



Aleksitimi ve Kişilerarası Problemler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Kaygının Aracı Etkisi*

Gülşen Karaman**
F. Işıl Bilican***

Öz

Aleksitimi tanım olarak duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük yaşamaktır. Hem sağlıklı popülasyonda görülen hem de çeşitli psikolojik/psikiyatrik bozukluğa eşlik eden aleksitimi ve aleksitimi ile ilgili değişkenlerin belirlenmesi özel bir öneme sahiptir. Aleksitimi ve ilişkili olan kaygı, duygu düzenleme ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkilere dair çalışmalar bulunmasına rağmen bu değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Aleksitimi ve aleksitimi ile ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi bu sorunu yaşayan bireyleri tespit etmek, tedavi protokolleri oluşturmak ve ilişkilerini güçlendirmek açısından değerlendirildiğinde hem bireylerin kendi yaşamlarına hem de klinik psikoloji alanına katkıda bulunacaktır. Bu nedenle, aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide kaygı ve duygu düzenlemenin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 18-25 yaş aralığında 428

* Bu makale ilk yazarın doktora tez çalışmasından üretilmiştir.

** Doktora Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul/Türkiye, gulsenkaraman93@gmail.com, orcid.org/0000-0002-9622-3713.

*** Prof. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul/Türkiye, isil.bilican@medeniyet.edu.tr, orcid.org/0000-0003-4546-8304.

kişiden oluşmaktadır. Araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve Kişilerarası Problemler Envanteri kullanılmıştır. Bulgular, aleksitimi ile kişilerarası problemler arasında pozitif yönlü ilişki olduğu yönündedir. Aleksitimi puanı yüksek olan bireylerin, kişilerarası problemleri de yüksektir. Ayrıca, aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide, kaygı ve duygu düzenlemenin aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Çalışmanın bulguları, aleksitimik bireylerin tespit edilerek müdahale programları oluşturulmasının faydalı olabileceğini önermektedir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, kaygı, duygu düzenleme, kişilerarası problemler.

The Mediator Role of Anxiety and Emotion Regulation Between the Alexithymia and Interpersonal Problems

Abstract

Alexithymia, by definition, is having difficulty in identifying and expressing emotions. It is of particular importance to determine alexithymia and alexithymia-related variables that are both seen in the healthy population and accompany various psychological/psychiatric disorders. Although there are studies on the relationships between alexithymia and related anxiety, emotion regulation and interpersonal problems, there are a limited number of studies examining these variables together. Examining alexithymia and the variables that may be related to it will contribute to the individual's lives and the field of clinical psychology when evaluated in terms of identifying individuals experiencing this problem, creating treatment protocols and strengthening their relationships. Therefore, it is aimed to examine the mediating effect of anxiety and emotion regulation on the relationship between alexithymia and interpersonal problems. The study sample consists of 428 people aged 18-25. The study used the sociodemographic Information Form, Toronto Alexithymia Scale, Beck Anxiety Inventory, Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form, and Interpersonal Problems Inventory. Findings indicate that there is a positive relationship between alexithymia and interpersonal problems. Individuals with high alexithymia scores also have high interpersonal issues. In addition, it shows that anxiety and emotion regulation have a mediating effect on the relationship between alexithymia and interpersonal problems. It suggests that the study's findings may be useful for identifying individuals with alexithymia and creating intervention programs.

Keywords: Alexithymia, anxiety, emotion regulation, interpersonal problems.

Giriş

Aleksitimi, Yunanca'dan “a= yok”, “lexis= kelime”, “thymos= duygu” yani “duygular için kelime yokluğu” olarak duyguları deneyimlemede belirgin bir kısıtlama, duyguları tanımlama ve fiziksel duyumlardan ayırt etmede zorluklar ve hissettiklerini ifade etmek için uygun kelimeleri bulmakta güçlük yaşayan psikosomatik bozukluğa sahip hastaları tanımlamak olarak çevrilmiştir¹. Aleksitimisi olan bireyler düşük hayal gücü, rüyalar ve düşlem yaşamında kısıtlılık ve içsel deneyimlerden belirgin bir şekilde kaçınan dışa dönük bir düşünme tarzına sahiptirler².

Aleksitiminin toplumdaki yaygınlığı %7-13 arasında olmakla birlikte klinik örneklemede birkaç kat daha fazla olduğu tahmin edilmektedir³. Aleksitimi, kısmi olarak içsel duyumla ilgili sorun yaşamakla bağlantılıdır. Bozulmuş içsel algı ise genel olarak tüm ruhsal bozukluklarda merkezi bir rol üstlenmektedir⁴. Bu nedenle, aleksitiminin birçok bozuklukta yaygın olarak görüldüğü belirtilmektedir⁵. Aleksitimi, çeşitli psikopatolojik semptomlarla ilişkilidir çünkü bireylerin duygu düzenleme becerilerini bozmaktadır⁶. Aleksitimisi yüksek seviyede olan bireylerin bastırma gibi daha kaçınan ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullandıkları belirtilmektedir⁷.

- 1 Peter Emanuel Sifneos, “The Prevalence of ‘Alexithymic’ Characteristics in Psychosomatic Patients”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 22, no. 2-6, 1973, p. 255-262.
- 2 John Case Nemiah – Peter Emanuel Sifneos, “Psychosomatic Illness: A Problem in Communication”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 18, no. 1-6, 1970, p. 154-160.
- 3 Lauren McGillivray – Rodrigo Becerra – Craig Harms, “Prevalence and Demographic Correlates of Alexithymia: A Comparison Between Australian Psychiatric and Community Samples”, *Journal of Clinical Psychology*, vol. 73, no. 1, Jan 2017, p. 76-87.
- 4 Jennifer Murphy - Rebecca Brewer – Hannah Hobson – Caroline Catmur – Geoffrey Bird, “Is Alexithymia Characterised by Impaired Interoception? Further Evidence, The Importance of Control Variables, and The Problems With the Heartbeat Counting Task”, *Biological Psychology*, vol. 136, July 2018, p. 189-197.
- 5 Mariachiara Longarzo - Francesca D’Olimpio - Angela Chiavazzo - Gabriella Santangelo - Luigi Trojano - Dario Grossi, “The Relationship Between Interoception And Alexithymic Trait. The Self-Awareness Questionnaire in Healthy Subjects”, *Frontiers in Psychology*, vol. 6, August 2015, p. 2.
- 6 David A. Preece – Ashish Mehta – Rodrigo Becerra – Wai Chen – Alfred Allan – Ken Robinson – Mark Boyes – Penelope Hasking – James J. Gross, “Why is Alexithymia A Risk Factor for Affective Disorder Symptoms? The Role of Emotion Regulation”, *Journal of Affective Disorders*, vol. 296, Jan 2022, p. 337-341.
- 7 Julien Laloyaux – Carole Fantini – Morgan Lemaire – Olivier Luminet – Frank Larøi, “Evidence of Contrasting Patterns for Suppression and Reappraisal Emotion Regulation Strategies in Alexithymia”, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 203, no. 9, Sep 2015, p. 709-717.

Kişilerarası süreçler “kişilerarası döngü” modeli ile açıklanabilir. Model, kişilerarası davranışların kişilerarası ilişkisinin iki temel boyutu boyunca organize edilebileceğini varsaymaktadır⁸. Yakınlık, Dostluk, Sıcaklık veya Sevgi olarak farklı adlarla adlandırılan bir boyut, iki kişi arasındaki karşılıklı bağımlılık veya birlikteliğin derecesini tanımlamaktadır. Baskınlık, Kontrol, Statü veya Güç olarak adlandırılan ikinci bir boyut, statü farklılıklarını tanımlamaktadır. Kişilerarası eğilimlerdeki tüm çeşitlilik bu iki temel faktörün karışımı olarak düşünülebilir ve dahası, kişilerarası tüm davranışlar iki boyutlu alana yansıtıldığında dairesel bir model oluşturmaktadır⁹.

Kişilerarası problem döngüsü sekiz farklı problem kategorisini göstermektedir. Her oktant, Baskınlık ve Yakınlık temalarını içeren kişilerarası zorlukların farklı bir kombinasyonunu temsil etmektedir¹⁰. Öte yandan, aleksitimi seviyesi yüksek olan bireylerin, aleksitimi seviyesi düşük olanlara kıyasla daha fazla kişilerarası problemler bildirdiği belirtilmektedir¹¹.

Duygu düzenleme, kişinin kendi duygusal tepkilerini ve davranışını değiştirme, düzenleme ve izleme becerisini ifade etmektedir¹². Duygu düzenleme, duygusal işleyişimizde ve sosyal etkileşimlerimizde önemli bir rol oynar¹³. İnsanlar, duygularını düzenlemek için çeşitli stratejiler kullanmaktadırlar ve bunların bazıları belirli bağlamlar/duygular için diğerlerinden daha uygundur¹⁴. Bununla birlikte aleksitimi, kişinin duyguları değerlendirme kapasitesini bozmaktadır¹⁵. Bu, aleksitimisi olan kişilerin duygularını daha farklılaşmamış

8 Jerry S. Wiggins, “Circumplex Models of Interpersonal Behavior in Clinical Psychology”, *Handbook of research methods clinical psychology*, (içinde), Newyork, Wiley, 1982, p. 128.

9 Jerry S. Wiggins, “Agency and Communion as Conceptual Coordinates for the Understanding and Measurement of Interpersonal Behavior”, *Thinking clearly about psychology*, vol. 2. (içinde), Minneapolis, University of Minnesota Press, 1991, p. 99.

10 Jerry S. Wiggins, *a.g.e.*

11 Carsten Spitzer – Ute Siebel-Jürges – Sven Barnow – Hans Joergen Grabe – Harald J. Freyberger, “Alexithymia and Interpersonal Problems”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 74, no. 4, 2005, p. 240-246.

12 Emma Saure – Anu Raevuori – Marja Laasonen – Tuulia Lepistö-Paisley, “Emotion Recognition, Alexithymia, Empathy, and Emotion Regulation in Women With Anorexia Nervosa”, *Eating and Weight Disorders: EWD*, vol. 27, no. 8, 2022, p. 3587-3597.

13 Victor E. Olalde-Mathieu – Giovanna Licea-Haquet – Azalea Reyes-Aguilar – Fernando A. Barrios, “Psychometric Properties of The Emotion Regulation Questionnaire in A Mexican Sample and Their Correlation With Empathy and Alexithymia”, *Cogent Psychology*, vol. 9, no. 1, Mar 2022, p. 3.

14 Gal Sheppes – Gaurav Suri – James J. Gross, “Emotion Regulation and Psychopathology”, *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 11, 2015, p. 379-405.

15 Sifneos, *a.g.m.*, p. 257.

veya tekdüze bir şekilde deneyimledikleri anlamına gelmektedir (örneğin, hoş olmayan bir duygunun üzüntü, öfke veya korku olup olmadığından emin olmamak)¹⁶.

Aleksitiminin uyumsuz duygu düzenleme biçimleriyle (yemek yeme veya alkol içme gibi) olumlu, rahatsız edici duyguları düşünmek ve anlamaya çalışmak ya da şefkatli biriyle konuşmak gibi uyumsuz davranışlarla olumsuz ilişkili olduğunu bildiren birçok çalışma vardır¹⁷. Bazı araştırmalar duygu tanıma kapasitesindeki azalmayı duygu düzenlemedeki zorluğun bir göstergesi olarak kabul ederken¹⁸, diğerleri olumsuz duygular yaşama eğilimini duygu düzenleme zorluğu olarak kabul etmektedir¹⁹. Aleksitimideki duygu düzenleme zorluklarını araştıran çalışmalar umut verici olsa da iki yapı arasındaki ilişkiler ile ilgili anlayışımızı genişletmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır²⁰.

Kaygı, gerçekleşme ihtimali düşük olan veya hiç gerçekleşmeyecek bir veya birden fazla durumla ilgili olarak hissedilen duygudur²¹. Kaygı, gerçeklikle uyuşmadığında bireyi olumsuz etkilemektedir. Öte yandan, bireyin başarıya yönlendirilmesi ve gelişimine katkıda bulunmasından dolayı olumlu olarak da atfedilmektedir²². Aleksitimi olan bireyler kaygıya daha duyarlı ve hassaslardır²³. Ayrıca, klinik olmayan popülasyonlar üzerinde yapılan araştırmalar, aleksitimi olan yetişkinlerin sağlıklı, samimi ve yakın ilişkiler

-
- 16 Richard D. Lane – Gary E. Schwartz, “Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory and its Application To Psychopathology”, *The American Journal of Psychiatry*, vol. 144, no. 2, 1987, p. 133-143.
 - 17 James D. A. Parker – Graeme J. Taylor – R. Michael Bagby, “Alexithymia: Relationship With Ego Defence And Coping Styles”, *Comprehensive Psychiatry*, vol. 39, no. 2, 1998, p. 91-98.
 - 18 Henrik Kessler – Mattias Kammerer – Holger Hoffmann – Harald C. Traue, “Regulation of Emotions and Alexithymia: A Correlative Study”, *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, vol. 60, no. 5, May 2010, p. 169-174.
 - 19 Steven C. Hayes – Kirk D. Strosahl – Kelly G. Wilson, “The ACT Model of Psychopathology and Human Suffering”, *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*, (içinde), New York, Guilford Press, 1999.
 - 20 Rakesh Pandey – Prachi Saxena – Akanksha Dubey, “Emotion Regulation Difficulties in Alexithymia and Mental Health”, *Europe’s Journal of Psychology*, vol. 7, no. 4, November 2011, p. 604-623.
 - 21 Muzaffer Şahin, “Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları”, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, vol. 6, no. 10, 2019, s. 117-135.
 - 22 İsmail Ersevimi, *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*, İstanbul, Assos Yayınları, 2005.
 - 23 Max Karukivi – Lea Hautala – Olli Kaleva – Kirsi Maria Haapasalo-Pesu – Pirjo Riitti Liuksila – Matti Joukamaa – Simo Saarijärvi, “Alexithymia is Associated with Anxiety Among Adolescents”, *Journal of affective disorders*, vol. 125, no. 1-3, Sep 2010, p. 383-387.

kurmakta zorlandıklarını çünkü aleksitiminin duygusal durum yönetimini engelleyebileceğini göstermektedir²⁴.

Alanyazın incelendiğinde aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkiye dair sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Aleksitimi, kaygı, duygu düzenleme ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Bu çalışmada, alanyazında olan eksikliği gidermek amacıyla aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide kaygı ve duygu düzenlemenin aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, alanyazında bu değişkenler ile ilgili çalışmaların kısıtlı olmasından dolayı mevcut çalışmanın sonuçlarının ileride yapılacak çalışmalar için yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın hipotezleri şu şekildedir;

H1: Aleksitimi ile kişilerarası problemler, duygu düzenleme ve kaygı arasında ilişki vardır.

H2: Aleksitiminin kişilerarası problemler üzerinde direkt etkisi olacaktır.

H3: Aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide kaygı (Dolaylı Etki 1) ve duygu düzenleme (Dolaylı Etki 2) aracı rol oynar.

H4: Aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide seri olarak kaygı ve duygu düzenleme aracı rol oynar (Dolaylı Etki 3).

Yöntem

Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini 18-25 yaş arasındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplamda 428 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacıların hazırladığı sorulardır. Bu sorular; cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu, gelir durumu ve psikolojik/psikiyatrik tanı alıp almama olarak belirlenmiştir.

24 Nima Farhoumandi – Mostafa Zarean – Mohammad Nasiri – Muhsin Jega, “Somatization Mediates the Structural Relationship of Alexithymia with Anxiety and Depression”, *Iran J Psychiatry*, vol. 17, no. 2, Apr 2022, p. 144-153.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilen²⁵, Türkçe uyarlaması Güleç ve arkadaşları²⁶ tarafından yapılan 20 madde ve Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Dışavuruk Düşünme olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek, 5'li Likert tipinde olmakla birlikte "1=Hiçbir Zaman" ile "5=Her Zaman" olarak puanlanmaktadır²⁷.

Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .81, alt ölçeklerin Cronbach Alfa değeri .66-.78 arasındadır. Türkçe uyarlamasında ölçeğin Cronbach Alfa değeri .78, alt ölçeklerin Cronbach Alfa değeri ise .57-.80 arasındadır. Yapılan çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği

Beck tarafından geliştirilen²⁸, Türkçe uyarlaması Ulusoy²⁹ tarafından yapılan ve 21 maddeden oluşan ölçektir. Ölçeğin puanlaması "0=hiç", "1=Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi", "2=Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim", "3=Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım" şeklindedir. Ölçekten alınan puanlar 0-63 aralığındadır. Puanlar hesaplanırken, maddelere verilen yanıtla toplanmaktadır. Puanın artması, anksiyete düzeyinin arttığını göstermektedir. Yapılan çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

-
- 25 R. Michael Bagby – James D. A. Parker – Graeme J. Taylor, "The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I Item Selection And Cross Validation of The Factor Structure", *J Psychosom Res*, vol. 38, no. 1, 1994, p. 23-32.
 - 26 Hüseyin Güleç – Samet Köse – Medine Y. Güleç – Serhat Çitak – Cüneyt Evren – Jeffrey Borckardt – Kemal Sayar, "Reliability and Factorial Validity of The Turkish Version of The 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, vol. 19, no. 3, 2009, p. 214-220.
 - 27 Hüseyin Güleç – Samet Köse – Medine Y. Güleç – Serhat Çitak – Cüneyt Evren – Jeffrey Borckardt – Kemal Sayar, *a.g.m.*
 - 28 Aaron T. Beck – Norman Epstein – Gary Brown – Robert A. Steer, "An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 56, no. 6, 1988, p. 893-897.
 - 29 Mustafa Ulusoy – Nesrin Şahin – Hüsnü Erkmen, "Turkish Version of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties", *Journal of Cognitive Psychotherapy*, vol. 12, no. 2, 1998, p. 163-172.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16)

Gratz ve Roamer³⁰ tarafından geliştirilen ölçeğin, Bjureberg ve arkadaşları³¹ tarafından oluşturulan kısa formudur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yiğit ve Guzey Yiğit³² tarafından yapılmıştır. Ölçek, 16 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde “1=Hemen hemen hiç” ve “5=Hemen hemen her zaman” arasında puanlanmaktadır. 5 alt boyutu olan ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır.

Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri iki ayrı örneklem için .92 ve .94 olarak bulunmuştur³³. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa değeri .92, alt boyutların Cronbach Alfa değerleri ise .78-.87 arasındadır³⁴. Yapılan çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

Kişilerarası Problemler Envanteri

Ölçek ilk olarak Horowitz ve arkadaşları³⁵ tarafından 127 madde olarak geliştirilmiştir. Daha sonra, Alden ve arkadaşları³⁶ ölçeği revize ederek 64 maddeye indirmişlerdir. Son olarak Horowitz ve arkadaşları³⁷, 32 madde olarak

-
- 30 Kim L. Gratz – Lizabeth Roemer, “Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 26, no. 1, 2004, p. 41-54.
- 31 Johan Bjureberg - Brjánn Ljótsson – Matthew T. Tull – Erik Hedman – Hanna Sahlin - Lars-Gunnar Lundh- Jonas Bjärehed- David DiLillo - Terri Messman-Moore - Clara Hellner Gumpert - Kim L Gratz, “Development and Validation of A Brief Version of The Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 38, no. 2, 2016, p. 284-296.
- 32 İbrahim Yiğit – Melike Guzey Yiğit, “Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16)”, *Current Psychology*, vol. 38, no. 6, 2019, p. 1503-1511.
- 33 Johan Bjureberg - Brjánn Ljótsson – Matthew T. Tull – Erik Hedman – Hanna Sahlin - Lars-Gunnar Lundh- Jonas Bjärehed- David DiLillo - Terri Messman-Moore - Clara Hellner Gumpert - Kim L Gratz, *a.g.m.*
- 34 İbrahim Yiğit – Melike Guzey Yiğit, *a.g.m.*
- 35 Leonard M. Horowitz – Saul E. Rosenberg – Barbara A. Baer – Gilbert Ureno – Valerie S. Villasenor, “Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric Properties and Clinical Applications”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 56, no. 6, 1988, p. 885-892.
- 36 Lynn E. Alden – Jerry S. Wiggins – Aaron L. Pincus, “Construction of Circumplex Scales for the Inventory of Interpersonal Problems”, *Journal of Personality Assessment*, vol. 55, no. 3-4, 1990, p. 521-536.
- 37 Leonard M. Horowitz – Lynn E. Alden – Jerry S. Wiggins – Aaron L. Pincus, *Inventory of interpersonal problems manual*. San Antonio, The Psychological Corporation, 2003.

tekrardan düzenlenmiştir. Ölçek 8 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde "1=Hiç değil" ve "5=Fazlasıyla" olarak puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Akyunus ve Gençöz³⁸ tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .93 iken, alt boyutların Cronbach Alfa değeri .68-.87 arasında değişmektedir³⁹. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach Alfa değeri .86 iken, alt boyutların Cronbach Alfa değeri .66-.84 arasındadır⁴⁰. Yapılan çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analizler

Verilerin betimleyici istatistikleri, güvenirlik (iç tutarlık) analizi ve Pearson korelasyon analizleri IBM SPSS v.22 aracılığıyla hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenler üzerindeki aracı rolünün değerlendirilmesinde ise PROCESS macro v.4.1 eklentisi kullanılmıştır. Aleksitimin kişilerarası problemler üzerindeki etkisinde kaygı ve duygu düzenlemenin aracı rolünü sınamak için Seri Aracılık Analizi (PROCESS, Model 6) %95 güven aralığında 5000 tekrarlı örneklem (Bootstrap) ile yürütülmüştür⁴¹. Bu çalışmada ise aleksitimi ile kişilerarası problemler arasında kaygı ve duygu düzenlemenin birbirinden bağımsız olarak aracılık etkisine bakılması ve aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide öncelikle kaygının, daha sonra ise duygu düzenlemenin aracılık etkisinin olduğunu test etmek için seri aracılık analizi yapılmıştır.

İşlem

Araştırmaya dahil olan katılımcılar bilgilendirilmiş ve veriler, sadece gönüllü olarak onam veren katılımcılardan çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için üniversitenin Etik Kurulundan 26.01.2023 tarih ve 2023-21/11 karar numarası ile onay alınmıştır.

38 Miray Akyunus – Tülin Gençöz, "Psychometric Properties of The Inventory of Interpersonal Problems-Circumplex Scales Short Form: A Reliability and Validity Study", *Düşünen Adam- The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, vol. 29, no. 1, 2016, p. 36-48.

39 Leonard M. Horowitz – Lynn E. Alden – Jerry S. Wiggins – Aaron L. Pincus, *a.g.e.*

40 Miray Akyunus – Tülin Gençöz, *a.g.m.*

41 Andrew F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process: A Regression-Based Approach*, 2nd ed., London & New York, Guilford Press, 2013, p. 34-40.

Bulgular

Çalışmada kullanılan istatistiksel analizler şunlardır; betimleyici analiz, güvenilirlik analizi, korelasyon analizi ve aracılık analizi.

Çalışmaya 269 kadın ve 159 erkek katılmıştır. Tüm katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 274 kişinin bekar (ilişkisi yok) (%64), 135 kişinin bekar (ilişkisi var) (%31.5), 8 kişinin sözlü/nişanlı (%1.9) ve 11 kişinin evli (%2.6) olduğu görülmektedir. Katılımcıların demografik değişkenlerine ait bilgiler Tablo 1’de incelenmektedir.

Katılımcıların verdiği cevaplar incelenmiş ve Toronto Aleksitimi Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı .80, Kişilerarası Problemler Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı .90, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı 0.95 ve Beck Anksiyete Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam puanlarının betimleyici istatistikleri Tablo 1’de gösterilmektedir. Ölçek toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları ve ölçek toplam puanlarının iç tutarlık katsayıları Tablo 2’de gösterilmektedir

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

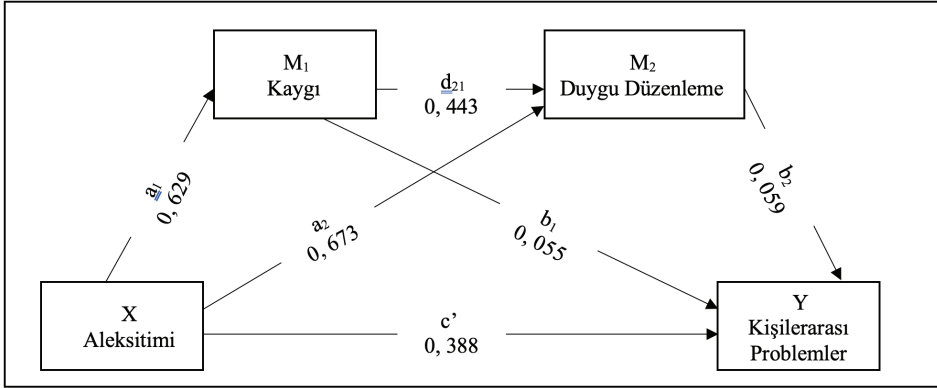
N=428	N	%
Cinsiyet		
Kadın	269	62.9
Erkek	159	37.1
Medeni Durum		
Bekar (İlişkisi Yok)	274	64
Bekar (İlişkisi Var)	135	31.5
Sözlü Nişanlı	8	1.9
Evli	11	2.6
En Son Mezun Olunan Kurum		
İlk Öğretim	2	0.5
Lise	314	73.4
Üniversite	112	26.2
İş		
Çalışıyor	109	25.5
Çalışmıyor	319	74.5
Psikolojik/Psikiyatrik Yardım		
Alıyor	40	9.3
Almıyor	388	90.7

Tablo 2. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Korelasyon Analizleri Sonuçları

N=428	α	Ort.	SS	Çarpıklık	Eğiklik	2	3	4
1. Aleksitimi	.81	50.46	10.245	-.336	.106	.562***	.656***	.466***
2. Kişilerarası Problemler	.90	72.61	18.419	1.035	.753		.686***	.446***
3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	.95	41.78	15.088	-.637	.479			.628***
4. Beck Anksiyete Ölçeği	.93	17.76	13.153	-.083	.823			

Tablo 3. Aleksitimi ile Kişilerarası Problemler Arasındaki İlişkide Kaygı ve Duygu Düzenlemenin Seri Aracı Rolünün İncelenmesi

Yordanan													
		M ₁ KAYGI				M ₂ Duygu Düzenleme Güçlüğü				Y Kişilerarası Problemler			
Yordayan	B	β	S.H.	p	B	β	S.H.	p	B	β	S.H.	p	
X Aleksitimi	.598	.466	.055	.000	.684	.464	.053	.000	.353	.196	.083	.000	
M₁ Kaygı	-	-	-	-	.473	.412	.042	.000	.011	.008	.063	.863	
M₂ Duygu Düzenleme Güçlüğü	-	-	-	-	-	-	-	-	.674	.552	.064	.000	
Sabit	-12.413	-	2.834	.000	-1.130	-	2.484	.649	26.453	-	3.276	.000	
$F_{(1,426)} = 118.040, p = .000$ $F_{(2,425)} = 274.609, p = 0.000$ $F_{(3,424)} = 137.017, p = .000$													
R ² = .217				R ² = .564				R ² = .492					



Şekil 1. Aleksitimi ile Kişilerarası Problemler Arasındaki İlişkide Kaygı ve Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

Process Macro'nun 6. Modelinde Seri Aracı Modelin incelenmesi için 3 tane regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve ilgili katsayıların çarpımlarıyla 5000 tekrarlı örneklem (bootstrap) %95 güven aralığıyla dolaylı etkiler araştırılmıştır. Aleksitimi değerlerinin (X), Kaygı (M1) değerlerini yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda Aleksitimi değerlerinin anlamlı olarak yordadığı ($B = .598$, $\beta = .466$, S.H. = .055, $t = 10.865$, $p < .001$) gözlenmiş ve a_1 katsayısı elde edilmiştir. Aleksitimi değerlerinin (X) ve Kaygı (M1) değerlerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü (M2) değerleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, Aleksitimi değerlerinin anlamlı olarak yordadığı ($B = .684$, $\beta = .464$, S.H. = .053, $t = 12.827$, $p < .001$), Kaygı değerlerinin anlamlı olarak yordadığı ($B = .473$, $\beta = .412$, S.H. = .042, $t = 11.381$, $p < .001$) gözlenmiş ve sırasıyla a_2 ve d_{21} katsayıları elde edilmiştir. Son olarak, Aleksitimi değerlerinin (X), Kaygı (M1) değerlerinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü (M2) değerlerinin Kişilerarası Problemler değerleri (Y) üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, Aleksitimi değerlerinin anlamlı olarak yordadığı ($B = .353$, $\beta = .196$, S.H. = .083, $t = 4.264$, $p < .001$), Kaygı değerlerinin anlamlı olarak yordadığı ($B = .055$, $\beta = .041$, S.H. = .070, $t = .173$, $p < .001$), Duygu Düzenleme Güçlüğü değerlerinin anlamlı olarak yordadığı ($B = .593$, $\beta = .499$, S.H. = .072, $t = 10.533$, $p < .001$) gözlenmiş (bkz. Tablo 3.) ve sırasıyla c' , b_1 ve b_2 katsayıları elde edilmiştir (bkz. Şekil 1).

Aracı rolleri araştırmak amacıyla dolaylı etkiler incelendiğinde, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aleksitimi ve Kişilerarası Problemler arasında aracı role sahip olduğu (%95 G.A. [ADGA = .336, ÜDGA = .589]), Kaygı ve Duygu

Düzenleme Güçlüğü'nün Aleksitimi ile Kişilerarası Problemler arasındaki ilişkide seri aracı rol oynadığı (%95 G.A. [ADGA = .130, ÜDGA = .267]) gözlenmiştir (bkz. Tablo 4).

Tablo 4. Seri Aracı Modelde Dolaylı Etkiler

Dolaylı Etkiler	Katsayı	S.H.	ADGA	ÜDGA	Standardize Katsayı	S.H.
Toplam	0,658	0,078	0,510	0,813	0,366	0,036
Aleksitimi → Kaygı → Kişiler Arası Problemler	0,006	0,038	-0,067	0,082	0,004	0,021
Aleksitimi → Duygu Düzenleme Güçlüğü → Kişiler Arası Problemler	0,461	0,065	0,336	0,589	0,256	0,033
Aleksitimi → Kaygı → Duygu Düzenleme Güçlüğü → Kişiler Arası Problemler	0,190	0,035	0,130	0,267	0,106	0,018

Tartışma

Bu çalışmada, aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide kaygı ve duygu düzenlemenin aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Alanyazında aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve kaygının aracı değişken olarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan, çeşitli psikopatolojiler incelendiğinde aleksitimi kavramı ile ilişkileri olduğu gözlenmiştir. Aynı şekilde, psikopatolojilerin nedeni veya sonucu olarak kişilerarası problemler işaret edilmektedir. Aleksitimi ve kişilerarası problemlerin bağlantısının incelenmesi ve bundan sonraki çalışmalara öncülük edebilmesi için bu çalışma tasarlanmıştır. Ayrıca, çalışmalar incelendiğinde aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide kaygı ve duygu düzenlemenin ayrı ayrı aracılık ettiği bir araştırma da bulunmamaktadır. Bu nedenle, hipotezler ve sonuçlar değişkenlerin ikili olarak incelenmesi sonucunda ele alınmıştır.

Çalışmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarına ve ilk hipoteze bakıldığında aleksitimi ile kişilerarası problemler arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin aleksitimi puanı arttıkça kişilerarası problemleri de artacaktır. Alanyazında, aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirtilmektedir. Aleksitimitik bireylerin kişilerarası problemleri daha çok yaşadıkları aktarılmaktadır.⁴² Öte yandan, aleksitimitik

42 Carsten Spitzer – Ute Siebel-Jürges – Sven Barnow – Hans Joergen Grabe – Harald J. Freyberger, *a.g.m.*

bireylerin kişilerarası işlevselliklerinin kopuk bir şekilde sürdüğü ve sıklıkla kaçınma yoluna başvurdukları belirtilmektedir⁴³. Çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlar, alanyazın ile aynı bulguları göstermektedir.

Ayrıca, hipotezde aleksitimi ile duygu düzenleme arasında ilişki olduğu belirtilmektedir. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, bireyin aleksitimik özellikleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artacaktır. Alanyazın incelendiğinde birçok çalışma, aleksitimi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmektedir^{44,45,46,47}.

İlk hipoteze göre, aleksitimi ile kaygı arasında da ilişki olması beklenmektedir. Hipotezi test etmek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre aleksitimi ile kaygı arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle aleksitimi puanı arttıkça, bireylerin kaygı düzeyleri de artacaktır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde alanyazın ile benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Yapılan çalışmaların sonucuna göre aleksitimi ile kaygı arasında

43 Stijn Vanheule – Ruth Inslegers – Reitske Meganck – Els Ooms – Mattias Desmet, “Interpersonal Problems in Alexithymia: A Review”, *Metacognition in severe adult disorders: From Research to Treatments* (içinde), Routledge, Taylor & Francis Group, 2010, p. 161-176.

44 Mark Connelly – Douglas D. Denney, “Regulation of Emotions During Experimental Stress in Alexithymia”, *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 62, no. 6, July 2007, p. 649-656.

45 Rakesh Pandey – Prachi Saxena – Akanksha Dubey, *a.g.m.*

46 Amanda Venta – John Hart – Carla Sharp, “The Relation Between Experiential Avoidance, Alexithymia And Emotion Regulation in Inpatient Adolescents”, *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, vol. 18, no. 3, 2013, p. 398-410.

47 Yousef Dehghani – Noshatozaman Moradi – Fateme Tabnek – Seyed Ali Afshin, “Investigating the Relationship Between Humor And Difficulty in Regulation of Emotions and Alexithymia in Students”, *Journal of Fundamentals of Mental Health*, vol. 20, no. 2, 2018, p. 113-120.

anlamli ve pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna varılmıştır^{48,49,50,51, 52,53}. Başka bir çalışmada ise anksiyete veya duygudurum bozukluğu yaşayan bireylerin, sağlıklı bireylere kıyasla aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir⁵⁴. Türkiye’de yapılan çalışmada da aleksitimi ile kaygının ilişkili olduğu, aleksitimi düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin de artacağı belirtilmiştir⁵⁵.

Çalışmanın ikinci, üçüncü ve dördüncü hipotezini incelemek için seri aracılık analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre aleksitiminin kişilerarası problemler üzerinde direkt etkisi vardır. Bu sonuca göre, çalışmanın ikinci hipotezi doğrulanmıştır. Ayrıca, aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide kaygının aracı rol oynadığı öne sürülmüştür. Ülkemizde, aleksitimi ile kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar kısıtlı sayıda olduğundan hipotezin doğrulanmış olması önem arz etmektedir. Alanyazındaki çalışmaya göre aleksitimi, kaygı için yordayıcıdır⁵⁶. Öte yandan, aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rol oynadığı hipotezi

- 48 E. Cüneyt Evren – Bahar Eken – Duran Çakmak, “Alkol Bağımlılarında Aleksitimi ve Depresyon, Anksiyete ve Kişilik Bozuklukları ile İlişkisi”, *Journal of Dependence*, vol. 4, no. 2, 2003, p. 47-52.
- 49 Max Karukivi – Lea Hautala – Olli Kaleva – Kirsi Maria Haapasalo-Pesu – Pirjo Riitta Liuksila – Matti Joukamaa – Simo Saarijärvi, *a.g.m.*
- 50 Panagiota Korkoliakou - Christos Christodoulou - Anargyros Kouris - Evgenia Porichi - Vasiliki Efstathiou - Eythymia Kaloudi- Anna Kokkevi - Nikolaos Stavrianeas - Charalabos Papageorgiou - Athanasios Douzenis, “Alexithymia, Anxiety and Depression in Patients With Psoriasis: A Case–Control Study”, *Annals of General Psychiatry*, vol. 13, no. 1, 2014, p. 38.
- 51 Pınar Yalınay Dikmen - Elif Onur Aysevener - Seda Kosak - Elif Ilgaz Aydınlar - Ayşe Sağduyu Kocaman, “Relationship Between MIDAS, Depression, Anxiety and Alexithymia in Migraine Patients”, *Acta Neurologica Belgica*, vol. 120, no. 4, Aug 2020, p. 837-844.
- 52 Shaheer H. Hamaideh, “Alexithymia Among Jordanian University Students: Its Prevalence and Correlates With Depression, Anxiety, Stress, and Demographics”, *Perspectives in psychiatric care*, vol. 54, no. 2, Apr 2018, p. 274-280.
- 53 Tingting Gao - Jiaomeng Li - Han Zhang - Jinglei Gao - Yixi Kong - Yueyang Hu - Songli Mei, “The Influence of Alexithymia on Mobile Phone Addiction: The Role of Depression, Anxiety and Stress”, *Journal of affective disorders*, vol. 225, Jan 2018, p. 761-766.
- 54 Carlo Marchesi – Elisabetta Brusamonti – Carlo Maggini, “Are Alexithymia, Depression, and Anxiety Distinct Constructs In Affective Disorders?”, *Psychosom. Res.*, vol. 49, no. 1, 2000, p. 43-49.
- 55 Pınar Yalınay Dikmen – Elif Onur Aysevener – Seda Kosak Kağanoğlu – Elif Ilgaz Aydınlar – Ayşe Sağduyu Kocaman, “Relationship Between MIDAS, Depression, Anxiety and Alexithymia in Migraine Patients.”, *Acta Neurologica Belgica*, vol. 120, no. 4, November 2017, p. 1-8.
- 56 Tingting Gao - Jiaomeng Li - Han Zhang - Jinglei Gao - Yixi Kong - Yueyang Hu - Songli Mei, *a.g.m.*

bulunmaktadır. Alanyazında, duygu düzenlemenin aleksitimi ve kişilerarası problemler arasında aracı rol oynadığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, elde edilen bulgu alanyazın için önemli bir bilgi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, üçüncü hipotez doğrulanmıştır.

Çalışmanın dördüncü ve son hipotezine göre, aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide seri olarak kaygı ve duygu düzenleme aracı rol oynamaktadır. Bireylerin aleksitimi düzeyi arttıkça hissettikleri kaygı da artacaktır. Kaygı düzeyi şiddetlendikçe duygu düzenlemede günlük yaşamları artacak ve böylelikle kişilerarası problemleri de yükselecektir. Hipotezi test etmek için yapılan analize göre, çalışmanın amacı ve hipotez doğrulanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bakıldığında, alanyazında aleksitimi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar çok kısıtlıdır. Aleksitimi ve kişilerarası problemler arasında ilişki olması ve aleksitimi, kişilerarası ilişkileri bozan bir durum olmasına rağmen kişilerarası problemlere işaret eden çalışmaların kısıtlı olması literatür açısından önemli bir eksikliklerdir. Bu noktada, çalışmamızın sonucuna bakıldığında aleksitimi ile kişilerarası problemler arasında kaygı ve duygu düzenlemenin aracı etkisi vardır. Bu sonuç, alanyazına ve çalışma yürütecek araştırmacılara yol gösterici ve yardımcı olabilecek niteliktedir.

Öte yandan ileride çalışma yürütecek araştırmacıların, örneklem olarak Aleksitimi Ölçeği'nden ortalamanın üzerinde puan alan bireylerle çalışma yürütmeleri klinik bir örneklem seçme açısından alanyazına faydalı olacaktır. Ayrıca, yaptığımız çalışmanın örneklemini istatistiksel olarak yeterli olmasına rağmen ileride yapılacak çalışmalarda örneklem sayısının daha yüksek olması verimliliği artıracaktır. Bir diğer öneri ise, aleksitimik bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve kişilerarası ilişkilerini geliştirmek için müdahale programları veya terapi süreçleri oluşturulabileceği üzerinedir. Araştırmacılar, aleksitimik bireyleri belirleyerek kısa veya uzun süreli beceri eğitimleri düzenleyebilirler ve alanyazına farklı bir bakış açısı katabilirler.

Sınırlılıklar

Çalışma incelendiğinde bazı kısıtlılıkları olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu kısıtlılıklardan ilki, verinin online olarak toplanmasıdır. İkinci olarak, araştırma ilişkisel yöntemde dayanmaktadır. Bu nedenle, değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Üçüncü kısıtlılık ise çalışmada doğrudan aleksitimik olan bireylerin örneklem olarak seçilmemesidir.

Kaynakça

Akyunus, Miray – Gençöz, Tülin, “Psychometric Properties of The Inventory of Interpersonal Problems-Circumplex Scales Short Form: A Reliability and Validity Study”, *Düşünen Adam-The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, vol. 29, no. 1, 2016; <https://10.5350/DAJPN2016290104>.

Alden, Lynn E. – Wiggins, Jerry S. - Pincus, Aaron L., “Construction of Circumplex Scales for The Inventory of Interpersonal Problems”, *Journal of Personality Assessment*, vol. 55, no. 3-4, 1990; https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa5503&4_10.

Bagby, R. Michael –Parker, James D. A. – Taylor, Graema J., “The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I Item Selection and Cross Validation of the Factor Structure”, *J Psychosom Res*, vol. 38, no. 1, 1994.

Beck, Aaron T. – Epstein, Norman – Brown, Gary - Steer, Robert A., “An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 56, no. 6, 1988; <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>.

Bjureberg, Johan - Ljótsson, Brjánn – Tull, Matthew T. – Hedman, Erik – Sahlin, Hanna – Lundh, Lars-Gunnar – Bjärehed, Jonas - DiLillo, David - Messman-Moore, Terri – Gumpert, Clara Hellner – Gratz, Kim L., “Development and Validation of A Brief Version of The Difficulties In Emotion Regulation Scale: The DERS-16”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 38, no. 2, 2016; <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>.

Connelly, Mark – Denney, Douglas D., “Regulation of Emotions During Experimental Stress in Alexithymia”, *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 62, no. 6, July 2007; <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.12.008>.

Dehghani, Yousef –Moradi, Noshatozaman –Tabnek, Fateme –Afshin, Seyed Ali, “Investigating the Relationship Between Humor and Difficulty in Regulation of Emotions and Alexithymia in Students”, *Journal of Fundamentals of Mental Health*, vol. 20, no. 2, 2018; <https://doi.org/10.22038/jfmh.2018.10456>.

Ersevım, İsmail, *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*, İstanbul, Assos Yayınları, 2005.

Evren, E. Cüneyt – Eken, Bahar – Çakmak, Duran, “Alkol Bağımlılarında Aleksitimi ve Depresyon, Anksiyete ve Kişilik Bozuklukları ile İlişkisi”, *Journal of Dependence*, vol. 4, no. 2, 2003.

Farhoumandi, Nima – Zarean, Mostafa – Nasiri, Mohammad - Jega, Muhsin, “Somatization Mediates the Structural Relationship of Alexithymia with Anxiety and Depression”, *Iran J Psychiatry*, vol. 17, no. 2, Apr 2022; <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i2.8904>.

Gao, Tingting - Li, Jiaomeng - Zhang, Han- Gao, Jinglei - Kong, Yixi - Hu, Yueyang - Mei, Songli, “The Influence of Alexithymia on Mobile Phone Addiction: The Role of Depression, Anxiety and Stress”, *Journal of affective disorders*, vol. 225, Jan 2018; <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.020>.

Gratz, Kim L. - Roemer, Lizabeth, “Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 26, no. 1, 2004; <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>.

Güleç, Hüseyin – Köse, Samet – Güleç, Medine Y. – Çitak, Serhat – Evren, Cüneyt – Borckardt, Jeffrey - Sayar, Kemal, “Reliability and Factorial Validity of The Turkish Version of The 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)”, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, vol. 19, no. 3, 2009.

Hamaideh, Shafer H., “Alexithymia Among Jordanian University Students: Its Prevalence and Correlates with Depression, Anxiety, Stress, and Demographics”, *Perspectives in psychiatric care*, vol. 54, no. 2, Apr 2018; <https://doi.org/10.1111/ppc.12234>.

Hayes, Andrew F., *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process: A Regression-Based Approach*, 2nd ed., London & New York, Guilford Press, 2013.

Hayes, Steven C. – Strosahl, Kirk D. –Wilson, Kelly G., “The ACT Model of Psychopathology and Human Suffering”, *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, (içinde), New York, Guilfords Press, 1999.

Horowitz, Leonard M. – Alden, Lynn E. – Wiggins, Jerry S. - Pincus, Aaron L., *Inventory of Interpersonal Problems Manual*, San Antonio, The Psychological Corporation, 2003.

Horowitz, Leonard M. – Rosenberg, Saul E. – Baer, Barbara A. – Ureno, Gilbert – Villasenor, Valerie S., “Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric Properties and Clinical Applications”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 56, no. 6, 1988; <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.56.6.885>.

Karukivi, Max – Hautala, Lea – Kaleva, Olli - Haapasalo-Pesu, Kirsi Maria - Riitta Liuksila, Pirio – Joukamaa, Matti - Saarijärvi, Simo, “Alexithymia is Associated With Anxiety Among Adolescents”, *Journal of affective disorders*, vol. 125, no. 1-3, Sep 2010; <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.02.126>.

Kessler, Henrik – Kammerer, Mattias – Hoffmann, Holger - Traue, Harald C., “Regulation of Emotions and Alexithymia: A Correlative Study”, *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, vol. 60, no. 5, May 2010; <https://doi.org/10.1055/s-0029-1234046>.

Korkoliakou, Panagiota – Christodoulou, Christos – Kouris, Anargyros – Porichi, Evgenia – Efstathiou, Vasiliki – Kaloudi, Eythymia – Kokkevi, Anna – Stavrianeas, Nikolaos – Papageorgiou, Charalabos – Douzenis, Athanasios, “Alexithymia, Anxiety and Depression in Patients With Psoriasis: A Case–Control Study”, *Annals of General Psychiatry*, vol. 13, no. 1, 2014; <https://doi.org/10.1186%2Fs12991-014-0038-7>.

Lackner, Jeff – Gurtman, Michael B., “Patterns of Interpersonal Problems in Irritable Bowel Syndrome Patients”, *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 58, no. 6, June 2005; <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.02.015>.

Laloyaux, Julien – Fantini, Carole – Lemaire, Morgan – Luminet, Olivier - Larøi, Frank, “Evidence of Contrasting Patterns for Suppression and Reappraisal Emotion Regulation Strategies in Alexithymia”, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 203, no. 9, Sep 2015; <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000353>.

Lane, Richard D. – Schwartz, Gary E., “Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory and Its Application to Psychopathology”, *The American Journal of Psychiatry*, vol. 144, no. 2, 1987; <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>.

Longarzo, Mariachiara - D’Olimpio, Francesca – Chiavazzo, Angela – Santangelo, Gabriella – Troiano, Luigi – Grossi, Dario, “The Relationships Between Interoception and Alexithymic Trait. The Self-Awareness Questionnaire in Healthy Subjects”, *Frontiers in Psychology*, vol. 6, August 2015; <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01149>.

McGillivray, Lauren – Becerra, Rodrigo - Harms, Craig, “Prevalence and Demographic Correlates of Alexithymia: A Comparison Between Australian Psychiatric and Community Samples”, *Journal of Clinical Psychology*, vol. 73, no. 1, Jan 2017; <https://doi.org/10.1002/jclp.22314>.

Murphy, Jennifer – Brewer, Rebecca – Hobson, Hannah – Catmur, Caroline - Bird, Geoffrey, , “Is Alexithymia Characterised by Impaired Interoception? Further Evidence, The Importance of Control Variables, and the Problems with the Heartbeat Counting Task”, *Biological Psychology*, vol. 136, Jul 2018; <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.05.010>.

Nemiah, John Case - Sifneos, Peter Emanuel, “Psychosomatic Illness: A Problem in Communication”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 18, no. 1-6, 1970; <https://psycnet.apa.org/doi/10.1159/000286074>.

Olalde-Mathieu, Victor E. – Licea-Haquet, Giovanna – Reyes-Aguilar, Azalea – Barrios, Fernando A., “Psychometric Properties of the Emotion Regulation Questionnaire in A Mexican Sample and Their Correlation with Empathy and Alexithymia”, *Cogent Psychology*, vol. 9, no. 1, Mar 2022; <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2053385>.

Pandey, Rakesh – Saxena, Prachi – Dubey, Akanksha, “Emotion Regulation Difficulties in Alexithymia and Mental Health”, *Europe’s Journal of Psychology*, vol. 7, no. 4, November 2011; <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i4.155>.

Parker, James D. A. – Taylor, Graeme J. - Bagby, R. Michael, “Alexithymia: Relationship With Ego Defence and Coping Styles”, *Comprehensive Psychiatry*, vol. 39, no. 2, 1998; [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(98\)90084-0](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(98)90084-0).

Preece, David A. – Mehta, Ashish – Becerra, Rodrigo – Chen, Wai – Allan, Alfred – Robinson, Ken – Boyes, Mark – Hasking, Penelope – Gross, James J., “Why Is Alexithymia A Risk Factor For Affective Disorder Symptoms? The Role of Emotion Regulation”, *Journal of Affective Disorders*, vol. 296, Jan 2022; <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.085>.

Saure, Emma – Raevuori, Anu – Laasonen, Marja - Lepistö-Paisley, Tuulia, “Emotion Recognition, Alexithymia, Empathy, and Emotion Regulation in Women With Anorexia Nervosa”, *Eating and Weight Disorders: EWD*, vol. 27, no. 8; <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01496-2>.

Sheppes, Gal – Suri, Gaurav - Gross, James J., Emotion Regulation and Psychopathology”, *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 11, 2015; <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>.

Sifneos, Peter Emanuel, “The Prevalence of ‘Alexithymic’ Characteristics in Psychosomatic Patients”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 22, no. 2-6, 1973; <https://doi.org/10.1159/000286529>.

Spitzer, Carsten - Siebel-Jürges, Ute – Barnow, Sven - Joergen Grabe, Hans - Freyberger, Harald J., “Alexithymia and Interpersonal Problems”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 74, no. 4, 2005; <https://doi.org/10.1159/000085148>.

Şahin, Muzaffer, “Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları”, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, vol. 6, no. 10, 2019.

Ulusoy, Mustafa – Şahin, Nesrin – Erkmén, Hüsni, “Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties”, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, vol. 12, no. 2, 1998.

Vanheule, Stijn – Inslegers, Ruth – Meganck, Reitske – Ooms, Els – Desmet, Mattias, “Interpersonal Problems in Alexithymia: A Review”, *Metacognition in severe adult disorders: From Research to Treatments* (içinde), Routledge, Taylor & Francis Group, 2010.

Venta, Amanda – Hart, John – Sharp, Carla, “The Relation Between Experiential Avoidance, Alexithymia and Emotion Regulation in Inpatient Adolescents”, *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, vol. 18, no. 3, 2013; <https://doi.org/10.1177/1359104512455815>.

Wiggins, Jerry S., “Circumplex Models of Interpersonal Behavior in Clinical Psychology”, *Handbook of research methods in clinical psychology*, (içinde), Newyork, Wiley, 1982.

Yalınay Dikmen, Pınar - Onur Aysevener, Elif - Kosak, Seda - Ilgaz Aydınlar, Elif - Sağduyu Kocaman, Ayşe, “Relationship Between MIDAS, Depression, Anxiety and Alexithymia in Migraine Patients”, *Acta Neurologica Belgica*, vol. 120, no. 4, Aug 2020; <https://doi.org/10.1007/s13760-017-0856-x>.

Yiğit, İbrahim - Guzey Yiğit, Melike, “Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16)”, *Current Psychology*, vol. 38, no. 6, 2019; <http://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmacıların her birisinin mevcut araştırmaya katkısı %50 oranındadır.

Çatışma Beyanı

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

