

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ERİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLİ VE**  
**ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan**  
**Mesude ELDEM**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

İSTANBUL – 2021



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Mesude ELDEM

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Erişkin Bireylerde Bağlanma Stili ve Aleksitimi Arasındaki İlişki

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**ANABİLİM DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 04.08.2021

**SAYFA SAYISI** : 87

**TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

**DİZİN TERİMLERİ** : Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Aleksitimi

**TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmada, erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kişisel bilgiler ile araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırılmış, değişkenler arası farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre erişkin dönemdeki bireylerde Bağlanma stili ile aleksitimi arasında pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde kaçınan bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulgulanmıştır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mesude ELDEM

...../...../2021



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Mesude ELDEM'in "Erişkin Bireylerde Bağlanma Stili ve Aleksitimi Arasındaki İlişki" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*İmza*

\_\_\_\_\_  
*Dr.Öğr. Üyesi Mehmet*  
*Oğuzhan KILINÇEL*  
(Danışman)

Üye

*İmza*

\_\_\_\_\_  
*Prof.Dr. Özden Şükran*  
*ÜNERİ*

Üye

*İmza*

\_\_\_\_\_  
*Dr.Öğr. Üyesi Hasan*  
*SEZEROĞLU*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmada, erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kişisel bilgiler ile araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırılmış, değişkenler arası farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Kesitsel nitelikteki bu araştırmada katılımcıların bağlanma stilleri ve aleksitimi düzeyleri geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmış ölçekler aracılığıyla ölçülmüştür. 2021 yılında İstanbul’da yaşayan 18-25 yaş arası 400 üniversite öğrencisi ile yürütölen çalışmanın ölçekleri şu şekildedir: ‘İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20’’. İlişki Ölçekleri Anketi’nin geçerlik ve güvenirlilik çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından; Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)’nin geçerlik ve güvenirlilik çalışması ise Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. İlgili ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile çözümlenmiştir. Verilerin güvenirliliği Cronbac Alpha analizi ile test edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre erişkin dönemdeki bireylerde bağlanma stili ile aleksitimi arasında pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde kaçıngan bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulgulanmıştır. Sonuç olarak güvenli bağlanmanın duyguları tanıma ve ifade etmede önemli bir değişken olduğu görölmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma Stilleri, Duygu Körlüğü, Kişilerarası İlişkiler.

## SUMMARY

In this study, it is aimed to examine the relationship between attachment styles and alexithymia in adults. In this context, the relationships between personal information and the variables of the study were investigated, and whether there was any difference between variables was examined.

In this cross-sectional study, the attachment styles and alexithymia levels of the participants were measured through scales with validity and reliability studies. The scales of the study conducted with 400 university students aged 18-25 living in Istanbul in 2021 are as follows: "Relationship Scales Questionnaire (PTA) and Toronto Alexithymia Scale (TAS-20". The validity and reliability study of the Relationship Scales Questionnaire Sumer and Güngör (1999) and the validity and reliability study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) was carried out by Güleç et al. (2009). tested by analysis.

According to the research findings, it was found that there is a moderate positive correlation between attachment style and alexithymia in adults. It was found that there was a low negative correlation between secure attachment and alexithymia. Similarly, a low degree of positive correlation was found between avoidant attachment and alexithymia. Finally, it was found that there was a low positive correlation between anxious attachment and alexithymia. As a result, it has been seen that secure attachment is an important variable in recognizing and expressing emotions.

**Keywords:** Attachment Styles, Emotion Blindness, Interpersonal Relations.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ.....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Problem Cümlesi.....	6
1.5. Araştırmanın Sayıtları.....	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	7
1.7. Tanımlar .....	7

### İKİNCİ BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

2.1. Bağlanmaya Yönelik Kuramsal Görüşler .....	9
2.1.1. John Bowlby ve Bağlanma Kuramı.....	11
2.1.2. İçsel Çalışan Modeller .....	13
2.1.3. Bağlanma Modelleri .....	14
2.2. Bağlanma Stilleri ve Mary Ainsworth .....	15
2.2.1. Güvenli Bağlanma .....	16
2.2.2. Kaygılı-Kararsız-Anksiyöz Bağlanma .....	17
2.2.3. Kaçınan-Dirençli Bağlanma .....	18
2.2.4. Dağınık/ Düzensiz/Dezorganize Bağlanma.....	19
2.3. Bağlanmaya Etki Eden Faktörler .....	19
2.3.1. Kültürel Faktörler .....	19
2.3.2. Aile Stresi .....	20
2.3.3. Bakımın Niteliği .....	20



2.3.4. Bebeğin Mizacı.....	20
2.4. Aleksitimi.....	21
2.4.1. Aleksitiminin Tarihçesi .....	23
2.4.2. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri.....	24
2.4.2.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve İfade Etme Güçlüğü .....	24
2.4.2.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşantısında Kısıtlılık.....	25
2.4.2.3. İşe Vuruk - İşlemsel Düşünme Eğilimi.....	25
2.4.2.4. Dış Merkezli Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı .....	25
2.4.3. Aleksitimiye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar .....	26
2.4.3.1. Psikanalitik Yaklaşım .....	26
2.4.3.2. Davranışçı Yaklaşım.....	27
2.4.3.3. Bilişsel (Kognitif) Yaklaşım .....	28
2.4.3.4. Nöropsikolojik Yaklaşım.....	28
2.4.4. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler.....	29
2.4.5. Aleksitimiye Yönelik Ülkemizde Yapılan Bilimsel Araştırmalar .....	30
2.4.6. Aleksitimi ve Bağlanma İlişkisi .....	31

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli .....	33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	33
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1. Sosyo Demografik Bilgi Formu .....	33
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) .....	34
3.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) .....	34
3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem.....	35
3.5. Verilerin Analizi .....	35

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular .....	36
4.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Kontrolü .....	39
4.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri .....	40

4.4. Korelasyon ve Regresyon Çözümleme Bulguları .....	41
4.5. Gruplar Arası Karşılaştırmalar .....	46

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	60
<b>KAYNAKÇA</b> .....	62
<b>EKLER</b> .....	71



## KISALTMALAR

<b>APA</b>	:Amerikan Psikologlar Birliği
<b>DSM V</b>	:Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
<b>İÖA</b>	: İlişki Ölçekleri Anketi
<b>Akt.</b>	: Aktaran
<b>vd.</b>	: ve diğerleri



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı.....	33
<b>Tablo 2:</b> Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı.....	33
<b>Tablo 3:</b> Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı.....	34
<b>Tablo 4:</b> Örneklem Grubunun Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Dağılımı.....	34
<b>Tablo 5:</b> Örneklem Grubunun İlaç Kullanma Durumuna Göre Dağılımı .....	34
<b>Tablo 6:</b> Örneklem Grubunun Ekonomik Durumuna Göre Dağılımı .....	35
<b>Tablo 7:</b> Örneklem Grubunun Daha Önceden Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Dağılımı .....	35
<b>Tablo 8:</b> Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler.....	35
<b>Tablo 9:</b> Erişkin Bireylerde Bağlanma Stili ve Aleksitimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü .....	36
<b>Tablo 10:</b> Ölçme Araçlarının Güvenirlik Katsayıları ve Değişken Sayıları .....	37
<b>Tablo 11:</b> Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi.....	38
<b>Tablo 12:</b> Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi .....	40
<b>Tablo 13:</b> Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Duyguları İfade Etme Zorluğu Alt Boyutu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi....	41
<b>Tablo 14:</b> Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Duygularını Tanıma Zorluğu Alt Boyutu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi .....	42
<b>Tablo 15:</b> Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Dışavuruk Düşünme Alt Boyutu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi.....	43
<b>Tablo 16:</b> Cinsiyete Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları .....	44
<b>Tablo 17:</b> Eğitim Düzeyine Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları .....	45

**Tablo 18:** Medeni Duruma Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları ..... 47

**Tablo 19:** Ekonomik Duruma Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi..... 48



## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında bana akademik bilgi becerisi ile yol gösteren, başlangıçtan bitiş sürecine kadar desteğini, yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. üyesi MEHMET OĞUZHAN KILINÇEL' e teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez yazma sürecinde ve tüm eğitim hayatım boyunca beni yalnız bırakmayan hep yanımda olan tüm sevgi, emek ve destekleri için annem Müzeyen ELDEM'e babam Mehmet Turgut ELDEM'e sonsuz teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde katılımcı kitlesine ulaşmamdaki yardımlarından ötürü arkadaşlarım Ebru AYDIN'a, Elif ÜNAL'a , Handan Beyza DOĞAN'a ve bu süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

## GİRİŞ

Erken dönemde yaşanan travmatik yaşantılar eve beynin soğuk ve mesafeli tutumu bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesi gibi durumlar kurulan ilişkinin niteliğini düşürerek çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir(Khaleque ve Rohner, 2002). Yapılan bazı araştırmalar erken dönemde ebeveynin reddedici tutumunun ve bebek arasındaki negatif ilişkinin çeşitli psikiyatri bozuklukları zemin hazırladığını öne sürmektedir (Rohner,1980, Hexel, 2003).

E bebeğim bebek arasındaki ilişkiyi insan gelişimini inceleyen kuramcılar tarafından incelenmiş ve farklı açılardan değerlendirilmiştir. Kurulan ilişkinin niteliği sonuçları hakkında en kapsamlı görüşleri sunan kuram ise Bowlby'nin öncülük ettiği bağlanma kuramı olmuştur.

Bowlby (1980)' e göre bebek ve bakım veren arasında kurulan bağlanma ilişkisinin üç işlevi bulunmaktadır bağlanmanın ilk işlevi bebek ve bakım veren arasında yakınlık kurmak, ikinci işle çevreyi keşfetmek isteyen bebeğin bakım verini güvenli bir üs olarak kullanabilmesi, üç işlev ise bebeğin tehlikelere karşı korunduğu hissedebilmesidir.

Erken dönemde kurulan bağlanma ilişkisinin güvenli olması için ilişkinin bu üç işlevi yerine getiriyor olması gerekmektedir. Kurulan güvenli bağlanma ilişki sayesinde bebek duygularını ifade etmeyi düzenlemeyi ve dünyanın güvenli bir yer olduğunu öğrenir. Bu öğrenme kişiye yaşam boyu referans alabileceği bir model oluşturmaktadır.

Duygular insan yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Duygular aracılığı ile kişi iç ve dış dünyasını düzenleme, kişiler arası ilişkilerine yön verme fırsatı bulur duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesi ve tanınması ile ilgili bir farklılık olan aleksitimi kavramı duygu körlüğü olarak bilinmektedir ( Atasoy, 2002). Aleksitimi özelliklere sahip bireylerin duyguları tanıma, ifade edebilme ve soyut düşünebilme ile ilgili bazı problemleri söz konusudur.

Bilişsel olarak muhakeme etme ve konuşma gibi becerilere sahip olsalar bile yaşadıkları duygular arasında bağ kurma olayların kendilerinde yarattığı duyguları fark edebilme ve bu duyguları anlatabilme konusunda eksiktirler. Bu durum kişinin

sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamasına ve sadece bedeni üzerinden düşünmesine neden olabilmektedir. ( Koçak, 2002).

Bu araştırmada, erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenip bilgi verilmesi hedeflenilmektedir.





## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1. Problem Durumu

İnsan yavrusunun bir yetişkin bakımına uzun süre muhtaç olması bakım veren ile bebek arasında kurulan ilişkiyi son derece önemli hale getirmektedir. Bebeğin doğumdan itibaren bakım verenin fiziksel ve ruhsal bakımı ile gelişmesi söz konusudur. Bu dönemde bebeğe sağlanan bakım, bebeğin ihtiyaçlarının zamanında giderilmesi, bakım verenin duyarlı ve ilgili tutumu çocuğun yetişkinlik yaşamında dahi etkili olmaktadır. Erken çocukluk dönemi yaşantıları kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde etkilidir. Erken dönemde yaşanan travmatik yaşantılar, ebeveynin soğuk ve mesafeli tutumu, bebeğin ihtiyaçlarının giderilmemesi gibi durumlar kurulan ilişkinin niteliğini düşürerek çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Khaleque ve Rohner, 2002). Yapılan bazı araştırmalar erken dönemde ebeveynin reddedici tutumunun ve ebeveyn bebek arasındaki negatif ilişkinin çeşitli psikiyatrik bozukluklara zemin hazırladığını öne sürmektedir (Rohner, 1980; Hexel, 2003).

Ebeveyn bebek arasındaki ilişki insan gelişimini inceleyen kuramcılar tarafından incelenmiş ve farklı açılardan değerlendirilmiştir. Kurulan ilişkinin niteliği ve sonuçları hakkında en kapsamlı görüşleri sunan kuram ise Bowlby'nin öncülük ettiği bağlanma kuramı olmuştur. Bowlby (1980)'e göre bebek ve bakım veren arasında kurulan bağlanma ilişkisinin üç işlevi bulunmaktadır. Bağlanmanın ilk işlevi bebek ve bakım veren arasında yakınlık kurmak, ikinci işlev çevreyi keşfetmek isteyen bebeğin bakım vereni güvenli bir üs olarak kullanabilmesi, üçüncü işlev ise bebeğin tehlikelere karşı korunduğu hissedebilmesidir. Erken dönemde kurulan bağlanma ilişkisinin güvenli olması için ilişkinin bu üç işlevi yerine getiriyor olması gerekmektedir. Kurulan güvenli bağlanma ilişkisi sayesinde bebek duygularını ifade etmeyi, düzenlemeyi ve dünyanın güvenli bir yer olduğunu öğrenir. Bu öğrenme kişiye yaşam boyu referans alabileceği bir model oluşturmaktadır.

Erken dönemde bakım veren ile güvenli bağlanma kuran bebeklerin yetişkinlik yaşamlarında kendilerine dair olumlu bir algı içinde olduklarına, duygularını ifade etmede zorluk yaşamadıklarına, stresle etkin bir şekilde başa çıkabildiklerine dair araştırma verileri mevcuttur (Pazvantoğlu vd., 2011).

Bebek ile bakım veren arasında kurulan ilişkide meydana gelen travmatik yaşantılar, ebeveynin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarsız olması, tutarsız tavırlar sergilemesi, bebek ile duygusal yakınlık kurmaması gibi nedenler güvensiz bağlanma stillerini oluşturabilir. Bebeğin bakım vereni güvenli bir üs olarak kullanamadığı, çevreyi keşfetme girişimlerinde bulunamadığı, ihtiyaçlarının görmezden geldiği durumlar güvensiz bağlanmanın temellerini atmaktadır. Bakım veren ile bebek arasında kurulan duygusal ilişki kişinin ruhsal dünyasını zenginleştiren en önemli unsurdur. Bu nedenle güvensiz bağlanma stiline birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğuna dair araştırma verileri mevcuttur (Wearden vd., 2005).

Duygular insan yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Duygular aracılığı ile kişi iç ve dış dünyasını düzenleme, kişilerarası ilişkilerine yön verme fırsatı bulur. Duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir. Duyguların ifade edilmesi ve tanınması ile ilgili bir farklılık olan aleksitimi kavramı duygu körlüğü olarak bilinmektedir (Atasoy, 2002).

Aleksitimik özelliklere sahip bireylerin duyguları tanıma, ifade edebilme ve soyut düşünebilme ile ilgili bazı problemleri söz konusudur. Bilişsel olarak muhakeme etme ve konuşma gibi becerilere sahip olsalar bile yaşadıkları duygular arasında bağ kurma, olayların kendilerinde yarattığı duyguları fark edebilme ve bu duyguları anlatabilme konusunda eksiktirler. Bu durum kişinin sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamasına ve sadece beden üzerinden düşünmesine neden olabilmektedir (Koçak, 2002).

Aleksitimik özelliklerin tanınması psikosomatik hastalarla yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Bu hastaların işlemsel düşünce yapısına sahip olmaları, duygu dünyalarına dair detay verememeleri, sıklıkla bedensel bir yakına içinde olmaları ve olayların etkilerini bedenleri üzerinden yaşamaları aleksitimik özelliklerin tanımlanmasını sağlamıştır. Aleksitimin nasıl meydana geldiğine dair birçok kuramsal görüş mevcuttur. Bunlardan bazıları nörolojik farklılıklara atıf yaparken psikoloji kuramları ise erken dönemde kurulan duygusal ilişkilere vurgu yapmaktadır (Aktay, 2014).

Yapılan bilimsel araştırmalar erken dönemde kurulan bağlanma ilişkisinin bakım veren ve bebek arasındaki duygusal etkileşimden oluştuğunu kanıtlar niteliktedir. Bakım verenin bebeğe fiziksel olarak temas etmesi, bebeğin duygularının farkında

olması ve onu sakinleştirmesi, bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olması bebeğin benlik gelişimini etkilemektedir. Bu nedenle bakım veren ile bebek arasındaki duygusal ilişkinin bebeğin duygu dünyası için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yetişkinlik döneminde aleksitimik özellikler gösteren bireylerin erken dönemde güvensiz bağlanma ilişkisi yaşadığına dair bilimsel araştırma verileri mevcuttur. Güvensiz bağlanma aleksitimi de başta olmak üzere birçok psikopatoloji için bir risk faktörü oluşturmaktadır. Anne ile bebek arasındaki duygusal etkileşimin yetersiz olması bebeğin duygu tanıma ve ifade etme becerilerinin gelişmesine engel olabilmektedir. Bu mekanizma bağlanma ve aleksitimi arasındaki nedenselliği ortaya koymaktadır (Montebarocci vd., 2004; De Rick ve Vanheule, 2006; Bekker, Bacrach ve Croon, 2007).

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada, erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda kişisel bilgiler ile araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırılacaktır. Bu amaç doğrultusunda şu alt amaçlar oluşturulmuştur:

- Erişkin bireylerde bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır
- Demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, kronik rahatsızlık olup olmama durumu, Ekonomik durum, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikiyatrik bir tanı alıp almama durumu) ile bağımlı değişkenler (bağlanma stili ve aleksitimi) arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramlarının önemi araştırmalarca vurgulanmıştır. Bu araştırmada, kavramlar arası ilişkilerin erişkin bireyler üzerinde bir arada incelenmesi ve karşılaştırılması adına önem taşımaktadır.

Araştırmadan elde edilecek bulguların neticesinde, bağlanma stillerinin erişkin dönemdeki kişilerde aleksitimi davranışı düzeyini incelenecektir ve bu açıdan önem kazanmaktadır. Daha önceden her iki değişkeninde yer aldığı benzer çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmada erişkinlik döneminde yer alan bireyler

değerlendirilecektir. Bu bağlamda ilgili diğer araştırmalarla da karşılaştırılma fırsatı doğacağından çalışma önem kazanmıştır. Bu araştırmaya, bu konuda her iki değişkeninde olduğu çok fazla araştırma yapılmamış olması da gelecekte yapılması muhtemel çalışmalara yol gösterici özellik kazandıracaktır.

#### **1.4. Problem Cümlesi**

Araştırmanın problem cümlesi "Erişkin bireylerde bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklindedir. Bu problem durumu sonucunda şu alt problemler test edilecektir:

- Erişkin bireylerde bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Demografik değişkenler ile bağımlı değişkenler (bağlanma stilleri ve aleksitimi) arasında ilişki var mıdır?
- Cinsiyet ile bağımlı değişkenler (bağlanma stilleri ve aleksitimi) arasında ilişki var mıdır?
- Yaş ile bağımlı değişkenler (bağlanma stilleri ve aleksitimi) arasında ilişki var mıdır?
- Eğitim düzeyi ile bağımlı değişkenler (bağlanma stilleri ve aleksitimi) arasında ilişki var mıdır?
- Medeni Durum ile bağımlı değişkenler (bağlanma stilleri ve aleksitimi) arasında ilişki var mıdır?
- Kronik rahatsızlık durumu ile bağımlı değişkenler (bağlanma stilleri ve aleksitimi) arasında ilişki var mıdır?
- Ekonomik durum ile bağımlı değişkenler (bağlanma stilleri ve aleksitimi) arasında ilişki var mıdır?

#### **1.5. Araştırmanın Sayıltıları**

Araştırma kapsamında verilerin toplanması amacıyla kullanılan anketlerin daha önceki çalışmalarda yapılan geçerlik ve güvenirlik sonuçlarından elde edilen değerlerin bu çalışmada da geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır. Aynı zamanda araştırmada kullanılan veri toplama tekniklerini yanıtlayan katılımcıların, anketlere samimi, içten ve güvenilir bir biçimde yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

## 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kapsamında toplanan veriler 400 kişiden oluşan örneklem grubuyla sınırlıdır. Aynı zamanda araştırmada kullanılan ilgili ölçekler ölçtükleri nitelik ile sınırlıdır. Bu bağlamda katılımcıların ilgili araştırma ölçeklerine vermiş oldukları yanıtlar araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

## 1.7. Tanımlar

**Bağlanma:** Erken dönemde çocuk ve bakım veren arasında fiziksel bakım ve kaliteli duygusal etkileşim aracılığıyla gelişen güçlü duygusal bağıdır (Bowlby, 1973).

**Bağlanma Stilleri:** Bebek ve bakım veren arasındaki bağlanma ilişkisinin niteliğine göre farklı davranış örüntülerini içeren bağlanma stilleri ilk kez Ainsworth tarafından tanımlanmıştır. Buna göre tanımlanan üç tür bağlanma stili; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan-dirençli bağlanmadır. Kaygılı-kararsız ve kaçınan-dirençli bağlanma stilleri aynı zamanda güvensiz bağlanma stilleri olarak nitelendirilmektedir (Ainsworth vd., 1978).

**Güvenli Bağlanma:** Bireyin kendisi ve diğeri ile ilgili algılarının olumlu olduğu bağlanma türüdür. Kişi kendisini sevmeye layık, diğeri insanları da güvenilir ve destekleyici olarak algılar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Korkulu Bağlanma:** Bireyin kendisi ve diğeri hakkındaki algılarının olumsuz olduğu bağlanma türüdür. Kişi kendisini değersiz gördüğü gibi başkalarının da güvenilmez olduğunu düşünür ve yakınlık kurmaktan kaçınır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Kayıtsız Bağlanma:** Bireyin kendisi ile ilgili algısının olumlu, başkaları hakkındaki algısının olumsuz olduğu bağlanma türüdür. Kişi yakınlık duygusundan yoksun kalacak olsa da özerkliği tercih eder ve kişinin benlik saygısı yüksektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Saplantılı Bağlanma:** Bireyin kendisi hakkındaki algısının olumsuz, diğeri ile ilgili algısının olumlu olduğu bağlanma türüdür. Kişi kendisini değersiz görür, diğeri insanları ise olumlu değerlendirir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Aleksitimi:** Duyguları tanımlama ve sözel olarak ifade etme yetersizliği, hayal gücü eksikliği ve somut bilişsel tarz ile karakterize olan bir kavram olarak tanımlanabilir. Klinik alanda kullanılan bir terim olan aleksitimi, en temel tanımıyla duyguları fark etmek, tanımak, ayırt etmek ve ifade etmek güçlüğü olarak tanımlanmaktadır (Akt: Çelik Yaşar, 2020).



## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Bağlanmaya Yönelik Kuramsal Görüşler

Kişinin doğumundan sonra anne ve babasıyla kurduğu ilişki, ebeveyninden aldığı destek kişilik gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Doğumdan itibaren ebeveynle kurulan ilişki ön planda iken ergenlikle beraber akranlarla kurulan ilişki ön plana çıkar. Yaşam boyunca kurulan tüm ilişkilerde bu ilk deneyimlerin etkisi gözlemlenir. İlk yıllarda kurulan ilişkinin kalitesi kişinin yaşam boyunca kuracağı tüm yakın ilişkilerde belirleyici bir model olma özelliği gösterecektir (Hazan ve Shaver, 1994).

Bakım veren ile kurulan ilk ilişkiyi değerli kılan en önemli olgulardan biri benlik gelişimi için bilişsel temsillerin oluşmasıdır. Ebeveynin ılımlı ve şefkatli yaklaşımı bebeğin kendine dair ilk algısının olumlu olmasında önem teşkil etmektedir. Bunun tam tersi şekilde bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayan bir ilişki değersizlik duyguları, olumsuz bir benlik tasarımı ve olumsuz diğerleri tasarımı oluşturmaktadır (Bretherton, 1992).

Ebeveyn ve çocuk arasında kurulan bu ilk ilişki Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramında bağlanma olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma kuramı ilgili literatürde Bowlby ile beraber anılsa da kurama katkı sağlayan birçok kuramcı vardır. Özellikle Melanie Klein, Otto Kernberg, Heinz Kohut ve Margaret Mahler gibi Freud sonrası psikanalistler nesne ilişkileri araştırmaları ile bağlanma kuramına katkıda bulunmuşlardır. Bu kuramcılara göre insan gelişiminin en değerli alanı nesne ilişkileridir. Bu çerçeveden bakıldığında bebeğin nesnelere yani çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkiler gelişimin önemli parçalarıdır (Bretherton, 1992).

Klein (1957)'a göre bebeğin nesne ilişkilerinde yer tutan nesnelere sadece insanlar değil, battaniye, emzik, oyuncak gibi önemli varlıklar da olabilir. Bebeğin bu nesnelere kurduğu iletişim ebeveyn bebek arasında kurulan ilişki kadar değerli görünmekte ve bağlanma sürecine katkıda bulunmaktadır (Akt. Engler, 2013).

Mahler'e göre ise çocuğun kimlik gelişiminde bebeğin anne ile kurduğu ilişkinin üç aşaması mevcuttur. Birinci aşama bebeğin temel bakım ihtiyaçları üzerine kuruludur. İkinci aşamada ise anne ve bebek arasındaki simbiyotik birliktelik yer alır. Üçüncü

aşamada ise bu simbiyotik bağın sağlıklı şekilde son bulmasını kapsamaktadır. Bu bağın kesilmesi çocuğun sağlıklı bir bireyselleşme sağlaması için gereklidir. Ancak burada dikkat çeken husus çocuğun güvenli bir kimlik geliştirebilmesi için önce simbiyotik bir birliktelik olması gerekmesidir. Yapışık haldeki anne ve bebeğin zamanı geldiğinde ayrılması bireyselleşmenin temelidir. Bu yapışma zamanında kesildiğinde sağlıklı, zamanında önce kesildiğinde ve hiç yapışılmadığında ise sağlıklı bir ilişkiyi meydana getirir. Burada bir çelişki söz konusudur. Sağlıklı bir kendilik hem birbirine kenetlenmeyi hem de birbirinden ayrılabilmeye tahammül edebilmeyi gerektirir. Annenin bu çatışma içindeki yaklaşımları bebeğin kendine olan güvenini şekillendirmektedir (Akt., Carver ve Schneier, 1998).

Kohut (1966)'a göre ise bebeğin benlik gelişimde ebeveynin bebeği bir birey olarak kabul etmesi ve buna uygun davranması son derece önemlidir. Erken dönemde kendini ifade etmekten ve sakinleştirebilmekte yoksun olan bebek, bu becerileri ebeveynin desteği ile öğrenir. Kendi benliğini oluşturabilmek ve benliğin işlevlerini yerine getirebilmek için öncelikle ebeveynin benliğine ihtiyacı vardır. Annenin bu dönemde sergilediği sakin ve uyumlu tavırlar bebeğin benlik işlevlerini öğrenebilmesi için gereklidir. Anne ile bebek arasında kurulan bu ilişki sayesinde benlik inşa edilir (Akt. Kılıç, 2019).

Kohut'un kavramsallaştırmasına göre annenin sergilediği bu empatik yaklaşım "aynalama" olarak ifade edilmektedir. Aynalama, bebeğin benlik işlevlerini yerine getirebilmesi için gereklidir. Annenin bebek için sunduğu aynalama bir süre sonra bebek tarafından içselleştirilir ve artık bebeğin benliğinin bir parçası olur. Gelişen benlik sayesinde bebek annesinden ayrılmak için kendini daha güçlü hisseder ve bu yönde adımlar atar. Ruhsal gelişimin mekanizması bu şekilde açıklanmaktadır (Akt. Çuhadaroğlu, 2001).

Bağlanma kuramının şekillenmesinde ebeveyn bebek ilişkisindeki tutum farklılıkları her zaman göz önünde tutulmuştur. Stern ve arkadaşlarının (1974) bu tutum farklılıklarını ortaya koymayı amaçladıkları çalışmalarında iki farklı tutum ön plana çıkmıştır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcı annelerin bazıları çocuk merkezli bir yaklaşım sergilemişlerdir. Çocuk merkezli yaklaşım sergileyen anneler çocuklarının ihtiyaçları ile yakından ilgilenmiş ve çocuğun isteklerini ön planda tutmuşlardır. Bu anneler için bebeklerin verdikleri ipuçları son derece önemlidir. Bu



ipuçları annenin yaklaşımını belirleyen esas etmendir. Diğer yaklaşım ise ebeveyn merkezli bakımdır. Bu yaklaşıma sahip olan anneler bebeğe karşı davranışları belirlerken kendi ihtiyaçlarını ön planda tutmakta ve bebekten gelen ipuçlarına karşı duyarsız kalmaktadır. Bu yaklaşım anne ile bebek arasında kurulan bağı olumsuz yönde etkilemekte ve bebeğin kendini ifade etmesine olanak tanımamaktadır. Stern'e göre anne ile bebek arasında kurulan bu ilişkide ebeveynin yaklaşım tarzı ruhsal gelişimin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Stern, 1974).

Yukarıda yer alan farklı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktası ruhsal gelişimde bebek ile bakım veren arasında kurulan güçlü bağıdır. Bu ilişki her kuramcı tarafından farklı kavramsallaştırmalarla ele alınsa da temelde kurulan güçlü bağı ne denli önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır. Bağlanma kavramı her kuramcı tarafından farklı yönleriyle ele alınsa da bebek için hayati bir öneme sahip olması ortak görüştür.

### **2.1.1. John Bowlby ve Bağlanma Kuramı**

John Bowlby 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün kendisine verdiği evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine bir çalışma görevi ile çocuk psikiyatrisi alanına yönelmiştir. Bowlby bu çalışmalardan elde ettiği gözlemlerle bakım veren ve bebek arasındaki ilişkiye dair ilk yazılarını kaleme almıştır. Bowlby'nin ele aldığı ilk yazılarda çocuk ruh sağlığı için annenin sıcak ve samimi yaklaşımlarının son derece önemli olduğuna dair vurgular göze çarpmaktadır. 1969 yılında Bowlby tarafından yayınlanan "Bağlanma ve Kaybetme" isimli çalışmada bağlanma kuramına dair ilk temeller atılmıştır (Bowlby, 1973).

Bowlby, kişilerarasındaki duygusal bağı anlayabilmek için psikanalitik ve etolojik çalışmaların öğelerini bir araya getirmeye çalışmıştır. Psikanalizin öne sürdüğü psikoseksüel gelişime dair bilgiler ve Darwin'in kuramı ile etoloji alanındaki gelişmeler Bowlby'nin bağlanma kuramına dair görüşlerinin şekillenmesini sağlamıştır. Bowlby, farklı alanlardan elde ettiği duygusal gelişime dair fikirlerle yeni bir kuram inşa etmiştir. Bağlanma kuramı öncelikle erken dönemdeki bebek ve anne ilişkisini ele alsada kurama yapılan katkılarla kişilik teorisi olmuştur.

Bowlby, bağlanma kuramının temeli olan bağlanma ilişkisini, erken dönemde bebeğin birincil bakım verenle kurduğu etkileşimin niteliğinin yaşam boyunca kurulacak tüm yakın ilişkilerin temsili olarak tanımlamaktadır. Birincil bakım veren figürün çocuğa

sağladığı bakım esnasında verdiği tepkiler yaşam boyu kullanılacak zihinsel temsillerin ilk filizlerini oluşturmaktadır. Bu zihinsel temsiller kişinin kendini ve dünyayı algılayışını sağlayacak bir bakış açısidir (Bowlby, 1973).

Bowlby'e göre bağlanma kişinin hayatında önemli olarak algıladığı kişilere karşı hissettiği güçlü bağıdır. Gander ve Gardiner (1998)'e göre bağlanma, bebeklik evresinde çocuk ile temel bakım sağlayan bakım veren arasında başlayan ve destekleyici nitelikte olan ilişkidir.

Başka bir ifadeyle bağlanma, bebek veren temel bakım ihtiyaçlarını sağlayan kişi arasında yaşamın erken döneminde çevreyle olan etkileşim neticesinde meydana gelen, ilişki kurma ihtiyacı ve yakınlık arayışı ile beliren, özellikle stres durumlarda gözlenebilen devamlılığı olan duygusal bağıdır. Bu tanım bağlanmanın bileşenlerine dair detayları içermektedir. Dikkat çekici en önemli detay ise bağlanma ilişkisinin devamlı ve güçlü bir ilişkiye işaret etmesidir (Kökçü ve Kesebir, 2010).

Bağlanma kavramına dair yapılan incelemelerin temel amaçlarından biri bakım veren ve bebek arasında oluşan güven ilişkisinde bakım verenin uzaklaşmasıyla beraber ortaya çıkan kaygının sebeplerini ortaya koymaktır. Araştırmacılar bu amaçla kurguladıkları deneylerde bebeğin annenin uzaklaşma durumunda verdikleri tepkileri incelemişler ve bağlanma kuramının temellerini atmışlardır (Demirdağ, 2017).

Bağlanma kuramının öncüsü Bowlby (1980)'e göre bağlanma ilişkisinin üç temel işlevi bulunmaktadır. İlk önce bebeğin bakım veren kişiye olan yakınlığı, ikincisi çevresini keşfetmek isteyen bebeğin ebeveynini güvenli bir üs olarak kullanabilmesi üçüncüsü de ebeveynin çevreden gelecek tehlikelere karşı bebeği koruyabilmesidir. Bebek bu işlevlere bağlanma ilişkisi sayesinde kavuşur ve annesine duyduğu bağımlılık zamanla bağılılığa dönüşür. Bağlanmanın sağladığı bu işlevler sayesinde anne bebek için güvenli bir sığınak olma niteliğine sahip olur. Bebek stres altında bu sığınağa dayanarak kendini sakinleştirmeyi ve baş etmeyi öğrenir. Bu döngü kişinin yaşamı boyunca strese karşı vereceği yanıtların temelini oluşturmaktadır (Kozalı, 2017).

Yapılan bilimsel araştırmalar anne ile bebek arasında kurulan bu ilişkinin temellerinin gebelik dönemine dayandığını göstermektedir. Gebeliğin 20. Haftasından itibaren bebek artık çevresindeki olaylara karşı tepki verebilecek olgunluğa erişir. Bu sayede

anne ile bebek arasındaki etkileşim artmaya başlar. Gebelik döneminde annenin bebek ile konuşmalar yapması bağlanmayı olumlu yönde etkilemektedir. Doğumdan sonra ise anne ile bebeğin ten tene temas etmesi, kanguru yöntemi, aynı odayı paylaşma ve bakımını üstlenme bağlanma ilişkisini kaliteli kılar. Bu sayede bebeğin doğumla beraber yaşadığı gerilim en aza iner ve dünyaya adaptasyon süreci başlar (Akt., Karakaş ve Dağlı, 2018).

### **2.1.2. İçsel Çalışan Modeller**

Bowlby (1980)'e göre anne veya anne niteliğinde bakım veren kişinin bebek ile kurduğu ilişkinin; kişinin bağlanma, kendini güvende hissetme ve değerli bir kişi olduğuna dair inancın gelişmesinde çok önemli olduğunu ifade eder. Bebeğin bakım ilişkisinde kendini güvende hissetmesi için gerekli olan koşul bakım verenin tutarlı ve olumlu davranışlarıdır. İhtiyaçları zamanında ve sevgiyle karşılanan bir bebek savunmasız olduğu dünyada kendini güvende hissedecek ve olumlu duyguları deneyimlemeye başlayacaktır. Bu olumlu duygular bebeğin değerli bir kişi olduğunu hissetmesi için elzemdir. Bebeklik evresinde değerli olduğu hissettirilen bir bebek yetişkinliğinde de kendini değerli hissedecek ve kendi ihtiyaçlarını ön planda tutacaktır (Bowlby, 1980).

Güvenli bir sığınak olma niteliğine sahip bir bakım verenle kurulan ilişki bebeğin zihinsel temsillerinin oluşumunda büyük rol oynamaktadır. Bu zihinsel temsiller içsel çalışan modeller olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bireyin kendine dair geliştirdiği sürekli, gerçekçi ve olumlu düşünceler olumlu bir kendilik imajının oluşmasını sağlar. İçsel çalışan modeller kişinin kendine dair kavrayışını şekillendirir. Aynı zamanda dış dünyada meydana gelen olaylara karşı verilecek tepkilerin belirlenmesinde de içsel çalışan modeller yer almaktadır (Eggert, Levendosky ve Klump, 2007).

İçsel çalışan modellerin temelleri bebeklik evresinde atılsa da yaşam boyunca sağlanan deneyimlerle şekillenir. Bu zihinsel temsiller bir süre sonra otomatikleşir. Kişi hangi olaya nasıl tepki verdiği fark etmeden bu otomatik temsiller üzerinden davranış kalıplarını oturtur. İçsel çalışan modeller özellikle romantik ilişkilerde kişinin nasıl davranışlar sergileyeceğini, partnerine karşı duyacağı güveni ve yakınlaşma isteğini belirler (Çalışır, 2009).

Zaman içinde otomatik hale gelen içsel çalışan modellerin kişi tarafından fark edilmesi ve yeniden düzenlenmesi kolay değildir. Kişinin erken dönemde ebeveyniyle kurduğu ilişkide geliştirdiği inançlar dirençli bir döngü halinde tekrar eder. Bu temsiller nedeniyle yaşanan ilişkisel problemler olumsuz benlik ve olumsuz diğerleri inancının gelişmesine katkıda bulunabilir. Kendine ve diğerlerine dair olumsuz bir algı içinde olan bireyler depresyon riski taşımaktadırlar (Bahadır, 2006).

### 2.1.3. Bağlanma Modelleri

Bağlanmaya yönelik açıklamalarda da bahsedildiği gibi bağlanma teorisine göre çocuğun ebeveynle kurduğu ilk ilişki zihinsel temsillerin temelini oluşturmaktadır. Annenin bebeğe karşı sergilediği yaklaşım bebeğin hem kendine hem de dış dünyaya dair ilk şemalarını oluşturur. Annenin bebeğe karşı sergilediği olumlu yaklaşım, olumlu fiziksel temas ve diğer bakım faaliyetleri bebeğin kendine dair olumlu bir algı geliştirebilmesi için gereklidir.

Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramına göre bebek dünyaya geldikten sonra bağlanma dört genel aşama şeklinde gelişmektedir (Bowlby, 1980):

- **Bağlanma öncesi aşama (doğum-ilk 6 hafta):** Bebekler ilk doğdukları dönemde bakım veren kişi ile oldukça yakın bir temas halindedir. Annenin bebeği emzirmesi ile çok yakın bir ilişki kurulur. Beslenme ve tuvalet gibi en temel ihtiyaçların karşılanması anne ile bebeği birbirine yakınlaştırır. Bu evrede bebek yabancı kişilerin farkında değildir ve onlarla vakit geçirmeye olumsuz tepki vermez.
- **Bağlanmanın başlaması aşaması (6 hafta- 8 ay):** Bebekler bu evrede ebeveynleri ve yabancıları birbirinden ayırt edebilir. Özellikle 6-7 aylık dönemde yabancılardan korkabilir, ağlayarak tepki verebilirler. Bebekler bu evrede korkuya karşı annelerinin yanına gitmeyi tercih ederler.
- **Tam bağlanma aşaması (6-8 ay – 18-24 ay):** Bu evrede bebekler annelerinden ayrıldıklarının ayrılık korkusu duymaya başlarlar. Anne bebek için güvenli bir üs olma konumuna gelmiştir. Bu nedenle bebek annesinin yanında kalarak güvende hissetmek ister. Bebek bağlandığı kişiden uzaklaşabilir ancak

ilk etapta buna olumsuz tepki verir. Anne geri döndüğünde ise olumlu ilişki devam eder. Bu döngü sağlıklı bir güvenli bağlanma ilişkisini temsil eder.

- **Karşılıklı ilişkinin kurulması (18-24 ay ve sonrası):** Çocuk artık fiziksel olarak daha güçlüdür ve kendi başına hareket edebilme kapasitesine sahiptir. Anneden uzakta uzun zaman geçirdiğinde huzursuzlanabilir anneyi arama davranışlarında bulunabilir. Bu evrede bağlanma ilişkisinin devamını sağlamak artık hem annenin hem de bebeğin görevidir.

Bowlby (1980) ve Ainsworth (1978) anne ile bebek arasındaki bağlanma sürecinin bebeğin sahip olduğu temel davranış tarzları ile farklı şekillere ayrıldığını belirtmektedir. Bu farklılıkları ortaya koymak adına Ainsworth ve arkadaşları (1978) yabancı durum deneyleri hazırlamışlardır. Bu deney düzeneğinde katılımcı anneler ve bebekler daha önce görmedikleri bir laboratuvar ortamına alınmaktadır. Bu ortamda anneler ve bebekleri vakit geçirirken ortama bir yabancı dahil edilmektedir. Daha sonra anneler deney ortamından ayrılmaktadır. Anneler bir süre dışarıda vakit geçirdikten sonra deney ortamına geri döndürülmüştür. Bu deney koşulunda aşağıda yer alan durumlar araştırmacılar tarafından incelenmiştir:

- Bebeğin etrafı keşfetmek için gösterdiği çaba (oyuncaklarla neler oynadığı);
- Bebeğin annesinin odadan çıkışına karşı verdiği tepki
- Bebeğin yabancı kişiye karşı tepki
- Bebeğin annesinin odaya geri dönmesine karşı verdiği tepki.

Bu çalışmadan elde edilen bebek davranışları ile farklı bağlanma stilleri ortaya konulmuştur. Bunlar güvenli (secure), kaygılı- kararsız (anxious-ambivalent) ve kaçınan (avoidant) şeklindedir. Bu bağlanma stillerinin ortaya konulmasında bebeğin yabancıya, annenin gidişine, annenin geri dönüşüne ve keşif davranışlarına yönelik durumları etkili olmuştur.

## 2.2. Bağlanma Stilleri ve Mary Ainsworth

Yukarıda bahsedilen klinik gözlemler neticesinde Mary Ainsworth ve arkadaşları (1978) bağlanma stillerine dair bazı davranış kalıpları belirlemişler ve farklı anne

bebek çiftlerinde bu davranışları sınımışlardır. Bu klinik gözlemler anne ile bebek arasındaki ilişkinin sistematik olarak incelenmesi bakımından önem taşımaktadır. Laboratuvar ortamında bebeklerin annenin gidişine ve geri dönüşüne karşı verdikleri tepkiler farklı bağlanma stillerine ait davranış örüntüleri olarak tanımlanmıştır (Yücel, 2014).

Ainsworth'e göre yabancı durum deneylerinde bebeklerin sergiledikleri bağlanma davranışları ileriki yaşamlarında yakın ilişkilerinde sergileyecekleri davranışların da temsillerini oluşturmaktadır. Gözlemlerin laboratuvar ortamında gerçekleşmesi anne bebek ilişkisinin ne derece doğal olabildiğine ve bu davranışların ne derece genellenebileceğine dair eleştiriler almıştır (Yücel, 2014).

### **2.2.1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanma ilişkisi bebekler için stresle başa çıkabilmenin bir yolu olarak görülmektedir. Bu dönemde kendini sakinleştirme becerisine sahip olmayan bebekler güvenli bağlanma ile annelerinin ruhsallıklarında kendilerini sakinleştirebilirler. Bebek annenin tutarlı davranışları sayesinde tehlike arz eden durumlardan korunacağına dair inanç içindedir. Bu nedenle güvenli bağlanmadan söz edebilmek için annenin olumlu davranışlarının tutarlı ve sürekli olması gerekmektedir. Gebelik döneminden itibaren annenin bebeği ile etkin bir iletişim içinde olması, bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olunması, tutarlı bir şekilde sevgi ve ilgi sağlanması güvenli bağlanma için gerekli davranış örüntüleri arasındadır. Anne bu davranış örüntüleri içinde bebeği ile yakın bir temas halinde olduğunda ve zamanı geldiğinde sağlıklı bir şekilde uzaklaşabildiğinde güvenli bağlanma ilişkisi kurulmuş olur (Kozalı, 2017).

Bebeğin anne ile kurduğu ilişkide güvenli bir üs olma işlevinin gerçekleştiği durumlar güvenli bağlanma olarak tanımlanır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bebekler annelerinden ayrılmaya karşı olumsuz tepki verseler dahi bir süre sonra çevrelerini keşfetme davranışlarında bulunabilirler. Anneleri ortama geri döndükten sonra ilişkilerine olumlu şekilde devam edebilirler. Güvenli bağlanan bebekler bakım veren kişinin kendini tehlikelerden koruyacağına inanır ve güven için dış dünyaya yönelebilir.

Erken dönemde güvenli bağlanma ilişkisi kurabilen bebeklerin ileriki yaşamlarında sağlıklı romantik ilişkiler içinde olabileceği, kendilerine dair olumlu bir algı içinde

olacakları, stresle baş etmede sağlıklı yöntemler kullanabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle güvenli bağlanma stiline sahip olmanın psikopatolojilerden koruyucu bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Pazvantoğlu vd., 2011).

Araştırmalara göre duyarlılığın bebekten gelen sinyallere karşı bakım verenin dikkatli olması ve bebeğin hareketlerini doğru yorumlaması, duruma göre uygun hareket etmesi ve hızlı tepkiler geliştirmesi oldukça önemlidir. Bebeğin birincil bakımını sağlayan kişinin bebeğin duygusal güveni üzerinde önemi büyüktür. Bebeğe duyarlı bir biçimde karşılık vermek stresi yönetmektedir. Çocuğa, bakım veren kişinin duyarlı bir biçimde yaklaşması, çocuğun öz yeterliliğini (self-efficacy) arttırmaktadır (Kozalı, 2017).

Bebeğin çevresinden gelen davranışları ve tepkileri algılıyor olması, benlik farkındalığının oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde karşılık veren bakım veren, bebeğin öz yeterlilik deneyimine büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Böylelikle bebek başka bir kişiden olumlu bir tepki görmek için neler yapması gerektiğini öğrenmektedir. Bu sayede ilişkilerindeki duygusal güvene katkı sağlamaktadır (Kozalı, 2017).

Güvenli bağlanma kişinin kurduğu tüm ilişkilerde zihinsel temsiller aracılığıyla temel güven duygusuyla yaklaşmasını sağlamaktadır. Güvenli bağlanan bir birey tüm yakın ilişkilerinde temel güven duygusu ile yaklaşım sağlamaktadır. Bunun yanı sıra karşılaştığı stresle başa çıkabilmek için olgun savunma mekanizmaları kullanabilmektedir. Bu durum depresyon, anksiyete gibi sık görülen psikopatolojiler için koruyucu bir faktör olmaktadır.

### **2.2.2. Kaygılı-Kararsız-Anksiyöz Bağlanma**

Bakım verenler tarafından çocuğun ihtiyaçları karşılanabilirse çocuk kendisini güvende hissedebilmektedir. Özellikle çocuk oyun ortamında ve çevresiyle etkileşim halinde bulunduğu güven duygusu daha artmış olacaktır. Çocukların dış dünyaya karşı uyumlarını arttıracak önemli faktörlerden biride bakım verenler ile ortaya konan ilişkidir. Çocuk ile bakım veren arasında kurulacak ilişkide ihtiyaçların karşılanamama durumu ya da çocuğun taleplerine karşı kayıtsız ve tutarsız yanıtlar verilmesi durumunda çocukta kaygılı/kararsız bağlanma şekilleriyle karşılanabilmektedir (Küçük ve Kapçı, 2006).

Çocukların anne ile kurdukları ilişkiler önemli geçiş örüntülerinin yaşanmasına hizmet etmektedir. Özellikle annenin çocuktan kendisini uzaklaştırdığı durumlarda çocuk çevresiyle iletişim kurmada çekinik olabilmektedir. Benzer şekilde anne tekrardan ortamda bulunduğu ise bu sefer tutarsızlıkla birlikte kararsız davranışlar gösterebilmektedir. Özellikle bebeklerde bulunan ambivalans duygu durumlarının annenin ayrılması veya annen tekrardan o ortama gelmesi durumunda ilk başta öfke devamında da yakınlık kurmak istememe davranışı gösterebilmektedir. Anne dışında bakım veren birincil kişiler içinde durum benzerlikler göstermektedir. Kaygılı ve kararsız bağlanma örüntülerinde anne veya bakım veren ile kurulan ilişki anne ya da bakım verenin ortamdaki uzaklaşmasıyla öfkeye dayalı kaygılı kararsız bağlanma göstermesine sebep olur (Küçüker ve Kapçı, 2006).

Kaygılı bağlanma stiline sahip çocuklar annelerinden ayrılma karşısında yoğun bir gerilim ve kızgınlık hissederler. Bu yoğun duygulanım çocuğun yabancılar ile iletişim kurmasının önüne geçer. Anneden ayrılmaya odaklanan çocuk yabancıya karşı direnir ve çevresini keşfetme davranışlarında bulunamaz. Bu bağlanma stiline sahip çocukların anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde öfke davranışlarında buldukları belirtilmektedir. Kaygılı bağlanmanın temelinde yatan durum annenin bebeğe karşı tutarsız bir ilgi içinde olmasıdır. Bebek hangi durumda annenin terk edeceğine dair kararsızlık ve endişe içindedir. Annenin ayrılıkları uzun tutması, bebeğin ihtiyaçlarını tutarsız şekilde karşılaması veya bebeğe karşı kaygılı ve yapışmacı bir tavır içinde olması kaygılı bağlanmanın temellerini oluşturmaktadır (Ainsworth vd., 1978).

### **2.2.3. Kaçınan-Dirençli Bağlanma**

Kaçınan-dirençli bağlanma stiline oluşmasında ebeveynin tepkisiz davranışları önem taşımaktadır. Anne çocuğa yönelik reddedici davranışlar sergiler ve yakın bir ilişki kurmaktan kaçınır. Bu bağlanma stiline sahip çocukların davranışlarında da bu durumun yansımaları görülmektedir. Bebek annesinin ortamdaki uzaklaşmasına karşı tepkisiz kalır ve umursamaz bir tavır sergiler (Karasu, 2013).

Bu bebekler annelerinin gidişlerine tepki vermedikleri gibi annenin ortama geri dönüşü karşısında da tepkisiz kalırlar. Bebeğin vermek istediği mesaj anne ile mesafeyi koruyarak kendini güvende hissetmektir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler sosyal ortamlarda kendilerini rahat hissedemezler. Yetişkinlik döneminde kurdukları



yakın ilişkilerde problemler yaşarlar. Romantik ilişkilerde kendisine karşı fazla yakınlık gösteren partnere öfke duyabilir, yakınlaşmaktan rahatsız olabilirler. Bu kişiler bağlanmaya ihtiyaçları yokmuş gibi bir tavır içinde olsalar da temelde karşılanmamış ihtiyaçların eksikliğini hissederler (Karasu, 2013).

#### **2.2.4. Dağınık/ Düzensiz/Dezorganize Bağlanma**

Bu bağlanma stili yabancı durum deneylerine dahil edilmemiştir. Dağınık-düzensiz bağlanma stiline sahip olan bebekler duygusal ve bilişsel deneyimleri organize etmekte güçlük çekerler. Genellikle çevreleri ile kurdukları ilişkide uyum problemleri yaşarlar. Bu stilin temelinde kaygı ve kontrol kaybı söz konudur. Genellikle depresif bakım verenler ile kurulan ilişki sonucu ortaya çıkan bu bağlanma stilinde hem kaçınan hem de kararsız bağlanma stiline dair davranış örüntüleri yer alır (Yücel, 2014).

Yapılan bazı çalışmalar psikiyatrik bozukluğa sahip veya çocuğuna ciddi anlamda istismarda bulunan ebeveynlerin bu bağlanma ilişkisine neden olduklarını göstermektedir. Kendi anneleri ile kurdukları bağlanma ilişkisinde sorun yaşayan anneler problemleri bir bağlanma stilini kendi çocuklarında devam ettirirler. Bu bağlanma ilişkisi içinde bebek anneden son derece korkar ve nasıl bir tepki ile karşılaşacağı konusunda daima hazırlıksızdır. Bu bağlanma stiline sahip yetişkinler yakın ilişkilerinde sorunlar yaşarlar ve partnerlerine karşı şiddet davranışlarına başvurabilirler (Kökçü ve Kesebir, 2010).

### **2.3. Bağlanmaya Etki Eden Faktörler**

Bağlanma kuramının temelinde her ne kadar anne ile bebek arasındaki ilişkinin doğası ön planda tutulsa da yapılan araştırmalar bağlanmayı etkileyen başka değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu değişkenler: kültürel, aile stresi, bakımın kalitesi ve bebeğin sahip olduğu mizaç olarak sıralanmaktadır. Aşağıda yer alan bilgilerde bağlanmaya etki eden faktörler üzerinde durulmuştur (Akt., Kılıç, 2019).

#### **2.3.1. Kültürel Faktörler**

Bağlanma ve kültür ilişkisine dair yapılan bilimsel araştırmalar anne bebek ilişkisinde bazı kültürel farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin bazı Alman bebekler Amerikalı bebeklere kıyasla daha fazla kaçınan bağlanma stiline sahip olduklarına

dair bulgular mevcuttur. Japonya’da yapılan çalışmalar ise Japon annelerin bebekleri ile güvene dayalı ilişki kurmaya özen gösterdiklerini bildirmektedir. Amerika, Almanya ve Japonya arasındaki bu farkın çocuk yetiştirmede bilgiyi ve duyguyu esas alma noktasında farklılıklar olmasından ileri geldiği düşünülmektedir. Özellikle toplulukçu kültüre sahip ülkelerde (Türkiye, Çin, Mısır vb.) ebeveynler bebek üzerinde psikolojik kontrol sağlamak istemekte ve buna uygun davranışlar sergilemektedir (Rothbaum vd., 2000).

### **2.3.2. Aile Stresi**

Aile üyelerinin içinde buldukları ruhsal durum bağlanma ilişkisini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Ailenin sahip olduğu maddi koşullar, iş ve hastalık durumları annenin bebek ile olan ilişkisi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Maddi olanaksızlıklar, ailede üyelerinden birinin hastalığı veya kaybı, aile üyelerinden birinin engelli olma durumu, üvey anne ve baba ile yaşama gibi birçok faktör aile içinde strese neden olabilmektedir. Bu stresin anne bebek ilişkisinin niteliğini bozabileceği düşünülmektedir (Trawick-Smith, 2014).

### **2.3.3. Bakımın Niteliği**

Bakım verenin bebeğe bakım verirken nasıl bir yol izlediği, bakıma ne derece önem verdiği bağlanmanın kalitesini belirleyen unsurlardan biridir. Sadece mekanik bir bakımı içeren ve şefkatten yoksun bir bakım bağlanma ilişkisini olumsuz etkileyebilmektedir. Bakım ilişkisi içinde anne ve bebeğin senkronize olabilmesi önemlidir (Shaffer ve Kipp, 2007).

### **2.3.4. Bebeğin Mizacı**

Bağlanmayı oluşturan taraflar bebek ve bakım veren olmak üzere ikiye ayrılır. Her iki taraf da bağlanma ilişkisine katkıda bulunur. Annenin davranışları kadar bebeğin sahip olduğu mizacın da bağlanma ilişkisine etki ettiği düşünülmektedir. Yine de bebeğin mizacı tek başına bağlanma ilişkisine yön verecek güçte değildir çünkü bebek içinde bulunduğu durum itibarıyla ebeveyninden daha güçsüz durumdadır (Bukatko ve Daehler, 2004).

Özellikle çok ağlayan, huzursuz ve temel bakımı almakta zorlanan bebeklerin güvensiz bağlanma için daha yatkın oldukları bildirilmiştir. Benzer şekilde sakin

mizaçlı ve anneye temastan hoşlanan bebeklerin güvenli bağlanma için daha yatkın oldukları bildirilmektedir (Bukatko ve Daehler, 2004).

#### **2.4. Aleksitimi**

Duygular insan ruhsallığında önemli bir yere sahiptir. Duygular sayesinde kişi hem kendi iç dünyasını hem de kişilerarası ilişkilerini düzenlemede yön tayin etmektedir. Duyguların tanınması, ifade edilmesi ve düzenlenmesi hem ruh sağlığı açısından hem de kişinin kendini tanıyabilmesi için oldukça önemlidir (Solmaz vd., 2000). Aleksitimi kavramı Sifneos (1973) tarafından ortaya atılmış ve duygularını tanımakta güçlük çekmek anlamında kullanılmıştır. Aleksitimi kelimesinin kökeni Yunanca'da yokluk, lexis: sözcük ve thymyos: duygu kelimelerinin birleşimi olan alexisthymos kelimesine dayanmaktadır. Kelimenin Türkçe'de aleksitimi olarak kullanılması ise Dereboy (1990) tarafından sağlanmıştır.

Aleksitimik bireyler muhakeme etme, konuşma ve duyguların hatırlanması gibi becerilere sahiptirler ancak düşünceler ve duygular arasında bağ kurmakta problem yaşarlar. Yaşadıkları bu problem iç dünyalarında ve kişilerarası ilişkilerinde çatışma yaşamalarına neden olabilmektedir. Kendinin ve diğerlerinin duygularını anlamakta güçlük çeken bireyler kişilerarası çatışmaları çözmede problem yaşarlar (Atasoy, 2002).

Aleksitimi, bazı beyin yapılarındaki farklılıklardan kaynaklanabileceği gibi, erken gelişim döneminde ebeveynler ile yaşanan problemler, ebeveynlerin tercih ettikleri yetiştirme tutumu, bağlanma ilişkisi, aile yapısı veya bilişsel süreçlerdeki eksiklikler sebebiyle de ortaya çıkabilir. En temel nedeninin ebeveyn bebek ilişkisindeki duygusal malzemenin yetersizliği olduğu düşünülmektedir (Koçak, 2002).

Aleksitimik bireyler 3 alanda işlevsellik göstermekte zorlanırlar:

- Duyuşsal işlevler
- Bilişsel işlevler
- Kendilik ve nesne algısı (Krystal, 1979).

Yukarıda sıralanan üç alanda yaşanan işlev sorunu kişinin duygu sinyallerini algılamasını güçleştirmektedir. Duygular arasında ayırım yapmakta zorlanırlar ve

yaşadıkları olayın duygusal etkilerini fark edemezler. Aleksitimik hastalar bir duygudan bahsettiğinde veya bu konuda sorgulandıklarında, genellikle yaşadıklarını açıklayamazlar. Yerine göre uygun reaksiyonun ne olduğunu belirlemek için dışsal ipuçlarını takip ederler. Aleksitimik kişiler tıpkı renk körü olan bireyler gibidir. Renk körü olan kişiler renkleri görseler bile doğru algıyı sağlayamazlar. Aleksitimik bireyler de duygu körlüğünün yarattığı eksikliğin farkındadırlar ancak neyi fark ettiklerini anlamlandıramazlar. Duyguların isimlerini bilseler ve adlandırsalar bile duygunun içsel karşılığını fark edemezler. Bunlara ek olarak; bu kişilerin düşünce yapısında kısırlık, fikirlerinde monotonluk ile beraber hayal gücünde ciddi yoksullaşma görülür. Hastanın düşünceleri genellikle günlük yaşamın önemsiz ayrıntılarından oluşur (Krystal, 1979).

Aleksitimik bireylerde en sık görülen semptomlardan biri yoğun bedensel yakınmalardır. Kişi anlatımı esnasında odağını sürekli bedeni üzerinde tutar. Çeşitli semptomlarla hekimlere başvuran bireylerin bir kısmının aleksitimik olduğu düşünülmektedir (Lesser, 1985). Bununla beraber aleksitimik özellikler gösteren bireyler sadece klinik popülasyonda değil normal popülasyonda da gözlenmektedir (Levant vd., 2009).

Aleksitimik bireyler, duygularını sadece fizyolojik uyarılar aracılığıyla fark etmektedir. Aleksitimi, DSM-V tanı ölçütleri içerisinde tanımlanmış bir psikiyatrik bozukluk değildir. Bu nedenle aleksitiminin bir hastalıktan ziyade kişilik özelliği ya da yetersizliği olarak tanımlanması daha doğru olacaktır (Willemsen vd., 2008).

Aleksitimik özellikler gösteren kişiler genellikle çevreleriyle uyum içinde görünmektedirler ancak bu uyum çoğunlukla yüzeyseldir. Bunun sahte bir normallik olduğu düşünülmektedir. Bu kişilerin iç dünyaları yakından incelendiğinde kendi ruhsal gerçekliklerinin farkında olmadıkları, mekanik bir düşünce içinde yaşamlarını sürdürdükleri görülmektedir. Duyguları tanımada ve ifade etmede yaşadıkları zorluk nedeniyle empati kurmada da güçlük çekerler. Bu durum diğer insanlarla kurdukları iletişimin kalitesinde düşüşe neden olabilmektedir (McDougall, 1982).

Aleksitimi, bir kişilik özelliği olarak kabul edildiğinde öznel farkındalıklarda eksiklikleri olan ve bilişsel işlemlerin düzenlenmesini etkileyen bir yapı olarak ortaya çıkar. Aleksitimi şu şekilde formülleştirilmiştir:

- Duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesinde zorluk,
- Duygular ile duygular arasındaki farkları tanımlamakta zorluk ve duygusal uyarımların bedensel duyularını ayırt etmekte zorluk,
- Düşlemdeki azlığa bağlı olarak hayal dünyasında daralma,
- Somut, uyarana bağlı dış merkezli bilişsel yapı (Taylor vd., 1991).

#### **2.4.1. Aleksitiminin Tarihçesi**

Aleksitimi teriminin başlangıç noktasında psikosomatik hastalıkların gözlenmesi yer almaktadır. Ruesch 1950’li yıllarda psikanalitik yönelimli terapi uyguladığı bazı hastalarının sözel olarak duygularını ifade etmekte zorluk yaşadıklarını ve gerginliklerini boşaltamadıklarını fark etmiştir. Bu hastalar sözel olarak iç dünyalarını ifade edemedikleri için bedensel bazı belirtiler yaşamaktaydı. Ona göre bu kişiler infantil (çocuksu) bir ruhsallığa sahipti ve psikosomatik özellikler gösteriyordu. Somatizasyonun temelinde bu duygu ifadesi güçlüğü olduğunu düşünüyordu (Ruesch, 1948).

Benzer şekilde MacLean (1949) de terapisine devam ettiği hastalarının sözelleştirmede sorunlar yaşadığını fark etmiştir. Ona göre sözelleştirmedeki bu problem zihinsel bir yetersizlikti. O da hastaların sözel olarak kendilerini ifade edemedikleri için beden yolu ile dışavurum sağladıklarını düşünüyor ve bu durumu organ dili kavramı ile açıklıyordu.

Horney (1952), sözelleştirmede sorun yaşayan kişilerin rüyalara karşı ilgisiz olduklarını, çok az rüya gördüklerini ve içgörülerinin zayıf olduğunu bildirmiştir. İçgörü yetersizliği ve soyut düşünce azlığı bu hastaların somut düşünce üzerinden yaşamalarını sağlamaktadır. Ona göre bu özellikler hastaların terapide başarısız olmalarına neden olan savunmalardır. Terapi devam ederken başvurdukları en sık savunmalardan bir diğeri ise alkol kullanımı, abur cubur yeme gibi eyleme vurma davranışlarıdır (Akt. Gilman, 2020). Freedman ve Sweet (1954) ise bu hasta grubunun özelliklerine duygu cahili kelimesi ile farklı bir kavramsallaştırma getirmişlerdir. Bu kavram ile hastaların duyguları tanımayan ve hatta onların farkında bile olmayan bireyler olduğunu vurgulamışlardır.

1963 yılına gelindiğinde ise Marty ve M’Uzan ise psikosomatik hastalıklar üzerine kaleme aldıkları bir yazıda bu kişilerin sözelleştirme güçlüğüünün yanı sıra imgeleme

becerisinden de yoksun olduklarını belirtmişlerdir. Psikosomatik hastalığı olan kişilerin somut düşünen, sadece şimdide yaşayan, imgelemede zorluk yaşayan bireyler olduklarını ifade etmişlerdir. Bu düşünme biçimine ‘‘La Pensée Opératoire’’ (işlemsel düşünme) ismini vermişlerdir. İşlemsel düşünme biçimine sahip kişiler, somut, faydacı ve esneklikten uzaktırlar (Marty, 1998).

İşlemsel düşünmeye yönelik belirtilerin gözlendiği bir diğer farklı durum Nazi kampından kurtulan bireylerde yaşanmıştır. Oldukça travmatik yaşantılar gözlemlemiş olan ve travma sonrası stres bozukluğu gösteren bu kişilerin duyguları tanımada ve ifade etmede oldukça zorluk yaşadıkları gözlenmiştir. Aynı zamanda bu kişilerin düşlemleri oldukça kurak bir tablodadır (Krystal ve Krystal, 1988).

Krystal (1979) ise psikosomatik rahatsızlık çatısı altında duyguları tanımlama güçlüğüne işaret etmiştir. Terapilerde iç dünyadan uzak, somut çağrışımları olan bireyleri ‘donuk’ olarak nitelendirmiş, karşı aktarımda ise engellenme ve sıkılma duyguları yaşadığını belirtmiştir. İlerleyen zamanlarda Sifneos (1973) terapilerde karşılaştığı bu durumlara bir isim vererek 'aleksitimi' kavramını ortaya atmıştır. Kişilerin hayal kırıklığı veya anlaşmazlıktan uzak durmak için eylemlere başvurduğunu ve en önemli özelliklerinin duygular için uygun kelimeler bulamıyor oluşları olduğunu altını çizmiştir. Bu tarihten sonra aleksitiminin hangi rahatsızlıklarda bulunduğu ve aleksitiminin varlığının saptanması önemli ve yaygın hale gelmiştir. Böylelikle aleksitiminin varlığını ölçmek için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir.

## **2.4.2. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri**

### **2.4.2.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve İfade Etme Güçlüğü**

Aleksitimik belirtilerin en başında duyguları fark etme ve ifade etmede yaşanan güçlük gelmektedir. Kişi olaylar karşısında hissettiği duyguları söze dökemez çünkü yaşadığı duygunun farkında değildir. Oldukça acı verici durumları bile hiçbir duygu belirtisi olmadan, tıpkı bir hikaye anlatır gibi anlatırlar. Duygularından bahsetseler bile bu anlatım oldukça yüzeyseldir. Örneğin istismar gibi ağır travmatik bir yaşantıyı dahi sadece ‘üzüldüm, etkilendim’ gibi basit ifadelerle tanımlayabilirler (Sifneos, 1973).

Aleksitimik bireylerle yapılan klinik görüşmeler ve terapilerde gözlenen özelliklerden biri nasıl hissettiği sorulduğunda cevapların sığ ve kısıtlı olmasıdır. Verilen cevaplar duygu dünyasından çıkarak bedensel belirtiler üzerine odaklanır ve kişi odağını bedeninden ayırmakta güçlük çeker. Yüz ifadeleri genellikle donuktur ve ne hissettikleri anlaşılmaz (Koçak, 2002).

#### **2.4.2.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşantısında Kısıtlılık**

Aleksitimik bireylerin hayal kurma yetilerindeki zayıflık imgelem eksikliği olarak ifade edilmektedir. Ortalama bir insana göre daha az hayal kurar, daha az zihinselleştirme yaparlar. Kısıtlı düzeyde olan hayaller ise genellikle yapacakları somut adımlara dairdir. İmgelemdeki başarısızlık kişinin yaratıcılığını da olumsuz etkilemektedir. Olaylara farklı açıdan bakmakta güçlük çekerler. Çevrelerindeki insanlar tarafından genellikle donuk ve soğuk olarak tanımlanırlar (Aktay, 2014).

#### **2.4.2.3. İşe Vuruk - İşlemsel Düşünme Eğilimi**

Aleksitimik kişiler duygu dünyalarında zorluklar yaşasalar bile sosyal işlevselliklerini belli ölçüde devam ettirerek çevreleri ile uyum sağlayabilirler. Yaşam tarzları genellikle sade ve mekaniktir. Yapacakları işleri ve durumları planlayarak hareket ederler, yaşadıkları sorunları geçiştirerek çözüm bulmaya çalışırlar. Bu yüzeysellik ikili ilişkilerde ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Özellikle yakın ilişkilerin devamı için gerekli olan empatik yaklaşımdan yoksundurlar. Düşünce tarzları mekanik ve somuttur. Partnerlerinin duygularını anlamakta zorlanırlar ve duygu odaklı çözümler sunamazlar (Aktay, 2014).

#### **2.4.2.4. Dış Merkezli Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı**

Genellikle dışa dönük bir kişiliğe sahiptirler. Çevreleri ile uyum sağlama konusunda gösterdikleri çaba sayesinde daha uzun süreli ve sorunsuz ilişkiler yaşama olasılıkları yüksektir. Dış kontrollüdürler ve çevrelerinin beklentilerine çok fazla önem verirler. Zekaları, sahip oldukları hisleri gizlemeye ve çevrelerine uyum sağlamalarına hizmet eder (Koçak, 2002).

Sayılan bu temel özellikler ile birlikte ikinci derecede önemli olan özellikler ise şu şekilde sıralanmaktadır (Koçak, 2002):

- Yaratıcılığın yer almadığı, tekdüze bir hayatı tercih ederler (Koçak, 2002).
- Aleksitimik bireyler; kendilerini sıradan, zayıf, aciz gösterme çabası sergilerken ayrıca gergin ve katı kurallara sahiptirler. Israrlı bir şekilde aynı konu etrafından dönen tekrarcı konuşmaları, kendi bildiğini yapan davranış merkezli tavırları belirgin özellikleridir (Karaboğa, 2011).
- Ender rüya görürler. Bu rüyalar iç dünyalarından çok dış gerçekler ile ilintilidir. Rüyaların barındırdığı öğeler arasında bağ kurmakta zorlanırlar (Krystal, 1982).
- Empatik yetenekleri çok gelişmemiştir. Çoğunlukla bedensel belirtilerden yakınırlar (Krystal, 1988).
- Bedensel belirtilerini ezberlemiş gibi, ısrarla tekrar tekrar anlatırlar (Koçak, 2002).
- Aleksitimik kişiler, stres veya bunalım içerisinde olsalar bile bu durumu kesinlikle reddederler. Sahip oldukları duyguları bedensel yansımalar üzerinden tasvir etmeye çalışırlar (Koçak, 2002).
- Aleksitimik bireyler nadiren ağlarlar. Ağlama davranışı her ne kadar nadir görülüyor olsa da öfke, keder ve üzüntüye bağlı olarak aşırı ağladıkları da görülebilir (Sifneos, 1973).

### **2.4.3. Aleksitimiye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.4.3.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik ekolün aleksitimiye yönelik ilk açıklamaları Alexander (1950) tarafından yapılmıştır. Onun açıklamasına göre aleksitimik kişiler acı veren duygu ve düşünceleri inkar etmektedirler. Mc Dougall (1982) ile Taylor (1977) ise aleksitimiye psikotik özellikteki çatışmalara karşı bir savunma olarak açıklamaktadır.

Psikanalitik kuram içinden yapılan en özgün açıklamalar ise Krystal (1979) tarafından yapılmıştır. Ona göre aleksitimi, erken dönemde duygular, söze dökülemeyen, ayrıştırılmamış ve bedenselleştirilmiş olarak yaşantılanmaktadır. Henüz konuşma yetisi yeterince gelişmemiş olan çocuklar yaşadıkları travmalarla gelişimsel sekteye uğrayabilirler. Bu travmatik yaşantı, kişide geriletici bir etki yaparak duyguların bedenselleştirildiği ve söze dökülmediği o ana saplanmasına neden olur.



Mc Dougall (1982) ise bu kişilerin bir 'robot' gibi dış gerçekliğe uyum sağlamakta ve kendi içsel gerçeklikleri ile çok az bağlantı içinde olduklarını belirtmektedir. Dış gerçekliğe gösterdikleri uyumun sıradışılığı nedeniyle bu hastalarını 'normapath' olarak adlandırmaktadır. Karşı aktarımda hayal kırıklığı, sıkılma ve en sonunda da suçluluk hissi ile karşılaştığını belirtmektedir. Mc Dougall aleksitimiye psikotik özellikteki çatışmalara karşı bir savunma olarak açıklamanın yanı sıra ebeveyni ile olan etkileşimi ile de açıklamaya çalışmaktadır. Erken çocuklukta içsel gerçekliğe, duygulara önem vermeyen, yalnızca bedensel, somut gerçekliğe önem veren bir ebeveyn ile yetişmiş olmanın aleksitiminin nedenlerinden biri olabileceğini açıklamaktadır. Benzer şekilde ebeveynin çocuğun içsel gerçekliğine saldırmasının, çocuğun içsel gerçekliğini reddederek yerine bir başka gerçekliği koyma çabasının da çocuğun duyguları hakkında karmaşa yaşamasına neden olarak aleksitimiye neden olabileceğini ifade etmektedir. Wolff (1977) da benzer bir görüş öne sürerek, aleksitiminin temelinde yatan durumun çocukluk çağında ebeveyn tarafından çocuğun oyunculuğunun ve duygusal anlatımının reddedilmesi olabileceğini dile getirmektedir.

Von Rad (1984) ise ayrılma bireyleşme dönemindeki aksamaların sonucu olarak kimlik duygusunda yaşanan bir bozukluğun aleksitimiye neden olabileceğini vurgulamaktadır. Kimlik duygusunda yaşanan boşluk dış gerçekliklerle doldurulmaktadır.

#### **2.4.3.2. Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı kurama göre kişinin sahip olduğu tüm tutum ve davranışlar öğrenme yoluyla kazanılmaktadır. Bu nedenle kişinin içinde bulunduğu ortam ve kültür davranışların şekillenmesini sağlayan bir havuzdur. Davranışçı kurama göre duyguların ifade edilmesinde de çeşitli öğrenmeler rol oynamaktadır. Örneğin batı kültüründe duyguların sözel ifadesi desteklenmekte ve olgunluk belirtisi olarak kabul edilmekte iken; bunun tam tersi şekilde doğu kültürlerinde bu durum çoğunlukla hoş karşılanmamaktadır (Lesser, 1985).

Kişinin sahip olduğu iletişim becerilerinin öğrenildiği ilk yer aile ortamıdır. Aile içinde kurulan ilişkiler çocuğun yaşamı boyunca kullanacağı iletişim repertuarını oluşturmaktadır. Birey, aile ve toplum içerisinde duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi öğrenmek yerine bastırmayı ya da beden üzerinden ifade etmeyi öğreniyorsa

aleksitimik belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlıyordu. Bu yaklaşıma göre kişilerdeki aleksitimik belirtilerin meydana çıkması; sosyo kültürel ortamdaki öğrenme sürecinin sonucudur (Stoudemire, 1991).

#### **2.4.3.3. Bilişsel (Kognitif) Yaklaşım**

Bilişsel kuram temsilcilerinden Martin ve Pihl (1985), Lazarus'un kuramından esinlenerek kişinin çevre ile etkileşimde bilişsel değerlendirmelerde bulunduğunu ve bu değerlendirmelerin duyguları oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir. Aleksitimik bireylerde en alt seviyede tam olarak simgesel olmayan bir bilişsel değerlendirme görülmektedir. Bu nedenle kişiler duygularını ayırt edememekte ve onları sözel yollarla değil daha beden yoluyla deneyimlemekte ve ifade etmektedir.

Beck (1976)'in görüşlerine göre kişinin sahip olduğu psikolojik işlev problemlerinin nedeni yaşam olaylarının neden olduğu bilişsel çarpıtmalardır. Çocuğun erken dönemde maruz kaldığı travmatik yaşam deneyimleri olumsuz temel inançları oluşturmakta ve bu inançlar kişinin yaşama bakış açısını meydana getirmektedir. Oluşan temel inançlar bilişsel şemalara dönüşmektedir. Temel inançların sonucunda kişilerde yetersizlik, değersizlik, suçlayıcılık, genelleme, küçümseme ve iki yönlü düşünme gibi süreçler yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre bilişsel şemalar nedeniyle bireylerin aleksitimik belirtiler göstermesi olasıdır.

Lane ve Schwartz (1987) ise aleksitimiye Piaget'nin gelişimsel aşamaları doğrultusunda açıklamaya çalışmıştır. Buna göre alt seviyede duygular ayrıştırılmamış durumdadır ve bu sebeple bedensel olarak duyumsanmaktadır. Gelişimsel süreç içinde çocuğun zihinsel ilerlemesi duyguların bedenden ayrışmasını ve bilişsel olarak algılanmasını sağlar.

#### **2.4.3.4. Nöropsikolojik Yaklaşım**

Nöropsikolojik yaklaşıma sahip kuramcılar aleksitiminin varlığını beyin temelli açıklamaya çalışmışlardır. Buna göre beynin sağ ve sol hemisferi arasındaki bağlantı kopukluğu ve sağ hemisferdeki işlevsel bozukluk aleksitimiye neden olmaktadır (Zeitlin vd., 1989).

Hoppe ve Bogen (1977) ayırık beyin hastaları ile çalışırken sağ ve sol hemisfer arasındaki korpuz kalozumu bölünmüş bu hastaların şiddetli aleksitimik özellikler

sergilediğini belirtmektedir. TenHouten, Hoppe, Bogen ve Walter'ın (1986) çalışması da aynı bulguyu destekler nitelikte ve hemisferler arasındaki bağlantının duygular üzerindeki rolüne işaret etmektedir.

Buchanan, Waterhouse ve West ise (1980) aleksitiminin varlığını açıklarken sağ hemisferdeki bozukluğa dikkat çekmiştir. Sağ hemisferde bulunan konuşma merkezinde bozukluk olan bir hastanın aleksitimik belirtiler gösterdiğini ifade etmiştir. Bununla beraber sadece sağ elini kullanan kişilerin her iki elini kullanan kişilere kıyasla daha fazla aleksitimik belirtiler gösterdiğini bildirmiştir. Benzer şekilde Jessimer ve Markham (1997) aleksitimi düzeyleri yüksek ve düşük olan kişilerin sağ beyin işlevlerini incelemiştir. Aleksitimi düzeyi yüksek kişilerin daha az sağ hemisfer aktivitesi gösterdiğini belirtmişlerdir.

Bunlara ek olarak aleksitiminin striatum fonksiyonundaki bozukluk ile açıklanması da mevcuttur. Buna göre limbik sistemden yola çıkan duyuşsal uyarılar striatum tarafından aşırı derecede süzölmekte ve bu nedenle neokortekse ulaşmamaktadır. Böylelikle birey duyguları deneyimleyememektedir (Spalletta vd., 2001).

#### **2.4.4. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler**

Aleksitimiye etki eden faktörlerin hem biyolojik hem de çevresel nedenler olduğuna dair görüşler mevcuttur. Yapılan psikolojik açıklamalar savunma mekanizmaları, sosyal ve kültürel etkenler, bilişsel çarpıtmalar, bilinçdışı çatışmalar ve ebeveyn çocuk ilişkisi üzerine odaklanmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan örseleyici yaşantılar, ebeveyn çocuk arasında kurulan yetersiz bağ aleksitimiye neden olan faktörler arasındadır (Lane, 2002).

Çocukluk çağında güvende hissetmeme ve duyguların ifadesine izin verilmeyen bir ortamda bulunma, yetişkinlikte aleksitimin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Batılı toplumlarda duyguların sözel olarak ifade edilmesi ön plandayken, doğu toplumlarında bunun tam tersi olarak sözel ifadenin gizlenmesi esastır. Bu farklılık aleksitimi üzerinde coğrafi farklılıkları açıklayabilmektedir (Lane, 2002). Yine benzer şekilde kırsal ve kentsel alanlar da farklı sosyo-kültürel şartlara sahip olduklarından aleksitimi düzeyleri üzerine etkili olabilir. Örneğin; Finlandiya'da gerçekleştirilen bir çalışmada kırsal alanda doğanların, kentlerde doğanlara göre daha fazla aleksitimi eğilimi gösterdiği bulgulanmıştır (Joukamaa vd., 2003).

#### 2.4.5. Aleksitimiye Yönelik Ülkemizde Yapılan Bilimsel Araştırmalar

Yemez (1991)'in gerçekleştirdiği bir araştırmada aleksitimi ve psikopatolojiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre somatizasyon bozuklukları ve aleksitiminin birlikte görülme durumu diğer psikopatolojilere göre daha yüksektir. Katılımcıların yaşların artmasıyla aleksitimik belirtileri artmış ve kadın katılımcılarda daha fazla belirti gözlenmiştir. Elde edilen bir diğer önemli bulgu ise ebeveyn eğitim durumu aile gelir düzeyi ile aleksitiminin ilişkili olduğudur.

Aslan ve diğerlerinin (1996) psikiyatri kliniğine başvuran 146 hasta ile gerçekleştirdikleri çalışmada aleksitimi ve demografik özellikler incelenmiştir. Buna göre hastaların eğitim seviyesi ve aleksitimi belirtileri arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Erkeklerin aleksitimi puanlarının daha düşük olduğunu, aleksitimik özellikler ile kaygı ve depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu saptamışlardır.

Güz ve diğerlerinin (2001) dermatoloji kliniğine başvuran hastalarla yürüttükleri çalışmada ise cilt hastalıkları ve aleksitimi incelenmiştir. Buna göre cilt hastalığı olan bu hasta grubunda aleksitimi, depresyon ve kaygı belirtilerinin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada ise aleksitimik özellikler, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre incelenen değişkenlerin birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bildirilmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada Aktay (2014) bağlanma stillerinin aleksitimi üzerinde etkisinin olduğunu ve depresyonun aleksitimi üzerinde etkisinin olduğunu saptamıştır.

Şenkal (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada aleksitimik özelliklerin yetişkinlikte görülen depresif belirtiler üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Benzer bir sonuç Batıgün ve Büyükşahin (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ortaya konulmuştur; ilgili çalışmada aleksitimi düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik semptomlarının daha çok görüldüğü saptanmıştır.

Aydoğan (2018) tarafından ergenlerle yürütülen bir çalışmada somatizasyon ve zihinselleştirme incelenmiştir. Elde edilen verilere göre ergenlik döneminde

zihinselleştirme becerisi zayıf olan kişilerin erken dönem bağlanma ilişkisinde travmatik yaşantılara sahip oldukları gözlenmiştir. Aleksitimik belirtiler ve somatizasyon arasındaki yakından ilişki bağlanma dönemindeki travmatik yaşantılardan etkilenmektedir.

Düzenli (2020)'nin yürüttüğü bir çalışmada çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların aleksitimi puanları ile duygusal istismar ve ihmal puanları arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit ederken çocukluk çağı travmaları üzerinde ise geçirilen travmaların, baba tutumlarının, aile içerisinde yaşanan şiddetin, çocukların yaşının, algılanan anne ve baba tutumlarının anlamlı etkisinin olduğunu bulmuştur. Bu veriler erken dönemde yaşanan istismar bulgularının bağlanma ilişkisine zarar vereceğini ve aleksitimi ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

#### **2.4.6. Aleksitimi ve Bağlanma İlişkisi**

Bağlanma ilişkisi çok erken dönemde bakım veren ve bebek arasındaki ilişkinin kalitesine göre şekillenmektedir. Kuramsal olarak hem bağlanma hem de aleksitimi, bireyin yetişkin dönemde kurduğu ilişkileri önemli ölçüde etkileyen değişkenlerdir. Aleksitimi ve bağlanma stillerini inceleyen ve farklı örneklerle yürütülen çalışmalar, güvensiz bağlanma stili ve aleksitiminin ilişkili olduğu yönünde hem fikirdir (Montebarocci vd., 2004; De Rick ve Vanheule, 2006; Bekker, Bacrach ve Croon, 2007). Ayrıca düşük düzeydeki aleksitimi bulgularının ise güvenli bağlanma ile ilişkili olduğuna dair veriler mevcuttur (Hexel, 2003).

Aleksitimi ve bağlanma arasındaki ilişkide çift yönlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin kişilerarası ilişkilerde yüzeysel bir bağ geliştirmelerinin güvensiz bağlanmaya neden olduğu, erken dönemde güvensiz bağlanmış olmanın ise aleksitimi belirtilerine neden olduğuna dair görüşler söz konusudur (Epözdemir, 2012).

Aleksitiminin yakın ilişkilere olan etkisi anlaşılmış olmasına rağmen bu konuda yapılmış çalışmalar büyük çoğunlukla genetik, çevresel ve gelişimsel faktörlerin, özellikle ebeveynlik tutumunun aleksitimi etiyojisine katkısını anlamaya yönelik olmuştur. Yetişkin aleksitimik bireylerin bu özelliklerinin ebeveynliklerini ne şekilde etkilediği ile ilgili oldukça sınırlı sayıda çalışma mevcuttur (Mason vd., 2005).

Aleksitimi ve bağlanma ilişkisine dair çalışmalar özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin aleksitimik özelliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Batıgün, ve Büyüksahin, 2008). Kaygılı bağlanmanın yanı sıra kaçınmacı bağlanma da duygusal farkındalığa etki eden faktörler arasındadır. Mallinckrodt ve Wei (2005) kaçınmacı bağlanma ile duygusal farkındalığın negatif korelasyon gösterdiğini belirtmektedir. Bu bulgu, kaçınmacı bağlanmanın aleksitimi ile ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Rick ve Vanheule (2006) ise araştırmasını alkolik hastalar ile gerçekleştirmiştir. Araştırmada, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin karşısındaki kişilere güvenemediğini ve yakınlıktan rahatsızlık duyduklarını belirtilmektedir. Aynı zamanda alkolik hastalarda kaçınmacı bağlanmanın aleksitiminin yordayıcısı olabileceği aktarılmaktadır.

Sümer ve arkadaşlarına (2009) göre kaçınmacı bağlanma stili kişide duyguların ifadesini ketleyen bir sistem görevi görmektedir. Erken dönemde bebeğin duygusal ihtiyaçlarına karşı mesafeli bir tutum sergileyen ebeveynler duyguların ifade edilmesini engellemektedir. Bu tutumla yetişen çocukların duyguları fark etme ve ifade etmede yaşam boyu problem yaşadıkları düşünülmektedir. Ailenin sergilediği duygudan uzak ve mesafeli tavır zamanla çocuğun kendi davranış kalıbı haline gelmekte ve aleksitimik özellikler oluşmaktadır.

Dörtlü bağlanma modelinin temel olarak alındığı bir başka çalışmada da bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Elde edilen verilere göre saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin aleksitiminin yüksek düzeyi ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Wearden vd., 2005).

Yapılan bir başka çalışmada ise güvenli bağlanma ile aleksitiminin negatif korelasyon gösterdiği, aleksitimi düzeyi düşük olan bireylerin güvenli bağlanma puanının yüksek olduğu belirtilmektedir. Ek olarak, bağlanma ve aleksitimi arasındaki bu ilişkide savunma mekanizmalarının kısmi aracı rolü olduğundan bahsedilmektedir (Besharat ve Khajavi, 2013).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, yöntem, evren, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine dair bilgiler yer almaktadır

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli ilişkisel taramadır. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen araştırmalarda incelenmek istenen iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki analiz edilmektedir (Karasar, 1999). Bu model kapsamında ele alınan korelasyonel araştırmalarda ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulması sağlanır (Büyüköztürk vd., 2010). Bu araştırmada bağlanma stilleri, aleksitimi düzeyleri ve örneklem grubun sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, 18-25 yaş aralığında 2021 yılında İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu bağlamda araştırmaya 400 gönüllü öğrenci katılmıştır. Cohen (1990)'e göre evren sayısı bilinmiyorsa 0,05 örnekleme hatası ile 384 kişinin araştırmaya dahil edilmesi gerektiğini bildirmiştir. Araştırma kapsamında seçilen örneklemin güç analizine bakıldığında; 0,05  $\alpha$  ve 0,80 güçlülük oranında 0.45 orta düzeyde güçlü olduğu bulunmuştur.

#### 3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri şu ölçekler aracılığı ile toplanmıştır: İlişki Ölçekleri Anketi ve Toronto Aleksitimi Ölçeği. Ayrıca katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin kaydedilmesi için Sosyo Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

##### 3.3.1. Sosyo Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, kronik rahatsızlık olup olmama durumu, ekonomik

durum, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikiyatrik bir tanı alıp almama durumunu belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

### **3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)**

İlişki Ölçekleri Anketi, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma modelini ölçmeyi amaçlayan 30 sorudan oluşmaktadır. Türkçe uyarlamasını Sümer ve Güngör (1999) yapmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde oluşturulan (1: beni hiç tanımlamıyor; 7- tamamiyle beni tanımlıyor) seçenekler ile cevaplandırılmaktadır. Bireyden istenen kendisini ve yakın ilişkilerini en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemesidir. Ölçekte yalnızca 17 soru bağlanma stillerini ölçmekte, kalan 13 soru yakınlık, dayanma ve kaygı faktörlerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer soru ile saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder soru ile ölçülmektedir. Puanlama sonucunda, yüksek çıkan model sahip olduğu bağlanma stildir (Sümer ve Güngör, 1999).

Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının .27 ile .61 arasında olduğu, test tekrar test katsayısının ise .78 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğinin yüksek olduğu görülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

### **3.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)**

Toronto Aleksitimi Ölçeği bireylerde aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla Bagby, Taylor ve Parker'ın (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlanması geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını Güleç ve arkadaşları (2009) yapmıştır. Ölçek her biri 1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık sık, 5: her zaman şeklinde 1 ile 5 arasında puanlanan toplam 20 maddedir. Ölçek, Duygularını İfade Etme Zorluğu, Duygularını Tanıma Zorluğu ve Dışa-Vuruk Düşünce alt ölçekleri olmak üzere üç alt alanda puan vermektedir. Ölçeğin test tekrar-test güvenirliğinin .77 ve iç tutarlılık katsayılarının, .78, .75 ve .66 olduğu belirtilmiştir. Geliştirme ve uyarlama çalışmalarında 51 puan ve altının aleksitiminin yokluğu, 61 ve üstü puanları da aleksitiminin varlığı olarak görülebileceği şeklinde değerlendirilmesi önerilmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça aleksitimik eğilimin arttığı belirtilmektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları ise duygularını tanıma zorluğu alt boyutu için .74, ifade etme zorluğu alt boyutu için .70, dışa-vuruk düşünce



alt boyutu için .71 ve ölçeğin geneli için .72 olarak hesaplanmıştır (Güleç ve Yenel, 2010).

### **3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem**

Katılımcılardan elde edilmek istenen bilgileri içeren ölçekler bir araya getirilerek online platformda sunulmuştur. Katılımcılar internet ağı üzerinden ilgili ölçekleri yanıtlamışlardır. 417 adet form katılımcılar tarafından doldurulmuş ancak 17 tanesi değerlendirmeye alınmamıştır. Kalan 400 form değerlendirilmiş ve elde edilen verilerin istatistiksel analizi yapılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Bu araştırmada erişkin bireyler bağlanma stilleri ve alekstimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde ilgili katılımcıların beyanları esas alınmıştır. Katılımcılardan elde edilen formlar gözden geçirilerek yönergeye uygun olmayan formlar değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin güvenilirlik analizi Cronbach Alpha analizi aracılığı ile kontrol edilmiştir. Buna göre kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçları .70'in üzerinde olup güvenilir olduğu gözlenmiştir. Araştırmada yer verilen çıkarımsal analizlerde temel bileşenler yöntemi kullanılmıştır.

Elde edilen veriler, katılımcı grubun sosyodemografik değişkenlerinin kişi sayısı ve yüzdekileri alınarak analizler yapılmıştır. Katılımcıların verdikleri cevapların analiz edilmesinde ve ilgili ilişkilerin ortaya konmasında betimleyici analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Aynı zamanda araştırma değişkenlerinin birbirleri arasındaki ilişki derecesinin ortaya konmasında da korelasyon ve regresyon çözümlene bulgularından yararlanılmıştır. Son olarak gruplar arası analizlerde de ANOVA ve T-Testi yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bulgular kısmında erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik online platformlarda uygulanan anketlerden elde edilen verilerin analizleri ve yapılan analizlerin değerlendirilmesine yönelik bilgiler yer almaktadır.

#### 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

**Tablo 1:** Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	228	57,0
Erkek	172	43,0
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan erişkin bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 1’de görülmektedir. Katılımcıların %57’si (228 Kişi) kadın katılımcılardan oluşurken %43’ü (172 Kişi) ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

**Tablo 2:** Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Eğitim	N	%
Lisans-Ön lisans	287	71,7
Yüksek Lisans-Doktora	113	28,3
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin bilgileri Tablo 2’de gösterilmektedir. Katılımcıların %71,7’si lisans-ön lisans eğitim düzeyine sahipken %28,3’ü ise yüksek lisans-doktora eğitim düzeylerine sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 3:** Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	n	%
Bekar	296	74,0
Evli	104	26,0
Toplam	400	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların medeni durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların %74'ünün bekar olduğu görülürken %26'sının ise evli bireylerden oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 4:** Örneklem Grubunun Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Dağılımı

Kronik Rahatsızlık	n	%
Evet	38	9,5
Hayır	362	90,5
Toplam	400	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların herhangi bir kronik rahatsızlığının olup olmaması durumuna yönelik ilgili bilgileri görülmektedir. Katılımcıların %90,5'inin herhangi bir kronik rahatsızlığı yokken %9,5'inin ise kronik bir rahatsızlığa sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 5:** Örneklem Grubunun İlaç Kullanma Durumuna Göre Dağılımı

İlaç Kullanma	n	%
Evet	86	21,5
Hayır	314	78,5
Toplam	400	100,0

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların ilaç kullanma durumuna ilişkin bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların %78,5'i ilaç kullanmıyorken %21,5'i ise ilaç kullanmakta olduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 6:** Örneklem Grubunun Ekonomik Durumuna Göre Dağılımı

<b>Ekonomik Durum</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Düşük	19	4,8
Orta	147	36,7
İyi	191	47,7
Çok İyi	43	10,8
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların ekonomik durumlarına ilişkin dağılımları tablo 6 da görülmektedir. Katılımcıların %47,7'si iyi ekonomik düzeye sahipken, %36,7'si orta, %10,8'i çok iyi ve %4,8'i ise düşük ekonomik gelir düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 7:** Örneklem Grubunun Daha Önceden Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Dağılımı

<b>Psikiyatrik Tanı Alma Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evet	24	6,0
Hayır	376	94,0
Toplam	400	100,0

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların daha önceden herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almama durumlarına ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların %94'ü daha önceden herhangi bir psikiyatrik tanı almadığını ifade ederken sadece %6'sı daha önceden psikiyatrik tanı aldığını ifade etmiştir.

**Tablo 8:** Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler

	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
Kaç Yaşındasınız	18,0	25,0	22,767	1,2766

Araştırma kapsamında erişkin bireylerden oluşan katılımcıların yaşlarına ilişkin bilgiler Tablo 8’de gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde katılımcıların maksimum yaşlarının 25 olduğu görülürken minimum yaşlarının ise 18 olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların yaş ortalamaları 22,76 standart sapmaları da 1,27 olarak bulunmuştur.

#### 4.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Kontrolü

Araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerin normal dağılım kriterlerini karşılayıp karşılamadığını anlamada çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery (2010)’a göre bir çalışmada ilgili ölçeklerin normal dağılım özelliğine sahip olabilmeleri için kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerinin +2 ile -2 arasında olmalıdır. Bu bağlamda ilgili ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri +2 ile -2 arasında ele alınmıştır.

**Tablo 9:** Erişkin Bireylerde Bağlanma Stili ve Aleksitimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü

Değişkenler	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
Bağlanma Genel	5,88	3,364	-,745	-,365
Güvenli Bağlanma	4,96	1,631	-,412	,347
Kaçıngan Bağlanma	4,78	1,074	-,993	,533
Kaygılı Bağlanma	4,17	1,190	,886	-,483
Aleksitimi Genel	3,40	2,361	-,625	-1,009
Duyularını İfade Etme Zorluğu	2,95	1,088	-1,078	,602
Duyularını Tanıma Zorluğu	3,71	1,120	-0,964	,678
Dışa-Vuruk Düşünce	3,44	1,251	-,098	-1,434

Tablo 9 incelendiğinde erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi arasındaki ilişkiye yönelik yapılan normallik değerlerinde çarpıklık ve basıklık sonuçları

görülmektedir. Bu bağlamda araştırmada kullanılan ölçeklerin normal olarak kabul edilen (+2 ile -2) değerler içerisinde olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda araştırma kapsamında ilgili analizlerin yapılmasında korelasyon ve regresyon analizlerinin yanında ANOVA ve T Testi yapılmıştır. Tüm analiz sonuçları .05 anlamlılık, 0,95 güvenilirlik aralığında incelenmiştir.

### 4.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri

Araştırmada güvenirliliği belirmede Cronbach alpha- $\alpha$  (İç Tutarlılık) analizinden yararlanılmıştır. Araştırmalarda iç tutarlılık analizi kullanılan ölçeklerin istenilen nitelikleri ölçme derecesindeki güvenirliliği ifade etmektedir.

**Tablo 10:** Ölçme Araçlarının Güvenirlilik Katsayıları ve Değişken Sayıları

Değişkenler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Bağlanma Genel	0,795	17
Güvenli Bağlanma	0,709	6
Kaçıngan Bağlanma	0,731	6
Kaygılı Bağlanma	0,799	5
Aleksitimi Genel	0,761	20
Duyularını İfade Etme Zorluğu	0,774	5
Duyularını Tanıma Zorluğu	0,709	7
Dışa-Vuruk Düşünce	0,711	8

Tablo 10'a göre araştırmada kullanılan anketlerin Cronbach alpha- $\alpha$  değerlerinin kabul edilen uluslararası standartların üzerinde yer aldığı bulunmuştur (.70). Bu bağlamda uygulanan ölçeklerin ölçmek istenilen nitelikleri güvenilir bir şekilde ölçtüğü tespit edilmiştir.

#### 4.4. Korelasyon ve Regresyon Çözümleme Bulguları

**Tablo 11:** Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=400)	Ort.	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Bağlanma Genel	5,88	1							
2. Güvenli Bağlanma	4,96	<b>0,348**</b>	1						
3. Kaçınan Bağlanma	4,78	<b>-0,125*</b>	<b>0,412*</b>	1					
4. Kaygılı Bağlanma	4,17	<b>0,142*</b>	-0,098	<b>0,821**</b>	1				
5. Aleksitimi Genel	3,40	<b>0,191*</b>	<b>-0,213**</b>	<b>0,242**</b>	<b>0,269**</b>	1			
6. Duygularını İfade Etme Zorluğu	2,95	0,058	<b>-0,335*</b>	<b>0,345*</b>	<b>0,215*</b>	<b>0,475**</b>	1		
7. Duygularını Tanıma Zorluğu	3,71	<b>0,271*</b>	<b>-0,419*</b>	<b>0,304*</b>	<b>0,199*</b>	<b>0,456*</b>	0,231	1	
8. Dışa-Vuruk Düşünce	3,44	0,064	<b>0,280*</b>	<b>0,174*</b>	<b>0,201*</b>	<b>0,764*</b>	<b>0,378**</b>	<b>0,211*</b>	1

**\*\*p < 0.01 ve \*p < 0.05**

Tablo 11’de verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi arasındaki ilişkiler incelendiğinde;

- Bağlanma stili ile aleksitimi arasında ( $r=,348$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Bağlanma stili ile aleksitimi duygularını tanıma zorluğu alt boyutu arasında ( $r=,271$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını tanıma zorluğunun da arttığı anlamına gelmektedir.
- Güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında ( $r=-,213$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu güvenli bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin azaldığı anlamına gelmektedir.

- Güvenli bağlanma ile duygularını ifade etme zorluğu arasında ( $r=-,335$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu güvenli bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını ifade etme zorluğunun azaldığı anlamına gelmektedir.
- Güvenli bağlanma ile duygularını tanıma zorluğu arasında ( $r=-,419$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu güvenli bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını tanıma zorluğunun azaldığı anlamına gelmektedir.
- Güvenli bağlanma ile dışa-vuruk düşünme arasında ( $r=-,280$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu güvenli bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda dışa-vuruk düşünmenin azaldığı anlamına gelmektedir.
- Kaçınan bağlanma ile aleksitimi arasında ( $r=,242$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Kaçınan bağlanma ile duygularını ifade etme zorluğu arasında ( $r=,345$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını ifade etme zorluğunun da arttığı anlamına gelmektedir.
- Kaçınan bağlanma ile duygularını tanıma zorluğu arasında ( $r=,304$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını tanıma zorluğunun da arttığı anlamına gelmektedir.
- Kaçınan bağlanma ile dışa-vuruk düşünme arasında ( $r=,174$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda dışa-vuruk düşünmenin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında ( $r=,269$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin de arttığı anlamına gelmektedir.



- Kaygılı bağlanma ile duygularını ifade etme zorluğu arasında ( $r=,215$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını ifade etme zorluğunun da arttığı anlamına gelmektedir.
- Kaygılı bağlanma ile duygularını tanıma zorluğu arasında ( $r=,199$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını tanıma zorluğunun da arttığı anlamına gelmektedir.
- Kaygılı bağlanma ile dışa-vuruk düşünme arasında ( $r=,201$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda dışa-vuruk düşünmenin de arttığı anlamına gelmektedir.

**Tablo 12:** Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	1,341	0,074		21,064	,000
Güvenli	0,001	0,023	0,176	0,046	,124
Kaçıngan	0,034	0,033	0,090	1,035	,003
Kaygılı	0,032	0,050	0,020	0,637	,017
R=,607	R <sup>2</sup> = 0,418	Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,401;			
F=7,795	p<0,05;	Bağımlı değişken = Aleksitimi			

Tablo 12 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve alt boyutlarının aleksitiminin %40,1’inin bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı değerlendirilmektedir. Bağlanma stili

genel boyutunun ( $p=0,000<0,05$ ), bağlanma stili alt boyutlarından kaçınan ( $p=0,003<0,05$ ) ve bağlanma stili alt boyutlarından kaygılı ( $p=0,017<0,05$ ) aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Fakat erişkin bireylerde bağlanma stili güvenli bağlanma alt boyutu ile aleksitimi arasında anlamlı herhangi bir etki bulgulanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 13:** Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Duyguları İfade Etme Zorluğu Alt Boyutu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	1,128	0,091		8,064	,000
Güvenli	0,183	0,214	0,547	2,391	,002
Kaçınan	0,127	0,245	0,539	2,674	,014
Kaygılı	0,119	0,196	0,401	1,063	,028
R=,496	R <sup>2</sup> =0,307	Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,294			
F=3,486	p<0,05	Bağımlı değişken: Duyguları İfade Etme Zorluğu			

Tablo 13 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve alt boyutlarının duyguları ifade etme zorluğunun %29,4’ünün bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı değerlendirilmektedir. Bağlanma stili genel boyutunun ( $p=0,000<0,05$ ), bağlanma stili alt boyutlarından güvenli ( $p=0,002<0,05$ ), bağlanma stili alt boyutlarından kaçınan ( $p=0,014<0,05$ ) ve bağlanma stili alt boyutlarından kaygılı ( $p=0,028<0,05$ ) duyguları ifade etme zorluğu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 14:** Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Duygularını Tanıma Zorluğu Alt Boyutu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	1,421	0,314		5,314	,000
Güvenli	0,194	0,041	0,410	2,147	,021
Kaçıngan	0,160	0,049	0,263	1,364	,246
Kaygılı	0,119	0,034	0,199	1,197	,287
R=,301	R <sup>2</sup> =0,251	Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,239			
F=2,641	p<0,05	Bağımlı değişken: Duyguları Tanıma Zorluğu			

Tablo 14 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve alt boyutlarının duyguları tanıma zorluğunun %23,9’unun bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı değerlendirilmektedir. Bağlanma stili genel boyutunun ( $p=0,000<0,05$ ) ve bağlanma stili alt boyutlarından güvenli bağlanmanın ( $p=0,021<0,05$ ) duyguları tanıma zorluğu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Fakat erişkin bireylerde bağlanma stili kaçıngan ve kaygılı bağlanma alt boyutları ile duyguları tanıma zorluğu arasında anlamlı herhangi bir etki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 15:** Erişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutlarının Aleksitimi Dışavuruk Düşünme Alt Boyutu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	1,172	0,341		2,974	,002

Güvenli	0,418	0,247	0,418	0,485	,121
Kaçıngan	0,199	0,187	0,307	1,531	,016
Kaygılı	0,317	0,164	0,297	2,340	,009
R=,284	R <sup>2</sup> =0,177	Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,168;			
F=4,278	p<0,05	Bağımlı değişken: Dışa-Vuruk Düşünme			

Tablo 15 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve alt boyutlarının dışa-vuruk düşünmenin %16,8’inin bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı değerlendirilmektedir. Bağlanma stili genel boyutunun (p=0,002<0,05), bağlanma stili alt boyutlarından kaçıngan bağlanmanın (p=0,016<0,05) ve bağlanma stili alt boyutlarından kaygılı bağlanmanın (p=0,009<0,05) dışa-vuruk düşünme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Fakat erişkin bireylerde bağlanma stili güvenli bağlanma alt boyutu ile dışa-vuruk düşünme arasında anlamlı herhangi bir etki bulunmamıştır (p>0,05).

#### 4.5. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

**Tablo 16:** Cinsiyete Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	ss	t	p
Bağlanma Genel	Kadın	228	66,54	2,34	2,610	<b>,027</b>
	Erkek	172	65,53	2,14		
Güvenli Bağlanma	Kadın	228	28,57	1,76	1,307	,097
	Erkek	172	30,47	1,46		
Kaçıngan Bağlanma	Kadın	228	29,76	,32	,896	,301
	Erkek	172	31,42	,66		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	228	20,20	,67	2,742	<b>,024</b>
	Erkek	172	20,69	,70		
Aleksitimi Genel	Kadın	228	78,41	2,63	3,630	<b>,012</b>

	Erkek	172	79,53	2,41		
Duygularını İfade Etme Zorluğu	Kadın	228	11,36	,33	1,998	<b>,048</b>
	Erkek	172	12,69	,76		
Duygularını Tanıma Zorluğu	Kadın	228	20,18	,41	,793	,364
	Erkek	172	21,10	,76		
Dışa-Vuruk Düşünce	Kadın	228	27,41	,64	,947	,245
	Erkek	172	26,16	,47		

Tablo 16 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “t Testi” sonuçlarına göre bağlanma stili ( $t=2,610$ ;  $p<0,05$ ) kaygılı bağlanma alt boyutu ( $t=2,742$ ;  $p<0,05$ ), aleksitimi ( $t=3,630$ ;  $p<0,05$ ) ve duyguları ifade etme zorluğu ( $t=1,998$ ;  $p<0,05$ ) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Tablo 16 incelendiğinde, kadın katılımcıların bağlanma puan ortalamalarının (66,54) erkek katılımcıların bağlanma puan ortalamalarından (65,53) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Nitekim erkek katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamaları (20,69) kadın katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamalarından (20,20) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde erkek katılımcıların aleksitimi puan ortalamaları (79,53) kadın katılımcıların aleksitimi puan ortalamalarından (78,41) anlamlı olarak daha yüksek bulgulanmıştır. Son olarak erkek katılımcıların duyguları ifade etme zorluğu puan ortalamalarının (12,69) kadın katılımcıların duygularını ifade etme zorluğu puan ortalamalarından (11,36) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Fakat diğer diğer alt boyutlar cinsiyet durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

**Tablo 17:** Eğitim Düzeyine Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	ss	t Değeri	P Değeri
Bağlanma Genel	Lisans-Ön lisans	287	65,34	1,63	3,530	<b>,014</b>
	Yüksek Lisans-Doktora	113	64,74	,68		

Güvenli Bağlanma	Lisans-Ön lisans	287	28,59	1,69	3,741	<b>,011</b>
	Yüksek Lisans-Doktora	113	27,36	1,41		
Kaçınan Bağlanma	Lisans-Ön lisans	287	27,77	,74	,641	,840
	Yüksek Lisans-Doktora	113	28,24	,36		
Kaygılı Bağlanma	Lisans-Ön lisans	287	21,41	,47	-1,743	,501
	Yüksek Lisans-Doktora	113	20,63	,78		
Aleksitimi Genel	Lisans-Ön lisans	287	78,30	,37	4,017	<b>,002</b>
	Yüksek Lisans-Doktora	113	80,47	,77		
Duyularını İfade Etme Zorluğu	Lisans-Ön lisans	287	11,96	1,79	1,641	,056
	Yüksek Lisans-Doktora	113	11,74	1,57		
Duyularını Tanıma Zorluğu	Lisans-Ön lisans	287	20,36	,78	1,074	,087
	Yüksek Lisans-Doktora	113	21,52	,57		
Dışa-Vuruk Düşünce	Lisans-Ön lisans	287	27,20	,28	,871	,177
	Yüksek Lisans-Doktora	113	26,62	,24		

Tablo 17 incelendiğinde eğitim düzeyi değişkenine göre erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “t Testi” sonuçlarına göre bağlanma stili ( $t=3,530$ ;  $p<0,05$ ) güvenli bağlanma alt boyutu ( $t=3,741$ ;  $p<0,05$ ) ve aleksitimi ( $t=4,017$ ;  $p<0,05$ ) eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Tablo 17 incelendiğinde, lisans ve ön lisans eğitim kademesine sahip katılımcıların bağlanma puan ortalamalarının (66,34) yüksek lisans ve doktora eğitim kademesine sahip katılımcıların bağlanma puan ortalamalarından (64,74) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde lisans ve ön lisans eğitim kademesine sahip katılımcıların güvenli bağlanma puan ortalamalarının (28,59) yüksek lisans ve doktora eğitim kademesine sahip katılımcıların güvenli bağlanma puan ortalamalarından (27,36) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Nitekim yüksek lisans ve doktora eğitim kademesine sahip katılımcıların aleksitimi puan ortalamaları (80,47) lisans ve ön lisans eğitim kademesine sahip katılımcıların aleksitimi puan ortalamalarından (78,30) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Fakat diğer diğer alt boyutlar eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

**Tablo 18:** Medeni Duruma Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t Değeri	P Değeri
Bağlanma Genel	Bekar	294	67,12	1,85	,499	,234
	Evli	104	66,08	1,32		
Güvenli Bağlanma	Bekar	294	29,34	1,36	,641	,122
	Evli	104	28,74	,96		
Kaçınan Bağlanma	Bekar	294	27,59	1,96	2,427	<b>,017</b>
	Evli	104	27,36	1,00		
Kaygılı Bağlanma	Bekar	294	19,77	,47	1,964	<b>,022</b>
	Evli	104	19,24	,24		
Aleksitimi Genel	Bekar	294	78,41	,74	1,064	,054
	Evli	104	79,63	,36		
Duygularını İfade Etme Zorluğu	Bekar	294	12,30	,62	,443	,341
	Evli	104	12,47	,54		
Duygularını Tanıma Zorluğu	Bekar	294	20,96	1,68	,402	,334
	Evli	104	21,74	1,35		
Dışa-Vuruk Düşünce	Bekar	294	28,36	,47	,096	,964
	Evli	104	29,52	,35		

Tablo 18 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “t

Testi” sonuçlarına göre kaçınan bağlanma stili ( $t=2,427$ ;  $p<0,05$ ) ve kaygılı bağlanma stili ( $t=1,964$ ;  $p<0,05$ ) medeni durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Tablo 18 incelendiğinde, bekar medeni duruma sahip katılımcıların kaçınan bağlanma puan ortalamalarının (27,59) evli medeni duruma sahip katılımcıların kaçınan bağlanma puan ortalamalarından (27,36) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde bekar medeni duruma sahip katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamalarının (19,77) evli medeni duruma sahip katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamalarından (19,24) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat diğer diğer alt boyutlar eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

**Tablo 19:** Ekonomik Duruma Göre Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi İle Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Ekonomik Durum	N	F Değeri	P Değeri	Post-Hoc
Bağlanma Genel	Düşük (1)	19	1,661	<b>,034</b>	1-2 p=0,003*
	Orta (2)	147			
	İyi (3)	191			
	Çok İyi (4)	43			
Güvenli Bağlanma	Düşük (1)	19	1,727	<b>,007</b>	2-3 p=0,041**
	Orta (2)	147			
	İyi (3)	191			
	Çok İyi (4)	43			
Kaçınan Bağlanma	Düşük (1)	19	,987	,494	
	Orta (2)	147			
	İyi (3)	191			
	Çok İyi (4)	43			
Kaygılı Bağlanma	Düşük (1)	19	1,692	<b>,033</b>	1-2 p=0,012**
	Orta (2)	147			
	İyi (3)	191			
	Çok İyi (4)	43			
Aleksitimi Genel	Düşük (1)	19	1,128	,060	
	Orta (2)	147			
	İyi (3)	191			
	Çok İyi (4)	43			
Duygularını İfade Etme Zorluğu	Düşük (1)	19	2,149	<b>,017</b>	1-2 p=0,016**
	Orta (2)	147			
	İyi (3)	191			



	Çok İyi (4)	43		
Duygularını Tanıma Zorluğu	Düşük (1)	19	1,181	,059
	Orta (2)	147		
	İyi (3)	191		
	Çok İyi (4)	43		
Dışa-Vuruk Düşünce	Düşük (1)	19	1,014	,066
	Orta (2)	147		
	İyi (3)	191		
	Çok İyi (4)	43		

Tablo 19 incelendiğinde ekonomik durum değişkenine göre erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre bağlanma genel ( $f=1,661$ ;  $p<0,05$ ), güvenli bağlanma alt boyutu ( $f=1,727$ ;  $p<0,05$ ), kaygılı bağlanma alt boyutu ( $f=1,692$ ;  $p<0,05$ ) ve aleksitimi duygularını ifade etme zorluğu alt boyutu ( $f=2,149$ ;  $p<0,05$ ) ekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat diğer boyutlar ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 19 incelendiğinde erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitimi ile alt boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda ‘Bağlanma Genel’ boyutu için; ‘Düşük’ ekonomik düzey ile ‘Orta’ ekonomik düzey arasında ( $p=0,003^*$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre düşük ekonomik düzeye sahip erişkin bireylerde bağlanma düzeyi orta ekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Güvenli Bağlanma’ boyutu için; ‘Orta’ ekonomik düzey ile ‘İyi’ ekonomik düzey arasında ( $p=0,041^{**}$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre orta ekonomik düzeye sahip erişkin bireylerde güvenli bağlanma iyi ekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Kaygılı Bağlanma’ boyutu için; ‘Düşük’ ekonomik düzey ile ‘Orta’ ekonomik düzey arasında ( $p=0,012^{**}$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre düşük ekonomik düzeye sahip erişkin bireylerde kaygılı bağlanma orta ekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Duygularını İfade Etme Zorluğu’ boyutu için; ‘Düşük’ ekonomik düzey ile ‘Orta’ ekonomik düzey arasında ( $p=0,016^{**}$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre düşük ekonomik düzeye sahip erişkin bireylerde duygularını ifade etme

zorluğu orta ekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Tezin bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulgular, psikoloji literatüründe bağlanma stili ve aleksitimi ile ilgili bilgilerle desteklenmiştir. Alanyazın incelemesinde bağlanma stili ile aleksitiminin bir arada bulunduğu birçok araştırmaya rastlanmıştır. Araştırma değişkenleri ilgili araştırmalar ile tartışılıp yorumlanmıştır.

Bu araştırmada, erişkin bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kişisel bilgiler ile araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler araştırılmış, değişkenler arası farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışmada erişkin bireylerde bağlanma stiline aleksitimi etkilediği ve bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin de arttığı anlamına gelmektedir. Araştırmamızla benzer sonuçlara Mikulincer ve Shaver, (2007) yaptıkları çalışmada da ulaşılmıştır. Araştırmada bağlanmanın aleksitimik belirtiler üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yine aynı şekilde Batıgün ve Büyüksahin (2008) tarafından yapılan araştırmada da bağlanma ve aleksitimi arasında anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Araştırma bulgumuzla benzer sonuçlara Láng (2010) ile Thorberg ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmalarda da ulaşılmıştır. Ülkemizde Şenkal (2013), Aktay (2014), Güler (2014) ile Oktay ve Batıgün (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da bağlanma ile aleksitimi arasında anlamlı ilişki bulunmuş, bağlanmanın aleksitimik düşünceler üzerinde etkili olduğu bulgulanmıştır. Bağlanmanın aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Çalışmada erişkin bireylerde güvenli bağlanma stiline aleksitimi etkilediği ve güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin azaldığı anlamına gelmektedir. Yine benzer şekilde güvenli bağlanma ile aleksitimi alt boyutları arasında da anlamlı

ilişkiler bulunmuştur. Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını ifade etme zorluğunun, duygularını tanıma zorluğunun ve dışa-vuruk düşünmenin azaldığı görülmektedir. Araştırmamızla benzer sonuçlara Mikulincer ve Shaver, (2007) yaptıkları çalışmada da ulaşılmıştır. Araştırmada güvenli bağlanma ile aleksitimi alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yine benzer şekilde Şenkal (2013) tarafından yapılan çalışmada da güvenli bağlanma düzeyi arttıkça bireylerde aleksitimik düşünceler azalmaktadır. Oktay ve Batıgün (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da güvenli bağlanma bireylerin hayatlarında kurdukları ilişkilerini olumlu olarak etkilemekte diğer bağlanma türlerine göre daha az aleksitimik düşünceler barındırmaktadır. Güvenli bağlanmanın aleksitimi ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Çalışmada erişkin bireylerde kaçınan bağlanma stiline aleksitimi etkilediği ve kaçınan bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin de arttığı görülmektedir. Yine benzer şekilde kaçınan bağlanma ile aleksitimi alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını ifade etme zorluğunun, duygularını tanıma zorluğunun ve dışa-vuruk düşünmenin de arttığı görülmektedir. Araştırmamızla benzer sonuçlara Mikulincer ve Shaver, (2007) yaptıkları çalışmada da ulaşılmıştır. Araştırmada kaçınmacı bağlanma ile aleksitimi alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yine benzer şekilde Láng (2010) ile Thorberg ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmalarda da kaçınmacı bağlanma ile aleksitimi ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireylerdeki kaçınmacı bağlanma düzeyinin bireylerin duygularını ifade etmesinde ve bu duyguları tanımasında önemli bir engel olduğu bulgulanmıştır. Şenkal (2013) tarafından yapılan çalışmada da kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça bireylerde aleksitimik düşüncelerin de arttığını bulgulanmıştır. Kaçınan bağlanmanın aleksitimi ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Bağlanma ve nörobiyolojik gelişim araştırmacısı Allan Schore'a göre erken dönemde anne ile bebek arasında kurulan ilk ilişki, beyin sağ hemisferini ve limbik sistemini geliştirmede

önemli bir etkiye sahiptir (Schore, 2003). Bu bilgiden hareketle anne bebek bağlanmasının bebeğin duyguları anlama ve ifade etme için beyin gelişimine katkı sağladığını söyleyebiliriz. Erken dönemde ebeveyni güvenli üs olarak kullanamamış, güvensiz bağlanma stiline sahip bebeklerin erişkinlikte aleksitimi belirtileri göstermeleri bu mekanizma ile açıklanabilir. Nitekim araştırmamızdan elde ettiğimiz bu bulgu ilgili literatür ile paraleldir.

Çalışmada erişkin bireylerde kaygılı bağlanma stiline aleksitimi etkilediği ve kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda aleksitiminin de arttığı görülmektedir. Yine benzer şekilde kaygılı bağlanma ile aleksitimi alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça erişkin dönemdeki katılımcılarda duygularını ifade etme zorluğunun, duygularını tanıma zorluğunun ve dışa-vuruk düşünmenin de arttığı görülmektedir. Araştırmamızla benzer sonuçlara Gözde Cengiz (2019) tarafından sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler araştırmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada kaygılı bağlanma ile aleksitimi ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yine aynı şekilde Mikulincer ve Shaver, (2007) yaptıkları çalışmada da ulaşılmıştır. Araştırmada kaygılı bağlanma ile aleksitimi alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Thorberg ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmalarda da kaygılı bağlanma ile aleksitimi ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Şenkal (2013) tarafından yapılan çalışmada da kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça bireylerde aleksitik düşüncelerin de arttığını bulgulanmıştır. Demir (2017) tarafından yapılan yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisi araştırmada da kaygılı bağlanmanın yetişkinlerde aleksitik düşünceleri arttırdığını tespit etmiştir. Kaygılı bağlanmanın aleksitimi ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Tıpkı kaçınan bağlanma stiline olduğu gibi kaygılı bağlanma stili ve aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bakım veren ile bebek arasındaki duygusal geçişin erken dönemde yeterince sağlanamamış olması bu durumun nedeni olarak düşünülebilir. Bebeklik döneminde annenin yüz ifadeleri göz teması ile bebek tarafından alınmakta ve bebeğin duyguları tanıma becerisi gelişmektedir. Kaygılı

bağlanma stiline sahip yetişkinliklerin bebeklik döneminde bu yaşantıdan mahrum kaldığı düşünülmektedir.

Erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi arasındaki ilişkiye bakıldığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kadın katılımcıların bağlanma puan ortalamalarının erkek katılımcıların bağlanma puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Nitekim erkek katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamaları kadın katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde erkek katılımcıların aleksitimi puan ortalamaları kadın katılımcıların aleksitimi puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Son olarak erkek katılımcıların duyguları ifade etme zorluğu puan ortalamalarının kadın katılımcıların duygularını ifade etme zorluğu puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Zimberoff (2017) tarafından yapılan araştırmada da ulaşılmıştır. Araştırmada kadın katılımcıların erkeklere oranla bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu, kadınların erkeklere kıyasla daha çok bağlanma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde Demir (2017) tarafından yapılan yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisi araştırmada da kadınlarda bağlanma eğiliminin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunurken erkek katılımcılarda ise kadınlara oranla daha yüksek kaygılı bağlanmaya sahip olduğu bulunmuştur. Yine Gözde Cengiz (2019) tarafından sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler araştırmasında da cinsiyete göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde bağlanma gösterdiği bulunurken erkek katılımcılardaki aleksitikmik düşüncelerin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sağlam (2016) tarafından yapılan evlilik uyumunu etkileyen faktörler: bağlanma stilleri ve aleksitikmik özellikler adlı çalışmada da erkeklerin kaygılı ve kaçınan bağlanma türleri kadınlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Aynı araştırmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde aleksitikmik düşünceye sahip olduğu da bulunmuştur. Bu bulgu araştırma bulgumuzla farklılık göstermektedir. Yine araştırma bulgumuzla farklılık gösteren başka bir araştırmada da kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde kaygılı ve kaçınan bağlanma özellikleri gösterdiği görülmüştür. Aynı araştırmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara

oranla daha yüksek aleksitimik düşüncelere sahip olduğu da bulgulanmıştır (Değirmencioğlu, 2014). Farklı araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlar elde edilmesi örneklem grubun özelliklerinden kaynaklanabilmektedir. Bununla beraber birçok araştırmada erkeklerin aleksitimik özelliklerinin daha yüksek olması kültürel faktörlerle açıklanabilir. Türk toplumunda erkek bireylerin duygularını ifade etmesi cinsiyet rollerine uygun bir davranış olarak görülmemektedir. Bu durumun erkeklerde aleksitimik belirtileri yükseltebildiği düşünülmektedir.

Erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi arasındaki ilişkiye bakıldığında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre lisans ve ön lisans eğitim kademesine sahip katılımcıların bağlanma puan ortalamalarının yüksek lisans ve doktora eğitim kademesine sahip katılımcıların bağlanma puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde lisans ve ön lisans eğitim kademesine sahip katılımcıların güvenli bağlanma puan ortalamalarının yüksek lisans ve doktora eğitim kademesine sahip katılımcıların güvenli bağlanma puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Nitekim yüksek lisans ve doktora eğitim kademesine sahip katılımcıların aleksitimi puan ortalamaları lisans ve ön lisans eğitim kademesine sahip katılımcıların aleksitimi puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulgulanmıştır. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Demir (2017) tarafından yapılan yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisi araştırmada da eğitim düzeylerine göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada eğitim kademesini yükseldikçe bağlanmanın daha da düştüğü bulgulanmıştır. Yine Gözde Cengiz (2019) tarafından sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler araştırmasında da eğitim düzeylerinin yükselmesiyle bağlanmanın düştüğü bulgulanmıştır. Sağlam (2016) tarafından yapılan evlilik uyumunu etkileyen faktörler: bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikler adlı çalışmada da eğitim düzeyleri ile bağlanma ve aleksitimi arasında anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Araştırmada bağlanma düzeyi ile eğitim düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Fakat aleksitimi ile eğitim düzeyi arasında ise pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Değirmencioğlu (2014) tarafından yapılan araştırmada da eğitim düzeyi bağlanma ve aleksitimi etkilediği ve eğitim düzeyinin bağlanma ve aleksitimi üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.

Erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi arasındaki ilişkiye bakıldığında medeni duruma değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar medeni duruma sahip katılımcıların kaçınan bağlanma puan ortalamalarının evli medeni duruma sahip katılımcıların kaçınan bağlanma puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde bekar medeni duruma sahip katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamalarının evli medeni duruma sahip katılımcıların kaygılı bağlanma puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Demir (2017) tarafından yapılan yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisi araştırmada da medeni duruma göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip olduğu bulunmuştur. Değirmencioğlu (2014) tarafından yapılan araştırmada da medeni durum bağlanma üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma yaşadığı bulunmuştur. Yine benzer şekilde Şenkal (2013) tarafından yapılan çalışmada da bekar bireylerin kaçınmacı bağlanma puanlarının evli bireylere oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bekar bireylerde kaçınan bağlanma puanlarının daha yüksek olması, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin evlenmeyi tercih etmemelerinden kaynaklanabilmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkilerde yakınlıktan kaçınmaları bu durumun açıklayıcısıdır.

Erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi arasındaki ilişkiye bakıldığında ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan ANOVA testi sonucuna göre orta ekonomik düzeye sahip erişkin bireylerde güvenli bağlanma iyi ekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahiptir. Düşük ekonomik düzeye sahip erişkin bireylerde kaygılı bağlanma orta ekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır ve son olarak düşük ekonomik düzeye sahip erişkin bireylerde duygularını ifade etme zorluğu orta ekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Zimberoff (2017) tarafından yapılan araştırmada da ulaşılmıştır. Araştırmada ekonomik göstergelerin bireylerin bağlanma düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sağlam (2016) tarafından yapılan evlilik uyumunu etkileyen faktörler: bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikler adlı çalışmada da ekonomik düzeyi düşük evliliklerde



kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Değirmencioğlu (2014) tarafından yapılan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin aleksitimi, bağlanma, psikolojik belirtiler ve doğum sırası üzerindeki etkisinin araştırılması çalışmasında da aile ekonomik düzeyinin bireylerin bağlanma stillerini etkileyebildiği ve bu durum bireylerde aleksitikmik düşüncelerin varlığını arttırdığını bulmuştur. Bebek ve bakım veren arasındaki ilişkinin niteliğini etkileyen önemli unsurlardan biri aile içi strestir. Ailede strese neden olan faktörlerden biri de maddi problemlerdir. Ekonomik zorluk içinde olan ailelerin çocuklarına zengin uyaranlar sunamaması, yaşadıkları stres nedeniyle çocukları ile nitelikli vakit geçirememeleri bağlanma ilişkisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ekonomik düzey ve güvensiz bağlanma arasındaki doğrusal ilişkinin bu durumdan kaynaklanabiliyor olduğu düşünülmektedir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları neticesinde elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- Bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki vardır.
- Güvenli bağlanma stili ve aleksitimi arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.
- Kaygılı ve kaçınan bağlanma olarak sınıflandırılan güvensiz bağlanma stilleri ve aleksitimi arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır.
- Erkek katılımcıların aleksitimi ve güvensiz bağlanma puanları kadın katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
- Katılımcıların eğitim düzeyi yükseldikçe aleksitimi ve bağlanma puan ortalamaları yükselmektedir.
- Bekar katılımcıların güvensiz bağlanma puan ortalamaları evli katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

Bu bölümde sonuçları değerlendirerek, hem konuya ilgi duyan uygulamacılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma sonuçlarına bakılarak şu öneriler sıralanabilir:

- Bu araştırmanın sonuçları sadece İstanbul'daki erişkin bireylerin bağlanma stili ve aleksitimi düzeyleri ile ilgili bilgiler vermektedir. Bir sonraki çalışmalarda, sosyo-kültürel faktörlerin etken olduğu bu konunun Türkiye'nin farklı bölgelerinde tekrarlanması ve sonuçların karşılaştırılması önerilir.
- Kullanılan sosyo-demografik bilgi formunun daha geniş kapsamlara ulaşılması adına zenginleştirilmesi önerilmektedir. Özellikle COVID-19 pandemi dönemine yönelik daha betimleyici değişkenlere araştırmalarda fazla yer verilmesi yararlı olacaktır.
- Aleksitimi ve bağlanma kavramları üzerinde etkili olan unsurların zamanla farklılaşacağı düşünüldüğünden bu konudaki çalışmaların yeni araştırmalar ile zenginleştirilmesi önerilmektedir.
- Yapılmış olan bu araştırma bulgularının sonraki süreçte yapılacak çalışmalara yol göstermesi adına genel sınırlılıklarına dikkat edilmesi önerilmektedir.

- Alanda çalışacak uzmanların daha geniş örneklem grupları içerisinde araştırmalarını gerçekleştirmeleri önerilmektedir.
- Alanda çalışacak uzmanların COVID-19 pandemi dönemi içerisinde bireylerde etkisi olabilecek kaygı, psikolojik sağamlık, depresyon, vb. gibi değişkenleri ilişkilendirmesi önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. Blehar, M. C., Waters, E. (1978). Patterns Of Attachment: Apsychological Study Of The Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Aktay, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı. İstanbul.
- Aslan, S., Gürkan, H. S., Alparslan, Z. N. ve Evlice, Y. E. (1996). Psikiyatrik ve Psikosomatik Hastalıklarda Aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dizini Nöropsikiyatri*, 33(1): 13-18.
- Atasoy, A. S. (2002). Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin (EMDR) Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğan, E. (2018). Psikosomatik Yakınmaları Olan Ergenlerde Zihinsel Tasarımlar: Süreç Analizi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3): 105-114.
- Beck, A. T. (2008). Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. (A. Türkcan, V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 1976).
- Bekker, N. (2007). The Relationships Of Antisocial Behavior With Attachment Styles, Autonomy Connectedness, And Alexithymia. *J. Clin. Psychol.*, 63(6): 507–527.

- Besharat, M. A. ve Khajavi, Z. (2013). The Relationship Between Attachment Styles And Alexithymia: Mediating Role Of Defense Mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, 6: 571- 576.
- Bowlby J. (1973). Attachment And Loss: Separation. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). Attachment And Loss: Loss, Sadness And Depression. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1992), The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28: 759-775.
- Bukatko, D. ve Daehler, M. W. (2004). Child Development: A Thematic Approach. Boston.
- Carver, C. ve Scheier, M. (1998). Perspectives On Psychology, Cambridge University Press, 281-282.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1: 240-255.
- Çelik Yaşar, Ç. (2020). Baba Adaylarında Yetişkin Bağlanma Tipi, Anksiyete Düzeyi, Aleksitiminin Prenatal ve Postnatal Baba Bebek Bağlanmasına Etkileri, Tıpta Uzmanlık Tezi. Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Cohen, J. (1990). Things I have learned (so far). *American Psychologist*, 45(12), 1304–1312. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.12.1304>
- Çuhadaroğlu, F. (2001). Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4): 309-314.
- De, Rick ve Vanheule, S. (2006). The Relationship Between Perceived Parenting, Adult Attachment Style And Alexithymia in Alcoholic Inpatients. *Addict Behav.* 31(7): 1265–1270, 2006.

- Değirmencioğlu, G. (2014). 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin aleksitimi, bağlanma, psikolojik belirtiler ve doğum sırası üzerindeki etkisinin araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, Ö. (2017). Yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. Düzce Üniversitesi. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2): 76-90.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3): 157- 165.
- Düzenli, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmaları ile Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Eggert, J., Levendosky, A. ve Klump, K. (2007). Relationships Among Attachment Styles, Personality Characteristics And Disordered Eating. *International Journay Of Eating Disorders*, 40(1): 149-155.
- Engler, B. (2013). Personality Theories. Belmont.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kisilik Özelliği Mi? *Türk Psikol. Yazıları*, 15(30): 25-35.
- Freedman, M. B. ve Sweet, B. S. (1954). Some Specific Features Of Group Psychotherapy And Their İmplications For Selection Of Patients. *International Journal Of Group Psychotherapy*, 4: 355-368.
- Gander, E. ve Gardiner. A. (1998). Çocuk ve Ergen Gelişimi (Çev. Bekir Onur), Ankara.
- Gilman, S. (2020). Karen Horney. *American Journal of Psychiatry*, 1241.

- Gözde Cengiz, G. (2019). Sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, H. K. (2014). Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Güz, H., Ay. M. ve Dilbaz, N. (2001), Bir Grup Dermatolojik Hastalarda Aleksitimik Depresyon ve Anksiyete. *Düşünen Adam*, 14: 99-103.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1): 15–22.
- Hexel, M. (2003). Alexithymia And Attachment Style İn Relation To Locus Of Control. *Pers. Individ. Dif.*, 35(6): 1261–1270.
- Hoppe, K. D. ve Boggen, J. D. (1977). Alexithymia in Twelve Commissurotomized Patients. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 28: 148- 155.
- Jessimer, M. ve Markham, R. (1997). Alexithymia: A Right Hemisphere Dysfunction Specific To Recognition Of Certain Facial Expressions? *Brain And Cognition*, 34: 246- 258.
- Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Läksy, K., Karvonen, J. T., Jokelainen, J., ve Järvelin, M. R. (2003). Social Situation Of Expectant Mothers And Alexithymia 31 Years Later İn Their Offspring: A Prospective Study. *Psychosomatic Medicine*, 65(2): 307-312.
- Karaboğa, M. (2011). Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakaş, D. ve Dağlı, F. (2018). Bebeklerde Bağlanmanın Önemi ve Etkileyen Etmenler. *Türk Pediatri Araştırmaları Dergisi*, 54(2): 76–81.

- Karasu, H. (2013). Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat.
- Khaleque, A. ve Rohner, R. P. (2002). Perceived Parental Acceptance-Rejection And Psychological Adjustment: A Meta-Analysis Of Cross-Cultural And Intracultural Studies. *Journal Of Marriage And Family*, 64(1): 54-64.
- Kılıç, M. (2019). Evlat Edinilen Çocuklarda Bağlanma. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 9(1): 223-240.
- Klein, M. (1957). Haset ve Şükran (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve, Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1): 183-212.
- Kohut, H. (1966). Forms And Transformations Of Narcissism. *Journal Of The American Psychoanalytic Association*, 14: 243-272.
- Kozalı, E. (2017). Depresyonda Yaşam Kalitesi: Yetişkin Bağlanma Stilleri, Duygulanım Düzenleme Stratejileri ve Özduyarlılığın Rolü. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Kökçü, F., Kesebir, S. (2010). İki Uçlu Olgular ve Çocuklarında Bağlanma Biçiminin Mizaç, Kişilik ve Klinik Özellikler ile İlişkisi: Kontrollü Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(3): 309-318.
- Krystal H. (1979). Alexithymia and Psychotherapy. *American Journal Of Psychotherapy*, 33(1): 1731.
- Krystal, H. ve Krystal, J. H. (1988). Integration And Self-Healing: Affect, Trauma, Alexithymia. Hillsdale, NJ, US: Analytic Press, Inc.



- Küçüker, S. ve Kapçı, E. (2006). Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4): 286-29.
- Lane, C. (2002). Anorexia, Masochism, Self-Mutilation, And Autoerotism: The Spider Mother. *The Psychoanalytic Review*, 89(1): 101-123.
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels Of Emotional Awareness: A Cognitive - Developmental Theory And Its Application To Psychopathology. *The American Journal Of Psychiatry*, 144: 133-143.
- Láng, A. (2010). Attachment and emotion regulation – clinical implications of a non clinical sample study. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 674–678.
- Lesser, I. M. (1985). Alexithymia. *New England Journal of Medicine*, 312(11): 690–692.
- Maclean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease And The "Visceral Brain"; Recent Developments Bearing On The Papez Theory Of Emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11: 338-353.
- Mallinckrodt, B. ve Wei, M. (2005). Attachment, Social Competencies, Social Support, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3): 358-367.
- Martin, J. B. ve Pihl, R. O. (1985). The Stress–Alexithymia Hypothesis: Theoretical And Empirical Considerations. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 43(4): 169-176.
- Marty, P. (1998). Zihinselleştirme ve Psikosomatik (A. E. Yavuz Sever, çev.), İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Mason, M., Tyson, C., Jones, S. (2005). Alexithymia: its prevalence and correlates in a British undergraduate sample. *Psychol. Psychother. Theory, Res. Pract.*, 78(1): 113–125.
- Mcdougall, J. (1982). Alexithymia: A Psychoanalytic Viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1-4): 81-90.

- Mikulincer, S. ve Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press.
- Montebarocci, M. Codispoti, B. Baldaro, N. (2004). Adult Attachment Style And Alexithymia. *Pers. Individ. Dif.*, 36(3): 499–507.
- Oktay, B., ve Batıgün, A. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Özeren, G., ve Akın, S. (2016). Anne-Baba Bağlanma Biçimleri Ve Kişilerarası İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Fng & Bilim Tıp Dergisi*, 2(3): 222-232.
- Pazvantoğlu, O. Sarısoy, G., Baykal, S., Korkmaz, I. (2011). Erişkin DEHB ve Bağlanma Biçimi İlişkisi. *Anatolian Journal Of Psychiatry*, 12: 274-279.
- Rohner, R. P. (1980). Antecedents And Consequences Of Parental Rejection: A Theory Of Emotional Abuse. *Child Abuse & Neglect*, 4(3): 189-198.
- Rothbaum F., Weisz J., Pott M., Miyake K. ve Morelli G. (2000). Attachment and Culture. *The American Psychologist*, 55(2000): 1093-1104.
- Ruesch, J. (1948). The Infantile Personality; The Core Problem Of Psychosomatic Medicine. *Psychosomatic Medicine*, 10: 134–144.
- Sağlam, E. (2016). Evlilik uyumunu etkileyen faktörler: Bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schore, A. (2003). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 1-20.
- Shaffer D. ve Kipp K. (2007). Developmental Psychology: Childhood & Adolescence. Belmont.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence Of "Alexithymic" Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 22(2-6): 255-262.

- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4): 235-241.
- Spalletta, G., Pasini, A., Costa, A., De Angelis, D., Ramundo, N., Paolucci, S. ve Caltagirone, C. (2001). Alexithymic Features İn Stroke: Effects Of Laterality And Gender. *Psychosomatic Medicine*, 63(6): 944-950.
- Stern, D. (1974). Mother And İnfant At Play: The Dyadic İnteraction İnvolving Facial, Vocal And Gaze Behaviors. M. Lewis ve L. Rosenblum (Ed), The Effect Of The İnfant On its Caregiver İçinde. New York: Wiley.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Parts I And II. *Psychosomatics*, 32(4): 365-381.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24: 38-45.
- Şenkal, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taylor, J., Michael B., James, D. (1991). The Alexithymia Construct: A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. *Psychosomatics*. 32(2): 153–164.
- TenHouten, W. D., Hoppe, K. D., Bogen, J. E. ve Walter, D. O. (1986). Alexithymia: An Experimental Study Of Cerebral Commissurotomy Patients And Normal Control Subjects. *The American Journal Of Psychiatry*, 143(3): 312-316.
- Thorberg, F. A., Young, R. McD., Sullivan, K. A. ve Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 26(3), 187-193.
- Trawick-Smith J. (2014). Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (Çok Kültürlü Bakış Açısı). Çev. Ed. B. Akman. Ankara.

- Von Rad, M. (1984). Alexithymia And Symptom Formation. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 42(1-4): 80-89.
- Wearden, A. J., Lamberto, N., Crook, N., & Walsh, V. (2005). Adult Attachment, Alexithymia, And Symptom Reporting: An Extension To The Four Category Model Of Attachment. *Journal Of Psychosomatic Research*, 58: 279– 288.
- Willemsen, R., Roseeuw, D. ve Vanderlinden, J. (2008). Alexithymia And Dermatology: The State Of The Art. *International Journal Of Dermatology*, 47: 903–910.
- Wolff, H. H. (1977). The Contribution Of The Interview Situation To The Restriction Of Fantasy Life And Emotional Experience In Psychosomatic Patients. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 28(1-4): 58-67.
- Yemez, B. (1991). Psikosomatik, Somatoform ve Diğer Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma Uzmanlık Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Yücel, D. (2014). Çocukluk Çağı Cinsel İstismar Yaşantılarının Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bağlanma Süreçleri, Psikopatolojik Semptomlar, İlişki Yeterlilikleri ve Aşk Tutumları ile İlişkisinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Zeitlin, S. B., Lane, R. D., O'Leary, D. S., & Schrift, M. J. (1989). Interhemispheric Transfer Deficit And Alexithymia. *The American Journal Of Psychiatry*, 35(5): 58-75.

## EKLER

EK-A

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın gönüllü adayı;

Sizi üniversiteler 'de yürütülen “Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişki” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın ne amaçla ve nasıl yapılacağını, bu araştırmanın gönüllü katılımcılara getireceği olası faydaları, riskleri ve rahatsızlıklarını bilmeniz ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Bu form araştırma sorumlusu olarak bizler tarafından size sözel olarak aktarılan bilgilendirmenin yazılı şeklini içermektedir. Formu imzalamadan önce size sözel olarak da anlatılan aşağıdaki bilgileri bir kez de dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, tarafınız ve bilgilendirme esnasında yanınızda olan tanık kişi tarafından imzalanan bu formun bir kopyası saklamanız için size verilecektir.

Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına da sahiptir. Her iki durumda da hiçbir yaptırıma ve hak kaybına maruz kalmayacağınızı bildirmek isteriz.

Araştırma Sorumlusu

Mesude ELDEM

**SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ulaşmak amacı ile çalışmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur.

1. Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

2. Yaş:

3. Eğitim Düzeyi: Lisans-Ön Lisans ( ) Yüksek Lisans-Doktora ( )

4. Medeni Durum: Evli ( ) Bekar ( )

5. Kronik Rahatsızlık Var Mı? Evet ( ) Hayır ( )

6. Ekonomik Durum: Düşük ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok İyi ( )

7. İlaç Kullanıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

8. Daha Önce Psikiyatrik Tanı Aldınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

## TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddelerden size en uygun olanı işaretleyiniz.

		HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	HER ZAMAN
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3	Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	1	2	3	4	5
4	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5	Sorunları yalnızca tanımlanmaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6	Keyfim kaçtığımda üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7	Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8	Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10	İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12	İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14	Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16	Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak zor gelir.	1	2	3	4	5
18	Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedirim.	1	2	3	4	5
19	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20	Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

## İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda verilen cümleleri lütfen yakın duygusal ilişkilerinizi (arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler gibi) düşünerek 7 ölçek üzerinden size en uygun olanı işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor. tanımlıyor. beni tanımlıyor.

		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.							
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.							
5	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.							
6	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.							
7	Yalnız kalmaktan korkarım.							
8	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.							
9	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.							
10	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.							
11	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.							
12	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.							
13	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.							
14	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.							
15	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.							
16	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.							
17	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							



