

ERGENLERDEKİ ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLER İLE KİŞİLER ARASI İLİŞKİ
TARZLARI VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

ELİF KUYUCU

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2018

ERGENLERDEKİ ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLER İLE KİŞİLER ARASI İLİŞKİ
TARZLARI VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

ELİF KUYUCU

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji

Yüksek Lisans Programı, 2018

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2018

IŞIK UNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÇOCUK VE ERGENLERDEKİ ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLER İLE KİŞİLER
ARASI İLİŞKİ TARZLARI VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ELİF KUYUCU

ONAYLAYANLAR:

Prof. Dr. Ayten Erdoğan
(Tez Danışmanı)

İstanbul Gelişim
Üniversitesi



Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Hayran

İşık Üniversitesi



Dr. Öğr. Üyesi Deniz Aktan

Okan Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 04.06.2018

TEŞEKKÜR

Öncelikle her türlü desteğiyle bu olanakları bana sunan, her daim yanımda olan ve hiçbir zaman desteğini esirgemeyen canım aileme (anneme, babama, ablam ve ağabeyime), en zor zamanlarımda da yanımda olan her zaman moral veren ve çalışmalarımı her zaman destekleyen değerli eşime sonsuz teşekkür ederim.

Bu çalışmada bana rehberlik eden, değerli bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaşan saygı değer danışmanım Sayın Prof. Dr. Ayten Erdoğan'a çok teşekkür ederim.

Çalışmaya başlamadan önce değerli bilgilerine başvurduğum ve her zaman tüm içtenliği ile yardımcı olmaya çalışan, konu seçiminde bana yön gösterici olan saygı değer hocam Sayın Doç. Dr. Z. Deniz Aktan'a çok teşekkür ederim.

Çalışmama destek olan, her türlü bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan değerli arkadaşlarım ve meslektaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmamda kullanmam için ölçeklerini benimle paylaşan, sormuş olduğum tüm sorulara kayıtsız kalmayan saygı değer hocalarıma çok teşekkür ederim.

Sıkıştığım, zorlandığım veya çıkmaza girdiğim zamanlarda kendisine ulaştığım ve her zaman bana çözüm önerileri ile cevap veren, destek olan Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi Sayın Merve Erbay'a çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	4
1.1. ALEKSİTİMİ KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ.....	4
1.2. ALEKSİTİMİNİN ETİYOLOJİSİ VE KURAMSAL ALT YAPISI....	8
1.2.1.Aleksitiminin Nörofizyolojik Yaklaşım ile Değerlendirilmesi.....	10
1.2.2.Aleksitiminin Psikanalitik Yaklaşım ile Değerlendirilmesi.....	11
1.2.3.Aleksitiminin Davranışçı Yaklaşım ile Değerlendirilmesi.....	12
1.2.4.Aleksitimin Bilişsel Yaklaşım ile Değerlendirilmesi.....	13
1.2.5.Aleksitiminin Sosyal Öğrenme Yaklaşımı ile Değerlendirilmesi...	14

1.3. ALEKSİTİMİNİN DİĞER PSİKOLOJİK PROBLEMLERLE OLAN İLİŞKİSİ.....	15
1.4. ALEKSİTİMİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ.....	17
1.5. ALEKSİTİMİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	18
1.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	18
1.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	24
1.6. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ	28
1.6.1. Aleksitimi ve Problem Çözme Becerileri.....	33
1.7. KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER.....	34
1.7.1. Aleksitimi ve Kişiler Arası İlişkiler.....	36
BÖLÜM 2	39
2. AMAÇ VE HİPOTEZLER	39
2.1. Amaç.....	39
2.2. Temel Hipotezler	39
2.3. Alt Hipotezler.....	40
2.4. Sayıtlar.....	41
2.5. Sınırlılıklar	41
2.6. Tanımlamalar	41
3. YÖNTEM	43
3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu.....	46
3.3.2. Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği.....	47
3.3.3. Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Envanteri.....	52
3.3.4. Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği.....	55
3.4. Veri Çözümleme Teknikleri.....	57
BÖLÜM 3	58
4. BULGULAR	58
4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler	58
4.2. Aleksitimi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki.....	60
4.3. Aleksitimi ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişki.....	61
4.4. Katılımcıların Aleksitimi Skorlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	64

4.5. Katılımcıların Problem Çözme Becerileri Skorlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	65
4.6. Katılımcıların Kişiler Arası İlişki Skorlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	66
4.7. Katılımcıların Aleksitimi Skorlarının Yaş Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	67
4.8. Katılımcıların Problem Çözme Becerileri Skorlarının Yaş Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	67
4.9. Katılımcıların Kişiler Arası İlişki Tarzları Skorlarının Yaş Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	68
4.10. Katılımcıların Eğitim Durumları (Yıl) ile Aleksitimi Skorları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	69
4.11. Katılımcıların Eğitim Durumları (Yıl) ile Problem Çözme Becerileri Skorları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	69
4.12. Katılımcıların Eğitim Durumları (Yıl) ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Skorları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	70
4.13. Katılımcıların Anne Babalarının Birliktelik Durumu ile Aleksitimi Skorları Arasındaki İlişki.....	70
4.14. Katılımcıların Anne Babalarının Birliktelik Durumu ile Problem Çözme Becerileri Skorları Arasındaki İlişki.....	71
4.15. Katılımcıların Anne Babalarının Birliktelik Durumu ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Skorları Arasındaki İlişki.....	72
4.16. Problem Çözme Becerileri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	73
BÖLÜM 4.....	75
5. TARTIŞMA.....	75
KAYNAKÇA	
EKLER	

TABLULAR

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Yüzdelerle Dağılımı

Tablo 3.2: Katılımcıların Yaş ve Eğitim Durumları Ortalamaları

Tablo 3.3: Üç-boyutlu Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği Uyum İndeksi

Tablo 3.4: Problem Çözme Envanteri Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Tablo 3.5: Problem Çözme Becerileri Ölçek Alt Faktörlerinin Cronbach Alpha Değerleri

Tablo 4.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bilgiler

Tablo 4.2: Aleksitimi Skorları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Tablo 4.3: Aleksitimi Skorları ile Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Tablo 4.4: Cinsiyet ile Aleksitimi Arasındaki Bağımsız t Testi Sonuçları

Tablo 4.5: Cinsiyet ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Bağımsız t Testi Sonuçları

Tablo 4.6: Cinsiyet ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Bağımsız t Testi Sonuçları

Tablo 4.7: Katılımcıların Yaş Özellikleri ile Aleksitimi Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Tablo 4.8: Katılımcıların Yaş Özellikleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Tablo 4.9: Katılımcıların Yaş Özellikleri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Tablo 4.10: Katılımcıların Eğitim Durumu ile Aleksitimi Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Tablo 4.11: Katılımcıların Eğitim Durumu ile Problem Çözme Becerileri Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Tablo 4.12: Katılımcıların Eğitim Durumu ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Tablo 4.13: Anne Baba Birliktelik Durumu ile Aleksitimi Arasındaki Bağımsız t Testi Sonuçları

Tablo 4.14: Anne Baba Birliktelik Durumu ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Bağımsız t Testi Sonuçları

Tablo 4.15: Anne Baba Birliktelik Durumu ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Bağımsız t Testi Sonuçları

Tablo 4.16: Problem Çözme Becerileri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

ŞEKİLLER

Şekil 3.1: Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği Modelinin 3 Boyutlu Çözümlemesi

Şekil 3.2: 3-Boyutlu Kuramsal Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği Modeli

Şekil 4.1: Aleksitimi, Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Besleyici İlişki Tarzı Toplam Puanlarının Birbirleri ile Olan İlişkisi

ERGENLERDEKİ ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLER İLE KİŞİLER ARASI İLİŞKİ TARZLARI VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile onların kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmada katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle 12-15 yaş arası kız, erkek ergenlerden seçilmiş olup, 103 kişinin bulunmuş olduğu ergen grubu ile çalışılmıştır.

Araştırmada sosyodemografik özellikler ve veri formu ve “Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği”, “Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri”, ve “Kişilerarası İlişkiler Ölçeği” kullanılmıştır. 103 kişilik örneklemden %56,31’i (58 kişi) kız, %45,69’u (45 kişi) erkektir. Örneklemin yaş ortalaması 13,52’dir.

Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotların (ortalama, standart sapma) yanı sıra normal dağılım gösteren değişkenlerin ikili grupların karşılaştırmasında bağımsız t testi, değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini belirlemede Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda ergenlerin aleksitimik özellikleri ile problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$). Ergenlerin aleksitimik özellikleri ile problem çözme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,757$, $p<0,05$). Ayrıca, ergenlerin aleksitimik özellikleri ile kişiler arası ilişki tarzlarından besleyici ilişki tarzı ile negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanırken ($r=-0,276$, $p<0.05$), ketleyici ilişki tarzı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır ($p>0.05$).

Anahtar kelimeler: Aleksitimi, kişiler arası ilişkiler, problem çözme becerileri.

EXAMING THE RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIC FEATURES, INTERPERSONAL RELATIONSHIP STYLES AND PROBLEM SOLVING SKILLS IN ADOLESCENTS

Abstract

The aim of this study is examining the relationship between alexithymic features and their interpersonal relationship styles and problem solving abilities in adolescents. In present study participants were selected from 15 to 12 years old male and female adolescents. A group of at least 100 people were targeted.

Participants were given sociodemographic properties form, Alexithymia Scale for Children, Problem Solving Skills Scale for Children and Interpersonal Relationship Styles Scale were used. Collected data from 103 participants were taken into evaluation. %56,31 is female and %45,69 is male in the sample of 103 people. The mean age of sample is 13,52.

Pearson correlation analysis was used during the statistical analyses of the study in order to determine the relationship between variables. Independent t test was also used during the statistical analyses of the study to compare two groups which are normally distributed.

The results of the study put forth that there is a significant relationship between alexithymic features in adolescents and their interpersonal relationship styles and problem solving abilities ($p < 0.05$). The relationship between alexithymic features in adolescents and problem solving abilities is negatively directed ($r = -0,757$, $p < 0,05$). In addition to this, there is a statistically significant and negative correlation between alexithymic features in adolescents and nourishing relation style which is subscale of interpersonal relationship styles ($r = -0,276$, $p < 0,05$). However, there is no

statistically significant correlation between alexithymic features in adolescents and interlocking relationship style which is subscale of interpersonal relationship styles ($p>0.05$).

Keywords: Alexithymia, interpersonal relationships, problem solving skills

BÖLÜM1

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanın yaşamını devam ettirebilmesi ve temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için diğer canlılarla birlikte yaşamaya ve insanlarla iletişim kurmaya gereksinimi vardır. İnsanın iletişim kurmaya olan gereksinimi kendisini diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliklerinden biridir. Bireyin yaşamı boyunca sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin birbirlerini etkileyerek oluştuğu ve bunların bir bütün olarak meydana geldiği bilinen bir gerçektir. Bu dengenin bozulması sosyal varlık olarak uyum arayışında olan insan için bir tehlikeye sebebiyet vermektedir. Bu açıdan bakıldığında, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmadaki en önemli unsurlardan birisi insanın iç dünyasını yansıtan duygulardır. Çünkü duygular yaşamı her türlü etkileyebilecek, hayatın amacını, anlamını oluşturabilecek ve hayata yön verebilecek özelliğe ve öneme sahiptir. İnsan kendisinin ve başkalarının duygu ve düşünceleri fark edip onları anlamlandırarak, sözel olarak ifade etmesiyle ve kurduğu iletişimle yeryüzündeki diğer canlılardan ayrılmaktadır (Carvey ve Scheir, 1990).

Dökmen'e (2000) göre duygularımız yaşamsal varlığımızın en temel öğelerinden biridir ve organlarımızın sahip olduğu işlevler gibi duygularımızın da bir işlevi vardır. Duygularımızın bu işlevi ise çevreye ve topluma uyum sağlamak ve böylece yaşamı devam ettirebilme ihtimalimizi artırmaktır. Örneğin, bizi tehdit eden bir tehlike fark ettiğimizde yoğun bir korku duygusu hissederiz ve bu hisle beraber kaçarız. Bu kaçma davranışı bizim hayatta kalmamıza destek olur.

İnsan yaşamında bu kadar büyük öneme sahip olan duyguları fark etmek ve ifade etmek de bir o kadar elzem bir durumdur. Ancak çeşitli sebeplerden dolayı birçok insan duygularını fark etmekte ve onları karşı tarafa ifade etmekte sorunlar yaşayabilmektedir. İnsanoğlu hissetmiş olduğu duygularını fark edip onları bir

şekilde ifade ettiğinde büyük bir potansiyeli ortaya koymuş ve bunu başardığında “kendilik değeri” oluşmuş olur (Taylor, 1992).

Sosyal ilişkiler açısından daha doyurucu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için duygular insan yaşamında büyük bir öneme sahiptir. Bireylerin hayatında bu denli büyük öneme sahip duygular fark edilip ifade edilebilmesi açısından problem haline gelebilmektedir. Bu problem ve yetersizlikleri anlatmak adına “aleksitimi kavramı” gündeme gelmiştir. Duyguların insan yaşamında bu kadar önemli olması da duygusal problemle yakından ilgili olan aleksitiminin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Koçak, 2002).

Aleksitimi duyguları fark etmede, tanımlamada ve onları diğer kişilere ifade etmede yaşanan güçlük ve duyguları bedensel tepkilerden ayırıştırarak anlatmadaki zorluk şeklinde iki önemli eksiklikten meydana gelmektedir (Bagby ve ark., 2006). Bu kavram başlangıçta psikosomatik hastalara yönelik bir terim olarak kullanılırken daha sonradan yapılan araştırmalarla sağlıklı bireylerde de aleksitimik özelliklerin yaygın olabileceği anlaşılmıştır (Şahin, 1992).

Normal popülasyonda sağlıklı bireylerde de sıkça görülebilen aleksitimik özelliklerin günümüzde yaygınlığının hızla arttığı gözlenmektedir. Çağımızın modern toplumlarında nüfusun hızla çoğalması, gelişen teknoloji ile birlikte insan ilişkilerinin karmaşıklaşması ve insanların doyumsuzluğa doğru ilerlemesi, teknolojik alet kullanımlarının giderek artmasıyla birlikte insanlardaki aleksitimik özelliklerde artışlar olduğu gözlemlenmektedir. Ancak normal popülasyonda yaygınlaşarak devam etmesine ve toplumsal sağlığı olumsuz etkilemesine rağmen aleksitimi ile ilgili çalışmalara gerek duyulduğu açıkça görülmektedir. Ülkemizde aleksitimi ile ilgili çalışmalara ve özellikle de normal popülasyondaki bireylerle yapılan çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır (Koçak, 2002). Bu sebepten ötürü normal popülasyondaki bireylerle aleksitimi kavramını içeren bir çalışma yapılması bu araştırmanın en önemli gerekçesini oluşturmaktadır.

İletişim insanoğlunun en önemli unsurlarındandır ancak sanayileşmenin gelişmesinden, şehirleşmenin giderek artmasından ve daha da karmaşık hale gelen ilişkilerden ötürü kendi yalnızlığına bırakılan günümüz toplumlarında iletişimin ne

denli önemli olduğu bir kez daha anlaşılmıştır. Günümüzde kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışmaların nedenlerinden birisi de duyguların fark edilip onların uygun bir biçimde ifade edilememesidir. İnsanların duygu farkındalığı yaşamadan düşünebilmesi, bir eylemde bulunabilmesi ve fizyolojik tepkilerde bulunabilmesi bütün bunların sonucu olarak iletişim ve ilişkide bulunması mümkündür. Fakat duygusal farkındalık olmadan bireyin kendi içsel dünyasının bilincinde olması, kendi istek ve duygularının farkına varması buna bağlı olarak da kendini tanıması oldukça zordur. Kendi içsel süreçlerini fark edip onları anlamlandırmakta yetersiz olan bireyin kendisiyle ilgili doğru ve sağlıklı karar vermesi beklenemez. Buna bağlı olarak da kendi dünyası ile ilgili sorun yaşayan bireyin dış dünya ile iletişim kurmada ve kişiler arası ilişkilerde sorun yaşamaması muhtemeldir (Morris, 2002).

Ayrıca, duyguları tanıyabilme ve onları doğru bir şekilde ifade edebilme becerisi kişilerin karşılaşmış oldukları problemlerle baş edebilme becerisini de etkileyebileceği düşünülmüştür. Kişilerin duygularını ifade etmede zorluk yaşamaması, karşılaşmış oldukları problemlerle başa çıkmada güçlük çekmeleri kişiler arası ilişkilerinin de olumsuz olmasına da sebebiyet verebilmektedir.

İnsanların problem çözme becerileri kişilerarası ilişkilerinin şekillenmesinde çok büyük bir öneme sahiptir. İnsanların hem kendileri ile hem de çevreleriyle uyumlu ilişkiler geliştirebilmesi için problem çözme becerileri yetisinin de büyük payı vardır. Bu bağlamda uygun olan ya da olmayan problem çözme yöntemleri kişiler arası ilişkilerin şekillenmesini sağlamaktadır (D'zurilla ve Nezu, 1990). Duyguları tanıyabilme ve onları doğru bir şekilde ifade edebilme becerisi kişilerin karşılaşmış oldukları problemlerle baş edebilme becerisini etkilediği bilinmektedir. Karşılaşmış oldukları olaylar karşısında duygularını ayırt edemeyen kişiler ne yapmaları gerektiği konusunda da zorluk yaşarlar. Başkalarının duygularını anlamakta zorlanan kişiler empati kurma yetisinden uzak olduklarından, bu kişilerin içerisinde buldukları soruna da çözüm getirmekte veya yardımcı olmakta güçlük çekerler.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada ergenlerin aleksitimik özellikleri ile onların kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir.

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

1.1. ALEKSİTİMİ KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ

Başlangıçta aleksitimi kavramı kuramcılar tarafından ruh sağlığı alanında psikosomatik bir durumu ve belirtiyi anlatmak maksadıyla ortaya atılmış bir kavramdır (Blanchar ve ark., 1981). Ancak daha sonraları aleksitiminin sadece psikosomatik belirtiler gösteren hastalara özgü bir durum olmadığı, normal popülasyonda sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü anlaşılmıştır. İlk olarak 1972 yılında Sifneos Avrupa’da bir konferansında bu türden duygusal problemleri anlatmak için aleksitimi kavramını kullanmıştır. Kelime anlamı olarak Yunanca’da a= yok, lexis= söz, thymos= duygu anlamına gelen sözcüklerin birleşmesiyle oluşan aleksitimi, duygudan yoksun olma anlamına gelmektedir (Sifneos, 1996). Aleksitimi kavramı Türkçe’ye “duygular için söz yokluğu” şeklinde çevrilmiştir.

Aleksitimi farkındalık (duyguları tanımlamada ve başkalarına ifade etmede güçlük) ve işlemsel düşünme (dış yönelimli düşünme ve indirgenmiş fantezi dünyası süreçleri ile kendini gösteren bilişsel stil) olmak üzere her biri iki yönlü, iki genel eksiklikten oluşmaktadır (Bagby ve ark., 2006).

Duyguları tanıma ve ifade etme güçlüklerinin yanı sıra, aleksitimik özelliklere sahip bireyler “pensee operateire” olarak adlandırılan obsesif-somut düşünme tarzında (obsessional-concrete thinking style) görünürler ve bu sebepten ötürü kendi iç dünyalarına temas etmektense çevresel nesne ve olaylara karşı aşırı bir zihinsel meşguliyet sergilemektedirler. (Apfel ve Sifneos, 1979; M’Uzan, 1974). Dışa dönük bir ilişki tarzı geliştirmiş olan aleksitimik bireyler, çevreleriyle uyum içinde, sorunsuz ilişkiler kurabilmek için aşırı istek ve çaba gösterirler. Herhangi bir sorunla karşılaştıklarında ise, genellikle kısa yoldan çözüme gitmek isterler ve somut çözüm arayışları içerisindedirler. Çünkü mekanik ve pragmatik bir düşünme tarzına sahip

olan aleksitimik özellikleri olan bireyler yaşamış oldukları problemlerinin kökenine inip anlamaya çalışmak ve kendi iç dünyalarına odaklanmaktansa, yüzeysel nedenlerle meşguliyet halindedirler (Lesser, 1985; Taylor ve ark., 1991). Bununla beraber, aleksitimik özellikleri mevcut olan bireylerin hayal ve fantezi dünyalarının sınırlı (McDougall, 1982; Nemiah, 1977) aynı zamanda yaratıcılıktan yoksun ve empati yeteneklerinin de yeterli seviyede gelişmemiş olduğu belirtilmektedir (Krystal, 1979).

Şahin ise aleksitimi kavramını yalnızca “duygular için söz yitimi” anlamına gelen duygulara karşı “dilsiz” olmakla sınırlandırılmaması gerektiğini çünkü aleksitimik bireylerin ayrıca duygularına karşı “sağır” olduklarını belirtmektedir. Bu sebepten ötürü Şahin (1991), aleksitimi kavramı için “duygusal ahrazlık” tanımını meydana getirmiştir. Dökmen (2000) ise aleksitimi kavramına karşılık olarak “düşünce köleliği” ifadesini önermektedir. En basit tanımıyla aleksitimi kavramı duyguları fark edebilme, onları tanıyabilme, birbirlerinden ayırt etme ve ifade edebilme güçlüğü olarak tanımlanan ve klinik alanda ortaya çıkmış bir terimdir (Epözdemir, 2012). Klinik tanımlamalarda aleksitimi terimi ile somatizasyonun çok önemli bir yer tutmasına rağmen yapılan araştırmalar gösteriyor ki aleksitimi ile psikosomatik belirtiler gösteren hastalar arasında doğrudan bir ilişki olmadığıdır. Bu sebepten dolayı Beach (1994) aleksitimi kavramı ile psikosomatik belirtiler gösteren hastalar arasında etiyolojik bir ilişki olduğunu söylemenin mümkün olmadığını, bu ilişki için sadece bir benzerlikten bahsedilebileceğinin üzerinde durmaktadır. Bu yüzden aleksitiminin bir hastalıktan ziyade kişilerin barındırmış olduğu bir kişilik özelliği, yetersizlik olduğunu savunanlar vardır. Taylor (1984) ve Sifneos (1975) da aleksitiminin bir hastalık olmadığını daha çok kişilikle ilgisi olduğunu savunanlardandır.

Öte yandan kişilerde aleksitimik özelliklerin meydana gelmesinde sosyo-kültürel faktörlerin etkisi de önemli yer tutar. Ruesch hastalarının analitik terapi süreçlerini gözlemlerken bazı kişilerin duygularını ve problemlerini bedensel tepkiler olarak ortaya koyduklarını görmüştür. Bu kişilerin ilerleyen zamanlarda aleksitimik olarak tanımlanabileceğini söyleyen Ruesch bu bireylerin hislerini sözel ifadelerle anlatmak yerine bedensel tepkiler olarak ortaya koyduklarını ve bundan ötürü çocuksu kişilik (infantil personality) görünümüne büründüklerini anlatmıştır (Lesser, 1983).

Aynı şekilde, Willemsen ve arkadaşları (2008) da aleksitimi bir hastalıktan ziyade bir kişilik özelliği ya da kişinin kendisinde görmüş olduğu bir yetersizlik olarak adlandırmanın ve aleksitiminin boyutlarından söz etmenin daha doğru olacağını söylemektedirler. Bundan dolayı da aleksitimi bireyin duygusal işlevlerinde ve kişiler arası ilişkilerinde zorluk çekmesiyle kendini gösteren bir problemdir (Özdemir ve ark., 2011).

Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin sahip oldukları birtakım özellikler de dikkat çekmektedir. Aleksitimik özelleri bulunan bireyler kendilerini ve duygularını ifade etmek için uygun kelimeler bulmakta güçlük çekerler, genel olarak bedensel belirtilerinden bahsederler, tekrara dayalı ve ayrıntılar içeren konuşmaları mevcut olup bu kişiler bağımlı ya da mesafeli kişiler arası ilişkilere sahiptirler (Prkachin ve ark., 2009). Bu bulgularla tutarlı olarak prototipik özellikler gösteren aleksitimik kişiler sıklıkla kaygı seviyeleri yüksek, katı ve geri çekilmiş özellikler sergilemektedirler (Haviland ve ark., 2000). Haviland ve arkadaşları (2000), prototipik aleksitimik bir bireyde, kaygı ve gerginliğin çıkış yolu olarak sözel ifadeler yerine fiziksel belirtilere döktüğünü savunmaktadır.

Ayrıca aleksitimik özelliklere sahip bireyler diğer insanların duygularını anlayıp paylaşabilmekte yani başka bir deyişle empati kurmakta çoğunlukla güçlük çekerler (Guttman ve Laporte, 2002).

Aleksitimi duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğüne yanı sıra bir duygunun doğal yüz ifadesindeki görüntüsündeki yetersizlikle de alakalıdır (Lane ve ark., 1996). Wagner ve Lee, 2008 yılında kadınlarla yapmış oldukları bir çalışmada pozitif duygunun yüze yansması ile aleksitiminin duyguları tanımlamada güçlük alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Bu çalışmaya göre kişinin aleksitimik özellikleri arttıkça ve özellikle aleksitimi duygusal farkındalık düzeyi arttıkça kişi yaşamından kesitler anlatırken yüzündeki pozitif duygu ifadesi azalmaktadır. Öte yandan, aleksitimik özelliklere sahip bireyler görsel-duygulanıma ait bir uyarana karşılaştıklarında da performanslarında düşme gözlemlenmektedir (Şenkal ve Palabıyıköğlü, 2015). Mesela bu bireyler aynı zamanda üzüntü, öfke, korku gibi belirli olumsuz duyguların yüz ifadelerini doğru bir şekilde tanıma ve ayırt etmede de güçlük yaşamaktadırlar (Prkachin ve ark., 2009).

Ayrıca aleksitimiyi ölçen ölçekler incelendiğinde aleksitimi pozitif duygulanım öz-bildirim ölçümleriyle negatif, negatif duygulanım öz-bildirim ölçümleriyle ise pozitif yönde bir ilişki içindedir (Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001). Başka bir deyişle aleksitimik skoru yüksek olan bireyler daha çok utanma, korku, öfke gibi olumsuz duygulanım belirtileri gösterirken, aleksitimi ölçeğinden daha düşük puan alan bireyler sevinç, mutluluk, paylaşım, sakinlik, rahatlama gibi olumlu duygulanım belirtileri göstermektedirler. (Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001).

Aleksitimi kavramı için farklı farklı görüşler ortaya atılsa da Lesser (1981) ve Taylor (1977) aleksitimiye ait özellikleri dört ana başlık altında incelemenin mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Bu özellikler:

- Duyguları tanımlamada ve diğer insanlara ifade etmede güçlük,
- Duygular ile bedensel duyuları birbirinden ayırt etmede güçlük,
- İşlemsel düşünme, hayal kurmada, düşlemede yetersizlik,
- Çevresel uyarana bağlı dış merkezli bilişsel yapı.

Duyguları tanımlama, söze dökme ve ayırt etme güçlüğü aleksitimik bireylerin en belirgin ve en önemli özelliklerindedir (Lesser, 1981; Willemsen ve ark., 2008). Aleksitimik bireyler hissettiklerinden bahsetmek istediklerinde çoğunlukla “rahatlama veya rahatsız olma” gibi basit ifadelere başvururlar ya da “gevşeme veya gergin olma” gibi bedensel tepkilerde bulunurlar (Lesser, 1981).

Ayrıca aleksitimik bireylere yaşadıkları olumsuz bir olayla ilgili ne hissettikleri sorulduğunda duygularını birbirinden ayırt etmekte zorluk yaşadıkları görülmüştür (Koçak, 2002). Örnek verilecek olursa bu bireylerin yaşanan olayla ilgili korkmuş mu, üzgün mü, aç mı, öfkeli mi veya utanmış mı oldukları konusunda karmaşık hissettikleri gözlemlenmiştir (Koçak, 2002). Sonuç olarak aleksitimik özelliklere sahip bireylerin gündelik yaşamdaki asıl problemleri hem duyguları ile düşüncelerini hem de duyguları ile bedensel tepkilerini birbirinden ayırt etmede ve bunları ifade etmede zorluk yaşamalarıdır (Koçak, 2002).

İşlemsel düşünme; insanoğlu sorunlarının temeline inerek problemlerin neden kaynaklandığını derinlemesine inceleyerek araştırma ve çözüm bulma yoluna başvururlar. Ancak aleksitimik özellikli bireylerde durum böyle değil aksine onlar daha çok kısa yoldan çözebilecekleri somut yollar düşünmektedirler (Koçak, 2002).

Aleksitimik bireyler yetişkinlikte hayal kurma becerisinden yoksun, duygudan uzak, renksiz, cansız ve yoğun olmayan fanteziler kuran bireyler olarak gözlemlendiklerinden bu bireylerin “hayal kurmada ve düşlemede kısıtlılık” yaşadıkları söylenebilir (Lesser, 1981; Taylor ve ark., 1988). Bu özellikleri dolayısıyla aleksitimik özellikli bireyler yaratıcı olmakta güçlük çeken, duygudan yoksun, donuk, incelikten uzak davranışları olarak ve sıkıcı olarak algılanmaktadırlar (Koçak, 2002).

Uyarana bağlı dış merkezli bilişsel yapı yine aleksitimik özellikleri barından bireylerin son özelliğidir. Aleksitimik bireylerin özlerinde dış gerçekliklere yönelmiş bir bilişsel stil gösterme yaklaşımları mevcuttur (Franz ve ark., 2008). Koçak (2002) da çalışmasında aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerine iç etkenlerin yani duyguların yerine dış uyarıların yön verdiğini belirtmiştir. Söz konusu çalışmada bu kişilerin hayatlarına dış kontrollerin yön veriyor olması başlarına gelen olaylar ile ilgili çevresel beklentileri ve ayrıntıları önemsemeleriyle ilişkilidir.

1.2. ALEKSİTİMİNİN ETİYOLOJİSİ VE KURAMSAL ALT YAPISI

Aleksitiminin neden kaynaklandığına dair çeşitli fikirler bulunmasına rağmen, aleksitiminin kaynağı kesin ve net olarak bilinmemektedir (Joukamaa ve ark., 2003). Yapılan araştırmalar ve incelemeler araştırmacıları bazı fikir birliklerine itmektedir. Aleksitiminin kökeninde, gelişim dönemlerine saplanma, patolojik savunma mekanizmaları, sosyal ve kültürel faktörler, bilişsel çarpıtmalar, bilinçdışı çatışmalar ve erken dönem örseleyici yaşantılar gibi birçok neden sıralanabilmektedir. Bu sebeplerden ötürü aleksitimik özelliklere sahip bireylerin duygularını diğer insanlara sözel olarak aktarmakta zorluk yaşadığı düşünülebilir (Gucht ve Heiser, 2003). Bazı araştırmacılar ise psikolojik travma ya da erken dönem anne-bebek ilişkisindeki aksamalardan dolayı çocukluk çağında ortaya çıkmış olan olumsuz ilişki ve olayların aleksitimiye sebebiyet verebileceğini belirtmişlerdir (Montebarocci ve ark., 2004).

Başka bir deyişle, duyguyu tanımak ve onları ifade edebilmek aile, içinde bulunulan çevre ve çocukluk çağı travma geçmişiyle ilişkili olduğu görülmüştür (Montebarocci ve ark., 2004).

Son yirmi yıldır aleksitimi kavramı, duyguların bilişsel değerlendirilmesinde özgül bir rahatsızlık olarak karakterize olmuş, ayrı bir kişilik yapısı olarak değerlendirilmektedir (Nemiah, 2000). Fakat daha sonradan ortaya atılan birincil ve ikincil aleksitimi terimleri ve bu iki kavram arasında farklılıkların olması etiyolojik faktörlerin de araştırılmasını hızlandırmıştır (Sifneos, 1996). Bu noktada, Freyberger (1977) tarafından yapılan çalışmalar da aleksitimik özellikli bireylerdeki dalgalanmayı gözler önüne sermiş ve aleksitiminin farklı bakış açılarıyla ele alınabileceği fikrini gündeme getirmiştir.

Freyberger (1977) birincil aleksitimi, bireyin içsel duygusal süreçlerini tanımlama ve onları ifade etmede güçlük çektiği, aynı zamanda da en düşük düşlem yaşamına sahip olduğu, dışsal ve bedensel uyarılara odaklandığı bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. İkincil aleksitiminin ise acı verici duygulanımlara karşı bir savunma mekanizması gibi devreye giren daha çok dissosiyasyona benzeyen, stresli durumlara karşı bir tepki olarak ortaya çıktığı öngörülmektedir (Simha-Alpern, 2007). Bu şekilde bakıldığında ikincil aleksitiminin daha çok travmatik geçmişle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sebepten ötürü Sifneos (1996) ikincil aleksitiminin erken bebeklik dönemde karşılaşılan travmatik yaşantılar gibi psikososyal faktörler sonucu ortaya çıkmış olabileceğini söylemektedir. Grabe ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışma da (2000) Sifneos'un söylemleri ile tutarlılık göstermekte ve ikincil aleksitiminin travmatik öykülere duygusal bir tepkime olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bununla bağlantılı olarak Grabe ve arkadaşları (2000) çalışmalarında bireylerin önceden sahip olduğu aleksitimik özelliklerin, travmatik yaşantıya verdikleri duygusal stres tepkilerini en aza indirdiğini ve dolayısıyla işlevsel olmayan baş etme stratejilerine yol açtığı sonucuna varmışlardır. Evren ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmada da çocukluk çağı travmatik öyküleri bulunan ve bu sebepten dolayı psikolojik olarak problem yaşayan bireylerin, aleksitimiyle ve aleksitiminin boyutlarıyla ilişkili olan olgunlaşmamış savunmaları kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aleksitimi kavramı nörofizyolojik yaklaşım, psikanalitik kuram, sosyal öğrenme, davranışçı, gelişim ve bilişsel yaklaşımlar açısından ele alınabilmektedir.

1.2.1. Aleksitiminin Nörofizyolojik Yaklaşım ile Değerlendirilmesi

Aleksitimi fiziolojik temellere dayandıran ve bu kavramı nörofizyolojik yaklaşım ile ele alan çeşitli araştırma ve açıklamalar mevcuttur. Yapılan çalışmalarda ¹komissürotomili* hastalarının aleksitimik özelliklere sahip oldukları gözlemlenmesi sonucu aleksitimik bireylerin de sağ ve sol yarım küreleri arasında bağlantı kopukluğuna dair iddialar ortaya atılmıştır (Hoppe ve Bogen, 1977). Bununla bağlantılı olarak beyin yarım kürelerinin bağlantı noktası olan korpus kollasumun kesilmesiyle yapılan çalışmalarda bu kişilerin yoğun olarak somatik yakınmalar gösterdikleri görülmüştür. Nemiah (1975)'in hipotezine göre aleksitimik bireylerde psikoz hastalarının tersine limbik sistemden neokortekse ulaşmak üzere harekete geçen duyuşal uyarılar neokortekse ulaşp bilinçli duyuşal yaşantılara dönüşmemektedir. Sifneos (1996) da bu durumu duyguların yitimi olarak ele almaktadır.

Kaplan ve Wogan, 1977 yılında yapmış oldukları çalışmada aleksitimik özellikli bireylerin aynı zamanda psikosomatik hastalık geliştirmeye yatkın olmalarının nedenini beyinin sağ yarım hemisferdeki aktivite eksikliğinden olabileceğini ileri sürmektedirler. Bu çalışma ile bağlantılı olarak Fricchione ve Howanitz (1985) de yapmış oldukları çalışmada sağ veya sol el tercihine göre insanları karşılaştırdıklarında sadece sağ elini kullanan kişilerin, sol elini veya her ikisini kullananlara kıyasla aleksitimik özelliklerinin daha yoğun olduğunu bildirmişlerdir.

Lane ve arkadaşları (1997), deneysel araştırmalarında beynin ön bölgesinin duyguları işleme koyma ve tepki göstermede önemli bir işleve sahip olduğunu bulmuş ve aleksitimik bireylerde bu bölgeye ilişkin bir işlev bozukluğu olabileceğine vurgu yapmışlardır.

¹ * Kan akımının rahatça sağlanması için zarar görmüş bir kalp kapakçığının kesildiği ameliyat (Sağlık Terimleri Sözlüğü).

Öte yandan, rüyaların da bir kişinin sembolleştirme becerileri hakkında bilgi verdiği bilinmekte ve aleksitimik bireylerin rüyalarının da uyanıklıktaki düşüncelere benzerlik gösterdiği izlenmiştir (Taylor, 2000).

Analitik işlemler gerektiren, mantık ve matematik gibi bilişsel görevler üzerine uzmanlaştığı beynin sol yarım bölgesi, aleksitimik bireylerde de uzmanlaşmanın bu bölgede yoğunlaştığı, bundan dolayı da hayal yaşantısı sınırlı ve katı düşünce yapısı geliştiği açıklaması yapılmaktadır (Burges ve Simpson, 1988).

Hem aleksitimik hastalar hem de sağlıklı bireylerle yapılan çalışmalarda, aleksitiminin sağ ve sol beyin yarım küreleri arasında duyu motor bilginin çift taraflı aktarımında bir eksiklikle ilişkili olabileceği ifade edilmiştir.

1.2.2. Aleksitiminin Psikanalitik Yaklaşım ile Değerlendirilmesi

Freud, bir uyarının sözel yollarla ifade edilebilmesi için bilinçaltından bilinç düzeyine gelmesi gerektiğini söylemektedir. Bilinçaltına alınan uyarıcılar da belli bir süre sonra duyu, çatışmaya vs. neden olurlar ama bilinçli olarak algılanıp ifade yolu bulamazlar. Bilinçaltında kalan uyarıcılar, ifade edilemeyen duyu ve çatışmalar beden diliyle ifade bulurlar. Bu yönden bakıldığında bu durum aleksitimik özelliklerle benzerlik göstermektedir (Stoudemire, 1991).

Psikanalitik kuramın, aleksitimiye ele alışı psikosomatik hastalıklara olan yaklaşımı ile benzerlik göstermekte ve erken dönem yaşantılara odaklanmaktadır. Wolf (1977)'a göre, erken çocukluk döneminde bireyin duygusal yönden kendini ifade edememesi, ebeveynleri tarafından oyunculuğu reddedilen, duyu ve fantezilerini pekiştirmek yerine bunları paylaşmaları engellenen çocuklar zamanla duygusuz iletişim kurarak sahte bir benlik geliştirirler. Çocuğun duygusal alanına yapılan bu baskı ilerleyen zamanlarda duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmeye güçlüğü çekmesine sebep olacaktır. Yapılan çalışmalar psikosomatik hastaların ebeveyn tutumlarının çoğunlukla ya aşırı koruyucu ya da reddedici olduğunu bize göstermektedir (Koçak, 2002).

Ebeveynlerin çocuğa sunmuş olduğu çevre ile çocuğun duygusal iletişim becerilerinin geliştiği, iletişim erken dönemlerde bedensel ifadelerle gerçekleşiyorken zamanla gelişim göstererek sözel ifadelerle dönüştüğünü ve sağlıklı bir biçimde gelişen bu sürecin ailenin sunmuş olduğu zengin ortam ve uyaranlara bağlı olduğu belirtilmektedir (Krystal, 1979). Duygusal iletişimin gelişim sürecindeki aksaklıklar süreci olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aleksitimik özelliklere sahip bireylerin de bu gelişim sürecinde aksaklıklarla karşılaşmış ya da olumsuz olaylarla karşılaş olabilecekleri belirtilmiştir. Hayal ve fantezi eksikliği, özgünlük ve kendine bakım yoksunluğu gibi niteliklerle aleksitimi, travma kaynaklı güçlük, gerileme ya da gelişimsel gerilik olarak ifade edilebilir.

Erken dönemdeki anne çocuk ilişkisindeki aksamalar çocuğun içsel şemalar oluşturma ve düşünme kurmada güçlüklerle neden olabileceği öne sürülmüştür (McDougal, 1982). Erken yaştaki anne-çocuk ilişkilerindeki bozukluklar benliğin gelişmesini güçleştirecek, içsel süreçlerin sözel olarak ifade edilebilmesini zorlaştıracak ve bu da aleksitimik özelliklerin oluşmasına temel olacaktır (Epözdemir, 2012).

1.2.3. Aleksitiminin Davranışçı Yaklaşım ile Değerlendirilmesi

Davranışçı modele göre, süregelen bir eğitim ve öğrenme sürecinin sonucunda insanların davranışları meydana gelmektedir. Birey normal ve anormal bütün davranışlarını öğrenme sonucu sergilemektedir. İnsanların bulunmuş oldukları çevre onların davranışlarını şekillendirdiği gibi duygularını dile getirmeyi de yani iletişim becerilerinin gelişmesine de olanak sağlamaktadır.

Lesser (1985) farklı kültürlerde farklı özelliklerin görülebileceğini belirtmekle birlikte yapmış olduğu çalışmada gelişim göstermemiş ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip toplumlarda aleksitimik insanların daha fazla olduğunu söylemektedir.

İnsanların iletişim becerileri sosyal çevrede ve aile ortamı içinde öğrenme ve model alma yöntemiyle gelişmektedir (Stoudemire, 1991). Aile içerisinde duyguları baskılanan, açıkça dışa vurmasına izin verilmeyen çocuklar duygularını bedensel ifadeler ile dile getirmeyi öğrenmiş olup “hasta” rolünde iletişim kurmayı

seçeceklerdir. Bu durum da çocuklarda aleksitimik özelliklerin oluşmasına sebebiyet verecektir.

1.2.4. Aleksitiminin Bilişsel Yaklaşım ile Değerlendirilmesi

Duyguların ifade edilebilmesinde aynı zamanda bilişsel süreçlerin de önemi vardır. Biliş, duygu, fiziksel durum ve düşüncelerle birlikte dünyayı algılama ve yorumla şekli olarak ifade edilmektedir. Bilişsel yaklaşımın en önemli öncülerinden olan Beck (1955) psikolojik problemlerin iç ve dış dünyadan gelen sinyallere karşı çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerin neden olduğunu belirtmektedir.

İnsanların temel düşünceleri, inançları ve bunlara bağlı olarak çıkarım ve genellemeleri yaşamın erken dönemlerinden itibaren gelişmeye başlar ve içinde bulunulan çevre de buna katkı yapar. Genellemeler kişilerin algılarına anlam yüklemeye kullandıkları şemaları oluşturur. Bu şemalar ise zaman zaman işlevselselliğini yitirmiş bir şekilde gelişebilir. Bilişsel çarpıtmaların da aleksitimik özelliklere sebep olduğu görüşü ortaya atılmaktadır. İnsanlar öğrenme süreçlerinde bazı durumları sakıncalı, kaygı verici veya hatalı olarak nitelendirme eğiliminde olabilirler. Örneğin duyguların ifade edilmesini tehlikeli olarak kodlayan bir birey zarar görme içeriği olan şemalar oluşturmuş olacaktır. Bu şemalar duygularla alakalı işlevsel olmayan, gerçeği yansıtmayan düşünceleri ve bilişsel çarpıtmaları içerecektir. Bu çarpıtmalar aleksitimik özellikleri mevcut bireylerde özellikle “duyguların paylaşılması ayıptır”, “terslenirim”, “duygularımı saklamak zorundayım”, “başıma bir iş gelebilir”, “kimse beni sevmez” şeklinde olabilmektedir. Bu süreçler sonucunda oluşan otomatik düşüncelere bağlı olarak kişi duygularını fark edip birbirinden ayırt etmekte ve bu duyguları ifade etmekte zorluk yaşayabilir.

Lazarus (1982), duyguların oluşumuna bilişsel değerlendirmelerin sebep olduğunu belirtmektedir. Bilişsel değerlendirmenin en basit şekli, dil gelişiminin öncesi ve bilinç dışı iken, gelişmiş biçimi sözel ifadelerle anlatım bulur ve bu durum bilinçlidir. Martin ve Phil (1986) aleksitimi kavramını bu görüşü dayanak alarak açıklamaktadır. Aleksitimik bireylerde bilişsel değerlendirme en alt düzeyde ve tamamen simgesel olmayan bir şekilde oluşmaktadır. Strese bağlı bedensel rahatsızlıklar meydana geldiğinde aleksitimik kişiler içerisinde bulunmuş olduğu

durumu tam olarak fark edememekte, o ana eşlik eden duyguları deneyimleyememekte, stres yaratan durumlardan da kaçınmamaktadır (Ebeling ve ark., 2001). Yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir (Posse, 2002).

Lane ve Schwartz'ın (1987) geliştirmiş oldukları Bilişsel Gelişim Modeli'nde Piaget'in düşüncelerinin etkisi vardır. Bu modele göre bilişsel değerlendirmelerin duygusal uyarılmaların öncesinde gerçekleşen bir süreç olduğu ve duyguların gelişiminde önemli bir yeri olduğu söylenmektedir. Gelişimsel süreçte bilişsel değerlendirmeler yapısal farklılıklara uğradıkça duyguların da yapısında değişimler gerçekleşmektedir. Aleksitimik bireylerde bilişsel gelişim sürecinde duygularının ayrılmadığı, hislerin sözel ifadeler yerine bedensel tepkilerle anlatım bulduğu en alt basamaklarda takılıp kalındığını ileri sürmüşlerdir. Bu nedenle aleksitimik bireyler en basit bilişsel şemaları kullanan, bilişsel gelişimleri kısıtlı bireyler olarak adlandırılır. Duygularını fark etmekte zorlanır ve basit somatik tepkilerle ortaya koyarlar.

1.2.5. Aleksitiminin Sosyal Öğrenme Yaklaşım ile Değerlendirilmesi

Sosyal öğrenme yaklaşımına göre insanlardaki aleksitimik özellikler içinde bulunulan çevrenin, sosyo-kültürel ortamın öğrenme üzerindeki etkisi ile oluşmaktadır. Yaklaşımına göre çocuğun gelişimsel sürecinde aile içersinde, bulunduğu çevrede duygu ve düşüncelerini özgürce ifade etmek yerine onları saklamayı, bastırmayı veya bedensel yollarla ifade etmeyi öğrenmesi aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır.

Duyguların ifade edilmesinde ve duyguların açığa çıkarılmasında yani aleksitimik özelliklerde kültürler arası farklılıklar mevcuttur (Lesser, 1985). Buna göre duyguların sözel olarak açıkça ifade edilmesini sağlıklı ve doğru bir davranış olarak gören batı kültürüne karşı, duyguların açığa vurulması bazı doğu kültürlerinde uygun bir davranış olarak görülmemektedir. Yine bu görüşle paralel olarak kimi araştırmacılar eğitim, sosyo-ekonomik düzey, sosyal köken gibi etkenlerin aleksitimiye etkilediğini belirtmektedir (Pierloot ve Vinck, 1977).

Psikosomatik hastalarla yapılan psikoterapötik görüşmelerden elde edilen verilerin incelendiği bir çalışmada Borens ve arkadaşları (1977) sosyo-kültürel özelliklerin düşük olduğu yerde yetişmiş, düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip kişilerin yüksek sosyal sınıftan gelen ve eğitim düzeyi yüksek kişilere oranla daha fazla aleksitimik özellikler gösterdikleri belirtilmektedir. Öte yandan Levant'ın (1992) ortaya atmış olduğu "Normatif Erkek Aleksitimi" (Normative Male Alexithymia) kavramı ile aleksitiminin cinsiyet rolleri ile ilişkili olabileceği söylenmektedir. Bu kavrama göre erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla aleksitimik özellikler geliştirebileceği ve erkeklerde oluşabilecek bu durumun sosyal gelişim sürecinde öğrenilen bir durum olduğu, geleneksel maskülen yaklaşımın yetişkin yaşamdaki aleksitimik özelliklerin temeli olduğunu iddia etmektedirler (Levant ve ark., 2009).

1.3. ALEKSİTİMİNİN DİĞER PSİKOLOJİK PROBLEMLERLE OLAN İLİŞKİSİ

Aleksitimiye başlangıçta psikosomatik hastalıkları (Nemiah ve Sifneos, 1970; Sifneos, 1973; Gücer, 1992; Şahin, 1991; Yemez, 1991), somatik yakınmaları ve kronik ağrısı (Epözdemir, 2005; Mendelson, 1982; Shipko, 1982b) olan bireylerde sık rastlanmışsa da sonraki çalışmalar, aleksitiminin, travma sonrası stres bozukluğu (Henry ve ark., 1992; Krystal, 1979; Sondergaard ve Theorell, 2004), depresyon (Wise ve ark., 1988; Gürkan, 1996; Honkalampi ve ark., 1999; Lehtonen ve Viinamaki, 2000; Saarijarvi ve ark., 2001; Motan ve Gençöz, 2007), ve alkol-madde bağımlılığı (Evren ve ark., 2009; Evren ve ark., 2008; Rybakowski ve Ziolkowski, 1990; Taylor ve ark., 1990) olan kişilerde de görüldüğü bildirilmiştir.

Yukarıda da belirtildiği gibi aleksitimi sadece psikosomatik bozukluklara değil, aynı zamanda pek çok psikiyatrik bozuklukla birlikte de görülebilmektedir. Öyle ki, çeşitli şikayetlerle farklı uzmanlık alanlarındaki doktorlara başvuran ve\veya ruh sağlığı uzmanlarına giden\ yönlendirilen kişilerin yaklaşık % 35'inde klinik açıdan aleksitimik belirtilere rastlanmıştır (Lesser ve Lesser, 1983). Öte yandan yapılan çalışmalar, aleksitimiye normal örnekleme de rastlandığına işaret etmekte (Parker ve ark., 1989; Levant ve ark., 2009); ancak normal popülasyondaki yaygınlığın kinik örnekleme göre çok daha düşük olduğu bildirilmektedir (Fernandez ve ark., 1989; Şahin, 1991; Türk, 1992; Yemez, 1991). Örneğin, Amerika'da geniş bir üniversite

öğrenci grubu ile yapılan araştırmada, erkeklerin % 8.2'sinde, kızların % 1.8'inde, genel toplamda ise yaklaşık %5 oranında aleksitimik özelliklerin bulunduğu rapor edilmektedir (Blanchard ve ark., 1981). Laos'un (1995) yaptığı başka bir çalışmada ise, bu oran artmaktadır. Bu çalışmaya göre, aleksitimin genel popülasyonda % 23, öğrenci popülasyonunda ise %17 olduğu ifade edilmektedir. Ülkemizde yapılan yaygınlık araştırmalarında ise bu oranın daha da yüksek olduğu görülmektedir. Örneğin, 234 deneğin katılımı ile gerçekleştirilen, Gürkan (1996) psikiyatrik bozukluğu olan kişiler, psiko-somatik hastalar ve normal bireylerle yaptığı karşılaştırmalı çalışmasında, aleksitimin en sık psikiyatrik grupta (%67.9) gözlendiği, bunu psikosomatik hastalıkları olan bireylerin izlediği (%57.7), kontrol grubundaki normal bireylerin ise, klinik popülasyona kıyasla daha düşük bir oranda seyretmekle birlikte % 38.5 gibi görece yüksek bir oranda aleksitimik özellikler gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulgularla paralel olarak, Şahin'in (1991) yaptığı bir başka araştırmada ise, normal örneklemede aleksitimi sıklığının % 30 oranında seyrettiği bildirilmektedir.

Herman (2007), aleksitimik özelliklere sahip bireyler ile travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireyler arasında benzerlikler olduğunu söylemektedir. Aleksitiminin psikiyatrik bozukluklarla olan ilişkisi çeşitli çalışmaları incelenmiştir. Örneğin yakın zamanda yapılan çalışmalar aleksitiminin yalnızca psikosomatik bozukluklarla değil aynı zamanda diğer psikiyatrik bozukluklarla da ilişkili olduğunu göstermiştir (Ertekin ve ark., 2015). Fakat aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu erken dönem travmaları ile ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Usta ve arkadaşları (2015), şizofrenik sürecin gelişimi ile aleksitimi arasındaki bağlantıyı araştırmışlardır. Söz konusu araştırmada şizofrenide aleksitimiyle kötü gidişin yaşam kalitesinde bozulmayla ilişkisi saptanmıştır. Bu çalışmalar aynı zamanda Sifneos'un (1973) aleksitimi için duyguların söz yokluğu ifadesinin travmatik yaşantıya maruz kalan kişiler için de uygun olduğunu ortaya koymaktadır (Taylor ve ark., 1997).

Yapılan çalışmalarda çocukluk çağı istismarı bildiren yetişkinler arasında aleksitimiye araştıran çalışmalara çok fazla yer verilmediği görülmektedir. Ancak, çocukluk çağı duygusal istismarının aleksitimi gelişimi ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, aleksitimik özellikler gösteren grupta göstermeyen gruba göre duygusal

istismar bildirim oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Evren ve ark., 2009). Diğer yandan söz konusu çalışmada maruz kalınan istismar türü sayısı ile aleksitimi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Buna göre birden fazla kez istismara uğramış kişiler aleksitimi ölçeğinin özellikle duyguları tanımlama alt boyutundan daha yüksek skor almışlardır. Benzer bir çalışmada istismar geçmişi ile aleksitimi gelişimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Söz konusu çalışmanın bulguları incelendiğinde çocukluk çağı duygusal ihmal yaşantısı ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aust ve ark., 2012). Başka bir deyişle çocukluk çağı duygusal ihmalinin yetişkinlikte aleksitimi gelişimi için önemli bir rolü olduğu saptanmıştır.

1.4. ALEKSİTİMİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Aleksitimi ile ilgili teröpotik yaklaşımlar ele alındığında en dikkat çekici tartışma konusu içgörü yönelimli terapilerin faydası ile alakalıdır. Birtakım araştırmacı ve klinisyene göre dinamik yönelimli terapilerin aleksitimik bireyler için uygun değildir ve aleksitimik bireylerin, aleksitiminin doğası gereği dinamik terapileri yarıda bırakma ihtimalleri daha yüksektir (Freyberger, 1977; Krystal, 1979; 1982\83; Nemiah, 1977; Sifneos, 1973). Bu görüşe katılmayan diğer grup araştırmacı ve klinisyenler ise aleksitimik bireylerin terapiden faydalanabilmesi için en önemli faktörün terapist ile kurulan ilişki olduğunu belirtmektedir (Wolf, 1977; Stephanos, 1975). Dinamik terapilerin yanı sıra davranışçı yöntemler (Taylor, 1984b; Sifneos, 1975), destekleyici terapiler (Freyberger, 1977; Krystal, 1979; 1982\83), grup terapileri (Apfel ve ark., 1977; Ford ve Long, 1977; Wolf, 1977; Von Rad ve Ruppel, 1975) ve hipnoterapi (Schraa ve Dicks, 1981) gibi yöntemlerin aleksitimik bireylerde faydalı olabilecek tedavi yaklaşımları olduğu belirtilmektedir.

Aleksitimik özellikler sergileyen kişilere ilişkin terapi yöntemleri birbirinden farklı görüşleri içermesine rağmen klinisyenlerin çoğu aleksitimik bireylerin tedavisinin hem danışan hem de terapist açısından zor bir süreci içerdiğini söylemektedir (Şaşıoğlu ve ark., 2014). Ancak, bilişsel davranışçı terapinin ve grup terapisinin aleksitimi düzeyinde önemli bir düşüş sağladığına yönelik bulguların var olması bu alana yönelik çalışmaların daha da artırılması gerektiğini gündeme getirmiştir (Spek ve ark., 2008; Beresnevaite, 2000; Groot ve ark., 1995).

1.5. ALEKSİTİMİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

1.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında aleksitimiye ilişkin birçok çalışma bulunmaktadır. Söz konusu araştırmalar aleksitimi kavramının sıkça tartışıldığı dönemle paralel olarak en çok psikosomatik hastalarla yapılmış olmakla birlikte zaman içinde diğer psikiyatrik hastalar ve normal popülasyonda da yapılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilecek ve tarihsel sıralamalarla beraber içeriklerine göre gruplanarak anlatılmaya çalışılacaktır.

Psikosomatik hastalarla yapılan çalışmada aleksitimik bireylerin çoğunun nevrotik hastalardan farklı olarak duyguları sözel olarak ifade etmekte zorlanırlar (Ruesch, 1948). Aynı şekilde MacLean (1950)' da psikosomatik hastaların duygularını ifade etmede zorluk yaşadıklarını ifade etmektedir. Nemiah ve arkadaşları da (1970) yine psikosomatik hastalarla yapmış oldukları çalışmada bu hastaların duygularını fark etme ve ifade etme güçlükleri olduğunu, kendilerini ifade ederlerken içsel uyaranlar yerine dışsal uyaranlara odaklandıklarını belirtmişlerdir. Cooper (1984) aleksitimi ile somatik belirtileri değerlendirmeye almış ve yapmış olduğu çalışmada aleksitiminin bedensel şikayetlerle ilişkili olduğunu ayrıca aleksitiminin kadınlarda daha sık görüldüğünü bildirmiştir.

1968 yılında Krystal post travmatik stres bozukluğu yaşayan kişilerle yapmış olduğu çalışmada bu kişilerin aynı zamanda duyguları tanıma ve açıklamakta güçlük yaşadıklarını, düşünme ve fantezi yaşamlarında da eksiklik olduğunu belirtmiştir. Post travmatik stres bozukluğu yaşayan kişilerde görülen bu belirtilerin aynı zamanda madde bağımlılarında da görüldüğünü aktarmaktadır. Daha sonraları Sifneos (1972) bu özellikleri "aleksitimik özellikler" olarak tanımlamıştır.

Borke (1971)'nin 3-6 yaş arası Amerikalı ve Çinli çocuklarla empati gelişimi üzerine yapmış olduğu çalışması üç yaş civarında olan çocukların mutlu ve mutsuz ifadeler arasındaki farkı fark ettikleri fakat kızgınlık, korku, üzüntü gibi duyguları çocukların sonradan öğrendiklerini bize göstermektedir. Öte yandan empati gelişimi açısından Amerikalı ve Çinli çocuklar arasında bir fark görülmemiştir.

Aleksitimi kavramı üzerine yapılan çalışmalar daha çok somatik hastalarla olsa da ilerleyen zamanlarda normal popülasyonda da aleksitimik özellikler incelenmiş ve bazı değişkenlerle arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Loas 1995 yılında normal örnekleme aleksitimi kavramını incelemiş ve üniversite öğrencileriyle üniversite okumayan 446 kişiye Toronto Aleksitimi Ölçeğini uygulamıştır. Normal popülasyonda aleksitimi yaygınlığını %23, öğrenci grubunda ise %17 olarak bulmuştur. Aynı şekilde Montreal ve Pedinelli 1995 yılındaki öğrenciler ve normal örnekleme olan çalışmalarında öğrencilerin %6,8'inde aleksitimik özelliklerin var olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

1998 yılında Parker ve arkadaşlarının normal örnekleme aleksitimi ölçeği uygulayarak yapmış oldukları çalışmada normal popülasyonda aleksitimik özelliklerin yaygınlığını %18,8 olarak bulmuşlardır. Blanchard ve arkadaşları (1981) aleksitimin psikometrik belirtilerini ölçme üzerine yapmış oldukları çalışmada 230 üniversiteli gençle çalışmış ve erkeklerin %8,2'sinde kızların ise %1,8'inde aleksitimik özelliklere rastlandığını belirtmişlerdir. Jokuama ve arkadaşları (1996) yaşları 50 ve üzeri olan normal Fin örnekleme ile yaptıkları çalışmada aleksitimi yaygınlığını %34 olarak bulmuşlardır. Ancak Jokuama ve arkadaşları bu sonucun beden sağlık algılamasındaki yetersizlikle alakalı olduğunu yaşın, evlilik durumunun, sosyal statünün ve yaşanan çevrenin bunda etkisinin olmadığını ifade etmişlerdir. Kokkonen ve arkadaşları (2001), 5593 gibi geniş bir normal örnekleme yaptıkları çalışmada erkeklerin %9,4'ünde kızlarınsa %5,2'sinde aleksitimik özelliklerin var olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Mattila ve arkadaşları (2006) da geniş bir normal örneklem ile çalışmış (N=5454) ve aleksitiminin normal popülasyondaki yaygınlığını %9,9, erkeklerde %11,9 ve kızlarda %8,1 olarak bulmuşlardır.

Öğrenim düzeyinin aleksitimi yaygınlığını ne yönde etkileyeceğine ilişkin çalışmalar yapılmış ve farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların bazılarında aleksitimi ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmazken (Kyrstl ve ark. 1986; Martin ve Pihl, 1986; Sifneos, 1979), öğrenim düzeyi ile aleksitimi durumu arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu söyleyen çalışmalar da (Mattila ve ark. 2006; Kokkonen ve ark. 2001; Faryna ve ark. 1986; Rodenhauser ve ark. 1986) vardır.

Aleksitimi ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişki de incelenmiştir ve yukarıdaki çalışmalarla benzer şekilde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığını söyleyen çalışmalarla (Martin ve Phil, 1986; Bagby ve ark. 1986) birlikte aleksitimik özelliklerin sosyo-ekonomik düzeyin yükselmesiyle azaldığını belirten çalışmalar da (Kokkonen ve ark. 2001; Smith, 1983; Blanchard ve ark. 1981) mevcuttur.

Aleksitimi ile yaş arasındaki ilişkiyi sorgulayan çalışmalarda ise yaşın artmasıyla beraber aleksitimik özelliklerin azaldığını söyleyen çalışmaların (Kench ve Irwin, 2000; Morrison ve Pihl, 1989) yanı sıra tam tersi olarak iki değişkenin birlikte azalıp birlikte arttığını söyleyen çalışmalar (Pasini ve ark. 1992) da vardır.

Aleksitiminin farklı kişilik özellikleri ve psikiyatrik belirtilerle ilişkili olduğu normal örneklemlerle yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Martin ve Phil'in 1986 yılında normal örnekleme yapmış oldukları çalışma aleksitimik özellikleri yüksek olan kişilerin aynı zaman da kaygı düzeylerinin de aleksitimik özellikleri düşük olan kişilere göre daha yüksek olduğunu ve çeşitli stres tepkileri sergilediklerini göstermiştir. Taylor ve arkadaşları da (1992) normal popülasyonda yaptıkları çalışmada aleksitimik özelliklere sahip kişileri daha fazla bağımlı, düşük egolu, düşüncesizce hareket eden, kaba davranışlar sergileme eğilimi yüksek olan bireyler olarak değerlendirmiştir. Benzer olarak Mattila ve arkadaşları da (2006) aleksitimik özellikler ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Snell ve arkadaşları 1989 yılında üniversite öğrencileri ile duyguları ifade etme üzerine yaptıkları çalışmada kızlar ve erkeklerin kişisel duygularını hemcinslerine daha çok anlattıkları ayrıca her iki grup da kişisel duygularını babalarından çok annelerine açtıklarını ifade etmiştir.

Aleksitimik özellikler ile aile içerisindeki farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar da vardır. Söz konusu çalışmalar yine tarihsel sırasıyla aşağıda paylaşılmıştır.

Duyguların açıkça paylaşılmadığı, vurgulanmadığı ortamlarda yetişen bireylerin ilerleyen zamanlarda duygularını ifade etmede spontan olmadıkları ve duygularını açıkça ifade etmekte güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Halberstad, 1986).

Papini ve arkadaşlarının 1990 yılında 12-14 yaşları arasındaki ergenlerle yapmış oldukları çalışmada kızların erkeklere kıyasla kişisel duygularını aileleriyle ve arkadaşlarıyla daha çok paylaştıklarına ve yaş durumu ile duygu paylaşımı arasında da pozitif bir ilişki olduğuna dair bulgular elde etmişlerdir. Yaşı küçük olan bireyler duygularını daha çok aileleri ile paylaşıırken büyük olan bireyler arkadaşları ile paylaşmayı tercih etmektedir. Duyguların aile bireyleri ile paylaşılmasında aile içi ilişkilerdeki açıklık, başarı ve aile üyeleri bağlılığının etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Boyatzis (1992), yaşları 3 ile 5 arasında değişen okul öncesi eğitim gören çocuklarla yüz ifadelerini tanıma becerileri üzerine çalışma yapmıştır. Bu çocuklara kızgın, korkmuş, mutlu, tiksinişmiş, üzgün, sürpriz gibi çeşitli duyguların yer aldığı fotoğraflar göstermiştir. Çalışmanın neticesinde kızların duyguları tanımada erkeklere göre daha başarılı oldukları ve her iki grupta da duyguları tanıma ve ifade etme becerisinin yaşla arttığı belirtilmiştir.

Dunn ve Brown (1994), yetişkinlikte duyguları anlamada zorluk çeken bireylerin olumsuz duygulara daha fazla odaklanan aile ortamında yetiştiklerini ifade etmişlerdir.

Lumley ve arkadaşları 1996 yılında yapmış oldukları çalışmada aleksitimik özelliklerin oluşumunda ailenin önemine sıkça vurgu yapmışlardır. Çünkü üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışma sonucunda olumsuz aile örüntüleri ile aleksitimi arasında anlamlı ilişki saptamışlardır. Duyguları tanıma güçlüğü, ailenin genel patolojik özellikleri ve duygusal katılım güçlükleri ile duyguları ifade etme güçlüğü ise aile içi tüm olumsuz örüntülerle pozitif ilişki içinde ele alınmıştır.

Benzer şekilde Fukunishi ve arkadaşları da (1997), üniversiteye devam eden Japon öğrencileriyle çalışmış ve annenin sağlamış olduğu bakım ve desteğin aleksitiminin özellikle duyguları ifade etme güçlüğü alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yani annenin bakım ve desteği arttıkça çocukların duygularını ifade etme güçlükleri azalmaktadır.

Carpenter ve Addis (2000), depresif bireylerin başa çıkma becerilerini araştırdıkları bir çalışmada aleksitimi ile çevresindeki insanlardan (arkadaş veya ebeveyn) yardım isteme davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki saptamışlardır.

Kench ve Irwin (2000), aleksitiminin gelişiminde rol oynayan faktörleri inceleyen çalışmalarında özellikle çocukluk dönemindeki çevresel faktörlere, aile çevresine dikkat ekmişleridir. Üniversite ğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmaya göre çocukluk dönemindeki ailesel faktörlerin ilerleyen zamanlarda aleksitimik özelliklerin gelişmesinde ve ilerlemesinde etkili olduğu yönünde sonuçlara varmışlardır.

Langevin ve Hare (2001), erkek ergenler ile yapmış oldukları çalışmada aleksitimi ile psikopati arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan alışma sonucunda aleksitiminin psikopatik özellikler ile pozitif ancak sembolize etme kapasitesile negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ebeling ve arkadaşları (2001), hasta bir ergen grubuyla yaptıkları çalışmada aleksitimik özelliklere sahip ergenlerde somatik bozuklukların yanı sıra başka türlü psikolojik sıkıntılar da olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu grubun okulda akran ilişkilerinde sıkıntılar yaşadıkları bazılarının aile içerisinde şiddete maruz kaldıkları ifade edilmiştir. Katılımcıların ebeveyn özelliklerine bakıldığında bu kişilerin de duygularını ifade etmede yetersiz oldukları, travmatik deneyimlere sahip oldukları belirlenmiştir. Bu çalışmada aleksitimi ve somatizasyon bir nevi baş edilmesi zor duyguları yansıtma biçimi olarak ele alınmıştır.

Suslow ve Junghanns (2002), ise aleksitimik özelliklere sahip kişilerin duygusal durum içersinde iken karar vermelerinde ve duygularını ifade etmede güçlük yaşadıklarını söylemişlerdir.

Aleksitimi skoru yüksek olan bireylerin aynı zamanda yüksek somatik kaygı ve psikasteniyi, aşırı derecede bir hassaslık ve düşük sosyal beceri puanına sahip olduklarını söyleyen Posse (2002), aleksitiminin şüphecilik kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu söylemektedir.

Hund ve Espelage (2005), geniş bir kadın üniversiteli gruba (N=589) aleksitimi ve çocukluk dönemi istismarı, yeme bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Söz konusu çalışmada yeme bozukluğu ile çocukluk dönemi istismarı arasında doğrudan bir ilişki saptanamazken, aleksitimi ile her iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Parker ve arkadaşları (2005), geniş bir üniversite öğrencisi grubu (N=707) ile yapmış oldukları çalışmada aleksitimi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda akademik başarı ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Parker ve arkadaşları bu durumu stresli yaşantı durumunda duygulanım düzenleyebilme yönünde değerlendirmişlerdir.

Zimmerman (2006), yaşları 14 ile 18 arasında değişen 36 suçlu ve suçlu olmayan iki ergen grubun aleksitimik özelliklerini ve aile yapılarını incelemiştir. Çalışmasının neticesine göre aleksitimik özelliklerin ve dağılmış aile özelliğinin çocuk suçluluğunda yordayıcı bir etkisi söz konusudur.

Rick ve Vanheule (2006) alkol bağımlısı hastalardaki aleksitimi ile algılanan ana baba ilişkileri ve yetişkin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aleksitimik özellikleri yoğun bir biçimde sergileyen kişilerle yapılan bu çalışmada kaçınan bağlanma biçiminin aleksitimik özellikler açısından anlamlı olduğu saptanmıştır. Aleksitiminin duygusal, bilişsel ve sosyal tüm yönlerinin yetişkin bağlanma tarzları ve algılanan ana baba tutumları açısından anlamlı olduğu belirlenmiştir. Aleksitiminin bilişsel düzeyindeki özelliklerinin özellikle baba ile yakın bir ilişkinin bulunmaması ve kaçınan bağlanma tarzı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Burba ve arkadaşları (2006), yaşları 12 ile 17 arasında değişen somatoform ağrı bozukluğu bulunan ergenlerle yaptıkları çalışmada %59 oranında aleksitimik özelliklere sahip kişiler saptanmıştır. Bu grup kontrol grubu ile karşılaştırıldığında somatoform ağrı bozukluğu bulunan ergenlerin yaşlılarına göre daha fazla aleksitimik ve kaygı özellikleri gösterdikleri bulunmuştur.

Gil ve arkadaşları (2008) ise fibromiyalji hastalığına sahip kadınlarla yapmış oldukları çalışmada duyguları ifade etme güçlüğü ile ana baba bağlanma arasında güçlü bir bağ olduğunu belirtmişlerdir.

1.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de aleksitimi ile ilgili yapılan araştırmalar kısıtlı olmakla birlikte yapılan çalışmaların çoğu da psikopatoloji grupları üzerine odaklanmıştır. Normal popülasyonla yapılan çalışmaların azlığı gözle görülmektedir. Çalışmanın bu bölümünde yurt içerisinde aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmalar tarihsel sıralamaya göre ele alınacaktır.

Okyayuz ve arkadaşları (1989), Ankara Üniversitesi psikiyatri servisinde yatarak tedavi gören hastalarla psikiyatri servisine başvuruda bulunmamış hastaların Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) sonuçları ile aleksitimik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre aleksitimi düzeyinin psikiyatrik hasta grubunda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öztürk (1990), ana babalarını demokratik ve otoriter algılayan üniversite öğrencilerinin bağımsızlık, yakınlık, başatlık, kendini suçlama, saldırganlık ve aleksitimik özelliklerden olan duyguları tanıma-anlamaya düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Söz konusu araştırmanın sonucuna bakıldığında ana babalarını demokratik algılayan katılımcıların duyguları anlama, bağımsızlık, yakınlık ve başatlık düzeyleri annelerini otoriter babalarını ise demokratik olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan hem annesini hem de babasını demokratik algılayan öğrencilerin duyguları anlama, yakınlık ve başatlık düzeylerinin daha yüksek, ayrıca kendini suçlama ve saldırganlık düzeylerinin de daha düşük olduğu saptanmıştır. Bununla beraber bu araştırmanın aleksitimi ile sosyal davranışçı öğrenme kuramını desteklediğini öne sürmüştür.

Yemez’in 1991 yılında psikosomatik, diğer psikiyatrik bozuklarla aleksitimi üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında demografik özellikler açısından karşılaştırmalar yapan Yemez yaş ile aleksitimik özellikler arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, aleksitimiye erkeklere göre kadınlarda daha sık rastlandığını, çalışmayan

kadınlarda çalışan kadınlara göre daha fazla aleksitimik özellikler olduğunu bulmuştur. Öte yandan aleksitimi ile anne ve babanın öğrenim düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu, sosyo-ekonomik düzey ile aleksitimik özellikler arasında negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca, evdeki çocuk sayısı ve doğum sıralaması ile aleksitimik özellikler arasında herhangi bir ilişki olmadığı fakat kardeş sayısı arttıkça aleksitimik özelliklerin de arttığı sonuçlarına ulaşmıştır.

Şahin (1991), aleksitimi ile peptik ülser hastalarını karşılaştırdığı araştırmasında anlamlı ilişkiler saptamış ve aleksitimi ile peptik ülserin ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca Şahin, normal popülasyonda aleksitimi oranının %30 civarında seyrettiğini belirtmektedir. Öte yandan Şahin (1992) aynı örneklem grubuyla aleksitiminin alt boyutları ile karşılaştırma yaptığı çalışmasında peptik ülserli hasta grubunun kontrol grubuna göre duygular ile bedensel duyuları ayırma becerisi arasında anlamlı düzeyde fark olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunlara ek olarak aleksitimin alt boyutları ile yaş ve cinsiyetle alakalı bir fark olmadığı ancak peptik ülserli grubun öğrenim düzeyi ile aleksitiminin tüm boyutları açısından fark yarattığı saptanmıştır.

Türk (1992), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada aleksitimi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir ve bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlamıştır. Katılımcıların ruh sağlığında bozulmalar oldukça aleksitimik özelliklerin arttığını bulmuştur. Demografik özelliklerle aleksitimi ilişkileri incelendiğinde kızların erkeklere oranla daha fazla aleksitimik özelliklere sahip oldukları görülmüştür. Ailesi düşük sosyo-ekonomik durumuna sahip kişilerin, ailesinden ayrı yaşayan, ailesi köy veya kasabada yaşayan anne babası en fazla ilkokul mezunu olan, babası işsiz olan, kendine ait odası olmayan, sorunlarını hiç kimseyle paylaşmayan, alkolü sık kullanan katılımcılarda diğer kişilere oranla aleksitimik özelliklere daha fazla rastlandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Aslan ve arkadaşları (1996) yaşları 17 ile 65 arasında değişen diğer kliniklerden konsültasyon istemiyle psikiyatri kliniğe gönderilmiş 146 hastanın depresyon, kaygı, aleksitimi ve sosyodemografik bilgilerini araştırmıştır. Söz konusu araştırmanın sonucunda aleksitimi ile sosyo-ekonomik düzey ilişkili bulunmazken, cinsiyet ve eğitim düzeyinin ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmaya göre eğitim düzeyi arttıkça

aleksitimik özelliklerin azaldığı, erkeklerin aleksitimi skorlarının kadınlarınkine göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Gürkan (1996), aleksitimi ile depresyon, psikosomatik gibi psikiyatrik bozuklarla ilişkisi, normal popülasyonda görülme sıklığı ve bunun bazı sosyodemografik özelliklerle olan ilişkisini incelemiştir. Söz konusu araştırmanın sonucunda Gürkan (1996) hem depresyon ve psikosomatik hastalarda hem de normal popülasyonda aleksitimi ile cinsiyet arasında ilişki olmadığı ama sosyoekonomik düzey ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Öte yandan aleksitiminin normal popülasyonda görülme sıklığı %38 olduğunu söylemektedir. Gürkan (1996), aleksitiminin normal popülasyonda bu kadar yüksek oranda görülmesinin bu kavramının bu gruplarla daha sık çalışılması gerektiğini söylemektedir.

Sayar ve arkadaşları (2000), ilaçla intihar girişiminde bulunan ergenlerin aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon durumlarını incelemiştir. Ergenlerin hastaneye yatış nedenleri arasında en önemli etken intihar girişimi sayılmaktadır ve intiharın en önemli sebeplerine bakıldığında depresyon ve umutsuzluk kavramları ortaya çıkmaktadır. Aleksitiminin de bu süreçteki etkililiği merak konusu olmuştur. Bu sebepten ötürü Sayar ve arkadaşları 2000 yılında söz konusu grup ile sağlıklı kontrol grubu arasında depresyon, umutsuzluk ve aleksitiminin intihar girişimine ne kadar etkisi olduğunu araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda umutsuzluk belirgin derecede anlamlı, depresyon anlamlı düzeye yakın olmakla birlikte aleksitimi puanları açısından anlamlı bir farka ulaşılmamıştır.

Güz ve arkadaşları (2001), dermatoloji kliniğine başvurmuş hastaların depresyon, kaygı ve aleksitimi düzeylerini araştırmışlardır. Yapmış oldukları çalışma sonucunda aleksitimi, depresyon ve kaygı seviyelerinin normal örnekleme göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yaluğ ve arkadaşları (2003), depresyon, konversiyon bozukluğu ve eğitim düzeyinin birincil ve ikincil aleksitimi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda eğitilmiş olmanın aleksitimi açısından her iki grup için de koruyucu bir özellik olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca depresyon hastalarında kişinin eğitilmiş olmasının yanı sıra annelerinin eğitim seviyesinin düşük olması psikosomatik belirtilerin

gelişmesine olanak sağlayarak birincil aleksitimik özellikler açısından belirleyici olabileceği düşünülmüştür.

Ünal (2004), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada aleksitimik özellikler, depresyon ve çekingenlik düzeylerini incelemiştir. Aleksitimik özelliklerin kız ve erkek katılımcılar arasında farklılaşmadığı ancak depresyon ve benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sayar ve arkadaşları (2005), Türkiye'nin doğusunda bir ergen örneklemini ile aleksitimik özellikler ve disosiyatif eğilimler arasındaki ilişkiyi çalışmışlardır. Çalışma neticesinde aleksitimik skoru yüksek olan ergenlerin aleksitimik skoru düşük olan ergenlere göre daha çok disosiyatif eğilim gösterdikleri bulunmuştur.

Erden (2005), farklı koşullarda yetişmiş yaşları 17-18 arası 30 gençle aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtileri incelemiştir. Çalışmada çocukluğundan itibaren ailesinden ayrı yaşayan, yetiştirme yurdunda kalan ve ailesinin yanında yaşayan gençlerle çalışılmıştır. Söz konusu çalışmanın sonucunda ailesinden ayrı yetişen gençlerin daha fazla aleksitimik ve depresif belirtiler gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Evren ve Evren (2006), madde kullanım bozukluğu olan ve intihar girişimi bulunan/bulunmayan kişilerde çocukluk ihmal ve istismarını, aleksitimik özellikler ve diğer kişilik özelliklerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda aleksitiminin duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük alt boyutlarının intihar girişiminde bulunmuş grupta diğer gruba göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan tüm bu çalışmalar gözden geçirildiğinde aleksitiminin nörofizyolojik boyutunun yanı sıra bilişsel faktörler, gelişimsel faktörler, sosyal öğrenme ortamı ve çevresel faktörler açısından desteklendiği görülmektedir. Ayrıca, araştırmalar aleksitimik özelliklerin normal popülasyonda da belli düzeyde bulunduğunu göstermektedir.

1.6. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

İnsanlar hızlı akıp giden gündelik hayat içerisinde birçok problemle karşı karşıya gelmektedirler (Matlin, 2005). Bir görevi tamamlamak, arkadaşlarla oyun oynamak, bilmediğimiz bir yere gitmek, bir şeyler satın almak, plan yapmak veya yeni bir durum karşısında ne yapacağımızı bilememek gibi gün içerisinde yapılan birçok etkinlik içerisinde problem çözmeyi barındırmaktadır (Glassman ve Hadad, 2009; Novick, 2002). Bu gibi sebeplerden dolayı problem çözme günlük hayatın en önemli parçalarından biri olarak dikkate alınmaktadır (Green ve Gilhooly, 2005).

Kasschau (2003), düşünmenin ana öğelerinden olan problem çözmeyi içinde bulunulan bir durum ile istenen bir hedef arasındaki zihinsel boşluğa köprü kurmak olarak ifade etmektedir. Ülkemizdeki alan yazını incelendiğinde problem çözmenin aynı zamanda sorun çözme olarak da tanımlandığı dikkat çekmektedir (Öğülmüş, 2006). D’Zurilla ve Nezu’ya göre (2010) problem çözme problem meydana getiren durumlara uygulandığında onu çözen veya ortadan kaldıran tepkilerdir.

İnsanların problem çözmeye yönelik bilişsel olarak kendilerini yeterli ya da yetersiz görmeleri karşılaştıkları problemlerin nedenlerini ve çözüm yollarını etkileyebilmektedir (Arslan, 2004). Problem olarak adlandırılan şey temelde insan zihnini karıştırmakla birlikte her insanda aynı etkiye yol açmamaktadır. Kişinin duygusal, bilişsel, fiziksel ve psikolojik durumlarının yanı sıra problemin yeni ve orijinal olması birey için sorun olma olasılığını artırabilmektedir (Gelbal, 1991). Problem çözme becerisi stresle negatif yönde ilişkiliyken psikolojik olarak iyi olma durumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı, umutsuzluk ve aleksitimik özelliklere sahip olma gibi olumsuz psikolojik ve sosyal sorunlar problem çözme becerilerinin düşük olması ile ilişkilidir (Şahin, 2000). Benzer şekilde Korkut (2002) da insanların problemler karşısında farklı reaksiyonlar gösterebildiğini belirterek bireyin içinde bulunduğu durumları ve geçmiş yaşantılarında öğrendiği kuralları kullanmanın ötesinde yeni çözüm yolları araması olarak tanımlamaktadır. İnsanlar zaman zaman problemlerini çözmek yerine onları görmezden gelmeyi, kendiliğinden çözüleceğini umut etmeleri veya problemin sorumluluklarını başkalarına yükleyerek o kişilerin çözmesini isteyebilmektedirler (Korkut, 2002).

Öğülmüş (2006), kişilerin sahip oldu duygu ve düşüncelerin problem çözme becerilerini doğrudan olumlu veya olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Kişinin bilişsel olarak kendisinin problemi çözmeye yetersiz olduğunu düşünmesi, problemi ortadan kaldırmak için kaynak ve beceri eksikliği olduğunu düşünmek, her şeyin problemi çözmeye engel olduğunu düşünmek problemin çözümlenmesine engel durumlara örnektir. Öte yandan probleme güzel bakış açısı ile yaklaşmak, alternatif çözüm yolları arayışında olmak, empati kurabilme, problemler üzerine odaklanma ve duyguları dikkate almak gibi problem çözme için kolaylaştırıcı etmenler de bulunmaktadır.

Novick (2002), problem çözmenin anlama, üretme ve yargılama şeklinde üç aşamasının bulunduğunu söylemektedir. Anlama aşamasında problemi çözmeye isteyen birey problemi tanımlamakta, anlamakta, çözmeye yönelik kriterler belirlemekte ve daha önce karşılaşmış olduğu çözüm yolları ile karşılaştırmaktadır. Üretme basamağında ise problemi çözmeye isteyen kişi problemi çözmeye yönelik tüm çözüm yollarını belirlemektedir. Üretme aşamasında genel olarak çözüm ihtimallerini tarama ve daha önceki çözümlerle ilişkilendirme teknikleri kullanılmaktadır. Son basamak olan yargılamada ise belirlenen çözüm yolları arasından en iyi olduğuna inanılan seçenek belirlenerek karar verilmektedir.

Bireyin farklı bilişsel hızları ve stilleri olduğu için problem çözme süreçlerinde de farklılıklar görülmektedir (Mayer, 2002). Uyar (2002), etkili problem çözme sürecinin bireyin problemi çözmeye yönelik özgüveninden başlayarak düşünce, duygu ve davranışlara kadar uzanan geniş bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Problem çözme becerilerinin en önemli alt basamağı olan problem çözme becerisine güven aslında kişinin özgüvenini kapsamaktadır. Kişinin kendine güveni ne kadar fazla ise problem çözme yetisi de o kadar artmaktadır (Leighton ve Sternberg, 2003).

Problem çözme insan zekasının bir parçası olarak ele alındığında zekanın günlük yaşamın gerçekleriyle baş etmede kullandığı diğer bir deyişle gerçeklerle uyum sağlamaya yarayan bir bileşen olduğu anlaşılmaktadır. Stenberg'in gerçek dünya durumlarıyla baş etme yaşamında zeka bir beceri setleri olarak ele alınmakta ve bu setler arasında problem çözme becerisi, mantıklı düşünme, düşünceler arasında bağlar kurma, problemin tüm boyutları ile görebilme, diğerlerinin düşüncelerine açık

olabilme, problemin temeline inebilme, doğru kararlar vermek, sonuçları değerlendirmek ve problemlerle baş etme gibi davranış basamaklarını içermektedir (Nayak ve Rao, 2008).

D’Zurilla ve arkadaşları (2004), problem çözme davranışının gerçek dünyada ve doğal çevrede ortaya çıkan problemlerle ilişkili olduğunu kişilerin kendilerinin içinde bulunmuş olduğu bilişsel, duygusal, fiziksel durumlardan veya kendi kontrollerinin dışında kaynaklanan problemlerden, toplumsal nedenlerden, aile içi nedenlerden, kişiler arası sorunlardan kaynaklanan problemlerle baş etmeye çabalamak olduğunu belirtmektedir. Bu çaba diğer araştırmacıların da söylemiş olduğu gibi birçok etmenden etkilenmektedir.

Bireylerin yaşamlarında oldukça büyük bir öneme sahip olan problem çözme becerileri ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır ancak bu araştırmalar içinde doğrudan aleksitimi ile ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısı yok denecek kadar azdır.

Korkut (2002), lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin farklı değişkenlerle olan ilişkilerini incelemiştir. Problem çözme becerilerinin cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini, kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek problem çözme becerilerine sahip olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Korkut, yaş ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Yaş ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşmıştır.

Bulut ve arkadaşları (2008), ilköğretim öğrencilerinin problem çözme becerileri ve denetim odağı düzeylerini birtakım kişisel özelliklerle incelemiştir. Geniş bir örnekleme çalışan araştırmacılar kızların erkeklere oranla kendilerini daha iyi problem çözücü olarak hissettikleri ve ebeveyn eğitim durumu ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Aynı araştırmada annesini anlayışlı ve yardımsever olarak niteleyen çocukların problem çözme becerilerinin annesini ilgisiz olarak niteleyen çocuklara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırlarken baba tutumunun çocukların problem çözme becerilerine etkisinin olmadığı saptanmıştır. Ayrıca aileleri boşanmış çocuklarla anne babası birlikte yaşayan çocukların problem çözme becerileri arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Arslan ve arkadaşları (2010), ergenlerde saldırganlık ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 483 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Söz konusu araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin probleme olumsuz yaklaşımları ve problemi çözmek için ısrarcı yaklaşımları erkek öğrencilere oranla daha yüksektir. Buna karşılık erkeklerin problemler karşısında kendilerine güvensiz yaklaşımları kız öğrencilere oranla önemli derecede yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmacılar ayrıca problemlerini sözel olarak çözmek yerine saldırgan davranışlar gösteren çocukların probleme olumsuz yaklaştıklarını, sorumluluk almaktan kaçındıkları ve bu çocukların yapıcı yaklaşım düzeylerinin düşük olduğunu saptamışlardır.

Arı ve Seçer (2003), anne baba tutumlarının çocukların psikososyal temelli problem çözme becerisine olan etkilerini incelemişlerdir. Yapmış oldukları araştırmanın sonucunda annenin aşırı koruyucu düzeylerinin azalmasıyla çocuklarının psikososyal temelli problem çözme becerisinde artma olduğunu, demokratik anne baba tutumuyla psikososyal temelli problem çözme becerisinde artma olduğunu, annenin ev kadını rolünü kabul etmemesiyle çocuklarının psikososyal temelli problem çözme becerisinde artma olduğunu, evde geçimsizlik olmasıyla çocuklarının psikososyal temelli problem çözme becerisinde azalma olduğunu, baskı-disiplin azaldıkça çocukların psikososyal temelli problem çözme becerisinde artma eğiliminin olduğu yönünde örüntülere ulaşımlardır.

Şahin (2000), ilköğretim okullarında yürüttüğü çalışmasında, öğrencilerin psikososyal temelli problem çözme becerilerine ait düzeylerini birtakım kişisel değişkenle incelemiştir. İlgili araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin psikososyal temelli problem çözme becerilerinin yaşa, cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak zekâ puanı yüksek olanların düşük olanlara göre psikososyal temelli problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca şehirde yaşayan öğrencilerinde kırsal kesimlerde yaşayan öğrencilere oranla psikososyal temelli problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Genç ve Kalafat (2010), üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile empati becerilerini inceledikleri çalışmalarında kadın ve erkek öğrencilerin problem çözme becerilerinin onların cinsiyetlerine göre önemli farklılık göstermediği, sınıf seviyesi ile problem çözme becerileri arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna

ulaşmışlardır. Ayrıca öğrencilerin problem çözme becerileri ile annelerin eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki yokken babaların eğitim seviyesinin problem çözme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Öte yandan üniversite öğrencilerinin empati kurma becerileri ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

İşmen (2001), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve algılanan problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Duygusal zekanın yüksek olması duyguları anlama, diğer insanların duygularını anlayabilme (empati kurabilme) ve duyguları açıklayabilme becerisinin yüksek olduğu anlamına gelirken problem çözme becerileri ölçeğinden alınan skorun yüksek olması problem çözümedeki yetersizliğe işaret etmektedir. Söz konusu araştırmanın sonucunda kızların duygusal zeka puanlarının erkeklere göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu ancak problem çözümede cinsiyetler arası herhangi bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca duygusal zeka ile problem çözme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Problem çözme toplam puanın yüksek olması problem çözümedeki yetersizliğe işaret ettiğinden problem çözme ve duygusal zekâ alanları arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğunu diğer bir ifadeyle problem çözme becerisinin artmasıyla duygusal zekâ alanlarının ortalama puanlarının arttığı veya birliktelik gösterdiği ifade edilmiştir.

Deniz ve arkadaşları (2002), 145 lise öğrencisinin problem çözme becerilerini onların cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu ve kronik rahatsızlıklarına göre incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin problem çözme becerileri düzeylerinin anne ve babalarının eğitim seviyesi ve cinsiyetlere farklılaşmadığı ancak kronik rahatsızlığı olmayan öğrencilerin kronik sağlık sorunu olan öğrencilere göre önemli düzeyde daha yüksek problem çözme becerilerine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Priester ve Clum (1993), depresif bozukluğun etiyolojisini inceledikleri çalışmalarında depresyon tanısı almış kişilerin karşılaştıkları problemlerden, çevresel faktörlerden, aile içi problemlerden bahsettiklerini söylemektedirler. Yapılan çalışmada depresif hastaların karşılaştıkları problemleri çözmek yerine onlardan kaçtıkları ve etkisinden kurtulamadıkları, öz denetimlerini kayb ettikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Bell ve D’Zurilla (2009), yapmış oldukları

çalışmada benzer şekilde depresyon hastalarının normal gruba göre problem çözme becerilerine güven skorlarının oldukça düşük olduğunu ifade etmektedir.

Nezu (1986), anksiyete hastalarının problem çözme becerilerini incelediği çalışmada özellikle sosyal kaygı problemi yaşayan kişilerin problem çözme becerileri kaçınma skorlarının yüksek olduğunu belirtmiştir.

Pollock ve Williams (2004) ruh ve sinir hastalıkları hastanesinde anksiyete servisinde yatarak tedavi gören ve intihar girişiminde bulunmuş hastaların intihar sebeplerini incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre katılımcılar intiharın en önemli nedeni olarak problemlerini çözmede kendilerini yetersiz hissettiklerini ve problemlerin çözümünü imkansız olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Aynı şekilde Sayar ve arkadaşları (2003), hastanelerin acil servisine intihar sebebi ile gelen kişilerin depresyon, umutsuzluk ve aleksitimik özelliklerini incelemiştir. Yapmış oldukları çalışma sonucunda depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin intihar riskini artırdığı ve aleksitimik özelliklerin intihar girişiminde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

1.6.1. Aleksitimi ve Problem Çözme Becerileri

Etkili problem çözme sürecinin bireyin problemi çözmeye yönelik özgüveninden başlayarak düşünce, duygu ve davranışlara kadar uzanan kapsamlı bir süreç olduğunu belirtmektedir. Duyguları tanıyabilme ve onları doğru bir şekilde ifade edebilme becerisi kişilerin karşılaşmış oldukları problemlerle baş edebilme becerisini de etkilediği bilinmektedir (Uyar, 2002). Karşılaşmış oldukları olaylar karşısında duygularını ayırt edemeyen kişiler ne yapmaları gerektiği konusunda da zorluk yaşarlar. Kendileri bir problemle karşılaştıklarında ne yapmaları gerektiğini bilmediklerinden problemi çözmek yerine kaçmayı tercih ederler. Öte yandan başkalarının duygularını anlamakta zorlanan kişiler empati kurma yetisinden uzak olduklarından o kişilerin içerisinde buldukları soruna da çözüm getirmekte veya yardımcı olmakta güçlük çekerler. Duyguları ifade etme güçlüğü olarak nitelendirilen aleksitimi problem çözme becerileriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, bireyin hayatı boyunca dengeli ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesinde düşünce, duygu, davranış ve fizyolojik reaksiyonlarının etkileşiminin önemi literatür

çalışmalarında vurgulanmaktadır. Bu dengenin bozulması uyum arayışı içerisinde olan insan için bir tehlikeye sebebiyet vermektedir. Bu açıdan bakıldığında, dengeli ve sağlıklı ilişkilerin kurulmasındaki en önemli özelliklerden birisi insanın iç dünyasını yansıtan duygulardır (Koçak, 2002).

Duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük yaşayan aleksitimik özellikleri bulunan bireylerde gözlenen en temel örüntülerden birisi de problem çözmede yaşadıkları güçlüklerdir. Öğülmüş (2006), empati kurmakta zorlanan aleksitimik özelliklere sahip bireylerin problemlerini çözmekte zorlandıkları ve kaçınmacı davranış sergilediklerini belirtmektedir. Benzer olarak Koçak (2002), aleksitimi skoru yüksek olan bireylerin aleksitimi skoru düşük olan bireylere göre problemlerin temeline inip, çözüm yolları aramak yerine daha çok kaçınmacı davrandıklarını ifade etmektedir. Sayar ve arkadaşları da (2003), aleksitimik özellikler ile problemlerden kaçınma davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır.

Sonuç olarak etkili problem çözme yöntemleri arasında duygularını fark etmek, onları doğru bir şekilde ifade edebilmek yer almaktadır. Dolayısıyla aleksitimik özelliklerin de bireylerin karşılaştıkları problemleri çözme becerilerine olan etkisi görülmektedir.

1.7. KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER

Sosyal bir varlık olan insan için iletişim kurmak ve diğer insanlarla etkileşim halinde olmak, ilişki içinde olmak en önemli ihtiyaçlardandır. Kişilerarası ilişkiler kişiler arasındaki etkileşimi ifade etmektedir. Kişiler arası ilişki iki ya da daha fazla kişi arasında gerçekleşen tanışık olmaktan samimiyete kadar farklı ilişki düzeylerinde yaşanan tecrübeler olarak düşünülmektedir (İmamoğlu, 2009). Saymaz (2003), kişiler arası ilişkileri kişinin diğerleri ile olan ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimleri olarak tanımlamaktadır. Kişiler arası ilişkiler insanları direkt olarak etkilemekte (Yılmaz, 2010; Erözkan, 2009) ve zamanla kişiler arasında oluşan ilişki tarzlarını şekillendirmektedir (Karlı, 2008; Koç, 2008). Buss ve Craik (1983) ise kişiler arası ilişki tarzının bireyin çeşitli ilişki ve durumlarda göstermiş olduğu davranış eğilimi ve kişilik örüntüsünü temsil ettiğini söylemektedir.

Kişiler arası ilişki tarzları iletişim sürecinde ortaya çıkan etkileşimlerin sonucu olarak meydana gelmekte ve kişiler arası ilişkilerin nasıl algılanacağından ruh sağlığına kadar geniş bir alanda bireylerin yaşamını etkilemektedir (Hisli Şahin ve ark., 2011). Her birey oluşturmuş olduğu bir kişiler arası ilişki tarzına sahiptir. Kişiler sahip oldukları ilişki tarzına göre hareket etmekte hem de etkileşim içinde olduğu diğer kişilerin kişiler arası ilişki tarzından etkilenmektedir. Kişiler arası ilişkiler besleyici ve ketleyici ilişki tarzlarını içermektedir. Kişiler arası ilişkiler bireyin yaşantısında iyileştirici özelliğe sahipken doyurucu ve besleyici bir nitelikte olabilir. Bu tür ilişkiler besleyici ilişki tarzı olarak nitelendirilmektedir. Zarar verici etkilere sahip kötü yaşantılara neden olabilen ilişki tarzları ise ketleyici ilişki tarzları olarak kabul edilmektedir (Greenwald, 1999).

Kişiler çevrelerindeki insanlarla sağlıklı ilişki kurabilmek için öncelikle kendilerini tanımalıdırlar. Kendini tanımayan kişilerin diğer insanları anlamaları ve dolayısıyla sağlıklı ilişkiler kurması beklenemez. Bu nedenle kişiler arası ilişkilerin sağlıklı olabilmesi için kişinin önce kendi duygu ve düşüncelerini tanıması gerekmektedir.

Olumsuz kişiler arası ilişki tarzları kişilerin hayat kalitesini, yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilemekte, ilişkilerinde çatışma ve sorun yaşamalarına neden olmaktadır (Batıgün, 2004).

Kişiler arası ilişkilerde olumlu ve sağlıklı bir tarzın oluşmasına sebebiyet verenlerden biri de bireylerin empati kurabilme düzeyleridir. Aydın (1996), empatik beceriler ile kişiler arası ilişkileri incelediği çalışmasında empati kurma becerileri yüksek olan kişilerin daha olumlu, yapıcı kişiler arası ilişki tarzları geliştirdiklerini söylemektedir. Öte yandan kişiler arası ilişkilerde açık, saygılı, olumlu tutumlar insanların birbirlerini daha iyi anlamalarını, sosyal yaşama uyumlarını kolaylaştırırken küçümseyici, saygısız, benmerkezci tutumlar doğru ve sağlıklı iletişimin oluşmasını engellemektedir.

Altaylı (1999), sosyal fobi tedavisi gören kişilerle yapmış olduğu çalışmasında bu kişilerin normal popülasyona göre daha olumsuz kişiler arası şemaları bulunduğunu belirtmiştir. Benzer olarak Boyacıoğlu (1994), üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerle kişiler arası şemalar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında depresif

belirtiler göreteren bireylerin depresif belirtiler göstermeyen kişilere oranla daha fazla olumsuz kişiler arası şemalara sahip olduklarını ifade etmiştir.

1.7.1. Aleksitimi ve Kişiler Arası İlişkiler

Kişiler arası ilişkilerin gelişmesi ve sürmesi için duyguları tanıma ve ifade etmenin önemli bir görevi vardır. Aleksitimik özelliklerin kişiler arasında yaşanabilecek sorunlar için önemli bir risk etkeni olduğu belirtilmektedir (Spitzer ve ark., 2005). Besharat (2010), yapmış olduğu çalışmada aleksitimik özellikler gösteren öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde daha fazla sorunlar yaşadığına dikkat çekmektedir. Berenbaum ve Irvin (1996), aleksitimik bireylerin özellikle öfke duygularını ifade etmekte güçlük yaşadıklarını belirtmektedir. Öte yandan bu bireyler diğer insanlara kıyasla daha fazla öfke yaşamakta ve bu duygunun ifade edilmesinde sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Benzer şekilde Demet ve arkadaşları da (2002), aleksitimik özelliklere sahip bireylerin daha fazla öfke ve düşmanlık yaşadıklarını belirtmektedir. Bu sebepten ötürü bu kişiler duygularını sözel olmayan yollarla ifade etmekte ve kişiler arası çatışma yaşamaktan da kaçınmalarına rağmen çatışmanın ortasında kendilerini bulmaktadırlar (Vanheule ve ark., 2007).

Aleksitimik özellikleri bulunan bireylerde gözlenen en temel örüntülerden birisi kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları zorluklardır. McDougall (1982) aleksitimiye ilişkin görüşlerini nesne ilişkileri modeli ile genişletmiş ve bu kişilerin içsel gereksinimlerini karşılayamadıkları için kendi iç dünyaları ile temas etmediklerini bunun yerine dışsal uyaran ve durumlarla aşırı bir meşguliyet içerisinde olduklarını belirtmektedir. Bununla paralel olarak insanlara ilişkin iyi ve bütünlüklü nesne temsillerine sahip olmayan aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerde derin ilişkiler kuramadıklarını ve çevreleriyle uyumlu olmak için aşırı çaba gösterdiklerini ifade eden McDougall (1982) bu durumu “psedönormality” yani “yalancı normallik” olarak anlatmaktadır. Bu sebeple aleksitimik kişilerin çevreleriyle uyum içerisinde olmaları onların sağlıklı ilişkiler kurduklarının göstergesi değil kişiler arası problemlerle karşılaşmamak için gösterdikleri aşırı çaba ve empati kurmaktan uzak, içten olmayan, yüzeysel ilişkilerin bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerini yüzeysel olarak sürdürmelerinin temelinde bağlanma örüntülerinin etkili olabileceğine dair çeşitli görüşler mevcuttur. Bu görüşe göre sağlıklı ve doyurucu kişiler arası ilişkiler geliştirebilen kişilerin bağlanma örüntülerinin güvenli olduğu ve bu kişilerin duygularını daha iyi ifade ettikleri ancak güvensiz bağlanmanın aleksitimik özellikler için zemin oluşturabileceği söylenmektedir (Kraemer ve Loader, 1995). Bu söylenti ile tutarlı olarak güvenli bağlanma ve aleksitimi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Lemche ve ark., 2004; Montebanocci ve ark., 2004; Troisi ve ark., 2001). Durak-Batıgün ve Büyükaşahin (2008) de aleksitimi ile bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmış ve aleksitimik olan bireylerin diğer kişilere göre daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip olduklarını ve daha fazla psikolojik belirti gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Aleksitimik bireylerin yaşamış oldukları ilişkisel problemler klinik gözlemlerle de desteklenmekte ve aleksitimik özelliklere sahip bireylerin kaotik ilişkilerinin olduğu söylenmektedir (Grabe ve ark., 2001). Klinik gözlemlerle beraber yapılan sınırlı sayıdaki ampirik çalışmalar da aleksitimik kişilerde yakın ilişkiler kurmaktan kaçınma, empati kurmada zorluk yaşama, sağlıklı ve derin ilişkiler yürütememe gibi sosyal ve ilişkisel güçlükler saptanmıştır (Guttman ve Laporte, 2002). Vanheule ve arkadaşları (2007), psikiyatri servisinde ayaktan tedavi gören hastalar ve üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada aleksitimi ile kişiler arası ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Söz konusu çalışmaya göre aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerde daha soğuk ve mesafeli olduğu, öz güvenlerinin daha düşük olduğu ve daha az girişken oldukları görülmüş ve klinik örneklem ile normal örneklem arasında bu özelliklerin klinik örnekleme daha belirgin olduğu bildirilmektedir. Buna paralel olarak Koçak (2003) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada aleksitimi ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Goleman (2002) aleksitimik bireylerin romantik ilişkilerde yaşadıkları ilişkisel güçlüklerle dikkat çekmekte ve özellikle bu bireylerin partnerlerinin ilişki memnuniyetlerinin oldukça düşük olduğunu belirtmektedir. Goleman'a göre bu kişilerin ilişkisel problem yaşamalarının sebebi kendi duygularının farkında

olmamalarının yanı sıra partnerlerinin de ne hissettiklerinin farkında olmayışlarıdır. Ayrıca, aleksitimik bireyler ilişkisel problemler yaşayana dek çoğunlukla partnerlerin yaşanılan durumla ilgili olarak ne düşündüğünü ve durumun problem olabilecek nitelikte olduğunu fark edemezler. Goleman'ın söylemlerine paralel olarak araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Humphreys ve arkadaşları (2009) yapmış oldukları çalışmada aleksitimi ve cinsel doyumu da içine alan romantik ilişki memnuniyeti arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Epözdemir (2012), evli çiftlerle yapmış olduğu çalışmada aleksitimi ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu, aleksitimik özellikler arttıkça evlilik uyumunun azaldığını söylemektedir. Bunlara ek olarak aleksitimi ile sosyal izolasyon ve yakın ilişki kuramama arasında da anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Kokkonen ve ark., 2001; Kauhanen ve ark., 1993).

Sonuç olarak aleksitimik özelliklerin bireylerin ilişki tarzlarına olan etkisi görülmektedir. Öte yandan aleksitimik bireylerde gözlenen problem çözme becerilerindeki eksikliğin de kişiler arası ilişki tarzlarına etkisi bulunmaktadır. Nezu ve Roman (1985), yüksek problem çözme becerilerine sahip bireylerin daha az kişisel problemler yaşadıklarını bildirirken Heppner ve Anderson da (1985), problem çözme becerileri bireyin sosyal uyumunda ve günlük yaşama yönelik başarıları üzerinde etkili olduğunu söylemektedir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar aleksitimik özelliklerin kişinin yaşamında farklı birçok alanda etkisinin olduğunu gösterirken ergenlerle yapılmış olan bu çalışma aleksitimik özellikler ile problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacı taşımaktadır.

BÖLÜM 2

AMAÇ VE HİPOTEZLER

2.1.Amaç

Bu çalışmanın bir önceki bölümünde de özetlendiği üzere literatürde ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. Söz konusu çalışmalar incelendiğinde bu çalışmalarda katılımcıların çoğunluğunu yetişkinler, üniversite öğrencileri ve klinik örneklem grubu oluşturmaktadır. Diğer yandan güncel araştırmadaki aleksitimi kavramı, problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi bir arada değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Tüm bu veriler göz önünde bulundurulduğunda Türkiye’de yaşayan ve yaşları 12-15 arasında değişen ergenlerin aleksitimik özellikleri ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi ampirik yöntemlerle incelemek ve analiz etmek bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın yan amacı ise aleksitimi, problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, anne baba birliktelik durumu, fiziksel engellilik hali ve kardeş sayısı gibi sosyodemografik özellikler arasında anlamlı ilişkiler bulunup bulunmadığına odaklanarak, aleksitimi ve diğer değişkenlerin araştırma kapsamında elde edilen sosyodemografik verilerden ne derece etkilendiğinin incelenmesidir.

2.2. Temel Hipotezler

Araştırmadaki temel hipotezler şu şekilde belirtilebilir:

- 12-15 yaş arasındaki ergenlerde aleksitimik özellikler ile problem çözme becerileri arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki vardır.
- 12-15 yaş arasındaki ergenlerde aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki vardır.
- Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre Aleksitimi, Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği'nden aldıkları skorlar anlamlı olarak farklılaşacaktır.

2.3. Alt Hipotezler

- Aleksitimik özelliklerden duyguları tanıma güçlüğü ile problem çözme becerileri toplam skorları arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki vardır.
- Aleksitimik özelliklerden duyguları açıklama güçlüğü ile problem çözme becerileri toplam skorları arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki vardır.
- Aleksitimik özelliklerden dışsal yönelimli düşünme ile problem çözme becerileri toplam skorları arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki vardır.
- Katılımcıların aleksitimi toplam skorları ile besleyici ilişki tarzı toplam skorları arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki vardır.
- Katılımcıların aleksitimi toplam skorları ile ketleyici ilişki tarzı toplam skorları arasında anlamlı düzeyde karşılıklı bir ilişki vardır.
- Katılımcıların Aleksitimi, Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği'nden aldıkları skorlar onların yaş düzeylerine göre farklılık gösterecektir.
- Katılımcıların Aleksitimi, Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği'nden aldıkları skorlar onların cinsiyetlerine göre farklılık gösterecektir.
- Katılımcıların Aleksitimi, Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği'nden aldıkları skorlar onların eğitim düzeylerine göre farklılık gösterecektir.

- Katılımcıların Aleksitimi, Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği'nden aldıkları skorlar onların anne babalarının birliktelik durumlarına göre farklılık gösterecektir.

2.4. Sayıtlar

Araştırmaya katılan tüm katılımcıların araştırma sorularına içten ve objektif bir şekilde yanıt verdikleri kabul edilmektedir.

Araştırma kapsamında bulunan ergenler üzerinde, deney koşulları dışındaki etkilerin aynı olacağı ve önemli özel bir etkilenmenin olmayacağı varsayılmıştır.

2.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul Ataşehir'de seçilen özel bir okulun öğrenim merkezinde 103 çocuk ile sınırlıdır.

Araştırmada incelenen Aleksitimik Özellikler, Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri ölçeklerin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

2.6. Tanımlamalar

Ergenlik: Ergenlik; duygusal çalkantıların yaşandığı, kimlik arayışının belirgin olduğu bir dönemdir. İçinde bulunduğu toplumun, genci artık bir çocuk gibi görmediği; ancak gence yetişkin statüsünü ve rolünü de tümüyle vermediği bir ara yaşam dönemidir (Yavuzer, 1987).

Aleksitimi: Aleksitimi, duyguları tanıma, adlandırma ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır.

Problem çözme becerileri: Sosyal ortamlardaki stresi analiz edebilmek, duyguları ve hedefleri tanımlayabilmek, plan yapabilmek, iletişim kurabilmek, ilişkileri geliştirebilmek ve çatışma çözebilme becerileridir.

Kişiler arası ilişkiler: Kişiler arası ilişkiler, genel anlamıyla bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde yaşadıkları duygu ve davranış biçimleridir. Kişiler arası ilişkiler,

bireyin kişiliğinin oluşumunun yanı sıra diğer bireylerle kurduğu iletişimin niteliği için de önemli bir role sahiptir (Yanbaşı, 1990).

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evreni, örnekleme, veri toplama araçları ile veri çözümleme teknikleri açıklanarak sunulmuştur.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yaşları 12 ile 15 arasında değişen ergenlerin aleksitimik özellikleri ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır.

3.2 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul ilinin Ataşehir ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel bir okulun öğrenim merkezine devam eden 12-15 yaş ergenler oluşturmaktadır.

Araştırma bulguları bu evrenin içinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen evreni temsil eden gruptan elde edilmiştir. Toplamda 103 katılımcının yer aldığı bu çalışmanın içleme ve dışlama kriterleri aşağıdaki gibidir;

- İçleme Kriteri
 - 12-15 yaşları arasında olmak

○ Dışlama Kriteri

- DSM V ölçütlerine göre her hangi bir psikiyatrik tanı almış olmak ve psikiyatrik tedavi sürecinde kullanılan her hangi bir ilaç kullanıyor olmak.

103 katılımcının yer aldığı bu çalışmaya ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır. Araştırmanın analiz aşamasına başlamadan önce 107 katılımcılık bir örneklemin söz konusu olduğu bu çalışmada, içleme ve dışlama kriterleri dolayısıyla 4 katılımcıdan elde edilen veriler analizlere katılmamıştır. Bu katılımcılardan üç tanesinin kronolojik yaş hesaplaması sonucu 11 yaşını doldurmamış olması, bir katılımcının da hali hazırda almış olduğu psikiyatrik tanı ile tedavilerinin sürüyor olması dolayısıyla, bu katılımcılardan elde edilen veriler araştırmaya eklenmemiştir.

Tablo 3.1’deki veriler incelendiğinde, katılımcıların %56,3’ünü kız çocuklarının (n=58), %43,7 ’sini de erkek çocuklarının (n=45) oluşturduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %9,7’sinin kardeşi yokken (n=10), %53,4’ünün (n=55) bir kardeşi, %33’ünün (n=34) iki kardeşi, %3,8’inin (n=4) üç kardeşi ve üzerinde kardeşi bulunmaktadır. Diğer yandan katılımcıların %100’ünün annesi hayatta iken (n=103), %98,06’sının (n=101) babası hayatına devam etmektedir. Ayrıca, araştırmaya katılan kişilerin %87,4’ünün anne ve babası birlikteyken (n=90), %12,6’sının anne ve babası boşanmıştır (n=13). Araştırmadaki katılımcıların fiziksel açıdan herhangi bir problemlerinin olup olmadığına bakıldığında katılımcıların %1,9’unda (n=2) fiziksel sağlık sorunu bulunmaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Yüzdelerle Dağılımı

Demografik Bilgiler		n	%
Cinsiyet	Erkek	45	43,69
	Kız	58	56,31
Anne	Anne Sağ	103	100,00
Baba	Baba Sağ	101	98,06
	Baba Vefat Etmiş	2	1,94
Anne-Baba Birlikteliği	Anne Baba Birlikte	90	87,38
	Anne-Baba Ayrı	13	12,62
Kardeş Sayısı	0	10	9,71
	1	55	53,40
	2	34	33,01
	3 ve üzeri	4	3,88
Fiziksel Sağlık Problemi	Problem Yok	101	98,06
	Problem Var	2	1,94
Psikiyatrik/ruhsal bir sorun	Problem Yok	103	100,00

Tablo 3.2 incelendiğinde çalışmada yer alan katılımcıların yaş seviyeleri minimum 12 maksimum 15 olan örneklemin yaş ortalaması ise 13,52 olduğu görülmektedir. Çalışmada yer alan erkek katılımcıların yaş ortalaması 13,67 iken kızların yaş ortalaması ise 13,41'dir.

Tablo 3.2: Katılımcıların Yaş ve Eğitim Durumları Ortalamaları

		N	Mean	Minimum	Maximum
Yaş	Erkek	45	13,67±1,09	12	15
	Kız	58	13,41±1,14	12	15
	Tüm Grup	103	13,52±1,12	12	15
Eğitim durumu Okuyor	Erkek	45	8,58±1,09	6	10
	Kız	58	8,24±1,14	7	10
	Tüm Grup	103	8,39±1,13	6	10

Araştırmaya katılan ergenlerin tamamı eğitimlerine devam etmektedir. Bu kişilerin eğitim durumu Tablo 3.2’de görüldüğü gibi minimum 6. sınıf iken maksimum 10. sınıftır. Katılımcıların sınıf ortalaması 8,39’dur. Çalışmada yer alan erkeklerin eğitim ortalaması 8,58 iken kızların ortalaması ise 8,24’tür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmadaki veri toplama araçları şunlardır:

- Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu
- Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği (ÇAÖ)
- Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Envanteri (ÇPÇE)
- Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği (KIÖ)

3.3.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

Bu form araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış olup, formdan elde edilen demografik bileşenlerin çalışmanın olası sonuçları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Demografik bilgi formu içinde sırasıyla; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve babalarının hayatta olup olmadığı, katılımcıların anne ve babalarının birlikte yaşayıp yaşamadıkları, katılımcıların kardeş sayısı, psikiyatrik veya ruhsal bir sorun nedeniyle herhangi bir merkeze başvurup başvurmadığı sorgulanmıştır (Bkz. Ek-A).

3.3.2. Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği (ÇAÖ)

Rieffe ve arkadaşları (2006) tarafından çocukların aleksitimik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilen Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği (ÇAÖ), Koçak ve arkadaşları tarafından 2015 yılında Türk dil ve kültürüne uyarlanmıştır. Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeğinin orijinali için yapılan geçerlik güvenirlik çalışmaları farklı sosyokültürel özelliklere sahip okullardan yaşları 10 ile 15 arasında değişen toplam 740 çocuk üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal hali Duyguları Tanıma Güçlüğü (7 madde), Duyguları Açıklama Güçlüğü (5 madde) ve Dışsal Yönelimli Düşünme (8 madde) olmak üzere üç alt boyutu kapsamakta olup, toplam 20 maddeden meydana gelmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması aşamasında ölçekte yer alan maddelerin Türk kültürü için uygunluğu ve gerçekte ölçmek istenileni ölçmedeki yeterliği rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanlarındaki sekiz uzamanın görüşleri dikkate alınarak irdelenmiştir. Uzmanlardan ölçekteki her bir madde için amacına uygun olup olmadığı “uygundur, uygun değildir” şeklinde değerlendirmeleri ve maddelerin daha uygun hale getirmek için tavsiyelerde bulunmaları talep edilmiştir. Bu doğrultuda uzmanların da fikirleriyle Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği maddeleri oluşturulmuştur.

Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için Tokat ilindeki ortaokul kurumlarının 6, 7 ve 8. sınıflarında öğrenim görmekte olan 242 kız ve 258 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci grubu ile çalışılmıştır. Öğrenciler çalışmaya rastgele seçilmiştir.

Ölçeğin üç boyutlu yapısı bir yapısal model ile değerlendirilmiştir. Bu modelde 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14) Duyguları Tanımlama Güçlüğü; 5 madde (2, 4, 11, 12 ve 17) Duyguları Açıklama Güçlüğü ve 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20) Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutlarını ölçen göstergeler olarak ifade edilmiştir (Şekil 3.1). Şekil 3.2 ise 3 boyutlu kuramsal modeli anlatmaktadır. Şekildeki daireler gizil değişkenler (latent variables), dikdörtgenler ise açık değişkenler (manifest variables) temsil etmektedir. Değişkenler arasında birbirine doğru bir çizginin olmaması iki değişken arasında doğrusal bir etkinin olmadığını ifade etmektedir.

Açık değişkenlerin standardize edilmiş hata varyansları epsilon (ϵ) ile gösterilirken gizil yapılar üzerindeki açık değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları ise Lambda (λ) ile belirtilmiştir. Çözümü ifade edebilmek ve bir ölçek oluşturabilmek için gizil değişkenlerin varyansları 1.00 değerine sabitlenmiştir. Dolayısıyla, gizil değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çift yönlü oklar phi (ϕ) sembolü ile ifade edilmiştir.

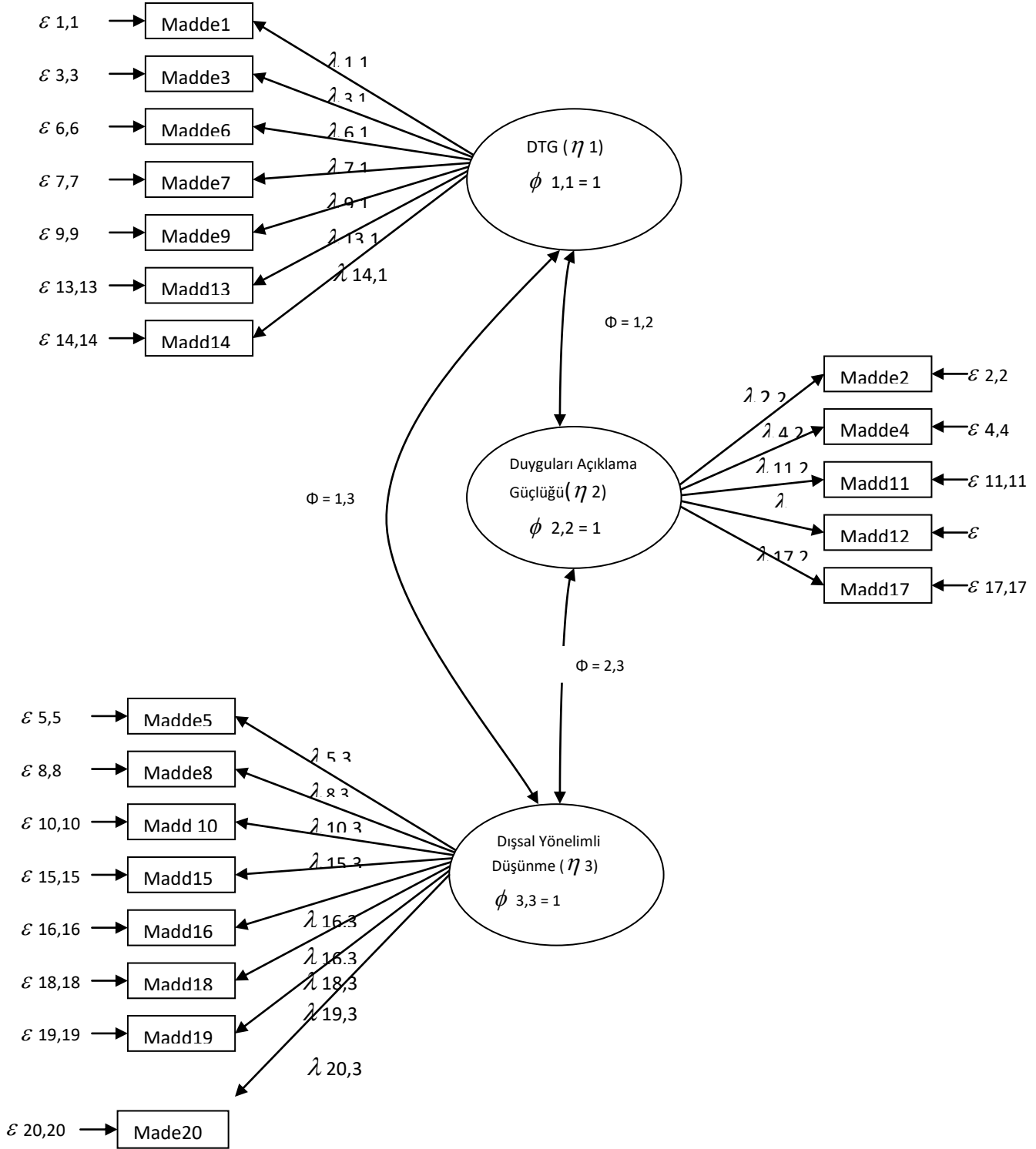
Tablo 3.3'te görüldüğü üzere 3-boyutlu çocuklar için aleksitimi modeli GFI ve AGFI gibi uyum indeksine göre uyum için gerekli minimum yeterliğe ulaşılmıştır ($> .90$). Buna ek olarak, .10'dan küçük olan RMSEA değeri de modelin yeterliğine göstermektedir. Şekil 3.2, 3-Boyutlu çocuk aleksitimi modeli için elde edilen standardize edilmiş çözümü işaret etmektedir. Şekilde de görüldüğü gibi tüm yüklem katsayıları istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 3.3: Üç-boyutlu Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Uyum İndeksleri

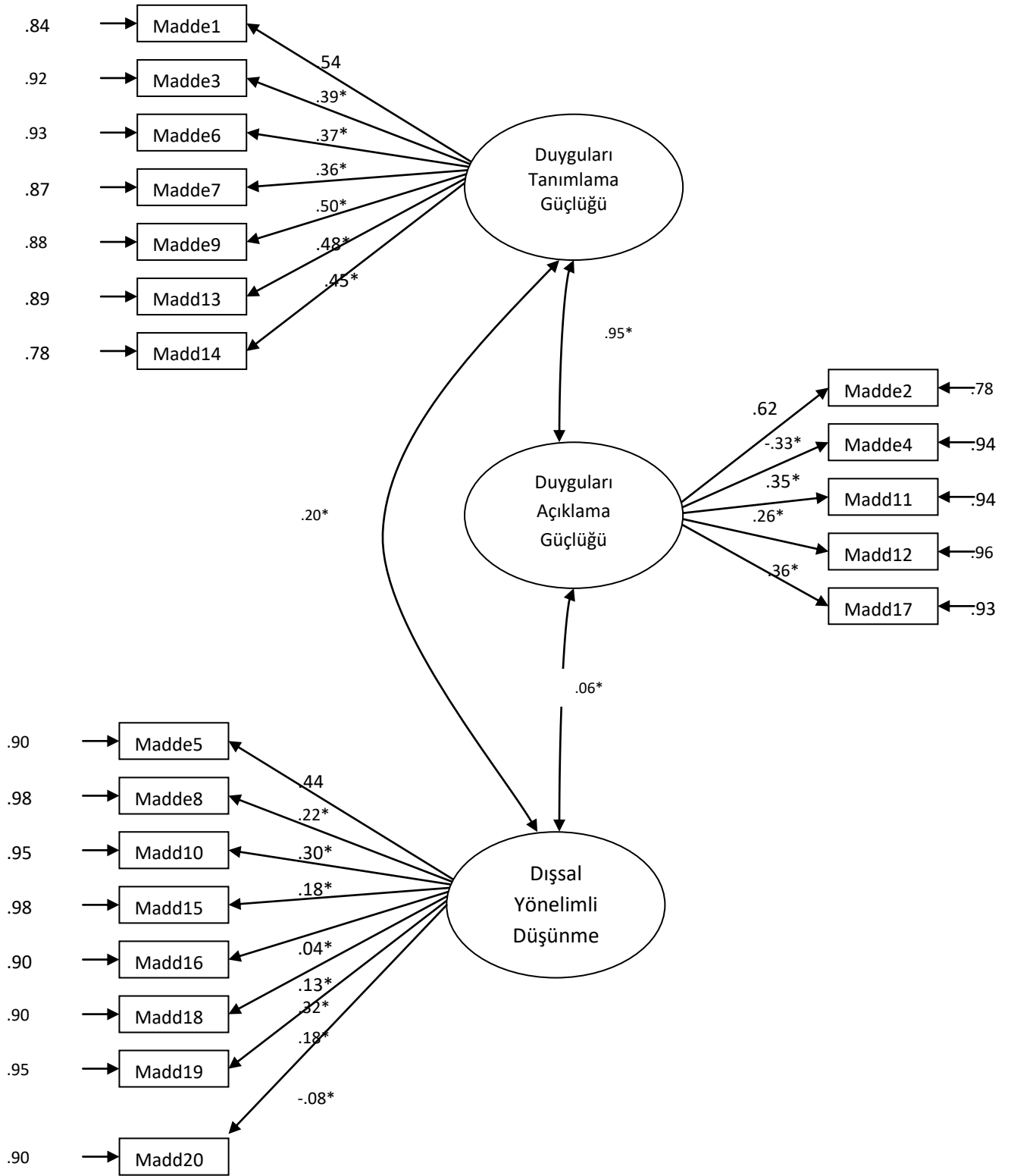
Uyum İndeksleri		
	Tek-boyutlu	Üç-boyutlu
Ki-kare*	1105.40	881.62
Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)	.72	.83
Artan Uyum İndeksi (IFI)	.72	.84
Uyum-iyiliği İndeksi (GFI)	.61	.95
Düzeltilmiş Uyum-iyiliği İndeksi (AGFI)	.62	.93
Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI)	.67	.81
Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)	.61	.68
Ortalama Hataların Karekökü (RMR)	.11	.03
Standardize RMR	.09	.05
Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü	.10	.04

* Tüm Ki-kare sonuçları anlamlı ($p < .0005$)

Şekil 3.1: 3-Boyutlu Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Modeli Çözümlemesi



Şekil 3.2: 3-Boyutlu Kuramsal Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Modeli



Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği geçerlik güvenirlik çalışmaları kapsamında Tokat ilinde bulunan ve ortaokul 6, 7 ve 8. sınıfta bulunan toplam 500 öğrenci (242 kız ve 258 erkek) ile çalışılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için yapılan Coranbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.78 olarak tespit edilmiştir (Koçak ve ark., 2015).

Üç alt boyuttan oluşan ölçekteki maddeler karışık olarak verilmektedir. Maddeler soru şeklinde olmayıp olumlu ve olumsuz cümlelerden oluşmaktadır. Üçlü likert tip bir ölçektir. Her ifade için “Yanlış” (0), “Biraz Doğru” (1), “Sık Sık Doğru” (2) seçeneklerinden biri işaretlenir (Bkz. Ek-B).

Ölçeğin Alt Boyutları

Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar:

Duyguları Tanıma Güçlüğü: Ölçeğin bu alt boyutu bireyin içerisinde bulunduğu duyguları fark edebilme becerisini ölçmeye yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 7 maddeden oluşmakta olup 1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14. maddeler duyguları tanıma güçlüğüne ayırt etmeye yönelik maddelerdir. Bu alt boyuttan alınan skorların yüksek olması duyguları tanıma güçlüğüne yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Alınabilecek en yüksek puan 14’tür.

Duyguları Açıklama Güçlüğü: Ölçeğin bu alt boyutu bireyin hissetmiş olduğu duyguları ifade edebilme becerisini ölçmeye yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 5 maddeden oluşmakta olup 2, 4, 11, 12 ve 17. maddeler duyguları açıklama güçlüğüne ölçmeye yönelik maddelerdir. Bu alt boyuttan alınan skorların yüksek olması duyguları açıklama güçlüğüne yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek skor 10’dur.

Dışsal Yönelimli Düşünme: Ölçeğin bu alt boyutu kişinin hissetmiş olduğu duyguları bedensellikten ayırıştırarak sözel ifadeye dökebilme becerisini ölçmeye yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 8 maddeden oluşmakta olup 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20. Maddeler dışsal yönelimli düşünme biçimini ölçmeye yönelik maddelerdir. Bu alt boyuttan alınacak skorların yüksek olması kişinin dışsal yönelimli düşünme biçimini benimsediğini göstermektedir. Alınabilecek en yüksek puan 16’dır.

3.3.3. Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Envanteri (ÇPÇE)

Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Envanteri Serin ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. 24 maddeden oluşan ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek ilköğretim ve ortaokul düzeyindeki çocukların problem çözme becerileri algılarını ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Problem çözme becerileri ile ilgili yazındaki çalışmalar incelendiğinde, bu konuda yapılan çalışmaların gerek Türkçeye uyarlanan gerekse özgün ölçek geliştirme konusunda genellikle yetişkinlere yönelik yapılmış olduğu görülmektedir. Bu alanda ilköğretim ve ortaokul düzeyindeki çocuklara yönelik bir ölçme aracının bulunmaması bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır (Serin ve ark., 2010).

Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve arkadaşları tarafından 1993 yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeğin yanı sıra, ayrıca Taylan (1990), Yaman (2003), Çam ve Tümkaya (2008) lise öğrencilerinin, üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin problem çözme becerisi algılarını ölçmeye yönelik problem çözme becerileri envanterleri geliştirmişlerdir.

Tablo 3.4: Problem Çözme Envanteri Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Veri Toplama Aracı	Kimlere Uygulandığı	Araştırmacılar
Problem Çözme Envanteri	Yetişkin	Heppner&Peterson (1982)
Problem Çözme Envanteri	Yetişkin	Taylan (1990)
Problem Çözme Envanteri	Yetişkin	Şahin,Şahin&Heppner (1993)
Problem Çözme Envanteri	Üniversite Öğrencileri	Yaman (2003)
Kişilerarası Problem Çözme Envanteri	Lise Öğrencileri	Çam ve Tümkaya (2008)

Serin ve arkadaşları problem çözme becerileri konusunda literatürdeki çalışmalardan elde edilen bilgilerle beraber öğrencilere yöneltilen açık uçlu sorulardan topladıkları metinler ışığında bir madde havuzu oluşturmuşlardır. Buna ek olarak yurt içinde ve yurtdışında yetişkinler için kullanılan problem çözme becerileri ölçeklerinin bazı maddelerinden de faydalanarak çocuklar için kapsamlı bir problem çözme ölçeği

madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçeğin Heppner ve Peterson'un belirtmiş olduğu "problem çözme becerisine güven, kişisel kontrol ve kaçınma" olmak üzere üç alt boyuttan oluşabilmesine dikkat edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları faktör analizleri sonucunda belirlenmiştir. Ölçeğin problem çözme becerileri konusunda kendi algılayışını ölçebilmesi için maddelerin hazırlanışları sırasında ölçme ve değerlendirme ile alan uzmanlarının görüşleri de dikkate alınarak beşli likert formatı şeklinde geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri olumlu ve olumsuz cümlelerden oluşmaktadır.

İzmir ilinin Buca ilçesinde bulunan ve farklı sosyokültürel özelliklere sahip 8 ilköğretim ve ortaokulunun 4, 5, 6, 7 ve 8. sınıflarında öğrenim gören toplam 568 öğrencinin bulunduğu bir grup ile çalışılmıştır. Araştırma örneklemini seçkisiz (random) örnekleme yoluyla belirlenmiştir.

Serin ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ÇPÇE, 24 maddelik, 1-5 arası puanlanan 5'li likert tipi, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini değerlendiren bir ölçektir. Puan ranjı 24-120'dir. Ölçekteki maddeler "Hiçbir zaman böyle davranmam (1)", "Ender olarak böyle davranırım (2)", "Arada sırada böyle davranırım (3)", "Sık sık böyle davranırım (4)", "Her zaman böyle davranırım (5)" şeklinde derecelendirilmekte ve puanlanmaktadır. Olumsuz maddeler ise derecelendirmenin tersi şeklinde puanlanmaktadır. Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği toplam puanlardaki artış bireyin problem çözme konusunda kendini algılayışının yüksekliğini; azalma ise problem çözme hususunda kendini algılayışının düşük olduğunu göstermektedir (Bkz. Ek-C).

Ölçeğin Alt Boyutları

Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar:

Problem Çözme Becerisine Güven: Ölçeğin bu alt boyutu bireyin karşılaşmış olduğu problemlerle baş edebilme becerisine olan güvenini, vazgeçmemeyi ve kararlılığı ölçmeye yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 12 maddeden oluşmakta olup 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21 ve 23. maddeler problem çözme becerisine güveni ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek yüksek skorlar

kişinin problem çözme becerisine olan güveninin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek skor 60'tır.

Öz Denetim: Ölçeğin bu alt boyutu kişilerin problem karşısında kendini yönetebilme, daha özerk davranışlar, düşünceler geliştirebilme, iç denetimli özelliklerinin baskınlığı ile ilgili ifadeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 7 maddeden oluşmakta olup ölçekteki 2, 4, 6, 8, 10, 12 ve 14. maddeler öz denetim becerilerini ölçmeye yönelik maddelerdir. Ölçekten alınacak skorun yüksek olması kişinin problemler karşısında öz denetiminin de yüksek olduğunu gösterir. Alınabilecek en yüksek skor 35'tir.

Kaçınma: Ölçeğin bu alt boyutunda kişilerin bir problemle karşılaştığında sorununu çözmek yerine erteleme, yok sayma, yüzleşememe, gerçek sorundan uzaklaşma eğilimini ölçen maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 5 maddeyi içermekte olup ölçekteki 16, 18, 20, 22 ve 24. maddeler problemlerden kaçınma davranışını ölçmeye yönelik maddelerdir. Bu alt boyuttan alınacak skorun yüksek olması kaçınma davranışının az olduğunu göstermektedir. Alınabilecek en yüksek skor 25'tir.

Ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 3.5: Ölçek Alt Faktörlerinin Cronbach a Değerleri

	n	Problem Çözme Becerisine Güven	Öz Denetim	Kaçınma	Toplam
Cronbach Alpha	568	0,85	0,78	0,66	0,80
Test-Tekrar- Test Güvenirligi	100	0,84	0,79	0,70	0,85

Tablo3.5 incelendiğinde ölçeğin toplam Cronbach Alpha değeri 0.80 olduğu görülmektedir. Ölçeği oluşturan alt faktörlerden problem çözme becerisinde güven alt faktörünün güvenilir (0,85), 2. faktör olan öz denetimin de güvenilir (0,78) ve 3. faktörlerin ise kabul edilebilir güvenirlilik seviyesinin altında (0,66) olduğu

görülmektedir. Fakat 0,66 seviyesinin kabul edilebilir seviye olan 0,70'e çok uzak olmadığı görülmektedir. Bu durumun nedeni olarak kaçınma alt faktöründe yer alan madde sayısının az oluşu ve çalışılan grubun ölçülmek istenen özellik açısından homojen olması gösterilebilir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği sonuçları incelendiğinde yine Tablo3.5'te görüldüğü gibi 1. faktör için 0,84, 2. faktör için 0,79, 3. faktör için 0,70 ve ölçeğin tamamı için ise 0,85 olduğu anlaşılmaktadır (Serin ve ark., 2010).

3.3.4. Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği (KIÖ)

Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği Şahin ve arkadaşları (1994a) tarafından “Stress Management: Positive Strategy” isimli video paket programının el kitabında bulunan davranışlar listesinden örnek alınarak oluşturulmuştur. Ölçeğin amacı kişilerin diğer bireylerle olan etkileşim tarzını belirlemektir.

Ölçek, besleyici ve ketleyici ilişki tarzları olmak üzere iki alt ölçeği içermektedir. Her bir alt ölçek de kendi içinde iki alt boyuta ayrılmaktadır. Besleyici ilişki tarzları alt ölçeği açık ve saygılı ilişki; ketleyici ilişki tarzları alt ölçeği ise benmerkezci ve küçümseyici ilişki alt boyutlarından oluşmaktadır. Tablo3.6'da görüldüğü üzere ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.79'dur. Alt ölçeklerin iç tutarlılığı ise; açık ilişki tarzı için 0.73, saygılı ilişki tarzı için 0.70, benmerkezci ilişki tarzı için 0.56 ve küçümseyici ilişki tarzı için 0.78 olarak belirlenmiştir (Şahin ve ark., 1994).

Tablo 3.6: Ölçek Alt Faktörlerinin Cronbach a Değerleri

	n	Açık	Saygılı	Ben Merkezci	Küçümseyici	Toplam
Cronbach						
Alpha	579	0,73	0,70	0,56	0,78	0,79

Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği, 31 maddeden oluşmaktadır. Her madde 0-3 arasında değişen Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirilmekte ve puanlanmaktadır. Ergenlerin kişiler arası ilişki tarzları konusunda kendi algılayışlarını ölçen, kendini değerlendirme ölçeğidir. Puan ranjı 0-93'tür. Derecelendirme, “hiç (0)”, “bazen (1)”, “sık sık (2)” ve “sürekli (3)”

şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Besleyici ilişki tarzı olan Açık ve Saygılı alt boyutundan alınan yüksek puanlar olumlu ilişki tarzına işaret ederken, zehirleyici ilişki tarzı Ben Merkezci ve Küçümseyici alt boyutundan alınan puanlar olumsuz ilişki tarzına işaret etmektedir (Bkz. Ek-D).

Ölçeğin Alt Boyutları

Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar:

Açık: Ölçeğin bu alt boyutu bireyin düşüncelerini, duygularını ve isteklerini açık bir şekilde karşı tarafa söyleyebilmesi, olumlu ve yapıcı ilişki tarzını ölçmeye yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 8 maddeden oluşmakta olup 1, 5, 17, 19, 21, 23, 25 ve 28. maddeler kişiler arası ilişki tarzlarının açık alt boyutunu ölçen maddelerdir. Ölçekten alınabilecek yüksek skorlar kişinin ilişkilerinde açık olmayı tercih ettiği ve besleyici ilişki tarzını benimsediği anlamına gelmektedir. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek skor 24'tür.

Saygılı: Ölçeğin bu alt boyutu bireyin ilişkilerinde karşı tarafa sözel olarak veya davranışları ile saygıyla yaklaşım yaklaşmadığını ve besleyici ilişki tarzını ölçmeye yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplam 8 maddeden oluşmakta olup 3, 7, 9, 11, 13, 15, 29 ve 31. maddeler kişiler arası ilişki tarzlarının saygılı alt boyutunu ölçen maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin ilişkilerinde saygılı bir yaklaşımı benimsediği anlamına gelmektedir. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek skor 24'tür.

Ben Merkezci: Ölçeğin bu alt boyutu bireyin karşı tarafın duygu ve düşüncelerine önem vermeyip kendi istekleri üzerinde durduğu, olumsuz ilişki tarzını ölçmeye yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplamda 5 maddeden oluşmakta olup 2, 4, 8, 26 ve 28. maddeler kişiler arası ilişki tarzlarının benmerkezci alt boyutunu ölçen maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin ilişkilerinde ketleyici, benmerkezci bir yaklaşım benimsediği anlamına gelmektedir. Bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek skor 15'tir.

Küçümseyici: Ölçeğin bu alt boyutu bireyin diğer insanların düşüncelerini değersiz gördüğü, kendisini diğer insanlardan üstün gören, olumsuz ilişki tarzını ölçmeye

yönelik maddeleri içermektedir. Bu alt boyut toplamda 10 maddeden oluşmakta olup 6, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24 ve 30. maddeler kişiler arası ilişki tarzlarının küçümseyici alt boyutunu ölçen maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin ilişkilerinde ketleyici, küçümseyici bir yaklaşım benimsediği anlamına gelmektedir. Bu alt ölçekten alınabilecek en yüksek skor 30'dur.

3.4. Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırmanın kurgulanmasının ardından ilk adım olarak örneklem oluşturma sürecinde İstanbul ili Ataşehir ilçesinde bulunan özel bir okulun öğrenim merkezine başvurulmuştur. Okuldan alınan gerekli izinlerden sonra Ataşehir ilçe milli eğitim müdürlüğünden gerekli izinler için başvuruda bulunulmuştur.

Datalar toplanmadan önce katılımcıların ebeveynlerinden araştırmaya gönüllü olarak katılmalarında sakınca görmediklerine dair izin alınmıştır. Ebeveynlerinden izin alınan katılımcılar sessiz bir ortama alınarak önce bilgilendirilmiş gönüllü olur formunu okumaları istenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılımında bulunmak isteyen ergenlere Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu, Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği, Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği ve Problem Çözme Becerileri Ölçeği verilerek doldurulması istenmiştir.

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formuna ait bilgilerin frekans ve yüzdelik dağılımları bulunarak üst kısımda demografik bilgiler bölümünde paylaşılmıştır. Bu çalışmada istatistiksel analizler NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 Statistical Software (Utah, USA) paket programı ile yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotların (ortalama, standart sapma) yanı sıra normal dağılım gösteren değişkenlerin ikili grupların karşılaştırmasında bağımsız t testi, değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini belirlemede Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar, anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3

BULGULAR

Bu araştırmanın amacı ergenlerin aleksitimik özelliklerini ve aleksitimi ölçeğinden alınan skor ile problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bu kısmında amaç ve alt amaçlar doğrultusunda yaşları 12 ile 15 arasında değişen 103 ergenden toplanan verilerin uygun istatistiksel yöntemlerle analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Bu bölümde araştırmada kullanılan tüm ölçklere ilişkin ortalama ve standart sapma puanları, minimum ve maksimum puanlar verilmiştir. Tüm ölçklere ilişkin veriler Tablo 4.1’de aktarılmıştır.

Araştırmada kullanılan Problem Çözme Becerileri Ölçeğinden alınan en düşük puan 62, en yüksek puan 112 ve bu ölçekten alınan toplam skorun ortalaması 91,72’dir. Bu ölçeğin alt boyutlarından alınan skorlara bakacak olursak problem çözme becerisine güven alt ölçeğinden alınan en düşük skor 38, en yüksek 60, öz denetim alt ölçeğinden alınan en düşük skor 11, en yüksek skor 31 ve kaçınma alt ölçeğinden alınan minimum skor 12, maksimum skor 25’tir.

Araştırmada kullanılan Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeğinden alınan en düşük skor 34, en yüksek skor 67 ve bu ölçekten alınan toplam skorun ortalaması 50,5’tir. Bu ölçeğin alt boyutlarından alınan skorlara bakacak olursak açık alt ölçeğinden alınan en yüksek skor 18 iken en düşük skor 0 ve saygılı alt ölçeğinden alınan minimum skor 3, maksimum skor 19’dur. Benmerkezci ve küçümseyici alt ölçeğinden alınan en düşük skor sırasıyla 6 ve 16 iken bu alt ölçeklerden alınan en yüksek skor sırasıyla 15 ve 30’dur.

Çalışmada kullanılan diğer bir ölçek olan Aleksitimi ölçeğinden alınan minimum skor 5, maksimum skor 26'dır. Bu ölçekten alınan toplam puanın ortalaması 14,1'dir. Ayrıca ölçeğin üç alt boyutundan alınan skorlar incelenecek olursa duyguları tanıma güclüğü alt ölçeğinden alınan en yüksek puan 8, en düşük puan 1'dir. Duyguları açıklama güclüğü ve dışsal yönelimli düşünme alt ölçeklerinden alınan en yüksek skor sırasıyla 9 ve 12 iken alınan düşük skor sırasıyla 0 ve 3'tür.

Tablo 4.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bilgiler

Kullanılan Ölçekler	N	Min.	Max.	Ort±SS
Problem Çözme Becerisine Güven	103	38	60	50,24±3,96
Öz Denetim	103	11	31	21,26±6,02
Kaçınma	103	12	25	20,21±2,93
Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Toplam Puan	103	62	112	91,72±11,89
Açık	103	0	18	7,61±4,29
Saygılı	103	3	19	7,69±2,78
Ben Merkezci	103	6	15	11,17±1,71
Küçümseyici	103	16	30	24,04±3,17
Kişiler Arası İlişki Tarzları Toplam Puan	103	34	67	50,5±7,67
Duyguları Tanımlama Güclüğü	103	1	8	3,07±1,94
Duyguları Açıklama Güclüğü	103	0	9	4,24±1,99
Dışsal Yönelimli Düşünme	103	3	12	6,79±2,49
Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Toplam Puan	103	5	26	14,1±5,68

4.2. Aleksitimi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri toplam puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-.757$ $p=.0001$).

Tablo 4.2: Aleksitimi Skorları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

		Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği				
		PÇBG	ÖD	K	Toplam	
Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği	DTG	r	-0,612	-0,714	-0,596	-0,712
		p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
	DAG	r	-0,531	-0,509	-0,435	-0,542
		p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
	DYD	r	-0,616	-0,707	-0,717	-0,740
		p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
	Toplam	r	-0,665	-0,732	-0,669	-0,757
		p	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

Not: DTG Duyguları Tanımlama Güçlüğü alt boyutunu, DAG Duyguları Açıklama Güçlüğü alt ölçeğini, DYD Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu; PÇBG Problem Çözme Becerine Güven alt boyutunu, ÖD Öz Denetim alt boyutunu ve K Kaçınma alt boyutunu temsil etmektedir.

Ayrıca, Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği alt boyutları ile Problem Çözme Becerileri Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tablo 4.2’de görüldüğü üzere Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Problem Çözme Becerisine Güven puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımlama Güçlüğü puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon gözlenmiştir ($r=-.612$, $p=.0001$). Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Problem Çözme Becerisine Güven puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Açıklama Güçlüğü arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır ($r=-.531$, $p=.0001$). Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Problem Çözme Becerisine Güven puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Dışsal Yönelimli Düşünme arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır ($r=-.616$, $p=.0001$).

Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Öz Denetim puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımlama Güçlüğü puanları arasında negatif yönde

istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-.714, p=.0001$). Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Öz Denetim puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Açıklama Güçlüğü arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-.509, p=.0001$). Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Öz Denetim puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Dışsal Yönelimli Düşünme arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-.707, p=.0001$).

Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Kaçınma puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımlama Güçlüğü puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-.596, p=.0001$). Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Kaçınma puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Açıklama Güçlüğü arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-.435, p=.0001$). Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri Kaçınma puanları ile Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Dışsal Yönelimli Düşünme arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir ($r=-.717, p=.0001$).

4.3. Aleksitimi ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişki

Ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile bu kişilerin kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tablo 4.3'te görüldüğü gibi Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği toplam puanları ile Kişiler Arası İlişki Tarzları besleyici ilişki tarzı toplam puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur ($r=-.276, p=.043$). Ayrıca, Aleksitimi Ölçeği toplam skorları ile Kişiler Arası İlişki Tarzları ketleyici ilişki tarzı toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.139, p=.09$).

Tablo 4.3: Aleksitimi Skorları ile Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

		Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği						
		Açık	Saygılı	Besleyici Toplam	Ben Merkezci	Küçümseyici	Ketleyici Toplam	
Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği	DTG	r	-0,303	0,239	-0,312	-0,042	-0,462	-0,257
		p	0,002	0,015	0,004	0,674	0,001	0,081
	DAG	r	-0,201	0,160	-0,255	0,023	-0,295	-0,288
		p	0,041	0,006	0,008	0,820	0,002	0,003
	DYD	r	-0,314	-0,169	-0,152	0,013	-0,438	-0,415
		p	0,001	0,088	0,061	0,896	0,001	0,001
	Toplam	r	-0,312	0,211	-0,276	-0,001	-0,453	-0,139
		p	0,001	0,032	0,043	0,995	0,001	0,091

Not: DTG Duyguları Tanımlama Güçlüğü alt boyutunu, DAG Duyguları Açıklama Güçlüğü alt ölçeğini, DYD Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu teslim etmektedir.

Öte yandan Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği alt boyutları ile Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler de değerlendirmeye alınmıştır. Buna göre tablo 4.3'te de görüldüğü üzere Aleksitimi Ölçeği alt boyutu olan duyguları tanımlama güçlüğü skorları ile Kişiler Arası İlişki Tarzları açık ($r=-.303$, $p=.002$) ve saygılı ($r=.239$, $p=.015$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duyguları tanımlama güçlüğü ile kişiler arası ilişki tarzları besleyici ilişki tarzı toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur ($r=-.312$, $p=.004$). Buna ek olarak, duyguları tanımlama güçlüğü ile kişiler arası ilişki tarzı küçümseyici ($r=-.462$, $p=.001$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken benmerkezci ($r=-.042$, $p=.67$) alt boyutu arasında ilişki gözlenmemiştir. Duyguları tanımlama güçlüğü skorları ile kişiler arası ilişki tarzları ketleyici ilişki tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.257$, $p=.08$).

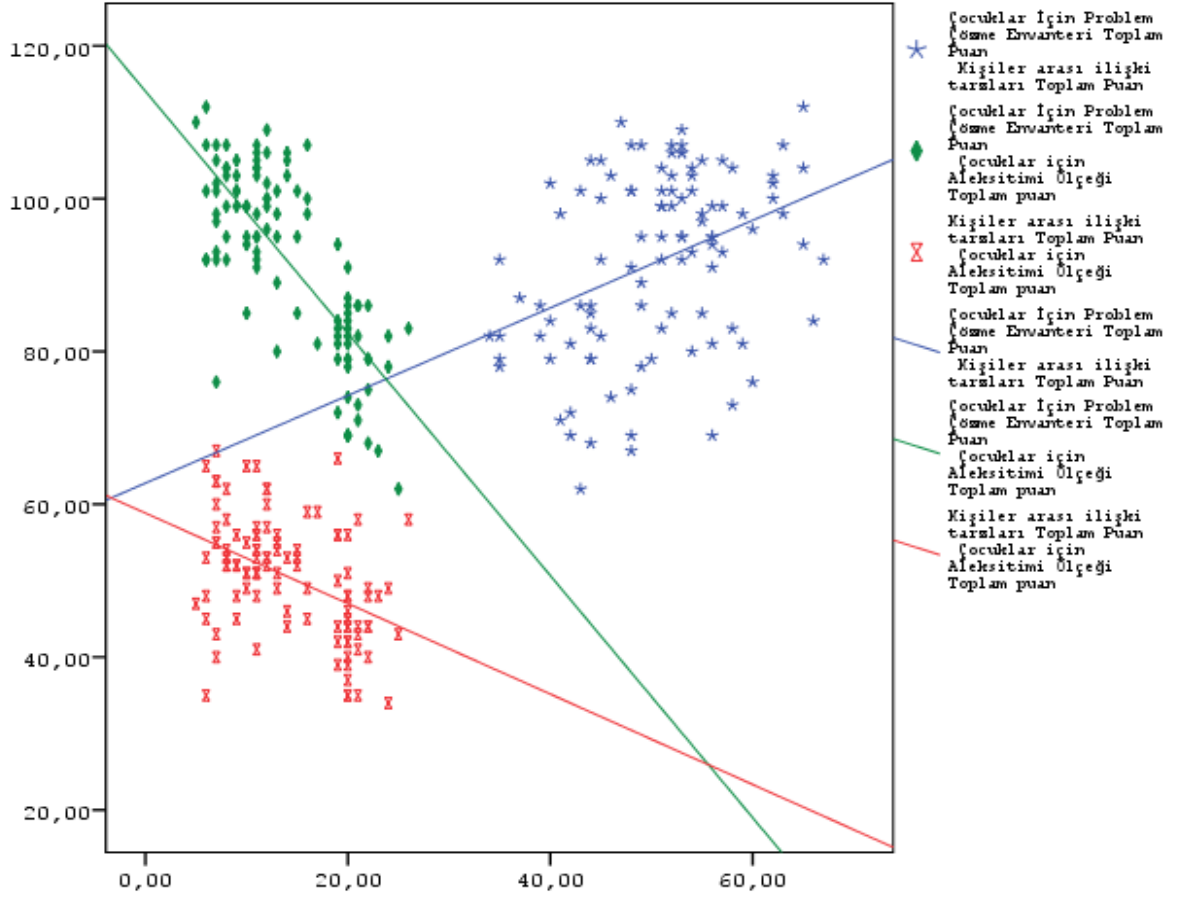
Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği alt boyutu olan duyguları açıklama güçlüğü skorları ile Kişiler Arası İlişki Tarzları açık ($r=-.201$, $p=.041$) ve saygılı ($r=.160$, $p=.006$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duyguları

açıklama güçlüğü ile kişiler arası ilişki tarzları besleyici ilişki tarzı toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler gözlenmiştir ($r=-.255$, $p=.008$). Öte yandan duyguları açıklama güçlüğü ile kişiler arası ilişki tarzları küçümseyici ($r=-.295$, $p=.002$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken benmerkezci ($r=.023$, $p=.82$) alt boyutu arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Duyguları açıklama güçlüğü skorları ile kişiler arası ilişki tarzları ketleyici ilişki tarzı toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişki gözlenmiştir ($r=-.288$, $p=.003$).

Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği alt boyutu olan dışsal yönelimli düşünme skorları ile Kişiler Arası İlişki Tarzları açık ($r=-.314$, $p=.001$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunurken saygılı ($r=-.169$, $p=.088$) alt boyutu arasında anlamlı bir korelasyon gözlenmemiştir. Dışsal yönelimli düşünme ile kişiler arası ilişki tarzları besleyici ilişki tarzı toplam skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=-.152$, $p=.061$). Ayrıca, dışsal yönelimli düşünme ile kişiler arası ilişki tarzları küçümseyici ($r=-.438$, $p=.001$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken benmerkezci ($r=.013$, $p=.896$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Dışsal yönelimli düşünme skorları ile kişiler arası ilişki tarzları ketleyici ilişki tarzı arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.415$, $p=.001$).

Sonuç olarak; yapılan çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde Şekil 4.1’de de görüldüğü gibi Aleksitimi puanları ile Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tarzları arasında negatif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Şekil 4.1: Aleksitimi, Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri ve Kişiler Arası İlişki Tazları Besleyici İlişki Tarzı Toplam Puanlarının Birbirleri İle Olan İlişkisi



4.4. Katılımcıların Aleksitimi Skorlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Aleksitimi ölçeğinden alınacak skorun katılımcıların cinsiyetlerine göre herhangi bir farklılık olup olmayacağını incelemek için bağımsız t testi uygulanmıştır. Tablo 4.4'te görüldüğü gibi araştırmada bulunan erkek ve kız çocuklarının Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p=.89$). Ölçeğin alt boyutlarından alınan skor ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde kız ve erkek katılımcıların duyguları tanıma güçlüğü ($p=.84$), duyguları açıklama güçlüğü ($p=.43$) ve dışsal yönelimli düşünme ($p=.73$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.4: Cinsiyet ile Aleksitimi Skorları Arasındaki Bağımsız t testi Sonuçları

		Cinsiyet		
		Kız	Erkek	p
		n=58	n=45	
Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği	DTG	3,03±1,89	3,11±2,01	0,843
	DAG	4,38±1,95	4,07±2,04	0,431
	DYD	6,86±2,52	6,69±2,48	0,728
	Toplam	14,28±5,49	13,87±5,97	0,719

Not: DTG Duyguları Tanımlama Güçlüğü alt boyutunu, DAG Duyguları Açıklama Güçlüğü alt ölçeğini, DYD Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu temsil etmektedir.

4.5. Katılımcıların Problem Çözme Becerileri Skorlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Tablo 4.5: Cinsiyet ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Bağımsız t testi Sonuçları

		Cinsiyet		
		Kız	Erkek	p
		n=58	n=45	
Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği	PÇBG	50,09±3,95	50,44±4	0,651
	ÖD	21,36±6,13	21,13±5,94	0,849
	K	20,12±3,18	20,33±2,61	0,717
	Toplam	91,57±12,36	91,91±11,39	0,886

Not: PÇBG Problem Çözme Becerine Güven alt boyutunu, ÖD Öz Denetim alt boyutunu ve K Kaçınma alt boyutunu temsil etmektedir.

Problem Çözme Becerileri Ölçeği'nden alınacak skorun katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmayacağını incelemek için bağımsız t testi uygulanmıştır. Tablo 4.5'te görüldüğü üzere erkek ve kız çocuklarının Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p=.89$). Ölçeğin alt boyutlarından alınan skor ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde ise kız ve erkek katılımcıların problem çözme becerisine güven ($p=.65$), öz denetim ($p=.85$) ve kaçınma ($p=.72$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>.05$).

4.6. Katılımcıların Kişiler Arası İlişki Skorlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Tablo 4.6: Cinsiyet ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Bağımsız t testi Sonuçları

		Cinsiyet		
		Kız	Erkek	<i>p</i>
		<i>n</i> =58	<i>n</i> =45	
Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği	Açık	7,55±4,21	7,69±4,45	0,873
	Saygılı	7,62±2,5	7,78±3,12	0,777
	Besleyici Toplam	23,58±5,52	23,83±5,73	0,724
	Benmerkezci	11,09±1,72	11,27±1,71	0,598
	Küçümseyici	24,29±3,18	23,71±3,17	0,358
	Ketleyici Toplam	32,55±7,56	32,44±7,43	0,944

Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği'nden alınacak skorun katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmayacağını incelemek için bağımsız t testi uygulanmıştır. Tablo 4.6'daki sonuçlar incelendiğinde erkek ve kız çocuklarının Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği besleyici ve ketleyici ilişki tarzı toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>.05$). Ölçeğin alt boyutları ile

cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde yine aynı şekilde erkek ve kız katılımcıların açık ($p=.87$), saygılı ($p=.78$), benmerkezci ($p=.60$) ve küçümseyici ($p=.36$) skorlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>.05$).

4.7. Katılımcıların Aleksitimi Skorlarının Yaş Özelliklerine Göre İncelenmesi

Katılımcıların yaş özellikleri ile aleksitimi ölçeğinden alınan skorlar arasındaki ilişki de incelenmiştir. Tablo 4.7’te görüldüğü üzere yaş değerleri Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımlama Güçlüğü ($p=.84$), Duyguları Açıklama Güçlüğü ($p=.93$), Dışsal Yönelimli Düşünme ($p=.49$) ve Toplam ($p=.84$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.7: Katılımcıların Yaş Özellikleri İle Aleksitimi Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği			
Katılımcıların Yaş Özellikleri	r	DTG	DAG	DYD	Toplam
		p	0,844	0,933	0,491

Not: DTG Duyguları Tanımlama Güçlüğü alt boyutunu, DAG Duyguları Açıklama Güçlüğü alt ölçeğini, DYD Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu teslim etmektedir.

4.8. Katılımcıların Problem Çözme Becerileri Skorlarının Yaş Özelliklerine Göre İncelenmesi

Katılımcıların yaş özellikleri ile problem çözme becerileri ölçeğinden alınan skorlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 4.8’de görüldüğü gibi yaş değerleri ile Problem Çözme Becerisine Güven ($r=.135$, $p=.01$) ve Öz Denetim ($r=.107$, $p=.02$) skorları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Öte yandan katılımcıların yaş değerleri ile Kaçınma ($r=-.214$, $p=.03$) skorları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($p<.05$).

Tablo 4.8: Katılımcıların Yaş Özellikleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Problem Çözme Becerileri Ölçeği			
		PÇBG	ÖD	K	Toplam
Katılımcıların Yaş Özellikleri	r	0,135	0,107	-0,214	0,152
	p	0,01	0,02	0,03	0,01

Not: PÇBG Problem Çözme Becerine Güven alt boyutunu, ÖD Öz Denetim alt boyutunu ve K Kaçınma alt boyutunu temsil etmektedir.

4.9. Katılımcıların Kişiler Arası İlişki Tarzları Skorlarının Yaş Özelliklerine Göre İncelenmesi

Katılımcıların yaş değerleri ile kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 4.9’da görüldüğü üzere kişiler arası ilişki tarzları açık ($p=.41$), saygılı ($p=.88$), ben merkezci ($p=.47$) ve küçümseyici ($p=.62$) alt ölçekleri puanları ile yaş özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.9: Katılımcıların Yaş Özellikleri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Kişiler Arası İlişki Tarzlar Ölçeği					
		Açık	Saygılı	Besleyici Toplam	Ben Merkezci	Küçümseyici	Ketleyici Toplam
Katılımcıların Yaş Özellikleri	r	0,082	0,015	0,065	0,072	0,049	0,088
	p	0,413	0,880	0,451	0,469	0,62	0,378

Katılımcıların yaş değerleri ile kişiler arası ilişki tarzları besleyici ilişki ($p=.45$) ve ketleyici ilişki ($p=.38$) tarzları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$).

4.10. Katılımcıların Eğitim Durumu (Yıl) ile Aleksitimi Skorları Arasındaki İlişki

Tablo 4.10: Katılımcıların Eğitim Durumu ile Aleksitimi Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği			
Katılımcıların Eğitim Durumu		DTG	DAG	DYD	Toplam
	r	0,019	0,041	-0,026	0,009
p	0,848	0,684	0,794	0,925	

Not: DTG Duyguları Tanımlama Güçlüğü alt boyutunu, DAG Duyguları Açıklama Güçlüğü alt ölçeğini, DYD Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu teslim etmektedir.

Katılımcıların eğitim durumları ile aleksitimi skorları arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 4.10’da görüldüğü gibi Çocuklar için Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımlama Güçlüğü ($p=.85$), Duyguları Açıklama Güçlüğü ($p=.68$), Dışsal Yönelimli Düşünme ($p=.79$) alt ölçekleri ve Toplam ($p=.93$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($p>.05$).

4.11. Katılımcıların Eğitim Durumu (Yıl) ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki

Tablo 4.11: Katılımcıların Eğitim Durumu ile Problem Çözme Becerileri Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Problem Çözme Becerileri Ölçeği			
Katılımcıların Eğitim Durumu		PÇBG	ÖD	K	Toplam
	r	0,195	0,106	-0,179	0,129
p	0,034	0,028	0,031	0,019	

Not: PÇBG Problem Çözme Becerine Güven alt boyutunu, ÖD Öz Denetim alt boyutunu ve K Kaçınma alt boyutunu temsil etmektedir.

Katılımcıların eğitimi durumları ile problem çözme becerileri ölçeğinden alınan skorlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 4.11’de görüldüğü gibi yaş değerleri ile Problem Çözme Becerisine Güven ($r=.195$, $p=.034$) ve Öz Denetim ($r=.106$, $p=.028$)

skorları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($p < .05$). Öte yandan katılımcıların eğitim durumları ile Kaçınma ($r = -.179$, $p = .031$) skorları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır ($p < .05$).

4.12. Katılımcıların Eğitim Durumu (Yıl) ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişki

Katılımcıların eğitim durumu değerleri ile kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişki değerlendirilmeye alınmıştır. Tablo 4.12’de görüldüğü üzere kişiler arası ilişki tarzları besleyici ilişki tarzı toplam puanı ($p = .65$) ve ketleyici ilişki tarzı toplam puanı ($p = .38$) ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Aynı şekilde kişiler arası ilişkiler ölçeği alt boyutları olan açık ($p = .42$), saygılı ($p = .82$), ben merkezci ($p = .25$) ve küçümseyici ($p = .82$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon gözlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.12: Katılımcıların Eğitim Durumu ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Skorları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği					
Katılımcıların Eğitim Durumu		Açık	Saygılı	Besleyici Toplam	Ben Merkezci	Küçümseyici	Ketleyici Toplam
	r		0,08	0,023	0,019	0,114	0,023
p		0,423	0,816	0,654	0,253	0,817	0,377

4.13. Katılımcıların Anne Babalarının Birliktelik Durumu ile Aleksitimi Skorları Arasındaki İlişki

Aleksitimi ölçeğinden alınacak skorun katılımcıların anne babalarının birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmayacağını incelemek için bağımsız t testi uygulanmıştır. Tablo 4.13 incelendiğinde anne babanın birliktelik durumu ile çocukların aleksitimi ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p = .43$). Katılımcıların aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar ile anne babanın birliktelik durumu

arasındaki ilişki incelendiğinde yine aynı şekilde duyguları tanıma güçlüğü ($p=.46$), duyguları açıklama güçlüğü ($p=.75$) ve dışsal yönelimli düşünme ($p=.33$) skorlarının puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirtmemektedir ($p>.05$).

Tablo 4.13: Anne Baba Birliktelik Durumu ile Aleksitimi Arasındaki Bağımsız t testi Sonuçları

		Anne ve Baba Birliktelik Durumu		
		Birlikte	Boşanmış	<i>p</i>
		<i>n</i> :90	<i>n</i> :13	
Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği	DTG	3,12±1,98	2,69±1,6	0,457
	DAG	4,27±1,99	4,08±2,06	0,749
	DYD	6,88±2,48	6,15±2,58	0,329
	Toplam	14,27±5,71	12,92±5,53	0,428

Not: DTG Duyguları Tanımlama Güçlüğü alt boyutunu, DAG Duyguları Açıklama Güçlüğü alt ölçeğini, DYD Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu teslim etmektedir.

4.14. Katılımcıların Anne Babalarının Birliktelik Durumu ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki

Problem Çözme Becerileri Ölçeği'nden alınacak skorun katılımcıların anne babalarının birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmayacağını incelemek için bağımsız t testi uygulanmıştır. Tabla 4.14'te görüldüğü üzere katılımcıların problem çözme becerileri ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları ile anne babalarının birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p=.22$). Problem Çözme Becerileri ölçeğinin alt boyutları ile anne baba birliktelik durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında benzer olarak Problem Çözme Becerisine Güven ($p=.21$), Öz Denetim ($p=.29$) ve Kaçınma ($p=.26$) puan ortalamaları ile anne babanın birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.14: Anne Baba Birliktelik Durumu ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Bağımsız t testi Sonuçları

		Anne ve Baba Birliktelik Durumu		
		Birlikte <i>n</i> :90	Boşanmış <i>n</i> :13	<i>p</i>
Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Ölçeği	PÇBG	50,06±3,99	51,54±3,62	0,208
	ÖD	21,02±6,07	22,92±5,59	0,289
	K	20,09±2,96	21,08±2,69	0,258
	Toplam	91,17±11,96	95,54±11,12	0,217

Not: PÇBG Problem Çözme Becerine Güven alt boyutunu, ÖD Öz Denetim alt boyutunu ve K Kaçınma alt boyutunu temsil etmektedir.

4.15. Katılımcıların Anne Babalarının Birliktelik Durumu ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişki

Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği'nden alınacak skorun katılımcıların anne babalarının birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmayacağını incelemek için bağımsız t testi uygulanmıştır. Tablo 4.15'teki sonuçlar incelendiğinde anne babaları birlikte olan ve boşanmış olan katılımcıların kişiler arası ilişki tarzları besleyici ilişki tarzı toplam puan ortalamaları ve ketleyici ilişki tarzı toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>.05$). Ölçeğin alt boyutları ile anne babanın birliktelik durumları arasındaki ilişki incelendiğinde Açık ($p=.58$), Saygılı ($p=.40$), Benmerkezci ($p=.98$) ve Küçümseyici ($p=.38$) puan ortalamaları ile anne babanın birliktelik durumu arasında herhangi bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 4.15: Anne Baba Birliktelik Durumu ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Bağımsız t testi Sonuçları

		Anne ve Baba Birliktelik Durumu		
		Birlikte	Boşanmış	<i>p</i>
		<i>n</i> :90	<i>n</i> :13	
Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği	Açık	7,52±4,13	8,23±5,48	0,581
	Saygılı	7,78±2,86	7,08±2,1	0,397
	Besleyici Toplam	16,29±3,36	17,14±3,87	0,635
	Benmerkezci	11,17±1,72	11,15±1,72	0,980
	Küçümseyici	24,14±3,27	23,31±2,39	0,376
	Ketleyici Toplam	35,61±4,57	31,77±4,11	0,713

4.16. Problem Çözme Becerileri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların Problem Çözme Becerileri Ölçeği'nden aldıkları skorlar ile Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları skorlar arasındaki ilişki de incelenmiştir. Tablo 4.16'daki sonuçlar incelendiğinde, Problem Çözme Becerileri Ölçeği toplam puanları ile Kişiler Arası İlişkiler Besleyici alt boyutu toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere rastlanırken ($r=.311$, $p<.05$), Kişiler Arası İlişkiler Ketleyici alt boyutu toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır ($r=.169$, $p>.05$). Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde Problem Çözme Beceri Ölçeği alt boyutu olan problem çözme becerisine güven ile Kişiler Arası İlişkiler Ölçeğinin açık ($r=.193$, $p=.051$), küçümseyici ($r=.277$, $p=0,005$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunurken ($p<0,05$); saygılı ($r=.121$, $p=.22$) ve benmerkezci ($r=.035$, $p=.73$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Ayrıca, Problem Çözme Becerileri alt boyutu olan öz denetim ile Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği açık ($r=.292$, $p=.003$) ve küçümseyici ($r=.366$, $p=.0001$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanırken ($p<.05$); saygılı ($r=.103$, $p=.30$) ve benmerkezci ($r=.140$, $p=.16$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$). Öte yandan Problem Çözme Becerileri kaçınma alt boyutu ile Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği açık ($r=.295$, $p=.003$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken ($p<.05$), saygılı ($r=.161$, $p=.10$), benmerkezci ($r=.038$, $p=.70$) ve küçümseyici ($r=.215$, $p=.10$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.16: Problem Çözme Becerileri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği						
		Açık	Saygılı	Besleyici Toplam	Ben Merkezci	Küçümseyici	Ketleyici Toplam	
Problem Çözme Becerileri Ölçeği	PÇBG	r	0,193	0,121	0,171	0,035	0,277	0,259
		p	0,051	0,223	0,002	0,726	0,005	0,078
	ÖD	r	0,292	0,103	0,351	0,140	0,366	0,383
		p	0,003	0,298	0,008	0,160	0,0001	0,0001
	K	r	0,295	0,161	0,157	0,038	0,215	0,362
		p	0,003	0,104	0,102	0,704	0,101	0,0001
	Toplam	r	0,284	0,132	0,311	0,068	0,355	0,169
		p	0,004	0,182	0,003	0,493	0,008	0,062

Not: PÇBG Problem Çözme Becerisine Güven alt boyutunu, ÖD Öz Denetim alt boyutunu ve K Kaçınma alt boyutunu temsil etmektedir.

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, normal popülasyonda da görülme sıklığının oldukça yüksek olduğu bilinen ve bireylerin günlük yaşamları üzerinde olumsuz etkileri olan aleksitimik özelliklerin yaşları 12 ile 15 arasında değişen ergenlerin kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasında nasıl bir ilişki olduğunu analiz etmektir. Araştırmanın bu ilişkiye odaklanmasının sebebi ise literatürden elde edilen verilerde daha önce aleksitimik özellikler ile problem çözme becerileri (Koçak, 2002; Öğülmüş, 2006) ve kişiler arası ilişki tarzları (Guttman ve Laporte, 2002; Bogaerts, 2007; Besharat, 2010; Oktay ve Batıgün, 2014) arasındaki ilişkinin anlamlılığına odaklanan çalışmaların kısıtlı olmasıdır. Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın temel amacına yanıt aranan araştırma sorularına yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgular, ilgili yazın çerçevesinde ele alınacaktır.

Araştırmanın ilk analiz adımında ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile problem çözme becerileri arasındaki olası ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların aleksitimi ölçeğinden aldıkları toplam skorlar ile problem çözme becerileri ölçeğinden aldıkları toplam skorlar arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç hipotezimizi destekler nitelikte olup ergenlerin aleksitimik özellikleri arttıkça problem çözme becerilerinin azaldığı bulgusunu göstermektedir. Ölçeklerin alt boyutlarındaki ilişkiler incelendiğinde aleksitimi ölçeği alt boyutundan olan duyguları tanımlama güçlüğü ile problem çözme becerileri alt ölçeklerinden olan problem çözme becerisine güven, öz denetim ve kaçınma arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle, ergenlerin duyguları tanımlama güçlükleri alt ölçeğinden aldıkları skor arttıkça problem çözme becerilerine olan güvenlerinin ve problemler karşısında öz denetimlerinin azaldığı, kaçınma skorlarının artması kaçınma

davranışının az olduğu anlamına geldiğinden duyguları tanımlama güçlüğü arttıkça kaçınma davranışının da arttığı söylenebilir. Benzer olarak aleksitimi ölçeği alt boyutu olan duyguları açıklama güçlüğü ile problem çözme becerileri alt boyutlarından olan problem çözme becerisine güven, öz denetim ve kaçınma alt ölçekleri arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Bu durum da hipotezimizi destekler nitelikte olup ergenlerin aleksitimik özellikleri arttıkça problem çözme becerisine güven ve öz denetim skorları azalırken kaçınma davranışının da arttığı görülmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde doğrudan aleksitimi ve problem çözme becerilerini inceleyen çalışmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmalar incelendiğinde araştırma verilerimizde elde edilen bulgulara benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Öğülmüş (2006), empati kurmakta zorlanan aleksitimik özelliklere sahip bireylerin problemlerini çözmekte zorlandıklarını ve kaçınmacı davranış sergilediklerini belirtmektedir. Leighton ve Sternberg (2003), problem çözme becerisinin en önemli alt basamağı olan problem çözme becerisine güvenin kişinin özgüveni ile alakalı olduğunu belirtmektedir ve kişinin özgüveni ne kadar yüksekse problem çözme beceri yetisi de o kadar yüksek olduğunu söylemektedirler. Öte yandan Haviland ve arkadaşları (2000), aleksitimik belirtiler gösteren bireyleri aynı zamanda geri çekilmiş, utangaç tavırlar sergileyen, özgüveni düşük bireyler olarak değerlendirmektedirler. Benzer olarak Willemsen ve arkadaşları (2008) aleksitimik bireylerin kendilerini birçok konuda yetersiz gördüklerini belirtmektedirler. Taylor da (1992) aleksitimi skoru yüksek olan bireylerin aynı zamanda düşük egoya sahip olduklarını ifade etmektedir. Tüm bu bulgulardan hareketle aleksitimi skoru yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerine olan güvenlerinin ve özdenetim skorlarının düşük olması ve problemler karşısında kaçınmacı davranışları beklenen bir durumdur. Koçak (2002), aleksitimik özellikli bireylerin diğer insanların yaptığı gibi problemlerin temeline inip araştırmak ve çözüm yolları aramak yerine daha çok kaçınmacı davrandıklarını ve kısa yoldan somut çözümler aradıklarını belirtmiştir. Alanyazınındaki bu çalışmalar dikkate alındığında araştırma verilerimizden elde edilen bulgular söz konusu çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Kişiler arası ilişkiler geliştirmek, diğer insanlar ile iletişim kurmak kişilerin en temel gereksinimlerinden olduğu bilinen bir gerçektir. Kişiler arası ilişkileri başlatıp

ilişkiyi devam ettirebilme, diğer kişileri anlama ve anlaşılma istemeninin bireylerin psikolojik durumları üzerinde büyük bir önemi ve olumlu katkıları vardır. Downey ve Feldman (1996), Rohner (1999) ve Erözkan (2007), kişiler arası ilişkilerde kabul görmenin tüm insanların doğasında büyük bir öneme sahip olduğu ve kabul görme kişilerin arası ilişkiler sayesinde sağlanabildiğini vurgulamıştır. Kişiler arası ilişkilerin gelişmesi ve devam etmesi için de duyguları tanıma ve ifade etmenin önemli bir görevi vardır. Bu sebeple alanyazınında aleksitimi ve kişiler arası ilişkiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Söz konusu çalışmalar incelendiğinde Besharat (2010), aleksitimik özelliklere sahip bireylerin kişiler arası ilişkilerinde olumsuz ilişkilere sahip olduğunu ve kişiler arası ilişkilerde daha fazla sorunlar yaşadığına dikkat çekmektedir. Berenbaum ve Irvin de (1996) aynı şekilde aleksitimik özelliklere sahip bireylerin olumsuz ilişki tarzlarını benimsediğini, bu kişilerin özellikle öfke duygularını ifade etmekte zorlandıklarını belirtmektedir. Oktay ve Batıgün (2014) yapmış oldukları çalışmada aleksitimi skoru yüksek olan kişilerin aleksitimi skoru düşük olan kişilere oranla kişiler arası ilişki tarzlarında daha çok ketleyici daha az besleyici ilişki tarzını benimsedikleri bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca benzer bir biçimde Demet ve arkadaşları da (2002) aleksitimik özelliklere sahip bireylerin daha fazla öfke ve düşmanlık yaşadıklarını bu kişilerin daha çok benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzını benimsediklerini belirtmektedir. Öte yandan McDougall (1982) aleksitimik özelliklere sahip bireylerin kişiler arası ilişkilerde derin ilişkiler kuramadıklarını, kurdukları ilişkileri sürdürmekte zorlandıklarını ve bundan dolayı çevreleriyle uyumlu olmak için aşırı çaba harcadıklarını ifade etmiştir. McDougall çalışmasında aleksitimik skoru yüksek olan bireylerin besleyici ilişki tarzından yüksek skor almalarını olumlu ilişki tarzı olarak değerlendirmemektedir.

Araştırmanın temel problem sorusundan olan aleksitimi ve kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişki analiz sonuçlarında anlamlı bulgulara ulaşılmıştır. Araştırma verilerimizden elde edilen sonuçlarda Aleksitimi Ölçeği'nden alınan skorlar ile Kişiler Arası İlişki Tarzları besleyici ilişki tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken, ketleyici ilişki tarzı ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgulardan hareketle kişilerin aleksitimi ölçeğinden aldıkları skor arttıkça besleyici ilişki tarzlarında azalma olduğu görülmektedir. Besleyici ilişki tarzı alt boyutlarında

ise aleksitimi skoru ile açık alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki bulunurken saygılı alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır. Bu bulgulardan hareketle ergenlerin aleksitimi ölçeğinden aldıkları skorlar arttıkça kişiler arası ilişki tarzının açık alt boyutundan aldıkları skor azalmakta, saygılı alt boyutundan aldıkları skor ise artmaktadır. Bu bulgular literatürde yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Aleksitimik özelliklerin bireylerin kişiler arası ilişkilerde problem yaşamasına neden olabilecek bir faktör olduğunu, bu özelliklere sahip kişilerin ilişkilerinde olumsuz ilişki tarzına sahip olduklarını söyleyen çalışmalar vardır (Spitzer ve ark., 2005). Benzer şekilde Guttman ve Laporte de (2002) aleksitimik bireylerin sağlıklı ve besleyici ilişkiler kurmaktan uzak ilişkiler geliştirdiklerini belirtmektedir. Öte yandan aleksitimi ile kişiler arası ilişki tarzları saygılı alt boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olması beklenmeyen bir durum iken benzer sonuca rastlayan çalışmalar da vardır. McDougall (1982), aleksitimik özelliklere sahip bireylerin ilişkilerinde problem yaşamamak için çok fazla çaba harcadıklarından bahsederek bu durumu açıklamıştır. Bu kişilerin göstermiş oldukları uyum, saygı ve sevgi gösterisi onların sağlıklı ve olumlu ilişkiler geliştirdiklerinden değil kişiler arası problem yaşamamak için gösterdikleri aşırı çabanın, içten olmayan ilişkilerin bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Benzer olarak Epözdemir de (2012), aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerde derin ve olumlu ilişkiler kurmakta zorlandıklarından dolayı bu kişilerin problem yaşamamak için çok çabaladıklarını belirtmektedir. Alanyazınında bu durum beklenmeyen bir sonuç iken hem araştırma verilerimizde hem de daha önce yapılan çalışmalarda karşılaşılmış olması ancak aksini söyleyen çalışmaların da bulunmasından dolayı konunun daha fazla araştırılması gereken bir konu olduğunu gözler önüne sermektedir. Ayrıca araştırma verilerimizden elde edilen bulgulardan ergenlerin aleksitimi ölçeğinden aldıkları skorlar ile kişiler arası ilişki tarzlarından ketleyici ilişki tarzı toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ancak ketleyici ilişki tarzı alt boyutu olan küçümseyici skorları ile aleksitimik skorları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buradan hareketle ergenlerin aleksitimi ölçeğinden aldıkları skor arttıkça kişilerin küçümseyici ilişki tarzı skorları azalmaktadır. Araştırmanın bu sonucu literatürdeki çalışmalarla dolaylı olarak benzerlik göstermektedir. Küçümseyici ilişki tarzı diğer insanların düşüncelerini değersiz görüp kendini diğer insanlardan üstün gören bir tutumdur (Şahin ve ark., 1994a). Ancak, aleksitimik bireylerin aleksitimik özelliklere

sahip olmayanlara göre kendilik değerlerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu ve kendilik algılarının olumsuz olduğu belirtilmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Sayar ve ark., 2005). Dolayısıyla bu bireylerin kendilerini diğer insanlardan üstün görüp küçümseyici bir ilişki tarzı benimsemeleri beklenen bir durum değildir. Söz konusu araştırmalar dikkate alındığında araştırma verilerimizden elde edilen bu negatif yönlü ilişki benzer sonuca ulaşan araştırmalar ile tutarlıdır.

Aleksitimi ile ilgili çalışmalar gözden geçirildiğinde cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi bazı sosyodemografik değişkenlerin önemi üzerinde durulmaktadır. Yazında aleksitiminin cinsiyetle olan ilişkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. İlgili araştırmaların bir kısmı aleksitimi puanlarının kızlarda daha yüksek olduğunu gösterirken (Aslan ve ark., 1996; Türk, 1992; Cooper ve Halmstrom, 1984), bir kısım araştırmada erkeklerde daha yüksek olduğunu ifade edilmektedir (Mattila ve ark., 2006; Kokkonen ve ark., 2001; Blanchard ve ark. 1981). Öte yandan iki grup arasında aleksitimi skorları açısından herhangi bir fark olmadığını söyleyen çalışmalar da mevcuttur (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Ünal, 2005; Aslan ve Alparşlan 2001, Krystal ve ark., 1986;). Araştırma verilerimizde ise kız ve erkek ergenlerin aleksitimi puan ortalamaları dikkate alındığında, iki grup arasında bir fark saptanamamıştır. Araştıma sonucumuzda iki grup arasında fark bulunamamış olması aynı sonuca ulaşan araştırmalar ile tutarlıdır.

Literatüre bakıldığında problem çözme becerileri açısından kız ve erkekler arasındaki farklılıkları araştırmaya yönelik birçok çalışma bulunmaktadır. Cinsiyet değişkeni ile problem çözme becerileri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olduğu kadar kızlar ve erkekler arasında problem çözme becerileri açısından farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Koray ve Azar (2008) erkeklerin kızlara oranla daha yüksek problem çözme becerilerine sahip olduğunu söylerken bu bulguları destekleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır (Korkut, 2002; D’Zurilla ve ark., 1998; Pajares ve Miller, 1994). Bu çalışmalardan elde edilen bulgular erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha yüksek problem çözme becerisine sahip olması toplumumuzun farklı cinsiyetteki ergenlerden farklı beklentiler içinde olması ve toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanmaktadır. Bu açıklamaya göre ailenin ve toplumun kız ergenler üzerinde daha baskıcı-kontrollü davranması, erkeklerde kızlara göre daha girişken olmalarının beklenmesi problem çözme becerisini

geliştirebilecek farklı deneyimler yaşayabilecekleri ortamlara girmeleri konusunda cesaretlendirilmeleri böyle bir farklılığın ortaya çıkmasında rol oynayabileceği savunulmaktadır (Koray ve Azar, 2008). Fakat söz konusu bulgular Cenkseven ve Akar-Vural (2006) ve Bulut ve arkadaşları (2008)'ın kızların erkeklerden daha yüksek bir problem çözme becerisine sahip olduğunu söyleyen sonuçları ile çelişmektedir. Bazı araştırma bulgularında ise problem çözme becerilerinin cinsiyetler açısından farklılaşmadığı görülmektedir (Genç ve Kalafat, 2010; Hoffman ve Schraw, 2009; Otacıoğlu, 2008; Hoffman ve Spataru, 2008; Köstereloğlu, 2007; Altunçekiç ve ark., 2005; Deniz ve ark., 2002; Saracaloğlu ve ark., 2001; İşmen, 2001; Tümkaya ve İflazoğlu, 2000; Şahin, 2000). Benzer şekilde araştırma verilerimizde de kız ve erkek ergenlerin problem çözme becerileri puan ortalamaları dikkate alındığında, iki grup arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Tüm bu araştırma sonuçları problem çözme becerileri ve cinsiyet arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması gereken bir konu olduğunu anlatmaktadır. Çünkü Heppner ve arkadaşları (2004) problem çözme ve cinsiyet arasındaki ilişkinin yeterince açıklığa kavuşturulmadığını söylemektedir.

Kişiler arası ilişki tarzları ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar değerlendirildiğinde diğer çalışmalarda olduğu gibi farklı sonuçlar elde edilmiştir. Kız ve erkekler arasında fark olduğunu söyleyen Koç (2014), saygılı, benmerkezci, küçümseyici ve ketleyici/zehirleyici ilişki tarzları puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu çalışmada erkeklerin ketleyici, küçümseyici ve benmerkezci ilişki tarzları puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan kadınların saygılı ilişki tarzı puan ortalamaları erkeklerden daha yüksek olduğu bulunurken açık ve besleyici ilişki tarzları puan ortalamaları cinsiyetlere göre anlamlı bir değişiklik göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Yapılan diğer bir çalışmada da erkeklerde ketleyici, kadınlarda besleyici ilişki tarzının daha çok olduğu söylenmektedir (Tümkaya, 2010). Başka bir çalışmada da kadınların açık ve saygılı ilişki tarzı düzeylerinin anlamlı olarak erkeklerden yüksek olduğu; saygısız/benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzı düzeylerinin ise anlamlı olarak erkeklerden düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Hasta ve Güler, 2013). Öte yandan kadın ve erkeklerin kişiler arası ilişki tarzları açısından herhangi bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Ekinci ve

ark., 2012; Erözkan, 2009). Bu sonuçlarla tutarlı olarak araştırma verilerimizde kız ve erkekler arasında kişiler arası ilişki tarzları açısından herhangi bir fark saptanamamıştır. Cinsiyete ilişkin bulgular ele alındığında, kişilerarası ilişki tarzlarının şekillenmesinde toplumun kültürel değer ve beklentilerinin önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Sosyal ortamda bireylerden cinsiyetleri doğrultusunda kimlikler geliştirilmesi beklenmektedir ve kültürler neyin erkeksi ya da kadınsı olduğuna yönelik tanımlar söylemektedir. Kültürün bu etkisi kadın ve erkekler üzerinde elbette kişiler arası ilişkilerde nasıl bir tarz benimsemeleri gerektiğini de şekillendirecektir. Başka bir deyişle toplum ve kültür hangi kişilerarası ilişki tarzlarının erkeksi ya da kadınsı olduğuyla ilgili belirlemelere ve beklentilere yol açmaktadır. Kişilerarası ilişki tarzlarının kadın ve erkekler arasında farklı olması bu sebeplerden kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Sankır, 2010; Ersoy, 2009). Araştırma verilerimizde bu türden bir sonuca ulaşmamız örneklem sayısının daha geniş olmamasından, örneklemdaki kişilerin birbirlerine yakın bölgelerde oturmasından ve benzer kültüre sahip olmasından kaynakabilir.

Aleksitimi ile ilgili yapılan araştırmaların bir kısmı yaş değişkeniyle de ilgilenmektedir. Söz konusu çalışmaların bazılarında aleksitimi ile yaş arasında negatif yönde ilişki olduğu bildirilirken (Morrison ve Pihl, 1989; Kench ve Irwin, 2000); bazı çalışmalarda ise pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmektedir (Pasini ve ark., 1992; Yemez, 1991). Şahin (1992), peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikleri incelediği araştırmasında ise yaşları 20-74 arası değişen kişilerle çalışmış ve yaşa ilişkin anlamlı bir fark saptamadığına dair bulgular elde etmişti. Araştırma bulgularımız değerlendirildiğinde de aleksitimi puanları arasında yaş açısından anlamlı bir fark olmadığı yönündeki bu bulgu desteklenmektedir. Bu çalışmada analizler ergen grubu üzerinde yapılmıştır ve 12-15 yaş aralığı dar bir ranj olduğundan bu çalışmada yaşa dayalı fark çıkmaması beklenen bir bulgu olabilir.

Problem çözme becerileri ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmaların bir kısmında problem çözme becerileri ile yaş arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken (Genç ve Kalafat, 2010; Bulut ve ark., 2008; Korkut, 2002) iki değişken arasında herhangi bir ilişki olmadığını belirten çalışmalar da (Şahin, 2000) bulunmaktadır. Araştırma verilerimizdeki sonuçlara bakıldığında yaş değerleri ile problem çözme becerisine

güven ve öz denetim skorları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Öte yandan katılımcıların yaş değerleri ile kaçınma skorları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Bu bulgulara göre ergenlerin yaşları arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı ancak problemlerden kaçınma özelliklerinin azaldığı söylenebilir. Araştırma verilerimizden elde edilen bu bulgular literatürdeki birçok araştırma ile benzerlik göstermektedir. Yaş değişkeni ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olması kişilerin tecrübeleri ile açıklanabilmektedir. Greene'e göre (2005) geçmişteki problem çözme deneyimleri güncel problemleri çözmeye yönelik kararları etkilemektedir. Genç ve Kalafat da benzer olarak kişilerin geçmiş kendi yaşantısından veya çevresindeki kişilerin yaşamış olduklarından tecrübe ile ilerleyen zamanlarda en iyi çözümü seçme konusunda daha başarılı olduklarını vurgulamıştır. Bu sebeplerden dolayı yaş arttıkça problem çözme becerilerinde artma olması beklenen bir durumdur.

Kişiler arası ilişki tarzları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı oldukça kısıtlı. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Oktay ve Batıgün (2014), yaş ile ketleyici ilişki tarzı arasında negatif yönlü ilişki saptamışlardır. Bu bulguya göre yaş ilerledikçe ketleyici ilişki tarzı daha çok kullanılmaktadır. Oktay ve Batıgün (2014), ergenlik dönemi ve hemen sonrasında anne-babadan ayrılarak özerkliğin kazanılması ve kişilerarası ilişkilerde başarılı olabilmek için yoğun bir çaba sarfetme söz konusu olduğundan bu bulgunun beklenen bir durum olduğunu söylemektedirler. Benzer olarak Griffin ve Patton (1997), ergenlik dönemini yaşama atılma, iş-meslek, sorumluluk sahibi olma veya eğitim (başlama/mezun olma) konularının yoğun olduğu bir dönem olarak, stresin ve baskının da yoğun olduğu bir dönem olarak ele almaktadırlar. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde ketleyici yani olumsuz iletişim tarzlarını daha çok kullanmalarının nedeni olarak yeni şekillenen yaşamlarının yarattığı stresin etkili olabileceğini düşünmektedirler. Öte yandan Erözkan (2009), yaş ile kişilerarası ilişki tarzları arasında ilişki olmadığını belirtmektedir. Bu bulgular araştırma verilerimizle de tutarlılık göstermektedir. Bulgularımıza göre yaş kriteri ile kişiler arası ilişki tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Örneklem grubunun ergenlik döneminde bulunan kişilerden oluşması ve bu kişilerin karşılaştıkları durumların/olayların

benzer olabildiği ve bu durumları/olayları yorumlama ve değerlendirmede benzer tepkiler verebildikleri varsayıldığında; ergenler bağlamında yaşın kişilerarası ilişki tarzları üzerinde önemli etkilere sahip olmadığı düşünülebilir.

Öğrenim düzeyinin aleksitimi belirtilerini ne yönde etkileyeceğine ilişkin çalışmalar yapılmış ve farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların bazılarında aleksitimi ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmazken (Ünal, 2004; Martin ve Pihl, 1986; Kyrstl ve ark. 1986; Sifneos, 1979), öğrenim düzeyi ile aleksitimi durumu arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu söyleyen çalışmalar da (Mattila ve ark. 2006; Kokkonen ve ark. 2001; Aslan ve ark., 1996; Faryna ve ark. 1986; Rodenhauser ve ark. 1986) vardır. Öte yandan araştırma verilerimizdeki bulgular incelendiğinde literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik gösteren sonuçlara ulaşılmış, ergenlerin sınıf düzeyleri ile aleksitimi skorları arasında herhangi bir ilişki saptanamamıştır.

Eğitim durumu ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda iki değişken arasındaki ilişkiyi vurgulayan çeşitli bulgular elde edilmiştir. Sınıf düzeyi ile problem çözme becerileri arasında negatif ilişki olduğunu söyleyen çalışmalar (Yıldırım ve ark., 2011; Genç ve Kalafat, 2010) olduğu gibi iki değişken arasında herhangi bir ilişki olmadığını söyleyen çalışmalar da (Sezen ve Paliç, 2011; Basmacı, 1998) bulunmaktadır. Öte yandan araştırma verilerimizde iki değişken arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bulgular ele alındığında ergenlerin sınıf düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerine olan güvenlerinin ve öz denetimlerinin arttığı ama problemlerden kaçınma davranışının azaldığı görülmektedir. Literatürde bulgularımızla tutarlı sonuçlar elde eden çalışmalar da mevcuttur. Dündar (2009) ve Korkut (2002) ergenlerin sınıf düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında negatif yönlü ilişkiler saptamışlardır. Bulgularımız bu çalışmaları destekler niteliktedir. İki değişken arasındaki negatif yönlü ilişki beklenen bir sonuçtur. Çünkü eğitim bir problem çözme sürecini etkileyen bir unsur olarak düşünüldüğünde, öğrencilerin karşılaştıkları güçlükleri kendi çabalarıyla çözümlenmelerine ve çevrelerini gözlemleyerek çözüm için alternatifler geliştirmelerine olanak vermektedir. Dolayısıyla eğitim seviyeleri yüksek olan öğrencilerinin daha iyi problem çözme becerilerine sahip olması beklenen bir durumdur. Türnüklü ve Yeşildere'ye göre

(2005) de geçmiş uygulamaların, kişinin kendi deneyimlerinin ve eğitimin problem çözme becerileri üzerinde etkisi vardır.

Eğitim düzeyi ile kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Söz konusu çalışmalarda iki değişken arasında anlamlı ilişkiler saptayan çalışmaların (Koç, 2014) yanı sıra ilişki olmadığını söyleyen çalışmalar (Erözkan, 2009; Yılmaz, 2008) da bulunmaktadır. Araştırma verilerimizdeki bulgular incelendiğinde iki değişken arasında herhangi bir ilişki saptanamamıştır.

Anne babanın birliktelik durumu ile aleksitimik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Anne babası boşanmış çocuklar ile anne babası birlikte olan çocukların aleksitimik özellikleri açısından herhangi bir farklılık saptamayan çalışmaların (Franz ve ark., 2008; Zimmermann, 2006) yanı sıra iki grup arasında fark olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Erden (2005), anne babası boşanmış çocukların daha fazla aleksitimik özelliklere sahip olduğunu söylemektedir. Aynı şekilde Ergün de (2008), boşanmış ailelerin çocuklarında aleksitimik özelliklerin daha belirgin olduğunu söylemektedir. Araştırma verilerimizin sonuçları ele alındığında iki grup arasında herhangi bir fark olmadığı görülmektedir. Ayrıca, anne baba birliktelik durumu ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında anne babası boşanmış çocukların problem çözme becerilerinin anne babası birlikte olan çocuklara göre daha düşük olduğunu söyleyen çalışmalarla birlikte (Öztürk, 2006; Korkut, 2002) iki grup arasında problem çözme becerileri açısından fark olmadığını söyleyen çalışmalar da (Yıldırım ve ark., 2011; Bulut ve ark., 2008) bulunmaktadır. Araştırma verilerimizdeki bulgular incelendiğinde iki grup arasında fark olmadığı görülmektedir. Anne babanın birliktelik durumu ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında boşanmanın çocukların kişiler arası ilişki tarzları üzerinde etkisinin olmadığını söyleyen çalışmalara (Koç, 2014; Erözkan, 2009; Beyazkürk ve ark., 2007) rastlanmaktadır. Araştırma verilerimizden elde edilen sonuçlarda da aynı şekilde iki grup arasında kişilerarası ilişki tarzları açısından farklılık saptanamamıştır. İki grup arasında aleksitimik özellikler, problem çözme becerileri ve kişilerarası ilişki tarzları açısından herhangi bir farkın olmaması 103 kişilik örneklem grubumuzda anne babası boşanmış bireylerin sayısının az

olmasından kaynaklanabilmektedir. Öte yandan araştıma sonucumuzda iki grup arasında fark bulunamamış olması aynı sonuca ulaşan araştırmalar ile tutarlıdır.

Heppner'e (1987) göre kişilerin problem çözüme becerileri kişilerarası ilişkilerin şekillenmesinde çok büyük bir öneme sahiptir. İnsanların hem kendileri ile hem de çevreleriyle uyumlu kişilerarası ilişkiler geliştirebilmesi için problem çözüme becerileri yetisinin de büyük payı vardır. Bu bağlamda uygun olan ya da olmayan problem çözüme yöntemleri kişiler arası ilişkilerin şekillenmesini sağlamaktadır (D'zurilla ve Nezu, 1990). Bu sebepten ötürü problem çözüme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzlarını inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Araştırmamız temel hipotezleri arasında yer almasa da ergenlerin problem çözüme becerileri ile kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri incelemek adına iki değişken arasındaki korelasyon da incelenmiştir. Araştırma verilerimizden elde edilen bulgular incelendiğinde ergenlerin problem çözüme becerileri ölçeğinden aldıkları skor artıka kişiler arası ilişki tarzları besleyici ilişki tarzları alt ölçeğinden aldıkları skor da artmaktadır. Literatür incelendiğinde bizim çalışmamızdan elde edilen bulgularla uyumlu sonuçları olan çalışmaların olduğu görölmektedir. Örneğin, Erözkan (2009), ergenlerin kişiler arası ilişki tarzlarını belirleyen faktörleri incelediği çalışmasında problem çözüme becerilerinin önemli yordayıcılardan biri olduğunu göstermiştir. Çalışmasında problem çözüme becerileri ile olumlu kişiler arası ilişkiler arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşmıştır. Akbaba'ya göre (2004) problem çözüme konusunda yeterli beceriye sahip kişiler problemlerinin nedenini araştıran, problemlerden kaçmayan, problemlerini başka insanların çözümesine beklemeyen, problemi çözümede nelerin etkili olabileceğinin farkında olan kişilerdir. Bu bireylerin karşılaşmış oldukları problemleri çözümede başarılı olmaları kişiler arası ilişkilerde daha az sıkıntı yaşamalarına neden olmaktadır (Strough ve ark., 2003). Bu bulgular ele alındığında problem çözüme becerileri ölçeğinden yüksek skor olan bireylerin kişiler arası ilişki tarzları ölçeği alt boyutu olan besleyici/ olumlu kişiler arası ilişkiler ölçeğinde de yüksek skor alması beklenen bir durumdur. Öte yandan problem çözüme becerileri ölçeğinden alınan skor ile kişiler arası ilişki tarzları alt boyutu olan ketleyici ilişki tarzı ölçeğinden alınan skor arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde iki değişken arasında negatif yönlü ilişki saptayan çalışmalar mevcuttur (Akbaba, 2004; Strough

ve ark., 2003; Tisdelle ve Lawrence, 1986). D'zurilla ve Nezu'ya göre (1990) problem çözüme konusunda zorluk yaşayan bireylerin diğerlerini görmezden gelerek tek bir problem üzerinde yoğunlaştıkları ve dolayısıyla kişiler arası ilişkilerde daha sık problem yaşamaktadırlar. Araştırma verilerimizde bu yönlü bir ilişkiye rastlanmamış olmasından dolayı söz konusu çalışmalar detaylı incelenmiştir. İki değişken arasında negatif yönlü ilişkiye rastalayan çalışmalardan Tisdelle ve Lawrence'nin (1986) çalışmasında örneklem yetişkin grubundan oluşmaktadır. Ergen örneklem grubunun oluşturduğu çalışmamızda ketleyici ilişki tarzına rastlanmamış olması ergenlik döneminin arkadaşlık ilişkilerinin çok değerli olduğu bir dönem olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Aile ile kurulan bağın ergenlikle beraber arkadaş çevresine kayması, onlar tarafından sevilip kabul görmenin ergen için çok önemli olması kişiler arası ilişki tarzında olumlu ilişkiler geliştirmesine neden olabileceği düşünülebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma ile normal popülasyondaki ergenlerin aleksitimik özellikleri ile problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ergenlerin aleksitimik özellikleri ile problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ergenlerin aleksitimik özellikleri ile problem çözme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, ergenlerin aleksitimik özellikleri ile kişiler arası ilişki tarzlarından besleyici ilişki tarzı ile negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanırken, ketleyici ilişki tarzı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır.

Bu araştırma aleksitimi yazınında ergenlerin kişiler arası ilişkilerini ve problem çözme becerilerini incelemesi bakımından yazına yeni bir katkı sağlamaktadır. Aleksitimi ile kişiler arası ilişki tarzlarını ve problem çözme becerilerini inceleyen çalışmalar kısıtlı olmakla beraber bulunmaktadır fakat iki değişkeni birlikte incelemesi açısından çalışmamız önem taşımaktadır.

Ergenlerin aleksitimik özellikleri ile problem çözme becerileri ve kişiler arası ilişki tarzları arasında ilişki olması buna yönelik çalışmalar yapılmasının uygun olacağını akla getirmektedir. Okul psikolojik danışmanları duygularını ifade etmede, başkalarının duygularını tanımlamada güçlük çeken ve bu sebepten ötürü kişiler arası

ilişkilerde problemler yaşıyan ergenlere yönelik psikolojik danışma çalışmaları yaparak onların problem çözme becerilerini arttırıcı çalışmalar yapabilirler veya bu bireyler bu tür çalışmaların yapıldığı merkezlere yönlendirilebilir.

İleriye dönük yapılacak çalışmalarda daha geniş popülasyonda veri toplanması ve ergenlerin yaş grubunun daha geniş bir aralıkta tutulması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Altaylı, B. (1999). Sosyal Fobik Olan ve Olmayan Bireyler Arasındaki Kişiler Arası Şema Farklılıkları, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Ankara.*
- Altunçekiç, A., Yaman, S., Koray, Ö.(2005). “Öğretmen Adaylarının ÖzYeterlilik İnanç Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma”, *Kastamonu Eğitim Dergisi, Kastamonu: 2005, 93-102.*
- Apfel, R. J., Silverman, D. ve Bennett, M. (1977). Group psychotherapy of patients with somatic illness and alexithymia. *Psychoter Psychosom, 28, 323-329.*
- Apfel, R. J. ve Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychother Psychosom, 32, 180-190.*
- Arı, R. ve Şahin Seçer, Z. (2003). Farklı ana baba tutumlarının çocukların psikososyal temelli problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 10, 451-464.*
- Arnold, M.B. (1960). Emotion and Personality. New York. *Colombia University Press.*
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E. ve Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişiler arası problem çözmenin incelenmesi. *İlköğretim Online, 9(1), 379-388.*
- Arthur, H ve Morn, C.(1990) “Perceived Intimacy Of Expressed Emotion”, *The Journal of Social Psychology, 130(4), 476-486.*
- Aslan, H. (1996). Psikiyatrik, Psikosomatik Hastalarda Aleksitimi. *Nöropsikiyatri Arşivi, 33(1), 13-18.*
- Aslan S.H, Alparlan Z.N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi, *3P Dergisi, 9: 49-55.*

- Aust, S., Hartwig, E. A., Heuser, I. ve Bajbouj, M. (2012). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 1-8.
- Aydın, A. (1996). Empatik Becerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir*.
- Bagby, R.M., Taylor, G.J.& Ryan, G.P.(1986a). The Measurement of Alexithymia: Psychometric Properties of Schalling- Sifnoes Personality Scale. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 287-294.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A. ve Dickens, S. E. (2006). The development of the Toronto Structured Interview for alexithymia: Item selection, factor structure, reliability and concurrent validity. *Psychother Psychosom*, 75, 25–39.
- Batigün, A. D., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Bell, A. C., & D'Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 29(4), 348-353.
- Berenbaum, H., & Irvin, S. (1996). Alexithymia, anger, and interpersonal behavior. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(4), 203-208.
- Beresnevaite, M. (2000). Exploring the benefits of group psychotherapy in reducing alexithymia in coronary heart disease patients: a preliminary study. *Psychother Psychosom*, 69, 117-122.
- Besharat, M. A. (2010). Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-618.
- Beyazkürk, D., Anliak, Ş., & Dinçer, Ç. (2007). Çocuklukta Akran İlişkileri ve Arkadaşlık. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26).
- Blanchard, B.E., Arena, J.G., Pallmayer, J.P.(1981). Psychosometrik Properties of a Scale to Measure Alexithymia. *Psychother Psychosom*, 35, 67-71.
- Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of clinical psychology*, 63(1), 109-117.

- Borens, R., Grosse-Schultz, E., Jaensch, W. ve Kortemme, K. H. (1977). Is "alexithymia" but a social phenomenon? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 193-198.
- Borke, H. (1971). The Development of Empathy in Chinese and American Children Between Three and Six Years of Age. *Development Psychology*, 9(1), 102-108.
- Boyacıoğlu, G. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Kişiler arası Şemalar ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü*, Ankara.
- Boyatsız, J. (1992). Preschool children's Decoding of Facial Emotions. *The Journal of Genetic Psychology*, 15(3) , 375-382.
- Bulut Serin, N. ve Derin, R. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözüme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1).
- Burba, B., Oswald, R., Grigaliunen, V., Neverauskiene, S., Jankuviene, O., & Chue, P.(2006). A Controlled Study of Alexithymia in Adolescent Patients with Persistent Somatoform Pain Disorder. *Can J Psychiatry*. 5(7); 468-471.
- Burgess, C., Simpson, G.B. (1988). Cerebral Hemispheric Mechanisms in the Retrieval of Ambiguous Word Meanings. *Brain Language*, 33, 86-103.
- Buss, D. M. ve Craik, G. H. (1983). The act frequency approach to personality. *Psychological Review*, 90 (2), 105-126.
- Carpenter, K. M., Addis, M.E. (2000). Alexithymia, Gender and Responses to Depressive Symptoms. *Sex Roles*. 43, 629-644.
- Carvey, C.S and Scheir, M.F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A control Process View, *Psychological Review*, 97(1), 37-54.
- Cenkseven, F., Vural. A. R. (2006). Ergenlerin Düşünme Gereksinimi ve Cinsiyetine Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması, *Eğitim Araştırmaları*, (25):45-53.
- Cooper, E.D. (1984). Relationship Between Alexithymia and Somatic Complaints in Normal Sample. *Psychother Psychosom*, 41, 20-24.

- Crooks, R.L and Stein,J. (1991). *Psychology Science, Behavior and Life*. 2. Edition. Florida: Holt, Rinehart and Winston Inc.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M. ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assessment. İçinde E. C. Chang, T. J. D’Zurilla ve L. J. Sanna (Eds.). *Social problem solving. Theory, research, and training*. (syf. 11-28). Washington: *American Psychological Association*
- D’Zurilla, T. J. ve Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. İçinde K. S. Dobson (Ed.). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. (3. Baskı). New York: Guilford Press.
- Demet, M. M., Deveci, A., Özmen, E., Şen, F. S., & İçelli, İ. (2002). Major depresif bozukluk tanısı alan hastalarda aleksitiminin belirti örüntüsü üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 39, 67-74.
- Deniz, M. E., Arslan, C. ve Hamarta, E. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 31, 374-389.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlama Sürecinde Varolmak Gelimek Uzlamak. *İstanbul: Sistem Yayıncılık*.
- Dunn. J., Brown, J. (1994). Affect Expression in the Family, Children’s Understanding of Emotions Their Interactions with Others. *Merril-Palmer Quarterly*, 40, 120-137.
- Ebeling, H., Moulanen, I., Linna, S.L.& Rasanen, E. (2001). Somaticly Expressed Psychological Distress and Alexithymia in Adolescence-Reflecting Unbearable Emotions? *Noordic Journal of Psychiatry*, 55, 387-393.
- Ekinci, E., Güngörmüş, K., Topçu, G. & Kerek, E. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Düzeylerinin Belirlenmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, (3), 33-38.
- Epözdemir, H. (2005). Alexithymia and psychosomatic symptoms. *XI. Congress of German Psychology Students*, Almanya.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Epözdemir, H. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23, 116-130

- Erden, D. (2005). Farklı YetiŖme KoŖullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İliŖkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*; 8(2):60-66.
- Ergün, H. (2008). 14-18 yaŖ arası ergenler ve ebeveynlerinde aleksitimik özellikler, ebeveyn tutumları, bağlanma ve bağımlılık.
- Erözkan, A. (2009). Lise öğrencilerinde kiŖilerarası iliŖki tarzlarının yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21, 543- 551.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 19 (2), 209-230.
- Ertekin, E., Koyuncu, A., AslantaŖ Ertekin, B. ve Özyıldırım, İ. (2015). Alexithymia in social anxiety disorder: is there a specific relationship or is it a feature of comorbid major depression? *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16 (2), 130-137.
- Evren, C., Cagil, D., Ulku, M., Ozcetinkaya, S., Gokalp, P., Cetin, T. ve Yigiter, S. (2012). Relationship between defense styles, alexithymia, and personality in alcoholdependent inpatients. *Comprehensive Psychiatry*, 53, 860–867.
- Evren, C., Durkaya, M., Çelik, R., Dalbudak, E., Çakmak, D. ve Flannery, B. (2009). Yatarak tedavi gören erkek alkol bağımlısı hastalarda alkol aŖermesinin aleksitimi ve dissosiasyon ile iliŖkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 165173.
- Evren, C., Sar, V., Evren, B., Semiz, U., Dalbudak, E. ve Cakmak, D. (2008). Dissociation and alexithymia among men with alcoholism. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 40-47.
- Evren, C., Evren, B. (2006). The Relationship of Suicide Attempt History with Childhood Abuse and Neglect, Alexithymia And Temperament And Character Dimensions Of Personality in Substance Dependents. *Nord J Psychiatry*. 60: 263-269.
- Faryna, A., Rodenhauser P., Torem, M. (1986).Development of an Analog Alexithymia Scale. *Psychother Psychosom*. 45, 201-206.
- Ford, V. C. ve Long, D. K. (1977). Group psychotherapy of somatizing patients. *Psychoter Psychosom*, 28, 294-304.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O. ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 54–62.

- Freyberger H., (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychother Psychosom*, 28: 337-342.
- Fricchione, G., Howanitz, E. (1985). Aprosodia and Alexithymia a Case Report. *Psychotherapy Psychosomatic*, 43, 156-169.
- Fukunishi, I., Kawamura, N., Ishikawa, T., Ago, Y., Sei, H., Morita, Y., & Rahe, R.H. (1997). Mothers' Low Care in the Development of Alexithymia: A Preliminary Study in Japanese College Students. *Psychological Reports*. 80, 143-146.
- Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 3(2), 135-147.
- Gil, F. P., Weigl, M., Wessels, T., Irnich, D., Baumüller, E., & Winkelmann, A. (2008). Parental Bonding and Alexithymia in Adults with Fibromyalgia. *Psychosomatics*. 49: 115-122.
- Glassman, W. E. ve Hadad, M. (2009). Approaches to psychology. (5. Baskı). Berkshere: *McGraw Hill Education*.
- Goleman, D. (2002). Duygusal zeka. (Banu Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: *Varlık Yayınları*.
- Grabe, H. J., Rainermann, S., Spitzer, C., Gänssicke, M. ve Freyberger, H. J. (2000). The relationship between dimensions of alexithymia and dissociation. *Psychother Psychosom*, 69, 128–131.
- Green, A. J. K. ve Gilhooly, K. (2005). Problem solving. İçinde N. Braisby ve A. Gellatly (Eds.). *Cognitive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Greenwald, J. (1999). Bağımlılık mı? Bağlılık mı? Zehirleyici ilişkilerden, besleyici ilişkilere, (Z. Yıldırımoglu, Çev), Ankara: *Kuraldışı yayınları*.
- Gucht, V. ve Heiser, W. (2003). Alexithymia and somatisation. A quantitative review of the literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 54, 425– 434.
- Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43 (6), 448-455.

- Gücer, Z. (1992). Bazı psikosomatik hasta gruplarının aleksitimi açısından araştırılması. *Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya*
- Gürkan, S.B.(1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14). 99- 103.
- Güz, H., ay, M.,Dilbaz, N. (2001). Bir Grup Dermatolojik Hastalarda Aleksitimi, Depresyon ve Anksiyete. *Düşünen Adam*, 14(2), 99-103.
- Halberstadt, A. G. (1986). Family Socialization Of Emotional Expression And Nonverbal Communication Styles And Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*: 51, 827-836.
- Hasta, D. ve Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (1).
- Haviland, M. G, Warren, W. L. ve Riggs, M. L. (2000). An observer scale to measure alexithymia. *Psychosomatics*, 41 (5), 385-392.
- Henry, J. P., Haviland, M. G., Cummings, M. A., Anderson, D. L., Nelson, J. C., MacMurray, J. P. ve ark. (1992). Shared neuroendocrine patterns of post traumatic stress disorder and alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 54, 407-415.
- Herman, J. (2007). Travma ve İyileşme. Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre. (T. Tosun, Çev.). *İstanbul: Literatür Yayınları*. (Orijinal çalışma basım tarihi 1992).
- Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1985). The relationship between problem-solving self-appraisal and psychological adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 9(4), 415-427.
- Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Koç, V. (2011). Kişiler arası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (1), 17-25.
- Hoffman, B., & Schraw, G. (2009). The influence of self-efficacy and working memory capacity on problem-solving efficiency. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 91-100.

- Honkalampi, K., Saarinen, P., Hintikka, J., Virtanen, V. ve Viinamaki, H. (1999). Factors associated with alexithymia in patients suffering from depression. *Psychother Psychosom*, 68, 270-275.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. ve Viinamaki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *J Psychosom Res.*, 48, 99-104.
- Hoppe, K.D., Bogen, J.E. (1977). Alexithymia in Twelve Commissurotomed Patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- Humphreys, P. T., Wood, M. L. ve Parker, D. A. J. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46, 43-47.
- Hund, A. R., Espelage, D. L. (2005). Childhood Sexual Abuse, Disordered Eating, Alexithymia and General Distress: A Mediation Model. *Journal of Counseling Psychology*. 52(4): 559-573.
- Izard, C.E.(1993). Four Systems for Emotion Activation. *Cognitive and Negative Processes, Psychological Review*, 100(81), 68-90.
- İmamoğlu, S. (2009). Kişilerarası İlişkiler. İstanbul: *Yeni İnsan Yayınevi*.
- İşmen, E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Joukamam, M ve ark. (1996). Alexithymia in Normal Elderly Population. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 2-8.
- Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Laksy, K., Karvonen, J. T., Jokelainen, J. ve Jarvelin, M. R. (2003). Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: A prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 65, 307-312.
- Kaplan, C.D.& Wogan, M.(1976/1977). Management of Pain Through Cerebral Activation: an Experimental Analog of Alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatics*, 27, 144-153.
- Karşlı, E. (2008). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar. Ankara: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Kasschau, R. A. (2003). *Understanding psychology*. Ohio: The McGraw-Hill.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W., ve Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 330-335.
- Kench, S., Irwin, H. J. (2000). Alexithymia and Childhood Family Environment. *Jornal of Clinical Psychology*. 56(6); 737-745.
- Koç, V., (2008). Kişiler arası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. Ankara: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Koç, B. (2014). Kişilerarası İlişki Tarzlarının Saldırganlık İle İlişkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(4), 160-182.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Konrad, S and Hend, C.(1997). *Duyularla Güçlenmek*, (Çev: Tatan,M,2001). *İstanbul : Hayat Yayıncılık*.
- Koray, Ö., & Azar, A. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerinin cinsiyet ve seçilen alan açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 125-136.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- Köstereloğlu, İ. (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2).
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Laksy, K., Jokelainen, J., Jarvelin, M. ve ark. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 471-476.
- Kraemer, S. ve Loader, P. (1995). Passing through life: Alexithymia and attachment disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 39, 937-941.
- Krystal, H.J. (1968). Alexithymia and Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1), 17-31.

- Krystal H, Giller EL, Cicchetti D. V., (1986). Assessment of alexithymia in post-traumatic stress disorder and somatic illness: introduction to a reliable measure. *Psychosom Med*, 48: 84-94.
- Krystal, H. (1979) Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A. ve Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203-210.
- Lane, R.D., Ahern, G.L., Schwrtz, G.E. (1997). Is Alexithymia the Emotional Equivalent of Blindsight? *Biological Psychiatry*, 834-844.
- Langevin, R., Hare, R. D. (2001). Psychopatie et Alexithymie Chez un Groupe de Jeunes Contrevenants. *Revue de Psychoeducation et d'Orientation*. 30(2), 227-236.
- Laos, G. (1995). Prevalence Of Alexithymia In a General Population. *Annual Medical Psychology*, 153(5), 355-357.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on The Relation Between Emotion and Cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Lazarus, R.S.(1991). Progress on a Cognitive Motivational Relational Theory of Emotion, *Journal of Research in Personality*, 21, 139.
- Leighton, J. P. ve Sternberg, R. J. (2003). Reasoning and problem solving. İçinde A. F. Healy ve R. W. Proctor (Eds.). *Handbook of psychology. Volume 4, experimental psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lemche, E., Klann-Delius, G., Koch, R. ve Joraschky, P. (2004). Mentalizing language development in a longitudinal attachment sample: Implications for alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 366-374.
- Lesser, I. M. (1985). A critique of contribution to the alexithymia symposium. *Psychoter Psychosom*, 44, 82-88.
- Lesser, I. M. ve Lesser, B. (1983). Alexithymia: Examining the development of a psychological concept. *American Journal of Psychiatry*, 140, 1305-1308.

- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43 (6), 531-543.
- Levant, F. R., Hall, J. R., Williams, M. C. ve Hasan, T. N. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(3), 190-203.
- Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineu, K. (1996). Family Factors Related to Alexithymic Characteristics. *Psychosomatic Medicine*. 58, 211-216.
- Lundh, L. G. ve Simonsson-Sarnecki, M. (2001). Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *Journal of Personality*, 69 (3), 484-510.
- Mac Lean, P.D.(1950). The Infantile Personality: The Core Problem of Psychosomatic Medicine. *Psychosomatic Medicine*, 11.
- Martin, B.J. & Pihl, O.R. (1986). Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses in Normal Individuals. *Psychotherapy Psychosomatics*, 45, 66-77.
- Matlin, M. W. (2005). Cognition. (6. Baskı). New Jersey: John & Wiley Sons, Inc.
- Mattilaa, A. K., Salminen, J. K., Nummiala, T., Joukamaa, M. (2006). Age is Strongly Associated with Alexithymia in the General Population. *Journal of Psychosomatic Research*. 61, 629– 635.
- Mayer, R. E. (2002). Problem solving. İçinde J. W. Guthrie (Ed.). Encyclopedia of education. (2. Baskı). New York: MacMillan Reference Library.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Mendelson, G. (1982). Alexithymia and chronic pain: Prevalence, correlates, and treatment results. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 37, 154-164.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B. ve Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499–507.
- Montreuil, M. And Pedinielli, J.L. (1995). Parallel Visual Processing Characteristics in Healthy Alexithymia Subjects. *Ecephale*, 31(5).

- Morris, G.C.(2002). Psikolojiyi Anlamak (Çev. H.B Ayvalık ve M. Sayıl). *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*. No: 23 (1991).
- Morrison, P. L, Pihl, R.O. (1989). Psychometrics of the Schalling-Sifneos and Toronto Alexithymia Scales. *Psychoterapy and Psychosomatics*, 51, 83-90.
- Motan, İ ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 333-343.
- M'Uzan, M. (1974). Psychodynamic mechanism in psychosomatic symptom formation. *Psychoter Psychosom*, 23, 103-110.
- Nayak, A. K. ve Rao, V. K. (2008). Educational psychology. New Delhi: APH Publishing Corporation.
- Nemiah, J.C., Sifnoes, P.E. (1970). Psychosomatic Illness: A Problem in Communication. *Psychotherapy Psychosomatics*, 18, 150-160.
- Nemiah, J.C., Sifnoes, P.E. (1975). Psychosomatic Illness: A Problem in Communication. *Psychotherapy Psychosomatics*, 18, 150-160.
- Nemiah, J. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206.
- Nemiah, J. C. (2000). A psychodynamic view of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 62, 299–303.
- Nezu, A. M. (1986). Negative life stress and anxiety: Problem solving as a moderator variable. *Psychological reports*, 58(1), 279-283.
- Novick, L. R. (2002). Psychology of problem solving. İçinde L. Nadel (Ed.). *Encyclopedia of Cognitive Science*. (syf. 734-740). London: Nature Publishing Group.
- Okuyuz, U., Çevik A., Gürcan,F. (1989). Psikosomatik Serviste Yatarak Tedavi Gören Hastaların Bazı MMPI Bulgularının Aleksitimik Özellikler Açısından İncelenmesi. *XXV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*. Ankara
- Oktay, B., & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.

- Otacıoğlu, S. G.(2008). Eğitim Fakültelerinin Farklı Branşlarında Eğitim Alan ğrencilerin Problem özme Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Eğitim Araştırmaları*, 29: 73-83.
- Öğülmüş, S. (2006). Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- zdemir, N., Güreş, A. ve Güreş, ř. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atabesbd*, 13 (3), 27-34.
- Öztürk, İ. (1990). Ana Baba Tutumlarının niversite ğrencilerinin Bağımsızlık, Duyguları Anlama, Yakınlık, Kendini Sulama ve Saldırđanlık Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Öztürk, S. (2006). Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı, problem çözme berileri ve kayđı düzeyleri ilişkisi. *Doctoral dissertation, DE Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Papini, D. R. & Ark. (1990). Early Adolescent Age and Gender Differences in Patterns of Emotional Self Disclosure to Parents and Friends. *Adolescence*, 25 (100). 959-975.
- Pasini, A., Dele Chiaie, R., Seripa, S., & Ciani, N. (1992). Alexithymia as Related to Sex, Age, and Educational Level: Results of the Torono Alexithymia Scales in 417 Normal Subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 33, 42-46.
- Parker, J. D. Ve Ark. (1998). Alexithymia: Relationship with Ego Defense and Copying Styles. *Comprehensive Psychiatry*: 39(2), 91-98.
- Parker, J. D. A., Austin, E. J., Hogan, M. J. Wood, L. M. & Bond, B. (2005). *Personality and Individual Differences*. 38, 1257-1267.
- Pierloot, R. ve Vinck, J. (1977). A pragmatic approach to the concept of alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 156-166
- Plutchik, R.(1980). A General Psycho Evolutionary Theory, Emotional Theory Research Experience, s. 68-78.
- Pollock, L. R., & Williams, J. M. G. (2004). Problem-solving in suicide attempters. *Psychological medicine*, 34(1), 163-167.

- Posse, M. (2002). Alexithmia: Background and Consequences. *Unpublished Doctorial Thesis. Sweeden Karolinska Institutet*. Retrieved March.
- Priester, M. J., & Clum, G. A. (1993). Perceived problem-solving ability as a predictor of depression, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology, 40*(1), 79.
- Prkachin, G. C., Casey, C. ve Prkachin, K. M. (2009). Alexithymia and perception of facial expressions of emotion. *Personality and Individual Differences, 46*, 412-417
- Rick. A. D., Vanheule, S. (2006).The Relationship Between Perceived Parenting, Adult Attachment Style and Alexithymia in Alcoholic İnpatients. *Addictive Behaviours. 31*, 1265-270.
- Rodenhauser, P., Khamis, H.J.,& Faryna, A. (1986). Alexithymia and Handedness: a Pilot Study. *Psychotherapy Psychosomatics, 45*,169-173.
- Rybakowski, J. ve Ziolkowski, M. (1990). Clinical and biochemical heterogeneity of alcoholism: The role of family history and alexithymia. *Drug and Alcohol Dependence, 27*, 73-77.
- Saarijarvi, S., Salminen, J. K. ve Toikka, T. B. (2001). Alexithymia and depression: A 1-year follow-up study in outpatients with major depression. *J Psychosom Res, 51*, 729-733.
- Saracaloğlu, A. S., Serin, O., & Bozkurt, N. (2001). Dokuz eylül üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile başarıları arasındaki ilişki.
- Sankır, H. (2010). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Anlamlandırılış Biçiminin 'Kadın Sanatçı Kimliği'nin Oluşum Sürecine Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-dergisi*.
- Sayar, K., Acar, B., & Ak, I. (2003). Alexithymia and suicidal behavior. *The Israel journal of psychiatry and related sciences, 40*(3), 165.
- Sayar, K., Öztürk M., Acar B. (2000). İlaçla Özkıyım Girişiminde Bulunan Ergenlerde Belirleyici Olarak Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi; 7*(1): 17-24.

- Sayar, K., Köse, S., Grabe, H. & Topbaş, M. (2005). Alexithymia and Dissosiative Tendencies in an Adolescent Sample from Eastern Turkey. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59; 127-134.
- Saymaz, İ. (2003). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stillerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul: *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*.
- Schraa, J. C. ve Dicks, J. F. (1981). Hypnotic treatment of the alexithymic patient: a case report. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 23, 207-210.
- Shipko, S. (1982b). Alexithymia and somatization. *Psychoter. Psychosom*, 37, 193-201.
- Sifneos, P. E. (1972). Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated for a Large Number of Patients with Psychosomatic Disease? *Psychoteraphy Psychosomatics*: 21, 133-136.
- Sifneos, P. E. (1975). Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease. *Psychoter Psychosom*, 26, 65-70.
- Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia and its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity. *Psychiatric Clinics of North America*: 11(3), 287-293
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (7), 137-142.
- Simha-Alpern, A. (2007). "I Finally Have Words!" Integrating a psychodynamic psychotherapeutic approach with principles of emotional intelligence training in treating trauma survivors. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4, 293-313.
- Spek, V., Nyklicek, I., Cuijpers, P. ve Pop, V. (2008). Alexithymia and cognitive behaviour therapy outcome for subthreshold depression. *Acta Psychiatr Scandi*, 118, 164-167.
- Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J., & Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 74(4), 240-246.
- Stephanos, S. (1975). A concept of analytical treatment for patients with psychosomatic disorders. *Psychoter Psychosom*, 26, 178-187.

- Stoudemire, A. (1991). Somatohymia, Part 1 and 2. *Psychosomatics*: 32(4), 365-381.
- Strough, J., Patrick, J. H., Swenson, L.M., Cheng, S., & Barnes, K.A. (2003). Collaborative everyday problem solving: Interpersonal relationships and problem dimensions. *Aging and Human Development*, 56, 43-66.
- Suslow, T., & Junghanns, K. (2002). Impairments of emotion situation priming in alexithymia. *Personality and individual differences*, 32(3), 541-550.
- Şahin, R. A. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- Şahin, R.A.(1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 3 (1), 26-30
- Şahin, Z. (2000). Çocukların psiko-sosyal temelli problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 6, 451-469.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2014). Aleksitimi: Tedavi girişimleri. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 6 (1), 22-31.
- Şenkal, İ., & Palabıyıkolu, R. (2015). Çocukluk Çağı Travmaları Ve Aleksitimi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7-24
- Taylor, G. J. (2000). Recent Development in Alexithymia Theory and Research. *Canadian Journal of Psychiatry*: 45, 134-142.
- Taylor, G.J. (1992). Is Alexithymia And Somatic Complaints Psychiatric Out Patients”, *Journal of Psychosomatic Research*, 36(5), 417-424.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Taylor, G. J., Parker, J. D. A. ve Bagby, R. M. (1990). A preliminary investigation of alexithymia in men with psychoactive substance dependence. *American Journal of Psychiatry*, 147, 1228-1230.

- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, D. P., Parker, J., Doody, K. F. ve Keefe, P. (1988). Criterion validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509.
- Taylor, G. J. (1984a). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141, 725-732
- Tisdelle, D. A., & Lawrence, J. S. S. (1986). Interpersonal problem-solving competency: Review and critique of the literature. *Clinical Psychology Review*, 6(4), 337-356.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F., ve Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189, 311-316.
- Tümekaya, S. (2010). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin düşünme ihtiyacına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1).
- Tümekaya, S., & İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türk, M. (1992). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.*
- Usta, H., Sevinç, E. ve Güleç, H. (2015). Aleksitimik olan ve olmayan şizofreni tanılı hastalarda yaşam kalitesinin karşılaştırması: Bir ön çalışma. *Cukurova Medical Journal*, 40 (1), 107-112.
- Uyar, M. (2002). Problem çözme yaklaşımı. İçinde Ali Murat Sönmez (Ed.). Eğitime yeni bakışlar. (syf. 219-226). *Ankara: Mikro Yayınları.*
- Ünal, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*; 7: 215-222.
- Wagner, H. ve Lee, V. (2008). Alexithymia and individual differences in emotional expression. *Journal of Research in Personality*, 42, 83-95.

- Willemsen, R., Roseeuw, D. ve Vanderlinden, J. (2008). Alexithymia and dermatology: the state of the art. *International Journal of Dermatology*, 47, 903-910.
- Wise, T. N., Jani, N. N., Kass, E., Sonnenschein, K. ve Mann, S. (1988). Alexithymia: Relationship to severity of medical illness and depression. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 50, 68-71.
- Wolff, H. H. (1977). The contribution of interview situation to the restriction of fantasy life and emotional expression in psychosomatic patients. *Psychoter Psychosom*, 28, 5867.
- Yaluğ, İ., Aydoğan, G., Savrun, M. (2003). Konversiyon Bozukluğu ve Psöriasis'de Depresyon ve Eğitim Düzeyinin Primer ve Sekonder Aleksitimi Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Düşünen Adam*;16(2): 80-86.
- Yavuzer, H. (1987). Çocuk Psikolojisi. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Yemez, B. (1991). Psikosomatik, Somatoform ve Diğer Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma. *Uzmanlık Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P. ve Türkleş, S. (2011). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 905-921.
- Yılmaz, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki, *Muğla Üniversitesi, Muğla: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*.
- Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları, İzmir, *Ege Üniversitesi Matbaası*.
- Young, J.E. (1982). Cognitive Therapy and Lonelines. New Direction in Cognitive Therapy. *New York: The Guilford Press*.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of clinical psychology*, 63(1), 109-117.
- Zimmerman, G. (2006). Delinquency in Male Adolescents: The Role of Alexithymia and Family Structure. *Journal of Adolescent*. 29, 321-332.

EKLER

Ek-A. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Tarih:/...../.....

1. Yaş:

2. Cinsiyet: a) Erkek b) Kadın

3. Eğitim durumunuz?

a) Okuyor..... (kaçıncı sınıftasınız?)

b) Terk.....(kaçıncı sınıftan terk oldunuz?)

4. Anneniz: a) Yaşıyor

b) Vefat Etti

Babanız: a) Yaşıyor

b) Vefat Etti

5. Anne ve babanız

a) Birlikte

b) Ayrı

6. Kardeş sayınız

a) Yok

b) 1

c) 2

d) 3 ve üzeri(belirtiniz)

7. Kronik veya fiziksel bir hastalığınız var mı?

a)Evet.....(belirtiniz)

b) Hayır

8. Daha önce psikiyatrik/ruhsal bir sorun nedeniyle herhangi bir merkeze başvurduğunuz oldu mu?

a) Evet(problemi belirtiniz)

b) Hayır

Ek-B. Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği

Aşağıda 20 kısa cümle göreceksiniz. Her bir cümle insanların nasıl hissettikleri ya da hisleri konusunda ne düşündükleriyle ilgilidir. Cümlelerin ifade ettiği durumun size uygunluğunu *sık sık doğru, bazen doğru, yanlış* şeklinde verilen seçeneklerin sadece birini işaretleyerek kendi seçiminizi belirtiniz.

Eğer cümlelerin ifade ettiği durumlardan birini seçmekte zorlanıyorsanız, size en çok uyan seçeneği işaretleyiniz. Çünkü her insanın duyguları ile ilgili farklı düşünce ve hisleri vardır. Bu yüzden doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu cümleler sadece sizin ne düşündüğünüze yöneliktir.

ÇAÖ	Yanlış	Bazen Doğru	Sık Sık Doğru
1)Çoğu zaman iç dünyamda ne hissettiğim konusunda kafam karışıktır.			
2)İç dünyamda neler hissettiğimi anlatmakta zorlanırım.			
3)Bedenimde doktorların bile anlayamadığı şeyler hissederim.			
4)Duygularımı kolaylıkla söyleyebilirim.			
5)Bir problemim olduğunda sadece konuşmaktansa problemin nedenini bulmaya çalışırım.			
6)Keyfim kaçtığımda üzgün, korkmuş yada kızgın olup olmadığımı bilemem.			
7)Bedenimde hissettiğim şeyler beni sık sık şaşırtır.			
8)Bir şeylerin neden olduğunu düşünmek yerine neler olacağını bekleyip görmeyi tercih ederim			
9)Bazen ne hissettiğimi anlatacak kelime bulamam.			
10)İç dünyanızda neler hissettiğinizi anlamak önemlidir.			
11)Başkaları hakkında ne hissettiğimi söylemek benim için zordur.			
12)Çevremdeki insanlar neler hissettiğim konusunda daha çok konuşmam gerektiğini söylüyorlar.			
13)İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum.			
14)Çoğu kez neden kızgın olduğumu bilemiyorum.			
15)İnsanlarla onların ne hissettiklerinden ziyade günlük yaşam ile ilgili şeyleri konuşmayı tercih ederim.			
16)Diğer insanların problemleri ile ilgili filmleri izlemektense eğlenceli televizyon programlarını izlemeyi tercih ederim.			

17)Gerçekten ne hissettiğimi en yakın arkadaşşıma bile söylemek benim için çok zordur.			
18)Yan yana oturduğum bir insan ile konuşmadığım halde kendimi ona yakın hissedebilirim.			
19)Problemlerim ile ilgili bir şeyler yapmak istediğimde, duygularım hakkında düşünmek bana yardımcı olur.			
20)Bir filmin konusunu anlamaya odaklandığımda filmde daha az keyif alırım.			

Lütfen bütün cümleleri işaretlediğinizden emin olunuz.

Teşekkürler.

Ek-C. Çocuklar İçin Problem Çözme Becerileri Envanteri (ÇPÇE)

ÇPÇE

Bu ölçek problem çözme becerilerinizi belirlemek üzere hazırlanmıştır. Cümlelerin ifade ettiği durumun size uygunluğunu “Hiçbir zaman böyle davranmam (1)”, “Ender olarak böyle davranırım (2)”, “Arada sırada böyle davranırım (3)”, “Sık sık böyle davranırım (4)”, “Her zaman böyle davranırım (5)” şeklinde verilen seçeneklerin sadece birini işaretleyerek kendi seçiminizi belirtiniz. Maddelerin doğru ya da yanlış şeklinde bir yanıtı söz konusu değildir. Tüm maddeleri okuyup değerlendirmeye, boş bırakmamaya özen gösterin.

ÇPÇE	1	2	3	4	5
1) Sorunlarımdan kaçma yerine sorunumu çözmeye çalışırım.					
2) Ne zaman sorun yaşasam içimde hep bir karamsarlık olur ve kendimi kolay kolay toplayamam.					
3) Karşıma sorunlar çıktığında sakin olmaya çalışırım.					
4) Kafama bir şeyler takıldığında sinirli olurum ve istemediğim sözler söylerim.					
5) Yaşadığım problemlerin herkesin başına gelebileceğine inanırım.					
6) Başıma bir problem geldiğinde çabucak üzülürüm.					
7) Sorun yaşadığımda onu çözmek için bulduğum çözüm yolu işe yarayana kadar vazgeçmem.					
8) Sorun yaşadığımda uzun süre etkisinden kurtulamam.					
9) Sorunlarım olduğunda hep kendi kendime sorular sorarım ve çözüm yolları ararım.					
10) Sorunlarımı çözemediğim zaman her şeyden soğurum.					
11) Karşılaştığım sorunlardan kurtulmak için					

vazgeçmeden bütün çözüm yollarını denerim.					
12) Sorun yaşadığımda kendimi kolay kolay derse veremem.					
13) Öncelikle sorunlarımın neden kaynaklandığını bulmaya çalışırım.					
14) Arkadaşlarımla sorun yaşadığımda konuşmak yerine kavga ederim.					
15) Sorunlardan kaçmak yerine işe yarayan bir çözüm yolu bulana kadar uğraşırım.					
16) İş ve sorumluluklarımdan kaçmak için birçok bahane uydururum.					
17) Sorunlar karşısında oldukça sabırlı ve kararlı davranırım.					
18) Bir sorunum olduğunda ne yaparsam yapayım çözülmeyeceğini düşünürüm.					
19) Sorunlarımı çözemediğimde zamanlarda ailemden ya da arkadaşlarımdan yardım isterim.					
20) Sorunlarımı çözme konusunda genellikle başarılı değilimdir.					
21) Sorunlarım karşısında genellikle yaratıcı ve etkili çözüm yolları bulurum.					
22) Sorunlarım olduğunda küçük çocuk gibi davranmak beni rahatlatır.					
23) Bir sorunla karşılaştığımda tüm çözüm yollarını düşünerek çözeceğime inanırım.					
24) Bir sorunum olduğunda çözüm yolları aramak yerine her şeyi oluruna bırakırım.					

Ek-D. Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği

Diğerleri ve Siz

Bu ölçek insanlar arası ilişkilerde iletişim stilini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ölçeği, arkadaşlarınızla birlikte olduğunuz sırada genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerin doğru ya da yanlış şeklinde bir yanıtı söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığınıza göre “hiç (0)”, “bazen (1)”, “sık sık (2)” ve “sürekli (3)” şeklinde yandaki cevap kısmına işaretleyin. Ancak her bir davranış için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Tüm davranışları değerlendirmeye, boş bırakmamaya özen gösterin.

	Hiç	Bazen	Sık sık	Sürekli
1) Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.				
2) Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakilerin görüşlerini pek dikkate almam.				
3) Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.				
4) “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.				
5) Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.				
6) İnsanlara sözle sataşmayı severim.				
7) Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.				
8) Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem.				
9) Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.				
10) Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.				
11) Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.				
12) Yaptığım şakalar yersiz olur.				

13) Düşüncelerim diğer kişilerininki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.				
14) Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.				
15) Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.				
16) Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.				
17) İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.				
18) Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.				
19) Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.				
20) İnsanlarla ilişkilerimde “üzüm yemek yerine, bağcı dövmek” için uğraşırım (Güç savaşına girerim)				
21) Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim				
22) Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım				
23) Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim				
24) Diğerleriyle alay etmeyi severim				
25) Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür				
26) Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim				
27) Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür				
28) Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem				
29) Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.				

30) Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım				
31) Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir				