aleksitimiyle güvensiz bağlanma ve psikolojik semptomlar arasındaki pozitif ilişkiler görölmektedir. Aleksitimi puanları yükseldikçe, psikolojik semptom ve güvensiz bağlanma puanları da yükselmektedir (Oktay ve Batıgün, 2014). Üniversite öğrencileri ile yürütölen çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin, aleksitimi puanlarını arttırdığı saptanmıştır (Meins ve ark., 2008; Akt. Batıgün ve Büyüşşahin, 2008).

Carpenter ve Addis (2000) yaptıkları çalışmada aleksitimi ile arkadaş ya da anne babalarından yardım arama eylemleri arasında negatif yönlü ilişi olduğunu tespit etmişlerdir.

Duygularını düzenleyebilen kişilerin, güvenli bağlanmaya sahip oldukları yapılan çalışmalarda saptanırken; yetişkinlerdeki aleksitimik belirtilerle kaçınan ve korkulu bağlanma arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir (Troisi ve ark., 2001; De Rick ve Vanheule, 2006; Akt. Oktay, Batıgün, 2014).

1.4. Kendilik Algısı

Kendilik; bireyin kendisi ile ilgili deneyimleri ve çevreyi yorumlaması ile kazanılan bakış açıları anlamına gelmektedir. Bu bakış açıları, dışarıdan gelen pekiştirmelerden ve geri bildirimlerden etkilenebilir. Ayrıca kendilik, diğer insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlamak için kullanılan sistematik yapı demektir (Çelenkoğlu, 2011).

Mead’a göre, insanların kendilerini tanıması başkalarının kendileri hakkındaki görüşlerini öğrenerek olur. Ait oldukları ortamdan elde ettiği bütün veriler kişinin kendisi hakkında oluşturulmuş değerler kavramıdır (Argun, 2005).

Kavram olarak kendilik; kişisel, sosyal ve idealler şeklinde üçe ayrılır. Kişisel kendilik, kişinin geçmiş deneyimlerini ve kendisine dair inançlarını; sosyal kendilik, diğerlerinin kişiyi nasıl gördüğüne dair inançlarını; kendilik idealleri de bireyin ileride nasıl biri olmak istediğini içermektedir (Çelenkoğlu, 2011).

“Self-esteem” kavramı, Türkçe’de benlik saygısı olarak karşılık bulur ve ömür boyu süren öğrenilmiş bir süreci ifade eder. Benlik saygısı, bireyin kendisini tanıyıp gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi kendi yeteneklerini doğru algılayıp kabullenmesi şeklinde açıklanabilir. Ayrıca benlik saygısı, bireyin kendisine duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularını da kapsar (Hamurcu, 2014).

Benlik saygısı, dört ana öge altında toplanır. Bu ögeler; zihinsel, toplumsal, duygusal ve bedensel ögelerdir. Benlik saygısının oluşum ve gelişimini sağlayan etkenler kendini değerli hissetme, toplum içinde beğenilir olma, sevilme, kabul görme ve yeteneklerini ortaya koyma olarak açıklanabilir (Tezcan, 2009).

Benlik saygısı, bireyin kendisini olduğundan aşağı veya olduğundan üstün bulmadan kendisinden memnun olmasıdır. Bu memnuniyet hissine ulaşmak için

bireyin, üstün özelliklerinin olmasına gerek yoktur. Kişinin eksik taraflarını da bilmesi ve kendisini olduğu şekilde kabullenip özüne güvenmesi yeterlidir (Uyanık Balat ve Akman, 2004).

Benlik saygısı, doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Çocuğun benlik saygısının gelişmesinde en önemli etken, anne-babanın ve çevresindeki kişilerin çocuğa gösterdiği tepkilerdir. Aile ve arkadaşları çocuğu sever ve onaylarsa, çocuk kendisi ile ilgili pozitif görüşleri içselleştirir ve benlik saygısı gelişir. Eğer çocuk için önemli kişiler, çocuğa değer vermezse, fazla eleştirirse veya ihmal ederse benlik saygısı gelişmez (Hamurcu, 2014).

Maslow, insanın başlıca gereksinimlerini sıralarken benlik saygısının önemli bir gereksinim olduğuna değinmiştir. Temel gereksinimler piramidinde dördüncü sıraya benlik saygısını koymuştur. Maslow, benlik saygısının değer, güven ve başarıyı ifade ettiğini söylemiştir. Bireyin, kendini gerçekleştirmesi için benlik kavramı seviyesinin yüksek olması gerektiğini belirtmiştir. İnsan diğer kişilerden saygı görme ihtiyacı karşılanmadığında kendini aşağılık hissedebilir (Hamurcu, 2014).

Rosenberg, benlik saygısını kişinin kendisine yüklediği, kendi değeri hakkındaki algılamalar olarak ifade eder. Yani, benlik saygısı bireyin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumudur. Birey kendisini değerlendirirken olumlu bir tutum sergilerse benlik saygısı yüksek; olumsuz tutum sergilerse benlik saygısı düşük şeklinde açıklanır (Tezcan, 2009).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini değerlendirirken olumlu bir tutum sergilerler ve güçlü yönleri hakkında kendilerini iyi hissederler (Uyanık Balat ve Akman, 2004). Zayıf yönlerini geliştirmeye çalışan, yaratıcı, başarılı, atılgan, sosyal yönden uyumlu ve fikirlerini kolay dile getiren bireyler olarak görülürler (Özcan vd., 2013).

Benlik saygısını yüksek seviyede sürdüren bireyler daha canlı ve enerjik olurlar. Hatalarını kabul ederler. Tercihlerinin sonuçlarını üstlenirler ve hedefledikleri amaçlara nasıl ulaşabileceklerini bilirler. İnsan ilişkilerinde bu kişiler

daha toleranslı olurlar. Fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, daha başarılı öğrenciler oldukları, daha az depresif oldukları görölmektedir (Hamurcu, 2014).

Benlik saygısı düşük olan bireylerin ruhsal dengesizlik yaşama ve mutsuz olma olasılıkları daha yüksektir. Bu kişilerin kendine güveni azdır, çabuk umutsuzluğa kapılırlar. Katılımcı olmaktan çok dinleyici olmak isterler. Kendilerini utanç verici ve değersiz görürler (Hamurcu, 2014). Ayrıca bu bireyler, diğerklerine bağımlıdır, utangaçtır ve araştırmacı değillerdir (Uyanık Balat ve Akman, 2004).

Benlik saygısını etkileyen faktörlerden başlıcaları; bireyin geldiği aile, anne-baba tutumları, eğitim seviyesi, meslek ve ekonomik durumdur. Benlik saygısını etkileyen durumların neler olduğuna dair araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalardaki ortak noktalar aşağıda belirtilmiştir:

- Anne-babanın ilgisi ile çocuğun benlik saygısı arasında ilişki vardır. Anne-babanın ilgisi düzeyinde çocuğun benlik saygısı artmaktadır. Ebeveynlerin ilgisiz davranışları çocuğun benlik saygısını düşürmektedir.
- Aktif öğrencilik yaşamı olan bireylerin benlik saygısı daha yüksektir.
- Boşanmış anne-babaya sahip olan çocukların benlik saygısı düşmektedir.
- Doğum sırası ve kardeş sayısı ile benlik saygısı arasında ilişki vardır. Tek çocukların benlik saygısının daha yüksek olduğu görölmektedir (Hamurcu, 2014).

1.4.1. Kendilik Algısına Yönelik Bakış Açıları

Modern psikolojide kendilik algısı ile ilgili iki önemli görüş bulunmaktadır. Birincisi, kendilik algısını sosyal olarak paylaşılan gerçeğe dayandırır. Davranış ve deneyimlerin yansıması olarak kabul eder. Diğer görüş ise, kendilik algısının çarpıtıldığını kendine hizmet ettiğini söyler (Çelenkoğlu, 2011).

Bilişsel yaklaşım, bir kendilik şeması olduğunu söylemektedir. Bu, kişinin geçmiş deneyimlerinden ve sosyal hayatından kendisi ile ilgili elde ettiği bilgiyi işlemesine yardımcı olan bilişsel bir yapıdır. Herhangi bir alanda kendilik şeması sahibi kişiler, ilgili alanda kendileri ile ilgili daha emin yargıda bulunurlar. Kendilik

ile ilgili bilişsel yapılar, kişinin geçmiş deneyimlerini ve gelecek tahminlerini etkiler (Çelik, 2010).

Rogers, bireyin erken çocukluk döneminde başkalarının değerlendirmeleri sonucunda olumlu ya da olumsuz bir kendilik imajı oluşturduğunu ileri sürer. Ebeveynlerin çocuğa karşı sevecen ve anlayışlı davranışlar sergilemesi çocuklarının olumlu bir kendilik kavramı geliştirmesini sağlar. Çocuklarının fizyolojik ve psiko-sosyal gereksinimlerinin karşılanmasında başarısız olan aileler ise çocuklarının olumsuz bir kendilik kavramı geliştirmesine sebep olurlar. Öğretmenlerin de kendilik algısı gelişiminde önemli bir etkileri vardır. Sert ve eleştiri merkezli öğretmen tutumları, yargılayıcı ifadeler çocuğun kendisini yetersiz hissetmesine ve olumsuz kendilik gelişimine sebep olmaktadır (Akduman ve ark., 2007).

Horney (1990), bir çocuğun ideal olmayan olumsuz koşullar ile yetişmesinin potansiyel kendilik algısını kaybetmesine ve idealleştirilen bir kendilik algısı geliştirmesine sebep olduğunu ileri sürmüştür. Böyle bir durumda birey kendi gerçeğine yabancılaşır. İdeal benlik ve gerçek benlik devamlı çatışma içinde olur. Bu da bireyin yaşam boyu hayatını olumsuz etkiler ve kendini küçümseme eğilimine neden olur (Çelenkoğlu, 2011).

1.4.2. Aleksitimi ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişki

Kendilik algısı, kendimiz ile ilgili sahip olduğumuz inançların tamamı olarak tarif edilmektedir. Bu açıdan ele alırsak kendilik algısı, kim olduğumuzun cevabıdır (Taylor, Peplau ve Sears, 2000; Akt Oktay, 2010).

Erken dönemdeki bağlanma ilişkisi etkisini kendilik algısı aracılığı ile gelecek dönemlerdeki duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlara aktarır. Ebeveynlerine yüksek ölçüde güvenli bağlanan çocukların en yüksek seviyede olumlu kendilik algısı geliştirecekleri iddia edilmektedir (Sümer ve Şendağ, 2009). Erken dönem yaşantıları, kendilik algısı kadar aleksitimi için de etkilidir. Wolf (1977), çocuğun kendisini duygusal olarak ifade etmesini ve oyunculuğunu reddeden ebeveynlerin, çocuğun duygusuz iletişim kurmasına, sahte bir kimlik geliştirmesine ve aleksitimeye sebep olduklarını söylemektedir (Akt. Oktay, 2010).

Aleksitiminin duygusal gerileme ile beraber kendilik bütünlüğünün yapılandırılmaması ve kendilik işlevlerinin başarı ile yerine getirilememesi olduğundan söz edilmektedir (Kreitler, 2002; Suslow ve Junghanss, 2002).

Naatenen ve arkadaşları (1999) yaptıkları araştırmada aleksitiminin stresi algılama ve kendilik algısını etkilediğini ifade etmişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, fizyolojik stres durumuna ilişkin olarak yüksek seviyede aleksitimik belirtiler kendilik algısına etki etmektedir.

Aleksitiminin kendilik değeri ve özgüven eksikliği ile bağlantılı olduğu söylenmektedir (Zimmermann ve ark., 2005). Sayar ve arkadaşları (2005) ergenler ile yaptıkları araştırmada, aleksitimik özellik gösteren ergenlerin aleksitimik olmayanlara göre, anksiyete ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu fakat kendilik değerlerinin düşük olduğu saptanmıştır. Ünal (2004), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, kendilik algısının sürekliliği az olan ve benlik saygısı düşük olan kişilerin daha çekingen ve aleksitimik kişiler olduklarına ilişkin bulgular saptamıştır.

Batıgün ve Büyükhahin (2008) yaptıkları araştırmada, aleksitimik özellik gösteren kişilerde aleksitimik olmayan kişilere göre olumsuz benlik ile birlikte, öfke, kaygı, depresyon, somatizasyon gibi psikolojik belirtilerin daha fazla bulunduğunu belirtmişlerdir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örneklem, sınırlılıklar, sayıtlar, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının geçerliliği ve güvenilirliği ve verilerin analiz yöntemleri açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisini incelemektir. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve yaşanan yer gibi sosyodemografik değişkenlerle aleksitimi arasındaki ilişkilerin araştırılması da bir diğer amaçtır.

2.2. Problem

Ana problem, yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi düzeyi ile arasında nasıl bir ilişki olduğu üzerine kurulmuştur.

2.3. Hipotezler

- Kendilik algısı ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.3.1. Ara hipotezler

- Cinsiyet ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.
- Cinsiyet ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- Cinsiyet ile kendilik algısı arasında anlamlı bir fark vardır.
- Yaş ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.
- Yaş ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- Yaş ile kendilik algısı arasında anlamlı bir fark vardır.
- Doğum yeri ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.
- Doğum yeri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- Doğum yeri ile kendilik algısı arasında anlamlı bir fark vardır.

- Eğitim seviyesi ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.
- Eğitim seviyesi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- Eğitim seviyesi ile kendilik algısı arasında anlamlı bir fark vardır.
- Yaşanılan yer ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.
- Yaşanılan yer ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- Yaşanılan yer ile kendilik algısı arasında anlamlı bir fark vardır.
- Güvenli bağlanma stili ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.
- Kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.

2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul'un Kağıthane, Okmeydanı ve Üsküdar ilçelerinden rastgele yöntemle seçilmiş 132 kadın ve 118 erkekten oluşan 250 yetişkin oluşturmaktadır.

2.5. Sınırlılıklar

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1. Bu araştırma İstanbul ilinde yaşayan ve gönüllülük esasına göre seçilmiş 250 yetişkin ile sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamında incelenecek değişkenler Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Aleksitimi düzeyini etkileyen değişkenler yalnızca kendilik algısı ve bağlanma stilleri değildir. Bu çalışmada odaklanılmayan başka değişkenler de mevcuttur.

2.6. Sayıtlar

Bu bölümde araştırmanın sayıtlarına yer verilmiştir.

1. Örneklemin, evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların soruları içtenlikle cevapladıkları ve alınan verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
4. Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin ölçmeyi iddia ettikleri özellikleri doğru ölçtükleri varsayılmaktadır.
5. Verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiki yöntemlerin amaca uygun olarak belirlendiği varsayılmaktadır.

2.7. Veri Toplama Araçları

Araştırmada yer alan değişkenlerin ölçülmesi amacıyla katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği uygulanmıştır.

Bireylere uygulanan Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin genel güvenirliği $\alpha=0.81$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Bireylere uygulanan Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nin kaygı alt boyutunun genel güvenirliği $\alpha=0.86$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Kaçınma alt boyutunun genel güvenirliği de $\alpha=0.90$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Bireylere uygulanan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin genel güvenirliği $\alpha=0.89$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri (Özdamar, 2004);

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

2.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcılara ilişkin sosyo-demografik bilgilere ulaşmak için ölçeklere ek olarak kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda bireylerin cinsiyet, yaş, doğum yeri, eğitim düzeyi ve yaşadığı yer gibi kişisel bilgiler yer almaktadır.

2.7.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği bireylerin aleksitimik özelliklerini ölçmek amacıyla Taylor, Ryan ve Bagby'nin (1985) geliştirdiği bir ölçektir. Ölçeğin ilk halinde TAÖ 4 faktörden oluşan 26 maddeli bir ölçektir. Ölçek bilişsel-duygusal özellikleri kapsayan 4 alt boyutu içermektedir (Taylor ve ark., 1985).

1. Duyguları ve bedensel duyumları ayırt edebilme ve tanıyabilme yeteneği; 11 madde,
2. Duyguları ifade edebilme becerisi; 7 madde,
3. Hayal kurma; 5 madde,
4. Dışsal merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı; 6 madde

Daha sonra ölçek üzerinde yapılan değişikliklerle 3 faktör ve 20 maddeden oluşan ölçek TAÖ-20 olarak adlandırılmıştır (Bagby ve diğ., 1994). Beştepe (1997) ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmiştir. Türkçe'ye uyarlaması 300 kişiden oluşan bir örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlamada güvenilirlik $\alpha=0.81$ olarak bulunmuştur. Güleç ve arkadaşlarının yaptığı Türkçe uyarlamasında ise ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılığı toplam ölçek için $\alpha=0.78$ olarak bulunmuştur. 1. faktör için $\alpha=0.80$, 2. faktör için $\alpha=0.57$ ve 3. faktör için de $\alpha=0.63$ olarak bulunmuştur (Güleç ve ark., 2009).

TAÖ-20'nin içerdiği 3 alt faktör: Duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dışa dönük düşünce (Güleç ve ark., 2009). Beşli likert tipi ölçektir. “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sık sık (4)” ve “Her zaman (5)” şeklindeki seçeneklerden oluşur. Puanlama sırasında tüm seçeneklerin puanları

toplanır. Fakat; 4, 5, 10, 18 ve 19. maddelere ters puanlama yapılır (Sayar ve diğ., 2001). Puanlamanın sonucunda ölçekten 61 ve üzeri puan alanlar aleksitimik bireyler olarak kabul edilir.

2.7.3. Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Yakın ilişkilerde yetişkinlerin bağlanma stillerini saptamak için Brennan, Clark ve Shaver'in (1998) geliştirdiği 36 maddelik bir ölçektir. Bağlanmanın temel iki boyutu olan yakın ilişkilerde yaşanan kaygı (18 madde) ve başkalarından kaçınmayı (18 madde) ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçekteki maddeler 7 dereceli likert tipi (1=Hiç katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) şeklinde değerlendirilir (Brennan ve ark., 1998; Sümer, 2006). Her iki boyuttan düşük puan alan bireyler güvenli bağlanma stili, her iki boyuttan yüksek puan alan bireyler korkulu bağlanma stili içinde değerlendirilmiştir. Kaygı boyutundan yüksek puan alıp kaçınma boyutundan düşük puan alan bireyler saplantılı bağlanma stili ve kaygı boyutundan düşük puan alıp kaçınma boyutundan yüksek puan alan bireyler ise kayıtsız bağlanma stili içinde değerlendirilirler (Sümer, 2006).

Sümer ve Güngör (2000) ölçeği Türkiye'de üniversiteli öğrencilere yapılan bir çalışmada kullanmıştır. Geçerlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayılarının kaçınma için 0.81 kaygı için ise 0.84 olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33, 35 numaralı maddeleri ters olarak puanlandırılmaktadır (Akhunlar, 2010).

2.7.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslaması sonucunda kendini nasıl gördüğüne ilişkin algıları ölçer. Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından iki kutuplu 5 madde şeklinde geliştirilmiştir. Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılırken bir madde daha eklenmiş ve 6 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Daha sonra Şahin ve arkadaşları (1993) yaptıkları bir araştırmada ölçeğin boyut sayısını arttırmış ve 18 maddelik son haline getirmişlerdir.

18 maddeden oluşan iki kutuplu (örneğin, sabırlı-sabırsız) 6'lı likert tipi ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu benlik şemasına ve alınan düşük puanlar da olumsuz benlik şemasını göstermektedir (Şahin ve ark., 1993).

Ölçeğin Türkiye güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa değeri 0.79 olarak belirlenmiştir. Daha sonra geliştirilen 18 maddelik formula yapılan araştırmada ise Cronbach alfa değeri 0.89 olarak belirlenmiştir (Şahin ve ark., 1993).

2.8. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Kendilik algısı, kaygılı bağlanma, kaçınmalı bağlanma, duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (sırasıyla, $z=0.132$, $p=0.001$; $z=0.077$, $p=0.001$; $z=0.166$, $p=0.001$; $z=0.103$, $p=0.001$; $z=0.121$, $p=0.001$; $z=0.128$, $p=0.001$ ve $z=0.079$, $p=0.001$).

Ölçek puanları normal dağılım göstermediği için istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H Testinde anlamlı çıkan bulgular arasında farkı belirleyebilmek için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır. Araştırmanın bağlanma stilleri ve kendilik algısı ölçekleri ile Toronto Aleksitimi ölçeği arasındaki ilişkiye spearman korelasyon analizi ile aradaki etkiye de çoklu regresyon analiz ile bakılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin kendilik algısı, bağlanma stilleri ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250)

Bireysel Özellikler	Frekans ve yüzdelik değerler	
	Sayı	%
Cinsiyet		
Erkek	118	47.2
Kadın	132	52.8
Yaş		
22-30 yaş arası	39	15.6
31-40 yaş arası	91	36.4
41-50 yaş arası	72	28.8
51 yaş ve üzeri	48	19.2
Doğum yeri		
İstanbul	164	65.6
İstanbul dışı	86	34.4
Eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu	65	26.0
Ortaokul mezunu	51	20.4
Lise mezunu	60	24.0
Üniversite mezunu ve üzeri	74	29.6

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi; araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan bireylerin 132’si (%52.8) kadınlardan ve 118’i (%47.2) erkeklerden oluşmaktadır. Bireylerin yaş ortalamasının 41.13 ± 9.58 olduğu, 164’ünün (%65.6) doğum yerinin İstanbul olduğu ve 74’ünün (%29.6) üniversite mezunu ve üzeri olduğu görülmüştür.

Tablo 3.2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Bağlanma Stilleri Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=250)

Bağlanma stilleri	Frekans ve yüzdelik değerler	
	Sayı	%
Güvenli bağlanma	98	39.2
Korkulu bağlanma	54	21.6
Saplantılı bağlanma	53	21.2
Kayıtsız bağlanma	45	18.0

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi; bireylerin 98’inin (%39.2) güvenli bağlanma stiline sahip olduğu, 54’ünün (%21.6) korkulu bağlanma stiline sahip olduğu, 53’ünün (%21.2) saplantılı bağlanma stiline sahip olduğu ve 45’inin (%18.0) kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3.3: Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Kendilik algısı ölçeği	83.51±12.75	54.00	105.00

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi; bireylerin kendilik algısı ölçeğinin ortalaması 83.51±12.75 olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.4: Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçekler	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Kaygılı bağlanma stili ölçeği	75.83±21.64	22.00	120.00
Kaçınmalılı bağlanma stili ölçeği	67.65±13.12	22.00	99.00

Tablo 3.4’de görüldüğü gibi; bireylerin kaygılı bağlanma stili ölçeğinin ortalaması 75.83±21.64 olduğu saptanmıştır. Bireylerin kaçınmalılı bağlanma stili ölçeğinin ortalaması 67.65±13.12 olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.5: Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçekler	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Duyguları tanımada güçlük alt ölçeği	16.28±6.46	7.00	32.00
Duyguları ifade etmede güçlük alt ölçeği	13.09±4.34	5.00	25.00
Dışa dönük düşünce alt ölçeği	25.99±4.71	8.00	40.00
Toronto Aleksitimi ölçeği (toplam skor)	55.37±11.35	24.00	91.00

Tablo 3.5’de görüldüğü gibi; bireylerin duyguları tanımada güçlük ölçeğinin ortalaması 16.28±6.46, duyguları ifade etmede güçlük ölçeğinin ortalaması 13.09±4.34, dışa dönük düşünce ölçeğinin ortalaması 25.99±4.71 ve Toronto Aleksitimi ölçeğinin ortalaması 55.37±11.35 olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.6: Bireylerin Cinsiyetleri İle Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kendilik algısı ölçeği	Erkek	118	105.13	12405.00	5384.00	-4.219	0.001**
	Kadın	132	143.71	18970.00			
	Toplam	250					

**p<0.01

Tablo 3.6’da görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında kendilik algısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.01). Kendilik algısı ölçeği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [U=5384.00, p=0.001]. Kadınların kendilik algısı düzeyleri erkeklerin kendilik algısı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.7: Bireylerin Cinsiyetleri İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kaygılı bağlanma ölçeği	Erkek	118	124.44	14684.50	7663.50	-0.218	0.827
	Kadın	132	126.44	16690.50			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kaçınmal bağlanma ölçeği	Erkek	118	120.25	14190.00	7169.00	-1.087	0.277
	Kadın	132	130.19	17185.00			
	Toplam	250					

Tablo 3.7’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında kaygılı bağlanma ve kaçınmal bağlanma alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Sırasıyla; U=7663.50, p=0.827 ve U=7169.00, p=0.277).

**Tablo 3.8: Bireylerin Cinsiyetleri İle Bireylerin Toronto Aleksitimi
Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U
Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Duyguları tanımada güçlük ölçeği	Erkek	118	134.20	15835.50	6761.50	-1.801	0.072
	Kadın	132	117.72	15539.50			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Duyguları ifade etmede güçlük ölçeği	Erkek	118	134.19	15835.00	6762.00	-1.803	0.071
	Kadın	132	117.73	15540.00			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Dışa dönük düşünce ölçeği	Erkek	118	113.45	13387.00	6366.00	-2.502	0.012*
	Kadın	132	136.27	17988.00			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Toronto Aleksitimi ölçeği	Erkek	118	130.37	15383.50	7213.50	-1.00	0.314
	Kadın	132	121.15	15991.50			
	Toplam	250					

*p<0.05

Tablo 3.8’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Sırasıyla; U=6761.50, p=0.072, U=6762.00, p=0.071 ve U=7213.50, p=0.314).

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında dışa dönük düşünce ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Dışa dönük düşünce ölçeği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [U=6355.00, p=0.012]. Kadınların dışa dönük düşünce düzeyleri erkeklerin dışa dönük düşünce düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.9: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Boyut	Boyut	N	r	p
Kendilik algısı ölçeği puanları	Yaş	250	0.165	0.037*

*p<0.05

Tablo 3.9’da görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile kendilik algısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.165$, $p=0.037$; $p<0.05$). Bireylerin yaşı arttıkça kendilik algısı düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Tablo 3.10: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Boyut	Boyut	N	r	p
Kaçınmalı bağlanma alt ölçeği puanları	Yaş	250	0.043	0.501
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaygılı bağlanma alt ölçeği puanları	Yaş	250	-0.029	0.647

Tablo 3.10’da görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile kaçınmalı bağlanma ve kaygılı bağlanma ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmemiştir (Sırasıyla; $r=0.043$, $p=0.501$ ve $r=-0.029$, $p=0.647$; $p>0.05$).

Tablo 3.11: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Boyut	Boyut	N	r	p
Duyguları tanımada güçlük alt ölçeği puanları	Yaş	250	0.205	0.934
Boyut	Boyut	N	r	p
Duyguları ifade etmede güçlük alt ölçeği puanları	Yaş	250	0.027	0.676
Boyut	Boyut	N	r	p
Dışa dönük düşünce alt ölçeği puanları	Yaş	250	0.436	0.569
Boyut	Boyut	N	r	p
Toronto Aleksitimi ölçeği puanları	Yaş	250	0.176	0.763

Tablo 3.11’de görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışadönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmemiştir (Sırasıyla; $r=0.205$, $p=0.934$; $r=0.027$, $p=0.676$; $r=0.436$, $p=0.569$ ve $r=0.176$, $p=0.763$; $p>0.05$).

Tablo 3.12: Bireylerin Doğum Yeri İle Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kendilik algısı ölçeği	İstanbul	164	124.96	20494.00	6964.00	-0.162	0.871
	İstanbul dışı	86	126.52	10881.00			
	Toplam	250					

Tablo 3.12’de görüldüğü gibi; bireylerin doğum yerlerine göre gruplar arasında kendilik algısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [$U=6964.00$, $p=0.871$].

Tablo 3.13: Bireylerin Doğum Yerleri İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kaygılı bağlanma ölçeği	İstanbul	164	123.15	20196.50	6666.50	-0.710	0.478
	İstanbul dışı	86	129.88	11178.50			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kaçınmalı bağlanma ölçeği	İstanbul	164	128.52	21075.50	6557.50	6557.70	0.361
	İstanbul dışı	86	119.75	10298.50			
	Toplam	250					

Tablo 3.13’de görüldüğü gibi; bireylerin doğum yerlerine göre gruplar arasında kaygılı bağlanma ve kaçınmalı bağlanma alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Sırasıyla; $U=6666.50$, $p=0.478$ ve $U=6557.70$, $p=0.361$).

Tablo 3.14: Bireylerin Doğum Yerleri İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Duyguları tanımada güçlük ölçeği	İstanbul	164	125.58	20595.00	7039.00	-0.024	0.981
	İstanbul dışı	86	125.35	10780.00			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Duyguları ifade etmede güçlük ölçeği	İstanbul	164	128.63	21095.00	6539.00	-0.948	0.343
	İstanbul dışı	86	119.53	10280.00			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Dışa dönük düşünce ölçeği	İstanbul	164	123.36	20230.50	6700.50	-0.650	0.516
	İstanbul dışı	86	129.59	11144.50			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Toronto Aleksitimi ölçeği	İstanbul	164	126.59	20761.50	6872.50	-0.331	0.741
	İstanbul dışı	86	123.41	10613.50			
	Toplam	250					

Tablo 3.14’de görüldüğü gibi; bireylerin doğum yerlerine göre gruplar arasında duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Sırasıyla; U=7039.00, p=0.981, U=6539.00, p=0.343; U=6700.50, p=0.516 ve U=6872.50, p=0.741).

Tablo 3.15: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Kendilik Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Kendilik algısı ölçeği	İlkokul mezunu	65	105.00	3	9.972	0.019*
	Ortaokul mezunu	51	120.64			
	Lise mezunu	60	130.64			
	Üniversite mezunu ve üzeri	74	142.69			
	Toplam	250				
Anlamlı farklılık yaratan gruplar		3>1 (U=1527.00, p=0.036) ; 4>1 (U=1665.00, p=0.002)				

*p<0.05

Tablo 3.15’de görüldüğü gibi; bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2 = 9.972$, $p=0.019$; $p<0.05$). Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanların eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde ilkokul mezunu olan bireyler ile lise mezunu olan bireylerin ortalamaları arasındaki farklılık lise mezunu olan bireylerin lehine anlamlı olduğu ($U=1527.00$, $p=0.036$; $p<0.05$) ve ilkokul mezunu olan bireyler ile üniversite mezunu ve üzeri olan bireylerin ortalamaları arasındaki farklılık üniversite mezunu ve üzeri olan bireylerin lehine anlamlı olduğu ($U=1665.00$, $p=0.002$; $p<0.01$) tespit edilmiştir.

Tablo 3.16: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Kaygılı bağlanma stili ölçeği	İlkokul mezunu	65	132.61	3	2.084	0.555
	Ortaokul mezunu	51	118.27			
	Lise mezunu	60	131.50			
	Üniversite mezunu ve üzeri	74	119.37			
	Toplam	250				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Kaçınmalılı bağlanma stili ölçeği	İlkokul mezunu	65	132.25	3	1.255	0.740
	Ortaokul mezunu	51	120.10			
	Lise mezunu	60	128.43			
	Üniversite mezunu ve üzeri	74	120.91			
	Toplam	250				

Tablo 3.16’da görüldüğü gibi; bireylerin kaygılı bağlanma ve kaçınmalılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamıştır (Sırasıyla; $\chi^2 = 2.084$, $p=0.555$ ve $\chi^2 = 1.255$, $p=0.740$; $p>0.05$).

Tablo 3.17: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Duyguları tanımada güçlük ölçeği	İlkokul mezunu	65	108.36	3	30.484	0.94
	Ortaokul mezunu	51	114.57			
	Lise mezunu	60	110.25			
	Üniversite mezunu ve üzeri	74	101.97			
	Toplam	250				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Duyguları ifade etmede güçlük ölçeği	İlkokul mezunu	65	109.56	3	17.397	0.134
	Ortaokul mezunu	51	113.81			
	Lise mezunu	60	118.74			
	Üniversite mezunu ve üzeri	74	104.56			
	Toplam	250				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Dışa dönük düşünce ölçeği	İlkokul mezunu	65	128.69	3	3.782	0.286
	Ortaokul mezunu	51	108.10			
	Lise mezunu	60	131.31			
	Üniversite mezunu ve üzeri	74	129.98			
	Toplam	250				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Toronto Aleksitimi ölçeği	İlkokul mezunu	65	117.92	3	18.751	0.087
	Ortaokul mezunu	51	124.45			
	Lise mezunu	60	115.22			
	Üniversite mezunu ve üzeri	74	109.45			
	Toplam	250				

Tablo 3.17’de görüldüğü gibi; bireylerin duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamıştır (Sırasıyla; $x^2 = 30.484$, $p=0.094$; $x^2 = 17.397$, $p=0.137$; $x^2 = 3.782$, $p=0.286$ ve $x^2 = 18.751$, $p=0.087$; $p>0.05$).

Tablo 3.18: Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Grupların Kendilik Algısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Kendilik algısı ölçeği	Korkulu bağlanma	54	98.85	3	14.537	0.002**
	Güvenli bağlanma	98	143.46			
	Saplantılı bağlanma	53	115.81			
	Kayıtsız bağlanma	45	129.77			
	Toplam	250				
Anlamli farklılık yaratan gruplar	2>1 (U=1705.00, p=0.001) ; 4>1 (U=884.50, p=0.020) 2>3 (U=2045.00, p=0.031)					

**p<0.01

Tablo 3.18’de görüldüğü gibi; bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanların bağlanma stilleri değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2 = 14.537$, $p=0.002$; $p<0.01$). Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanların bağlanma stillerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler ile korkulu bağlanmaya sahip olan bireylerin ortalamaları arasındaki farklılık güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin lehine anlamlı olduğu (U=1705.00, $p=0.001$; $p<0.01$), kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireyler ile korkulu bağlanmaya sahip olan bireylerin ortalamaları arasındaki farklılık kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireylerin lehine anlamlı olduğu (U=884.50, $p=0.020$; $p<0.05$) ve güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler ile saplantılı bağlanmaya sahip olan bireylerin ortalamaları arasındaki farklılık güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin lehine anlamlı olduğu (U=2045.00, $p=0.031$; $p<0.05$) tespit edilmiştir.

Tablo 3.19: Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Grupların Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Duyguları tanımada güçlük ölçeği	Korkulu bağlanma	54	133.36	3	2.963	0.397
	Güvenli bağlanma	98	117.56			
	Saplantılı bağlanma	53	135.46			
	Kayıtsız bağlanma	45	121.62			
	Toplam	250				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Duyguları ifade etmede güçlük ölçeği	Korkulu bağlanma	54	127.93	3	0.665	0.881
	Güvenli bağlanma	98	121.05			
	Saplantılı bağlanma	53	130.08			
	Kayıtsız bağlanma	45	126.89			
	Toplam	250				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Dışa dönük düşünce ölçeği	Korkulu bağlanma	54	135.90	3	3.208	0.361
	Güvenli bağlanma	98	115.87			
	Saplantılı bağlanma	53	130.79			
	Kayıtsız bağlanma	45	127.76			
	Toplam	250				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Toronto Aleksitimi ölçeği	Korkulu bağlanma	54	136.44	3	4.719	0.194
	Güvenli bağlanma	98	114.44			
	Saplantılı bağlanma	53	136.20			
	Kayıtsız bağlanma	45	123.86			
	Toplam	250				

Tablo 3.19’da görüldüğü gibi; bireylerin duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanların bağlanma stilleri değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamıştır (Sırasıyla; $x^2 = 2.963$, $p = 0.397$; $x^2 = 0.665$, $p = 0.881$; $x^2 = 3.208$, $p = 0.361$ ve $x^2 = 4.719$, $p = 0.194$; $p > 0.05$).

Tablo 3.20: Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Boyut	Boyut	N	r	p
Kendilik algısı ölçeği puanları	Kaygılı bağlanma ölçeği puanları	250	-0.253	0.001**
Boyut	Boyut	N	r	p
Kendilik algısı ölçeği puanları	Kaçınmalı bağlanma ölçeği puanları	250	-0.095	0.129

**p<0.01

Tablo 3.20’de görüldüğü gibi; bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-0.253$, $p=0.001$; $p<0.01$). Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar düştüğü görülmüştür.

Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmemiştir ($r=-0.095$, $p=0.129$; $p>0.05$).

Tablo 3.21: Bireylerin Kendilik Algısı Ölçeğinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Boyut	Boyut	N	r	p
Kendilik algısı ölçeği puanları	Duyguları tanımda güçlük ölçeği puanları	250	-0.415	0.001**
Boyut	Boyut	N	r	p
Kendilik algısı ölçeği puanları	Duyguları ifade etmede güçlük ölçeği puanları	250	-0.327	0.001**
Boyut	Boyut	N	r	p
Kendilik algısı ölçeği puanları	Dışa dönük düşünce ölçeği puanları	250	-0.160	0.011*
Boyut	Boyut	N	r	p
Kendilik algısı ölçeği puanları	Toronto Aleksitimi ölçeği puanları	250	-0.459	0.001**

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 3.21’de görüldüğü gibi; bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Sırasıyla; $r=-0.415$, $p=0.001$; $r=-0.327$, $p=0.001$; $r=-0.160$, $p=0.011$ ve $r=-0.459$, $p=0.001$; $p<0.01$). Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanlar düştüğü görülmüştür.

Tablo 3.22: Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldığı Puanlar İle Bireylerin Toronto Aleksitimi Envanterinin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Boyut	Boyut	N	r	p
Kaygılı bağlanma ölçeği puanları	Duyguları tanımada güçlük ölçeği puanları	250	0.127	0.045*
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaygılı bağlanma ölçeği puanları	Duyguları ifade etmede güçlük ölçeği puanları	250	0.069	0.279
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaygılı bağlanma ölçeği puanları	Dışa dönük düşünce ölçeği puanları	250	0.077	0.224
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaygılı bağlanma ölçeği puanları	Toronto Aleksitimi ölçeği puanları	250	0.143	0.023*
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaçınmalılı bağlanma ölçeği puanları	Duyguları tanımada güçlük ölçeği puanları	250	0.048	0.453
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaçınmalılı bağlanma ölçeği puanları	Duyguları ifade etmede güçlük ölçeği puanları	250	0.034	0.596
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaçınmalılı bağlanma ölçeği puanları	Dışa dönük düşünce ölçeği puanları	250	0.039	0.543
Boyut	Boyut	N	r	p
Kaçınmalılı bağlanma ölçeği puanları	Toronto Aleksitimi ölçeği puanları	250	0.057	0.367

** $p<0.01$; * $p<0.05$

Tablo 3.22’de görüldüğü gibi; bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar ile duyguları tanımada güçlük Toronto Aleksitimi ölçeklerinden

aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Sırasıyla; $r=0.127$, $p=0.045$ ve $r=0.143$, $p=0.023$; $p<0.05$). Bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanlar düştüğü görülmüştür.

Bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar ile duyguları ifade etmede güçlük ve dışa dönük düşünce ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; $r=0.069$, $p=0.279$ ve $r=0.077$, $p=0.224$; $p>0.05$).

Bireylerin kaçınmalı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar ile duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; $r=0.048$, $p=0.453$; $r=0.034$, $p=0.596$; $r=0.039$, $p=0.543$ ve $r=0.057$, $p=0.367$; $p>0.05$).

Tablo 3.23: Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Kendilik Algısı Düzeylerinin Toronto Aleksitimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R^2
Aleksitimi	Sabit	84.100	13.622	0.001	18.13	0.001	0.181
Aleksitimi	Kaygılı bağlanma	0.014	0.427	0.670			
Aleksitimi	Kaçınmalı bağlanma	0.016	0.287	0.774			
Aleksitimi	Kendilik algısı	-0.370	-6.991	0.001			

Tablo 3.23’de görüldüğü gibi; bireylerin kaygılı bağlanma, kaçınmalı bağlanma ve kendilik algısı düzeyleri ile bireylerin aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=18.13$, $p=0.001$; $p<0.01$). Bireylerin kendilik algısı düzeyi bireylerin aleksitimi düzeyini düşürmekte olduğu görülmüştür ($\beta=-0.370$).

3.1. Araştırmanın Sonuçları

- ✓ Kadınların kendilik algısı düzeyleri erkeklerin kendilik algısı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Kadınların dışa dönük düşünce düzeyleri erkeklerin dışa dönük düşünce düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin yaşı arttıkça kendilik algısı düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Lise mezunu olan bireylerin kendilik algısı düzeyleri ilkokul mezunu olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Üniversite mezunu ve üzeri olan bireylerin kendilik algısı düzeyleri ilkokul mezunu olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeyleri korkulu bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeyleri korkulu bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeyleri saplantılı bağlanmaya sahip olan bireylerin kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar düştüğü görülmüştür.
- ✓ Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanlar düştüğü görülmüştür.
- ✓ Bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanlar düştüğü görülmüştür.
- ✓ Bireylerin kendilik algısı düzeyi bireylerin aleksitimi düzeyini düşürmekte olduğu görülmüştür ($\beta=-0.370$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma; yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi ile ilişkisini ortaya koymak aynı zamanda bireylerin bağlanma stilleri, kendilik algıları ve aleksitimi düzeylerinin bazı demografik değişkenlerle arasındaki ilişkilerin ortaya koyulması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde veri analizleriyle elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

4.1. Tartışma

Araştırmanın alt problemi kapsamında yetişkin bireylerde cinsiyet değişkenine göre aleksitimi düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçlara göre; kadınların dışa dönük düşünce düzeyleri erkeklerin dışa dönük düşünce düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat Toronto Aleksitimi ölçeğinden alınan puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde bu konuyla ilgili araştırma sonuçları değişkenlik göstermektedir. Bazı araştırmalarda aleksitimi erkeklerde kadınlara kıyasla daha çok görülürken bazı araştırmalarda cinsiyetler arası farklılık görülmediği bildirilmektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008). Mattila ve arkadaşları (2006) Finlandiya’da yaptıkları araştırmada erkeklerin (%11,9) kadınlara (%8,1) kıyasla daha çok aleksitimik özellikler gösterdiğini belirtmişlerdir (Mattila ve ark., 2006). Koçak (2003) üniversiteli öğrencilerle yürüttüğü çalışmada kız ve erkek öğrencilerin aleksitimi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir (Koçak, 2003). Müne Aktay (2014) yaptığı araştırmada cinsiyete göre aleksitimi düzeylerinin farklılaşmadığını belirtmiştir (Aktay, 2014).

Araştırma alt problemi kapsamında yetişkinler bireylerde yaş değişkenine göre aleksitimi düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçlara göre; yaş değişkeni ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonucun literatürdeki diğer araştırmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Bağcı (2008) yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir (Bağcı, 2008). Paulson

(1985) ile Krystal ve arkadaşlarının (1986) araştırmalarında da yaş değişkeninin aleksitimik özellikleri etkilemediği bildirilmiştir (Akt. Aygen, 2011).

Araştırma kapsamında aleksitimi ile bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınma arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve anlamlı bir ilişki olmadığı grlmştr. Batıgün ve Büyükşahin (2008) yaptıkları araştırmada aleksitimik özellik gösteren kişilerin kaçıngan bağlanma puanlarının yüksek olduğunu saptamışlardır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Araştırma kapsamında aleksitimi ile bağlanma stilleri alt boyutu olan kaygı arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu grlmştr. İranlı lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Besharat ve Khajavi, 2013).

Araştırma kapsamında yetişkin bireylerde kendilik algısının aleksitimi üzerinde etkisi olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçlara göre; bireylerin kendilik algısı düzeylerinin bireylerin aleksitimi düzeylerini düşürmekte olduğu grlmştr. Literatürde de bu tarz araştırmalarda aleksitimi puanları arttıkça kendilik algısı puanlarının düştüğü grlmştr (Sayar ve ark., 2005; nal, 2004; Oktay, 2010).

Araştırmanın alt problemi kapsamında yetişkin bireylerde eğitim düzeyi değişkenine göre aleksitimi düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığına sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçlara göre; eğitim düzeyi değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatürde düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin daha çok aleksitimik özellikler gösterdiği bulgulanmıştır (Borens ve ark., 1977; Kauhanen ve ark., 1993; Mattila ve ark., 2008; şahin, 1992).

Araştırma kapsamında yetişkin bireylerde doğum yerine göre aleksitimi düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçlara göre; aleksitimi düzeyi ile doğum yeri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Mne Aktay (2014) niversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada

aleksitimi düzeyi ile doğum yeri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir (Aktay, 2014).

Araştırmanın alt problemi kapsamında yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçlara göre; bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu alanda yapılan bazı araştırmalara bakıldığında cinsiyet ile bağlanma stilleri arasında hem bu sonuçlara benzer hem de farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Morsünbül (2005) lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kızlarda korkulu bağlanma stili puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir (Morsünbül, 2005). (Toğuşlu 2014) evli bireyler ile yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunamadığını belirtmiştir (Toğuşlu, 2014). Onur (2006) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını belirtmiştir (Onur, 2006). Batur ve diğerleri (2005) yeme tutumu ve cinsiyetin bağlanma stilleri üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada cinsiyet ile bağlanma stilleri arasında ilişki olmadığını bildirmişlerdir (Akmaz, 2009).

Araştırmanın alt problemi kapsamında yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Sonuçlara göre; bağlanma stilleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu konuda yapılmış çalışmalar değişkenlik göstermektedir. Saymaz (2003) yaptığı araştırmada 18-20 yaş arasındaki öğrencilerin güvenli bağlanma stili boyutundan aldıkları puanları, 20-22 yaş ve 22 yaş ve üstü öğrencilerden anlamlı derecede düşük bulmuştur (Saymaz, 2003). Ünlü (2015) ergenler ile yaptığı araştırmada yaş ile bağlanma stilleri alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir (Ünlü, 2015). Yazıcıoğlu (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada bağlanma stili puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını belirtmiştir (Yazıcıoğlu, 2011).

Araştırmanın alt problemi kapsamında yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin eğitim düzeyine göre değişkenlik gösterip göstermediği sorusuna yanıt aranmıştır. Sonuçlara göre; bağlanma stilleri ile eğitim düzeyi arasında anlamlı

farklılık bulunamamıştır. Erdem (2015) yaptığı araştırmada bireylerin eğitim düzeyi arttıkça saplantılı ve korkulu bağlanma düzeylerinin azaldığını belirtmiştir (Erdem, 2015).

Araştırma kapsamında bağlanma stilleri ile kendilik algısı arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve bağlanma stilleri ile kendilik algısı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bireylere göre kendilik algısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Eren de (2016) yaptığı araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendilik algısı düzeylerinin diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Eren, 2016).

4.2. Öneriler

Araştırma sonucu doğrultusunda şu önerilerde bulunulmuştur;

- ✓ Araştırma örneklemini sadece İstanbul ilinden seçilen yetişkinlerden oluşmaktadır. Daha verimli sonuçlar elde edilebilmesi için farklı illerden ve farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip bireyler ile daha geniş çaplı bir araştırma gerçekleştirilebilir.
- ✓ Duygu ifadesini kolaylaştırmak, duygu ifadesinde esneklik sağlayabilmek ve farkındalığı arttırmak için aile eğitimleri planlanabilir.
- ✓ Aleksitimik bireylere yönelik iletişim becerilerini geliştirecek grup çalışmaları yapılabilir.
- ✓ Demografik özelliklerin çeşitlerinin arttırılması, aleksitimi, bağlanma stilleri ve kendilik algısı arasındaki ilişkinin daha net açıklanabilmesine yardımcı olabilir.
- ✓ Türkiye’de aleksitimi ile ilgili araştırma sayısı az olduğundan gelecek dönemlerde bu alanda daha fazla araştırma yapılabilir.
- ✓ Bağlanma stilleri bebeklikte gelişip yetişkinlik döneminde de bireyin davranış ve ilişkilerine etki ettiği için bu konuda insanlar bilinçlendirilmelidir. Anne ve çocuk arasında güvenli bağlanmayı sağlamaya yönelik eğitimler verilebilir.

4.3. Sonuç

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla rastgele yöntemle seçilmiş 250 yetişkine Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) uygulanmıştır. Aynı zamanda, bireylerin cinsiyet, yaş, doğum yeri ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgiler ara değişkenler olarak çalışmaya dahil edilmiştir.

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerde en çok görülen bağlanma stili güvenli bağlanma stili olmuştur. Daha sonra sırasıyla korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri görülmüştür. Kadınların kendilik algısı düzeyleri erkeklerin kendilik algısı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanma ve kaçınmalı bağlanma alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Dışa dönük düşünce ölçeği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır. Kadınların dışa dönük düşünce düzeyleri erkeklerin dışa dönük düşünce düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin yaşı arttıkça kendilik algısı düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanların arttığı görülmüştür. Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür. Bireylerin kendilik algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür. Bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin duyguları tanımada güçlük ve Toronto Aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür. Bireylerin kendilik algısı düzeyinin bireylerin aleksitimi düzeyini düşürmekte olduğu görülmüştür.

KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). “Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki” *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akduman, G.G., Çolak, M., Cantürk, G. (2007). “Çocuklarda Kendilik Algısı ve Saldırganlık Eğilimi İlişkisi: Erzurum Örneği” *Adli Psikiyatri Dergisi*, 4(3):3-12.
- Akhunlar, M.N. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akmaz, N. (2009). “Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktay, M. (2014). “Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri” *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Allen, J.P. and Land, D. (1999). *Attachment In Adolescence. Handbook Of Attachment Theory, Research and Clinical Applications*, J Cassidy, PR Shaver (Ed.), New York: Guilford Press.
- Altuntaş, O. ve Altınova, H. H. (2015). “Farklı Engel Grupları Olan Kadınların Bağlanma Stilleri” *Electronic Turkish Studies*, 10(3).
- Argun, Y. (2005). “Anne Baba ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüğü ile Okulöncesi Çocukların Davranışsal-Duygusal Güçlülüğü ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Arslan, E., Arslan, C. ve Ari, R. (2012). “An Investigation Of Interpersonal Problem Solving Approaches with Respect to Attachment Styles” *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1):15-23.
- Aslan, H. (1996). “Psikiyatrik, Psikosomatik Hastalarda Aleksitimi” *Nöropsikiyatri Arşivi*, 33:13-18.
- Aslan, Ö. M. (2016). “Davranışsal Ketlenme, Sosyal İçedönüklük, Utangaçlık ve Sosyal İlgisizlik Üzerine Bir Derleme” *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(57).

- Atasoy, A.S. (2002). “Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin (EMDR) Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi” *Doktora Tezi*, T.C. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atik, E. L. (2013). “Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü” *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aygen, S. (2011). “Otizm Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Annelerinde Aleksitimi Düzeyinin Yordanması” *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ayyıldız, E. ve Elkin, N. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1):51-68.
- Bagby, R.M., Parker, J.D., Taylor, G.J. (1994). “The 20-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-Validation Of The Factor Structure” *Journal Of Psychosomatic Research*, 38:23-32.
- Bağcı, T. (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.
- Bal, H. (2007). “Bağlanma Stilleri, Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Balcı, G.P. (2011). “Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ergenlerde Çocukluk Çağı Travmalarının Bağlanma ile İlişkisi” *Tıpta Uzmanlık*, İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi / Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Bartholomew, K. (1990). “Avoidance Of Intimacy: An Attachment Perspective” *Journal Of Social Personality Relationships*, 7:147-178.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L.M. (1991). “Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model” *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2):226-244.

- Batıgün, A. D. ve Büyüksahin, A. (2008). “Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri” *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3):105-114.
- Bayraktutan, M. (2014). “Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Empati Becerisi, Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete Düzeyleri ile Sempatik Deri Yanıtı İlişkisi vde Tıbbi Tedavinin Etkileri” Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Beck, A.T. (1961). “An Inventory For Measuring Depression” *Arch Gen Psychiatry*, 4:561-571.
- Bee, H., Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*, İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınları.
- Besharat, M.A. and Khajavi, Z. (2013). “The Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia: Mediating Role Of Defense Mechanisms” *Asian Journal Of Psychiatry*, 6:571-576.
- Beştepe, E.E. (1997). “20 Soruluk Toronto Aleksitimi Skalası Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Ankara: Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Bildik, T. ve Özbaran, B. (2006). “Bağlanmanın Nörobiyolojisi” *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13:137-144.
- Borens, R., Grosse-Schulte, E., Jaensch, W. and Kortemme, K.H. (1977). “Is “Alexithymia” But A Social Phenomenon? ” *Psychotherapy and Psychosomatics*, 8:193-198.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss Volume I: Attachment*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli Bir Dayanak*, (Çev. S. Güneri), İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. and Shaver, P. R. (1998). “Self-Report Measurement Of Adult Attachment: An Integrative Overview” J. A. Simpson., W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*, 46-76 New York: Guilford Press.

- Bretherton, I. (1992). "The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth", *Developmental Psychology*, 28:759-775.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bukatko, D. and Daehler, MW. (1992). *Child Development*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Büyükşahin, A. (2001). "Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Carpenter, K. M. and Addis, M.E. (2000). "Alexithymia, Gender and Responses to Depressive Symptoms" *Sex Roles*, 43:629-644.
- Çelenkoğlu, A. (2011). "Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına Göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi " *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çelen, N. (2004). "Çocukların Oyun Oynama Haklarına İlişkin Ebeveyn Tutumları" B. Onur (Ed.), *Türkiye’de Çocuk Oyunları: Araştırmaları A.Ü. Yay.*
- Çelik, Ç.B. (2010). "Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Kendilik Algısı ve Boyun Eğici Davranışlar Üzerine Etkisi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Çetin, F. (2008). "Kişilerarası İlişkilerde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı ve Kişilik Yapısının Çatışma Çözme Yaklaşımları Üzerine Etkileri" *Yüksek Lisans Tezi*, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Damarlı, Ö. (2006). "Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Davidovitz, R., Mikulincer, M., Shaver, P.R., İzsak, R. and Popper, M. (2007). "Leaders as Attachment Figures: Leaders’ Attachment Orientations Predict Leadership Related Mental Representations and Followers’ Performance and Mental Health" *Journal Of Personality and Social Psychology*, 93(4):632-650.

- Delen-Koçak, Ü. (2003). “Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği Geliştirme Çalışması” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dereboy, F. (1990). “Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(4):157-165.
- De Rick, A.D. and Vanheule, S. (2006). “The Relationship Between Perceived Parenting, Adult Attachment Style and Alexithymia In Alcoholic Inpatients” *Addict Behav*, 31:1265-1270.
- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi” *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1):127-159.
- Doğan, T. (2010). “The Effects Of Psychodrama On Young Adults’ Attachment Styles” *The Arts In Psychotherapy*, 37:112-119.
- Doumas, D.M., Pearson, C.L., Elgin, J.E. and McKinley, L.L. (2008). “Adult Attachment as A Risk Factor for Intimate Partner Violence The Mismatching Of Partners Attachment Styles” *Journal Of Interpersonal Violence*, 23(5):616-634.
- Doyle, A.B., Lawford, H. and Markiewicz, D. (2009). “Attachment Style with Mother, Father, Best Friend, and Romantic Partner During Adolescence” *Journal Of Research On Adolescence*, 19(4):690–714.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Durak Batıgün, A. ve Büyüksahin, A. (2008). “Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri” *Klinik Psikiyatri*, 11:105-114.
- Epözdemir, H. (2012). “Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi?” *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30):25-33.
- Erdem, Ç. (2015). “Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stilllerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki” *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Eren, N. (2016). “Yetişkinlerin Bağlanma Stilllerine Göre Bireylerin Öfkeyi İfade Etme Tarzları, Kendilik Algısı ve Sosyal Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Faryna, A., Rodenhauer, P., Torem, M. (1986). “Development Of An Analog Alexithymia Scale” *Psychother Psychosom*, 45:201-206.
- Feeney, J.A. and Noller, P. (1990). “Attachment Style as A Predictor Of Adult Romantic Relationships” *Journal Of Personality and Social Psychology*, 58(2):281-291.
- Field, T. (1996). “Attachment and Seperation In Young Children” *Annual Reviews*, 47:541-561.
- Fraley, R.C. and Shaver, P.R. (2000). “Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions” *Review Of General Psychology*, 4:132-154.
- Fricchione, G., Howanitz, E. (1985). “Aprosodia and Alexithymia A Case Report” *Psychotherapy Psychosomatics*, 43:156-169.
- Fukunishi, I., Kawamura, N., Ishikawa, T., Ago, Y., Sei, H., Morita, Y. and Rahe, R.H. (1997). “Mothers’ Low Care In The Development Of Alexithymia: A Preliminary Study In Japanese College Students” *Psychological Reports*, 80:143-146.
- Gilbert, P.S., Allan S. and Trent D. (1991). “A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology” *Personality and Individual Differences*, 19(3):293-299.
- Göçener, D. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler” *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Ankara.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M.Y. ve diğ. (2009). “Reliability and Factorial Validity Of The Turkish Version Of The 20-Item Toronto Alexithymia Scale” *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19:214-220.
- Gürsoy, T. (2015). “13-15 Yaş Grubundaki Bireylerde Empatinin Aleksitimi Düzeyleri Üzerindeki Etkisi” *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Hamarta, E. (2004). “Bağlanma Teorisi” *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-66.
- Hamurcu, P. (2014). “Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi” *Uzmanlık Tezi*, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hawkins, A.C., Howard, R.A. and Oyeboode, R.J.(2007). “Stress and Coping In Hospice Nursing Staff. The Impact Of Attachment Styles” *Psycho-Oncology*, 16:563–572.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987). “Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process” *Journal of Personality and Social Psychology*, 52:511-524.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1994). “Attachment as An Organizational Framework for Research On Close Relationships” *Psychol Inq*, 5(1):4-17.
- Herzberg, D. S. and Hammen, C. (1999). “Attachment Cognitions Predict Perceived and Enacted Social Support During Late Adolescence” *Journal Of Adolescent Research*, 14:387- 405.
- İmamoğlu, S. (2003). “Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kart, N. M. (2002). “Yetişkin Bağlanma Stillerinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma” *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Juikunan, J., Wilson, T.W. and Salonen, J.T. (1993). “Social Factors In Alexithymia” *Comprehensive Psychiatry*, 34(5):330-335.
- Kaya, M. ve Savrun, B. M. (2015). “Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki” *In Yeni Symposium*, (Vol. 53, No. 3, P. 32).
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S.Ö. ve Üstündağ, M.F. (2011). “Bağlanma ve Psikopatoloji” *Psikiyatride Görsel Yaklaşımlar*, 3(2):321-342.
- Koçak, R. (2002). “Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar” *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1-2):183-212.

- Koçak, R. (2003). "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19):15-24.
- Kokkonen, P., Karvonen, J.T., Veijola, J. (2001). "Prevalence and Sociodemographic Correlates Of Alexithymia In Population Sample Of Young Adults" *Comprehensive Psychiatry*, 42:471-476.
- Köknel, Ö. (2009). *Duygusal Akıl: Akılla Duyguları Yönetmek*, İstanbul: Postiga Yayınları.
- Kraemer, S. and Loader, P. (1995). "Passing Through Life: Alexithymia and Attachment Disorders" *J Psychosom Res*, 39:937-941.
- Kreitler, S. (2002). "The Psychosemantic Approach to Alexithymia" *Personality and Individual Differences*, 33:393-407.
- Krystal, H.J. (1968). *Massive Psychical Trauma*, New York: International Universities Press.
- Krystal, H.J. (1979). "Alexithymia and Psychotherapy" *American Journal Of Psychotherapy*, 33(1):17-31.
- Krystal, H.J. (1982/1983). "Alexithymia and Effectiveness Of Psychoanalytic Treatment" *International Journal Of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9:353-378.
- Laible, D., Carlo, G., Ontai, L. (2004). "Children'S Perceptions Of Family Relationships as Assessed In A Doll Story Completion Task: Links to Parenting, Social Competence and Externalizing Behavior" *Social Development*, 13(4):551-569.
- Laible, D. (2007). "Attachment with Parents and Peers In Late Adolescence: Links with Emotional Competence and Social Behavior" *Personality and Individual Differences*, 43:1185-1197.
- Lane, R.D., Ahern, G.L., Schwartz, G.D. (1997). "Alexithymia The Emotional Equivalent Of Blindsight?" *Biological Psychiatry*, 834-844.
- Laos, G. (1995). "Prevalence Of Alexithymia In A General Population" *Annual Medical Psychology*, 153(5):355-357.
- Lazarus, R.S. (1982). "Thoughts On The Relation Between Emotion and Cognition" *Am Psychologist*, 37:1019-1024.

- Lesser, I.M. (1981). "A Review Of The Alexithymia Concept" *Psychomatic Medicine*, 43(6):531-543.
- Lesser, I.M. (1985). "A Critique Of Contributions to The Alexithymia Symposium" *Psychotherapy Psychosomatic*, 44:82-88.
- Levant, F.R., Richmond, K., Majors, G.R., Inclan, E.J., Rossello, M.J. and Heesacker, M. (2003). "A Multicultural Investigation Of Masculinity Ideology and Alexithymia" *Psychology Of Men and Masculinity*, 4(2):91-99.
- Levant, R.F., Hall, J., Williams, M. and Hasan, T., (2009). "Gender Differences In Alexithymia" *Psychology Of Men and Masculinity*, 3:190-203.
- Mattila, A.K., Salminen, J.K., Nummi, T. and Joukamaa, M. (2006). "Age Is Strongly Associated with Alexithymia In The General Population" *Journal Of Psychosomatic Research*, 61:629-635.
- McDougall, J. (1982). "Alexithymia: A Psychoanalytic Viewpoint" *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1):81-90.
- Meins, E., Harris-Waller, J. and Lloyd, A. (2008). "Understanding Alexithymia: Associations with Peer Attachment Style and Mindmindedness" *Pers Individ Dif*, 45:146-152.
- Miller, PH. (1993). *Theories Of Developmental Psychology*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Montreuil, M. and Pedinielli, J.L. (1995). "Parallel Visual Processing Characteristics In Healthy Alexithymia Subjects" *Ecephale*, 21(5).
- Morsünbül, Ü. (2005). "Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Naatanen, P., Ryyanen, A., Keltikangas-Jarvinen, L. (1999). "The Influence Of Alexithymic Characteristics On The Self-Perception and Facial Expression Of A Physiological State" *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68:252-262.
- Oktay, B. (2010). "Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

- Oktaç, B. ve Durak Batıgün, A. (2014). “Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke” *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33):31-40.
- Okur, Ö. (2016). “Effects Of Perceived Parental Conflict, Perceived Parental Styles and Attachment Styles On Romantic Relationship Attitudes and Life Satisfaction” *Doktora Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Onur, N. (2006). “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki” *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş., C., Yıldız, M. (2013). “Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi” *Journal Of Mood Disorders*, Volume: 3(3):107-103.
- Özdamar, K. *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 2 / Çok Değişkenli Analizler*, Ankara: Kaan Kitapevi.
- Özgür, H. (2014). “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Flört Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin örneği” *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özkan, Ö. (2001). “İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özten, E., Tufan, E.A., Sayar, G.H., Eryılmaz, G., Aloğlu, D. ve Işık, S. (2015). “Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu ve Major Depresif Bozukluk Tanılı Erişkin Hastalarda Bağlanma Biçimlerinin Karşılaştırılması: Kontrollü Bir Ön Çalışma” *Journal Of Mood Disorders*, 5(3):126-33.
- Parker, J.D.A., Taylor, G.J. and Bagby, R.M. (1989). “The Alexithymia Construct: Relationship with Sociodemographic Variables and Intelligence” *Comprehensive Psychiatry*, 30:411-434.
- Sable, P. (2008). “What Is Adult Attachment? ” *Clinical Social Work Journal*, 36:21-30.
- Sağlam, N. (2016). “Young Şema Modeline Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Sallıoğlu, G. (2002). “Aleksitimik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deneyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunluğu” *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sayar, K. ve Ak, İ. (2001). “The Predictors Of Somatization: A Review” *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11:266-271.
- Sayar, K., Kose, S., Grabe, H. ve Topbas, M. (2005). “Alexithymia and Dissociative Tendencies In An Adolescent Sample From Eastern Turkey” *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59:127-134.
- Saymaz, İ. (2003). “Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). “Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi” *Türk Psikoloji Yayınları*, 8(16):1-11.
- Sifneos, P.E. (1972). “Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated for A Large Number Of Patients with Psychosomatics Disease? ” *Psychotherapy and Psychosomatics*, 21:133-136.
- Sifneos, P.E., Apfel, S.R. and Frankel, F.H. (1977). “The Phenomennon Of Alexithymia: Observations In Neurotic and Psychosomatic Patients” *Psychoteraphy and Psychosomatics*, 28:47-57.
- Sifneos, P.E. (1988). “Alexithymia and It’s Relationship to Hemispheric Spealization Affect and Creativity” *Psychiatric Clinics Of North America*, 11(3):287-293.
- Sifneos, P.E. (1996). “Alexithymia, Past and Present” *The American Journal Of Psychiatry*, 153(7):137-142.
- Simpson, J.A. (1990). “Influence Of Attachment Styles On Romantic Relationships” *Journal Of Personality and Social Psychology*, 59(5):971-980.
- Soygüt, G. (2004). “Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak” *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(7):63- 77.
- Steiner, C. (2009). *Akıllı Bir Kalple Duygusal Okuryazarlık*, (Çev. M. Şahin), Ankara: Bilgi Sistem Yayıncılık.

- Stoudemire, A. (1991). "Somato Thymia, Part 1 and Part 2" *Psychosomatics*, 32(4):365-381.
- Suslow, T. and Junghanns, K. (2002). "Impairments Of Emotion Situation Priming In Alexithymia" *Personality and Individual Differences*, 32:541-550.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürarası Bir Karşılaştırması" *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43):71-108.
- Sümer, M. (2006). "Yetişkin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sümer, N. ve Şendağ, M.A. (2009). "Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı" *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63):86-101.
- Swiller, H. (1988). "Alexithymia Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy" *International Journal Of Group Psychotherapy*, 38(1):47-61.
- Şahin, A.R. (1991). "Peptik Ülser ve Aleksitimi" *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3):25-30.
- Şahin, N.H. ve Şahin, N. (1992). "Adolescent Guilt, Shame, and Depression In Relation to Sociotropy and Autonomy" *The World Congress Of Cognitive Therapy*, Toronto, June 17-21.
- Şahin, N.H., Durak, A. ve Şahin, N. (1993). "Bir Grup Banka Personelinde İş Doyumu ve Stres" *Basılmamış Araştırma Raporu*.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2013). "Aleksitimi Kavramı" *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4):507-527.
- Şenkal, İ. (2013). "Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2016). *Duyguların Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, G.J. (1984). "Alexithymia: Concept, Measurement and Implications for Treatment" *Am J Psychiat*, 141:725-732.

- Taylor, G.J., Bagby, R.M. and Parker, J.D. (1991). "Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine" *The Academy Of Psychosomatic Medicine*, 32(2):153-163.
- Taylor, G.J., Ryan, D. and Bagby, R.M. (1985). "Towards The Development Of A New Self-Report Alexithymia Scale" *Psychotherapy Psychosomatic*, 44:191-199.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A. and Sears, D.O. (2000). *Social Psychology*, United States: Prentice-Hall Inc.
- Terzi, S. (2016). "Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmalarına Yol Açan Olaylar: Nitel Bir Çalışma" *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2):99-108.
- Tezcan, B. (2009). "Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar" *Uzmanlık Tezi*, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Toğuşlu, M. (2014). "Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Cinsiyet Rollerinin Yükleme Biçimini Yordayıcı Rolü" *Yüksek Lisans Tezi*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. and Petti, P. (2001). "In Secure Attachment and Alexithymia In Young Men with Mood Symptoms" *Journal Of Nervous and Mental Disorders*, 189:311-316.
- Turanlı, P. (2010). "Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması" *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji" *Düşünen Adam*, 19(1):24-39.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E. ve Yılmaz, E. (2015). "Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bağlanma Biçimleri ile Sosyal Yetkinlik ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" *Hacettepe University Faculty Of Health Sciences Journal*, 1.
- Uyanık Balat, G., Akman, B. (2004). "Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2):175-183.
- Ünal, G. (2004). "Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi" *Klinik Psikiyatri*, 7:215-222.

- Ünlü, F. (2015). “Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wolff, H. (1977). “The Contribution Of The Interview Situation to Restriction Of Fantasy Life and Emotional Experience In Psychosomatics Patients” *Psychotherapy Psychosomatics*, 28:58-67.
- Yalçın, S.B. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi” *Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: Odtü Örneği” *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yelkikalan, N. (2006). “21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zeka” *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, Cilt:1, ss.39-50.
- Yıldız, B. (2013). “Çocuklarda Maddi Değerlere Verilen Önem ile Aleksitimi Arasındaki İlişki” *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Yörükan, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Zimmermann, P. and Stoll, F.B. (2002). “Stability Of Attachment Representations During Adolescence: The Influence Of Ego-İdentity Status” *J Adolescence*, 25:107-124.
- Zimmermann, G., Rossier, J., Stadelhofen, F.M. and Gaillard, F. (2005). “Alexithymia Assessment and Relations with Dimensions Of Personality” *European Journal Of Psychological Assessment*, 21(1):23-33.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar bu araştırma Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümü Yüksek Lisans tez çalışması için “ Yetişkin Bireylerde Kendilik Algısı ve Bağlanma Stilllerinin Aleksitimi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” amacıyla hazırlanmıştır. Sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız ve içtenliğiniz araştırmanın niteliği açısından önemlidir. Katıldığınız için teşekkürler.

1.Cinsiyetiniz :

2.Yaşınız :

3.Doğum yeriniz :

4.Eğitim düzeyiniz :

5.Yaşadığınız yer :

EK-2. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler bulunmaktadır. İfadelerin her birini dikkatle okuyun ve sizin için en uygun olanı işaretleyin. Her bir ifade için size uygun tek bir seçim yapın.

1. Hiç katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

		1	2	3	4	5
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3	Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.					
4	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5	Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.					
6	Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7	Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.					
8	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim.					
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10	İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
11	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
12	İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14	Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
15	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16	Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
17	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18	Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20	Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

EK-3. Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.

	1 Hiç Katılmıyorum	2	3	4	5	6	7 Kesinlikle Katılıyorum	
1	Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Terk edilmekten korkarım.							
3	Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatım.							
4	İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.							
5	Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.							
6	Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.							
7	Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
8	Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.							
9	Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
10	Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.							
11	Birlikte olduğum kişiye yakın olmayı isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.							
12	Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.							
13	Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.							
14	Yalnız kalmaktan endişelenirim.							
15	Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.							
16	Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
17	Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.							

18	Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.							
19	Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.							
20	Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissedirim.							
21	Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.							
22	Terk edilmekten pek korkmam.							
23	Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
24	Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.							
25	Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
26	Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.							
27	Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.							
28	Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissedirim.							
29	Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.							
30	Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissedirim.							
31	Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.							
32	İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissedirim.							
33	İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.							
34	Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissedirim.							
35	Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.							
36	Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.							

EK-4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

- (1) Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.
(6) Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri
İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışa dönük
Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	1	2	3	4	5	6	İnsiyatif sahibi
Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur
Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	Kendine güvenli
Çekingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
Dağınık	1	2	3	4	5	6	Düzenli
Pasif	1	2	3	4	5	6	Aktif
Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
Antipatik	1	2	3	4	5	6	Sempatik
Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Hakkımı arayıcı

ÖZGEÇMİŞ

22 Haziran 1991 tarihinde İstanbul’da doğdum. İlkokul ve ortaokulu Hacı Ethem Üktem İlköğretim okulunda; liseyi ise Kurtuluş Lisesi’nde okudum. 2010 yılında Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü’ne kaydoldum. Bu bölümden 2014 yılında mezun olduktan sonra, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı’nda yüksek lisans eğitime başladım. 2015 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde klinik psikolog olarak stajımı tamamladım.

Özge DEMİR