

Araştırma Makalesi
Research Article

BİR SINIFLANDIRMA ÇALIşMASI: ALEKSİTİMİK BELİRTİLER VE BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ

*Zahide TEPELİ TEMİZ**

Öz: Bu çalışmada aleksitimi kavramının gelişimi, aleksitimik belirtiler ve özellikler, aleksitiminin etiyojisine ilişkin yaklaşımlar; psikanalitik, bilişsel, sosyal öğrenme ve bağlanma olmak üzere dört başlıkta incelenmiştir. Bu çalışma literatürde yapılan araştırmaların ışığında aleksitimi ile ilgili çalışmaların seyrini ortaya koymayı ve sağlıklı popülasyonda ortaya çıkma ihtimalini incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bağlanma örüntülerinin gelişimi ile aleksitimik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi de çalışmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Bu amaçla güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı, kaçınmacı) aleksitimiye yordadığı hipotezi sınanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli illerinde öğrenim görmekte olan 425 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre eğitim seviyesi ve güvensiz bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları aleksitimi puanlarının önemli yordayıcılarıdır. Aleksitimik özelliklerin ortaya çıkma ihtimalini etkileyen faktörler ise ayırma analizi ile incelenmiştir. Buna göre, güvensiz bağlanma stillerinin, bireylerin aleksitimik belirtiler geliştirme ihtimalini anlamlı ölçüde artırdığı görülmektedir. Aleksitimik olan ve olmayan grupları ayırmaya en fazla katkısı olan değişkenin ise kaygılı bağlanma olduğu bulgulanmıştır. Buradan hareketle aleksitiminin normal sağlıklı bireylerde de ortaya çıkabildiği ve aleksitiminin oluşumunu ve nedenlerini açıklayan yaklaşımlar arasında "bağlanma kuramının" önemli bir yerinin bulunduğu söylenebilir. Bağlanmanın aleksitimiye yordamasına ilişkin önemli veriler bulunmakla beraber, aleksitimiye neden olan diğer etmenlerin de incelenmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Bağlanma Kuramı, Güvensiz Bağlanma, Ayırma.

A CLASSIFYING STUDY: ALEXITHYMIC SYMPTOMS AND ATTACHMENT PATTERNS

Abstract: The current study investigated the development of alexithymia concept, alexithymic symptoms and characteristics, and etiology of alexithymia in the light of psychoanalytic, cognitive, social learning, and attachment theories. The aim of this study was to examine the process of researches concerning with alexithymia and the probability of the incidence of alexithymia among healthy population. Second aim of the current research was to investigate the association between the development of attachment patterns and alexithymic features. For this purpose, the hypothesis of anxious and avoidant dimensions of insecure attachment styles prediction over the alexithymia scores was tested. Participants were 425 university students in Turkey. The hierarchical regression analysis results revealed that education level, anxious and avoidant dimensions of insecure attachment were important predictors of the alexithymia scores. The factors influencing the probability of incidence of alexithymia symptoms were examined by discriminant analysis. According to the results, insecure attachment styles increase significantly the incidence probability of alexithymic

* Arş. Gör., Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü. e-mail: tepelizahide@gmail.com

Geliş Tarihi: 09 Mart 2018
Received: 09 March 2018
Kabul Tarihi: 28 Temmuz 2018
Accepted: 28 July 2018

symptoms. The most significant variable in discrimination between the groups of alexithymic and non-alexithymic is anxious attachment style. Alexithymic symptoms appear to be common among also healthy individuals. Attachment theory seems to be important ground to explain the development of alexithymia. Although there was an important data for the prediction of alexithymia scores, other factors should also be investigated.

Keywords: Alexithymia, Attachment Theory, Insecure Attachment, Discrimination.

I. Giriş

“Duygular için söz yokluğu” (Dereboy, 1990) olarak çevrilebilecek olan aleksitimi kavramı, ilk kez 1972 yılında Sifneos tarafından kullanılmıştır (Sifneos, 1972). Aleksitimi çoğunlukla duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenlemedeki bilişsel ve duygusal güçlükler şeklinde tanımlanmaktadır (Montebarocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004; Timoney ve Holder, 2013). Bilişsel olarak, aleksitimik bireyler somut ve pratik düşünme tarzı sergilemektedirler (Timoney ve Holder, 2013). Bu nedenle kendi iç dünyalarına eğilmekten ziyade dış dünyadaki nesnelere ve durumlarla daha fazla zihinsel uğraş içerisindedirler. Ayrıca bu kişiler, mekanik düşünme biçimlerinden dolayı sorunlarla baş ederken somut ve hızlı çözüm yollarına daha fazla başvururlar (Taylor, Parker, Bagby, ve Acklin, 1992). Duygusal olarak ise yetersiz ve ayrışmamış farkındalık gösterirler (Timoney ve Holder, 2013). Sifneos’a (1972) göre ise aleksitimik özellikler gösteren bireyler duygusal işlevlerde ve kişiler arası ilişkilerde zorluk yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu kişiler sosyal ilişkilerinde soğuk ve mesafelidirler.

Genel popülasyonda giderek artan oranlarla karşımıza çıkan aleksitimi, bilimsel araştırmaların da ilgi odağı haline gelmektedir (Kokkonen, Karvonen, Veijola, Lakso, Jokelainen, Jarvelin ve Joukamaa, 2001; Kosten, Krystal, Giller, Frank ve Dan, 1992; Montebarocci ve ark., 2004; Sayar, Kose, Grabe ve Topbas, 2005; Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003). Bazı araştırmacılara göre aleksitimi bir kişilik özelliğidir ve ağır psikiyatrik bozukluklar için bir risk faktörüdür (Parker, Taylor ve Bagby, 1998). Önemli miktarda çalışma aleksitiminin, çeşitli tıbbi durumlarla ilişkili olduğunu, psikosomatik hastalıklar (Taylor ve ark., 1992), depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (Kosten ve ark., 1992), madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı gibi pek çok psikolojik bozuklukla beraber gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa, 2006). Bununla beraber, son yıllardaki çalışmalar, aleksitiminin psikiyatrik tanı almamış sağlıklı popülasyonda da görüldüğünü göstermektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Epözdemir, 2012).

II. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikler

Aleksitiminin özellikleri ve belirtileri çeşitli kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Taylor ve arkadaşlarına göre (1991) aleksitimik kişilik özellikleri dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bu özellikler: (a)Duyguları tanımlamakta güçlük; (b)Duygular ve duygusal uyarılmanın bedensel duyularını birbirinden ayırt edememe; (c)Sınırlı imgesel işlem; (d)Dışsal odaklı düşünce (Parker ve ark., 1998; Taylor, Bagby ve Parker, 1999). Aleksitimik bireyler, kendi duygularını tanımlamaya çalıştıklarında karmaşa yaşarlar ve bu durum onların, duygularını uygun biçimde düzenleme becerilerini olumsuz etkilemektedir (Taylor ve ark., 1999; Timoney ve Holder,

2013). Ayrıca aleksitimik bireylerin, duyguların bilişsel olarak işlenmesinde sorun yaşadıkları, bu nedenle duyguların zihinsel temsili kapasitelerinin de sınırlı olduğu düşünülmektedir. Bu sınırlılıklar duyguları düzenleme becerilerini (Timoney ve Holder, 2013; Wearden ve ark., 2003) olumsuz etkilemekte, psikolojik ve somatik semptomlara yol açmaktadır (Lesser, 1981; Mattila ve ark., 2006).

Aleksitimik bireyler ayrıca sınırlı sayıda olumlu duygu deneyimlemektedirler. Bu bağlamda, aleksitimik kişiler, kişilerarası ilişkilerinde aşk, mutluluk ve keyif gibi duyguları daha az deneyimlediklerini belirtmişlerdir (Montebarocci ve ark., 2004). Bu nedenle aleksitimik kişiler, duygusal deneyimlerinin yetersiz olmasından ötürü kendilerini başkalarının yerine koymakta ve diğerlerinin duygusal durumlarını anlamakta zorlanırlar (Sifneos, 1972). Örneğin, karşısındaki kişinin üzgün, korkulu ya da sinirli yüz ifadesini tanımlamakta güçlük çektikleri görülmüştür (Timoney ve Holder, 2013). Dolayısıyla bu kişiler, kişilerarası ilişkilerinde soğuk ve mesafeli olmanın yanı sıra empatik değillerdir ve özgüvenleri yetersizdir (Montebarocci ve ark., 2004; Timoney ve Holder, 2013). Aleksitimik bireylerin bir diğer özelliği, uygun yüz ifadeleri kullanma becerisinin eksikliği (Lesser, 1981; 1985; Sifneos, 1972) ve katı beden pozisyonu gibi fiziksel semptomlardır. Ayrıca bu kişiler, sosyal normların daha az farkında olduklarından uygun sosyal tepkiler vermekte de zorlanırlar (Timoney ve Holder, 2013).

Aleksitimik bireyler duygusal güçlüklerin yanı sıra düşünsel bir takım özelliklere de sahiptir. Bu kişiler, “işlemsel düşünme” eğilimlerinden ötürü karşılaştıkları sorunlara hızlı ve somut çözüm bulmaya odaklanırlar (Taylor ve ark., 1991; Taylor ve ark., 1999). Ayrıca sorunların kökenine inmek yerine yüzeysel nedenlerle ilgilenmektedirler. Bu durum aleksitimik bireylerin mekanik ve pragmatik düşünme biçimleriyle yakından ilintilidir (Epözdemir, 2012).

Aleksitimi, dört temel özellikte tanımlanmanın yanı sıra, iki boyut üzerinden de tanımlanmaktadır. Bermond ve arkadaşlarına göre aleksitimi, bilişsel faktörler ve duygusal faktörler olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel faktörler, duyguları tanımlama ve ifade etme becerilerinden oluşmaktadır. Duygusal faktörler ise duygu deneyimleme, imgelem ve fantezi yetenekleri ile karakterizedir (akt. Timoney ve Holder, 2013).

Aleksitimik belirtiler ve özelliklerin farklılaşan tanımlarına rağmen üzerinde fikir birliği bulunan dört özellik saptanmıştır. Bu özellikler (Koçak, 2002):

- Duyguları fark etme, ayırt etme ve sözel olarak ifade etme güçlüğü.
- Hayal kurma, düşlem (fantezi) yaşantısında kısıtlılık.
- İşe vuruk işlemsel düşünme.
- Dış merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı.

Yukarıda tanımlanan belirti ve özelliklere rağmen aleksitimi tanısı koymak oldukça güçtür. Aleksitimi tanısı koyabilmek için gerekli olan minimum kriterler üzerinde henüz fikir birliği mevcut değildir (Koçak, 2002; Taylor ve ark., 1992; Timoney ve Holder, 2003).

III. Aleksitiminin Kuramsal Çerçevesi

Aleksitiminin etiyojisine ilişkin çeşitli yaklaşımlar söz konusudur. Bu yaklaşımlar, psikanalitik, bilişsel, sosyal öğrenme ve bağlanma olmak üzere dört başlıkta incelenecek olup bağlanmanın, aleksitiminin üzerindeki etkisine vurgu yapılacaktır.

A. Aleksitimiye Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kuramın aleksitimiye bakış açısı psikosomatik hastalıklara yaklaşımına benzerlik taşımakta ve erken çocukluk yıllarında anne-çocuk ilişkisindeki bozulmalarla aleksitimiye açıklamaktadır (Pellerone, Tomasello ve Migliorisi, 2016). Örneğin McDougall (1974) aleksitimiye erken çocuk yıllarında anne-çocuk etkileşimindeki aksaklıklarla ilişkilendirmekte ve aleksitimik özellikleri, anne-çocuk ilişkisindeki bozulmaya karşı gelişen çatışma ve kaygıya yönelik bir savunma mekanizması olarak değerlendirmektedir. Ayrıca erken çocukluk dönemindeki bozulmalar kişilerin içsel temsil oluşturmasını sekteye uğratmakta, yetişkinlik yıllarında ise düşlem ve fantezi yeteneğinin gelişimini engellemektedir (McDougall, 1974).

Aleksitimiye psikanalitik kuram açısından inceleyen bir diğer görüş ise Kyrstal'a aittir. Kyrstal'a (1979) göre çocukların duygusal gelişimi aileleriyle kurdukları ilişkilerle büyük ölçüde şekillenmekte, bu nedenle erken çocukluk yıllarında yaşanan travmatik deneyimler duygusal gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çocuklar duygusal gelişim evrelerinin ilk basamaklarında takılıp kalmışlardır. Dolayısıyla bu çocuklar duygularını ayırt edemez, sözel ifadeye dönüştüremez ve duygularını daha ziyade bedensel olarak dışa vururlar. Yetişkinlik yıllarındaki travmaların ise duygusal gelişime ket vurucu etkisi bulunmaktadır (Kosten ve ark.,1992).

B. Bilişsel Kurama Göre Aleksitimi

Aleksitiminin etiyojisini bilişsel kurama göre açıklayan görüşler Lazarus ve Piaget'nin kavramsal terminolojisine dayanmaktadır. Lazarus'a (1982) göre duyguların altında bilişsel değerlendirmeler yatmaktadır. Bilişsel değerlendirmeler ise basitten karmaşığa doğru ilerleyen evrelere ayrılmaktadır. Lazarus'a göre en basit evrede bilişsel değerlendirme ilkel düzeyde ve dil öncesi döneme aittir. Daha karmaşık evrelerde ise düşünce, imgeleme, duyguların sözel ve simgesel ifadesi gibi süreçlerin işlediği bilişsel değerlendirmeler bilinçlidir. Aleksitimik bireylerde ise bilişsel değerlendirmeler ilkel düzeydedir, simgesel ve sözel olmayan yollarla yapılmaktadır (Lazarus, 1982). Dolayısıyla bu kişiler duyguları ayırt edemez ve fizyolojik tepkiler şeklinde dışa vururlar.

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayanarak aleksitimiye açıklayan teoriler ise aleksitimiye bilişsel gelişim dönemlerindeki aksaklıklarla ilişkilendirmektedir. Bilişsel kurama göre, bilişsel yetiler olgunlaştıkça duyguları düzenleme becerileri de gelişmektedir. Dolayısıyla bilişsel gelişim dönemlerinin alt evrelerinde takılıp kalan bireyler, duygularını ayırtırmakta zorlanırlar ve bedensel niteliklerle dışa vurmaktadırlar (akt.Taylor ve ark., 1999).

Bazı araştırmacılar ise bilişsel süreçteki çarpıtmalar ve işlevsel olmayan otomatik düşünceleri aleksitiminin ortaya çıkmasındaki etmenler olarak

düşünmektedirler. Buna göre bilişsel süreçteki çarpıtmalar ve uyum bozucu otomatik düşünceler duyguları etkilediğinden aleksitimik özellikler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca aleksitimik bireyler, duyguların bilişsel olarak işlenmesindeki yetersizlikleri nedeniyle bedensel duyular ile duygusal uyarılmayı birbirinden ayırt etmekte zorlanırlar. Bedensel duyulara odaklanmaları nedeniyle de somatik yakınmalar göstermektedirler (Koçak, 2002).

C. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre insan davranışları sosyal ilişkiler yoluyla öğrenilmektedir. Sosyal ilişkilerin ilk gerçekleştiği ortam olan aile, bireylerin davranış tarzlarını, iletişim biçimlerini, duygu ve düşüncelerini ifade etme biçimlerini şekillendirmektedir. Sosyal öğrenme kuramı açısından aleksitimi, çocukluk döneminde duygu ve düşüncelerin paylaşılmasının engellenmesi ve bastırılması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ayrıca duygularını bedensel olarak ifade etmeyi aile içinde öğrenen çocuklar aleksitimik özellikler geliştirmeye eğilimlidirler. Özetle, aleksitimik özellikler sosyokültürel ortamdaki öğrenme sonucunda ortaya çıkmaktadır (Koçak, 2002; Epözdemir, 2012). Bu bağlamda Lesser'in (1985) çalışmaları duyguların ifade edilmesindeki kültürel farklılıklara dikkat çekmektedir. Örneğin, Batı kültürlerinde duyguların sözelleştirilmesi sağlıklı ve olumlu kabul edilirken, bazı Doğu toplumları bu durumu olumsuz karşılamaktadırlar.

D. Bağlanma Kuramı Işığında Aleksitiminin Gelişimi

Psikanalitik, bilişsel ve sosyal öğrenme kuramlarının ortak teması, aleksitiminin erken çocukluk yıllarındaki çeşitli gelişimsel aksaklıkların bir sonucu olarak ortaya çıktığıdır. Erken çocukluk yıllarındaki deneyimlerin aleksitiminin gelişimini etkilediği görüşü bağlanma kuramında da devam etmektedir. Bununla beraber bağlanma kuramı, kişiler arası davranışları, duygusal bağları, yakın ilişkileri, kişilik yapısını ve gelişimsel süreçleri inceleyen çok yönlü bir yaklaşım (Mikulincer ve Shaver, 2016) olması nedeniyle aleksitimik özelliklerin gelişimine yönelik daha kuşatıcı bilgi sağlamakta ve kendinden önce gelen kuramların sınırlarını ve açıklayıcılığını hem teorik düzeyde hem de ilgili araştırmalarla daha fazla genişletmektedir. Bebeklik döneminde kurulan anne-çocuk ilişkisinin, çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla ortaya çıkan bağlanma kuramının teorik çerçevesi, John Bowlby'nin (1907-1990) katkılarıyla büyük ölçüde şekillenmiştir. Bowlby'nin çizdiği kuramsal çerçeve, Ainsworth'ün bağlanma deneyleriyle sınanmış ve ruh sağlığı alanında kabul görmüştür (Sumer, Sayıl ve Berümert, 2016; Sumer ve Güngör, 1999).

Bağlanma, "başka bir bireyde yakınlık arama ve bu yakınlığı sürdürmeye yönelik davranış sistemi" olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014). Bağlanma kuramı, bebek ve bakım veren kişi arasında kurulan duygusal bağın zihinsel yapıyı şekillendirdiğini, bilişleri, duyguları ve davranışları düzenlediğini (Gillath, Karantzas ve Fraley, 2016) ve kendilik imajını şekillendirdiğini ileri sürmektedir (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Dolayısıyla bu sistemdeki bir aksamının hem duygularda hem de

bilişler ve davranışlarda normal gelişimden sapan bir değişimi de getireceği beklenmektedir.

Temeli erken çocukluk yıllarında anne ile bebek arasındaki duygusal etkileşime dayanan (Ainsworth, 1964, 1969) bağlanma örüntüsü, yetişkinlik yıllarında da etkisini sürdürmekte olup (Gillath ve ark., 2016) bireyin ruh sağlığını ve davranışlarını etkilemektedir (Cömert ve Ögel, 2014). Yaşam boyu gelişim bakış açısından son yıllarda bağlanma çalışmaları, bebeklik ve çocukluk döneminin yanı sıra yetişkinlikteki ve az sayıdaki çalışmayla yaşlılık dönemindeki bağlanma biçimlerine yönelik araştırmalarla devam etmektedir (Çalışır, 2009).

Araştırmacılar uzun yıllardır bağlanmayı sınıflandırmaya çalışmışlardır (Hazan ve Shaver, 1994). Temelde güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde iki ana stil belirlenmekle birlikte güvensiz bağlanmaya ait alt boyutları açıklamak için geliştirilen modeller çeşitlilik göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1994; Kobak ve Sceery, 1988). Fakat son yıllardaki çalışmalar bağlanmayı iki boyut üzerinden kavramsallaştırırlar. Bu boyutlar kaygılı ve kaçınmacı bağlanma olarak adlandırılmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanan kişiler, bağlanma figürünün kendilerine değer verdiğini hissetme, kendilerini daha değerli bulma ve benlik yapılanmalarının olumlu özelliklerini daha fazla fark etme eğilimindedirler (Hazan ve Shaver, 1994). Yetişkin modelinde kaçınmacı bağlanma stili yakınlık korkusuyla ve yakın temastan uzak durma çabasıyla karakterizedir. Yine bu kişiler sosyal ilişkilerde kendilerini açmadıkları gibi çevreleri tarafından da düşmanca algılanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca, kaygı ve stresle baş etmek için kişilerarası etkinlikleri ve yakın teması yeğlemezler. Kaygılı bağlanan kişiler, diğerlerinin kendilerine verdiği değerle ilgili yoğun kaygı yaşamakta ve olumsuz özelliklerini kendilik yapılanmalarının bir parçası olarak görmektedirler. Ayrıca kaygılı bağlanan kişilerin, negatif yönlerine çok fazla yöneldikleri, pozitif yönlerini ise görmezden geldikleri görülmüştür (Mikulincer, 1995). Diğer yandan kaçınmacı bağlanan kişiler, kendilerini olumlu olarak görmekte fakat bu durum onların, güvensizlikleriyle başa çıkmak ve zayıf yanlarını bastırmak için kullandıkları bir yöntemdir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu kişilerin, benliklerinin olumsuz yönlerini bastırarak negatif hafızalarını unutmaya çalıştıkları düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994; Kobak ve Sceery, 1988; Mikulincer, 1995). Kaçınmacı bağlanma örüntüsü geliştiren kişilerin, başkalarına yaklaşmadıkları, başkalarının kendilerine yaklaşmasından da kaçındıkları ve stres verici durumlarda duygularının ortaya çıkışını engellemek amacıyla aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler kullandıkları görülmektedir (Sumer ve ark., 2016).

Aleksitiminin nasıl ortaya çıktığı sorusu ise araştırmacıları temeli erken çocukluk yıllarında gelişen bağlanma örüntülerine götürmüştür. Bazı teorisyenler, çocuklukta gerçekleşen travma ve anne-çocuk ilişkisindeki aksaklıklar gibi etmenlerin aleksitimiye neden olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, duyguların tanınması ve ifade edilmesinin, aile ilişkileri ve çocukluk öyküsüyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Montebarocci ve ark., 2004; Wearden, Lamberton, Crook ve Walsh, 2005). Önemli sayıda araştırma, aleksitimi ile bağlanma arasında doğrudan ilişki olduğunu (Mikulincer ve Shaver, 2016; Hexel, 2003; Montebarocci ve ark., 2004; Wearden ve ark.,

2003) ve temel bakım veren kişiyle erken çocukluk yıllarında kurulan etkileşimin, bağlanma stillerini şekillendirmenin yanı sıra duygularımızı anlama, tanımlama ve düzenleme becerilerimizi de bir hayli etkilediğini göstermektedir (Montebarocci ve ark., 2004; Wearden ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1999). Ayrıca temel bakım veren kişinin duygularını yansıtmaması ya da çocuğun duygularına uygun biçimde yanıt vermemesinin çocuğun ilerleyen yıllarda duygu düzenleme becerisini olumsuz biçimde etkilediği düşünülmektedir (Wearden ve ark., 2005; Pellerone ve ark., 2016).

IV. Aleksitimi ile İlgili Çalışmalar

Aleksitimiyle ilgili ilk araştırmalar daha çok klinik popülasyonla ve özellikle psikosomatik hastalarla yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Aleksitiminin klinik popülasyonun dışında da görülmesiyle beraber, sağlıklı kişilerle yapılan çalışmaların önemli ölçüde arttığı görülmektedir. Aleksitimi ile ilgili ilk çalışma Ruesch tarafından 1948'li yıllarda yapılmıştır. Ruesch'in çalışmaları aleksitiminin psikosomatik hastalıkların bir sonucu olduğunu göstermektedir (akt. Taylor ve ark., 1991). 1950'lerde Maclean psikosomatik hastalarla yaptığı çalışmasında, bu kişilerin duygularını sözel olarak ifade etmekte zorluk yaşadıklarını gözlemlemiştir. Maclean bu durumu, duyguların neokortekse ulaşamayıp amigdalada takılıp kalmasıyla açıklamaktadır. Dolayısıyla duygularını sözel olarak ifade edemeyen kişiler, duygularını bedensel yollarla fizyolojik belirtiler olarak yansıtmaktadırlar (akt. Parker ve Taylor, 1999).

Krystal ise post travmatik stres bozukluğu yaşayan kişilerle yaptığı araştırmalar sonucunda bu hastaların duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte zorlandıklarını, düş kurma becerilerinin ise sınırlı olduğunu gözlemlemiştir (Krystal, 1979; Kosten ve ark., 1992). Taylor ve arkadaşları (1992) normal popülasyonda sağlıklı bireylerle araştırma yürütmüşlerdir. Gerçekleştirdikleri çalışmada Toronto Aleksitimi Ölçeğini (TAS) kullanmışlar ve aleksitimik özellikler gösteren bireylerin daha fazla bedensel şikâyetleri olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu kişilerin düşük ego gücü gösterdikleri ve daha fazla bağımlı kişilik özellikleri gösterdikleri saptanmıştır.

Yurt dışında yapılan araştırmalarla kıyaslandığında ülkemizde aleksitimi ile ilgili araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bununla beraber aleksitimi konusunda yapılan çalışmalar son on yılda artış göstermektedir. Fiziksel (obezite, huzursuz bağırsak sendromu gibi) ve psikiyatrik (sosyal fobi, konversiyon gibi) hastalık tanıları almış olan kişilerle yapılan pek çok çalışmada aleksitimik özellikler incelenmiştir (Yazıcı, Başterzi, Acar ve Üstünsoy, 2006; Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000; Çelikel ve Saatçioğlu, 2002). Öte yandan, psikiyatrik tanı almamış sağlıklı bireylerle yapılan çalışmalar ise oldukça azdır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmanın sağlıklı popülasyonda aleksitiminin görülme oranlarına ilişkin araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde aleksitiminin çeşitli demografik değişkenlerle (yaş, cinsiyet, eğitim, sosyoekonomik düzey) ilişkisi araştırılmıştır. Aleksitiminin yaşla ilişkisini araştıran çalışmaların çoğu anlamlı bir ilişki bulgulamamışlardır (Parker ve ark., 1989). Öğrenim düzeyi ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ise birbirinden farklı sonuçlar vermiştir. Kimi çalışmalar

aleksitimi ile öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamazken (Parker ve ark., 1989) bazı çalışmalar öğrenim düzeyi arttıkça aleksitiminin azaldığını göstermektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Bu çalışma kapsamında, çeşitli demografik değişkenlerin aleksitimi puanlarıyla ilişkili olup olmadığına bakılacaktır.

Batıgün ve Büyükşahin'in (2008) çalışmasında eğitim düzeyi aleksitimi puanlarındaki değişimin %3'ünü açıklamakta, denkleme giren kaygılı bağlanma puanları eğitim değişkeniyle beraber aleksitimi puanlarındaki varyansın %6'sını açıklamaktadır. Bu nedenle biz de bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin eğitim düzeylerinin (lisans-yüksek lisans-doktora) ve algılanan akademik başarısının aleksitimi puanlarını yordayacağını beklemekteyiz.

Hipotez 1: Eğitim düzeyi ve akademik başarı aleksitimi puanlarını yordamaktadır.

Bağlanma kalitesinin yetişkinlikte duygu düzenleme becerisini etkilediği düşünüldüğünden aleksitimi-bağlanma ilişkisine yönelik pek çok çalışma yürütülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2016; Montebanocci ve ark., 2004; Taylor ve ark., 1999). Mikulincer ve Shaver (2016), kaygılı bağlanan kişilerin duyguları tanıma, anlama ve ayırt etmede zorluk yaşayabileceklerini belirtmiştir. Batıgün ve Büyükşahin'in (2008) çalışmaları ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin aleksitimiyle ilişkili olduğunu ve kaygılı bağlanmanın aleksitimi yordadığını göstermektedir. Türkiye'de yapılan bir diğer çalışmada ise bağlanma ile aleksitimi arasındaki ilişki araştırılmış ve aleksitimik bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerine sahip oldukları belirtilmiştir (Oktay ve Batıgün, 2014). Yapılan bir diğer görgül çalışma bağlanmanın kaygı boyutunun aleksitimi anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (Şenkal ve Işıklı, 2015). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutlarının aleksitimi yordadığı görülmektedir (Meins ve ark. 2008 akt. Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Söz konusu çalışmalar bağlanma örüntüleri ile üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri arasında bir ilişki olabileceğini desteklemektedir. Bu nedenle biz de bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerin güvensiz bağlanma stillerinin aleksitimi puanlarını yordayacağını beklemekteyiz.

Hipotez 2: Üniversite öğrencilerinin kaygılı bağlanma düzeyleri arttıkça (YİYE II kaygı boyutu puanlarının artışı) duyguları tanıyabilme, ifade edebilme ve düzenleme becerilerinde azalma (Aleksitimi ölçeğindeki puanlardaki artış) gözlenecektir.

Hipotez 3: Yakınlıktan kaçınan kişilerin güvensiz bağlanma puanlarının yüksek olmasının, duyguları tanımlama, ifade etme ve düzenleyebilme becerilerini olumsuz etkileyeceği beklenmektedir.

Aleksitiminin yaygınlık oranına ilişkin çalışmalar ise birbirinden farklı sonuçlar vermektedir. Blanchard ve arkadaşlarının üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kızların %1.8'i erkeklerin ise %8.2'sinin aleksitimik özellikler gösterdiği, genel popülasyonda ise %5 oranında yaygın olduğu görülmüştür (akt. Dereboy, 1990). Öte yandan Parker ve arkadaşlarının (1989) sağlıklı bireylerle yaptığı çalışmalar ise aleksitiminin normal popülasyonda %18.9 oranında yaygın olduğunu göstermektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda ise bu oran daha yüksektir. Şahin'in (1991) yaptığı çalışmada, aleksitimi normal popülasyonda %30 oranında yaygınken, 234 kişinin katıldığı

bir başka çalışmada ise prevelans %38.5 oranında seyretmektedir (Epözdemir, 2012). Batıgün ve Büyüķřahin'in (2008) alışmaları aleksitimik olan ve olmayan gruplar arasında bağlanma düzeylerinin farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bununla beraber aleksitimik olan ve olmayan grupları bağlanma düzeylerine göre ayırmanın mümkün olup olmadığını ortaya koyan bir çalışma bulunmamaktadır. Bağlanma boyutları ile aleksitimik özellikler geliştirme ihtimalini açıklamayı amaçlayan bu çalışmanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünölmektedir.

Hipotez 4: Bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutları aleksitimik özellikler geliştirme ihtimalini etkilemekle beraber aleksitimik olan ve olmayan grupları ayırmayı mümkün kılmaktadır.

Özetle bu çalışmanın amacı normal bireylerdeki aleksitimik özellikler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın spesifik hedefleri: (a)Cinsiyet, eğitim, arkadaşlık ilişkileri, sosyoekonomik düzey gibi değişkenlerin aleksitimik özelliklerle ilişkisini (b)Güvensiz bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarının aleksitimi puanlarındaki yordayıcılığını (c)Aleksitimik özelliklere sahip olup olmama durumunu, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin hangi doğruluk düzeyinde sınıfladığını ortaya koymaktır.

V. Yöntem

A.Örneklem

Bu araştırmanın örneklem grubu Türkiye Cumhuriyeti Devleti'ndeki devlet ve vakıf üniversitelerinde 2016-2017 öğretim yılında eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 425 üniversite öğrencisi (%71.1 erkek, %28.9 kadın) ile yürütölmüştür. Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora öğrencilerini içeren örneklemdaki yaş aralığı 18 ile 39 arasındadır ($X=22.50 \pm 3.26$). Araştırmaya katılan öğrencilerin %70.8'i vakıf üniversitelerinde, %28.5'i devlet üniversitelerinde, %0.7'si diğer (tanımlanamayan) üniversitelerde öğrenim görmektedir. Örneklem grubunun okudukları fakölteler incelendiğinde; %65.9'u fen-edebiyat, %7.5'i iktisadi-idari bilimler, %9.6'sı mühendislik, %1.2'si hukuk, %1.6'sı ilahiyat, %4.5'i eğitim, %0.9'u iletişim, %2.4'ü sağlık bilimleri, %6.1'i diğer faköltelerde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %86.4'ü lisans, %10.1'i yüksek lisans, %3.5'i doktora düzeyinde öğrenim görmektedir. Demografik bilgilere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

Değişkenler	<i>f</i>	%	Kümülatif %
Medeni Durum			
Evli	30	7.1	7.1
Bekar	395	92.9	100.0
Ekonomik Düzey			
Çok Düşük	3	.7	.7
Düşük	30	7.1	7.8
Orta	289	68.0	75.8
Yüksek	97	22.8	98.6
Çok Yüksek	6	1.4	100.0
Eğitim Durumu			
Lisans	367	86.4	86.4
Yüksek Lisans	43	10.1	96.5
Doktora	15	3.5	100.0
Üniversite			
Devlet	121	28.5	28.5
Vakıf	301	70.8	99.3
Diğer	3	.7	100.0
Okul Başarısı			
Çok İyi	41	9.6	9.6
İyi	198	46.6	56.2
Orta	162	38.1	94.4
Kötü	23	5.4	99.8
Çok Kötü	1	0.2	100.0

B. Veri Toplama Araçları*Demografik Bilgi Formu*

Çalışmanın amacı doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, öğrenim gördükleri üniversite ve bölümleri, ekonomik durumları, hayatlarının çoğunu geçirdikleri yaşam ortamları, doğum sıraları, okul başarıları, anne ve babalarının eğitim durumları, arkadaş ilişkileri ve algıladıkları arkadaş etkisine ilişkin 16 sorudan oluşmaktadır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği

Taylor, Ryan ve Bagby tarafından 1985 yılında bireylerin aleksitimik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan Toronto Aleksitimi Ölçeği 26 maddeden oluşan beş basamaklı likert tipli bir ölçektir. Ölçek dört boyuttan oluşmaktadır. Bu dört boyut: (a)Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk (b)Duyguları bedensel hislerden ayıramama (c)Düş kurmada sınırlılık (d)İçsel deneyimler yerine dışsal olaylara odaklanmaktır (Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt ve Sayar, 2009). TAÖ-26 için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dereboy (1990) tarafından yapılmıştır (iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.65$).

1994 yılında Taylor ve arkadaşları ölçek üzerinde düzenleme yapmışlar ve ölçeği 20 maddeye indirmişlerdir. 20 sorudan oluşan bu ölçek TAÖ-20 olarak isimlendirilmiş ve üç faktörlü bir yapıya kavuşmuştur (Timoney ve Holder, 2013). TAÖ-20'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği öncelikle Beştepe (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasında ölçek 300 kişilik bir örnekleme uygulanmıştır. Bu uyarlama çalışmasında güvenilirlik katsayısı Cronbach alfa= 0.81 olarak belirlenmiştir. Güleç ve arkadaşları tarafından yapılan bir diğer Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılık incelemesinde toplam ölçek için Cronbach α değeri 0.78, alt ölçeklerin ise 0.57-0.80 arasında bulunmuştur (Güleç ve ark., 2009). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise aleksitimi yapısının orijinal ölçekle uyumlu olarak 3 faktörlü (duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, duyguları söze dökmede güçlük) yapı içerdiğini göstermektedir. Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirlik için Cronbach's alpha katsayısı 0.79, alt ölçeklerin iç tutarlılıkları ise duyguları tanımada güçlük için 0.79, duyguları söze dökmede güçlük için 0.70, dışa dönük düşünce için 0.37 olarak hesaplanmıştır. Dışa dönük düşünce alt boyutu, iç tutarlılık katsayısının düşük olması nedeniyle analizlere dahil edilmemiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Bu araştırmada yetişkinlerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla yaygın olarak kullanılan ve yüksek ölçüm duyarlılığına sahip Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) kullanılmıştır. 2000 yılında Fraley ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan YİYE-II 7'li Likert tipi olarak hazırlanmıştır. YİYE-II 36 maddeden oluşmakta, bağlanmaya ilişkin kaygı (18 madde) ve bağlanmaya ilişkin kaçınma (18 madde) olmak üzere iki alt boyutu ölçmektedir (Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Alt ölçeklerden alınan puanların artması bağlanma kaygısının veya kaçınmasının arttığını göstermektedir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kaçınma boyutu için Cronbach α katsayısı 0.90, kaygı boyutu için 0.86 olarak bulunmuştur. Ayrıca YİYE II'nin test-tekrar test güvenilirliğinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Kaçınma boyutu için test tekrar test güvenilirliği 0.81, kaygı için 0.82'dir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach α katsayısının kaygılı bağlanma için 0.88 kaçınmacı bağlanma için 0.88 olduğu tespit edilmiştir.

C.İşlem

Bu çalışmanın verileri Türkiye'nin çeşitli illerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Veri toplamaya başlamadan önce Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli onay alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesinde kişilere bireysel olarak uygulanmıştır. Ayrıca Google Dokümanlar üzerinden diğer üniversite öğrencilerine ulaşılmış ve çalışmaya gönüllü olan kişiler online olarak anket formunu yanıtlamışlardır. Uygulamada gizlilik esası gözetilmiş ve araştırmaya katılan tüm örneklem grubundan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilerin anket formunu cevaplandırması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

D.Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS (Statistical Package for Social Sciences for Windows) 21.0 kullanılmıştır. Yapılan tüm analizler için normallik varsayımı sağlanmış ve basıklık ve çarpıklık katsayısı ± 1.96 aralığında kabul edilmiştir. Örneklem grubunun betimleyici istatistiklerine ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde analizleri ve değişkenler arası korelasyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, medeni durum, arkadaş ilişkileri, anne-babanın eğitim durumu, algılanan ekonomik düzey), bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ve aleksitimi değişkenlerinde farklılaşp farklılaşmadığını görmek için t-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmada, bağımsız değişkenlerin (eğitim seviyesi, kaygılı-kaçıncı bağlanma) aleksitimiyle ilişkisini değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin aleksitimi geliştirme ihtimallerini etkilediği düşünülen değişkenler ile ayırma (*discriminant*) analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiş ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları 0.372 ile 0.374 arasında olduğundan çoklu bağlantısallık (multi-collinearity) problemi olmadığı belirlenmiştir. Çoklu doğrusal bağıntı ayrıca varyans büyütme faktörü (VIF<10), tolerans değeri (Tolerance>0.20) ve durum indeksi (CI<30) değerleri ile de incelenmiştir. Artık değerler Mahalonobis uzaklıkları ile incelenmiş ve aşırı değerler veriden çıkarılarak çok değişkenli normallik varsayımı sağlanmıştır.

VI. Bulgular

Analizler esnasında ilk etapta tüm değişkenlerle ilgili betimleyici istatistiklere (ortalama ve standart sapma) ve değişkenler arası korelasyonlara bakılmıştır. Aleksitimi ile arkadaşlık ilişkileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ve kaçıncı bağlanma puanları ile aleksitimi toplam puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Arkadaşlık ilişkileri ile bağlanma kategorileri arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilerin duyguları tanıma ve ifade etme güçlükleriyle sosyal ilişkileri arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizi (Pearson r testi) bulguları, değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ile birlikte Tablo 2’de verilmiştir.

Cinsiyete göre aleksitimi puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örnek t-testi ile incelenmiştir. Kadınların aleksitimi puan ortalamaları (Ort=47.81, Ss=10.49) ile erkeklerin aleksitimi puan ortalamaları (Ort=49.48, Ss=9.92) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır, $t(418)=-1.498$; $p>0.05$. Aleksitiminin medeni durum, algılanan ekonomik düzey ve eğitim düzeyiyle ilişkisi İki Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, grupların varyanslarının eşit olduğunu göstermektedir ($p=.348$). Evli ve bekar öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; $F=1.273$, $p=.260$. Algılanan ekonomik düzey ($F=.152$, $p=.859$) ve eğitim düzeyine ($F=.043$, $p=.958$) göre de aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca bağımsız

değişkenlerin ortak etkisi aleksitimi puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Tablo 2. Değişkenlerin Ortalaması, Standart Sapması ve Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort.	Ss	1	2	3	4	5	6	7
1.Aleksitimi	48.33	10.34	1						
2.Duyguları tanımda güçlük	16.25	5.44	.85**	1					
3.Duyguları ifadede güçlük	12.43	3.99	.83**	.65**	1				
4.Kaygılı bağlanma	65.40	0.85	.41**	.43**	.38**	1			
5.Kaçınmacı bağlanma	56.52	0.86	.41**	.35**	.39**	.37**	1		
6.Arkadaş ilişkileri	4.36	0.77	-.14**	-.11*	-.14**	-.18**	-.10*	1	
7.Arkadaş etkisi	3.79	0.83	-.01	.04	-.03	-.016	-.00	.43**	1

*p<.05, **p<.01

Araştırmalar duyguları ifade etmede güçlük ile güvensiz bağlanmanın ilişkili olduğunu göstermektedir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın, duyguları söze dökme becerisi üzerindeki etkisinin araştırıldığı örneklem grubunda TAÖ-20 duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu puanlarının ortalamaları ile Yiye II ölçeği kaygılı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür; $t(424)=66.31-54.59$, $p<0.01$. Kaygılı bağlanma-duygu ifade güçlüğü grup ortalaması (Ort=52.93, Ss=16.45), kaçınmacı bağlanma-duygu ifade güçlüğü grup ortalamasından (Ort=44.05, Ss=16.63) anlamlı ölçüde fazladır. Bulgular YİYE II kaygı alt boyutunun TAÖ-20 duyguları söze dökme güçlüğü alt boyutuyla daha fazla ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Araştırma modelimiz ve hipotezlerimizi (Hipotez 1, 2, 3) test etmek için çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Aleksitimi toplam puanını yordayan değişkenler hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4’de gösterilmiştir. Hiyerarşik denkleme öncelikle, araştırmalar tarafından aleksitimi üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu gösterilen eğitim değişkenleri (eğitim düzeyi ve akademik başarı) girilmiş ve eğitimin yordayıcı gücünün anlamlı olduğu bulgulanmıştır ($F(2-414)=15.554$, $p<0.001$). Eğitim değişkenleri toplam varyansın %7’sini açıklamaktadır. Eğitim düzeyindeki ve akademik başarı

değişkenlerindeki artış aleksitimi puanlarındaki azalmayla ilişkili bulunmuştur. İkinci aşamada, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin kaygılı bağlanma boyutu ve kaçınmacı bağlanma boyutu denkleme eklenmiştir. Güvensiz bağlanma boyutlarının aleksitimi ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ($R=0.504$, $R^2=0.254$) olduğu gözlemlenmiş ve bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarının, aleksitiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F(4-412)=35.036$, $p<0.001$). Bağlanma boyutları, eğitim değişkenleriyle birlikte toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır. Aleksitimi puanlarındaki artış, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarındaki artışla ilişkili bulunmuştur. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin görece önem sırası kaçınmacı bağlanma ($\beta=0.283$), kaygılı bağlanma ($\beta=0.262$), akademik başarı ($\beta=0.226$) ve eğitim düzeyi ($\beta=-0.100$) şeklindedir. Bu bulgular hipotez 1, 2 ve 3'ün desteklendiğini göstermektedir.

Tablo 3. Güvensiz Bağlanma ile Tao-Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanları Eşleştirilmiş Grup t Testi

	<i>Gruplar</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
1. Grup	Yiye Kaygı-					
	Duygu ifadegüçlük	52.93	16.45	66.31	424	.000
2. Grup	Yiye					
	Kaçınma-Duygu ifadegüçlük	44.05	16.63	54.59	424	.000

Hipotez 4'ü test etmek üzere Aleksitimik olan ve olmayan grupları, bağlanma stilleri açısından karşılaştırmak amacıyla, örneklem Aleksitimi toplam puanı açısından medyanın üstü (aleksitimi>48.00) ve medyanın altı (aleksitimi<48.00) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Böylece örneklem aleksitimik olan (n=199, %47) ve aleksitimik olmayan (n=223, %53) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları puanlarının, aleksitimik özelliklere sahip olup olmama durumunu hangi doğruluk düzeyinde sınıflayabildiğini (ayırabildiğini) belirlemek amacıyla diskriminant analizi yapılmıştır. Diskriminant (ayırma) analizinin yapılabilmesi için gerekli varsayımlar incelenmiştir. Diskriminant analizi çok değişkenli normal dağılım isteyen bir yöntemdir. Analize alınan değişkenlere ait veriler, normal dağılım varsayımını karşılamaktadır. Örneklem büyüklüğü incelenmiş ve her bir bağımsız değişken için en az 20 verinin bulunması gerekliliği sağlanmıştır. En az veriye sahip bağımlı değişkenin sayısının da 20'den fazla olması istenir. En küçük veriye sahip bağımlı değişkenin ise (n=199) yeterli veriye sahip olduğu görülmektedir. Doğrusal ayırma analizi yapılabilmesi için gereken varsayımlardan bir diğeri de grup kovaryans matrislerinin birbirine eşit olması durumudur. Kovaryans matrislerinin eşitliğini test eden Box's M (1.690) ve olasılık değeri;

$p(0.641) > 0,05$ olmasından dolayı, %5 hata düzeyinde kovaryans matrislerinin eşit olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca çoklu doğrusal bağıntı probleminin olup olmadığı bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerleriyle incelenmiş ve çoklu doğrusal bağıntı probleminin olmadığı bulgulanmıştır. Buna göre de diskriminant analizinin kullanılabilmesine karar verilmiştir.

Tablo 4. Aleksitimi Puanlarını Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Aşamalar ve Değişkenler	B	SE	β	t	p	Kısmi r
1. Adım (Demografik Değişkenler)						
Eğitim Düzeyi	-0.748	0.362	-0.100	-2.068	0.039	-0.101
Akademik Başarı	3.151	0.673	0.226	4.685	0.000	0.224
%Açıklanan Varyans R ²	0.070					
2. Adım (YİYE II)						
Kaygılı Bağlanma	0.158	0.029	0.262	5.536	0.000	0.263
Kaçınmacı Bağlama	0.168	0.028	0.283	6.048	0.000	0.286
%Açıklanan Varyans R ²	0.254					

Tablo 5’de tek bir fonksiyon üretildiği ve bu fonksiyona ilişkin özdeğerin 0.215 olduğu görülmektedir. Bu analizde kanonik korelasyon 0.420 olarak belirlenmiştir. Bu bulgu, fonksiyonun grupları ayırmada orta düzeyde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Tablo 6’da diskriminant fonksiyonuna ilişkin standartlaştırılmış katsayılar ve yapı matrisi katsayıları bulunmaktadır. Standartlaştırılmış katsayılar incelendiğinde, grupları ayırmaya en fazla katkısı olan olan değişkenin kaygılı bağlanma olduğu (0.672) görülmektedir. Dolayısıyla güvensiz bağlanmanın, aleksitimik özellikleri olan ve olmayan grupları ayırmayı mümkün kıldığı yönündeki Hipotez 4’ün desteklendiği söylenebilir.

Tablo 5. Diskriminant Özdeğer ve Wilk’ Lambda İstatistikleri

Fonksiyon	Özdeğer (λ)	Varyans (%)	Kanonik Korelasyon	Wilks' Lambda (Λ)	Ki-Kare	s.d.	p
1	0.215	100.0	0.420	0.823	81.50	2	0.000

Analizin sınıflandırma doğruluğu %69’dur. Araştırmanın sınıflandırma doğruluğu şans kriterinden yüksektir. Bir başka deyişle elde edilen diskriminant

fonksiyonu, şansla sınıflandırmanın ötesinde doğru sınıflandırma yapmıştır. Sınıflandırmaya ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 6. Yapı Matrisi ve Standardize Katsayılar

Faktörler	Yapı Matrisi	Standardize Katsayılar
Kaygılı Bağlanma	0.841	0.672
Kaçıncı Bağlanma	0.768	0.566

Tablo 7. Diskriminant Analizi Sınıflandırma Sonuçları

Grup	Aleksitimik olmayan		Aleksitimik olan	
Aleksitimik olmayan	$\frac{f}{159}$	$\frac{\%}{71.3}$	$\frac{f}{64}$	$\frac{\%}{28.7}$
Aleksitimik olan	$\frac{f}{67}$	$\frac{\%}{33.7}$	$\frac{f}{132}$	$\frac{\%}{66.3}$
Toplam Doğru Sınıflandırma Yüzdesi= %69.0				

VII. Sonuç

Bu araştırmanın bulguları literatürdeki daha önce yapılan çalışmalar ile uyumluluk göstermekte ve hipotezlerimizi desteklemektedir. Öncelikle eğitim değişkenlerinin kişilerin duyguları tanıma, ifade edebilme ve düzenleyebilme becerilerini etkileyeceğine yönelik Hipotez 1 desteklenmiştir. Bu çalışmada, eğitim düzeyinin ve akademik başarının toplam aleksitimi puanlarının anlamlı yordayıcıları oldukları ve eğitim düzeyi arttıkça aleksitimi düzeyinin düştüğü gözlenmiştir. Sosyodemografik değişkenlerle aleksitimik özelliklerin ilişkisini inceleyen çalışmalar (Kokkonen ve ark., 2001; Mattila ve ark., 2006) eğitim düzeyinin aleksitimi puanlarıyla ilişkisini desteklemektedir. Literatürdeki diğer çalışmalara dayanarak kişilerin eğitim düzeyleri arttıkça duygularını tanıma, ifade edebilme ve dışa dönük düşünme biçimlerinin de gelişmesini beklemekteyiz. Cinsiyete göre aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatüre bakıldığında, cinsiyetle ilişkili birbirinden farklı bulguların olduğu görülmektedir. Sayar ve arkadaşlarının 2005 yılında yaptığı çalışma aleksitimik özelliklerin erkeklere oranla kadınlarda daha yaygın görüldüğünü göstermektedir. Diğer yandan aleksitimik özelliklerin erkeklerde daha yaygın olduğunu bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır (Kokkonen ve ark., 2001; Matilla ve ark., 2006; Montebarnocci ve ark., 2004). Bununla beraber, bazı çalışmalar bu çalışmadaki bulgularla benzer şekilde, cinsiyete göre aleksitimi puanları açısından anlamlı bir farklılık belirtmemektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Pellerone ve ark., 2016; Oktay ve Batıgün, 2014).

Bireylerin aleksitimi puanlarıyla arkadaşlık ilişkileri karşılaştırılmış ve aleksitimi puanlarıyla arkadaş ilişkileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yakın arkadaş sayısı artan üniversite öğrencilerinin aleksitimik belirtilerinin azaldığı görülmektedir. Bu bulgu, aleksitimik kişilerin duygusal deneyimlerinin yetersiz olmasından ötürü kendilerini başkalarının yerine koymakta ve diğerlerinin duygusal durumlarını anlamakta zorlanmalarıyla ilişkili olduğunu ve dolayısıyla bu kişilerin kişiler arası ilişkilerde soğuk ve mesafeli olduğunu belirten çalışmaları desteklemektedir (Montebarnocci ve ark., 2004; Sifneos, 1972; Timoney ve Holder, 2013).

Bu araştırma, literatürdeki çalışmaların bulgularını desteklemekte, kaygılı bağlanma boyutu ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamaktadır. Ayrıca güvensiz (kaygılı-kaçıncı) bağlanan kişilerin duygularını ifade etmekte güçlük yaşadıkları belirtilmiştir. Nitekim bu çalışmada da güvensiz bağlanma ile duyguları ifade etmede güçlük arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Aleksitiminin nasıl ortaya çıktığına ilişkin teoriler, erken çocukluk yıllarında temel bakım veren kişiyle kurulan etkileşimin bağlanma stillerinin yanı sıra duygularımızı anlama, tanımlama ve düzenleme becerilerimizi de şekillendirdiğini ileri sürmektedir (Timoney ve Holder, 2003). Bu teorik bulguyu incelemek amacıyla pek çok çalışma yapılmıştır. Bağlanma teorisyenlerine göre, erken yaşlarda kurulan bağlanma ilişkisi (Ainsworth, 1970, 1989) ve bağlanma kalitesi yetişkinlikte duygu düzenleme becerisini etkilemektedir (Montebarocci ve ark., 2004; Mikulincer ve Shaver, 2016; Taylor ve ark., 1999). Mikulincer ve Shaver (2016), kaygılı bağlanan kişilerin duyguları tanıma, anlama ve ayırt etmede zorluk yaşayabileceklerini belirtmiştir. Kaygılı bağlanan kişilerin duygularını ifade etmede yaşadıkları güçlük, reddedilme korkusuyla ve erken yaşlarda temel bakım veren kişinin tutarsız duygu aktarımıyla ilişkilendirilebilir. Kaçıncı bağlanmanın gelişim öyküsünü göz önünde bulundurduğumuzda ise bu kişiler bağlanma figürlerinden duygusal destek alamamış ve duyguları doğru bir şekilde ifade etme modellerini deneyimlememişlerdir. Dolayısıyla kaçıncı bağlanan kişilerin duyguları ifade etmede yaşadıkları güçlük, bu alanda yeterli deneyimin olmaması ve duygusal geri çekilme ile ilişkilendirilebilir.

Güvensiz bağlanmanın aleksitimik özelliklerin gelişimi üzerindeki etkisine ilişkin Hipotez2 ve Hipotez3 desteklenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, eğitim düzeyinin yanı sıra bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının da aleksitimiye anlamlı ölçüde yordadığını göstermektedir. Güvensiz bağlanma örüntüleri eğitim değişkenleriyle beraber aleksitimi puanlarındaki değişimin %25'ini açıklamaktadır. Bu bulgu, eğitim ve güvensiz bağlanma örüntülerinin aleksitimi puanları üzerindeki açıklayıcılığını inceleyen diğer çalışmaların bulgularından (%6 varyans) anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Elde edilen bulgular, erken yaşlarda gelişen bağlanma biçiminin duyguları ifade etme ve düzenleme becerilerini etkilediğini ortaya koyan teorileri (Mikulincer ve Shaver, 2016; Montebarocci ve ark., 2004; Taylor ve ark., 1999; Wearden ve ark., 2005) ve ilgili çalışmaları (Kokkonen ve ark., 2001; Pellerone ve ark., 2016; Wearden ve ark., 2003) desteklemektedir. Daha önce de belirtildiği gibi kaygılı bağlanan kişiler duyguları tanıma, anlama ve ayırt etmede zorluk yaşayabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bağlanma kaçınması olan kişilerin, başkalarına yakınlaşmadıkları ve stres verici durumlarda duygularının ortaya çıkışını engellemek amacıyla aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler kullandıkları (Sumer ve ark., 2016) görülmektedir. Bu durum duygularını düzenleme becerilerindeki eksikliklerle beraber yakınlık kurabilecekleri kişilere duygularını aktarmada yaşadıkları zorluklar nedeniyle ilişkilerden kaçındıklarını düşündürmektedir. Batıgün ve Büyükşahin'in (2008) çalışmaları da kaygılı ve kaçıncı bağlanma örüntülerinin aleksitimiyle ilişkili olduğunu ve kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığını göstermektedir. Diğer yandan, güvenli

bağlanmanın ise düşük aleksitimik belirtilerle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Hexel, 2003). Bu çalışmadaki bulgular daha önceki çalışmalar ile aynı doğrultudadır.

Bu araştırmanın bir diğer amacı ise aleksitiminin gelişimini bağlanma kuramı çerçevesinde incelemek ve güvensiz (kaygılı, kararsız) bağlanma örüntülerinin, aleksitimik belirtilerin ortaya çıkışını ne ölçüde etkilediğini ortaya koymaktır. Sürekli bir değişken olan aleksitimi, örneklemin genel eğilimi çerçevesinde kategorikleştirilmiş ve örneklem aleksitimik olan (n=199) ve aleksitimik olmayan (n=223) olmak üzere ikiye ayırmıştır. Aleksitimik özelliklerin ortaya çıkma ihtimalini etkileyen faktörler (bağlanma boyutları) ayırma analizi ile incelenmiştir. Buna göre, güvensiz bağlanma stillerinin, bireylerin aleksitimik özellikler geliştirme ihtimalini anlamlı ölçüde artırdığı görülmekte ve hipotezimiz desteklenmektedir. Güvensiz bağlanma örüntülerinin %69 doğruluk oranında aleksitimik belirtileri olan ve olmayan grupları ayırabildiği bulgulanmıştır. Aleksitimik olan ve olmayan grupları ayırmaya en fazla katkısı olan değişkenin ise kaygılı bağlanma olduğu bulgulanmıştır. Literatürde aleksitimik özellikleri olan ve olmayan grupları çeşitli kesme puanlarıyla (Örn.: 11, 60, 61) sınıflandıran ve bu grupları demografik özellikler ve çeşitli psikolojik etmenler (depresyon, anksiyete gibi) açısından karşılaştıran çalışmalar (Çelikel ve Saatçioğlu, 2002; Sayar ve ark., 2005) bulunmakla beraber aleksitimik olan ve olmayan grupları birbirinden ayırmaya hangi değişkenlerin katkı sağladığını gösteren çalışmalar bulunmamaktadır. Bu çalışma, aleksitimik belirtileri olan kişilerin sağlıklı popülasyonda yaygın bir şekilde görüldüğünü (%47 oranında) ortaya koymakla beraber aleksitimik özelliklerin ortaya çıkışını ve aleksitiminin olup olmamasını etkileyen etmenleri de inceleyerek literatüre anlamlı bir katkı sağlamaktadır. Bununla beraber aleksitimik olan ve olmayan grupları daha fazla doğruluk düzeyinde sınıflayabilmek için bu grupları sınıflandırmaya yönelik diğer etmenlerin de incelenmesi önerilmektedir.

Özetle, bu çalışmanın bulguları literatürdeki aleksitiminin hem klinik popülasyonda hem de normal sağlıklı bireylerde ortaya çıkabildiği bulgusunu desteklemektedir. Aleksitiminin oluşumunu ve nedenlerini açıklayan yaklaşımlar arasında “bağlanma kuramının” önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen veriler ile aleksitimi puanlarındaki değişimin yalnızca %25’i açıklanabilmektedir. Dolayısıyla, alanda yapılan çalışmalarla beraber bağlanmanın aleksitimiye yordamasına ilişkin önemli veriler sunulmakla beraber, aleksitimiye etki eden diğer etmenlerin de incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle, aleksitiminin neden ve nasıl ortaya çıktığının daha iyi anlaşılabilmesi ve aleksitimiye yönelik yapılabilecek terapötik müdahalelerin çerçevesini belirlemek için kuramsal yapıları destekleyen ve kuramların etkisine yönelik karşılaştırmalı verilere ihtiyaç duyulmaktadır.

Bununla beraber, çalışmanın sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle, yalnızca öz bildirim türü ölçeklerin uygulanmış olması, kişilerin savunucu yaklaşımları nedeniyle tüm gerçekliği nesnel olarak yansıtamamaktadır. Verilerden daha geçerli bilgiler elde edebilmek için birden fazla değerlendirme yöntemiyle inceleme yapılmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca örneklem grubunun yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması, araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır. Eğitim düzeyi yalnızca lisans, yüksek

lisans ve doktora düzeyindeki öğrenciler ile incelenmiş olup düşük eğitim düzeyi olan kişilerin de içinde bulunduğu çalışmaların daha güvenilir bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca aleksitimi ölçeğinin dışa dönük düşünce alt boyutunun güvenilirliğinin düşük olması da çalışmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır. Bulgular değerlendirilirken sözü edilen bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulması ve genelleme yapılmaması doğru bir yaklaşım olacaktır.

Kaynakça

- Ainsworth, M. D. (1964). Patterns of Attachment Behavior Shown By The Infant In Interaction With His Mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 10(1), 51-58.
- Ainsworth, M. D. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969-1025.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Society for Research in Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2014). *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*. New York: Psychology Press.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Batıgün, A. D., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Attachment* (Cilt I). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Separation Anxiety and Anger* (Cilt II). Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Loss Sadness And Depression* (Cilt III). New York: Basic Books.
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2014). Madde Kullanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri. *Addicta : The Turkish Journal On Addictions*, 1(1), 9-40.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Çelikel, F. Ç., & Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 5, 229-234.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.

- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult Attachment. A Concise Introduction to Theory and Research*. London: Elsevier.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hexel, M. (2003). Alexithymia and attachment style in relation to locus of control. *Personality and Individual Differences*(35), 1261-1270.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, 1, 135-146.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 184-212.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Laksy, K., Jokelainen, J., Jarvelin, M. R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in a Population Sample of Young Adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476.
- Kosten, T. R., Krystal, J. H., Giller, E. L., Frank, J., & Dan, E. (1992). Alexithymia as a predictor of treatment response in post-traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 5(4), 563-573.
- Krystal, H. (1979) Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotions and cognition. *Psychoter Psychosom*, 7, 87-135.
- 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), 690-692.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 629-635.
- McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 437- 459.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment Style and the Mental Representation of the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1203-1215.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.
- Nemiah, J. C. (1975). Denial Revisited: Reflections on Psychosomatic Theory. *Psychother. Psychosom.*, 26, 140-147.

- Okday, B., & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, M. (1998). Alexithymia: Relationship With Ego Defense and Coping Styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91-98.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1989). The Alexithymia Construct: Relationship With Sociodemographic Variables and Intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 434-441.
- Pellerone, M., Tomasello, G., & Migliorisi, S. (2016). Relationship Between Parenting, Alexithymia And Adult Attachment Styles: A Cross-Sectional Study On A Group Of Adolescents And Young Adults. *Clinical Neuropsychiatry*, 13, 1-10.
- Sayar, K., Köse, S., Grabe, H. J., & Topbas, M. (2005). Alexithymia and dissociative tendencies in and adolescent sample from Eastern Turkey. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59, 127-134.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Cambridge: Harvard University Press.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3, 235-241.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Deęerlendirmesi ve Kùltürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Sayıl, M., & Berümert, S. K. (2016). *Anne Duyarlığı ve Çocuklarda Bağlanma*. İstanbul: Koç Üniversitesi.
- Şahin, R. A. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri ile İlişkisi: Aleksitiminin Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-267.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The Alexithymia Construct. A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexitymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Acklin, M. W. (1992). Alexithymia And Somatic Complaints In Psychiatric Out-Patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(5), 417-424.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness Assesing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia*. Canada: Springer.

- Wearden, A. J., Lambertson, N., Crook, N., & Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting. An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research, 58*, 279-288.
- Wearden, A., Cook, L., & Vaughan-Jones, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research, 55*, 341-347.
- Yazıcı, A. C., Başterzi, A., Acar, Ş. T., & Üstünsoy, D. (2006). Alopesi Areata ve Aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(2), 101-106.