

## DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ\*

Recep Koçak\*\*

### ÖZET

Bu araştırmada, duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. 2001-2002 öğretim yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler bu araştırmanın kapsamını oluşturmaktadır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu (split plot) deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada 15 kişilik deney grubun yanı sıra, Hawthornl etkisini kontrol etmek amacıyla 15 denekli plasebo kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmanın temel amacı hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını test etmektir. Bu nedenle araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan eğitim programıdır; Bağımlı değişkeni ise öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleridir. Araştırma sürecinde deneysel işlem olarak uygulanan duygusal ifade eğitimi programı; 11 oturumluk olup oturumları her hafta 2 saat kadar sürmüştür. Öntest ve sontest olarak üyelere aleksitimik düzeyleri ölçmek için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) ve yalnızlık düzeylerini ölçmek için ise UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonunda öntest-sontest kontrol gruplu (2x2'lik) deneysel desenler için etkili bir yöntem olan kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, öntest aleksitimi ve yalnızlık puanlarına göre deney ve kontrol gruplarının sontest aleksitimi (TAÖ) ve yalnızlık (UCLA) puanları arasında denemelere bağlı olarak .001 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır. [ $F(1-27)=30.69$ ,  $P<.001$  ve  $F(1-27)=15.607$ ,  $P<.001$ ]. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının etkisinin uzun süreli (zaman etkisinden bağımsız) olup olmadığını test etmek amacıyla 4,5 ay sonra izleme ölçümleri yapılarak t-testi uygulanmıştır. Sonuç olarak uygulanan "Duygusal İfade Eğitimi Grup

Programı'nın öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen tüm bu bulgular bilimsel kaynaklar ışığında yorumlanarak tartışılmış ve bazı öneriler yapılmıştır.

### ANAHTAR SÖZCÜKLER

Aleksitimi, Yalnızlık, Duygu, Duygusal İfade Eğitimi

### ABSTRACT

In the present study, "The Effect of An Emotional-Expression Education Program on Alexithymia and Loneliness Levels" was examined among university students.

The population of the study was students enrolled in the classes in College of Education at Ankara University in 2001-2002 academic years. A pretest-posttest controlled group design with split-plot was used. Besides the experimental group of 15 students, a control group (15 samples, 3 group session activities which are unrelated with alexithymia and loneliness) was formed to control possible Hawthorne effect. The main purpose of the study was to test whether the Emotional-Expression Education Program was effective in reducing the alexithymia and loneliness level of students. The independent variable of the research was the program that was performed only by the experimental group and the dependent variables were alexithymia and loneliness levels. The Emotional-Expression Education Program was used as an experimental operation in 11 group sessions once a week and each group session was almost two hours long. A pretest and a posttest was administered to measure alexithymia levels. The Toronto Alexithymia Scale (TAS) and the UCLA Loneliness Scale were administered in the study.

\* Bu makale Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Prof. Dr. Üstün DÖKMEN danışmanlığında hazırlanmış doktora tezinin bir özettir.  
\*\* Yrd. Doç. Dr. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.

*Results showed that there was significant difference between the pretest and post-test scores on alexithymia and loneliness for the experimental control group ( $p < .001$ ). In other words, depending on the experimental operation, the alexithymia and loneliness level of experimental group's reduced at significant level ( $p < .001$ ) compared to the placebo control group. [ $F(1-27)=30.69$ ,  $P < .001$  ve  $F(1-27)= 15.607$ ,  $P < .001$ ]. This reduction occurred because of the Emotional-Expression Education Program. In addition, to test whether the program's reducing effect on alexithymia and loneliness is long lasting or not, compared differences between both experimental and control group's posttest scores and following-up test were used 4,5 months later. The data analyzed by paired samples t-test. The result indicated that there is no meaningful difference between posttest and following-up test scores of alexithymia of both experimental and control group. And also there is no significant difference between posttest and following-up test scores of loneliness of both experimental and control group. It is understood that The Group Program of the Education of Emotional Expression is effective in reducing the alexithymia and loneliness levels of students. And this effect is in long term.*

## KEY WORDS

*Alexithymia, Loneliness, Emotion, Education of Emotional Expression*

Problemleri, çelişkileri, başarısızlıkları ve tüm olumsuzluklarına rağmen yaşamı paylaşmak, yaşamdan doyum alarak mutlu olmak ve var olmaya çalışmak tüm insanların ortak çabasıdır. Bu çabayı gerçekleştirme serüveninde, psiko-sosyal bir varlık olarak denge ve uyum arayışında olan insan için sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmada, duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri bir bütün olarak işlev görmektedir. Bu bütünlüğün sağlanmasındaki önemli unsurlardan birisi belki de en önemlisi iç dünyamızın aynası olan duygularımızdır.. Coşkulu, doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için kendimizi, kendimize ait duygu ve düşüncelerimizi fark edip, tanımaya ve uyumlaştırmaya ihtiyacımız olduğu bilinen bir gerçektir.

Günlük yaşamda hafifçe üzülüğümüzde ya da sevindiğimizde duygulandım deriz. Duygularımız yaşam-

sal varlığımızın en temel öğelerinden biri olup sahip olduğumuz organlarımız gibi işlevleri vardır. Bu nedenle duygularımız evrimsel süreçte tüm canlıların hayatta kalmasında önemli rol oynamıştır. Örneğin korktuğumuzda beyne giden tehlike sinyalleri kaçmamız gerektiğini bize söyler. Bu da yaşamda kalma şansımızı artırır. Dökmen'e (2000) göre bir canlının normal sıradan bir yaşam sürdürebilmesi için duygularına ihtiyacı vardır. Ancak insan duygularına iki defa ihtiyaç duyar. 1- Günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak 2- Varoluş düzeyini yükseltmek, kaliteli sıra üstü yaşayabilmek ve yarına kalma şansını artırmak için insanın duygularına ihtiyacı vardır.

Ancak bireyin yaşamında bu denli öneme ve işleve sahip olan duyguları fark edip ifade edebilmek, söze dökebilmek insanlık tarihi boyunca önemli bir problem olagelmıştır. İlk defa Sifneos (1977) bir konferansında bu tür problemleri anlatmak için aleksitimi (alexithymia) kavramını kullanmıştır. Kelime anlamı olarak aleksitimi Yunanca'da a= (yoksunluk), lexis = (sözcük), thymos= (duygu) anlamına gelen sözcüklerin ve eklerin birleşmesinden türemiş bir kavramdır. Dereboy (1990) bu kavramı Türkçe'ye "duygular için söz yokluğu" şeklinde çevirmiştir. Şahin (1991) ise, aleksitimin sadece duygular için söz yokluğu anlamına gelen duygulara karşı "dilsiz" olmakla sınırlandırılmayacağını, çünkü aleksitimik bireylerin aynı zamanda duygularına karşı "sağır" olduklarını vurgulamaktadır. Bu nedenle Şahin (1991) aleksitimi karşılığı olarak "duygusal ahrazlık" kavramını kullanmaktadır. Dökmen (2000) ise aleksitimi karşılığı olarak "düşünce köleliği" kavramını önermektedir.

Aleksitimi kavramının yaratıcısı olan Sifneos (1977) aleksitimik bireyler için şu ifadeleri kullanmıştır. Duygularının merkezi bir önemi sahip olduğu toplumsal yaşantıda aleksitimikler yabancı, hatta başka bir dünyadan gelmiş izlenimi verirler. Aleksitimikler ender olarak ağlarlar ancak ağladıklarında ise hiç susmazlar. Aleksitimik bireylerin hiçbir şey hissetmedikleri söylemez, duygularını tam olarak adlandıramazlar, bundan da önemlisi duygularını sözcüklere dökemezler. Duygusal zekanın temel becerisi olan özbilinçten yoksundurlar. Kısacası aleksitimikler günlük yaşamda ilişkiler

kurabilen, düşünebilen, anlatabilen kimselerdir. Ancak duygu ve düşüncelerini ayırt etmede ve bağlantı kurmada, duyguları ile bedensel duyumlarını ayırt etmede ve bütün bunları fark edip ifade etmekte güçlük yaşayan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Sık sık bedensel yakınmalardan şikayet ederler, hayal kurma ve düşlem yaşantıları oldukça sınırlıdır. Dışsal merkezli ve uyum sağlamaya yönelik düşünme eğilimindedirler. Eylemleri içsel yaşantılardan çok dış uyaranlar tarafından belirlenir. Zeki olabilirler ancak zekâları duygularını gizlemek ve uyum sağlama çabaları için kullanırlar. Kendilerini zayıf ve aciz gösterme çabalarının yanısıra gergin ve katı kurallıdırlar (Sifneos, 1988; Taylor, 1991). Aleksitimikler onlarla ilişki kuran insanlar tarafından düz, banal, sıkıcı ve tekrarlayıcı dil kullanma, katı, donuk, cansız, duygusuz gibi özelliklerle tarif edilmektedirler. Üzerinde yapılan farklı yorum ve düşüncelere rağmen uzmanlar aleksitiminin dört temel özelliği konusunda fikir birliği içindedirler (Lesser, 1981; Taylor, 1991; Akt, Koçak, 2002).

- 1- Duygularını farketme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü,
- 2- Hayal kurma, düşlem (fantasy) yaşantıda kısıtlılık,
- 3- İşe vuruk – işlevsel düşünme (operational thinking),
- 4- Dışsal merkezli – uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı.

Aleksitimi kavramı ilk defa psikosomatik hastalıklara özgü bir terim olarak kullanılmıştır. Aleksitiminin klinik tanımlanmasında somatizasyonun çok önemli bir yer tutmasına ve psikosomatik hastalıklara yakın bulunmasına rağmen yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatik hastalıklar arasında doğrudan net bir ilişki olduğu söylenememiştir. Yani aleksitimi ile psikosomatikler arasında etiyolojik (neden-sonuç ilişkisi) bir ilişki olduğunu söylemenin mümkün olmadığı, sadece bir benzerlikten bahsedilebileceği vurgulanmaktadır (Shipko, 1982, Beach 1994). Ayrıca son yıllarda yapılan araştırmalarda aleksitiminin yalnızca psikosomatik hastalara ya da klinik bozukluklara ait bir özellik olmadığı, aynı zamanda normal popülasyonda, sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü tespit edilmiştir. Bu konuda ülke-

mizde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalar mevcuttur. Loas (1994) genel nüfusta aleksitiminin yaygınlığı başlığını taşıyan araştırmasında 183'ü öğrenci olmayan 263'ü üniversite öğrencisi olan toplam 446 kişiye aleksitimi ölçeği uygulamış. Sonuçta aleksitiminin yaygınlığını öğrenci olmayan grupta % 23 öğrenci grubunda ise %17 olarak tespit etmiştir. Son olarak Kokkonen ve arkadaşları (2001) geniş bir örneklem grubu (n=5993) üzerinde aleksitiminin yaygınlığını ve sosyodemografik etkenlerle ilişkisini inceledikleri araştırmada; erkeklerin % 9.4'ünün kızların ise %5.2'sinin aleksitimik olduğu sonucuna varmışlardır. Türkiye'de yapılan araştırmalarda ise, Candansayar (1993) Gazi Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 18–25 yaş arası 460 kişilik grupta aleksitiminin yaygınlığını incelemiştir. Sonuçta öğrencilerin % 16,7'sinin TAÖ'den yüksek puan (aleksitimik) aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Gürkan (1996) aleksitiminin, psikiyatrik, psikosomatik ve normal bireylerde görülme sıklığını incelediği araştırmasında normal popülasyonda aleksitimi yaygınlığını % 35.5 olarak saptamıştır.

Depresyon, kaygı ve stres gibi yaşanması hoş olmayan bir durum olan yalnızlık da en az aleksitimik özellikler kadar toplumlarda yaygın olarak rastlanmaktadır. Günümüz modern insanını bunaltan, onu tedirgin eden önemli problemlerden birisi de yalnızlıktır. Kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan modern kent yaşamında sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum kalan ve böylece yalnızlık yaşayan modern insan sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir (Özodaşık, 2001).

Gerçekten yalnızlık giderek, şaşılacak derecede yaygınlık kazanmakta ve toplumsal sağlığı tehdit eden problem haline gelmektedir. Bu gün rehberlik servisine başvuran üniversite öğrencilerinin en çok şikayetçi oldukları problem yalnızlıkla ilgilidir. Amerika'da yapılan bir araştırmada Amerikan toplumunun %26'sı kendilerini yalnız ve diğerlerinden kopuk olarak algılamaktadırlar. Amerika'da rehberlik servisine başvuran öğrencilerin %30'u yalnızlık şikayetinde bulunmuş, %6'sı ise bu duyguyu yoğun olarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Whister, 1997, Akt. Hamarta, 2000) Saks ve Kruput'a (1988) göre yalnızlık yaşayan insanlar yalnızlık durumlarını 'ben yalnızım, çünkü sevimsizim,

çirkinim, beceriksizim' gibi kalıcı kişilik özelliklerine yüklemektedirler. Benzer görüşü savunan Vitkus ve Horowitz (1987) 'e göre ise yalnız insanların yaşadıkları bu durum, aslında beceri eksikliğinden çok, durumlarına ilişkin olumsuz yüklemeler ve edilgen rollerini benimsemelerinin sonucudur. Sosyal ilişki ve davranışlarının incelendiği araştırmalarda yalnızlık çeken bireylerin sosyal beceri eksiklikleri olduğu ve sosyal ilişkilerde tepkisiz kaldıkları anlaşılmıştır. Freeman ve Jones'a (1981) göre yalnızlık sıkıntı verici bir durum, bireyin dışı dönük ilişkilerinin yetersiz olması olarak ifade edilmektedir .

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı birbirini etkileyen üç temel unsurdan kaynaklandığını söylemektedirler. 1- Hoş olmayan, üzücü duygusal bir tecrübe, yani herhangi bir grup ya da topluluktan dışlanmış olma yaşantısı, 2- Olumsuz bilişsel deneyim, sevilmediğini hissetme, 3-Sosyal ilişkilerde yetersizlik. Sosyal ilişkiler kurma ve devam ettirmede güçlük çekme. Paylaşımında bulunacak dostlar bulamama.

Yalnızlıkla ilgili farklı tanım ve yorumlar olmasına rağmen üzerinde uzlaşılan ve genel kabul gören tanımı şudur; yalnızlık bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur. Bu nedenle yalnızlık fiziksel yakın olmayla ilgili bir duygu durumu değildir. Bir insan birçok arkadaşı olsa da, toplum içindeyken de kendini yalnız hissedebilir (Jones, 1982). Bazen insanın kendi seçimiyle "geçici" olarak yalnızlığa çekilmesi yapıcı ve yaratıcı sonuçlar doğurabilir. Çünkü yaratıcı insanlar buluşlarını, eserlerini sonuçlandırmak için böylesi bir yalnızlığa ihtiyaç duymaktadırlar (Gençtan 1995). Gençtan'ın (1995) da vurguladığı gibi böyle bir durumda yalnızlıktan ziyade tek başlılık dan söz edilebilir. Gerçek anlamda yaratıcı insan, yaratma sürecinde tek başına iken kendini yalnız hissetmez. Kısacası, yalnızlık bireyin tek başına olmasıyla açıklanamaz. Yalnızlıkta kişinin hangi insanla ya da kaç kişiyle ilişkili olduğu değil bu ilişkilerini nasıl yaşadığı önemlidir. Bu yüzden yalnızlık bireyin kendisi hakkındaki algısı olup içsel bir yaşantıdır. Yapılan araştırmalarda hoş olmayan bir duygu olan yalnızlığın doyumsuzluk, mutsuzluk, kaygı, utanma, anlaşılama, yabancılaşma,

yalıtım, alkolizm, intihar eğilimi, depresyon ve suçta yönelim'le ilişkili olduğu araştırma sonuçlarından tespit edilmiştir (Nervlana ve Gross, 1976; Wenz, 1977; We-eks ve ark. 1980). Ayrıca araştırmalarda, yalnızlık ile çekingenlik, benlik bilinci, sosyal anksiyete arasında pozitif, ilişki olduğu ancak yalnızlık ile atılganlık, riske girme, benlik saygısı ve kendini açma arasında ise negatif ilişki olduğu anlaşılmıştır ( Coşkuner, 1994).

Yalnızlık insan yaşamının her evresinde ister yaşlı ister genç olsun çoğunluk tarafından yaşanan önemli bir psikolojik sorundur. Çağımızın modern toplumlarında hızla artan nüfus ve gelişen teknoloji ile birlikte, bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak insanlarda aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri artma eğilimindedir. Çünkü modernleşmenin meydana getirdiği yeni yaşam tarzı ve bireysellik insanın en temel ihtiyaçlarından olan sevgi, kabul görme, yardımlaşma, paylaşma, güven duyma, bağlanma ve anlaşılma gibi gereksinimlerini karşılamasını zorlaştırmaktadır.

Yapılan yerli ve yabancı literatür taramasında aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yine de yalnızlık ve aleksitiminin ortak değişkenleri (depresyon, kaygı, kendini açma, yalıtım, benlik saygısı gibi...) ile ilişkili olduğunu saptayan araştırma bulguları mevcuttur (Nerlana ve Gross, 1976, Weeks ve ark, 1980, Hamarta, 2000). Örneğin, Solono ve arkadaşları (1982) yaptıkları bir araştırmada, yalnızlık düzeyi yüksek olan kız ve erkeklerin kendilerini açmada daha isteksiz olduklarını ve güçlük yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Aleksitimik bireylerin en temel özelliği olan duygularını fark etme, tanıma ve ifade etmede güçlük yaşıyor olmaları, kendilerini açmaları zorlaştırabilir. Bu da yalnızlık yaşama olasılıklarını artırabilir.

Yukarıda ifade edilen gerçeklerin ışığında araştırmacı (Koçak, 2003) tarafından yalnızlık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen korelatif bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan 109 kız ve 121 erkek olmak üzere 230 öğrenciye aleksitimi (TAÖ) ve yalnızlık (UCLA) ölçekleri uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda yapılan analizlerde aleksi-

timi ve yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki ( $r = .663$ ;  $p < .001$ ) olduğu tespit edilmiştir (Koçak, 2003). Bu bilgilere dayanarak aleksitimiklere yönelik olarak hazırlanan "Duygusal İfade Eğitimi"nin üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığı araştırmaya değer bir konu olarak görülmüştür.

Klinik gözlemlerle ve psikosomatik hastalıklarla birlikte ortaya çıkmasından dolayı başlangıçta aleksitiminin iyileştirilmesine yönelik olarak hep klinik yaklaşımlar önerilmiştir. Ancak son zamanlarda klinik ağırlıklı psikoterapi yönelimli yaklaşımların somatik yakınmaları körüklemesinden dolayı bu yaklaşımlar daha az tercih edilmeye başlanmıştır (Sifneos, 1988). Hatta bu süreç içerisinde aleksitimi ile somatizasyon arasında etiolojik bir ilişkinin olmadığı saptanması ve aleksitiminin sosyo-kültürel ve bilişsel yönünün keşfedilmesiyle psikolojik yardım yaklaşımları tercih edilmeye başlanmıştır (Akt, Koçak, 2002). Son yapılan araştırmalarda aleksitimnin bilişsel yönünün daha çok öne çıktığı anlaşılmaktadır. Lazarus'a (1982) göre de duyguların altında bilişsel değerlendirmeler, öğeler yatmaktadır. Yani aleksitimik özelliklerde bilişsel şemalardaki işlevsel olmayan gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşüncelerin sonucu olabilir. Martin ve Pihl (1986) aleksitimiklerin Lazarus'un bahsettiği ilkel bilişsel şemalar kullandıklarını söylemektedirler. Bu bilgiler ışığında Eimer ve Freeman (1998) aleksitimiklerin tedavisinde duyguları düşünceleri içeren tüm sorunlarla ilgilenen ve danışanlara duygularının ve onlarla bağlantılı düşüncelerinin farkına var olmalarında yardımcı olabilecek bilişsel-davranışçı yaklaşımın önemini vurgulamaktadırlar. Taylor'a (1991) göre ise bu bilişsel yöntem ve teknikler aleksitimik bireyin aleksitimik yapıyı yorumlayarak kuramlaştırmasına yardım eder. Böylece aleksitimik birey duygu ve düşüncelerini ayırt etmeyi öğrenir ve duygusal gelişim basamaklarını alt düzeyden üst düzeylere doğru ilerletir. Bu da bedenselleştirmeyi azaltarak duyguların sözel ifadesini ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırır. Aleksitimik özelliklerin giderilmesinde bilişsel yaklaşımın yanı sıra davranışçı yaklaşım (Sifneos, 1978), Psikodrama ve gestalt yaklaşımı (Wolf, 1977), kendi kendine gevşeme eğitimi ve bağlanma terapisi (Warnes, 1986), biofeedback (Rickles, 1982), gibi yaklaşımlar denenerek önerilmiştir.

Lesser (1985) aleksitimik bireylerin temel problemlerinin duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğü olmasından dolayı geleneksel-klasik yaklaşımlarla aleksitimiklerin tedavisinin zor olduğu belirtmektedir. Ona göre aleksitimiklere verilecek psikolojik yardımda yaşanan andaki duyguların ifadesine önem verilmelidir. En gerçekçi yaklaşım varoluşsal ve bilişsel merkezli yaklaşımlarda da kullanılan "burada ve şimdi" tekniğidir. Lesser (1985) ayrıca empatik dinlemenin aleksitimiklerin bedensel belirtilerine ait ifadelerini duygusal forma çevrilmesinde yardımcı olacağını düşünmektedir. Bu düşünceler ışığında Lesser (1985) "Destekleyici Grup Terapisinin" aleksitimikler için uygun bir psikolojik yardım olacağını önermektedir. Sifneos ve arkadaşları yaptıkları araştırmalarda, aleksitimik bireylerde, yol gösterici, eğitimsel merkezli yaptıkları grup terapilerinden yararlı sonuçlar aldıklarını belirtmektedirler (Sifneos, 1988). Diğer taraftan yapılan literatür taramasında gerek yurt dışında, gerekse ülkemizde normal popülasyonda (hasta olmayan) aleksitimik özelliklerinin giderilmesine yönelik deneysel çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde bu konuda yapılmış iki çalışma vardır. Biri Yemez ve arkadaşlarının (1995) Psikodramanın Kontrol Odağı Aleksitimi ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi başlıklı araştırmadır, ancak araştırma sadece 7 üniversite öğrenciyle gerçekleştirilmiş olup bunlardan sadece ikisi aleksitimik özellik göstermektedir. Bulgular bu iki öğrencinin aleksitimik düzeylerinde önemli bir değişim olmadığını göstermektedir. Diğer bir çalışma Varol (1998) tarafından grupla psikolojik danışma uygulayarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçta grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin azaltmada etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bütün bu bilgiler ışığında normal popülasyonda aleksitimik özelliklerin giderilmesine yönelik olarak hazırlanmış bilişsel-davranışçı yaklaşım merkezli, bilgilendirme ve sosyal destekli özgün bir eğitim programıyla yapılacak grup çalışmasının alana ilişkin kuramsal, uygulama ve deneysel olarak önemli katkılar sağlayacağı düşüncesi bu araştırmanın önemli gerekçesini oluşturmaktadır.

## YÖNTEM

### Denekler

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin Sınıf Öğretmenliği, 2001-2002 eğitim ve

öğretim yılında 3.sınıfta okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Bu öğrenciler arasından yansız atama yoluyla (randomly) seçilmiş, aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan 30 denekle araştırma gerçekleştirilmiştir.

### Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, araştırmacı tarafından hazırlanan "Duygusal İfade Eğitimi Programının" üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bu aşamasında deney ve kontrol grupları oluşturulurken deneklerin yansız atama yoluyla belirlenmesine özen gösterilmiştir. Öncelikli fakültenin üçüncü sınıf öğrencilerine aleksitimi (TAÖ) ve UCLA yalnızlık ölçekleri uygulanmıştır. Daha sonra aleksitimi ve yalnızlık düzeyi yüksek olan (TAÖ= 70 ve üstü, UCLA Yalnızlık= 42 ve üstü) 47 öğrenci arasından seçkisiz yöntemle 15'er kişilik deney ve kontrol grubu oluşturularak uygulamalar gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada sosyal bilimlerde, özellikle de eğitim ve psikoloji alanında sıklıkla kullanılan karışık desenlerin özel bir türü olan "öntest-sontest kontrol gruplu (split plot) deneysel desen kullanılmıştır. Bu araştırmanın temel amacı hazırlanan "Duygusal İfade Eğitiminin" aleksitimik özellikleri ve yalnızlık düzeyini azaltıp azaltmadığını sınamak olduğu için; araştırmanın bağımsız değişkeni öntest ve sontest arasında sadece deney grubuna uygulanan "Duygusal İfade Eğitimi Programı"dır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleridir.

Tablo -1 Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest TAÖ ve UCLA	İşlem	Sontest TAÖ ve UCLA	İzleme Ölçümü TAÖ ve UCLA
Deney	√	Duygusal İfade Eğitimi Programı (11 Oturum)	√	√
Plasebo Kontrol	√	Aleksitimi ve Yalnızlıkta İlişkisiz, Plasebo Elkinlik (3 Oturum)	√	√

Yukarıda Tablo-1'de görüldüğü gibi araştırmada deney ve Plasebo kontrol olmak üzere iki grup vardır. Ayrıca öntest (uygulama öncesi), sontest (uygulama sonrası) ve izleme ölçümü (4,5 ay sonra) olmak üzere üç ölçüm yapılmıştır. Howthorne etkisini azaltarak, kısmen *de olsa kontrol etmek amacıyla kontrol grubuna deney grubunda uygulanan duygusal ifade eğitimi ile (aleksi-*

timi ve yalnızlık) ilişkisiz bir plasebo (içi boş) etkinlik uygulanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### 1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olup; ölçeğin iç geçerlilik katsayısı. 77 ve test yeniden test güvenilirlik katsayısı. 75 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra Kauhanen ve arkadaşları (1991) ölçeğin iç geçerliliğini. 72; sekiz ay ara ile yaptıkları test yeniden test güvenilirlik katsayısını ise. 78 olarak tespit etmişlerdir. TAÖ (1) Duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğü, 7 madde, (2) Duygular ile bedensel duyuları ayırt etmede güçlük, 11 madde, (3) Hayal ve fantezi yaşamda kısıtlılık, 5 madde, (4) Dışsal merkezli düşünme eğilimi 6 madde, olan aleksitimik özellikleri ölçen toplam 26 maddeden oluşmuş dört faktörlü bir özbidirim ölçeğidir. Bu ölçeğin bilişsel duygusal (cognitive ve affective) özellikleri içeren dört temel alt boyutu bulunmaktadır (Akt.Varol, 1998). TAÖ likert tipi bir ölçek olup olumlu ve olumsuz 26 ifadeden oluşmaktadır. Olumsuz ifadeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır. (a) Hiç katılmıyorum 1 puan (b) Katılmıyorum 2 puan (c) Karasızım 3 puan (d) Katılıyorum 4 puan (e) Tamamen katılıyorum 5 puandır. Burada puanların yüksekliği aleksitimi düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. En düşük puan 26, en yüksek puan ise 130 olabilmektedir.

Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında Taylor ve arkadaşları TAÖ'nin faktör yapısını aleksitiminin içeriğiyle uygun bulmuşlardır. Bu çalışmalarda TAÖ'nün iç güvenilirliği. 77, test yeniden test güvenilirliği ise .75 olarak tespit edilmiştir. Daha sonra yapılan çalışmalarla birlikte TAÖ'nin iç tutarlılığı ve faktör yapısının dengeli ve sürekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bagby ve ark, 1998).

Ölçek ilk defa uzmanlık tezi çalışmasında Dereboy (1990) tarafından daha sonra ise doktora tezi çalışmasında Varol (1998) tarafından Türkçe'ye çevrilerek uyarlanmıştır. Dereboy tarafından yapılan güvenilirlik araştırmasında ölçeğin iç güvenilirlik kat sayısı .65 test yeniden test güvenilirlik katsayısı .71 olarak tespit edil-

miştir. Ayrıca Varol (1998) üniversite öğrencileri üzerinde TAÖ'nin geçerliliğiyle ilgili yaptığı çalışmada şu sonuçlara ulaşmıştır. 19 Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinde okuyan 90 öğrenciye TAÖ ve Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) uygulanmıştır. Uygulama sonucunda Varol ölçeğin güvenilirlik katsayısını  $r=.72$  ve TAÖ'nin MMPI-H'ye göre geçerli bir ölçek ( $-15-11$ ,  $p<0.01$ ) olduğu tespit etmiştir.

## 2. Yalnızlık Ölçeği (UCLA)

Bireyin genel yalnızlık durumunu ve derecesini belirlemeyi amaçlayan UCLA yalnızlık ölçeği, 10'u düz 10'u ters olmak üzere 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek 4'lü likert tipi öz bildirim ölçeğidir. Ölçek puanlanırken olumsuz ifadeler tersine çevrilir. Ben bu durumu hiç yaşamam 1 puan, nadiren yaşarım 2 puan, bazen yaşarım 3 puan, sık sık yaşarım 4 puan olarak hesaplanır. Puanların yüksek oluşu yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Puanlar 20-80 arası değerde olabilir. Sosyal ilişkilerde yaşanan önemli sıkıntılı durumlardan biri olan yalnızlığı ölmeyi amaçlayan UCLA Russell, Peplau, ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ölçek Russell, Peplau ve Cutona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilerek yarısı olumlu, yarısı olumsuz şeklinde yeniden düzenlenerek bugünkü haline getirilmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile arasında anlamlı bir ilişki ( $r=.67$ ) bulunmuştur. Güvenilirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı  $.94$  olarak saptanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise  $.73$  olarak bulunmuştur (Akt, Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık ölçeği ülkemizde ilk defa Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel, Beck depresyon Envanteri ile birlikte uygulayarak yaptığı geçerlilik çalışmasında ölçekler arasında  $r = .50$  lik bir korelasyon tespit etmiştir. Ölçek daha sonra Demir (1989) tarafından tekrar Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliğinin incelenmesinde yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan gruplar arasında farkın anlamlı ( $t=6.29$ ;  $p<.001$ ) olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan UCLA yalnızlık ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı  $.77$  ve Sosyal İçedönüklülük alt ölçeği ile  $r=.82$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak üzere

yapılan çalışmada Cronbach alfa katsayısı  $.96$  olarak, test tekrar test güvenilirliği ise  $.94$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ışığında UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır (Demir, 1989).

## Verilerinin Analizi

Araştırmada ANCOVA'nın uygulanabilmesi için gerekli temel varsayımların karşılandığı istatistiksel yöntemle tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak araştırmanın temel denencesini test etmek için tek faktör üzerinden tekrarlanmış ölçümler için tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmıştır. Kovaryans analizi (ANCOVA) öntest-sontest kontrol gruplu desenlerde deneysel işlemin etkililiğini en iyi ölçen tekniktir. Çünkü ANCOVA deneysel araştırmada etkisi sınanımın bağımsız değişkenlerin dışında, bağımlı değişken ile ilişkisi bulunan ve ortak değişken olarak isimlendirilen değişkenlerin istatistiksel olarak kontrol edilmesini sağlayarak, gruplar arası karşılaştırma olanağı veren güçlü bir tekniktir (Büyüköztürk, 2001, ss.47) Kısacası, deneysel araştırmalarda araştırmacı tarafından dış etken olarak bilinen değişkenlerin (karıştırıcı değişkenler) bağımlı değişken üzerinde yol açtığı varyans ANCOVA ile istatistiksel olarak kontrol edilmekte ve testin İstatistiksel gücü artmaktadır. Ayrıca araştırmada uygulanan deneysel işlemin etkisinin uzun süreli olup olmadığını sınamak amacıyla (Denence 3 ve 4) t-Testi uygulanmıştır.

## BULGULAR

Denence-1: Ön test puanlarına göre; "Duygusal İfade Eğitimi Programına" katılan üniversite öğrencilerinin düzeltilmiş sontest aleksitimi (TAÖ) puanları programa katılmayan öğrencilerin sontest aleksitimi (TAÖ) puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

Tablo-2 Deney ve Kontrol Gruplarının Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

GRUPLAR	ÖNTEST (TAÖ)			SONTEST (TAÖ)		
	n	$\bar{x}$	Ss	N	$\bar{x}$	Ss
Deney	15	74.67	2.97	15	62.07	5.02
Kontrol	15	77.00	3.07	15	75.20	6.48

Tablo-2 incelendiğinde, deney grubunda yer alan öğrencilerin aleksitimi puanları ortalaması =74.67 iken, duygusal ifade eğitimi programının uygulanması bitiminde yapılan düzeltilmiş sontest ölçümünde ise ortalama puanın = 62,07'ye düştüğü anlaşılmaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin öntest ölçümünde TAÖ ortalaması =77,00 iken sontest ölçümünde =75,20'ye gerilediği gözlenmektedir. Bu gözlemlerden anlaşıldığı gibi deney ve kontrol gruplarının her ikisinin öntest aleksitimi puan ortalamalarının sontest ölçümlerinde belli oranda azaldığı anlaşılmaktadır.

Tablo-3 Deney ve Kontrol Gruplarının TAÖ Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	Sd	Kareler Ortalaması (KO)	F	Anlamlılık Düzeyi (p)	Eta Kare
Model	1297.728	2	648.864	18.69	0.000	.581
(TAÖ) Öntest	4.094	1	4.094	.118	.734	.004
Grup	1065.658	1	1065.658	30.699	.000	.532
Hata	937.239	27	34.713	-	-	-
Toplam	2234.967	29	-	-	-	-

Tablo-3 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun, TAÖ öntest puanlarına göre, düzeltilmiş sontest ortalama TAÖ puanları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir [F(1-27) =30.69, P<.001]. Deney ve kontrol gruplarının sontest puanları arasında .001 düzeyindeki anlamlı farklılığı gösteren bu bulgu, uygulanan duygusal ifade eğitiminin, öğrencilerin, TAÖ puanlarında bir farklılığa yol açtığına açık göstergesidir. Bu bulgular araştırmanın birinci denencesini doğrulamaktadır. Grup eta kare değeri [F(1,27) = .532] olarak bulunmuştur. Buna göre farklı işlem gruplarında (deney ve kontrol) olmanın yani deneysel işlemin TAÖ öntest puanlarından bağımsız olarak TAÖ sontest puanlarındaki değişimin %53,2'sini açıkladığı görülmektedir.

Denence-2: Öntest puanlarına göre; "Duygusal İfade Eğitimi Programına" katılan üniversite öğrencilerinin düzeltilmiş sontest UCLA yalnızlık puan ortalamaları, programa katılmayan öğrencilerin sontest UCLA yalnızlık puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

Tablo-4 Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

GRUPLAR	ÖNTEST (UCLA YALNIZLIK)			SONTEST (UCLA YALNIZLIK)		
	n	$\bar{x}$	Ss	n	$\bar{x}$	Ss
Deney	15	46.93	4.91	15	34.13	7.73
Kontrol	15	50.27	8.00	15	50.13	12.28

Tablo-4 incelendiğinde plasebo kontrol grubundaki öğrencilerin UCLA Yalnızlık öntest puan ortalamaları = 50,27 iken, sontest ölçümlerinde =50,13'e çok azda olsa gerilediği görülmektedir. Deney grubunda ise UCLA yalnızlık öntest puan ortalamasının =46,93 iken, duygusal ifade eğitiminin bitiminde yapılan ölçümlerinde UCLA yalnızlık sontest puan ortalamasının =34,13'e gerilediği anlaşılmaktadır.

Tablo-5 Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	Anlamlılık Düzeyi (p)	Eta Kare
Model	2705.368	2	1352.684	16.892	.000	.556
(UCLA) Öntest	785.368	1	785.368	9.808	.004	.266
Grup	1249.811	1	1249.811	15.607	.001	.366
Hata	2162.098	27	80.078	-	-	-
Toplam	4867.567	29	-	-	-	-

Tablo-5 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin UCLA yalnızlık öntest puanlarına göre düzeltilmiş sontest yalnızlık puan ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmektedir [F(1,27) = 15.607, P<.001]. Deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarına göre sontest UCLA yalnızlık puanları arasında .001 düzeyindeki anlamlı farklılığı gösteren bu bulgu, öğrencilerin yalnızlık düzeylerindeki azalmanın uygulanan deneysel işlemlerle (DİEP) ilişkili olduğunun göstergesidir. Farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olmanın UCLA yalnızlık sontest puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğu gözlenmektedir. [F(1-27)=15.607, p<.005]. Buna göre farklı işlem gruplarında olmanın UCLA yalnızlık öntest puanlarından bağımsız olarak UCLA yalnızlık sontest puanlarındaki değişimin % 36,6'sını açıkladığı gözlenmektedir.

Denence-3: Aleksitimi (TAÖ) ölçümleri sontest puanları ile izleme testi puanları arasında;

- Deney grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.
- Kontrol grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.



Araştırmanın yukarıda yazılı üçüncü hipotezini, yani deney ve kontrol gruplarının aleksitimi (TAÖ) son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamak amacıyla t-testi uygulanmıştır. Bu testle ilgili istatistiksel analizler, deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı uygulanmış olup sonuçları Tablo -13 ve Tablo -14'te sunulmuştur.

Tablo-6 Deney Grubu Öğrencilerinin TAÖ Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Deney Grubu	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
(TAÖ) Sontest	15	62.07	5.02	14	-.443	.664>.05
(TAÖ) İzleme Testi	15	62.73	5.57			

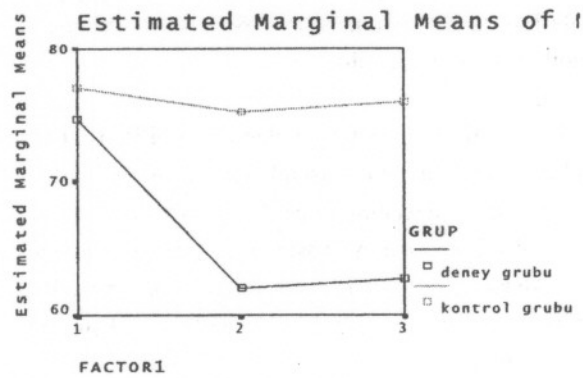
Tablo-6 incelendiğinde deney grubunda yer alan öğrencilerin aleksitimi (TAÖ) sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. [ $t(14) = -.443, p > .05$ ].

Tablo - 7 Kontrol Grubu Öğrencilerinin TAÖ Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Kontrol Grubu	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
(TAÖ) Sontest	15	75.20	6.48	14	-.407	.690>.05
(TAÖ) İzleme Testi	15	75.93	9.55			

Tablo-7 incelendiğinde kontrol grubunda yer alan öğrencilerin aleksitimi (TAÖ) sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. [ $t(14) = -.407 > .05$ ].

Tablo-8 Deney ve Kontrol Gruplarının Aleksitimi Ölçümleri (TAÖ) Öntest (1), Sontest(2) ve İzleme Testi(3) Puanlarının Profili



Bu bulgular araştırmanın üçüncü denencesini doğrulamaktadır. Yani hem deney hem de kontrol grubunun aleksitimi (TAÖ) sontest puanları ile 4,5 ay sonra yapılan TAÖ izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bu verilere dayanarak uygulanan deneysel işlemin (DİEP) öğrencilerin aleksitimik düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin, uzun süreli olduğunu söyleyebiliriz.

Denence- 4: UCLA Yalnızlık ölçümleri sontest puanları ile izleme testi puanları arasında;

- Deney grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.
- Kontrol grubu açısından anlamlı bir fark yoktur.

Araştırmanın dördüncü ve en son hipotezini yani deney ve kontrol gruplarının UCLA Yalnızlık sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla t-Testi uygulanmıştır. İlgili istatistiksel analizler deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı uygulanmış olup sonuçları Tablo-15 ve Tablo-16'da verilmiştir.

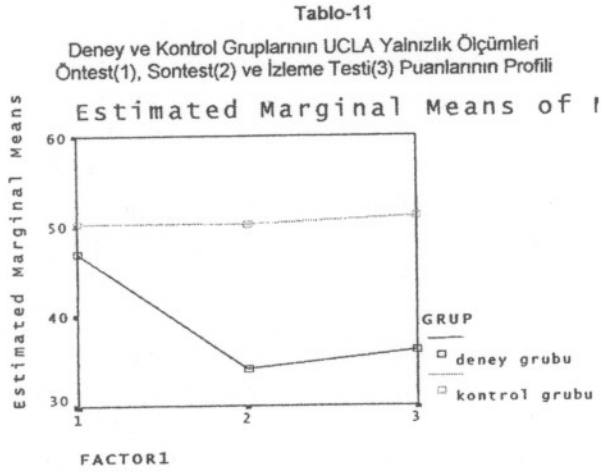
Tablo-9 Deney Grubu Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Deney Grubu	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
TAÖ Sontest	15	34.13	7.73	14	-.832	.419>.05
TAÖ İzleme Testi	15	36.13	8.98			

Tablo-10 Kontrol Grubu Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Kontrol Grubu	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	Anlamlılık Düzeyi(p)
TAÖ Sontest	15	50.13	12.28	14	-.568	.579>.05
TAÖ İzleme Testi	15	51.07	14.12			

Tablo-10'de görüldüğü gibi kontrol grubunda yer alan öğrencilerin UCLA Yalnızlık sontest puanları ile izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [ $t(14) = -.568, p > .05$ ].



Bu bulgular araştırmanın dördüncü denencesini doğrulamaktadır. Yani hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık sontest puanları ile 4,5 ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu verilerden uygulanan deneysel işlemin, yani duygusal ifade eğitimi programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak uygulanan "Duygusal İfade Eğitimi Programının" öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca bu etkinin uzun süreli olduğu kanıtlanmıştır.

## TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırma çerçevesinde aleksitimik bireylere yönelik olarak hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının içeriğinin şekillenmesinde çeşitli sağaltım tekniklerinin, eğitici alıştırmalar, oyun ve drama etkinliklerinin oluşturulmasında farklı kuramlara bağlı uzman görüşleri ve araştırma bulgularından destek alınmaya özen gösterilmiştir. Bu çerçevede farklı kuramlardan yararlanarak hazırlanmış, özellikle de sosyal öğrenme, davranışçı, gelişimsel ve bilişsel-davranışçı yaklaşım merkezli hazırlanmış sağaltım ve eğitici öğeler içeren, yaşantı sağlamaya yönelik alıştırmalar, oyun ve drama etkinliklerine yer verilen etkileşim grubu programının, aleksitimik ve yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu sonucu bu araştırmanın en önemli bulgusudur.

Aleksitimiklerin tedavisine yönelik birçok araştırmada, aleksitimik bireylerin duygularının farkında olmaları gereken ortamlara sokulduklarında, özellikle de klinik ağırlıklı terapilerde kaygı yaşadıkları, somatik belirti ve şikayetlerinin arttığı, direnç gösterdikleri gözlenmiştir (Sifneos,1988; Taylor,1992). Araştırmacı aleksitimiklerin tedavisinde önemli bir engel olarak gördüğü bu sorunu çözmek için hazırlanmış olduğu duygusal ifade eğitimi programında yeni bir yöntem geliştirmiştir. Bu yöntemde aleksitimiklerin kolay başarabildiği davranışlardan başlayarak zor olana (duygular) doğru aşamalı bir süreç izlenmiştir. Söz konusu aşamalı süreci şöyle sıralayabiliriz.

1- Aşama: Duygusal bir durum veya olayla karşılaşma. Duygularla yüz yüze gelme.

2- Aşama: Nefes alma, gevşeme ve rahatlama teknikleri eşliğinde duygulara eşlik eden bedensel tepkileri fark etme, tanıma.

3- Aşama: Bedensel tepkiler, fizyolojik belirtilerle düşünceler arasında bağlantı kurma. Bu düşünceleri fark edip ifade etmek.

4- Aşama: Bedensel tepkiler ve düşüncelere eşlik eden duyguları fark etme ve ifade etme. (bakınız, dok tezi, 1, 2. oturum)

Yapılan literatür taramasında aleksitimiklerin tedavisine yönelik yapılan açıklamalar ve aleksitimiklerin sağaltımı için eğitici grup çalışmasının gerekliliğini ortaya koyan gerekçeler araştırmacının aleksitimiklere özgün bir eğitim programı hazırlamasını gerekli kılmıştır. Ayrıca Krystal'in (1982) aleksitimiklere yönelik destekleyici ve eğitici yaklaşımlar için önerdiği aşağıda sayılan ilkeler bu araştırma için oluşturulan 'Duygusal İfade Eğitimi Programını' hazırlarken temel alınmış ve uygulamalarda yer verilmiştir.

1. Aleksitimik bireyi duygulanım ve bilişlerinde ne tip bir sorunu olduğu konusunda bilgilendirmek.

2. Duyguya dayanma gücünü artırmak, duygularını sinyal olarak kullanmaya başlamasına yardımcı olmak.

3. Aleksitimik bireyin özbakım (self-care) becerileri yetersiz ise, bilgilendirerek bu becerilerin gelişmesine yardım etmek.

4. Aleksitimik bireyin duygularını farkedip sözel olarak ifade etmesi, empatik beceri geliştirmesi için destek vermek.

Bu çerçevede Lesser (1985) "Destekleyici Grup Terapisinin" aleksitimikler için en uygun psikolojik yardım olacağını altını çizmektedir. Sifneos ve arkadaşları (1988) yaptıkları araştırmalarda aleksitimik bireylerde yol gösterici, eğitimsel merkezli grup terapilerin uygulanmasında yararlı sonuçlar aldıklarını belirtmektedirler.

Bütün bu araştırma sonuçları, uzman görüşleri ve aleksitimiye açıklayan kuramsal bilgilere dayanarak aleksitimik özelliklerin giderilmesinde bilişsel merkezli, sosyal destekli yaşantıya yönelik alıştırma ve drama etkinliklerinin yer aldığı eğitici ve sağaltım öğeleri içeren etkileşim grubu çalışmasının, etkili olacağı düşünülmüştür. Bu çerçevede aleksitimik bireylere yönelik ve özgün olan "Duygusal İfade Eğitimi Programı" hazırlanmıştır. Bu program belli bir yaklaşıma dayanmayıp, farklı kuram ve görüşleri ve bunlara bağlı çeşitli teknik, etkinlik ve alıştırma içeren aleksitimik bireylere yönelik özgün bir grup programıdır. Program içerisindeki uygulamalarda "burada ve şimdi tekniği ile Yalom'un terapötik -iyileştirici faktörlerinin (umut aşılama, evrensellik, bilgi paylaşımı, diğergamlık, katarsis, dayanışma, kişiler arası öğrenme) uygulanmasına dikkat edilmiştir. Bu programın temel farklılıklarından birisi de içeriğinde etkililiği araştırmalarca kanıtlanmış çok sayıda sağaltım öğelerinin, danışma tekniklerinin, bilişsel tekniklerin, drama etkinliklerinin ve oyunların bir arada uygulanmasıdır. Programın başka önemli bir yönü ise diğer uzmanlar ve psikolojik danışmanlar tarafından kolaylıkla uygulanabilir olması için tüm oturumların ve basamakların (aşamalarını) ayrıntılı olarak yazılmasına özen gösterilmiş olmasıdır.

Araştırma kapsamında hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının bilişsel merkezli olmasında Lesser (1985), Sifneos (1988), Swiller (1988), Öner (1988) Çevik ve Bergson (1989), Lazarus (1982,1991a,1991b) Martin ve Pihl (1986), Stoudemire (1991), Arnold (1960), Spiesman(1965), Beck (1995) ve Safran'ın görüşleri dikkate alınmıştır. Bu çerçevede duygusal ifade

eğitimi programının 3. oturumunda bilişsel kuramla ilgili genel bilgiler verilmiştir. Ardından duyguları ifade etmeyi engelleyen işlevsel olmayan sayılılar, mantık dışı gerçekçi olmayan inançlar, olumsuz bilişler, otomatik düşünceler ile ilgili bilgiler paylaşılmıştır. Bu bilgilerin paylaşımı sürecinde üyelerin kendi yaşantılarında ki benzer düşünceleri bulmaları sağlanmıştır. Aleksitimik özelliklerin oluşumu bilişsel-davranışçı model ve düşünce köleliği çemberi ile işlenmiştir. 4.oturumda ise duyguları, ifade edilmesini engelleyen altta yatan varsayımları, işlevsel olmayan, olumsuz bilişleri, otomatik düşünceleri fark etmeye yönelik aşağı doğru ok, sokratik sorgulama, kanıt arama, karşı karşıya gelme (yüzleşme) teknikleri ile bilişsel yeniden yapılandırmayı sağlayacak bilişsel-davranışçı teknikler kullanılmıştır. Bu tekniklerin kullanılması sürecinde üyelerin duygularını ifade edememenin gerisindeki inançlarını mantık dışı, işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmeleri sağlanmıştır.

Gerek Martin ve Pihl (1986) gerekse Lane ve Schwartz (1987) Lazarus (1982) ve Piaget'in (1970) bilişsel kuramlarına dayanarak yaptıkları çıkarım şudur. Aleksitimik bireyler bu bilişsel gelişim sürecinde duyguların ayrışmadığı, sözel değil bedensel tepkiler olarak anlatım bulduğu en alt basamaklardan birinde takılıp kalmışlardır. Bu yüzden aleksitimikler ilkel bilişsel şemalar kullanan bilişsel gelişim özrürlü bireylerdir. Duygularının farkında olamaz, duygularını basitçe somatik tepkiler olarak ortaya koyarlar. Aleksitiminin yukarıda bahsedilen bilişsel davranışçı açıklamasına dayanarak 3. ve 4.oturumda şöyle bir yöntem izlenmiş ve başarılı sonuç alınmıştır. Bilişsel kökenli bir sorunun çözümü de ancak bilişsel yaklaşım merkezli bir psikolojik yardımla mümkün olabilir. Çünkü aleksitimik bireyin bağlantılı bilişlerinin değiştirilmesine ihtiyaç vardır. Bilişsel gelişimin alt basamaklarında takılıp kalmış bir kimseye (aleksitimik) uygun ortamda bir üst basamaktan mesajlar verilmiş. Gerek duyulduğunda bu mesajlar drama ,rol oynama ve oyunlarla desteklenmiştir. Bu mesajlar yardımıyla danışanın çelişkiler yaşaması ve bulunduğu basamaktaki bilişleri sorgulaması sağlanmıştır. Bunu takiben sokratik sorgulama, kanıt arama ve yüzleştirme teknikleriyle de bu bilişler ve ona bağlı akılcı olmayan düşünceler çürütülüp yerine bir üst basa-

mağa ait olan akılcı, gerçekçi, işlevsel olan düşüncelerin benimsemesi sağlanmıştır. Bu yöntemle aleksitimik özelliklerin azaltılmasında kayda değer ilerleme sağlandığı gözlenmiştir. Duygularına yönelik dirençleri belli ölçüde kırılan aleksitimik üyelerin duygularıyla barışık olabilmeleri için bazı becerileri kazanmaları gerekmektedir. Bu nedenle Duygusal ifade Eğitim Programının 5,6,7,8 ve 9 oturumlarında ise aleksitimik bireylerin temel eksikliklerini gidermeye yönelik olarak beceri eğitimlerine ağırlık verilmiştir. Bu beceri eğitimleri, duygusal farkındalık, duygusal ifade becerisi, duyguları kontrol becerisi, duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisi, empatik beceri (fiziksel, zihinsel, duygusal rol alma), duygusal iletişim kurma becerisi, duygusal zeka becerisi, hayal ve fantezi kurma becerisi, kendini açma, kendine yönelme becerisidir.

Aleksitimiklerle baş etmeye yönelik olarak hazırlanmış özgün bir eğitim programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin düşürülmesinde de etkili olduğunun kanıtlanmış olması önemli bir bulgudur. Bu bulgu, programın güvenilirliği artıran ve başka özelliklere de uygulandığında etkili olabileceğinin göstergesi olarak kabul edilebilir. Araştırmanın bu bulgusu aynı zamanda yalnızlık ve aleksitiminin ilişkili olduğu tezini güçlendirmektedir.

## ÖNERİLER

Araştırma bitiminde ortaya çıkan yukarıdaki sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler yapılmıştır.

1- Ülkemizde Aleksitimi ile ilgili olarak, özellikle normal popülasyonda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması göz önüne alındığında, aleksitimik özelliklerin yaygınlığı, nedenleri ve sağaltım yaklaşımları konusunda farklı gruplar üzerine daha çok araştırma yapılması önerilebilir.

2- Aleksitimik özellikleri ölçmek için Türkçe'ye çevrilerek uyarlanan ve halen kullanılmakta olan TAO'nin hayal kurma ile ilgili bazı maddelerinde anlaşılma gücü yaşandığı gözlenmiştir. Bu nedenle aleksitimik özellikleri ölçen kültürümüze özgün aleksitimi ölçeğinin geliştirilmesi yerinde bir çalışma olabilir.

3- Aleksitimik özelliklerin yanında aleksitimi ile doğrudan ilişkili olan ya da ilişkili olabilecek bazı özelliklerin, boyutların (sosyal kaygı, kendini açma, somatizasyon, yalnızlık, depresyon, duygusal zeka, empatik beceriler vs.) ölçülmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi uygulanan eğitim programının ve sağaltım yaklaşımlarının değerlendirilmesi açısından zenginlik katasıdır.

4- Aleksitimiklere yönelik olarak yapılacak sağaltım çalışmalarında; "duygusal ifade eğitimi programının", klinik ağırlıklı yöntem ve tekniklerin kullanıldığı başka bir yaklaşımla karşılaştırmalı çalışma yapılması, yararlı bir çalışma olabilir.

5- Hazırlanan "duygusal ifade eğitim programını" aleksitimikler ve yalnızlık yaşayan bireyler dışında başka özellikler üzerinde, özellikle de duygusal zekâ, empatik beceriler, çatışma eğilimi, duyguları tanıma, kendini açma üzerindeki etkisinin incelenmesi anlamlı ve yerinde bir çalışma olacaktır.

6- Ülkemizde nüfusun çoğunluğunu oluşturan gençlerin beden ve ruh sağlıklarının yerinde olması toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle topluma yeni katılacak üyelerin coşkulu, doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürmeleri, sağlıklı ve mutlu bireyler olabilmeleri için duygularını fark etmeye, duygu ve düşüncelerini uyumlaştırmaya gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi için;

a) Anne ve babaların, kişiliğin oluşmaya başladığı yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuğun dil gelişimini artıran ve hayal kurmasını işleten (masal,hikaye,oyun) etkinliklerde bulunmaları ve ayrıca çocukların duygu, düşünce ve kendilerini rahatlıkla ifade etmelerini sağlayarak destekleyici ortam oluşturmaları yararlı olacaktır.

b) Çocuklarla ikinci derecede, yakından ilgili öğretmenlerin de, öğrencilerin düşünce, duygu ve isteklerini bastırarak engellenmesi yerine, duygu ve düşünceleri sözel olarak ifade etmelerini sağlayarak kendileri olmalarına yardımcı olabilecek hoşgörülü ve destekleyici ortam oluşturmaları son derece önemlidir.

c) Okullardaki ruh sağlığından sorumlu psikolojik danışmanların da aleksitimi ile ilgili ayrıntılı bilgi edinmeleri ve öğrencilerin aleksitimik özelliklerinin giderilmesinde daha etkili çalışmalarına ihtiyaç vardır.

## KAYNAKÇA

- Arnold, M.B. (1960). **Emotion and personality**. New York. Colombia University Press.
- Bagby, R.M. (1988) Alexithymia: A comparative study of three self-report measures. **Journal of Psychosomatic Research**, 32, 1, 107-116.
- Beach, M. (1994). "Alexithymia and somatization: Relationship to DSM III-R. diagnoses, **Journal of Psychosomatic Research**, 38, 6, 529-535
- Büyüköztürk, S.. (2002). **Sosyal bilimler için veri analizi elkitabı**. Ankara: Pegem Yayınları
- Candansayar, S (1993). Genç erişkin sağlıklı gönüllülerde aleksitimi prevalansı", **XXIX: Ulusal Psikiyatri Kongresi**, Bursa: Savaş Ofset,
- Coşkuner, A. (1994). **İletişim becerisi geliştirme eğitiminin işgörenlerin iletişim çatışmalarına girme eğilimlerine, yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi**. Yayınlanmamış Doktora, Tezi, Ankara Üniversitesi, Sos. Bil. Enst. Ankara
- Çevik, A ve Berkson, O. (1990). Bir grup etkileşimi içinde iletişim ve etkileşimin duygu belirten sözcükler açısından incelenmesi" **Türk Psikiyatri Dergisi** 1 (3), 199-202.
- Demir, A. (1990). **Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniv. Sos. Bil. Enst, Ankara
- Dereboy, İ.F.(1990). **Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin Psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma**. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara:
- Dökmen, Ü. (2000). **Yarına kim Kalacak? evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eimer, B. N ve Freeman, A. (1998). **Pain management psychotherapy, A practical, guide**. New York : John Willey and Sons. Inc.
- Gençtan, E. (1985). **İnsan olmak**. İstanbul: Remzi Kitabevi.15. Basım
- Gürkan, S.B (1996). Aleksitimi, **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2, 14, 99-103.
- Hamarta, E. (2000). **Üniversite öğrencilerin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerinin öğrencilerin özlük nitelikleri açısından incelenmesi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi., Selçuk Üniversitesi Sos. Bil. Ens, Konya .
- Jones, W.H., Hobbs, S.A. ve Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, 682-689.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 19,3, 15-24.
- Koçak , R. (2002). Aleksitimi kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. **A.Ü. Eğitim Bilim Fak. Dergisi** 1,2,35, 182-212.
- Krystal, H.J. (1982). Alexithymia and effectiveness of psychoanalytic treatment. **International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy**. 9, 353-378.
- Kokkonen, P., Karvonen, J.T ve Veijola, j. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in population sample of young adults. **Comprehensive Psychiatry**, 42, 471-476.
- Lane , R.D ve Schwatz, G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A Cognitive Development

- Theory and Its Application to Psychopathology. **American Journal of Psychiatry**, 144, 133-143.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. **American Psychologist**, 37, 1019-1024.
- Lesser, I.M. (1981). A Review of the alexithymia concept, **psychosomatic medicine**, 43, 6, 531-543.
- Lesser, I.M. (1985). Current concepts in psychiatry, alexithymia. **The New England Journal Of Medicine**, 312, 11, 690-694.
- Loas, G. (1994). Prevalence of alexithymia in a general population. **Annual Medical Psychology**, 153, 5, 355-357.
- Martin, B.J. ve Pihl, O.R. (1986). Influence of alexithymia characteristics on psychological and subjective stress responses in normal individuals, **Psychotherapy Psychosomatic**, 45, 66-77.
- Nervlana, N.J. ve Gross, W.F., (1976). Loneliness and locus of control for alcoholic males validity against murray need and cattle trait dimension. **Journal of Clinical Psychology**, 39,479-485.
- Öner, U. (1988). Uygulamalı grup etkileşimi dersi ile ilgili öğrenci izlenimlerinin değerlendirilmesi. **Ankara Üniversitesi Eğit. Bil. Fak. Dergisi**, 21, (1-2), 145-153.
- Özodaşık, M. (2001). **Modern insanın yalnızlığı**. Konuya : Çizgi Kitabevi. 1. Baskı,
- Peplau, L.A ve Perlman, D. (1984). **Loneliness**. New York.: John Willey Company.
- Peplau, L.A ve Perlman, D. (1982). Perspective loneliness in peplau and perlman, **A source back of current theory research and therapy**. New York.: John Willey Company.
- Piaget, D. (19709). **The science of psychology of the child**. NY: Orion Company
- Rickles, W.H., Onoda, L. ve Doyle, C.L. (1982). Biofeedback as an adjunct to psychotherapy. **Biofeedback Self Regulation**, 7, 1-33.
- Russel, D., Peplau, L.A. ve Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminate validity evidence. **Journal of Personality and Social Psychology**, 39, 472-480.
- Russel, D., Cutrona , C.E., Rose,J. ve Yurko. K. (1978). Social and emotional loneliness: An examination of weiss's typology of loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 44(6), 1313-1321.
- Saks, M.J ve Krupat, E. (1988). **Social psychology and It's applications**. New York: Harper and Row. Pub.
- Salono, C.H., Batten,P.G. ve Parish, A. (1982). Loneliness and pattern of self disclosures. **Journal of Personality and Social Psychology**, 43, 524-531.
- Sifneos P.E., Apfel, S.R. ve Frankel, F.H.(1977). The phenomenon of alexithymia. **Psychotherapy Psychosomatic**. 28, 47-57.
- Sifneos, P.E.(1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization affect and creativity. **Psychiatric Clinics of North America**, 11(3), 287-293.
- Shipko, S. (1982). Alexithymia and somatizasyon. **Psychotherapy Psychosomatic**, 37, 193-201.
- Stoudemire, A. (1991). Somatohymia, part 1 and 2. **Psychosomatics**, 32,( 4),365-381.
- Taylor, G.J. (1992). Is alexithymia and somatic complaints psychiatric out patients. **Journal of Psychosomatic Research**, 36(5), 417-424
- Taylor, G.J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. **American Journal of Psychiatry**, 141(6), 725-732.

- Taylor, G.J., Bagby, R.M. ve Parker, J.D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. **The Academy of Psychosomatic Medicine**, 32 (2), 153-163.
- Varol, Ş. (1998). **Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilim. Ents. Samsun
- Vitkus, J. ve Horowitz, L.M. (1987). Poor social performance of lonely people : Lacking a skill or adopting a role. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48 (4), 981-990.
- Warnes, H. (1986) Alexithymia clinical and therapeutic aspects. **Psychotherapy Psychosomatic** (46), 96-104.
- Weeks, D.G., Michela, J.L., Peplau, L.A. ve Bragg, M.E . (1980). The relation between loneliness and depression: a structural analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, 39, 1238-1244.
- Wenz, F.V. (1977). Seasonal suicide attempts and forms of loneliness. **Psychological Reports**, 40, 807-810.
- Wolf, H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatic patients. **Psychotherapy Psychosomatics**, 28, 58-67.
- Yemez, B ve Ark. (1995). Psikodrama grup terapisi sürecinde aleksitimik özellikler ile sosyometrik test sonuçlarının ilişkisi. **XXXI Ulusal Psikiyatri Kongresi**, İstanbul.
- Yaparel, R. (1984) **Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki ilişki**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst, Ankara

## Summary

### THE EFFECT OF AN EMOTIONAL-EXPRESSION EDUCATION PROGRAM ON ALEXITHYMIA AND LONELINESS LEVELS OF STUDENTS

Recep Koçak\*

#### Problem

In the present study, "The Effect of An Emotional-Expression Education Program on Alexithymia and Loneliness Levels" was examined among university students. We tried to understand that whether 'The Group Program of the Education of Emotional Expression is effective in reducing the alexithymia and loneliness level of students or not. The population of the study was students enrolled in the classes in College of Education at Ankara University in 2001-2002 academic years. The research was carried out with a sample of 30 students, randomly selected among the third grade students whose alexithymia and loneliness level were high, from the programs of Mental Handicapped Teacher's Degree, Guidance and Psychological Counseling, Social Studies Teacher's Degree, Elementary Teacher's Degree, Preschool Teacher's Degree and Computer and Teaching Technologies Teacher's Degree.

#### Method

A pretest-posttest controlled group design with split-plot was used. Besides the experimental group of 15 students, a control group (15 samples, 3 group session activities which are unrelated with alexithymia and loneliness) was formed to control possible Hawthorne effect. The Group Program of the Education of Emotional Expression was developed for alexithymia individual by the researcher. The program designed as remedial, encounter, didactic and including several dramas and plays package program is based on weightily cognitive-behavioral approach.

The main purpose of the study was to test whether the Emotional-Expression Education Program was effective in reducing the alexithymia and loneliness level of students. The independent variable of the research was the program which was performed only by the experimental group and the dependent variables were alexithymia and loneliness levels. The Emotional-Expression Education Program was used as an experimental operation in 11 group sessions once a week and each group session was almost two hours long. A pretest and a posttest was administered to measure alexithymia levels. The Toronto Alexithymia Scale (TAS) and the UCLA Loneliness Scale were administered in the study.

#### Findings and Discussion

For the data analyses, the analysis of covariance (ANCOVA) which is the most effective statistical technique for pretest-posttest with controlled group experimental design was preferred. Results showed that there was significant difference between the pretest and post-test scores on alexithymia and loneliness for the experimental control group ( $p < .001$ ). In other words, depending on the experimental operation, the alexithymia and loneliness level of experimental group's reduced at significant level ( $p < .001$ ) compared to the placebo control group. [ $F(1-27)=30.69, P < .001$  ve  $F(1-27)= 15.607, P < .001$ ]. This reduction occurred because of the Emotional-Expression Education Program. In addition, to test whether the program's reducing effect on alexithymia and loneliness is long lasting or not, compared differences between both experimental and control group's posttest scores and following-up test were used 4,5 mounts later. The data analyzed by

\* Bu makale ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Prof. Dr. üstün DÖKMEN danışmanlığında hazırlanmış doktora tezinin bir özeti'dir.

\*\* Yrd. Doç. Dr. Gaziosmanpaşa Üniversitesi eğitim Fakültesi eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.



*paired samples t-test. The result indicated that there is no meaningful difference between posttest and following-up test scores of alexithymia of both experimental and control group. And also there is no significant difference between posttest and following-up test scores of loneliness of both experimental and control group. It is understood that As a result The Group Program of the Education of Emotional Expression is effective in reducing the alexithymia and loneliness levels of students. And this effect is in long term.*

*The findings of the research have been interpreted and discussed in the light of the literature and some suggestions were made.*