

Aleksitimik Belirtilerin Yordanmasında Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Ruminasyonun Rolünün İncelenmesi

DOI: 10.26466/opus.672792

Fatih Bal* – Damla Alkoç Özmüş **

* Dr. Öğretim Üyesi, Sakarya Üniversitesi, FEF, Psikoloji Bölümü, İstanbul / Türkiye

E-Posta: fatihbal@sakarya.edu.tr

ORCID: [0000-0002-9974-2033](https://orcid.org/0000-0002-9974-2033)

** Klinik Psikolog,, İstanbul / Türkiye

E-Posta: damlalkoc@gmail.com

ORCID: [0000-0000-0000-0000](https://orcid.org/0000-0000-0000-0000)

Öz

Aleksitimi, hasta ya da sağlıklı bireylerde bedensel duyuların ayrıştırılmasında güçlük, empatik olamama, duyguları ifade edememe, hayal etmede kısıtlılık ve somutluk, işe vuruk düşünmeye eğilim özelliklerini içeren bir kişilik özelliğidir. Bilişsel kurama göre aleksitiminin ortaya çıkmasında bilişsel gelişim dönemlerindeki bazı eksikliklerden kaynaklanan ya da bilişsel süreçlerdeki çarpıtmalar, mantık dışı düşünceler etkilidir. Bu çalışmada aleksitimik belirtilerin yordanmasında olumsuz otomatik düşüncelerin ve ruminasyonun rolü araştırılmıştır. Araştırmaya dahil edilen 301 kadın ve 116 erkek olmak üzere toplam 417 katımcıya Toronto Aleksitimi Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminasyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre olumsuz otomatik düşünceler aleksitimi üzerinde anlamlı bir etki yaratmakta ve otomatik düşüncelerin kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu, bırakma/umutsuzluk faktörleri aleksitimi düzeyini arttırmaktadır. Bununla birlikte ruminasyon da aleksitimi üzerinde anlamlı bir etki yaratmaktadır. Ruminasyon faktörlerinden derinlemesine düşünme, aleksitimi düzeyine etki etmezken; saplantılı düşünme, aleksitimi düzeyini arttırmaktadır. Katılımcıların aleksitimi düzeyleri cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, büyüdüğü yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Katılımcıların otomatik düşüncelere ilişkin faktörleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, ekonomik durum, çalışma durumu ve psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ruminasyon düzeyinde ise cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, çalışma durumu, büyüdüğü yer ve psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılıklar gözlemlenmiştir. Ruminasyon saplantılı düşünme faktörü aleksitimi düzeyini arttırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Olumsuz Otomatik Düşünceler, Ruminasyon

Negative Automatic Thoughts and The Role of Rumination In The Prediction Of Alexithymic Symptoms

Abstract

Alexithymia is a personality trait that includes difficulty in discriminating bodily sensations in patients or healthy individuals, inability to be empathic, inability to express emotions, limited imagination and tangibility, tendency to think hard. According to cognitive theory, the occurrence of alexithymia caused by some deficiencies in cognitive development periods or distortions in cognitive processes and irrational thoughts are effective. In this study, the role of negative automatic thoughts and rumination in predicting alexithymic symptoms was investigated. Toronto Alexithymia Scale, Automatic Thoughts Scale and Rumination Scale were applied to a total of 417 participants, including 301 women and 116 men included in the study. According to the findings obtained from the research, negative automatic thoughts have a significant effect on alexithymia and the level of personal dissonance / desire to change, quit / hopelessness factors increase alexithymia. In addition, rumination also has a significant effect on alexithymia. While thinking deeply from rumination factors does not affect alexithymia; obsessive thinking increases the level of alexithymia. The alexithymia levels of the participants differ statistically significantly according to gender, education level, number of children and where they grew up. The factors related to automatic thoughts of the participants differ statistically significantly according to gender, age, marital status, education level, number of children, economic status, employment status and psychiatric condition. At the level of rumination, statistically significant differences were observed according to gender, education level, number of children, working status, place of growth and status of having psychiatric disorders. Rumination obsessive thinking factor increases the level of alexithymia.

Keywords: *Alexithymia, Negative Automatic Thoughts, Rumination*

Giriş

Aleksitimi ilk defa yetmişli yılların başında, psikosomatik belirtilere sahip hastalardaki psikolojik özellikleri tanımlama amacıyla kullanılmıştır. Kökeni Yunanca olan aleksitimi kavramının anlamı, duygular için söz bulamamadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). İlk ortaya çıktığında bu kavram, psikosomatik hastaların belirtilerini açıklama amaçlı kullanılmıştır fakat zaman içerisinde yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere aleksitimi panik bozukluğu, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, somatoform bozukluk ve madde kötüye kullanım bozukluğu gibi çok sayıda bozukluk ile beraber kullanılmaktadır (Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000). Aleksitimi günümüzde yalnızca farklı patolojik grupların içerisinde değil, ayrıca sağlıklı nüfus içerisinde de sıkça görülmektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008).

Aleksitimi, duyguları ifade etmekte ve tanımlamakta yaşanan zorluklara ve düşlemlerdeki yetersizliğe odaklanmaktadır. Aleksitimik belirtilere sahip bireylerin yalnızca yaşanan bir durum karşısında düşüncelerini belirtmekte değil, aynı zamanda duygusal hayat konusunda da problemleri olduğunu söylemek mümkündür (Grabe, 2008). Bu tarz bireyler ya hissettiklerini söze dökmekte problem yaşarlar veya bir şey hissetmezler. Bu yüzden aleksitiminin duyguların farkına varma, ifade etme, ayırt etme ve tanıma konusunda yaşanan güçlük şeklinde tanımlanması doğru olacaktır (Dökmen, 2000).

Sifneos (1973) duyguları ifade edemeyen bireyler için aleksitimi kavramını kullanmıştır. Dereboy (1990) aleksitimi kavramını 'duygular için söz yokluğu' olarak ifade etmektedir. Dökmen (2000) ise aleksitimi 'düşünce köleliği' olarak tanımlamaktadır. Aleksitimi ilk olarak klinik alanda tanımlanmasına karşın herkeste görülebilmektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008).

Aleksitimik özelliği olan kişiler duygularını tanımlama, fark ve ifade etmede güçlük ve hayalleme yaşantılarında kısıtlık yaşamalarına rağmen çevreleriyle uyum içerisinde hayatlarını sürdürebilmektedirler. Çünkü aleksitimikler yararcı ve mekanik tarzda düşünme eğilimi içerisinde hayatlarına devam etmektedir. Kısa yoldan sorunu çözüp aynı sorunun tekrarlanmaması için önlem almalarından dolayı aleksitimikler günlük hayatta sorun yaşamayan ve çevresiyle uyumlu bireyler olarak gözükmektedir. Çevreyle uyumlu olarak gözüken aleksitimik bireyler kendi ruhsal gerçekleri ile daha az ilişki halinde olmaktadır (Taylor, Bagby ve Parker, 2003).

Mc Dougall (1982) aleksitimiklerin çevreye karşı uyumunu ‘yalancı normallik’ olarak yorumlamaktadır. Aleksitimikler günlük hayatlarını sürdürürken karşılaştıkları olaylarda çevresel beklentileri ve ayrıntıları çok fazla önemsemektedir. Bu nedenle dış kontrollü olmaktadırlar.

Duyguların bilinç dışında kalıp ifade edilmemesi zamanla bireyin ruhsal dünyasını algılayamamasına ve çatışmalar yoluyla beden dilinde ifade bulmasına neden olmaktadır. Bu durum aleksitimi ile benzerlik göstermektedir (Stoudemire, 1991).

Otomatik düşünceler yoğun bir duygu yaşadığımızda aklımızdan geçenlere göre kelimeler, zihinsel görüntüler ve anılar şeklinde belirirler (Greenberger ve Padesky, 2015).

Kişiler yaşamlarını belli kural ve sayıtlara göre sürdürmektedirler. Yeni bir olayla karşılaştıklarında, önceden edinmiş oldukları kurallar yardımıyla içinde buldukları durumu değerlendirirler. Bu değerlendirme sürecinde kullanılan bilişsel yapılar şemalar (schemas) dır. Bilişsel kuramda önemli yeri olan şemalar, kişinin açıklayamadığı bazı inanç ve kurallardan oluşan, bireyin kendisine diğerlerine ve hayata karşı bakışını şekillendiren temel sayıtlar olarak da tanımlanmaktadır (Marziller,1986).

Kişide tekrar eden duygu ve bu duyguların altındaki düşünceler irdeleterek alta yatan yanlış inançlarla şemalar anlaşılabilir. Bunun dışında kişinin erken dönem yaşantıları, kendi ile ilgili tekrar eden soruları, ön yargıları ve beklentileri, rüyalarındaki temaları ve işi -birtakım psikolojik testlerdeki yanıtları şemaların anlaşılmasında yol göstericidir (Beck, 2014).

Ruminasyon, insan zihninin olumsuz olayları sürekli ve tekrarlayarak aklına getirip endişelenmesi, olumsuz düşünmeyi alışkanlık haline getirmesi anlamına gelmektedir. Saplantılı düşünme, olumsuz duygulanımdan veya stresten uzaklaşma yetersizliğini yansıtabilmektedir. Saplantılı düşünme, bireyin karşılanamayan bazı beklentileri ile mevcut durumunun pasif bir şekilde karşılaştırılmasını yansıtmaktadır. Tepki biçimleri kuramına göre kişinin ruminatif tepkileri, depresyon belirtilerine ya da belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına karşı gelişmektedir. Ruminatif tepkiler bu haliyle depresyonun oluşma olasılığını arttırmaktadır. Ruminatif düşünceler, depresyonun semptomlarını daha belirgin hale getirmesinin yanı sıra depresyonda kalma süresini de uzatmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Ruminasyonun bileşenlerini; olumsuz düşünce, sorunla baş etme yeteneğinde azalma, avranışsal tutumlarda azalma, sosyal destekte azalma oluşturmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004).

Öz düzenleyici yürütücü işlevler kuramında ruminasyon otomatik ve kontrol edilebilir bir yapı olarak tanımlanmıştır. Kendine yönelik ruminasyon kavramı özellikle öz- düzenleyici yürütücü işlevler kuramcıları tarafından zikredilmekte ve öz-düzenleme ile yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir. Depresif ruminasyon önemli bilişsel kaynakların tükendiği ve bunun sonucunda kişileri depresyona götüren tekrarlayıcı olumsuz düşünceleri içeren bir süreçtir. Bu uzun uzadıya düşünceler kişileri olumsuz davranışlara sevk ederek belirgin fiziksel rahatsızlıklara ve hayatı zehir eden duruma götürmektedir. Buna karşın ruminasyonda durum bu kadar ağır psikopatolojik yapıda değildir.

APA'ya (2013) göre obsesyon (obsession), obsesif kompulsif bozukluk; yineleneyici özellikte, belirgin sıkıntıya ve anksiyeteye neden olan, uygunsuz olarak yaşanan, istenmeden gelen sürekli düşlemler (imajlar), dürtüler (impulsalar) ya da düşünceler şeklinde tanımlanmaktadır. İlk belirtiler, genellikle erken yetişkinlik çağında ya da çocuk yaşta başlar. Bunlar genelde uzun bir zaman fark edilmez, abartılı ve tuhaf davranışlar olarak reddedilirler ya da rahatsız birey bu eylemlerinin ve düşüncelerinin anlamsızlığını bildiği için gizlice yapar. Aniden kaybolmaları nadirdir. Çoğunlukla fark ettirmeden ya da aşama aşama artış eğilimi gösterirler. Takıntılar (obsesyonlar) hemen hemen her zaman huzursuzluk verirler. Hasta sık sık bunlara karşı direnmeye çalışır, ama bunu başaramaz. Çünkü obsesyonlar egosintoniktir (Karamustafalıoğlu ve Karamustafalıoğlu, 2000). Başka bir ifadeyle obsesyonlarda her türlü yönelim ve eğilimler çatışma yaratmayacak şekilde benlikle uyumludur.

Obsesyon ve ruminasyon arasındaki en belirgin fark, obsesyon olarak adlandırılan düşlemler, dürtüler ya da düşünceler, bireylerin gerçek yaşam sorunlarıyla alakalı değildir. Buna karşın ruminasyonda düşüncenin kaynağı yaşanmış olaylardır.

Otomatik düşünceler, kişilerin belli bir durum içine girdiğinde hızla ortaya çıkan ve incelenmeksizin doğru kabul edilen bilişlerdir. Otomatik düşünceler yapısı itibariyle ruminasyondan farklıdır ve daha çok öfke ve saldırganlıkla ilişkilidir (Yavuzer ve Karataş, 2012). Ruminasyonda bireylerin geçmişte yaşadığı olaylar etkilidir ve otomatik düşünceler gibi aniden gelmez;

refleksif değildir. Olumsuz otomatik düşünceler içerik olarak kişisel başarısızlıklar ve kendini engelleme üzerine yoğunlaşan bir süreçtir (Nolen-Hoeksema, 2004). Ruminasyon kavramı negatif otomatik düşüncelerden farklı olmakla birlikte, olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona daha kısa süreli neden olduğunu yapılan araştırmalar göstermektedir. Ruminasyon uzun süreli depresyona sebep olmakla birlikte kişinin kendi hakkında sürekli tekrarlayan negatif düşüncelerden oluşmaktadır. Buna karşın bu iki düşünme biçiminin benzer yönleri de bulunmaktadır. Özellikle depresyon ve kaygı ile yakından ilişkiye sahiptirler. Beck (2014), depresif duygudurumuna sahip olan kişilerde negatif otomatik düşüncelerin ya da ruminasyonun olabileceğini söylemiş; buradan hareketle bu iki düşünce biçiminin çoğu zaman karıştırıldığı iddia edilmiştir (Gül, Keskin ve Bozkurt, 2014).

Ruminasyonda bir değersizlik, sevilme ya da çaresizlik yoktur. Bu gibi yapılar ruminatif düşüncelerden sonra kişinin yaşadığı olumsuz olaya ilişkin yorumlamaları ile oluşabilir. Yani negatif temel inançlar ruminasyonun sebebi olamaz ancak bileşkesi kabul edilebilir. Depresyonun ve depresif belirtilerin yakından incelendiği bazı çalışmalar ruminasyon ve stresin birebir ilişkili olduğu bilişsel yapıları ele almaktadır.

Genel Adaptasyon Sendromu'nda stres oluşturan duruma tepki olarak, tekrar dengeye ulaşabilmek ve günlük yaşama adapte olabilmek için kişi ruminatif düşünceler oluşturabilir (Yurdakoş, 2001). Kişiler yaşadıkları sıkıntılı olaylardan sonra stres yaşamakta ve olayla ilgili ruminatif düşünceler kurarak depresyona yatkınlık oluşturmaktadırlar. Bu çerçeveden bakıldığında ruminasyonun strese tepki olarak oluştuğu söylenebilir (Abramson, Metalsky ve Alloy 1989).

Ruminasyon kesin ve kontrol edilemeyen kaygılardan doğmaktadır ve kişinin kendisi ile ilgili geçmişe ve şimdiye odaklı tekrarlayan düşünceleridir (Watkins, Moulds ve Mackintosh, 2005). Aleksitiminin bireylerde nelere yol açtığı ve neden meydana geldiği konusunda çok sayıda görüş bulunmaktadır. Bu yüzden bir bireye aleksitimi tanısı koymak zordur. Bu noktadan hareketle hazırlanan araştırmada, aleksitiminin üzerinde etkisinin olduğu düşünülen olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyon araştırılmış, bu değişkenlerin aleksitimi yordama düzeyinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada kapsamında basit tesadüfi örnekleme metodu ile seçilen 417 kişiye anket yapılmış, veriler SPSS for Windows 23.0 programının kullanılması suretiyle analize tabi tutulmuştur.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, aleksitimik olarak ifade edilen durumun belirtilerinin ortaya çıkmasında ve netliğe kavuşmasında olumsuz otomatik düşüncelerin ve ruminasyonun rolünü ortaya koymak amaçlanmaktadır. Alan dizin incelendiğinde hem olumsuz otomatik düşünceler hemde ruminasyonun aleksimiye etkisini ele alan çalışmaya neredeyse rastlanmamaktadır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırma İstanbul'da ikamet eden 18-65 yaş aralığındaki kişiler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme ise evren içerisinde basit tesadüfi örnekleme metodu ile seçilen 417 kişiden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında demografik bilgi formu ile birlikte, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Toronto Aleksitimi Ölçeği: Taylor, Ryan ve Bagby tarafından 1985'te geliştirilen ölçek; teorik bilgilerle ilgili aleksitimik özellikleri ölçerken, sosyal olarak istenen cevapları önleyerek ve yüksek iç tutarlılık değerleri elde etmek için geliştirilmiş ölçek 4 faktörlü olmakla birlikte 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geneline ait Cronbach Alfa değeri 0,65 olarak hesaplanmıştır (Motan ve Gençöz, 2007). Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği: Hollon ve Kendal'ın geliştirdiği Otomatik Düşünceler Ölçeğini Şahin ve Şahin (1992) Türkçe'ye çevirmiş ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçekte toplam 30 madde bulunmaktadır. Likert tipi ölçektir ve 1 – 5 arasında puanlama ile yanıtlanır. Toplam puan aralığı 30 ile 150 arasında olabilir. Ölçeğin faktör analizi sonucu ortaya çıkan 5

faktör; olumsuz benlik kavramı, karmaşa/kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu, yalnızlık/izolasyon ve bırakma/umutsuzluktur. Ölçeğin güvenilirlik değerleri 0,69 ile 0,92 arasında değişmektedir (Treyner, 2003). Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları olumsuz benlik kavramı için 0,71; karmaşa/kaçış fikirleri için 0,76; kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu için 0,74; yalnızlık/izolasyon için 0,83 ve bırakma/umutsuzluk için 0,87 bulunmuştur.

Ruminasyon Ölçeği: Ruminasyon Ölçeği'nin kısa formu Treyner ve arkadaşları (2003) tarafından oluşturulmuştur. Ruminasyon Ölçeği'nin uzun formundan depresif belirtilerle benzerlik gösteren 12 maddenin çıkarılan ölçek, 10 madde içermektedir. Treyner ve arkadaşları ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için bir dizi Temel Bileşenler Analizi uygulamışlardır. Sonuçta ölçeğin “Saplantılı Düşünme” ve “Derinlemesine Düşünme” olarak iki faktörden oluştuğu ve her bir faktörün 5 maddeden oluştuğu bulunmuştur.

Erdur ve Bugay (2012), ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin orijinalinde belirtilen iki faktörlü yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizleri sonucunda ise; ölçeğin tümü için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .85, derinlemesine düşünme alt ölçeği için .77, saplantılı düşünme alt ölçeği için ise .75 olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin hem kısa hem de uzun versiyonuna göre yüksek korelasyonlu olduğu ve yüksek iç güvenilirliğe sahip olduğu bildirilmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde de ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı derinlemesine düşünme için 0,86 ve saplantılı düşünme için 0,89 bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular betimleyici istatistikler, hipotezlerin sınanması ve araştırma ölçeklerinin sosyo-demografik bilgilere göre farklılaşması alt başlıklarında verilmiştir.

Betimleyici İstatistikler

Tablo 1' de araştırma ölçeklerinin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu

	N	Ranj	Ort.	SS
Aleksitimi	417	1,00-5,00	2,5471	,82897
Saplantılı düşünme	417	1,00-5,00	3,5500	1,00325
Derinlemesine düşünme	417	1,00-5,00	3,3383	,92064
Olumsuz benlik kavramı	417	1,00-5,00	2,4157	,81347
Karmaşa/kaçış fikirleri	417	1,00-5,00	3,5975	,95489
Kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu	417	1,00-5,00	3,2867	,86668
Yalnızlık/İzolasyon	417	1,00-5,00	3,4021	,95579
Bırakma/Umutsuzluk	417	1,00-5,00	4,0315	,82046

Aleksitiminin ortalaması $2,55\pm 0,83$, saplantılı düşünmenin ortalaması $3,55\pm 1,00$, derinlemesine düşünmenin ortalaması $3,34\pm 0,92$, olumsuz benlik kavramının ortalaması $2,42\pm 0,81$, karmaşa/kaçış fikirlerinin ortalaması $3,60\pm 0,95$, kişisel uyumsuzluk/değişme arzusunun ortalaması $3,29\pm 0,87$, yalnızlık/izolasyonun ortalaması $3,40\pm 0,96$, bırakma/umutsuzluğun ortalaması $4,03\pm 0,82$ olarak bulunmuştur.

Hipotezlerin Sınanması

Tablo 2. Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Aleksitimi	-	,570**	,343**	,061	,246**	,247**	,187**	,382**
2.Saplantılı düşünme		-	,576**	,115*	,282**	,332**	,143**	,313**
3.Derinlemesine düşünme			-	,054	,171**	,280**	-,067	,164**
4.Olumsuz benlik kavramı				-	,300**	,128**	,335**	,355**
5.Karmaşa/kaçış fikirleri					-	,538**	,432**	,576**
6.Kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu						-	,351**	,391**
7.Yalnızlık/İzolasyon							-	,421**
8.Bırakma/Umutsuzluk								-

Aleksitimi ile saplantılı düşünme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,570$). Bu ilişki pozitif yönde ve orta düzeydedir.

Aleksitimi ile derinlemesine düşünme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,343$). Bu ilişki pozitif yönde ve orta düzeydedir.

Aleksitimi ile karmaşa/kaçış fikirleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,246$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Aleksitimi ile kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,247$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Aleksitimi ile yalnızlık/izolasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,187$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Aleksitimi ile bırakma/umutsuzluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,382$). Bu ilişki pozitif yönde ve orta düzeydedir.

Tablo 3. Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Aleksitimi Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	β	T	p	F	Model(p)	R ²
Sabit	,880	4,163	,000			
Olumsuz benlik kavramı	-,091	-1,795	,073			
Karmaşa/kaçış fikirleri	-,007	-,129	,897			
Kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu	,106	2,032	,043	16,133	,000	,405
Yalnızlık/İzolasyon	,025	,547	,585			
Bırakma/Umutsuzluk	,367	6,247	,000			

Olumsuz otomatik düşüncelerin varyansa olan katkısı anlamlıdır ($p=0,000$; $F=,405$). Olumsuz otomatik düşünceler, aleksitimi başlığına ait varyansın %40,5'ini açıklamaktadır. Yani aleksitiminin %40,5'i olumsuz otomatik düşüncelere bağlıdır.

Olumsuz benlik kavramı, karmaşa/kaçış fikirleri ve yalnızlık/izolasyon, aleksitimi düzeyine etki etmemektedir ($p_1=,073, p_2=,897, p_3=,585>,050$). Kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu, bırakma/umutsuzluk aleksitimi düzeyini arttırmaktadır ($\beta_1=,106, \beta_2=,367$). Söz konusu bulgulara dayanarak kurulan H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4. Ruminasyonun Aleksitimi Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	β	T	p	F	Model(p)	R ²
Sabit	,845	6,077	,000			
Saplantılı düşünme	,461	11,290	,000	99,904	,000	,326
Derinlemesine düşünme	,020	,445	,657			

Ruminasyonun varyansa olan katkısı anlamlıdır ($p=0,000$; $F=,326$). Ruminasyon, aleksitimi başlığına ait varyansın %32,6'sını açıklamaktadır. Yani aleksitiminin %32,6'sı ruminasyona bağlıdır.

Derinlemesine düşünme, aleksitimi düzeyine etki etmemektedir ($p_1=,657>,050$). Saplantılı düşünme, aleksitimi düzeyini arttırmaktadır

($\beta_1=,461$). Söz konusu bulgulara dayanarak kurulan H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada aleksitimik belirtilerde olumsuz otomatik düşüncelerin ve ruminasyonun etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin aleksitimi üzerinde anlamlı bir etki yarattığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre aleksitiminin %40,5'i olumsuz otomatik düşüncelere bağlıdır. Bununla birlikte otomatik düşüncelerin kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu, bırakma/umutsuzluk faktörlerinin aleksitimi düzeyini arttırdığı görülmüştür.

Aleksitiminin ortaya çıkmasında bilişsel çarpıtmaların doğal bir sonucu olarak olumsuz otomatik düşüncelerin etkisini konu eden araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Araştırma bulgularının literatürde daha önce ortaya koyulan ruminasyonun aleksitimi üzerindeki etkisinin teyit ettiği görülmektedir. Ancak araştırma olumsuz otomatik düşüncelerin aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisini ortaya koyması yönü ile bundan sonraki araştırmalar için yeni bir çalışma alanı yaratmıştır.

Araştırma kapsamında ulaşılan örneklem rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 417 kişi ile sınırlıdır. Bu örneklemin çoğunluğunun herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık tanısı almamış sağlıklı bireylerden oluşmasından yola çıkarak bundan sonraki araştırmalarda aleksitimi tanısı koyulmuş klinik örneklemeler üzerinde araştırma yapılması önerilmektedir. Bu sayede olumsuz otomatik düşüncelerin aleksitimi üzerindeki etkisi daha geniş bir kapsamda ortaya koyulabilir ve daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.

Bununla birlikte bağımlılık, yaşlılık ya da fiziksel engellilik gibi özelliklere sahip örneklemeler üzerinde aynı araştırma tekrarlanabilir. Diğer taraftan aleksitiminin yakın ilişki içerisinde olduğu semptomların başında gelen depresyon, bundan sonraki araştırmalarda ruminasyon ve olumsuz otomatik düşünceler ile birlikte ele alınabilir.

EXTENDED ABSTRACT

**Negative Automatic Thoughts and The Role of
Rumination In The Prediction Of Alexithmic
Symptoms**

*

Fatih Bal - Damla Alkoç Özmüş
Sakarya University

Alexithymia is the lack of ability of people to perceive their own and other people's feelings. Rumination means that the human mind brings the negative events to the mind by constantly and repeatedly and worries, making it a habit to think negatively. There is no worthlessness, dislike or desperation in rumination. Such structures can be formed by interpreting the negative event that the person experiences after ruminative thoughts. In other words, negative fundamental beliefs cannot be the cause of rumination, but its composition is acceptable. Negative automatic thoughts are the cognitions of individuals that appear suddenly when they enter a certain situation and have negative judgments that are accepted without examination. Alexithymia is a personality trait that includes difficulties in the separation of bodily sensations in patients or healthy individuals, inability to be empathic, inability to express emotions, limited imagination and tangibility, tendency to think hard. According to the cognitive theory, the occurrence of alexithymia, distortions arising from some deficiencies in cognitive development periods or in cognitive processes, irrational thoughts are effective. There are many opinions about what alexithymia causes in individuals and why it occurs. Therefore, it is difficult to diagnose alexithymia in an individual. In this study prepared from this point, negative automatic thoughts and rumination, which are thought to have an effect on alexithymia, were investigated and it was aimed to determine the level of predicting alexithymia of these variables. In this study, the role of negative automatic thoughts and rumination in predicting alexithymic symptoms was investigated. Many studies have examined the relationship between alexithymia and psychosomatic diseases. According to the findings of the stud-

ies, there was a relationship between alexithymia and psychosomatic diseases, but it is insufficient to show that this relationship is a causal relationship. The number of studies on the effect of negative automatic thoughts as a natural result of cognitive distortions in the occurrence of alexithymia is almost nonexistent. In this study prepared from this point, negative automatic thoughts and rumination, which are thought to have an effect on alexithymia, were investigated and it was aimed to determine the level of predicting alexithymia of these variables. In this regard, the first literature review was made. The concept of alexithymia is discussed and personality traits of alexithymic individuals are revealed. Then, the subject of automatic thoughts was mentioned. While discussing the subject of rumination, firstly theoretical explanations about rumination are presented. After evaluating the relationship between rumination and concepts such as automatic thoughts, obsessions and stress, the research section was started. In this study, the role of negative automatic thoughts and rumination in predicting alexithymic symptoms was investigated. Accordingly, Toronto Alexithymia Scale, Automatic Thoughts Scale and Rumination Scale were applied to a total of 417 participants, including 301 women and 116 men included in the study. Within the scope of the research, 417 people selected by simple random sampling method were surveyed and the data were analyzed by using SPSS for Windows 23.0 program. According to the findings obtained from the research, 40.5% of alexithymia depends on negative automatic thoughts. 32.6% of alexithymia depends on rumination and obsessive thinking increases the level of alexithymia ($\beta_1 = .461$). Negative automatic thoughts have a significant effect on alexithymia and the automatic dissonance / desire to change, quit / hopelessness factors increase alexithymia. In addition, rumination also has a significant effect on alexithymia. While reflecting on rumination factors does not affect alexithymia level; obsessive thinking increases the level of alexithymia. The alexithymia levels of the participants differ statistically significantly according to gender, education level, number of children, and where they grew up. The factors related to automatic thoughts of the participants differ statistically significantly according to gender, age, marital status, education level, number of children, economic status, working status and psychiatric condition. At the level of rumination, statistically significant differences were observed according to gender, education level, number of children, working status, place of

growth and status of having psychiatric disorders. Rumination obsessive thinking factor increases the level of alexithymia. As a result of the research, it was determined that negative automatic thoughts had a significant effect on alexithymia. According to this result, 40.5% of alexithymia depends on negative automatic thoughts. However, it has been seen that automatic thoughts increase the level of alexithymia of personal dissonance / desire to change, quit / hopelessness factors. It is seen that the findings of the research confirm the effect of rumination, which was previously revealed in the literature, on alexithymia. However, the research has created a new field of study for future researches in terms of revealing the direct effect of negative automatic thoughts on alexithymia.

Kaynakça / References

- Abramson, L., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aslan, H., Gürkan, S. B., Alparslan, Z. N. ve Ünal, M. (1996). Hekimlerde tükenme düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 39-45.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith E. E., Bem D. J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1955). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Sosyal Yayınları, 1995.
- Batgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Beck, A. (1991). *Cognitive therapy and emotional disorders*. Londra: Penguin Psychology.
- Beck, J. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Blanchard, E. B., Arena, J. G. ve Pallmeyer T. P. (1981). Psychometric properties of a scale to measure alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 35(1), 64-71.
- Dereboy, F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3, 157-165.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarıma kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Erdur, B.Ö. ve Bugay, A. (2012). The turkish version of the ruminative response scale: an examination of its reliability and validity. *The International Journal Of Educational And Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.
- Grabe, H. J., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Gröger, R., Franke, G. H., Barnow, S., Freyberger, H.J., Spitzer, C. (2008). Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(3), 189-194.
- Greenberger, D. ve Padesky, C. (2015). *Evinizdeki terapist*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Gül, A. İ., Keskin, D., ve Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 93-98.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Karamustafalıoğlu, O. ve Karamustafalıoğlu, N. (2000). Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10, 26-31.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-74.
- Kooiman, C. (1998). The status of alexithymia as a risk factor in medically unexplained physical symptoms. *Compr Psychiatry*, 39, 152-159.
- Luminet, O. (2004). Measurement of depressive rumination and associated constructs. C. Papageorgio ve A. Wells (Der.), *Depressive rumination nature, theory and treatment* içinde (s. 45-79). West Sussex: John Wiley And Sons Ltd.
- Lyubomirsky, S., Tucker K.L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Martin, L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. Wyer (Der.), *Advances in social cognition* içinde (s. 1-47). Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum.
- Marzillier J. (1986). Changes in depressive beliefs: an analysis of beck's cognitive therapy for depression. P. Kendall (Der.), *Advances in cognitive behavioral research and therapy* içinde (s. 67-81). New York: Academic Press.
- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). The relationship between the dimensions of alexithymia and the intensity of depression and anxiety. *Turkish Journal of Psychiatry*, 18(4), 1-11.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.

- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. C. Papageorgio ve A. Wells (Der.), *Depressive rumination nature, theory and treatment* içinde (s.194-241). West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). *Depressive rumination: nature, theory, treatment*. Chichester, Uk: Wiley.
- Siegle, G.; Moore, P. M. ve Thase, M.E. (2004). Rumination: one construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 645-668.
- Sifneos, P. E.; Apfel-Savitz, R. ve Frankel, F. E. (1977). The phenomennon of alexithymia. *Psychoteraphy Psychosomatic*, 28, 47-57.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.
- Solmaz, M.; Sayar, K., Özer, Ö. A.; Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241.
- Stoudemire, A. (1991), Somato thymia, part 1 and 2. *Psychosomathics*, 32, 365 – 381.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal Of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Taylor, G.J.; Ryan, D. ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 44, 191-199.
- Taylor, G., Bagby, R.M. ve Parker, J. D. A. (2003). *Disorders of affect regulation*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Türkçapar, H. (2009). *Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi: depresyon*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Watkins, E., Moulds, M., ve Mackintosh B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1577-1585.
- Watkins, E. & Teasdale J. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357.
- Weishaar, M. ve Beck, A. (1989). Cognitive therapy. A. Freeman (Der.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* içinde (s. 18-43). New York: Spinger. Science,

- Weissman, A. ve Beck, A (1978). *Development and validation of the dysfunctional attitude scale: a preliminary investigation*. Toronto, Ontario: Paper Presented At The Annual Meeting of The American Educational Research Association, 68-76.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.
- Yurdakoş, E. (2001). *Lecture notes on neurophysiology*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapları.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

- Bal, F. ve Özmüş Alkoç, D. (2020). Aleksitimik belirtilerin yordanmasında olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyonun rolünün incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 353-369. DOI: 10.26466/opus.672792