

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI

YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ALEKSİTİMİK
DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİNİN, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE YAŞAM
DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Mümine YAZAR

Danışman

Doç. Dr. Nuray TAŞTAN

Haziran, 2018

KIRIKKALE

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI

YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ALEKSİTİMİK
DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİNİN, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE YAŞAM
DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mümine YAZAR

Danışman
Doç. Dr. Nuray TAŞTAN

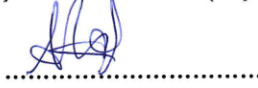
Haziran, 2018
KIRIKKALE

KABUL-ONAY

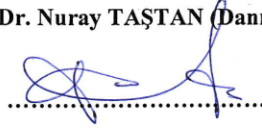
Doç. Dr. Nuray TAŞTAN danışmanlığında Mümine YAZAR tarafından hazırlanan *"Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimik Davranış Özelliklerinin, Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi"* adlı bu tez çalışması jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

25/06/2018

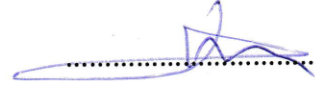
Doç. Dr. Hasan ATAK (Başkan)



Doç. Dr. Nuray TAŞTAN (Danışman)



Doç. Dr. Ümit MORSÜN BÜL (Üye)



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

25/06/2018

Prof. Dr. İsmail AYDOĞAN
Enstitü Müdürü



KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimik Davranış Özelliklerinin, Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi*” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanılmış olduğunu beyan ederim.

25/06/2018

Mümine YAZAR

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşme sürecinde, görüş ve önerilerini sunan, araştırmanın her aşamasında destek olan, bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren değerli tez danışmanım, hocam Doç. Dr. Nuray TAŞTAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Emeğiniz, ilginiz, yardımseverliğiniz, sonsuz sabrınız için minnettarım, sizi tanıdığım ve bu süreçte sizinle çalışma fırsatı bulduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Araştırma öncesinde ve çalışma sürecinde çok değerli katkılarıyla destek sağlayan, her zaman tecrübelerini bilgi birikimini, görüş ve önerilerini sunan, zamanını ayıran, değerli hocam Doç. Dr. Hasan ATAK'a çok teşekkür ediyorum. Sizleri tanımak, derslerinizde bulunmak, mesleki ve kişisel tecrübelerinizden faydalanmak, desteğinizi hissetmek çok değerliydi. Değerli katkılarından, öneri ve görüşlerinden dolayı Doç. Dr. Ümit MORSÜNBÜL'e teşekkür ediyorum.

Tanıdığım zamandan bu yana her türlü kahrımı çeken, beni cesaretlendiren, çalışma sürecinde yardımlarını, desteğini esirgemeyen, beni sürekli motive eden değerli arkadaşım Arş. Gör. Sunay ORHAN'a çok teşekkür ediyorum. Hayatın boyunca her şey gönlün gibi güzel olsun.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, bana destek veren, sevgilerini, dualarını esirgemeyen ve haklarını hiçbir şekilde ödeyemeyeceğim annem Halise SADIÇ, babam İbrahim SADIÇ ve kardeşlerime çok teşekkür ediyorum.

Beni hiç yalnız bırakmayan, desteğini her zaman en yakından hissettiğim, hayatımı anlamlı kılan can yoldaşım, değerli eşim Oğuz YAZAR'a Yüksek Lisans sürecinde de en büyük desteğim, yardımcım olduğu için sonsuz teşekkür ediyorum.

Tezimi, eşime ve yakın dönemde aramıza katılacak olan bebeğime ithaf ediyorum...

ÖZET

Yazar, M. (2018). Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimik Davranış Özelliklerinin, Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

Bu çalışmada amaç yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve katılımcıların aleksitimi düzeylerinin demografik özelliklerle olan ilişkilerinin araştırılmasıdır. Araştırma Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 393 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve On-Maddeli Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, ilişkisiz örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerde aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azalmakta olduğu görülmüştür. Aleksitimi düzeyinin cinsiyete, algılanan sosyoekonomik düzeye, baba eğitim düzeyine, algılanan akademik başarıya ve yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim birimine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, aleksitimi ile anne eğitim düzeyi ve algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyi arasında ise anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu düzeyi, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin birlikte aleksitimi düzeyindeki toplam varyansın %17'sini açıklamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları literatür doğrultusunda tartışılmış ve çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Yaşam doyumu, Kişilik özellikleri

ABSTRACT

Yazar, M. (2018). Investigation of the Relationships between Alexithymic Behavioral Characteristics, Personality Traits and Life Satisfaction of Individuals in Transition to Adulthood Period, Master's Thesis, Kırıkkale.

The aim of this study was to investigate the relationship between the level of alexithymia of individuals during transition to adulthood and life satisfaction and personality traits, and to investigate the association of participants' alexithymia levels with demographic characteristics. The research was conducted with 393 participants from Kırıkkale University.

The Personal information form, Toronto Alexithymia Scale, Life Satisfaction Scale, and The Ten-Item Personality Inventory were used as data collection tools in the study. In the study Pearson Moments Multiplication Correlation Coefficient, unpaired sample t test and one way variance analysis, regression analysis were performed.

As a result of the research, it was found that that as the level of alexithymia increases, the level of life satisfaction decreases in transition to adulthood. It was determined that alexithymia did not show any significant difference with respect to sex, perceived socioeconomic level, father education level, perceived academic achievement and the majority of their lives compared to the settlement where they live, and there was a significant difference between alexithymia and mother education level and perceived parental childrearing level. The level of life satisfaction, conscientiousness, agreeableness and extroversion personality traits were found to explain 17% of the total variance at the level of joint alexithymia.

The consistency of the findings revealed through the research with the literature and several suggestions have been presented.

Key Words: Alexithymia, Life Satisfaction, Personality Traits.

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

TAÖ	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
OMKÖ	: On Maddeli Kişilik Ölçeği
SPSS	: Statistical Packet for Social Sciences-Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
N	: Kişi Sayısı
SS	: Standart Sapma
$\bar{x}$	: Ortalama
p	: Anlamlılık
r	: Korelasyon Katsayısı
t	: Bağımsız Değişken

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	27
Tablo 2: Katılımcıların Yaşa Göre Betimsel İstatistikleri.....	41
Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri.....	41
Tablo 4: Katılımcıların Devam Ettikleri Sınıflara Göre Betimsel İstatistikleri	42
Tablo 5: Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri	42
Tablo 6: Katılımcıların Anne Eğitim Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri.....	43
Tablo 7: Katılımcıların Baba Eğitim Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri	44
Tablo 8: Katılımcıların Anne Baba Çocuk Yetiştirme Yaklaşımına Göre Betimsel İstatistikleri	44
Tablo 9: Katılımcıların Algılanan Akademik Başarılarına Göre Betimsel İstatistikleri	45
Tablo 10: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Kısmını Geçirdikleri Yerleşim Birimine Göre Betimsel İstatistikleri.....	46
Tablo 11: Katılımcıların Devam Etmekte Oldukları Bölümlere Göre Betimsel İstatistikleri..	46
Tablo 12: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin TAÖ Puanları Dağılımı	54
Tablo 13: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 14: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Cinsiyet Arasındaki t Testi Sonuçları	56
Tablo 15: Katılımcıların Algılanan Sosyoekonomik Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	56
Tablo 16: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Algılanan Sosyoekonomik Düzey Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	57

Tablo 17: Katılımcıların Anne Eğitim Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	57
Tablo 18: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	58
Tablo 19: Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	59
Tablo 20: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	59
Tablo 21: Katılımcıların Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	60
Tablo 22: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	60
Tablo 23: Katılımcıların Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	61
Tablo 24: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	61
Tablo 25: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdiği Yerleşim Birimine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	62
Tablo 26: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yerleşim Birimi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	62
Tablo 27: Kişilik Özellikleri ve Aleksitimi Arasındaki Korelasyon.....	63
Tablo 28: Beş Kişilik Özelliğinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 29: Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Aleksitimi Arasındaki Korelasyon.....	65
Tablo 30: Beş Kişilik Özelliğinin ve Yaşam Doyumunun Regresyon Analizi Sonuçları	65

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	iv
TABLolar LİSTESİ	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

1.1. ALEKSİTİMİ	5
1.1.1. Aleksitimi Kavramı	5
1.1.2. Aleksitimi Kavramının Tarihsel Gelişimi	6
1.1.3. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikler	7
1.1.3.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü	8
1.1.3.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşamında Kısıtlılık	8
1.1.3.3. İşlemsel – İşe Vuruk Düşünme Eğilimi	9
1.1.3.4. Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı	9
1.1.4. Aleksitimi'nin Kuramsal Alt Yapısı	11
1.1.4.1. Nörofizyolojik Kuram	11
1.1.4.2. Psikanalitik Kuram	12
1.1.4.3. Sosyal Öğrenme Kuramı-Davranışçı Kuram	13
1.1.4.4. Bilişsel Kuram	14
1.1.5. Aleksitiminin Ölçümü	15
1.1.6. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	16
1.2. YAŞAM DOYUMU	24
1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı	24
1.2.2. Yaşam Doyumu ve İlişkili Olduğu Kavramlar	26
1.2.2.1. Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluş	26
1.2.2.2. Yaşam Doyumu ve Mutluluk	27
1.2.2.3. Yaşam Doyumu ve Yaşam Kalitesi	28
1.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları	28
1.2.3.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları	28
1.2.3.2. Ereksel (Telik) Kuramlar	29
1.2.3.3. Yargı Kuramları.....	29
1.2.3.4. Bağ Kuramları.....	30
1.2.3.5. Etkinlik Kuramları	30
1.2.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	31
1.3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ	32
1.3.1. Kişilik Kavramı	32

1.3.2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı	32
1.3.3. Beş Faktör Kişilik Kuramı.....	34
1.3.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı Boyutları.....	35
1.3.4.1. Dışadönüklük (Extraversion).....	35
1.3.4.2. Gelişime Açıklık (Openness/Openness to Experience)	36
1.3.4.3. Duygusal Denge/Nevrotiklik (Emotional Stability)	36
1.3.4.4. Uyumluluk/Yumuşak Başlılık (Agreeableness)	36
1.3.4.5. Sorumluluk (Conscientiousness)	37
1.3.5. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	37

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	40
2.2. Çalışma Grubu.....	40
2.3. Verilerin Toplanması.....	47
2.3.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ).....	47
2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	50
2.3.3. On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ).....	51
2.3.4. Kişisel Bilgi Formu	53
2.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analizler	53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerde Aleksitimik Davranış Özelliği Gösterme Düzeyi Bulguları	54
3.2. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki	55
3.3. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ile Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	55
3.3.1. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki Fark	55
3.3.2. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Sosyoekonomik Düzey Arasındaki Fark	56
3.3.3. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Anne Eğitim Düzeyi Arasındaki Fark	57
3.3.4. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki Fark	58
3.3.5. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Düzeyi Arasındaki Fark	59
3.3.6. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Akademik Başarı Arasındaki Fark	61
3.3.7. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yerleşim Birimi Arasındaki Fark	62
3.4. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulguları	63

3.5. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulguları	64
--	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

4.1. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerde Aleksitimik Davranış Özelliği Gösterme Oranı Bulgularının Tartışılması	67
4.2. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	68
4.3. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ile Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması	69
4.3.1. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	69
4.3.2. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Sosyoekonomik Düzey Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	70
4.3.3. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Anne Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	71
4.3.4. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	72
4.3.5. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Yaklaşımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	72
4.3.6. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	74
4.3.7. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yerleşim Birimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması	74
4.4. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması	75
4.5. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması.....	77

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın Sonuçları	78
Araştırmanın Sınırlılıkları	79
Öneriler.....	79

KAYNAKÇA	82
EKLER.....	98
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	98
EK 2: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)	99
EK 3: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ)	100
EK 4: ON MADDELİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ	102

GİRİŞ

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri duygularının varlığı ve duygusal dünyasıyla çevresini etkileme kapasitesidir. Duygular her zaman yaşamın bir parçasıdır. Duyguların insanoğlunu etkilemeye anne karnında başladığı ve bu etkinin yaşam boyu sürdüğü bilinmektedir. İnsanın olduğu her alanda duyguların bilişler, davranışlar üzerindeki etkileri görülmektedir. Duyguların farkında olma kapasitesi ve duyguların etkileme düzeyi ise her bireyde farklıdır.

Bireyin duygularını tanıması, farkında olması ve kelimelere dökebilmesi kendini ve iç dünyasını tanıması için büyük önem taşırken; aynı zamanda, bireyin benlik algısını etkiler, çevresi ile iyi bir iletişim kurmasına zemin hazırlar (Oktay, 2010; Karaboğa, 2011).

Duyguların farkında olunmaması yaşamda karşılaşılan durumlara olan tepkileri doğrudan etkiler; karar verme, problem çözme gibi becerileri yakından ilgilendirir. Bireyin duygularının farkında olması ve uygun bir şekilde ifade etmesi yaşam kalitesini, yaşam doyumunu artırmaktayken, çeşitli nedenlerle duygularını ifade edememesi mutsuzluk ve stres kaynağı olabilmekte, ileri düzeylerde ise bireyde çeşitli fiziksel, ruhsal sorunlara yol açabilmektedir.

Duyguların birey tarafından tanımlanamaması, ifade edilememesi bunun sonucunda sözel ifadeler ile ortaya çıkamayan duyguların bedensel tepkiler olarak ifade bulması söz konusu olduğunda aleksitimi kavramı ile karşılaşılmaktadır.

“Aleksitimi” duyguları fark edememe, sözel olarak ifade edememe olarak tanımlanabilir. Aleksitimik bireyler duygularını belirleyip, sözlere dökmekte güçlükler yaşarlar. Duygularını yüzeysel, basit ifadelerle anlatırlar. Hayal kurma becerileri çok düşüktür ve bunun etkisiyle yaşantıları yoğun ve duygu yüklü değildir (Koçak, 2003a).

Aleksitimi öncelikle klinik alandaki çalışmalarla, psikosomatik hastalarda görülen belirtilerin açıklanması amacıyla ortaya atılmış bir kavramdır. Araştırmalar aleksitiminin farklı patolojik gruplarda ve sağlıklı bireylerde görülen bir durum olduğunu göstermiştir (Sallıoğlu, 2002; Epözdemir, 2012). Kavramın ortaya çıkması ile birlikte bireyin duygu dünyasının, bireyde duyguların oluşumunun ve ifade

edilmesinin yaşamsal önemine bir kez daha dikkat çekilmiştir. Aleksitiminin, doğası nedeniyle, yapısı ile ilgili birçok farklı görüş bulunmaktadır (psikosomatik bir bozukluk, kişilik özelliği, gelişimsel bir durum gibi). Psikosomatik bozukluklarda görülen bir durum olarak araştırılmaya başlandığı için özellikle sağlıklı gruplarla yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar aleksitiminin kaygı, depresyon, benlik saygısı, sağlıklı bağlanma, problem çözme gibi birçok durumla ve sosyodemografik değişkenle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma katılımcıları yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerdir. Yetişkinliğe geçiş dönemi, Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'nda yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak ifade ettiği dönem içinde yer almaktadır. Bu dönemde bireyin kurduğu duygusal ilişkiler önem kazanmaktadır ve bireyler kurulan yakın ilişkiler ile duygusal olarak olgunlaşmaktadırlar. Samimi ilişkiler kurmakta zorlanan bireyler duygusal soyutlanma yaşayabilir, daha yüzeysel ilişkiler geliştirebilir ya da bağlanmaktan kaçabilirler (Burger, 2006). Bu çalışmada, duygusal olarak böyle bir dönem içinde bulunan bireylerin aleksitimi düzeyleri, bu durumun yaşamlarına etkisini incelemek amacıyla yaşam doyumu, hakkında birçok farklı görüşün ortaya koyulduğu aleksitimi kavramının yapısına yönelik bilgi edinilmesi amaçlandığı için aleksitiminin kişilik özellikleri ile ilişkisi ele alınmıştır.

Araştırmanın Amacı

Yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilen bu çalışmada, yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin demografik özelliklerle olan ilişkilerinin araştırılması da çalışmanın amaçlarından. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerde aleksitimik davranış özelliği gösterme düzeyi nedir?
2. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

- 3.1. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3.2. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3.3. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3.4. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3.5. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3.6. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri algılanan akademik başarıya göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3.7. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerleşim birimine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin kişilik özellikleri aleksitimi düzeylerini yordamakta mıdır?
5. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin kişilik özellikleri ve yaşam doyumu aleksitimi düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Aleksitiminin klinik durumların dışında normal popülasyonda da gözlenen bir olgu olduğu yapılan çalışmalar sonucunda görülmüştür. Bununla birlikte alanyazın incelendiğinde klinik çalışmaların ağırlık taşıdığı, sağlıklı nüfus üzerinde yapılan akademik çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Aleksitiminin doğası hakkında birçok görüş vardır. Psikolojik bir sorun, belirti, hastalık, kişisel bir eğilim, kişilik özelliği, beceri eksikliği bu görüşler arasındadır. Beş Faktör Kişilik Kuramı, psikoloji dünyasında kabul gören bir kuramdır. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile aleksitimi arasındaki ilişkiden yola çıkarak aleksitiminin yapısı ile ilgili elde edilecek bilgilerin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma aleksitiminin Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve alt boyutları ile ilişkisini araştırması bakımından yeni bir çalışmadır. Türkiye’de yetişkinliğe geçiş döneminde olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi ile yaşam doyumu düzeyleri ve kişilik özelliklerinin ilişkisinin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Tanımlar

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

Yaşam doyumu: Bireyin beklentileri ile sahip olduklarını karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan durumdur (Özer ve Karabulut, 2003).

Beş Faktörlü Kişilik Kuramı: Ayırıcı Özellik Yaklaşımı alanında yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda, kişiliği oluşturan özelliklerin, beş temel kişilik boyutu üzerinde toplanabileceğini belirten bir kuramdır. Bu beş faktör; dışadönüklük (extroversion), uyumluluk (agreeableness), öz disiplin (conscientiousness), nevrotiklik (neuroticism) ve deneyime açıklık (openness to experience) olarak ortaya koyulmuştur (Burger, 2006).

Varsayımlar

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlara yer verilmiştir.

1. Veri toplamak için uygulanan ölçme araçları uygulamaya katılan öğrenciler tarafından içtenlikle ve tarafsız olarak yanıtlanmıştır.
2. Araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubu, araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini sağlayacak büyüklüktedir.
3. Veri toplama araçları, araştırmanın amacına ve konusuna uygundur.

I. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

1.1. ALEKSİTİMİ

1.1.1. Aleksitimi Kavramı

Alanyazında aleksitimi kavramı ile ilgili birçok farklı görüşe rastlanabilmektedir. Kişisel bir eğilim, psikolojik bir sorun ya da klinik bir belirti, yetersiz sosyal destek sonucu oluşan bir durum, bilişsel bir bozukluk, psikosomatik bir rahatsızlık, kişilik özelliği ya da nörolojik bir sorun olduğunu savunan farklı görüşler vardır (Epözdemir, 2012).

Aleksitimi kavramı öncelikle psikosomatik hastalıklarda belirli kişilik özelliklerini tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Daha sonra yapılan araştırmalarda psikiyatrik ya da fiziksel rahatsızlıkları olan kişilerin de aleksitimik özellikler gösterdiği belirlenmiştir (Ahrens ve Deffner, 1986; Dereboy, 1990; Kooiman 1998; Lumley, Neely ve Burger, 2007). Klinik olmayan örneklemelerde yapılan çalışmalarla sağlıklı bireylerde de aleksitimik özelliklerin bulunduğu ve birçok durumla ilişkili olduğu görülmektedir (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985; Helmes, McNeill, Holden ve Jackson, 2008). Aleksitimi normal dağılım gösteren bir kişilik özelliği olarak ve süreklilik gösteren bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır (Şaşoğlu, Gülol ve Tosun, 2013).

Aleksitimi yapısının öncelikle psikosomatik bozukluklarda kullanılmaya başlamasına rağmen bazı araştırmacılar psikosomatik sorunlar ile aleksitimi arasında etiyolojik bir ilişki yerine aralarında bir benzerlik olduğunu söylemenin daha doğru olacağını savunmaktadır (Grabe, Spitzer ve Freyberger, 2004).

Bireyin duygularını yaşayamaması, onları tanıyamaması, ifade edememesi, ilk defa 1972 yılında Sifneos tarafından Avrupa’da bir konferansta kavramsallaştırılmıştır (akt. Koçak, 2002). Bu durumu “Aleksitimi” olarak adlandıran Sifneos, Yunanca’daki sözcük ve ekleri kullanmıştır. Aleksitimi, a: *yoksunluk*, *lexis*: *sözcük*, *thymos*: *duygu* ifadelerinden meydana gelmektedir. Bu kavramın Türkçe’ye sıklıkla “Duygular için söz yokluğu” olarak çevrildiği görülmektedir (Dereboy, 1990). Şahin

(1992) tarafından aleksitimi duygulara karşı sağırılık ve ahrazlık olarak tanımlanmıştır. Dökmen (2000) duygulardan soyutlanma ve düşünce köleliği olarak belirtmiştir.

Sifneos (1988) aleksitimi, duygusal işlevlerde ve kişiler arası ilişkilerde güçlük çekilmesi ile ortaya çıkan bir sorun olarak tanımlamaktadır. Aleksitimik bireylerin duygularının farkına varıp onları ifade etme güçlüğü çekmelerinin en belirgin özellikleri olduğunu, düşünüp ilişki kurmakta sorun yaşamadıklarını, bununla birlikte, duygu ve düşünceleri arasında ilişki kurup ayırt etmekte ve bunları ifade etmekte sorunlar yaşadıklarını ifade etmektedir.

1.1.2. Aleksitimi Kavramının Tarihsel Gelişimi

Araştırmacılar tarafından, aleksitimi kavramı ortaya çıkmadan önce de çeşitli çalışmalar yapıldığı belirtilmiştir, bunlar psikosomatik bozukluğa sahip bireyler üzerinde yapılan çalışmalardır (Taylor, Bagby ve Parker, 1997). Alanyazın incelendiğinde Ruesch (1948) ve MacLean (1949) tarafından analitik terapiye aldıkları psikosomatik bozukluğu olan hastalarda yapılan çalışmaların aleksitiminin başlangıcı niteliğinde olduğu görülmektedir (Şenkal, 2013).

Ruesch (1948) aleksitimi, psikosomatik şikâyetleri olan hastalarda gözlemlemiş, duyguların sözel olarak ifade edilmesinde yaşanan zorlukları ve klinik olarak ifade edilmeyen duyguların, bedensel olarak ifade edildiğini görmüştür. Bu durumu “çocuksu kişilik” (infantil personality) olarak adlandırmış ve psikosomatik sorunların merkezinde olduğunu belirtmiştir.

MacLean (1949) merkezi sinir sistemindeki bağlantıların duygusal problemin kaynağı olduğunu savunmuştur. Duyguların sembolik ifadeler ve davranışlar ile ifade edilmesi gerekirken organ dilinde (organ language) bedensel belirtiler ile gösterildiğini belirtmiştir. Psikosomatik bozukluklarda iç organsal beyin (visceral brain) ile kelime beyini (word brain) arasında küçük bir değişim olduğunu, duyguların hipotalamustan geçip neokortekse ulaşamadığını ve amigdalada kaldığını belirtmiştir.

Marty ve M’Uzan (1963) tarafından Fransızcada aleksitimi kavramı, ilk kez işlemsel düşünme anlamında ortaya atılmış, diğer bireylerle kurulan iletişimin ve olayları tanımlamanın somut olması olarak ifade edilmiştir (akt. Lesser, 1981). Psikosomatik

şikâyetleri olan bireylerin duyguları ile ilgili gözlem yapmaktan çok dışsal ve nesnel durumlara dikkat ettikleri belirtilmiştir (Guttman ve Laporte, 2002). Psikosomatik sorunlar yaşayanların duygusal kısıtlılık, pratik, işe-vuruk, faydacı düşünmeye eğilim, hayal kurma ve bunları sözel olarak ifade etmede zorlanma gibi özelliklerini gözlemlemişlerdir (Lesser, 1981).

Krystal ve Raskin tarafından 1968’de post travmatik bireyler ve madde bağımlılarının duygularını tanıma ve ifade etmelerinde güçlük, fantezi ve hayal yaşantılarında kısıtlılık olduğu gözlenmiştir (akt. Taylor, 1984).

Sifneos (1973) aleksitimi bir olayın duygusal boyutlarını tanımlamada ve ifade etmede yaşanan psikolojik yetersizlik olarak tanımlamıştır.

Bu çalışmalar incelendiğinde aleksitimi kavramının öncelikle psikosomatik bozuklukları açıklamak, kişilik özelliklerini tanımlamak amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Lesser (1981) aleksitiminin psikodinamik bakış açısı doğrultusunda, batı görüşünden etkilenecek geliştiğini belirtmektedir. Sifneos aleksitiminin bir tanıdan çok psikolojik özellikleri ifade ettiğini belirtmiştir (Sifneos, 1996).

Yapılan çalışmalar aleksitiminin sadece psikosomatik bozukluk yaşayan klinik hastalara özgü bir durum olmadığını sağlıklı bireylerde de görüldüğünü göz önüne sermektedir (Koçak, 2002). Aleksitimi ilgi çekici bir kavram olmaya devam etmektedir.

1.1.3. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikler

Aleksitimik kişilik özellikleri ve belirtileri genel olarak şu dört temel başlık altında toplanmaktadır (Lesser,1981; Sifneos,1988);

- Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü.
- Hayal kurma, düşlem (fantasy) yaşamında kısıtlılık
- İşe vuruk işlemsel (operational thinking) düşünme eğilimi
- Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı

1.1.3.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü

Aleksitimik özellikler gösteren bireyler duygularını tanıma ve ifade etmede sorunlar yaşar, duygularını tanıyamaz ve duygularını ayrıntılı sözcüklerle ifade edemezler. Duygularını basit sözcükler kullanarak ya da bedensel dışavurumlarla anlatabilirler.

Konuşmaları tekrarlayıcı ve ayrıntılıdır. Sık sık bedensel yakınmalarından söz ederler. Duygusal yaşamlarındaki kısıtlılık, bazen duruşlarındaki donukluk ve duygularının yüzlerinden anlaşılmamasıyla da kendini belli eder (Lesser, 1981).

Aleksitimik özellikleri olan bireyler diğer bireylerle ilişki kurmakta, düşündüklerini ifade etmekte sorun yaşamazken, duygu ve düşünceleri arasındaki bağlantıyı kurma ve aralarındaki farkları anlamada, duyguları ve bedensel duyularını ayırt etmede ve bu süreçleri sözel olarak anlatmakta zorluk yaşamaktadırlar (Lesser, 1981).

1.1.3.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşamında Kısıtlılık

Aleksitimik bireyler zayıf bir hayal gücü yeteneğine sahiptir, az hayal kurarlar, hayal kurmayı zaman kaybı olarak algırlar. Aleksitimik bireylerin kurduğu hayaller sıklıkla gerçeklik sınırları ile çevrili, duyguların belli belirsiz olduğu hayallerdir (Koçak, 2002). Sifneos (1988) düşlem ve fantezi kurmada yaşanan bu durumların aleksitimik bireylerin, işlemsel düşünmelerine ve olayların detaylarına dikkat etmelerine yol açtığını ifade etmektedir.

Aleksitimik özellikleri olan bireylerin hayal etmesi istenen durumları duygu yüklü olarak canlandıramadıkları, duygu yoğunluklu hayallerden genellikle kaçındıkları görülmektedir. Aleksitimik yetişkinlerin hayal kurmaktan uzak oldukları görülmüştür (Taylor ve Bagby, 1988).

Aleksitimik bireylerin rüyaları ile ilgili bulgular da normal bireylere göre farklılaşmaktadır. Rüyalarını anlatırken günlük yaşamda gelişen gerçeklerden bahsettikleri ve rüyaların daha çok somut özellikler sergiledikleri, rüyalarını nadiren hatırladıkları görülmüştür. Buradan hareketle rüyalarının iç dünyaları ile ilgili bilgi vermekten çok dış gerçekliklerle ilgili olduğu söylenebilir. Hareket ve düşünceleri de daha çok dış uyarıcılar ile şekillenmektedir. Hayal kurmada yaşanan bu durumlar düşünüldüğünde yaratıcı olmakta zorlanabilecekleri düşünülmektedir. Aleksitimik

bireyler çevreleri tarafından donuk, duygusuz sıkıcı, kaba gibi özellikler ile anılabilmektedirler (Sifneos, 1988).

1.1.3.3. İşlemsel – İşe Vuruk Düşünme Eğilimi

Koçak (2002) aleksitimik bireylerin mekanik ve pragmatik biçimde düşünme eğilimi gösterdiğini, bu durumun sorun yaşamadan çevreleri ile uyum içinde yaşamalarını sağladığını belirtir. Yaşamlarının oldukça sade, mekanik olduğunu ifade ederek iç dünyalarından olabildiğince uzak olduğunu belirtmektedir.

Aleksitimik bireyler yaşadıkları sorunları en kısa çözüm yolunu seçerek ortadan kaldırmayı seçerler, aynı sorunu tekrar yaşamamak için önlem almak için çaba harcarlar (Taylor, 1991; Lesser, 1985). Bu durumlar aleksitimik bireylerin çevreleri ile daha uyumlu yaşamalarını sağlar (McDougall, 1982, Lesser, 1985).

İşlemsel düşünme eğilimi ile sorunlarına somut ve kestirme çözümler bulmaya yönelirler. Sorunların nedenini araştırmak yerine yüzeysel nedenler ile ilgilenmeyi tercih ettikleri görülmektedir (Koçak, 2002).

1.1.3.4. Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik bireylerin dış gerçekliklere yönelmiş bilişsel bir yapı geliştirdikleri ifade edilmektedir. Duyguları tanıma, ifade etme ve farkına varmada yaşanan güçlükler, duyguların zihinde sembolik olarak ifade edilmesini zorlaştırmakta, bu durumda bireyleri dış merkezli düşünmeye yöneltmektedir (Lane, Sechrest ve Riedel, 1996).

Pragmatik ve uyum sağlamaya dönük düşünme eğilimi içinde olan aleksitimik bireylerin, daha çok dışa dönük kişilik özellikleri gösterdiği görülmüştür. Kurdukları iletişimlerde davranışları üzerinde dış uyaranlar baskındır. Çevreleriyle uyum sağlamak için büyük bir çaba ve istek içindedirler, dışa dönük bilişsel bir yapı geliştirmiş oldukları için diğer bireylerle uyumlu ilişkiler geliştirebilmektedirler (Taylor, 1991). Aleksitimik bireylerin sergilediği bu uyum '*yalancı normallik*' (psedenormality) olarak da adlandırılmaktadır (McDougall, 1982). Koçak (2002) aleksitimik bireylerin çevresel beklentilere ve ayrıntılara çok önem verdiklerini bu nedenle dış kontrollü olduklarını ve yalnızlığı tercih ettiklerini ifade eder, aleksitimik

bireylerin duygularını gizlemek ve yaşama uyum sağlamak için zekâlarını kullandıklarını belirtmektedir.

Alanyazın incelendiğinde aleksitimik bireylerin özellikleri bu şekilde sınıflanmakta, bunlara ek olarak çeşitli özellikler yer almaktadır, bu özellikler şu şekildedir:

- a. Krystal (1979) aleksitimik bireylerin diğer bireyleri anlama, empati kurma becerilerinin düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir.
- b. Aleksitimik bireyler nevrotik olarak adlandırılabilirler çünkü çevresel ayrıntılara edilen dikkat ve bedensel yakınmalar görülmektedir. Nevrotik bireylerde duygu ve düşlem yokluğu psikolojik çatışma alanıyla sınırlı durumdadır, aleksitimik bireylerde ise bu durumun her alana yayılması söz konusudur ve duygu ile düşünceleri uygunluk göstermeyebilir (Krystal, 1979).
- c. Aleksitimik bireylerin nadiren ağladıkları, fakat zaman zaman aşırı düzeyde ağlayabildikleri belirtilmektedir (Koçak, 2002).
- d. Aleksitimik bireyler birlikteliği, paylaşımı seviyor, sosyal durumlara uyum sağlıyor gibi görünmekle birlikte bu konuda diğer bireyler gibi olmadıklarının farkındadırlar (Koçak, 2002).
- e. Sifneos (1988) aleksitimik bireylerin düşünmeden davranma eğiliminde olduğunu, hassas olmadıklarını belirtmektedir. Gergin ve katı kurallı olduklarını, kendilerini sıradan ve zayıf gösterme çabaları bulunduğunu, ısrarlı, tekrarlayıcı konuşmaları bulunduğunu, davranış merkezli olduklarını ifade etmektedir.
- f. Aleksitimik bireylerin duygulara ilişkin bedensel duyumlarını abarttığı, ani tepkiler verdiği ifade edilmektedir. Aleksitimiklerin yeme bozuklukları, psikoaktif madde bağımlılığı, kendine zarar verici saplantı davranışları da olduğu belirtilmektedir (Barksky ve Klerman, 1983; akt. Koçak, 2003a).
- g. Aleksitimik bireylerin stresli ya da depresyonda olduklarında bunu reddedebilecekleri, içinde bulundukları durumu açıklamakta zorlanabilecekleri ve basit sözcükler ile anlatmayı tercih edecekleri belirtilmiştir (Koçak, 2002).
- h. Aleksitimik bireylerin psikosomatik, narsistik, pasif-saldırgan veya pasif-bağımlı kişilik özellikleri sergileyebildikleri ifade edilmiştir (Koçak, 2002).

Teşhis koymak zor olduğu için, aleksitiminin düzeyinden bahsedilmesi daha uygun bulunmaktadır (Taylor, 1991). Freyberger birincil ve ikincil aleksitimi olduğunu,

aleksitimik özelliklerin geçici ya da sürekli olabileceğini belirtmiştir. Birincil aleksitimi, psikosomatik hastalıklarda bedensel bozukluklara ve bunların devam etmesine neden olmaktadır ve sürekli dir. İkincil aleksitimi travmatik durumlar ya da ağır bedensel hastalıklar sonucu gelişir, geçici ya da kalıcıdır (Freyberger, 1977).

1.1.4. Aleksitimi'nin Kuramsal Alt Yapısı

Aleksitimi yi farklı şekillerde açıklayan kuramlar vardır, bu açıklamalar aşağıda belirtilmiştir.

1.1.4.1. Nörofizyolojik Kuram

Aleksitiminin Nörofizyolojik ya da Biyolojik yaklaşıma göre açıklaması çeşitli araştırmalara dayanmaktadır. Ayrık Beyin çalışmalarına (split-brain studies) göre (Epözdemir, 2012) aleksitiminin beynin sağ ve sol yarım küreleri arasındaki bağlantı kopukluğu sonucu oluştuğu savunulmaktadır (TenHoughten, Walter, Hoppe ve Bogen, 1987; Larsen, Brand, Bermond, Hijman, 2003).

Burgess ve Simpson (1988) tarafından, beynin sol yarım küresinin mantık ve matematik gibi analitik konularda bilişsel görevler üzerinde uzmanlaştığı, sağ yarım küresinin duygusal yaşantılar hakkında uzmanlaştığı ifade edilmektedir. Aleksitimik özellikler gösteren bireyler ile ilgili çalışmalarda sol yarım kürede yoğunlaşma olduğu görülmekte ve bu durumun katı düşünce yapısı ile hayal yaşantısında karşılaşılan kısıtlılığa neden olduğu ifade edilmektedir (Koçak, 2002). Beynin sağ yarım küresinden çok, sol yarım küresini aktif olarak kullanan bireylerde panik bozukluk, bedensel yakınmalar ve duygusal yaşantılarında sınırlılık gibi durumlar ile karşılaşılması aleksitimik özelliklerle ilişkilendirilmektedir (Burgess ve Simpson, 1988).

Hoppe ve Bogen'e göre (1977); aleksitimi, limbik sistemdeki duygusal uyarıların neokortekse ulaşamaması ve bunun sonucunda bilinçli duygusal yaşantıların oluşturulamaması olarak ifade edilir. Duygusal bilgi, hipokampal bölgelerden neokortekse iletildiği sırada bir kopukluk yaşanır, bu yüzden duyguların sözlerle ifade edilmesi sorun haline gelir (McLean, 1949). Nemiah (1977) tarafından da bu

düşüncelere benzer olarak, limbik sistemden gelen duyuşal uyarıların, striatumdan neokortekse geçişı sırasında bağılantılardaki olası bir kopukluk sebebiyle sorun yaşıandığı ve bu nedenle bilinçli duyuşal yaşıantıların oluşmadığı savunulmaktadır. Bu özellik Sifneos (1996) tarafından duygu afazisi olarak ifade edilmektedir.

Lane, Ahern, Schwartz (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireyin duyguları işleme ve tepki vermede beynin ön kabuğunun önemli işlevi olduğu bulunmuştur, buna dayanarak aleksitiminin beynin ön kabuğunda oluşan bir işlev bozukluğu olduğu sonucuna varılmıştır.

1.1.4.2. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşım, bireyin kullandığı savunma mekanizmaları ya da çocukken yaşamış olduğu travmaların sonucu olarak duygularını ifade etmekten kaçındığını, bastırılan duyguların bireyin bilinçdışında bulunduğunu ifade eder ve psikanalizin amacı bu bilinçdışı malzemeyi bilinç düzeyine getirmek, bastırmayı azaltmaktır (Murdock, 2016).

Koçak (2002), Freud'un duyguların kaygılarla ilişkili olduğunu, bastırılmış duyguların fantezi olarak karşılık bulamazsa kaygının ortaya çıktığını ve bu durumun birey için tehlike oluşturduğunu ifade ettiğini aktarır. Uyarıcıların birey tarafından sözel olarak aktarılabilmesi için bilinçdışından bilinç düzeyine gelmesi gerekmektedir, bastırılan duygular -aleksitimik bireylerde olduğu gibi- somatik (bedensel) şekilde ifade edilirler (Stoudemire, 1991; akt. Koçak, 2002).

Aleksitiminin Psikanalitik yaklaşım açısından incelendiği çalışmalar değerlendirildiğinde; psikosomatik bozukluklara bakışı ile arasında bir paralellik olduğu görülmektedir (Wolf, 1977). Bu konudaki görüşlerden biri aleksitiminin erken çocukluk döneminde yaşanan anne-çocuk ilişkisindeki sorunlara, çatışmalara dayandığını, bireyin aleksitimik özelliklerinin bu dönemde oluşan kaygılara karşı bir savunma mekanizması olarak ortaya çıktığını savunmaktadır (McDougall, 1974). McDougall'a (1974) göre; bireyin erken çocukluk yıllarında anne ile yaşadığı sorunlu ilişki, içsel temsiller oluşturmaya ve fantezi üretme yeteneğine engel olmaktadır, bu durum aleksitimik bireylerin hayal ve fantezi yaşamlarının kısıtlı olmasının nedeni olarak gösterilmektedir. Anne-çocuk ilişkilerinde yaşanan sorunların bireyin gerçek benliğinin oluşmasını olumsuz etkilediği ifade edilerek, bu

durumun bireyin içgüdülerini sözel olarak ifade etmesini zorlaştırdığı ve aleksitimik kişilik özelliklerinin başlamasına neden olduğu söylenmektedir (Mc Dougall, 1982). Aleksitimiye, Mc Dougall gibi, erken çocukluk döneminde yaşanan süreç ile açıklayan kuramcılardan biri de Von Rad'dir. Anne-çocuk arasındaki ayrılma-birleşme sürecindeki bozukluğun ve çocuğun öz temsil ve kimlik duygusunun yeteri kadar gelişmemesinin aleksitimiye neden olduğunu ifade etmektedir (Von Rad, 1984).

Krystal (1979) ilk yaşlarda duygular ve bedensel duyuları ayırmamış olan çocuğun, gün geçtikçe duygusal iletişiminin ailesi ile kurduğu ilişkiler ile geliştiğini, bu dönemde yaşanan travmatik olayların ise çocuğun duygusal gelişimini engellediğini ifade eder. Krystal'a (1979) göre; çocuk yaşamının ilk yıllarında duygularını bedenselleştirerek anlatmakta, gelişimi ilerledikçe bu duygular sözel olarak ifade edilmeye başlanmaktadır. Bu süreçte oluşan olumsuz bir durum bireyin duygusal gelişimini tamamlamasına engel olabilmekte, bu döneme saplanmasına ya da gerilemesine yol açabilmektedir. Aleksitimik bireylerde gözlenen yaratıcı olamama, haz alamama (anhedoni) ve düşlem yokluğunun bu durum nedeniyle ortaya çıktığını savunur (Krystal, 1979).

1.1.4.3. Sosyal Öğrenme Kuramı-Davranışçı Kuram

Davranışçı Kuramlar ve Sosyal Öğrenme Kuramı incelendiğinde bireyin davranışlarını çevresi ile olan etkileşimini temel alarak açıkladığı görülür. Bu kuramlara göre birey sosyal çevresinin etkisi ile kişiliğini, duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirmektedir (Burger, 2006). Bu yaklaşımın bireyde aleksitimik davranış özelliklerinin oluşmasını açıklama biçimi de benzer şekildedir. Bireyin içinde yaşadığı sosyo-kültürel özelliklerinden hareket edilerek yapılan çalışmalar, bu yaklaşıma örnek gösterilmektedir. Kültürel çalışmalara bakıldığında; Doğu ve Batı kültürlerinin etkisiyle yetişmiş olan bireylerin davranışsal olarak çeşitli farklılıklar sergilediği görülmektedir (Burger 2006). Aleksitiminin Davranışçı-Sosyal Öğrenme yaklaşımı ile açıklanmasına, farklı toplumsal kültürlere sahip bireylerin duygularını ifade etme biçimleri konusunda yapılan araştırmaların yardımcı olduğu görülmektedir.

Bu yaklaşıma dayanarak bireylerin davranışlarını çevresi aracılığıyla öğrendiğini savunan Stoudemire, aleksitiminin de sosyo-kültürel öğrenme ile başladığını söylemekte, çocukların duygularını bedenselleştirerek ifade etmelerinin ya da bastırmayı öğrenmelerinin aleksitimik özellikler göstermenin başlangıcı olduğunu ifade etmektedir (Stoudemire, 1991).

Koçak (2002), iletişim ve davranış tarzlarının sosyal kültürel yapı içinde belirlendiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Lesser (1985) bireyin duygularının sözel olarak ifade edilmesinin ruhsal açıdan sağlıklılık ve olgunluk olarak kabul edilmesinin batı kültüründe ortaya çıktığını ifade eder, doğu kültüründe bireylerin yaşadıkları çevrede, duygularını ifade etmek yerine bastırmayı ya da gizlemeyi öğrendiğini bu nedenle duygularını bedenselleştirerek ifade ettiklerini söylemiştir. Bazı doğu kültürlerinde ise duygulardan bahsedilmesinden hoşlanılmadığı, bazı dillerde çeşitli duyguların karşılığının olmadığı görülmüştür (Koçak, 2002).

1.1.4.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel Kuram, bireyin zihinsel süreçlerine dikkati çekerek, duygu, davranış ve düşüncelerin oluşumunda bilişsel süreç ve kavramların temel olduğunu ifade eder. Kuramda dikkat çeken kavramlar incelendiğinde; bireylerin temel şemaları, deneyimlerini düzenlemesine yardım eden, yaşanan olayları algılama biçimini etkileyen bilişsel yapılarıdır. Otomatik düşünceler, bireyin şemaları ve temel inançları ile ilgili kısa biçimdeki ifadeleridir. Psikolojik sorunların bireydeki bilişsel süreçlerde işlevsel olmayan düşüncelerin, bilişsel çarpıtmaların sık kullanılması, gerçeğe uygun yorumlanamaması gibi durumların yattığı ifade edilmektedir (Murdock, 2016). Aleksitiminin de bu doğrultuda açıklandığı görülür. Bilişsel kuramcılar, bireyin duygu ve davranışlarının belirleyicisi olan bilişsel çarpıtmalar yoluyla aleksitiminin açıklamasının yapılabileceğini ifade eder (Koçak, 2002).

Aleksitimik özellikler gösteren bireyler, en alt düzeydeki şemaları kullanır, sembolik ve sözel olmayan bir bilişsel değerlendirme yaptıkları için duygularını ayırt edemez, duygularını yaşamakta ve ayırt etmekte zorlanırlar ve duygusal tepkilerini psikosomatik belirtiler göstererek yansıtır (Martin ve Pihl, 1986). Bu düşüncenin temelinde Lazarus'un (1982) bireyin duygusal yapısının temelinde bilişsel değerlendirmelerin yer aldığı görüşü bulunmaktadır. Ona göre bilişsel

değerlendirmeler doğuştan getirilenler ya da çevre yoluyla edinilenler aracılığıyla oluşabilmekte, bu süreç sonundaki duygu düşüncelerin ifade edilmesi ise bilişsel süreçler ile meydana gelmektedir.

Aleksitiminin Bilişsel Kuram ile yapılan açıklamalarından biri Lane ve Schwartz'a (1987) aittir. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı'ndan yola çıkarak aleksitimik bireylerin gelişimin alt düzeylerinde duyguların bedensel duyumlardan ayırmadığı, takılı kaldığını öne sürmüşlerdir.

Bireyin bilişsel süreç içinde duygularının işlenmesindeki yetersizlik nedeniyle, duygusal uyarımların bedenselleştirilme ile ortaya koyulduğunu ifade eden Pennebaker (1989) bireydeki aleksitimik özelliklerin, duygusal ketlenme ve bireyin kendini yansıtmaya becerisinin eksikliği ile ilişki içinde olduğunu ifade etmiştir.

1.1.5. Aleksitiminin Ölçümü

Aleksitimi kavramı ile beraber onu ölçme çabaları da başlamıştır. Dereboy (1990) aleksitimi ölçme yöntemlerinin, soru formları (questionnaires), öz-bildirim ölçekleri (self-report scales/self-rating scales), sözel içerik çözümlemeleri (verbal content analysis) ve yansıtıcı (projective) testler olarak sınıflanabileceğini belirtmektedir.

Toronto Aleksitimi Skalası (TAS-26), Taylor, Ryan ve Bagby (1985) tarafından, bireylerdeki aleksitimi düzeyini ölçmek amacıyla yirmialtı madde ve dört boyuttan oluşan bir öz-bildirim ölçeği olarak geliştirilmiştir. Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından hayal kurmada kısıtlılık boyutu çıkarılarak bu ölçek kısaltılmış, sıklıkla kullanılan, yirmi madde ve üç boyuttan meydana gelen Toronto Aleksitimi Skalası (TAS-20) oluşturulmuştur. Bu ölçek günümüzde, aleksitimi düzeyini ölçerken, araştırmacılar tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. TAS-20, TAS-26 araştırmalarda sıklıkla kullanılan öz-bildirim ölçekleri arasında yer almaktadır.

TAS-20'nin psikometrik özellikleri yeterli güvenirlik ve geçerlik özelliklerini sağlamaktadır, bununla birlikte aleksitiminin hayal kurmada kısıtlılık boyutunun yer almaması nedeniyle bazı araştırmacılar tarafından özgün aleksitimi kavramını yansıtmadığı savunulmaktadır (Taylor, 2000; Bagby, Taylor, Parker ve Dickens, 2006).

Taylor, Bagby ve Parker (1997) başka bir çalışmalarında, TAS-20'nin farklı yöntemler ile kullanılarak aleksitimi ölçme düzeyinin kesinliğinin artacağını savunmuşlardır. Bu konuda yeni ölçme araçlarına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Meganck, Vanheule, Desmet ve Inslegers, 2010).

1.1.6. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Dünya'da ve Türkiye'de yapılan çalışmalarda aleksitimi ile birçok değişkenin ilişkisinin incelenmiş olduğu, bu çalışmaların ise büyük bir kısmının klinik örneklemeler üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Aşağıda verilen çalışmalar, aleksitimi konusunda yapılan çoğunlukla klinik olmayan örneklemeler ile gerçekleştirilmiş ve farklı değişkenler ile aleksitimi arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalardır.

Aleksitiminin Cinsiyet ile İlişkisi

Aleksitiminin cinsiyet ile ilişkisini araştıran araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Aleksitimi düzeyinin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunun bulunduğu çalışmalar vardır (Türk, 1992; Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa, 2006; Bağcı, 2008; Declercq, Vanheule, ve Deheegher, 2010; Yiğitbaş, 2014). Aleksitimi ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar arasında; erkeklerin aleksitimi düzeylerinin kadınların aleksitimi düzeylerinden daha yüksek bulunduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Salminen, Saarijärvi, Aarela, Toikka ve Kauhanen 1999; Kokkonen, Karvonen, Veijola, Läksy, Jokelainen, Järvelin ve Joukamaa, 2001; Franz, Popp, Schaefer, Sitte, Schneider, Hardt, Decker ve Braehler, 2007; Bağcı, 2008; Ergün, 2008; Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009; Güler, 2014; Uran, 2016).

Aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Parker, Taylor ve Bagby, 1989; Joukamaa, Saarijärvi, Muuriaisniemi ve Salokangas, 1996; Koçak 2003b; Ünal, 2004; Säkkinen, Kaltiala-Heino, Ranta, Haataja ve Joukamaa, 2007; Durak-Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Yıldız, 2013; Aktay, 2014; Kahramanol, 2016).

Aleksitiminin cinsiyete göre görülme sıklığı erkeklerde yaklaşık %9-17 oranlarında, kadınlarda ise %5-10 arasında bulunmuştur ve yaşlılar, erkekler, bekarlar, düşük sosyoekonomik statü, düşük eğitim seviyesi ve olumsuz sağlık algısı olan bireylerde daha yüksek oranda olduğu görülmüştür (Lane, Sechrest ve Riedel,1998; Honkalampi, Hintikka ve Tanskanen, 2000; Kokkonen, Karvonen ve Veijola, 2001).

Aleksitiminin Sosyoekonomik Düzey ile İlişkisi

Türk (1992) tarafından sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerde aleksitimik özellikler gösterme oranı daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde aleksitiminin düşük sosyoekonomik düzey ile ilişkili olduğunun bulunduğu çalışmalar vardır (Joukamaa ve ark., 1996; Salminen ve ark., 1999; Kokkonen ve ark., 2001; Franz ve ark., 2007; Levant ve Wong, 2013).

Bireylerin sosyoekonomik düzeyleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, bu değişkenler arasında ilişkiye rastlanmamış olanlar da bulunmaktadır (Parker, Taylor ve Bagby, 1989; Ergün, 2008; Bağcı, 2008; Aygen, 2011; Yıldız, 2013; Uran, 2016). Ökten'in (1994) çalışmasında sosyoekonomik düzey ve aleksitimi puanları arasında ilişki bulunmazken, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin sosyoekonomik düzeylerini daha düşük olarak belirttiği gözlenmiştir.

Aleksitiminin Eğitim Düzeyi ile İlişkisi

Aleksitimi ve eğitim düzeyinin ilişkisinin incelendiği birçok araştırmada eğitim seviyesi düştükçe aleksitimi düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Faryna, Rodenhauser ve Torem, 1986; Yemez 1991; Mattila ve ark. 2006; Durak-Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Güler, 2014; Oktay, 2010; Yıldız, 2013; Yiğitbaş, 2014; Uran, 2016). Bazı çalışmalar sonucunda ise eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Parker ve ark. 1989, Aygen, 2011).

Bireyin anne ve babasının eğitim seviyesine göre aleksitimi düzeyi incelendiğinde, Uzun (2016) anne ve baba eğitim düzeyi düştükçe, bireyin aleksitimi düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bireyin aleksitimi düzeyi üzerinde anne-babasının eğitim düzeyinin etkili olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır (Yıldız, 2013; Aktay, 2014; Kahramanol, 2016).

Aleksitiminin Anne-Baba Tutumları ile İlişkisi

Anne-Baba tutumlarının aleksitimi düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Yıldız (2013) tarafından yapılan çalışmada demokratik anne-baba tutumuyla yetiştirilmiş bireylerin aleksitimi puan ortalamaları, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumu ile yetiştirilmiş bireylerin aleksitimi puan ortalamalarından daha düşük bulunmuştur. Ergün (2008) tarafından yapılan çalışmada ise anne tutumu ile ergenlerin aleksitimi düzeyi arasında ilişki bulunmuş, baba tutumu arasında ise bir ilişki olmadığı görülmüştür. İhmalkâr ve otoriter anne tutumlarının görüldüğü ergenlerde, demokratik ve hoşgörülü tutumların hâkim olduğu bireylere göre aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Aleksitiminin Çeşitli Değişkenler ile İlişkisi

Parker ve ark. (1989) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireyin kelime bilgisi becerileri ve genel zekâ yeteneği ile aleksitimi arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Aleksitimik düzeyi yüksek olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine yatkın olduğu, güvenli bağlanma puanlarının düşük olduğu görülmüştür (Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003; Spitzer, Siebel, Barnow, Grabe ve Freyberger, 2005; Durak-Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Oktay, 2010). Uzun (2016) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin aleksitimi düzeyinin arttıkça, kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyinin de artmakta olduğu bulgusuna rastlanmıştır. Güler (2014) tarafından yapılan çalışmada da, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçiminin aleksitimi toplam puanını ve aleksitiminin alt boyutlarından olan duygularını tanıma zorluğu boyutunu yordadığı görülmüştür. Güvensiz bağlanma stillerinin aleksitiminin yordayıcısı olduğu çeşitli çalışmalar ile ortaya konmuştur (Rick ve Vanheule 2006; Meins, Harris-Waller ve Lloyd, 2008). Aktay (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bağlanma stillerinin aleksitimi düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu, bağlanma stilinin aleksitiminin %15,6'sını açıklamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergün (2008) tarafından ergenlerin bağımlılık ve bağlanma özellikleri ile ilgili yapılan çalışmada, bağımlılık arttıkça aleksitimi düzeyinin de artmakta olduğu belirtilmektedir. Çocuklar ile gerçekleştirilen bir

çalışmada güvenli bağlanma arttıkça aleksitimi düzeyinin azaldığı, aleksitimi düzeyi ile korkulu bağlanma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin ve benlik saygısının aleksitimi düzeyinin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karaboğa, 2011).

Aleksitiminin benlik algısı ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerde olumsuz/düşük benlik algısının görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Ünal, 2004; Durak-Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Bağcı, 2008; Oktay, 2010).

Depresyon ile aleksitimi arasındaki ilişki incelendiğinde, aleksitimik özelliklerin depresyonla beraber görülme durumunun yaygın olduğu görülmektedir (Çelikel ve Saatçioğlu, 2002; Silverstein 2002). Çeşitli çalışmalarda, aleksitimi düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, başka bir deyişle, aleksitimi düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır (Ünal, 2004; Motan ve Gençöz, 2007; Aktay, 2014).

Aleksitimi ve obsesif-kompulsif özellikler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, aleksitimi düzeyi arttıkça obsesif-kompulsif özelliklerin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Uzun, 2016).

Ökten (1994) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aleksitimik olan ve olmayanların depresyona özgü bilişsel çarpıklıklar, ruhsal belirti ve bedensel yakınmalar açısından farklı özellikler sergilediği görülmüştür. Aleksitimi ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür, başka bir deyişle, aleksitimi düzeyi arttıkça bilişsel çarpıklıklar artmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri ile yetişkinlikteki depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, aleksitiminin çocukluk çağı duygusal istismarı, duygusal ihmali ve fiziksel ihmalinin yetişkinlikteki depresif belirtilerle ilişkisinde aracı bir rol üstlendiği görülmüştür. Aynı çalışmada, aleksitiminin çocukluk çağı travmalarının ve duygusal ihmalinin yetişkinlikteki durumluk ve süreklilik kaygı düzeyleri üzerinde aracı rol oynadığı bulunmuştur (Şenkal, 2013).

Aleksitimik olan bireylerin, olmayan bireylere oranla kaygı, somatizasyon ve öfke/saldırganlık gibi psikolojik belirtileri daha fazla gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Durak-Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Bağcı (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin aleksitimi düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri düşük olan öğrencilerinkinden daha

yüksek bulunmuş, durumluk kaygı düzeyi ile aleksitimi düzeyleri arasında ise anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Tüzün (2008) tarafından kendine zarar verme davranışı olan ve olmayan, on beş ve on sekiz yaş arasındaki bireyler ile yapılan çalışmada, kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerin (deney grubu) aleksitimi ve kaygı puanlarının kontrol grubunu oluşturan ergenlerden yüksek olduğu görülmüştür.

Kahramanol (2016) tarafından aleksitimi ile öfke ve öfke ifade tarzlarının, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelendiği çalışmada, bireylerin aleksitimi düzeyinin duygu odaklı/pasif başa çıkma tarzlarını ve psikolojik belirti düzeyini olumlu olarak; problem odaklı/aktif başa çıkma tarzlarını ise olumsuz olarak yordadığı görülmüştür.

Aleksitimik özellikler sergileyen bireylerin kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı daha az, ketleyici tarzı daha çok kullandıkları gözlenmektedir. Öfkeyle ilişkili olarak daha saldırgan davranışlar gösterdikleri; kişilerarası ilişkilerinde intikama yönelik, içe dönük ve umursamaz tepkileri daha sık gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. (Oktay, 2010).

Üniversite öğrencileri üzerinde aleksitimi düzeylerinin problem çözme becerileriyle ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, bireylerde aleksitimi düzeyleri arttıkça, problem çözme becerilerinde azalma görülmüştür (Ergün, 2015).

Bireylerin aleksitimi düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu olan çaresiz yaklaşımın daha çok kullanıldığı belirlenmiştir (Luzumlu, 2013).

Gürsoy (2015) tarafından on üç ve on beş yaşındaki bireylerle yapılan çalışmada empati düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aleksitimi, duyguların ifade edilmesi ile yakından ilgili bir kavram olduğu için duyguların ifadesi ile ilgili değişkenlerin kullanıldığı birçok araştırma yapılmıştır. Yalçın (2010) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmeleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, duyguları ifade ölçeğinin yakınlık alt boyutu ile aleksitiminin alt boyutları olan duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade zorluğu ve dışa dönük düşünce arasında olumsuz anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile, bireylerdeki yakınlık duygusu arttıkça aleksitimi düzeyi (duyguları tanıma, duyguları ifade güçlüğü, dışa dönük düşünce) azalacaktır. Kuyumcu ve Güven (2012) tarafından Türk ve İngiliz

üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencileri duygularını fark etmeleri ve ifade etmelerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sallıoğlu (2002) tarafından yapılan aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları ile ilgili araştırmada yeterlilik duygu kategorisinde aleksitimik olmayan öğrencilerin, aleksitimik olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmış; mutsuzluk ve kuşku kategorilerindeyse aleksitimik özellikleri olan öğrencilerin daha fazla sayıda olduğu bulunmuştur.

Koçak (2003a) tarafından duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeyine etkisinin incelendiği araştırmada, on bir oturumluk duygusal ifade eğitim programı uygulanan öğrencilerde aleksitimi ve yalnızlık puanlarında, anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüş ve bu etkinin uzun süreli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aleksitimik bireylerde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri daha yüksek, kişisel başarı düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur (Karlıdağ, 1998). Buradan hareketle tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerde aleksitimi düzeylerinin de arttığı çıkarımında bulunulmuştur. Otuz ve altmış dört yaş arası çalışan kişilerle gerçekleştirilen bir çalışmada hem hafif hem de şiddetli mesleksi tükenme yaşayan kişilerin %13'ünün, mesleksi tükenme yaşamayan kişilerin %2,8'inin aleksitimik özellikler taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Mattila, Poutanen, Koivisto, Salokangas ve Joukamaa, 2007)

İlkokul ve ortaokul çağındaki çocuklar ile gerçekleştirilen araştırmaya göre, maddi değerlere verilen önem arttıkça, aleksitimi düzeyi de artmaktadır (Yıldız, 2013)

Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin aleksitimi düzeyi ile ilgili yapılmış çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Aygen (2011) tarafından otizm tanısı konulmuş çocuk ve ergenlerin anneleri ile gerçekleştirilen çalışmada çocuk sayısı ve engel düzeyi arttıkça aleksitimi puanlarının arttığı görülmüş, ailedeki koruyucu etkenler, duygusal tükenmişlik, kişisel başarı hissi ve otizmlili çocuğun özel eğitime başlama yaşı değişkenlerinin aleksitimiye yordayan durumlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Otistik ve zihinsel engelli çocukları olan anneler ile yapılan bir çalışmada, gruplar arasında aleksitimi düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür (Fırat, 2000). Keskin (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, zihinsel engelli çocukların annelerinin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörler ve aleksitimi düzeyleri ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, depresyon, kaygı ve

aleksitimi düzeylerinin arttıkça algılanan stres düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Koçak (2003b) tarafından aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma sonucunda aleksitimi düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin de artmakta olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır.

Erden (2005) tarafından farklı yetiştirme koşulları, aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada; ailesinden ayrı büyüyen (yetiştirme yurdunda) gençlerin ailesinin yanında büyüyen gençlere oranla daha aleksitimik olduğu ve daha fazla depresif özellikler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ve bu öğrencilerin aleksitimi düzeyi artarken, depresyon düzeyinin de artmakta olduğu belirtilmiştir. Ailesinin yanında büyüyen gençlerde ise aleksitimi ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Yetiştirme yurdunda büyüyen öğrencilerde depresyonun, aleksitimi puanlarını yordadığı (%22 oranında) da görülmüştür. Bazı araştırmalarda öğrencilerin kaldıkları yere göre aleksitimi puanlarının farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Öğrencilerin kaldıkları yere göre aleksitimi düzeylerinin farklılık göstermediği (Aktay, 2014) ve kaldıkları yere göre yalnızlık ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı (Koçak, 2003b) sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır.

Somay-Atasoy (2002) tarafından gerçekleştirilen Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme'nin (EMDR) aleksitimi düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada, bireylere uygulanan EMDR sağaltımının, aleksitimi düzeylerinin azalmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnternet kullanımı ile aleksitimi ilişkisini araştıran çalışmalar da yapılmıştır. Akın (2014) tarafından yapılan çalışmada aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüselliğin internet bağımlılığını yordadığı ve duygu düzenlemenin, aleksitimi ve internet bağımlılığı ilişkisinde aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özbay (2013) tarafından ergenler ile gerçekleştirilen çalışmada siber zorbalık, siber mağduriyet aleksitimi ve öfke ifade etme biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir, katılımcıların internet kullanım süresi, aleksitimi ve öfke düzeyinin, siber mağduriyet düzeyini yordadığı görülmüştür.

Arcan ve Yüce'nin (2016) üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, yalnızlık, sosyal destek ve aleksitimi değişkenlerinin internet bağımlılığıyla ilişkilerini inceledikleri çalışmada, internet bağımlılık puanları yüksek olan bireylerin, düşük olanlardan oluşan gruba göre benlik saygısı ve sosyal destek puanlarının daha düşük, yalnızlık

ve aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benlik saygısı, yalnızlık ve aleksitimi puanlarının internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmış, özellikle artan internet kullanım süresi ve aleksitiminin internet bağımlılığıyla güçlü bir biçimde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Değirmencioğlu (2014) üniversite öğrencilerinde aleksitimi, bağlanma, psikolojik belirtiler ve doğum sırası üzerindeki ilişkiyi incelediği çalışmasında, doğum sırasının aleksitiminin duyguları ifade etme zorluğu faktörü üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Ortanca çocukların ortalama duyguları ifade etme zorluğu faktör puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle ortanca çocukların tek çocuk, ilk çocuklara ve en küçük çocuklara oranla daha fazla duyguları ifade etme zorluğu yaşadığı çıkarımı yapılmıştır. Tek çocuk olarak yetişen çocukların diğer çocuklara oranla kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu, doğum sırasının kaygı faktörü üzerinde etkili olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Burç (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, aleksitimi düzeyi arttıkça dürtüsellik düzeyinin de artmakta olduğu, bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yeme tutumları arasında ise ilişki olmadığı bulunmuştur. Yeme bozukluğu olan ergenler ve ebeveynleri ile yapılan bir çalışmada ebeveynlerin aleksitimi düzeyinin, nevrozizm, depresyon ve kaygı düzeyleri ile olumlu ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, aleksitimi düzeyi arttıkça nevroziklik, depresyon ve kaygı düzeyi de artmaktadır (Espina, 2003).

Yiğitbaş (2014) tarafından yapılan evde yaşayan yaşlıların yeti yitimi ve aleksitimi ilişkisinin araştırıldığı, katılımcıların, %86'sında çeşitli derecelerde yeti yitimi saptanan çalışmada; kadınlar, dul/boşanmış olanlar, düşük eğitim düzeyine sahip olanlar, herhangi bir ruhsal sorun yaşamış olan, mobilizasyonda kısıtlılık artışı olan, egzersiz yapmayan, kötü sağlık algısına sahip olan bireylerin aleksitimi düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hayatı boyunca herhangi bir şiddet türüne maruz kalmış olan bireylerin, şiddet görmeyenlere, aile içinde kendini ifade edemeyen ya da kısmen ifade edenlerin böyle bir sorun yaşamayanlara oranla aleksitimi toplam puanları daha yüksek bulunmuştur.

Sağlam (2016) tarafından yapılan evli bireylerin bağlanma stilleri ve aleksitimi düzeylerinin evlilik uyumlarını inceleyen çalışmada kadınların ve erkeklerin aleksitimi düzeylerinin, çift uyumlarının yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Erkek için eşinin aleksitimi düzeyi, çift uyumunun yordayıcısı olarak belirlenirken, yine erkeklerin bağlanma stillerinin aleksitimi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Declercq ve ark. (2010) tarafından aleksitiminin travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) belirtilerinin ortaya çıkmasında etkili olduğu, başka bir deyişle, aleksitiminin kritik olaylarda verilen semptomatik tepki ve cevap ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sağlıklı bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmanın yüksek riskli meslek mensupları, cinsel saldırı mağdurları, savaş gazileri, soykırımdan kurtulan kişiler gibi çeşitli örneklemelerde bulunan sonuçlarla uyumlu olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmanın aleksitiminin kritik bir olayın bir sonucu olarak travma sonrası stresin gelişimini etkilediği konusunu deneysel olarak desteklediği belirtilmiştir.

Psikolojik yardım arama davranışı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Sullivan, Camic ve Brown (2014) tarafından erkekler üzerinde yürütülen çalışmada geleneksel erkeklik ideolojisine sahip, yakınlık korkusu olan ve aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin mesleki psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutum sergiledikleri görülmüştür. Berger, Levant, McMillan, Kelleher ve Sellers (2005) tarafından ise bu sonuçtan farklı olarak erkeklerin yardım isteme tutumları ve aleksitimi arasında fark bulunmamıştır.

1.2. YAŞAM DOYUMU

1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam Doyumu ilk kez Neugarten tarafından 1961 yılında ortaya koyulmuş bir kavramdır. ‘Doyum’ kavramı bireyin beklenti, ihtiyaç, isteklerinin karşılık bulması anlamında kullanılmaktadır. Neugarten’e (1961) göre; yaşam doyumu bireyin yaşamdan elde edebildikleri ile beklediklerini karşılaştırması ile ortaya çıkan durum ya da sonuçtur ve bireyin amaçlarına ulaşmadaki bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Neugarten, yaşam doyumunu şu durumlar ile ilişkilendirmiştir:

- a. Bireyin günlük yaşam faaliyetlerinden zevk alması,
- b. Yaşamıyla ilgili amaçlar geliştirmesi ve geçmişe dair sorumluluk duygusu taşıması,
- c. Bireyin belirlediği amaçlara ulaşacağına dair kendine inancının olması,
- d. Olumlu beden algısının olması,

e. Yaşama karşı olumlu bir bakış açısına sahip olması (Neugarten, 1974; akt. Kaya, 2006).

Yaşam doyumu, bireyin içinde bulunduğu zamanda yaşadığı doyumu, bu konuda geçmişe ve geleceğe yönelik düşüncelerini, yaşamını değiştirme isteği gibi değerlendirmelerini kapsamaktadır. Boş zaman, para, sağlık ya da aile, iş ile ilgili alanlar yaşam doyumu alanları olarak kabul edilmektedir (Diener ve Lucas, 1999).

Yaşam doyumu bireyin kişiliğine yüklediği çeşitli kriterler ve yaşam şartlarına yönelik algısı arasında olan karşılaştırmalarını ve bu doğrultuda öznel yaşamına belli bir değer biçmesini ifade etmektedir. Yaşam doyumu kesitsel bir değerlendirmeden çok bireyin hayatının tümünü ve birçok boyutunu içermektedir (Tuncer, 2017). Yaşam doyumu bireyin psikolojik ve sosyal alanlarda sağlıklı olmasını etkileyen önemli etkenler arasında yer almaktadır (Aydiner, 2011).

Bireyin arzuları, istekleri ile mevcut durumu arasındaki uyum ya da uyumsuzluk yaşam doyumunun belirleyicisidir. Bunlar arasındaki uyum arttıkça bireyin yaşam doyumu artmakta, uyum azaldıkça yaşam doyumu da azalmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Yaşam doyumu insanların hayatlarını nasıl değerlendirdiklerini yansıtmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşam doyumu kararlı ve değişken bileşenlerden oluşmaktadır. Kararlı bileşen, yüksek geçici kararlılıkla ifade edilir ve dışa dönüklük ve nevrozizm gibi kısmen kalıtsal özellikler tarafından belirlenir. Yaşam doyumunun değişken bileşeni ise, düşük geçici kararlılıkla tanımlanmaktadır ve yaşam koşulları gibi durumsal özellikler tarafından öngörülür (Eid ve Diener, 2004).

Michalos'a (1985) göre; yaşam doyumu bireyin istediği yaşam ile gerçek yaşam koşulları arasındaki karşılaştırmadan oluşmaktadır. Bireyin gerçek yaşam koşulları istediği yaşam koşullarından daha kötü durumdaysa (negative discrepancy-olumsuz tutarsızlık) yaşam doyumu düşük olacaktır. Gerçek yaşam koşulları istenen yaşam koşullarına eşitse veya daha iyi durumdaysa (tutarsızlık yoksa ya da pozitif tutarsızlık varsa) yaşam doyumu düzeyi yüksek olacaktır (akt. Luhmann ve Hennecke, 2017).

Yaşam doyumu, bireyin hayatının her alanını dikkate alarak olumlu ve olumsuz tüm öğeleriyle hayatını değerlendirmesi ve ona karşı bir tutuma sahip olmasını ifade eder (Acar-Arasan, 2010).

Yaşam doyumu birçok araştırmacı tarafından incelenmiş, farklı kavramlarla ilişkileri ortaya koyulmuş bir kavramdır. Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu, yaşam kalitesi, mutluluk, öznel iyi oluş kavramlarının birbiriyle ilişkileri görülmektedir. Aşağıda yaşam doyumu ve bu kavramlar arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

1.2.2. Yaşam Doyumu ve İlişkili Olduğu Kavramlar

1.2.2.1. Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramının bileşenleri yaşam doyumu, yaşam alanı doyumu, olumlu etki ve olumsuz etki olarak belirlenmiştir (Diener ve ark., 1999). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu yaşam doyumu ve yaşam alanı doyumu oluşturur, duygusal boyutunu ise olumlu etki ve olumsuz etki oluşturmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam alanı doyumu bireyin yaşamın farklı alanlarındaki (iş, aile, sağlık, çevre) durumunu ifade ederken; bireylerin yaşadıkları duygular olumlu etki (duygusal yakınlık, hoşnutluk, mutluluk) ve olumsuz etki (üzüntü, kaygı öfke, stres, kıskançlık) olarak ifade edilmektedir.

Compton (2005), öznel iyi oluş konusundaki çalışmaların genel olarak mutluluk, yaşam doyumu ve düşük nevrotizm olmak üzere üç değişken üzerinde yoğunlaştığını ifade eder. Ona göre bireyler; mutlu, yaşamlarından memnun ve nevrotik düşüncelerinin düşük düzeylerde olduğunu gördüklerinde yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. Birçok araştırmada, bu üç alanın öznel iyi oluşun ayrı bileşenleri olduğu ve bu şekilde ölçülmesi gerektiği ifade edilmektedir (Diener ve Lucas, 1999; akt. Compton, 2005).

Tablo 1: Öznel İyi Oluşun Bileşenleri

Bilişsel Bileşenler		Duygusal Bileşenler	
Yaşam Doyumu	Yaşam Alanı	Olumlu Etki	Olumsuz Etki
Önemli diğerlerinin kişinin hayatıyla ilgili görüşleri	Kendilik	Mutluluk	Bunalım
Güncel yaşamdan memnun olma	Aile	Sevinç	Üzüntü
Önemli diğerlerinin kişinin hayatıyla ilgili görüşleri	Arkadaşlar	Coşku	Kıskançlık
Geçmişten memnun olma	Sağlık	Gurur	Öfke
Gelecekte memnun olma	Finans	Sevgi	Stres
Hayatı değiştirme isteği	İş	Eğlence	Suçluluk veya utanma
Güncel yaşamdan memnun olma	Boş zaman	Hoşnutluk	Kaygı

Tablo 1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener ve ark., 1999).

Öznel iyi oluş kavramının nasıl ölçüldüğü incelendiğinde, yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirilmesini içeren ölçek maddelerinin kullanıldığı görülmektedir (Lyubomirsky, 2001). Öznel iyi oluşun ölçülmesinde Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Scale) ile Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life) sıklıkla kullanılmaktadır.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalarda genel olarak iki yöntem kullandığını belirterek ilk yöntemin, bu ölçeklerin ayrı ayrı kullanılması olduğunu ifade etmektedir. Öznel iyi oluşun kuramsal tanımlamasına dayanan diğer yöntemde ise Yaşam Doyumu ile Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçekleri birlikte kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş, kuramsal olarak “*Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu*” formülü uygulanarak ölçülmektedir. Böylece toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmektedir (Diener, 1984; Diener ve Fujita, 1995).

1.2.2.2. Yaşam Doyumu ve Mutluluk

Sirgy’e (2012) göre; mutluluk konusunda Bentham ve Aristoteles’in felsefi görüşlerini temel alan iki yaklaşım vardır. Bentham hoşnutluk odaklı bir mutluluk anlayışını savunur, yaklaşımı hazcı (hedonic) olarak değerlendirilir ve mutlu bir

hayatın olumlu yaşantıları sunması gerektiğini savunur. Aristoteles'in yaklaşımı anlam ve hedef odaklıdır, ödemonya (*eudaemonia*) olarak adlandırdığı görüşe göre; başarı, gelişme, amaç ve anlam mutluluk getirmektedir (Aydın, 2016).

Mutluluk, pozitif psikolojide yüksek yaşam doyumu, yüksek olumlu etki ve düşük olumsuz etki ile karakterize edilen psikolojik bir durumdur (Carr, 2009).

Yaşam doyumu kavramına yönelik görüşler incelendiğinde, bireyin kendi hayatına yönelik düşüncelerden, değerlendirmelerden oluştuğu ve bilişsel bir özelliğe sahip olduğu göze çarpıyorken, mutluluğun duygusal bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

1.2.2.3. Yaşam Doyumu ve Yaşam Kalitesi

Carr'a (2009) göre; yaşam kalitesi, öznel iyi oluştan çok daha geniş bir yapıdadır. Yaşam kalitesi, bireyin günlük yaşam becerileri, iş hayatındaki statüsü, sosyal ilişkilerdeki işlevsellik, sağlık durumu, sağlık bakımına ulaşma, yaşam standardı ve genel iyilik hali gibi çeşitli alanları kapsayan kompleks bir yapıdır.

Yaşam kalitesi, Sirgy (2012) tarafından nesnel ve öznel alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Yaşam kalitesinin nesnel boyutunda eğitim, sağlık, gelir koşulları, suç, çevre kirliliği gibi konular yer alırken öznel boyutunu yaşam doyumu, aile, mutluluk ve iş hayatı gibi çeşitli yaşam alanlarıyla ilgili doyum, psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygular oluşturmaktadır. Buna göre yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesindeki öznel bir değerlendirmeyi yansıtmaktadır (Aydın, 2016).

1.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları

1.2.3.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan Yukarıya (bottom up) ve Yukarıdan Aşağıya (top down) kuramı, yaşam doyumunun ve mutluluğun bir durum olduğuna ya da kişisel bir özellik olduğuna ilişkin farklı düşünceleri içermektedir. Aşağıdan Yukarıya kuramında yaşam doyumu bir durum olarak görülmektedir. Bu kuram, tümevarımcı bir yaklaşım ile hareket

eder, mutluluğu, yaşananlara bağlı olan, anlık haz ve acıların toplamı olarak görür. Yukarıdan Aşağıya kuramında ise mutluluk genel bir kişilik özelliği olarak bireyin olaylara tepkisini belirleyen bir etkindir (Diener, 1984; akt. İnci, 2014).

Yukarıdan Aşağıya Kuramında bireyin kişilik özelliği vurgulanmaktadır. Bireyin olayları algılama biçimi onun mutluluğunu belirlemektedir, başka bir deyişle, mutluluk dışsal odaklı olmaktan çok kişinin içindedir. Aşağıdan Yukarı Kuramına göre ise insan yaşadığı acı ve hazları yorumladıktan sonra mutlu ya da mutsuz olduğuna ilişkin bir sonuca varır. Kuramda bireyin haz aldığı deneyimlerin ve doyumların sıklığı önemlidir ve genel mutluluk bireyin yaşadığı küçük mutlulukların toplamından oluşur (İnci, 214).

1.2.3.2. Ereksel (Telik) Kuramlar

Ereksel Kuramlar, ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğa, doyurulmamasının ise mutsuzluğa neden olduğunu savunmaktadır (Yetim, 1991). Bu kuramda bireyin amaç ve gereksinimlerine dikkat çekilmektedir. Birey doğuştan getirdiği ve sonradan öğrendiği gereksinimlere sahiptir, gereksinimleri karşılandığında mutlu olmaktadır. Amaçlar, bireylerin farkında oldukları istekleridir. Bunların arasında günlük hayatlarındaki bilinçli hedefler, kişisel çalışmalar ve meydan okumalar yer almaktadır. Bireyin bazı amaçlarının altında gereksinimlerini doyurma isteği bulunabilmektedir. Böylece amaç ve gereksinimin birbiriyle ilişki halinde olduğu görülmektedir (Yetim, 1991; Şahin, 2008).

1.2.3.3. Yargı Kuramları

Yargı kuramları, yaşam doyumunun bireyin kullandığı standartlar ya da gerçek yaşam koşulları arasındaki karşılaştırmaları sonucu oluştuğunu savunmaktadır. Gerçek olan durum belirlenmiş olan standartları aşmayı başarırsa mutluluk oluşmaktadır. Bu karşılaştırmalar bilinçli ya da bilinçdışı olarak yapılabilir. Duygulara ise standartlarla karşılaştırma bilinçsiz ya da bilinçdışı olarak gerçekleşmektedir. Yargı kuramları bireyin yaşamda karşılaştığı olumlu ya da olumsuz olayların türünü belirlemekle birlikte; olaylarda oluşacak duygunun şiddetini de öngörebilmektedir (Yetim, 2001; İnci, 2014).

Bireyin karşılaştırmaları ruh sağlığı üzerinde rol oynamaktadır ve birey kendini karşılaştırdığı bireylere göre değerlendirmektedir. Kendisinden kötü durumda olanlar ile karşılaştırma yapıyorsa, başka bir deyişle, kendini diğer bireylerden iyi olarak görüyorsa yaşam doyumu düzeyi daha yüksek olacaktır (Acar-Arasan, 2010).

Yargı Kuramlarından biri olan Emel düzeyi kuramı bireyin içinde bulunduğu gerçek koşullar ile emelleri arasındaki anlaşmazlığı incelemektedir, yüksek emellerin de kötü koşullar kadar mutluluğu tehdit ettiğini savunmaktadır. Bireyin deneyimlerinin ve amaçlarının emel düzeyini oluşturduğunu ifade etmektedir (Yetim, 2001; İnci, 2014).

1.2.3.4. Bağ Kuramları

İnsanların mutlu olma eğiliminin nedenlerini araştıran kuramlar genellikle bağ modelleri etrafında toplanmakta ve koşullanma, bellek ya da bilişsel ilkeleri temel almaktadır. Bilişsel yaklaşımlardan biri, bireyin kendisiyle ilgili olaylara yaptığı yüklenmeleridir, iyi olaylar iç bilişsel öğelerle ilişkilendirilmiş durumdaysa daha fazla mutluluk getireceklerdir. Buradaki diğer olasılık iyi olarak görülen olayların mutluluk getirmesidir (İnci, 2014).

Yetim (2001), bağ kuramlarından birinde klasik koşullanmaya dikkat çekildiğini ifade etmektedir. Duygu yüklü olan koşullanmaların sönmeye daha dirençli olduğu yapılan araştırmalar sonucunda görülmüştür. Bireyler duygu içeren koşullanmalar ve günlük uyaranlar arasında bağ kurabilmektedir (Diener, 1984).

Bellek konusunda yapılan çalışmalar, mutlu kişilerin olumlu ilişkilerden oluşan bir ağa sahipken mutsuz kişilerin olumsuz ilişkilerle bağlı yalıtılmış ağlara sahip olduğunu göstermiştir (Yetim, 2001).

1.2.3.5. Etkinlik Kuramları

Diener'e (1984) göre; mutluluk, haz verici etkinliklerin sonucu olarak kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Etkinlik kuramcıları anlamlı ve başarılı deneyimlere önem verir ve sürecin niteliğini ön plana çıkarırlar (Aydın, 2016).

Kuramda mutluluk insan aktivitesinin ürünü olarak görülür ve mutluluğun davranıştan geldiği ifade edilir. Etkinlikte birey başarılı olduğunu görüyorsa mutluluk oluşur, etkinlik basitse bireyin sıkılmasına, zorsa kaygılanmasına neden olabilir. Birey için uygun beceri düzeyinde olduğunda haz getireceği belirtilmektedir (Yetim, 2001).

1.2.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazında, aleksitimi ile yaşam doyumu ilişkisinin incelendiği araştırmalarda sıklıkla, bu değişkenlerin arasında olumsuz bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşıldıkları görülmektedir, bir başka deyişle, bu çalışma sonuçlarına göre aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi azalmaktadır (Honkalampi, Hintikka ve Tanskanen, 2000; Palmer, Donaldson ve Stough, 2002; Honkalampi, Koivumaa-Honkanen ve Hintikka, 2004).

Araştırma katılımcılarının %19,2'si aleksitimik, %9,2'si depresyonu olan bireylerden oluşan bir çalışmada, bireylerdeki aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Mattila, Poutanen, Koivisto, Salokangas, ve Joukamaa, 2007). Araştırma sonucunda aleksitiminin, birincil bakım hastalarında yaşam doyumu için bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Atasayar (2011) tarafından yapılan ergenlerdeki aleksitimi düzeyleri ile psikolojik belirti ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, bireylerde aleksitimi düzeyi arttıkça psikolojik belirtilerin de arttığı, yaşam doyumu düzeyinin ise azaldığı bulunmuştur. Bu çalışma sonucuna benzer şekilde Genç (2015) tarafından gerçekleştirilen zihinsel engelli bir çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının ve aleksitimik düzeylerinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin aleksitimi düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin, babalara oranla; çalışan ebeveynlerin çalışmayanlara oranla daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin eğitim düzeyi ve aylık aile gelir düzeyi arttıkça aleksitimi düzeyinin azaldığı; ikinci engel durumu olan çocuğa sahip ebeveynlerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

1.3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

1.3.1. Kişilik Kavramı

Kişilik, üzerinde oldukça araştırma yapılmış, tartışılmış bir konudur. Kişiliğin oluşumu, gelişimi, yapısı üzerine ortaya çıkan farklı görüşler sonucu birçok kuramcı kişiliği açıklamak için birbirinden farklı yaklaşımlar geliştirmiştir.

Kişilik kavramının birçok tanımı yapılabilir. Burger (2006) kişiliğin, bireyden kaynaklanan tutarlı davranışlar ve kişilik içi süreçlerden oluştuğunu belirtir. Buradaki tutarlı davranışlar bireyin her zaman ve durumda sergilediği davranışları anlatmaktayken, kişilik içi süreçler de bireyi etkileyen davranışsal, duygusal, bilişsel, dürtüsel süreçleri ifade etmektedir. Kişilik, kısaca bireyi diğer bireylerden ayırt eden, tutarlı ve yapılaşmış özellikler olarak tanımlanabilir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Kişiliği açıklamak amacıyla geliştirilen kuramlar; Burger (2006) tarafından altı genel yaklaşım olarak sınıflandırılmıştır. Bu kuramlar şunlardır; psikanalitik yaklaşım, ayırıcı özellik yaklaşımı, biyolojik yaklaşım, insancıl yaklaşım, davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı ve bilişsel yaklaşım. Bu sınıflandırma farklılık gösterse de, temel kişilik kuramları, bu altı yaklaşım içinde kendilerine yer bulabilmektedir.

Araştırmada etkisi incelenen kişilik özelliklerinin yer aldığı, Beş Faktör Kişilik Modeli, Ayırıcı Özellik Yaklaşımı içerisinde yer almaktadır. Burada Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktör Kişilik Modeli'ne yer verilecektir.

1.3.2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik kavramı (trait), bireyin belirli bir kişilik özelliğini gösterme derecesi doğrultusunda kişiyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur. Yaklaşım iki önemli varsayım üzerinde durmaktadır. Bunların birincisi kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmez olmasıdır, ikincisi ise kişiliği oluşturan özelliklerin durumlara göre kararlılık göstermesidir (Burger, 2006; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010).

Burger (2006) ayırıcı özellik yaklaşımının özelliklerini şöyle özetlemektedir; ayırıcı özellik yaklaşımı kişinin davranışlarını önceden tahmin etmekle ilgilenmez, aksine ayırıcı özellik sürekliliğinde, kişilerin bulunduğu kişilik özellikleri içinde nasıl

davranacaklarını anlamak ister. Diğer kişilik yaklaşımları ile karşılaştırıldığında bireyin davranışlarının altında yatan etkenlere daha az vurguda bulunur. Araştırmacılar, yalnızca bireyin ayırıcı özelliklerini tanımlamak değil, ayrıca bu özellikleri belirlemek ve davranışı kestirmek amacını taşır. Bireylerin davranışlarına neden olan süreçleri açıklamak için, belirli özellikleri ne düzeyde taşıdıklarını incelerler. Ayırıcı özellik yaklaşımı bireyler arasında karşılaştırma yapmayı kolaylaştırmaktadır. Ayırıcı özellik yaklaşımını benimsemiş olan kuramcılar kişilik değişimiyle ilgili fazla görüş bildirmemişlerdir.

Ayırıcı Özellik kuramcıları kişiliğin gelişiminde ilk çocukluk yıllarına önem veren kuramların aksine yetişkinlerin kişiliklerine odaklanarak, kişiliğin ve onu oluşturan özelliklerin birbirinden nasıl farklılaştığını anlamaya ve açıklamaya çalışmışlardır. Bu yaklaşımıcılar bireylerin zekâ, bağımlılık, duygu-heyecan tutarlılığı, kaygı, sosyallik ve saldırganlık gibi çeşitli özelliklere göre farklılaştıklarını ifade ederler (Morris, 2002).

Ayırıcı özellik kuramcılarının yoğunlaştığı iki amaç; bireyin kişiliğini oluşturan özelliklerin betimlenmesi ve bunların değerlendirilmesidir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Kuramın en önemli temsilcileri Allport, Murray, Cattell, Odbert, McDougall, Mccrea ve Costa'dır.

Ayırıcı özellikler üzerinde bilinen ilk çalışmayı 1921'de Allport yapmıştır (Burger, 2006). Allport'a göre; kişilik, bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psiko-fizyolojik sistemlerin dinamik örgütüdür. Allport, ortak özellikler ve kişisel eğilimler arasındaki farklar konusunda çalışmalar yapmıştır. Kişiliği oluşturan ortak özellikler olduğunu, bu özelliklerin dışında tamamen eşsiz ve tek olan özelliklerin de bulunduğunu savunmaktadır (Allport, 1961).

Ayırıcı özellik yaklaşımı araştırmacılarından olan Raymond Cattell, kişiliği, bireyin tepkilerinin önceden tahmin edilebilirliği olarak tanımlar. Cattell, kişiliği anlamak için deneysel yöntemler kullanmanın gerekliliğini savunmuş ve faktör analizi adlı istatistiksel bir teknik kullanmıştır. Cattell'in çalışmalarının ana hedefi, kaç tane temel kişilik özelliğinin bulunduğunu keşfetmektir. Yaptığı çalışmalardan elde ettiği verileri çözümleyerek kişiliği oluşturan temel özellikleri belirlemeye çalışmıştır. İnsan kişiliğini oluşturan temel özelliklere *kaynak özellikler* adını vermiştir, Cattell'in araştırmasında on altı temel özellik bulur ve 1949 yılında On Altı Faktörlü Kişilik Testi'nin (16 PF) ilk halini yayınlamıştır. On altı PF'nin gözden geçirilmiş şekli kullanılmaya devam etmektedir (Burger, 2006).

1.3.3. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Kişiliğin temel özelliklerini belirleme çalışmaları Cattell'in araştırmaları sonrasında da devam etmiştir. Yapılan faktör analizi çalışmaları sonucunda birbiriyle tutarlı sonuçların olduğu görülmüştür. Birbirinden farklı kaynaklardan elde edilen kanıtlar, kişiliği oluşturan özelliklerin çoğunun, beş temel kişilik boyutu üzerinde toplanabileceğine işaret etmektedir (Burger, 2006). Bu yaklaşım “Büyük Beşli” (Big Five) olarak adlandırılmıştır. Farklı araştırmacılar, farklı isimler kullanmış olsa da bu boyutlar için en sık kullanılan kavramlar “Dışadönüklük” (Extraversion), “Gelişime Açıklık” (Openness/Openness to Experience), “Duygusal Denge/Nevrotiklik” (Emotional Stability), “Uyumluluk” (Agreeableness) ve “Sorumluluk” (Conscientiousness) tur. Her bir boyut çift kutupludur. Örneğin; dışa dönüklük boyutu, dışa dönük ve içe dönüklük kutuplarından oluşmaktadır (Bacanlı, İlhan ve Arslan, 2007; Robins ve ark., 2001; Somer ve Goldberg, 1999)

Beş Faktör Kişilik Modeli'ndeki sınıflama dil hipotezine dayanmaktadır. Galton'un, insanların sergiledikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlanacağı, bunların konuşma diline yansıtacağı ve bu sözcüklerden yola çıkarak bireyin kişilik yapısını oluşturan bir sınıflamanın oluşturulabileceği hipotezinden hareket edilmiştir (Somer, 1998).

Beş Faktör Kişilik Modeli, McCrae ve Costa (2006) tarafından evrensel ve eksiksiz olarak bütün kişilik özelliklerinin, gözleme dayalı olarak ele alınıp, beş temel boyutta sınıflandırılması olarak tanımlanmaktadır.

McCrae ve Costa (2003) bireyin davranışlarının anlaşılması için kişiliğin merkezi ve çevresel bileşenlerinin bilinmesi gerektiğini ifade etmektedir. Merkezi bileşenler; temel eğilimler, karakteristik adaptasyonlar ve kendilik kavramıdır. Temek eğilimler, bireyde dolaylı olarak gözlemlenebilen yatkınlıkları, potansiyelidir, bireyin yönelimi belirleyen bu özellikler, beş temel özelliği dışındaki genel ve özel yetenekleri içerir. Bu eğilimler biyolojik temeli olan, tutarlı ve hiyerarşik yapıya sahip özelliktedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010).

Karakteristik adaptasyonlar, bireyin çevrelerine uyumu ile gelişen kişilik yapılarıdır, temel eğilimlere göre esnektir, alışkanlıklar, sonradan kazanılan beceriler gibi dış etkilere açıktır. Kültürlere göre ve bireyin yaşamı süresince farklılık gösterebilen yapılarıdır. Kendilik kavramı, bireyin kendisi hakkındaki görüş, düşünce ve değerlendirmelerini içeren, McCrae ve Costa tarafından kişiliğin merkezi bileşenleri

arasında gösterilen önemli bir karakteristik adaptasyonudur (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010).

McCrae ve Costa'ya (2003) göre; kişiliğin çevresel bileşenlerini biyolojik temeller, nesnel yaşamöyküsü ve dış etkiler oluşturmaktadır. Biyolojinin kişilik özellikleri üzerinde nedensel bir etkisi olduğunu, bireyin sahip olduğu genler, hormonlar ve beyin yapısının temel eğilimlerini etkilediğini savunmaktadır. Nesnel yaşamöyküsü, bireyin yaşamı süresince gerçekleştirdiği, hissettiği, düşündüğü her şeyi içermektedir. McCrae ve Costa (2003) bireylerin fiziksel ve sosyal durumlarının kişilikleri üzerinde etkisi olduğunu ifade eder, çevrenin isteklerine, sunduğu seçeneklere verilen tepkiler dış etkileri oluşturmaktadır.

1.3.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı Boyutları

McCrae ve Costa (2003) kişiliğin boyutlarının iki ucu olduğunu, bir süreklilik gösterdiğini ve normal dağılım özelliği taşıdığını savunur.

1.3.4.1. Dışadönüklük (Extraversion):

Bu boyutun bir ucunda dışadönük diğer ucunda ise içedönük bireyler yer almaktadır. Dışadönüklük özelliği belirgin olan bireyler; sosyal, konuşkan, girişken, aktif, iddialı, heyecan odaklı, neşeli, ilgili, eğlenceyi seven, sevecen, şefkatli, sıcakkanlı kişilik özellikleri göstermektedir. Utangaç, çekingen, sessiz, sakın, içe dönük, yalnızlığı tercih eden, edilgen, konuşmaktan hoşlanmayan bireyler ise dışadönüklük özelliği düşük olan insanlar olarak düşünülür. İçedönük bireylerin dışadönük özellikler taşıması enerjisi olmayan, asosyal bireyler olduğunu göstermez. Dışadönük insanlar davranışlarında baskın ve başkalarıyla ilişkilerinde etkileyici, mizah kullanımı konusunda beceriklidirler. Bu özelliğin diğer ucunda yer alan içe dönük bireyler, bağımsız olmakla birlikte büyük grupları ve toplantıları sevmezler, yalnız kalmayı tercih ederler, enerjileri daha düşüktür (McCrae ve Costa, 2003; Burger, 2006; Saxena, 2014).

1.3.4.2. Gelişime Açıklık (Openness/Openness to Experience):

Gelişime açık olan bireyler, yeni deneyimlere açıktır. Bu özelliği baskın olan bireyler, açık fikirli, duyarlı, geniş bir hayal gücüne sahip, maceracı, orijinal, analitik düşünen yaratıcı bireylerdir. Yeni görüşleri kabul etme isteğine, çok boyutlu düşünme becerisine ve zihinsel merak kapasitesine sahiptirler. Bu kişilik özelliği düşük düzeyde olan bireyler ise daha çok geleneksel değerleri koruma, alışkanlıklara bağlı olma ve belirli bir yaşam biçimini sürdürmeye eğilimlidir. Yeni durumlardan, insanlardan çok alışık oldukları durumları tercih ederler. Deneyime/gelişime açık bireyler otonom düşünce yapısına ve bağımsız muhakeme gücüne sahiptirler, daha sıra dışıdır ve özgürlükçü bireylerdir (McCrae ve Costa 2003; Burger, 2006; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010; Saxena, 2014).

1.3.4.3. Duygusal Denge/Nevrotiklik (Emotional Stability):

Duygusal denge ya da nevroitiklik olarak ifade edilen boyut bireylerin duygusal kararlılık ve kişisel uyum sürekliliği ile ilgilidir. Duygusal denge özelliği yüksek bireyler değişken, çekingen, saldırgan, kaygılı, gergin, özgüveni düşük, kendiyle barışık olmama gibi özellikleri göstermektedir, strese bağlı psikolojik rahatsızlıklara yatkındırlar, günlük yaşamlarında stresle daha fazla karşılaşır. Bu özelliği düşük olan bireyler; özgüven sahibi, eleştiriye açık, sabırlı, rahat, strese dayanıklı olma gibi özellikler taşırlar. Daha sakin, iyi uyum göstermiş, uyumsuz duygusal tepkilere yatkınlığı olmayan bireylerdir. Nevrotizm kavramı kaygılı, savunmacı, güvensiz ve duygusal eğilimi fazla olanları tanımlar, bu özelliği yüksek olanlar çoğunlukla negatif duruma odaklanmayı tercih ederler (McCrae ve Costa, 2003; Burger, 2006; Saxena, 2014).

1.3.4.4. Uyumluluk/Yumuşak Başlılık (Agreeableness)

Uyumluluk boyutu bireyleri uysallık ve acımasızlık ekseninde değerlendirmektedir. Uyumluluk boyutu yüksek olan bireyler genel olarak şu özellikleri taşımaktadır; yardımsever, uysal, cömert, şefkatli, saygılı, güvenilir, kabul

edici, cana yakın, esnek, kibar, yumuşak başlı, alçak gönüllü. Bu boyutu düşük olan bireylerde ise sıklıkla şu özellikler görülmektedir; hırçınlık, huysuzluk, eleştiricilik, cimri, çabuk sinirlenme, inatçılık, bencillik ve şüpheli olma. Uyumluluk özelliği baskın olan bireyler rekabet yerine iş birliğini, bu özelliği düşük olan bireyler ise daha çok rekabeti tercih eder (McCrea ve Costa, 2003; Burger, 2006; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010).

1.3.4.5. Sorumluluk (Conscientiousness):

Sorumluluk boyutunun yüksek ucunda yer alan bireyler düzenli, dikkatli, azimli, kontrollü, hırslı, göreve bağlı, çalışkan, başarı odaklı, kendini disipline edebilen, plan doğrultusunda davranma, sorumlu ve uyumlu olma gibi özellikler gösteren bireylerdir. Sorumlu bireyler için güvenilirlik, sorumluluk, müzakere, başarı yönelimi önemlidir. Bu boyuttan düşük puan alan bireyler dikkatsiz, işten kaçan, dağınık, ihmalkâr ve amaçsız bireylerdir (McCrae ve Costa, 2003; Burger, 2006; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010).

1.3.5. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Atari ve Yaghoubirad (2016) tarafından aleksitimi, kişilik özellikleri ve akıl sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla sağlıklı nüfus üzerinde (On Maddeli Kişilik Envanteri-Ten Item Personality Inventory kullanılarak) gerçekleştirilen çalışmada kişilik boyutlarının aleksitimi düzeyini yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda aleksitimi düzeyinin, depresyon, kaygı, sosyal işlevsellik ve somatik belirtiler ile ölçülen akıl sağlığı düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hay-Reschke (2010) tarafından aleksitimi ve deneyime açıklığın, kişilerarası problemleri öngörüp öngörmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, aleksitimi düzeyi ile kişiler arası problemler arasında olumlu ilişki bulunmuştur, başka bir deyişle, bireyin yaşadığı kişiler arası problemler arttıkça aleksitimi düzeyi de artar. Aleksitiminin kişiler arası problemlerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, deneyime açıklık kişilik özelliğinin ise kişiler arası problemleri yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, dışa dönüklük, duygusal dengelilik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklamada önemli kişilik özellikleri olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada öznel iyi oluş ile duygusal dengelilik kişilik özelliği arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde; sorumluluk ve dışa dönüklük ile olumlu yönde ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Olumlu yaşam doyumu olan bireylerin dışa dönüklük, benlik saygısı, iyimserlik ve kişisel kontrol olmak üzere dört iç özelliğe sahip olduğu belirtilmiştir (Myers ve Diener, 1995).

Acil müdahale ekipleri ile yapılan bir çalışmada bireylerdeki tükenmişliği, aleksitimi, nevrotiklik ve duyu arayışının (sensation seeking) anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Katılımcıların yarısından fazlasının orta ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı belirtilmiştir. Aleksitimi ile acil müdahale alanlarında çalışılan yıl arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur, başka bir deyişle, çalışma yılı arttıkça aleksitimi düzeyi azalmaktadır (Edwards, 2016).

Ünal (2004) tarafından yapılan çalışmada, çekingen kişilik özelliği gösteren bireylerin aleksitimik olma özelliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aleksitiminin kişilik bozuklukları ile ilişkisinin değerlendirildiği bazı çalışmalarda; şizotipal, bağımlı ve çekingen kişilik bozukluklarının aleksitimiyle bağlantılı olduğu görülmüştür (Weinryb, Gustavsson, Hellsröm, Andersson, Broberg ve Rylander, 1996; Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003).

Nevrotiklik veya duygusal dengelilik olarak adlandırılan kişilik boyutu ile aleksitimi arasında ilişkinin bulunduğu çalışmalar vardır. Hui (2011) tarafından duygusal dengelilik arttıkça aleksitimi düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Gucht (2003) çalışmasında aleksitimik özellikler gösteren bireylerde, nevrotik kişilik özelliklerinin, sosyal içe dönüklüğün, kendini ifade etmede algılanan zorlukların ve duygusal baskılanmanın da görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Wise, Mann ve Shay (1992) tarafından aleksitimi ile beş faktörlü kişilik modeli arasındaki ilişkinin psikiyatri hastaları ve sağlıklı bireylerde incelendiği bir çalışmada, nevrotizm, içe dönüklük ve düşük deneyime açıklık boyutlarının aleksitimiye yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu üç boyutun, psikiyatri hastalarında açıklanan varyansın %57,1'ini ve sağlıklı örnekleme varyansın %38,1'ini oluşturmakta olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda, aleksitiminin beş

faktörlü kişilik modeli tarafından tam olarak açıklanmayan eşsiz bir kişilik özelliği olduğu çıkarımında bulunmuştur.

Açıklanan kuramsal görüşler ve yapılan araştırmalar çerçevesinde, araştırmanın bağımlı değişkeni, aleksitimi kavramı olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişken olarak duyguları tanıma, ayırt etme, ifade etmenin bireyin yaşamına etkisini görmek amacıyla yaşam doyumu kavramı ve kişilik özellikleri seçilmiştir. Ayrıca kişilik özellikleri ile aleksitimi kavramının ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.



II. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, verilerin toplanması, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar, bu araçların geçerlik, güvenilirlik çalışmaları, puanlanması ve verilerin analizinde kullanılacak tekniklere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, mevcut durumu araştıran betimsel bir çalışmadır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ile kişilik özellikleri arasında, anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve demografik özelliklere bağlı olarak değişimlerinin inceleneceği ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır ve kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu yetişkinliğe geçiş döneminde olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada amaçlı örneklem kullanılmıştır ve katılımcıları 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan, rastlantısal olarak seçilen, yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin sayısı 393'tür. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin demografik özelliklerine bu bölümde yer verilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, devam ettikleri sınıf, algılanan sosyoekonomik düzeyleri, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyi (tutumu), algılanan akademik başarı ve bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirmiş oldukları yerleşim birimine göre dağılımlarını gösteren frekans tabloları aşağıda belirtilmiştir.

Katılımcıların Yaş Göre Betimsel İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin yaşlara göre dağılımlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Yaş Göre Betimsel İstatistikleri

Yaş	Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
17-20	209	53.2
21-24	167	42.4
25-28	13	3.3
30 ve üstü	4	1.2
Toplam	393	100.0

Araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımlarını gösteren Tablo 2 incelendiğinde, 17-20 yaş aralığında 209 kişi (% 53.2), 21-24 yaş aralığında 167 kişi (% 42.4), 25-28 yaş aralığında on üç kişi (% 3.3) ve 30 yaş ve üzeri dört kişi (% 1.2) bulunduğu görülmektedir.

Katılımcıların Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımlarına Tablo 3’de yer verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet	Kişi Sayısı	Yüzde (%)
Kadın	302	76.8
Erkek	91	23.2
Toplam	393	100.0

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %76.8’inin (N=302) kadın, %23.2’sinin (N=91) erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Devam Ettikleri Sınıflara Göre Betimsel İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin devam ettikleri sınıflara göre dağılımları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Devam Ettikleri Sınıflara Göre Betimsel İstatistikleri

Sınıf	Kişi Sayısı	Yüzde
1	71	18.1
2	112	28.5
3	83	21.1
4	123	31.3
Diğer	4	1.0
Toplam	393	100.0

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma katılımcılarının % 18.1’inin (N=71) 1.sınıf, % 28.5’inin (N=112) 2. sınıf, % 21.1’inin (N=83) 3. sınıf, % 31.1’inin (N=123) 4. sınıf ve % 1’inin de farklı bir sınıfa (lisansüstü, formasyon gibi) devam etmekte olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Algılanan Sosyoekonomik Düzeylere Göre Betimsel İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin algılanan sosyoekonomik düzeylere (SED) göre dağılımları Tablo 5’deki gibidir.

Tablo 5: Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Sosyoekonomik Düzey	Kişi Sayısı	Yüzde
Alt	11	2.8
Orta	359	91.3
Yüksek	23	5.9
Toplam	393	100.0

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeye göre dağılımları şu şekildedir; % 2.8’i (N=11) alt düzey, % 91.3 (N=359) orta düzey,

% 5.9 (N=23) yüksek düzey. Katılımcıların büyük çoğunluğunun algılanan SED'inin orta düzey olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Anne Eğitim Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin anne eğitim düzeylerine göre dağılımları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların Anne Eğitim Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Anne Eğitim Düzeyi	Kişi Sayısı	Yüzde
Okuryazar değil	22	5.6
Okuryazar	12	3.1
İlkokul	140	35.6
Ortaokul	83	21.1
Lise	104	26.5
Üniversite	32	8.1
Toplam	393	100.0

Tablo 6 incelendiğinde, çalışmada yer alan katılımcıların anne eğitim düzeylerinin okuryazar olmayan yirmi iki kişi (% 5.6), okuryazar olan on iki kişi (% 3.1), ilkokul mezunu 140 kişi (% 35.6), ortaokul mezunu 83 kişi (% 21.1), lise mezunu anne sayısı 104 (% 26.5) ve üniversite mezunu 32 (% 8.1) şeklinde olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Baba Eğitim Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Tablo 7'de araştırmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeylerine göre betimsel istatistikleri belirtilmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Baba Eğitim Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Baba Eğitim Düzeyi	Kişi Sayısı	Yüzde
Okuryazar değil	3	.8
Okuryazar	12	3.1
İlkokul	79	20.1
Ortaokul	86	21.9
Lise	103	26.2
Üniversite	110	28.0
Toplam	393	100.0

Tablo 7 incelendiğinde, çalışmada yer alan katılımcıların baba eğitim düzeylerinin okuryazar olmayan baba sayısı üç (% 0.8), okuryazar olan on iki kişi (% 3.1), ilkokul mezunu 79 kişi (% 20.1), ortaokul mezunu 86 kişi (% 21.9), lise mezunu olan baba sayısı 103 (% 26.2) ve üniversite mezunu olan 110 kişi (% 28.0) şeklinde olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Yaklaşımına (Tutumuna) Göre Betimsel İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin algılanan anne baba çocuk yetiştirme yaklaşımına (tutumuna) göre dağılımlarına Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8: Katılımcıların Anne Baba Çocuk Yetiştirme Yaklaşımına Göre Betimsel İstatistikleri

Çocuk Yetiştirme Yaklaşımı	Kişi Sayısı	Yüzde
Demokratik	144	36.6
Otoriter	101	25.7
Aşırı Bağımlı	37	9.4
İzin Verici	100	25.4
İhmal Eden	10	2.5
Toplam	392	99.7
Geçersiz cevap	1	0.3
Toplam	393	100.0

Tablo 8 incelendiğinde, çalışmaya katılan bireyler tarafından algılanan anne baba çocuk yetiştirme yaklaşımına göre dağılımı; % 36.6 (N=144) demokratik, % 25.7 (N=101) otoriter, % 9.4 (N=37) aşırı bağımlı, % 25.4 (N=100) izin verici, % 2.5 (N=10) ihmal eden şeklindedir, 1 katılımcının birden fazla şıkkı işaretlediği tespit edilerek cevabı geçersiz olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların Algılanan Akademik Başarılarına Göre Betimsel İstatistikleri

Tablo 9’da araştırmaya katılan bireylerin algılanan akademik başarılarına göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 9: Katılımcıların Algılanan Akademik Başarılarına Göre Betimsel İstatistikleri

Algılanan Akademik Başarı	Kişi Sayısı	Yüzde
Düşük	17	4.3
Orta	313	79.6
Yüksek	63	16.0
Toplam	393	100.0

Araştırmada yer alan katılımcılar tarafından algılanan akademik başarı dağılımları şu şekildedir; on yedi katılımcı (% 4.3) düşük düzey, 313 katılımcı (% 79.6) orta düzey ve 63 katılımcı (% 16) yüksek düzeyde akademik başarısı olduğuna inanmaktadır.

Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Kısmını Geçirdikleri Yerleşim Birimine Göre Betimsel İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin yaşamlarının büyük kısmını geçirdikleri yerleşim birimlerine göre dağılımları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Kısmını Geçirdikleri Yerleşim Birimine Göre Betimsel İstatistikleri

Yerleşim birimi	Kişi Sayısı	Yüzde
Köy	22	5.6
İlçe	82	20.9
Şehir	289	73.5
Toplam	393	100.0

Katılımcıların yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yerleşim birimine göre dağılımları, % 5.6'sı (N=22) köy, % 20.9'u ilçe (N=82) ve % 73.5'i (N=289) şehir şeklindedir. Katılımcıların yaşamlarının büyük bölümünü şehirde geçirdikleri görülmektedir.

Katılımcıların Devam Etmekte Oldukları Bölümlere Göre Betimsel İstatistikleri

Tablo 11'de araştırma katılımcılarının devam etmekte oldukları bölümlere göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 11: Katılımcıların Devam Etmekte Oldukları Bölümlere Göre Betimsel İstatistikleri

Bölümler	Kişi Sayısı	Yüzde
Fen Bilimleri Öğretmenliği	23	5.9
Sınıf Öğretmenliği	18	4.6
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	273	69.5
Okul Öncesi Öğretmenliği	32	8.1
Yabancı Diller-Tercümanlık	25	6.4
Diğer	22	5.7
Toplam	393	100

Katılımcıların devam etmekte oldukları bölümlere göre dağılımları şu şekildedir; yirmi üç öğrenci Fen Bilimleri Öğretmenliği (% 5.9), on sekiz öğrenci Sınıf Öğretmenliği (% 4.6), 273 öğrenci Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü (% 69.5), 32 öğrenci Okul Öncesi Öğretmenliği (% 8.1), yirmi beş öğrenci Yabancı

Diller (İngilizce, Arapça, Fransızca)-Tercümanlık (% 6.4) ve yirmi iki öğrenci Diğer Bölümler (Formasyon- Rekreasyon, Spor yöneticiliği, Beden Eğitimi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri gibi) (% 5.7) şeklindedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümüne devam etmekte oldukları görülmektedir.

2.3. Verilerin Toplanması

Veriler aşağıda belirtilen ölçme araçları aracılığıyla grup uygulaması şeklinde toplanmıştır.

Ölçme Araçları:

Çalışmada öğrencilerin aleksitimik davranış düzeylerini belirlemek için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), yaşam doyum düzeylerini belirlemek için Diener Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), kişilik özelliklerini saptamak için On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ) ve araştırmada yer verilen diğer değişkenleri, başka bir deyişle kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri aşağıda açıklanmaktadır.

2.3.1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Aleksitimi kavramını ölçmek amacıyla Taylor, Parker ve Bagby tarafından 1985 yılında yirmi altı maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeği olarak hazırlanmıştır. Ölçek çeşitli uyarlama çalışmalarından geçmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması ilk olarak Dereboy (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçek ilk uyarlanmış haliyle beşli Likert tipi bir ölçek olarak hazırlanmıştır ve dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Alt Boyutları

Duyguları fark etme, tanıma ve ifade edebilme becerisi

Duyguları ve bedensel duyumları ayırt edebilme ve tanıyabilme yeteneği

Hayal kurma, düşünme yaşamında kısıtlılık

Dışsal merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı (Taylor ve ark, 1985; akt. Dereboy, 1990).

Zimmerman, Rossier, Stadelhofen ve Gaillard (2005), TAÖ-26 ve TAÖ-20 ölçeklerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda, en sık kullanılan aleksitimi ölçeği olan TAÖ-20'yi, güvenirlik ve geçerlik gibi psikometrik özellikleri açısından kuvvetli bir ölçek olarak belirtmişler fakat hayal kurma ile ilgili boyutu içermemesi nedeniyle özgün aleksitimi kavramını birebir yansıtmadığı sonucuna varmışlardır (akt. Atasayar, 2011). Bu çalışmada ölçeğin 26 maddeden oluşan formu kullanılmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Geçerlik Çalışmaları

Taylor ve arkadaşları tarafından (1985) geliştirilen aleksitimi ölçeğinin geçerlilik çalışmalarında TAÖ faktör yapısının aleksitimi kavram ve içeriği ile tutarlı olduğu belirtilmiştir. Diğer ölçeklerle yapılan geçerlik çalışmaları arasında SCL-90 ile yapılan geçerlilik çalışmasında katsayı .31 olarak bulunmuştur (akt. Koçak, 2003a). Taylor ve arkadaşlarının (1992) psikiyatri hastaları, üniversite öğrencileri ve normal yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmalar sonucunda Toronto Aleksitimi Ölçeğinin geçerlilik açısından istenilen hedefi ölçen yeterli bir ölçek olduğu belirlenmiştir (akt. Atasayar, 2011).

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Türk kültürüne yönelik ilk geçerlilik çalışması Dereboy (1990) tarafından yapılmıştır. Dereboy araştırmasında TAÖ ile beraber, Irvine MMPI-AS (Irvine Minesota Multiple Personality Inventory-Alexithymia Scale), SSPS-R (Shalling Sifneos Personality Scale-Revized), Denver MMPI-AS (Denver Minnesota Multiple Personality Inventory-Alexithymia Scale)'ı uygulamıştır. TAÖ puanlarının aleksitimi puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ($r = .51$, $p < .005$), aleksitimik bireylerin TAÖ puanlarının normal grubun TAÖ puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır ($z = -2.17$, $p < .005$).

Koçak (2003a) tarafından Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmada aynı zamanda ölçeğin faktör analizi yapılmış ve faktör analizi sonucunda ölçeğin dört alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeği olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Güvenilirlik Çalışmaları

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında iç güvenilirlik katsayısı .77 test tekrar test güvenilirliği ise .75, ikiyarım- test güvenilirliği .67 olarak bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeğinin tüm boyutları toplam varyansın %31.8'ini kapsamaktadır. İlk faktörün toplam varyansın %12.3'ünü (Cronbach α = .72), ikinci faktörün % 7.0'sini (Cronbach α = .64) ve son faktörün de varyansın % 6.1'ini (Cronbach α 6.4'ünü (Cronbach α = .69) kapsadığı açıklanmıştır.

Dereboy (1990) tarafından yapılan çalışmada Toronto Aleksitimi Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .70, test tekrar test güvenilirliği ise .65 olarak belirlenmiştir. Motan ve Gençöz (2007) tarafından Türkçe TAÖ için yapılan güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .70 olarak bulunmuş, yapılan faktör analizi çalışmaları sonucunda ölçek üç faktörlü olarak ve faktörlerin iç tutarlılıkları .82, .80, .75 olarak hesaplanmıştır.

Koçak (2003a) tarafından alt ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin duyguları tanıma, ifade etme ve söze dökme güçlüğüne ilişkin alt boyutunda .50, duyguları ve bedensel duyuları ayırt etmede yetersiz olmaya ilişkin alt boyutunda .76, hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlılık alt boyutunda .78, dışsal merkezli uyuma yönelik bilişsel yapıda ise .49 olarak iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayısı .68 olarak bulunmuştur. Bulgular ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen bu çalışma kapsamında da Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı (cronbach alpha) hesaplanmış ve .78 olarak bulunmuştur.

Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması

Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu yirmi altı maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte on beş tane düz-olumlu (2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26) on bir tane ise ters-olumsuz madde (1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 21, 24) bulunmaktadır. Beşli Likert tipi

bu ölçekten düz maddeler için; hiç katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4), tamamen katılıyorum (5) puan almaktadır. Olumsuz maddeler için hiç katılmıyorum (5), katılmıyorum (4), kararsızım (3), katılıyorum (2), tamamen katılıyorum (1) puan almaktadır. Ölçekten en yüksek 130 en düşük ise yirmi altı puan alınabilir. Örneklemin toplam puan ortalamalarına bir standart sapma eklenerek, bu puanın üstündeki bireylerin aleksitimik özellikler gösterdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

Taylor ve Bagby (1988) tarafından sağlıklı bireyler ve psikolojik sorunu olan bireyler arasındaki değerlendirmelerde dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir (akt. Koçak, 2003). Bu doğrultuda çalışmada katılımcıların aleksitimi puanları ortalamasına standart sapma eklenerek hareket edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeylerinin aritmetik ortalaması ($\bar{x}$)=63,64 ve standart sapması (ss)=10,72 olarak bulunmuştur, buradan yola çıkılarak 74 ve üzeri puan alan bireyler aleksitimik olarak kabul edilmiştir.

2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Araştırmada örneklemini oluşturan bireylerin yaşam doyum düzeylerini belirlemek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Yaşam doyumunu ölçeği beş maddeden oluşan yedili Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte yaşama karşı doyumunu anlatan beş adet ifade vardır. İfadelerin uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen Katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Kısmen Katılıyorum, (6) Katılıyorum, (7) Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması

Genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçek tüm yaşlar için uygundur. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve geçerlik çalışması Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Diener ve ark. (1985) tarafından Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliliği .82 olarak; Yetim (1993) tarafından Cronbach Alpha .86

olarak, test-tekrar test güvenilirliği ise .73 olarak bulunmuştur (Yetim, 2003). Köker (1991) tarafından test tekrar test güvenilirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Ölçek yüksek düzeyde güvenilir ve orta düzeyde geçerlidir.

Bu çalışma kapsamında da Yaşam Doyumu Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı (cronbach alpha) hesaplanmış ve .83 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması

Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35 en düşük puan ise beştir. Toplam puan azaldıkça yaşam doyumu azalır. Ölçekten alınan yedi puan ve altı düşük, on üç puan ve üstü yüksek, sekiz ve on iki arasında kalan puanlar orta düzeyde bir yaşam doyumu göstermektedir.

2.3.3. On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ)

On-Maddeli Kişilik Ölçeği (The Ten-Item Personality Inventory) on maddeden oluşan, Gosling, Rentfrow ve Swann (2003) tarafından geliştirilen kişilik özelliklerini ölçen bir ölçektir (akt. Atak, 2013). Deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik olmak üzere beş önemli kişilik özelliğini ölçmektedir. Yedi derecelmeli Likert tipi olan bu ölçekte, her alt boyutta iki madde yer almaktadır.

Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve uyarlanması Atak (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir.

On Maddeli Kişilik Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması

Gosling ve ark. (2003), OMKÖ ile Beş-Faktörlü Kişilik Envanteri (B-FKE) arasındaki geçerliği dışadönüklük için 0.87, yumuşak başlılık için 0.70, sorumluluk için 0.75, duygusal dengelilik için 0.81 ve deneyime açıklık için 0.65 bulmuştur (akt. Atak, 2013).

Atak (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada OMKÖ'nün ölçüt geçerliğinin sınanması için Beş-Faktörlü Kişilik Envanteri (B-FKE) ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) kullanılmıştır. OMKÖ'nün alt ölçeklerinin bu ölçeklerle orta düzeyde anlamlı ilişkili olduğu ve bu sonuçların ölçüt geçerliği açısından yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapı geçerliğini belirlemek için yapılan faktör analizi sonuçlarında, on madde ve beş alt ölçekten oluşan OMKÖ'nün kişiliği ölçmek için geçerli bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Yapılan doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin beş faktörlü olduğu belirlenmiştir.

Atak (2013) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Deneyime Açıklık alt ölçeği için 0.83, Yumuşak başlılık alt ölçeği için 0.81, Duygusal Dengelilik alt ölçeği için 0.83, Sorumluluk alt ölçeği için 0.84 ve Dışa Dönüklük alt ölçeği için 0.86 olarak bulunmuştur.

Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının 0.40 ile 0.73 arasında değiştiği sonucu bulunmuştur. Atak'ın (2013) çalışmasında OMKÖ'nün test tekrar test güvenirlik katsayısı Deneyime Açıklık alt ölçeği için 0.89, Yumuşak başlılık alt ölçeği için 0.87, Duygusal Dengelilik alt ölçeği için 0.89, Sorumluluk alt ölçeği için 0.87 ve son olarak Dışa Dönüklük alt ölçeği için 0.88 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin iç tutarlılığa sahip ve kararlı ölçüm yapan bir araç olduğu görülmüştür. OMKÖ'nün orijinal formunda test-tekrar test güvenirlik değerleri 0.72 ile 0.80 arasında değişmektedir.

On Maddeli Kişilik Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması

Ölçeğin orijinal formunda ve Türkçe formunda toplam on madde vardır. Türkçe formunda tersten kodlanması gereken herhangi bir madde bulunmamaktadır. Ölçek puanlanırken toplam puan alınmamakta, her bir alt ölçek için toplam puan alınmaktadır. Bireylerin her alt ölçekten aldıkları puanlar dikkate alınır. Böylece bireylerde baskın olan kişilik özelliği belirlenmeye çalışılır. Bireyleri kişilik özelliklerinden birine atamaya dönük olan bu ölçek puanlanırken, bir bireyin en yüksek puan aldığı alt ölçeğe ait kişilik özelliğinin o kişinin temel kişilik özelliği olduğu kabul edilmektedir (Gosling ve ark., 2003). Ölçeğin Türkçe uyarlaması da bu kurallar geçerli olacak şekilde gerçekleştirilmiştir (akt. Atak, 2013).

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, algılanan sosyoekonomik düzey, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan anne baba çocuk yetiştirme yaklaşımı, algılanan akademik başarı, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerleşim birimini belirlemek amacıyla bu maddelerden oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analizler

Veri analizinde Statistical Package for the Social Sciences-Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla basit korelasyon analizi (Pearson Korelasyon Katsayısı), aleksitimi düzeyinin sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek için ilişkisiz (bağımsız) örneklem t testi (Independent Samples T-Test) ve ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA), kişilik özelliklerinin ve yaşam doyumunun aleksitimi düzeyini yordayıp yordamadığını bulmak amacıyla regresyon analizi uygulamaları yapılmıştır. Güven aralığı %95 olarak alınmıştır.

III. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amacı doğrultusunda yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerde Aleksitimik Davranış Özelliği Gösterme Düzeyi Bulguları

Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin Toronto Aleksitimi Ölçeği puanları (aleksitimi düzeyleri) Tablo 12’de gösterilmektedir.

Tablo 12: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin TAÖ Puanları Dağılımı

TAÖ skoru (Aleksitimi Düzeyi)	Kişi Sayısı	Yüzde (%)
33-62 puan arası	190	48.34
63-73 puan arası	127	32.31
74 ve üzeri puan	76	19.33
Toplam	393	100

Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlamasından yola çıkılarak araştırma katılımcılarının aleksitimik davranış gösterme oranı belirlenmiştir. Katılımcıların aleksitimi düzeylerinin aritmetik ortalaması ($\bar{x}$)=63,64 ve standart sapması (ss)=10,72 olarak bulunmuştur, 74 ve üzeri puan alan bireyler aleksitimik olarak kabul edilmiştir. Tablo 12’de belirtildiği gibi katılımcıların %19’unun aleksitimik özellikler sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

3.2. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki

Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları aşağıda yer alan tabloda gösterilmektedir.

Tablo 13: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Aleksitimi Düzeyi	Yaşam Doyumu Düzeyi
Aleksitimi Düzeyi	Pearson Korelasyonu Sig. (2-tailed)	1	-.316 .000
** p<.01			

Tablo 13 incelendiğinde, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, bireylerin toplam aleksitimi düzeyi ile toplam yaşam doyumu arasında orta düzeyde ($r = -0.32$, $p < .01$) negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buradan hareketle yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerde aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azalmakta olduğu çıkarımında bulunulabilir.

3.3. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ile Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

3.3.1. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki Fark

Araştırma katılımcılarının aleksitimi düzeylerinin cinsiyete göre betimsel istatistikleri ve t testi analizi sonucu Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Cinsiyet Arasındaki t Testi Sonuçları

Cinsiyet	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma(SS)	Serbestlik Derecesi	t	p
Kadın	302	63.62	10.91	391	0.041	.968
Erkek	91	63.68	10.13			
P<.01						

Tablo 14 incelendiğinde, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerdeki aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır, $t(391)=0.041$, $p>.01$. Bu bulgudan yola çıkarak aleksitimi düzeyinin kadın ve erkeklere göre değişiklik göstermediği söylenebilir.

3.3.2. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Sosyoekonomik Düzey Arasındaki Fark

Araştırma katılımcılarının sosyoekonomik düzeylerine göre betimsel istatistikleri Tablo 15’de, aleksitimi düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasındaki ANOVA sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 15: Katılımcıların Algılanan Sosyoekonomik Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

SED	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Alt	11	62.4545	12.27488
Orta	359	63.8134	10.69779
Yüksek	23	61.5217	10.64241
Toplam	393	63.6412	10.72600

Tablo 16: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Algılanan Sosyoekonomik Düzey Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar Arası	129.450	2	64.725	.561	.571
Gruplar İçi	44968.962	390	115.305		
Toplam	45098.412	392			

Tablo 16’da yer verilen analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($F(2,390)=.561$) $p>.05$ Bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin aleksitimi düzeyi üzerinde herhangi bir fark oluşturmadığı ifade edilebilir.

3.3.3. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Anne Eğitim Düzeyi Arasındaki Fark

Araştırma katılımcılarının anne eğitim düzeyine göre betimsel istatistikleri Tablo 17’de, aleksitimi düzeyleri ile anne eğitim düzeyi arasındaki ANOVA sonuçları Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 17: Katılımcıların Anne Eğitim Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Anne Eğitim Düzeyi	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
1. Okuryazar değil	22	68.0000	13.22336
2. Okuryazar	12	64.5833	11.46900
3. İlkokul	140	63.5357	10.25531
4. Ortaokul	83	65.5904	9.59806
5. Lise	104	62.1154	10.61169
6. Üniversite	32	60.6563	12.61747
Toplam	393	63.6412	10.72600

Tablo 18: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	1272.768	5	254.554	2.248	.049	1-5,
Gruplar İçi	43825.645	387	113.245			1-6,
Toplam	45098.412	392				4-5, 4-6

Tablo 18 incelendiğinde aleksitimi düzeyi ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F(5,387)=2.248$ $p<.05$). Bireylerin anne eğitim düzeyinin aleksitimi düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD çoklu karşılaştırma testinin sonuçlarına göre farklılaşmanın okuryazar olmayan grup ile, lise ve üniversite; ortaokul mezunu olan grup ile, lise ve üniversite mezunu olan gruplar arasında olduğu görülmüştür. Okuryazar olmayan ($\bar{x}=68.00$) grubun aleksitimi düzeyinin, lise ($\bar{x}=62.11$) ve üniversite ($\bar{x}=60.65$) mezunu olan gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ortaokul mezunu ($\bar{x}=65.60$) olan grubun aleksitimi düzeyinin de lise ($\bar{x}=62.11$) ve üniversite ($\bar{x}=60.65$) mezunu olan grupların aleksitimi puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

3.3.4. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki Fark

Araştırma katılımcılarının baba eğitim düzeyine göre betimsel istatistikleri Tablo 19'da, aleksitimi düzeyleri ile baba eğitim düzeyi arasındaki ANOVA sonuçları Tablo 20'de yer almaktadır.

Tablo 19: Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Baba Eğitim Düzeyi	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Okuryazar değil	3	66.3333	20.03331
Okuryazar	12	71.2500	11.67846
İlkokul	79	63.4177	8.63892
Ortaokul	86	64.3953	12.06090
Lise	103	63.2621	10.16430
Üniversite	110	62.6636	10.99731
Toplam	393	63.6412	10.72600

Tablo 20: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	889.245	5	177.849	1.557	.171
Gruplar içi	44209.167	387	114.236		
Toplam	45098.412	392			

Tablo 20 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeyleri ile babalarının eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir $F(5,387)=1.557$ $p>.05$. Bu sonuç doğrultusunda baba eğitim düzeyinin bireylerin aleksitimi düzeyi üzerinde herhangi bir farklılaştırma oluşturmadığı saptanmıştır.

3.3.5. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Düzeyi Arasındaki Fark

Araştırma katılımcılarının algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyine göre betimsel istatistikleri Tablo 21’de, aleksitimi düzeyleri ile algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyi arasındaki ANOVA sonuçları Tablo 22’de yer almaktadır.

Tablo 21: Katılımcıların Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
1.Demokratik	144	61.4583	10.14984
2.Otoriter	101	64.7327	10.38546
3.Aşırı Bağımlı	37	65.9189	11.36363
4.İzin Verici	100	64.5500	11.19738
5.İhmal Eden	10	67.3000	11.76671
Toplam	392	63.6607	10.73273

Tablo 22: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	1214.736	4	303.684	2.682	.031	1-2,
Gruplar İçi	43825.139	387	113.243			1-3,
Toplam	45039.875	391				1-4

Tablo 22’de yer verilen analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeyleri ile algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir $F(4,387)=2.682$ $p<.05$. Bu sonuç doğrultusunda algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyinin aleksitimi düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre, anlamlı farkın demokratik tutuma sahip grup ile otoriter, aşırı bağımlı, izin verici tutumlara sahip gruplar arasında olduğu görülmüştür. Demokratik ($\bar{x}=61,45$) yaklaşıma sahip grubun aleksitimi düzeyinin, otoriter ($\bar{x}=64,73$), aşırı bağımlı ($\bar{x}=65,91$) ve izin verici ($\bar{x}=64,55$) tutuma sahip olan ebeveyn gruplarına göre daha düşük olduğu, ihmal eden yaklaşım ile ise herhangi bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

3.3.6. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Akademik Başarı Arasındaki Fark

Araştırma katılımcılarının algılanan akademik başarı düzeyine göre betimsel istatistikleri Tablo 23’de, aleksitimi düzeyleri ile algılanan akademik başarı arasındaki ANOVA sonuçları Tablo 24’de yer almaktadır.

Tablo 23: Katılımcıların Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Düşük	17	67.1765	11.02971
Orta	313	63.9361	10.49187
Yüksek	63	61.2222	11.49957
Toplam	393	63.6412	10.72600

Tablo 24: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	608.331	2	304.165	2.666	.071
Gruplar İçi	44490.082	390	114.077		
Toplam	45098.412	392			

Tablo 24’de verilen analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların algıladıkları akademik başarı ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir $F(2,390)=2.666$ $p>.05$. Bu bulgu doğrultusunda algılanan akademik başarının aleksitimi düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmaktadır.

3.3.7. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yerleşim Birimi Arasındaki Fark

Araştırma katılımcılarının yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerleşim birimine göre betimsel istatistikleri Tablo 25’de, aleksitimi düzeyleri ile yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerleşim birimi arasındaki ANOVA sonuçları Tablo 26’da yer almaktadır.

Tablo 25: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirildiği Yerleşim Birimine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Köy	22	64.7727	11.89611
İlçe	82	64.4634	11.32592
Şehir	289	63.3218	10.47866
Toplam	393	63.6412	10.72600

Tablo 26: Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yerleşim Birimi Arasındaki Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	113.086	2	56.543	.490	.613
Gruplar İçi	44985.327	390	115.347		
Toplam	45098.412	392			

Tablo 26’da ifade edilen analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim birimi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir $F(2,390)=.490$ $p>.05$. Bu bulgu doğrultusunda bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim biriminin aleksitimi düzeyi ile ilişkili olmadığı söylenebilir.

3.4. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulguları

Dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri ile aleksitimi düzeyi arasındaki korelasyon bulguları Tablo 27’de, kişilik özelliklerine göre aleksitimi düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 27: Kişilik Özellikleri ve Aleksitimi Arasındaki Korelasyon

		Aleksitimi	Dışadönük	D. Denge	D. Açıklık	Sorumlu	Y. Başlılık
Pearson Korelasyonu	Aleksitimi	1	.124	.144	.119	.228	-.207
	Dışadönük		1	.249	.173	.129	-.004
	D.Denge			1	.193	.262	-.151
	D.Açıklık				1	.092	.027
	Sorumluluk					1	-.046
	Y. başlılık						1

Tablo 28: Beş Kişilik Özelliğinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	İkili R	Kısmi R
	B	Std Hata	β				
Sabit	56.166	4.021	-	13.970	.000	-	-
Dışadönüklük	.423	.277	.076	1.525	.128	.124	.077
Duygusal Dengelilik	.114	.216	.027	.525	.600	.144	.027
Deneyime Açıklık	.430	.241	.088	1.786	.075	.119	.090
Sorumluluk	.979	.252	.194	3.886	.000	.228	.194
Yumuşak Başlılık	-.992	.247	-.196	-4.022	.000	-.207	-.200

$R^2=0.106$, $F(5,387)=9.431$, $p<.01$.

Tablo 27 ve Tablo 28’de yer verilen yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan, ölçüt) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, aleksitimi düzeyi ile dışadönüklük arasında olumlu ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=0.12$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0.08$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Duygusal dengelilik ve aleksitimi düzeyi arasında olumlu ve düşük düzeyde bir ilişki vardır, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyon $r=0.03$ olarak belirlenmiştir. Aleksitimi düzeyi ile deneyime açıklık arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=0.12$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyon $r=0.09$ olarak ortaya çıkmaktadır. Sorumluluk ve aleksitimi düzeyi arasında olumlu yönde düşük bir ilişkinin ($r=0.23$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyon $r=0.19$ olarak hesaplanmaktadır. Yumuşak başlılık ve aleksitimi düzeyi arasında olumsuz yönde düşük bir ilişki ($r=-0.21$) vardır, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyon $r=-0.20$ olarak bulunmuştur.

Dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık değişkenlerinin birlikte, katılımcıların aleksitimi düzeyi üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır, $R^2=0.106$, $p<.01$. Dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri birlikte, aleksitimi düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %11’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki göreceli önem sırası; yumuşak başlılık, sorumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük ve duygusal dengeliliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, sorumluluk ve yumuşak başlılığın aleksitimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

3.5. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doymu Düzeyleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulguları

Dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri, ve yaşam doymu ile aleksitimi düzeyi arasındaki

korelasyon bulgularına Tablo 29’da, bu değişkenlere göre aleksitimi düzeyinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına Tablo 30’da yer verilmiştir.

Tablo 29: Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Aleksitimi Arasındaki Korelasyon

		Aleksiti mi	D.dönük	D.Denge	D. Açık	Sorum.	Y.başlı	Yaşam D.
Pearson Korelasyonu	Aleksitimi	1	.124	.144	.119	.228	-.207	-.316
	D.dönük		1	.249	.173	.129	-.004	.021
	D.Denge			1	.193	.262	-.151	.011
	D. Açıklık				1	.092	.027	-.081
	Sorum.					1	-.046	-.171
	Y.başlı						1	.100
	Yaşam D.							1

Tablo 30: Beş Kişilik Özelliğinin ve Yaşam Doyumunun Regresyon Analizi Sonuçları

		Standardize Edilmemiş Katsayılar	Std Hata	Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	R ²
Model	B			β			
1	Sabit	75.167	1.823		41.236	.000	
	Yaşam Doyumu	-.541	.082	-.316	-6.590	.000	.100
2	Sabit	66.442	2.942		22.582	.000	
	Yaşam Doyumu	-.488	.082	-.286	-5.961	.000	.131
	Sorumluluk	.905	.242	.179	3.740	.000	
3	Sabit	73.711	3.508		21.014	.000	
	Yaşam Doyumu	-.460	.081	-.269	-5.683	.000	.160
	Sorumluluk	.880	.238	.174	3.691	.000	
	Y.başlılık	-.870	.237	-.172	-3.674	.000	
4	Sabit	69.313	3.965		17.483	.000	
	Yaşam Doyumu	-.469	.081	-.274	-5.813	.000	.172
	Sorumluluk	.805	.239	.159	3.364	.001	
	Y. başlılık	-.868	.235	-.171	-3.689	.000	
	Dışadönüklük	.602	.258	.109	2.333	.020	

Yaşam doyumu düzeyi, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özellikleri değişkenlerinin birlikte, katılımcıların aleksitimi düzeyi üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır, $R^2=0.172$, $p<.05$. Yaşam doyumu düzeyi, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özellikleri birlikte aleksitimi düzeyindeki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır.



IV. BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırmanın bu bölümünde yapılan veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular ile araştırmanın amaçları birlikte tartışılmış ve kuramsal çerçeve ile birlikte yorumlanmıştır. Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmada, yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin demografik özelliklerle olan ilişkilerinin araştırılması da çalışmanın amaçlarındandır. Aşağıda çalışma sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

4.1. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerde Aleksitimik Davranış Özelliği Gösterme Oranı Bulgularının Tartışılması

Araştırma sonucuna göre yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerde aleksitimik davranış gösterme oranı %19 olarak belirlenmiştir. Bu bulgu sağlıklı bireylerde de aleksitiminin ciddi oranda bulunduğunu ifade etmektedir.

Yaşam döneminin farklı evrelerinde bulunan katılımcılar ile gerçekleştirilen birçok çalışma bulunmaktadır. Karlıdağ (1998) tarafından doktorlar ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların %21'inin aleksitimi düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergün (2008) tarafından anne baba ve ergenler ile yapılan çalışmada aleksitimik davranış gösterme oranının ergenlerde %19, annelerde %12, babalarda %13 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aktay (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada %28 oranındaki katılımcının aleksitimik özellikler sergilediği saptanmıştır. Uran (2016) tarafından rastgele seçilmiş bir Türk popülasyonunda aleksitimik olan birey oranı %32 olarak bulunmuştur.

Bireylerde aleksitimik davranış özelliklerinin birçok farklı nedeni olabileceği aleksitimiye getirilen kuramsal açıklamalarda görülmektedir. Nörolojik, psikanalitik, sosyal, davranışsal, bilişsel birçok nedenden kaynaklanabilmektedir. Aleksitiminin

Türk toplumundaki yaygınlık sebebinin kültürel olabileceği düşünülmektedir. Duyguların açıkça ifade edilmemesi, bu konuda kadın ve erkeklere farklı roller atfedilmesi gibi durumlar sıklıkla gözlenmektedir. Duyguları uygun şekilde ifade etmek yerine küçük yaşlardan itibaren gizlemeyi öğrenmenin aleksitiminin gelişimine sebep olabileceği düşünülmektedir.

4.2. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Sonuçlar araştırma katılımcılarının aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında düşük düzeyde olumsuz ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerde aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azalmakta olduğu saptanmıştır.

Ulaşılabilen alan yazında, yaşam doyumu ve aleksitimi ilişkisini inceleyen çalışmaların sonuçlarına göre, sıklıkla aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi azalmaktadır (Honkalampi ve ark., 2000; Palmer ve ark., 2002; Honkalampi, ve ark., 2004; Mattila ve ark., 2007). Atasayar (2011) tarafından ergenler ile, Genç (2015) tarafından zihinsel engelli çocuğa sahip anne babalar ile gerçekleştirilen çalışmalarda da, benzer şekilde aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Yapılan çalışmalar, bu araştırmanın bulgusuna benzer şekildedir. Aleksitimi ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen Sallıoğlu (2002), aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşam doyumu, mutluluk, öznel iyi oluş kavramlarının birbirleri ile yakından ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bu araştırma sonucunun da bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin yaşam doyumları azaldıkça, yaşadıkları tükenmişliğin artması beklenmektedir. Alanyazında bu konudaki çalışmalar incelendiğinde, Karlıdağ (1998) aleksitimik bireylerde duygusal tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aygen (2011) tarafından otizm tanısı konulmuş çocuk ve ergenlerin anneleri ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal tükenmişliğin bireylerdeki aleksitimi düzeyini yordadığı görülmüştür. Çalışan bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada, mesleksi tükenme yaşayan kişilerin %13'ünün, mesleksi tükenme yaşamayan kişilerin %2.8'inin aleksitimik özellikler taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Mattila ve

ark., 2007). Duygusal ve mesleki tükenmişlik konularında, farklı gruplarla yapılan bu çalışmalarında, yaşam doyumu ve aleksitimi konusundaki ilişkiyi desteklediği sonucuna varılabilir.

4.3. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimi Düzeyleri ile Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

4.3.1. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın bulgularına göre; genç yetişkinlik dönemindeki bireylerdeki aleksitimi düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Başka bir deyişle, aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre değişiklik göstermediği belirlenmiştir. Cinsiyetle aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar arasında, anlamlı farklılıklar belirleyen çalışmalar olduğu gibi yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte, cinsiyetle aleksitimi arasında farklılaşmanın bulunmadığını belirten çalışmalar da vardır. Bu çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Aleksitimi ile cinsiyet arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar incelendiğinde, bazı araştırmacılar aleksitimi düzeyinin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırken (Türk, 1992; Mattila ve ark., 2006; Bağcı, 2008; Declercq ve ark., 2010; Yiğitbaş, 2014), bazı araştırmacılar erkeklerin aleksitimi düzeylerinin kadınların aleksitimi düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Salminen ve ark. 1999; Kokkonen ve ark., 2001; Franz ve ark., 2007; Bağcı, 2008; Ergün, 2008; Levant ve ark., 2009; Güler, 2015; Uran, 2016). Genç (2015) tarafından zihinsel engelli anne babalar ile gerçekleştirilen çalışmada annelerin aleksitimi düzeyi, babaların puanından daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar (Parker ve ark., 1989; Joukamaa ve ark., 1996; Koçak 2003b; Ünal, 2004; Säkkinen ve ark., 2007; Durak-Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Yıldız, 2013; Aktay, 2014; Kahramanol, 2016) bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Bununla birlikte ulaşılabilen alanyazın incelendiğinde, cinsiyet ve aleksitimi düzeyi arasındaki

ilişkinin yapılan çalışmalara göre değişkenlik gösterdiği bir genelleme yapılamadığı görülmektedir.

Duyguları ifade etme konusu bireyin yaşadığı kültür, sosyal çevre, yetişme koşulları gibi birçok değişkenden etkilenmekte, cinsiyete ve toplumsal cinsiyet rollerine yüklenen anlamlar farklılaşabilmekte, bu durum da çalışmaların sonuçlarını etkileyebilmektedir. Aynı zamanda farklı gelişim dönemlerinde olan bireyler ile yapılan çalışmaların da aleksitimi düzeyi üzerinde farklı etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir. Örneğin, bireyin, çocukluk döneminde duyguları ifade etme yeteneği, ihtiyacı ile, ergenlik dönemindeki yeteneği, ihtiyaçları farklı olabilmektedir. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki beklentileri ile yaşlılık dönemindeki beklentileri farklılık göstermektedir.

4.3.2. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Sosyoekonomik Düzey Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Sosyoekonomik düzey bireyin yaşamında sahip olduğu olanakları, yaşam standartlarını belirlerken, geleceğe dair bakışını etkilemekte, sahip olduğu ya da daha önemlisi algıladığı sosyoekonomik düzeye göre kaygı, endişe ya da umut duyguları arasındaki çizgide bulunduğu konumu belirleyebilmektedir. Buradan hareketle “Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, katılımcıların aleksitimi düzeyleri ile algılanan sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Başka bir deyişle, bireylerin algılanan sosyoekonomik düzeyleri aleksitimi düzeyi üzerinde herhangi bir fark oluşturmamaktadır.

Bu çalışmayı destekler nitelikte olarak, bireylerin sosyoekonomik düzeyleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar arasında, aralarında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı çalışmalar vardır (Parker ve ark., 1989; Ergün, 2008; Bağcı, 2008; Aygen,2011; Yıldız, 2013; Uran, 2016).

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, aynı zamanda, sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin aleksitimik özellikler gösterme oranının daha yüksek bulunduğu çalışmalara da rastlanmaktadır (Türk, 1992; Joukamaa ve ark., 1996;

Salminen ve ark., 1999; Kokkonen ve ark., 2001; Franz ve ark., 2007; Atasayar, 2011; Levant ve Wong, 2013).

Araştırma katılımcılarının %2.8'i (N=11) sosyoekonomik düzeyini alt düzey, %91.3'ü (N=359) orta düzey ve %5.9'u (N=23) yüksek düzey olarak algıladığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun algılanan sosyoekonomik düzeyinin orta düzey olması, diğer sosyoekonomik düzey oranlarının düşük olmasının bu konudaki araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünülmektedir.

4.3.3. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Anne Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin duygularını ifade etme becerilerinin gelişmesi, çocukları ile yakından iletişim halinde olan anne ve babaların eğitim düzeyinin artması ile çocuklarını yetiştirirken problem çözme, iletişim kurma, duygularını uygun biçimde ifade etme gibi becerileri daha doğru ve bilinçli şekillerde kullanmaları beklenebilir. Bu bağlamda araştırma da katılımcıların aleksitimi düzeyi ile anne ve baba eğitim düzeyleri incelenmiştir.

Bu çalışmanın sonuçları incelendiğinde, katılımcıların aleksitimi düzeyi ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir, başka bir deyişle, bireylerin anne eğitim düzeyi aleksitimi düzeyi üzerinde etkilidir. Annesi okuryazar olmayan grubun aleksitimi düzeyinin, annesi lise ve üniversite mezunu olan gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ortaokul mezunu olan grubun aleksitimi düzeyinin de lise ve üniversite mezunu olan grupların aleksitimi puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anne eğitim düzeyinin artmasının bireylerin aleksitimi düzeyini azalttığı sonucu ile karşılaşılmıştır.

Bu çalışmayı destekler nitelikte anne eğitim düzeyi arttıkça, bireyin aleksitimi düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşan çalışmalar (Genç, 2015; Uzun, 2016) bulunduğu gibi; annelerin öğrenim düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar (Yıldız, 2013; Aktay, 2014; Kahramanol 2016) da alanyazında yer almaktadır.

4.3.4. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeyleri ile babalarının eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Başka bir ifade ile, baba eğitim düzeyi bireylerin aleksitimi düzeyi üzerinde herhangi bir etki oluşturmamaktadır.

Ulaşılabilen alanyazında bu konudaki çalışmalar incelendiğinde, baba eğitim düzeyi arttıkça, bireyin aleksitimi düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşan çalışmalar vardır (Yemez, 1991; Genç, 2015; Uzun, 2016). Aynı zamanda bireyin aleksitimi düzeyi üzerinde anne-babasının eğitim düzeyinin etkili olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Yıldız, 2013; Aktay, 2014; Kahramanol 2016).

Alanyazında araştırma katılımcılarının eğitim düzeyinin, aleksitimi düzeylerini etkileyip etkilemediğini inceleyen çalışmalarda bulunmaktadır. Bunlara göre eğitim seviyesi düştükçe aleksitimi düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılan çalışmalar bulunduğu gibi (Faryna ve ark., 1986; Yemez 1991; Mattila ve ark. 2006; Durak-Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Güler, 2015; Oktay, 2010; Yıldız, 2013; Yiğitbaş, 2014; Uran, 2016) eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında bir ilişkiye rastlanmayan çalışmalarda bulunmaktadır (Parker ve ark. 1989, Aygen, 2011).

4.3.5. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Anne Baba Çocuk Yetiştirme Yaklaşımı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Anne babaların çocuklarını yetiştirme yaklaşımı şüphesiz bireylerin hayatlarını, kişiliklerini derinden etkilemektedir. Genel olarak karşılaşılan ebeveyn yaklaşımı, bireyin duygu ve düşüncelerini ifade etme tarzını, çatışma çözme becerilerini kısaca diğer bireylerle olan etkileşimlerini ve kendine olan bakışını etkilemektedir. Duygusal yapıları dikkate alınmadan yetiştirilen çocuklarda aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırlanmaktayken, demokratik yaklaşımın benimsendiği ailelerde duygusal, sosyal olarak bireyin kendini ve duygularını tanıması ve ifade etmesi için uygun ortam sağlanmış olmaktadır. Bu düşünceden hareketle, bireylerin ebeveynlerinin yetiştirme biçimlerini nasıl algıladıklarını anlamak amacıyla “Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, çalışmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeyleri ile algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır, bu doğrultuda algılanan anne baba çocuk yetiştirme düzeyinin aleksitimi düzeyi üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir. Çocuk yetiştirme tutumları arasındaki anlamlı farklılaşma, demokratik tutuma sahip grup ile otoriter, aşırı bağımlı, izin verici tutumlara sahip gruplar arasındadır. Demokratik yaklaşıma sahip grubun aleksitimi düzeyinin, otoriter, aşırı bağımlı ve izin verici tutuma sahip olan ebeveyn gruplarına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Aleksitiminin kuramsal açıklaması yapılırken birçok kuramcının özellikle anne-çocuk ilişkisine, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumuna yönelik görüşler belirttiği görülmektedir. Bu kuramcılardan biri olan McDougall (1974) tarafından bireyin erken çocukluk yıllarında anne ile yaşadığı sorunlu ilişkiye dikkat çekilir, yaşanan sorunların bireyin gerçek benliğinin oluşmasını engellediğini, aleksitimik kişilik özelliklerinin başlamasına neden olduğu ifade edilir. Krystal'da (1979) çocuğun duygusal iletişiminin ailesi ile kurduğu ilişkiler ile geliştiğini, bu dönemde yaşanan travmatik olayların duygusal gelişimini engellediğini ifade eder. Aleksitimiye ebeveyn yaklaşımına dayalı açıklayanlardan kuramcılardan biri de Luminent'tir (1995). Aşırı koruyucu ya da üstü kapalı reddedici tutumların bireyde aleksitimik özellikler geliştireceğini savunmaktadır. Stoudemire (1991) çocukların ailelerinde ve çevrelerinde duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi öğrenememelerinin aleksitimik özellikler geliştirmelerine yol açacağını savunur.

Bu çalışmanın sonucunu destekler nitelikte bazı çalışmalarda, bireylerde anne baba tutumuna göre aleksitimi düzeyinin farklılaştığı ifade edilmiştir (Direk, 2008; Yıldız, 2013). Demokratik anne-baba tutumuna sahip katılımcıların aleksitimi puan ortalamalarının, ilgisiz, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumuna sahip katılımcıların aleksitimi puan ortalamalarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca benzer şekilde Atasayar (2011) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada da demokratik yaklaşıma sahip ebeveynlerin çocuklarının aleksitimi puanları, otoriter ebeveynlerin çocuklarına göre düşük düzeydedir.

4.3.6. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Algılanan Akademik Başarı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde, katılımcıların algıladıkları akademik başarı ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda algılanan akademik başarının aleksitimi düzeyini etkilemediği ifade edilebilir.

Ulaşılabilen alanyazında, bu konuda farklı sonuçların olduğu göze çarpmaktadır. Aleksitimi ve algılanan başarı arasındaki ilişkiye bakıldığında Parker ve ark. (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada akademik başarı arttıkça aleksitimi düzeyinin de artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız (2013) tarafından da algılanan akademik başarıları farklı olan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin farklı olduğu, orta düzeyde akademik başarıya sahip öğrencilerin, yüksek düzeyde akademik başarıya sahip öğrencilerden, daha aleksitimik oldukları saptanmıştır. Başka bir çalışma da, ergenlerde akademik başarı azaldıkça, aleksitimi düzeylerinin arttığı belirtilmektedir (Atasayar, 2011).

4.3.7. Katılımcıların Aleksitimi Düzeyleri ile Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yerleşim Birimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmanın sonuçlarına göre, araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim birimi arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir deyiş ile, bireylerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim birimi aleksitimi düzeyi üzerinde herhangi bir etkisiye sahip değildir. Yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerleşim biriminin bireyler üzerinde kültürel olarak farklı etkiler oluşturacağı, aynı zamanda bireyin duygularını ifade etme veya edememesini de etkileyeceği düşünülmese de, analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında aleksitimi ile yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yerleşim birimi arasındaki ilişkinin çok sık araştırılmadığı görülmektedir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygu yoğunluğunun, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Ceyhan, 1999). Türk (1992) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise ailesi köy ya da kasabada yaşayan, çocukluğunun ilk on yılını kasabada

geçiren bireylerde aleksitiminin daha sık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yalçın (2010) tarafından öğrencilerin yaşadıkları yerleşim yerleri ve duygularını ifade edebilme durumlarının incelendiği çalışmada ise yaşamının büyük çoğunluğunu büyük şehir, şehir ve ilçe de geçiren üniversite öğrencilerin duyguları ifade edebilme yakınlık puan ortalamaları, yaşamının çoğunluğunu köyde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.4. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Çalışmanın sonuçlarına göre, dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık değişkenlerinin birlikte, katılımcıların aleksitimi düzeyi üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu beş kişilik özelliği birlikte, aleksitimi düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %11'ini açıklamaktadır.

Bu çalışma sonucunu destekler nitelikte Atari ve Yaghoubirad (2016) tarafından aleksitimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada da aynı kişilik boyutlarının aleksitimi düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Picardi, Toni, ve Caroppo (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da, aleksitimi düzeyinin kişilik boyutlarından dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wise, Mann ve Shay (1992) tarafından aleksitimi ile beş faktörlü kişilik modeli arasındaki ilişkinin psikiyatri hastaları ve sağlıklı bireylerde incelendiği çalışmada. nevrotizm, içe dönüklük ve düşük deneyime açıklık boyutlarının aleksitimiye yordadığı belirtilmiştir. Bu üç boyutun, psikiyatri hastalarında açıklanan varyansın % 57.1'ini ve sağlıklı örneklemde varyansın %38.1'ini oluşturmakta olduğu ifade edilmiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da dışa dönüklük, duygusal dengelilik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklamada önemli kişilik özellikleri olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada öznel iyi oluş ile duygusal dengelilik kişilik özelliği arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde; sorumluluk ve dışa dönüklük ile olumlu yönde ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, Ünal (2004) tarafından yapılan çalışmada, çekingen kişilik özelliği gösteren bireylerin aleksitimik olma özelliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aleksitiminin kişilik bozuklukları ile ilişkisinin değerlendirildiği bazı çalışmalarda, şizotipal, bağımlı ve çekingen kişilik bozukluklarının aleksitimiyle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Weinryb, Gustavsson, Hellsröm, Andersson, Broberg ve Rylander, 1996; Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003). Bu çalışma sonuçları ile yapılan araştırmanın bulguları örtüşmektedir.

Nevrotiklik ya da duygusal dengelilik olarak adlandırılan kişilik boyutu ile aleksitimi arasında ilişkinin bulunduğu çalışmalar incelendiğinde, Hui (2011) tarafından duygusal dengelilik arttıkça aleksitimi düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Gucht (2003) çalışmasında aleksitimik özellikler gösteren bireylerde nevroitik kişilik özelliklerinin, sosyal içe dönüklüğün, kendini ifade edememe algılanan zorlukların ve duygusal baskılanmanın görüldüğü belirlenmiştir. Edwards (2016) tarafından acil müdahale ekipleri ile yapılan bir çalışmada, bireylerdeki tükenmişlik düzeyini, aleksitimi ve nevroitikliğin anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Espina (2003) tarafından yürütülen çalışmada aleksitimi düzeyi arttıkça nevroitiklik ve kaygı düzeyinin de arttığı ifade edilmiştir.

Duygusal kararlılık ve kişisel uyum sürekliliği ile ilgili olan bu kişilik boyutunun özelliklerini sergileyen bireylerin değişken, çekingen, saldırgan, kaygılı, gergin, kendine güveni düşük, kendiyle barışık olmama gibi özelliklere, strese bağlı psikolojik rahatsızlıklara yatkın olduğu bilinmektedir (McCrae ve Costa, 2003; Burger, 2006). Bu özelliklerle ilişkili olan çalışmalar incelendiğinde, Durak-Batıgün ve Büyüksahin (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, aleksitimik olan bireylerin, olmayan bireylere göre kaygı ve öfke/saldırganlık gibi psikolojik belirtileri daha fazla sergiledikleri saptanmıştır. Bağcı (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sürekli kaygıları yüksek olan öğrencilerin aleksitimi düzeyleri, sürekli kaygıları düşük olan öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri ile yetişkinlikteki depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, aleksitiminin çocukluk çağı travmalarının ve duygusal ihmalinin yetişkinlikteki durumluk ve süreklilik kaygı düzeyleri üzerinde aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Şenkal, 2013).

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, Hay-Reschke (2010) tarafından aleksitimi ve deneyime açıklığın, kişilerarası problemleri öngörüp öngörmediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, bireyin yaşadığı kişiler arası problemler arttıkça aleksitimi düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitiminin kişiler arası problemlerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, deneyime açıklık kişilik özelliğinin ise kişiler arası problemleri yordamadığı ifade edilmiştir.

Grabe, Spitzer ve Freyberger (2001) tarafından aleksitimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada sorumluluğun aleksitiminin bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

4.5. Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu düzeyi, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özellikleri değişkenlerinin birlikte, katılımcıların aleksitimi düzeyi üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumu düzeyi ve sorumluluk, yumuşak başlılık, dışadönüklük kişilik özelliklerinin birlikte aleksitimi düzeyindeki toplam varyansın %17'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerde aleksitimi, yaşam doyumu ve kişilik özelliklerinin ilişkilerinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aleksitimiye yapılan kuramsal açıklamalar incelendiğinde, çeşitli araştırmacılar tarafından yapısı ile ilgili öne sürülen-gelişimsel bir durum, psikolojik bir bozukluk, kişilik özelliği olduğu gibi- farklı görüşlerin bulunduğu görülmektedir. Bu çalışma sonucu ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelendiği çalışma sonuçları doğrultusunda aleksitiminin birçok kişilik özelliği ile ilişkili bir yapıda olduğu görülmektedir. Sağlıklı bireylerde de gözlenebilen bir durum olarak karşımıza çıkan aleksitimi kavramının yaşam doyumu ile yakından ilişkili olması bireylerin yaşamında duygularını tanıma, ayırt etme, ifade etme gibi durumların önemine dikkat çekmektedir.

V. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki ve katılımcıların aleksitimi düzeylerinin demografik özelliklerle olan ilişkileri incelenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın sınırlılıkları ve benzer konularda çalışma yapmayı planlayan araştırmacılara fikir vermesi için önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Sonuçları

1. Aleksitimi düzeyi ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu, yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerde aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azalmakta olduğu belirlenmiştir.
2. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyleri ile çeşitli sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, aleksitimi ile cinsiyet, sosyoekonomik düzey, baba eğitim düzeyi, algılanan akademik başarı, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerleşim birimi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, bu değişkenlerin bireylerin aleksitimi düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.
3. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeyinin anne eğitim düzeyi ve algılanan anne baba çocuk yetiştirme yaklaşımına göre farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Anne eğitim düzeyindeki farklılaşmanın okuryazar olmayan grup ile, lise ve üniversite grupları; ortaokul mezunu olan grup ile lise ve üniversite mezunu olan gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Okuryazar olmayan grubun aleksitimi düzeyinin, lise ve üniversite mezunu olan gruplara göre daha yüksek olduğu ve ortaokul mezunu olan grubun aleksitimi düzeyinin de lise ve üniversite mezunu olan grupların aleksitimi puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çocuk yetiştirme yaklaşımlarındaki farklılaşmaya bakıldığında anlamlı farklılaşmanın demokratik tutuma sahip ebeveyn grubu ile otoriter, aşırı bağımlı, izin verici tutumlara sahip ebeveyn grupları arasında olduğu görülmüştür. Demokratik yaklaşıma sahip grubun

aleksitimi düzeyinin, otoriter, aşırı bağımlı ve izin verici tutuma sahip olan ebeveyn gruplarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4. Yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin kişilik özelliklerinin aleksitimi düzeyini yordama derecesi incelendiğinde, dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık değişkenlerinin birlikte, katılımcıların aleksitimi düzeyi üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgusuna rastlanmıştır. Dışadönüklük, duygusal dengelilik, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri birlikte, aleksitimi düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %11'ini açıklamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmada elde edilen veriler 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Güz Döneminde Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmada Aleksitimi, Yaşam Doyumu, Kişilik Özellikleri kavramları ölçmede kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeği, Diener Yaşam Doyumu Ölçeği ve On Maddeli Kişilik Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları kullanılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

Öneriler

A. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

1. Çalışmada anne baba çocuk yetiştirme yaklaşımına göre bireylerin aleksitimi düzeyinin farklılaştığı bulgusuna rastlanmıştır. Bu bulgu bireyin duygularını tanıma, ayırt etme, söze dökme, hayal kurma, dışsal merkezli düşünme gelişiminde içinde bulunduğu aile ortamının, ebeveynlerinin kullandığı yetiştirme biçiminin önemini göstermektedir. Demokratik yaklaşımın hâkim olduğu ailelerde aile üyeleri görüşlerini daha rahat biçimde ifade edebilmekte, çocukların duygusal, sosyal, psikolojik açıdan kendilerini daha uygun biçimde ifade eden bireyler olarak yetiştirmelerine olanak tanınmaktadır. Demokratik çocuk yetiştirme tutumuna sahip ebeveynlerin çocuklarının aleksitimi düzeyinin, otoriter, aşırı bağımlı ve izin verici

tutuma sahip olan ebeveyn gruplarından daha düşük olması bunu bir kez daha gözler önüne sermiştir.

2. Katılımcıların aleksitimi düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı saptanmıştır. Anne ile çocuk arasında özellikle ilk yıllarda yoğun olarak duygusal iletişim içinde olduğu bilinmektedir, birçok kuramcı bu ilişkinin önemine dikkat çekmekte, bireyin hayatını yakından ilgilendirdiğini belirtmektedir. Annenin eğitim düzeyi yükseldikçe duygularını daha uygun şekilde ifade etmesi, bunu çocuklarına yansıtması, duygusal ifade konusunda örnek olması, bilinçli yetiştirmesi beklenebilir.

3. Anne ve babaların çocukların duygusal zeka gelişimi konusunda bilgilendirilmesi, duygusal zekânın öneminin anlaşılması açısından fayda sağlayabilir. Bireylerin duygusal zekâlarının geliştirilmesi, duygularını tanıyıp, uygun biçimde ifade etmelerinin yaşam doyumlarını yakından etkileyeceği düşünülmektedir. Duygularını uygun şekillerde söze dökabilen bireylerin, kendilerini daha uygun şekilde ifade etmeleri ve yaşam doyumunu yüksek bireyler olmaları beklenmektedir.

4. Kişilik özelliklerinin gelişiminde ailenin, sosyal çevrenin önemi bilinmektedir. Bu çalışmada da görülen aleksitimi ve kişilik özellikleri ilişkisi, bireyin kendini, duygularını tanımada, duygusal gelişiminde, kişilik özelliklerinin gelişiminde çevrenin etkisini hatırlatmaktadır.

B. Araştırmacıya Yönelik Öneriler

1. Aleksitimi ile ilgili genel olarak klinik çalışmaların daha yoğun olduğu, bununla birlikte son yıllarda sağlıklı örneklemeler üzerinde de aleksitimi konusunun araştırıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların gelişim özelliklerinin farklı döneminde olan bireyler ile gerçekleştirilerek, yaşamın farklı dönemlerinde aleksitiminin bireyler üzerindeki etkisinin farklı kavramlar ile ilişkisinin ve yapılabileceklerin araştırılması faydalı olabilir.

2. Yapılan çalışma da katılımcıların çoğunluğunun kadın (%76.8'i kadın, %23.2'si erkek) olmasının araştırmanın bulgularını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir, ileride yapılacak olan çalışmalarda kadın-erkek sayısının birbirine daha yakın olmasının faydalı olacağı ön görülmektedir.

3. Araştırma katılımcıları algılanan sosyoekonomik düzeylerini %2.8'i alt düzey, %91.3'ü orta düzey, %5.9'u yüksek düzey olarak belirtmiştir, büyük çoğunluğunun algılanan sosyoekonomik düzeyinin orta olduğu görülmektedir, daha dengeli

ekonomik seviyelerden katılımcıların olduğu çalışmalar, sosyoekonomik düzeyin bireyler üzerindeki ekonomik, kültürel, sosyal etkilerinin görülmesini sağlayabilir.

4. Bu alışma ilişkisel tarama modelindedir, bu konuda deneysel çalışma gerçekleştirilerek farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin, yaşam doyumları ve aleksitimik düzeyleri ile ilişkisi incelenebilir.



KAYNAKÇA

Acar-Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.

Ahrens, S. ve Deffner, G. (1986). Empirical Study of Alexithymia: Methodology and Results. *American Journal of Psychotherapy*, 3, 430-447.

Akın, İ. (2014). *Relationship of Problematic Internet Use with Alexithymia, Emotion Regulation, and Impulsivity*, Master's Thesis, Bahcesehir University, Istanbul.

Aktay, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Rinehart and Winston.

Arcan, K. ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psikososyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31 (77), 46-56.

Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne Uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 50, 312-319. Doi: 10.4274/npa.y6128.

Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Atari, M. ve Yaghoubirad, M. (2016). The Big Five Personality Dimensions and Mental Health: The Mediating Role of Alexithymia. *Asian Journal of Psychiatry*. 24, 59-64.

Atkinson, R. C., Atkinson, R. L. ve Hilgard, R. E. (1995). Psikolojiye Giriş 2. İstanbul: Sosyal Yayınlar, (Çevirenler: Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz).

Aydın, F. (2016). *Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Danışma Öz Yeterliği, Umut Ve Kaygının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz Yeterlik, Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Aygen, S. (2011). *Otizm Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Annelerinde Aleksitimi Düzeyinin Yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Bacanlı, H., İlhan, T. ve Arslan, S. (2007). *Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, İzmir.

Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G. J. (1994). The Twenty-İtem Toronto Alexithymia Scale-I: İtem Selection and Cross-Validation Of The Factor Structure, *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.

Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A. ve Dickens, S. E. (2006). The Development of The Toronto Structured Interview For Alexithymia: İtem Selection, Factor Structure, Reliability and Concurrent Validity. *Psychotherapy Psychosomatic*, 75, 25-39.

Bağcı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.

Berger, J. M., Levant, R. F., McMillan, K. K., Kelleher, W. ve Sellers, A. (2005). Impact of Gender Role Conflict, Traditional Masculine İdeology, Alexithymia, and Age On Men's Attitudes Towards Psychological Help Seeking. *Psychology of Men and Masculinity*, 6 (1), 73–78. doi:10.1037/1524-9220.6.1.73

Burç, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumları ile Dürtüsellik ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (5. bs.). İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınları, (İ. D. Erguvan-Sarioğlu çev.).

Burgess, C. ve Simpson, G. B. (1988). Cerebral Hemispheric Mechanisms in the Retrieval of Ambiguous Word Meanings, *Brain Language*, 33, 86-103.

Carr, A. (2009). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strengths*. Newyork: Pearson.

Ceyhan, A. A. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükladıkları Duygu Yoğunluklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*, Newyork: Thomson Wadsworth.

Çelikel, Ç. ve Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5, 229-234.

Değirmencioğlu, G. (2014). *18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi, Bağlanma, Psikolojik Belirtiler Ve Doğum Sırası Üzerindeki Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Dereboy, F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

Deiner, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings, and Subjective Well Being: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68, 926-935.

Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 12 (2), 276-303.

Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54 (1), 403-425.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.

Direk, N. (2008), *Miyofasiyal Ağrı Sendromu Hastalarında Kişilik Bozukluğu, Öfke ve Aleksitimi*. Yayımlanmamış uzmanlık tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Declercq, F., Vanheule, S. ve Deheegher, J. (2010). Alexithymia and Posttraumatic Stress: Subscales and Symptom Clusters. *Journal Of Clinical Psychology*, 66 (10), 1076–1089. DOI: 10.1002/jclp.20715.

Dökmen, Ü. (2000), *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var olmak Gelişmek Uzlaşmak*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Edwards, D. L. (2016). *Emergency Responder Resiliency: Predicting Burnout With Alexithymia, Neuroticism, Altruism, And Sensation Seeking*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Trevecca Nazarene University, Nashville, Tennessee, Amerika.

Eid, M. ve Diener, E. (2004). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, 65, 245–277. <http://dx.doi.org/10.1023/B:SOCI.00000003801.89195.bc>

Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15 (30), 25-33.

Erden, D. (2005). Farklı Yetişme Koşullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 60-66.

Ergün, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi Düzeylerinin Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Ergün, H. (2008). *14–18 Yaş Arası Ergenler ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Bağlanma ve Bağımlılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 189-203.

Espina, A. (2003). Alexithymia in Parents of Daughters with Eating Disorders Its Relationships with Psychopathological and Personality Variables. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 553– 560.

Faryna, A., Rodenhauser, P. ve Torem, M. (1986). Development of an Analog Alexithymia Scale. *Psychotherapy Psychosomatic*, 45, 201-206.

Fırat, S. (2000). *Otistik ve Zihinsel Özürlü Çocukların Annelerinde Kaygı, Depresyon, Aleksitimi Ve Genel Psikolojik Değerlendirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O. ve Braehler, E. (2007). Alexithymia in the German General Population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 54-62.

Freyberger, H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia, *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 337-342.

Genç, H. (2015). *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumlarının ve Aleksitimik Düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Grabe, H. J., Spitzer, C., Freyberger, H. J. (2001). Alexithymia and the Temperament and Character Model of Personality. *Psychotherapy Psychosomatics*, 70, 261–267. <https://doi.org/10.1159/000056264>.

Grabe, H. J., Spitzer, C. ve Freyberger, H. J. (2004). Alexithymia and Personality in Relation to Dimensions of Psychopathology. *Journal of the American Psychiatric Association*, 161, 1299-1301.

Gucht, V. (2003) Stability of Neuroticism and Alexithymia in Somatization. *Comprehensive Psychiatry*, 44, 466-471.

Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, Empathy, and Psychological Symptoms in a Family Context. *Comprehensive Psychiatry*, 43 (6), 448-455.

Güler, H. K. (2014). *Yetişkin Bireylerde Bağlanma Biçimleri ile Psikososyodemografik Değişkenlerin Aleksitimi Düzeyi Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Gürsoy, T. (2015). *13-15 Yaş Grubundaki Bireylerde Empatinin Aleksitimi Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Hay-Reschke, M. A. (2010). *Associations Among Measures of Alexithymia And Openness to Experience With Interpersonal Problems*. Yüksek Lisans Tezi, University of Central Missouri. Warrensburg, Amerika.

Helmes, E., McNeill, P. D., Holden, R. R. ve Jackson, C. (2008). The Construct of Alexithymia: Associations with Defense Mechanism, *Journal Of Clinical Psychology*. 64 (3), 318–331.

Honkalampi, K., Hintikka, J. ve Tanskanen, A. (2000). Depression is Strongly Associated with Alexithymia in The General Population, *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 99–104.

Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H. ve Hintikka, J. (2004). Do Stressful Life-Events or Sociodemographic Variables Associate with Depression and Alexithymia

Among A General Population A 3-Year Follow-Up Study. *Comprehensive Psychiatry*, 45, 254–260.

Hoppe, K. D., Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in Twelve Commissurotomized Patients. *Psychotherapy Psychosomatic*, 28,148-155.

Hui, C. (2011). *Study of Boredom Proneness and Its Relation to Alexithymia and Neuroticism in The College Students*. Master's Thesis, Central South University, People's Republic of China, Çin. <https://search.proquest.com/docview/1874532545?accountid=16369>

Joukamaa, M., Saarijärvi, S., Muuriaisniemi, M. L. ve Salokangas, R. K. (1996). Alexithymia in A Normal Elderly Population. *Comprehensive Psychiatry*, 37, 144-147.

Kahramanol, B. (2016). *Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Karlıdağ, R. (1998). *Hekimlerde İş Doyumu ve Tükenmişlik Sendromunun Aleksitimi ve Bazı Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Kaya, A. G. (2006). *İzmir'de Yaşam Kalitesi ve Yoksulluk*. İzmir İktisat Kongresi Araştırma Merkezi Öğrenci Çalışma Raporları Serisi, İzmir.

Keskin, C. Z. (2015). *Zihinsel Engelli Çocukların Annelerinin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörler ve Aleksitimi Düzeyleri ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal ereve, Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1-2), 183-212.

Koçak, R. (2003a). *Duygusal İfade Eğitimi Programının niversite ğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Koçak, R. (2003b). Üniversite ğrencilerinde 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. ve Veijola, J. (2001). Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in A Population Sample of Young Adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 471-476.

Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Lksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. R. ve Joukamaa, M. (2001). Prevalence And Sociodemographic Correlates of Alexithymia in A Population Sample of Young Adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 471-476.

Kooiman, C. G. (1998). The Status of Alexithymia As A Risk Factor in Medically Unexplained Physical Symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 39, 152-159.

Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Krystal, H. (1979). Alexithymia and Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1), 17-31.

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz niversite ğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *GEFAD / GUJGEF*, 32 (3), 589-607.

Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory And Its Application Psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.

Lane, R. D., Sechrest, L. ve Riedel, R. (1998). Sociodemographic Correlates of Alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39, 377–385.

Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B. ve Hijman, R. (2003). Cognitive and Emotional Characteristics of Alexithymia: A Review of Neurobiological Studies. *Journal of Psychosomatic Research*, 54, 533-541.

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on The Relation Between Emotion and Cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.

Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender Differences in Alexithymia. *Psychology of Men and Masculinity*, 10 (3), 190–203. Doi: 10.1037/a0015652.

Levant, R. F. ve Wong, Y. J. (2013). Race and Gender as Moderators of the Relationship Between the Endorsement of Traditional Masculinity Ideology and Alexithymia: An Intersectional Perspective. *Psychology of Men and Masculinity*, 14 (3), 329–333. Doi: 10.1037/a0029551

Lesser, E. M. (1981). A Review of The Alexithymia Concept. *Psychosomatic Medicine*, 43 (6) ,531-543.

Lesser, E. M. (1985). Current Concepts in Psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal of Medicine*, 312 (11), 690-694.

Luhmann, M. ve Hennecke, M. (2017). The Motivational Consequences of Life Satisfaction. *Motivation Science*, 3 (1), 51–75. <http://dx.doi.org/10.1037/mot0000048>.

Lumley, M. A., Neely, L. C. ve Burger, A. J. (2007). The Assessment of Alexithymia in Medical Settings: Implications for Understanding and Treating Health Problems. *Journal of Personality Assessment*, 89 (3), 230-246.

Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56 (3), 239-249.

MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease and the "Visceral Brain". *Psychosomatic Medicine*, 11, 338-353.

Martin, J. B. ve Pihl, R. O. (1986). Influence of Alexithymic Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses in Normal Individuals. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45, 201-206.

Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., Joukamaa, M. (2006). Age Is Strongly Associated with Alexithymia in The General Population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61 (5), 629-635.

Mattila, A. K., Poutanen, O., Koivisto, A. M., Salokangas, R. K. R. ve Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and Life Satisfaction in Primary Healthcare Patients. *Psychosomatics* 48 (6), 523-529.

McCrea, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood*. New York: Guilford Press.

McCrae, Robert R. ve Costa, Paul T. (2006). A Five- Factor Theory Perspective on Traits And Culture, *Psychologie Française*, 51, 227- 244.

McDougall, J. (1974). The Psychosoma and The Psychoanalytic Process. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 437-459.

McDougall, J. (1982). Alexithymia: A Psychoanalytic Viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.

Meganck, R., Vanheule, S., Desmet, M. ve Inslegers, R. (2010). The Observer Alexithymia Scale: A Reliable and Valid Alternative for Alexithymia Measurement, *Journal Pers Assess*, 92, 175-185.

Meins E, Harris-Waller, J. ve Lloyd, A. (2008) Understanding Alexithymia: Associations with Peer Attachment Style and Mindmindedness. *Pers Individ Dif*, 45, 146-152.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, (Çev.: H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl).

Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri İle İlişkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (4), 333-343.

Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (2.bs.). Ankara: Nobel Yayınları, (Fusun Akkoyun çev.ed.).

Nemiah, J. (1977). Alexithymia: Theoretical Considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206.

Neugarten. B. L. Havinghurt. R. J. Tobin. S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

Oktay, B. (2010). *Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Ökten, N. (1994). *Sağlık alanında çalışan meslek gruplarının aleksitimik özellikler açısından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Özbay, A. (2013). *Ergenlerde Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet, Aleksitimi ve Öfke İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.

Özer, M. Ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, *Geriatric Dergisi*, 6 (2), 7-74.

Palmer B, Donaldson C, Stough C. (2002). Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Pers Individ Diff*, 33, 1091–1100.

Parker, J. D. A., Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (1989). The Alexithymia Construct: Relationship With Sociodemographic Variables and Intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 30 (5), 434-441.

Parker, J. D., Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2003). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale. III. Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 269-275.

Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.

Pennebaker, J. W. (1989). Confession Inhibition and Disease. *Adv Exp Soc Psychol*, 22, 211-244.

Picardi, A., Toni, A. ve Caroppo, E. (2005). Stability of Alexithymia and Its Relationships with the ‘Big Five’ Factors, Temperament, Character, and Attachment Style. *Psychotherapy Psychosomatics*, 74:371–378. <https://doi.org/10.1159/000087785>.

Robins, R. Roberts B. ve Trzesniewski, K. (2001). Personality and Self-Esteem Development Across The Life Span. (Chapter to appear in P. T. Costa and I. C. Siegler (Eds.), *Psychology of Aging*, ?).

Ruesch, J. (1948). The Infantile Personality. *The core problem of psychosomatic medicine*, 10 (3).

Sağlam, E. (2016). *Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri Ve Aleksitimik Özellikler*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Säkkinen, P., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Haataja, R. ve Joukamaa, M. (2007). Psychometric Properties of The 20-Item Toronto Alexithymia Scale And Prevalence of Alexithymia in A Finnish Adolescent Population. *Psychosomatics*, 48, 154-161.

Sallıoğlu, G. (2002). *Aleksitimik Olan Ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük Ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunlukları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Salminen, J. K., Saarijarvi, S., Aarela, E., Toikka, T. ve Kauhanen, J. (1999). Prevalence of Alexithymia and Its Association with Sociodemographic Variables In The General Population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46, 75–82.

Saxena, S. (2014). Are Transformational Leaders Creative and Creative Leaders Transformational An Attempted Synthesis Through the Big Five Factor Model of Personality Lens, *Aweshkar*, 18 (2), 30-51.

Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of “Alexithymic” Characteristics In Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.

Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization 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.

Silverstein, B. (2002). Gender Differences In The Prevalence of Somatic Versus Pure Depression: A Replication. *Am J Psychiatry*, 159, 1051-1052.

Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia*. NewYork: Springer.

Somay-Atasoy, A. (2002). *Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin (EMDR'in) Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Somer, O. (1998). Türkçe’de Kişilik Özelliği Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Beş Faktör Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13, 17–32.

Somer, O. ve Goldberg, L. R. (1999). The Structure of Turkish Trait-Descriptive Adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3), 431-450.

Spitzer, C., Siebel, J. U., Barnow, S., Grabe, H. J. ve Freyberger, H. J. (2005) Alexithymia and Interpersonal Problems. *Psychotherapy Psychosomatic*, 74, 240-246.

Stoudemire, A. (1991). Somatothymia Part 1 ve 2. *Psychosomatics*, 32 (4), 365-381.

Sullivan, L., Camic, P. M ve. Brown, J. S. L. (2014). Masculinity, Alexithymia, and Fear of İntimacy as Predictors of UK Men's Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help. *British Journal of Health Psychology*, 1-18. Doi:10.1111/bjhp.12089.

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

Şenkal, İ., (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Taylor, G. J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications for Treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141 (6), 725-732.

Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Can Journal Psychiatry*, 45, 134-142.

Taylor, J. G., Bagby, R. M. (1988). Creation Validity of The Toronto "Alexithymia Scale". *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509.

Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness* (Paperback edition 1999). Cambridge: Cambridge University Press.

Taylor, G. J., Ryan, D. ve Bagby, M. (1985) Toward The Development of A New Selfreport Alexthymia Scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 43, 202-208.

TenHoughten, W. D., Walter, D. O., Hoppe, K. D. ve Bogen, J. E. (1987). Alexithymia and The Split Brain. V. EEG Alfaband İnterhemispheric Coherence Analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 47, 1-10.

Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Türk, M. (1992). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Tüzün, O. (2008). *Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergenlerin Aleksitimi, Mizaç ve Karakter Özellikleri ve Çocukluk Dönemi İhmal ve İstismarı Yönünden Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Uran, B. (2016). *Aleksitimi Olanlarda Kendilik Algısı, Benlik Saygısı ve Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Uzun, Ç. (2016). *Klinik Olmayan Bir Örneklemde Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Obsesif Kompulsif Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Ünal, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 215-222.

VonRad, M. (1984). Alexithymia and Symptom Formation, *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 337-342.

Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2010). *Kişilik Kuramları* (11.bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Yemez, B. (1991). *Psikosomatik, Somatoform ve Diğer Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.

Yetim Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldız, B. (2013). *Çocuklarda Maddi Değerlere Verilen Önem ile Aleksitimi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Yiğitbaş, Ç. (2014). *Gümüşhane İl Merkezinde Evde Yaşayan Yaşlılarda Yeti Yitimi ve Aleksitimi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Wearden, A. J., Cook, L. ve Vaughan-Jones, J. (2003). Adult Attachment, Alexithymia, Symptom Reporting, and Health-Related Coping. *Journal of Psychosomatics Results*, 55, 341-347.

Weinryb, R. M. Gustavsson, R. C., Hellsröm C., Andersson' E., Broberg, A. ve Rylander, G. (1996). Interpersonal Problems and Personality Characteristics: Psychometric Studies of The Swedish Version of The IIP. *Personality and Individual Differences*, 20, 13-23.

Wise, T. N., Mann, L. S. Shay, L. (1992). Alexithymia and The Five-Factor Model of Personality. *Comprehensive Psychiatry*, 33, 3, 147-151. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(92\)90023-J](https://doi.org/10.1016/0010-440X(92)90023-J)

Wolff, H. H. (1977). The Contribution of Interview Situation to The Restriction of Fantasy Life and Emotional Expression in Psychosomatic Patients. *Psychoterapy Psychosomatics*, 28, 58- 67.

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı;

Bu araştırma, yüksek lisans çalışması kapsamında, veri toplamak üzere yapılmaktadır. Sizden istenilen formlardaki tüm maddeleri gerçek durumunuzu belirtecek şekilde yanıtlamanızdır. Lütfen hiç bir maddeyi boş bırakmayınız, karar vermekte zorluk çekerseniz size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar sadece genel bir çalışma olarak tez kapsamında değerlendirilecektir.

Katılımınız ve içtenliğiniz için teşekkür ederim.

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Anketin bu bölümünde demografik özellikleri belirlemeyi amaçlayan sorular yer almaktadır. Lütfen, size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1.	Cinsiyetiniz K () E ()
2.	Sosyoekonomik düzeyinizi nasıl buluyorsunuz? Düşük () Orta () Yüksek ()
3.	Annenizin mezun olduğu eğitim kurumu nedir? İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
4.	Babanızın mezun olduğu eğitim kurumu nedir? İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
5.	Anne babanızın size karşı olan tutumu nasıldır? Demokratik () Otoriter () Aşırı Bağımlı ()
6.	Akademik Başarınızı Nasıl Buluyorsunuz? Düşük () Orta () Yüksek ()
7.	Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yerleşim birimi nedir? Köy () İlçe () İl/Şehir ()

EK-2**YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)**

Aşağıda genel olarak yaşamınızla ilgili çeşitli ifadeler vardır. Burada yer alan hiçbir ifadenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi dürüstlikle ve içtenlikle dile getirmenizdir. Size uygun olan cevabı işaretleyiniz. Her ifade için yalnızca bir tane seçim yapabilirsiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Yaşamım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
Yaşam şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
Yaşamımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ)

Değerli katılımcılar Aşağıda duygu ve düşüncelerinize ilişkin **26 ifade** bulunmaktadır. Lütfen verilen ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra **Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5)** şıklarından size uygun olanı işaretleyiniz. Her madde için tek seçenek işaretleyip boş bırakmayınız. Katılımınız ve içtenliğiniz için teşekkür ederim.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1) Ağladığımda beni ağlatan şeyin ne olduğunu hep bilirim.	1	2	3	4	5
2) Hayal kurmak boş zaman harcamadır.	1	2	3	4	5
3) Keşke bu kadar utangaç olmasaydım.	1	2	3	4	5
4) Çoğu zaman duygularımın ne olduğunu tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
5) Gelecek hakkında sıkça hayal kurarım.	1	2	3	4	5
6) Birçokları kadar kolay arkadaş edinebildiğimi sanıyorum.	1	2	3	4	5
7) Bir sorunun çözümünü bilmek, o soruna nasıl ulaşıldığını bilmekten daha önemlidir.	1	2	3	4	5
8) Duygularımı tam olarak anlatacak sözleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
9) Herhangi bir olay hakkında görüşümü başkalarına açıkça belirtmekte hoşlanırım.	1	2	3	4	5
10) Bedenimde öyle şeyler hissediyorum ki ne olduğunu anlayamıyorlar.	1	2	3	4	5
11) Benim için yalnızca bir işin yapılmış olması yetmez nasıl ve neden yapıldığını bilmek isterim.	1	2	3	4	5
12) Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
13) Yalnızca sorunların neler olduğunu anlamaktan çok onların nereden kaynaklandığı üzerine düşünmeyi tercih ederim	1	2	3	4	5

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Katılıyorum
14) Sinirim bozuk olduğunda üzüntülü mü korkulu mu yoksa öfkeli mi olduğunu bilmem.	1	2	3	4	5
15) Daha çok hayal gücümü kullanırım	1	2	3	4	5
16) Yapacak başka şeyim olmadığında zamanımın çoğu hayal kurarak geçer.	1	2	3	4	5
17) Bedenimden aldığım duygular, genellikle beni şaşırtır.	1	2	3	4	5
18) Çok az hayal kurarım.	1	2	3	4	5
19) Olayların niçin bu şekle dönüştüğünü anlamaktan çok, işleri olurluna bırakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
20) Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
21) İnsanların duygularının farkında olması önemlidir.	1	2	3	4	5
22) İnsanlar hakkında duygularımı tanımlamakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
23) Çevremdekiler duygularımdan daha çok söz etmemi isterler.	1	2	3	4	5
24) Kişi olayları derinine inecek ölçüde açıklamalıdır.	1	2	3	4	5
25) İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
26) Çoğu zaman kızgınlığımın farkına varmam.	1	2	3	4	5

EK-4

ON MADDELİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ (OMKÖ)

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin yanına, o ifadenin sizi tanımlama düzeyini de dikkate alarak o ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtmek için 1 ile 7 arasında bir rakam yazınız. İfadelerde size en çok tanımlayan özelliği dikkate alarak, uygun gördüğünüz rakamı yazınız.

- 1 = Tamamen katılmıyorum
- 2 = Kısmen katılmıyorum
- 3 = Biraz katılmıyorum
- 4 = Kararsızım
- 5 = Biraz katılıyorum
- 6 = Kısmen katılıyorum
- 7 = Tamamen katılıyorum

Kendimi olarak görürüm:

- 1. _____ Dışa dönük, istekli
- 2. _____ Eleştirel, kavgacı
- 3. _____ Güvenilir, öz-disiplinli
- 4. _____ Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan
- 5. _____ Yeni yaşantılara açık, karmaşık
- 6. _____ Çekingen, sessiz
- 7. _____ Sempatik, sıcak
- 8. _____ Altüst olmuş, dikkatsiz
- 9. _____ Sakin, duygusal olarak dengeli
- 10. _____ Geleneksel, yaratıcı olmayan