

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİN EVLİLİK
DOYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Evin BİNGÖLBALLI

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZARIN ADI SOYADI:Evin BİNGÖLBALLI

TEZİN DİLİ :Türkçe

TEZİN ADI :Evli Çiftlerde Aleksitimik Özelliklerin Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi

ENSTİTÜ :İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI :Psikoloji

TEZİN TÜRÜ :Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ :30.06.2020

SAYFA SAYISI :74

TEZ DANIŞMANI :Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

DİZİN TERİMLERİ :Aleksitimi, Evlilik Doyumu, Empati, Cinsellik.

TÜRKÇE ÖZET : Bu araştırmanın amacı evli çiftlerdeki aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisini incelemektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyodemografik bilgi formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği 20 madde, Evlilik Doyum Ölçeği 13 maddeden oluşmaktadır. Araştırma hipotezleri Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS 25) kullanılarak test edilmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda aleksitimi özellikleri ile evlilik doyumunu arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

DAĞITIM LİSTESİ :1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne

2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Evin BİNGÖLBALLI

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EVLİ ÇİFTLERDE ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİN EVLİLİK
DOYUMUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Evin BİNGÖLBALLI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL-2020

BEYAN

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

Evin BİNGÖLBALLI

.../.../2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Evin BİNGÖLBALLI'nın Evli Çiftlerde Aleksitimik Özelliklerinin Evlilik Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada evli çiftlerdeki aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya Bursa ili Nilüfer ilçesinde bulunan Demirci Sınav Koleji'nden 100 veli katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan bireyler 21 yaş ve 41 yaş üzeri aralığındadır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği ve evlilik doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilik Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma hipotezleri Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS 25) kullanılarak test edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre aleksitimi özellikleri ve alt boyutları düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, gelir, eğitim, evlilik yılları arasında aleksitimi özellikleri ve alt boyutları ile evlilik doyumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 41 yaş ve üzeri, üniversite mezunu ve üzeri, 0-5 yılları arası evlilik süresi ve Orta düzey gelir grubu katılımcıların aleksitimi düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Orta düzey gelir düzeyi, üniversite ve üzeri mezunu, 41 ve üzeri yaşı ve kadınların evlilik doyumu daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda çalışmanın sonucu olarak elde edilen bulgularda aleksitimi özellikleri ile evlilik doyumu arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların aleksitimi özellikleri puanı azaldıkça evlilik doyumu ölçeğinden elde edilen puanın yükseldiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Evlilik Doyumu, Empati, Cinsellik.

SUMMARY

In this study, the relationship between alexithymic properties and marital satisfaction in married couples was examined. 100 parents from the Demirci Exam College in the Nilüfer district of Bursa participated in the study. The individuals participating in the study are between the ages of 21 and over 41. The Sociodemographic Information Form was used to determine the demographic characteristics of the participants, the Toronto Alexithymia Scale to measure alexithymia levels, and the Marital Satisfaction Scale to determine marriage satisfaction levels.

Research hypotheses were tested using the Statistical Package Program for Social Sciences (SPSS 25). Men's alexithymia features and sub-dimensions were higher than women. In addition, significant differences were found between alexithymia characteristics and sub-dimensions and marital satisfaction between income, education and marriage years. 41 years and above, university graduates and over, marriage duration between 0-5 years and middle income group participants were found to have lower alexithymia levels. The middle income level, university and above graduates, age 41 and above, and marriage satisfaction of women were higher. In this context, as a result of the study, a negative and statistically significant relationship was found between alexithymia features and marital satisfaction. It was determined that as the participants' alexithymia characteristics score decreased, the score obtained from the marriage satisfaction scale increased.

Keywords: Alexithymia, Marriage Satisfaction, Empathy, Sexuality

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ	VIII
KISALTMALAR LİSTESİ	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
ÖNSÖZ.....	XI
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ	3
1.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	3
1.1.1 Araştırmanın Alt Problemleri	3
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	4
1.3 ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE KISITLARI	4
1.4 SAYILTIAR.....	4
1.5 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZİ.....	4
1.5.1 Araştırmanın Alt Hipotezleri.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 ALEKSİTİMİ	6
2.1.1. Aleksitimi Tanımı.....	6
2.1.2. Aleksitimik Bireylerinin Özellikleri	9
2.1.3. Aleksitimik Kişilik Özellikleri.....	11
2.1.3.1 Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü.....	12

2.1.3.2	Hayal Kurma, Düşlem (fantezi) Yaşantısında Kısıtlık	13
2.1.3.3	İşlemsel Düşünme	13
2.1.3.4.	Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı.....	14
2.1.4.	Aleksitimi Kuramsal Yapısı	15
2.1.4.1.	Psikanalitik Kuram	15
2.1.4.2.	Sosyal Öğrenme - Davranışçı Kuram	17
2.1.4.3.	Bilişsel Kuram	18
2.1.5.	Aleksitimi ve Empati	19
2.2.	EVLİLİK.....	20
2.3.	EVLİLİK DOYUMU	23
2.3.1.	Evlilik Doyumuyla İlgili Kuramlar.....	28
2.3.2.	Karşılıklı Bağımlılık Kuramı	28
2.3.3.	Sosyal Öğrenme Kuramı	28
2.3.4.	Gelişimsel Kuram	29
2.3.5.	Stratejik Kuram	29
2.3.6.	Davranışçı Kuram	30
2.4.	Evlilik ve Cinsellik.....	31
	ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
	YÖNTEM	33
3.1.	ARAŞTIRMANIN MODELİ	33
3.2.	ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ	33
3.3.	ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
3.3.1	Kişisel Bilgi Formu.....	33
3.3.2	Toronto Aleksitimi Ölçeği.....	33
3.3.3	Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)	34
3.3.4	Ölçeklerin Güvenirliği	35

3.3.5 Veri Analiz Teknikleri.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	37
BULGULAR	37
BEŞİNCİ BÖLÜM	54
TARTIŞMA VE YORUM	54
ÖNERİLER	64
KAYNAKÇA	66
EKLER	-

TABLolar LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo- 1 Evlilik Türleri.....	22
Tablo- 2 Evlilikte Uyum Boyutları.....	26
Tablo- 3 Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği Ölçeklerinin Güvenirlik Analiz Sonuçları	35
Tablo- 4 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ve Alt Boyutlara Ait Normallik Testi Sonuçları	35
Tablo- 5 Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans Analizi Bulguları.....	37
Tablo- 6 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Betimsel Analiz Bulguları	38
Tablo- 7 Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri.....	39
Tablo- 8 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutları İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları	39
Tablo- 9 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre t-testi Analiz Sonuçları.....	40
Tablo- 10 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	42
Tablo- 11 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	44
Tablo- 12 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	45
Tablo- 13 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Evlilik Yılına Göre ANOVA Analiz Sonuçları	46
Tablo- 14 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre ANOVA Analiz Sonuçları	48
Tablo- 15 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Çalışma Durumuna Göre t-testi Analiz Sonuçları	49
Tablo- 16 Katılımcıların Evlilik Doyumu Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları	50

Tablo- 17 Katılımcıların Evlilik Doyumu Yaş Değişkenine göre ANOVA Analiz Sonuçları	50
Tablo- 18 Katılımcıların Evlilik Doyumu Eğitim Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	51
Tablo- 19 Katılımcıların Evlilik Doyumu Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	51
Tablo- 20 Katılımcıların Evlilik Doyumu Evlilik Yılı Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	52
Tablo- 21 Katılımcıların Evlilik Doyumu Çocuk Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	52
Tablo- 22 Katılımcıların Evlilik Doyumu Çalışma Durumu Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları	52

EKLER LİSTESİ

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| EK-A | SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU |
| EK-B | EVLİLİK DOYUM ÖLÇEĞİ |
| EK-C | TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ |
| EK-D | ÖZ GEÇMİŞ |



KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E	:ADI GEÇEN ESER
EDÖ	:EVLİLİK DOYUM ÖLÇEĞİ
ORT	:ARİTMETİK ORTALAMA
SPSS	:STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCES (SOSYAL BİLİMLER İÇİN İSTATİSTİK PROGRAMI)
SS	:STANDART SAPMA
T.A.Ö	:TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil

Sayfa

Şekil 1 – Evlilik Uyum Modeli28

Bu çalışmada beni her zaman destekleyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ hocama teşekkürlerimi sunuyorum.



ÖNSÖZ

Lisans dönemimde erken olan vedamızdan dolayı üzüldüğüm fakat yüksek lisans dönemimde yeniden karşılaştığım hocalığı ve tez danışmanlığı yapmış olduğu için her zaman için çok şanslı olduğumu hissettiren canım hocam Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY'a ;

Hem geribildirimleriyle, hem akademik olarak gösterdiği itina, hem de yapıcı tutumlarıyla yanımda olduğu için Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT hocama;

Aile kavramını da içerisinde barındıran bir araştırma yapıp, kendi ailemden de bahsetmek istiyorum. Öncelikle hayatım boyunca verdiğim her kararda neden diye sormadan hep arkamda olan, en karamsar olduğum zamanlarda 'yapacaksın, başaracaksın, inanıyorum' diyerek yanımda olan, doğruluğu, dürüstlüğü, doğru yolu göstermeyi kendine görev edinen ve her zaman yanımda olacağını bildiğim, varlığıyla gücüm olduğuna inandığım canım babam Nuri Bingöballı'ya;

Hayatta atmış olduğum ilk adımdan itibaren yanımda olan, zor zamanlarımda sonu ne olursa olsun sonuna kadar destekleyen, dualarını hiçbir zaman benden esirgemeyen, her şeyimi borçlu hissettiğim, emekliliğinin asla olmadığı güzel anneliğini bana vermiş olduğu için annem Sahide Bingöballı'ya;

Koruma içgüdüleriyle tıpkı annem gibi arkama her baktığımda orda olduğunu ve hayatı boyunca da orda olacağını bildiğim ablam Nazlı Bingöballı'ya;

Küçük güzel kalbiyle bana yardımcı olmaya çalışan, varlığına şükrettiğim küçük bebeğim Havin Bingöballı'ya;

İçinden çıkılmaz durumdayken yardımına yetişen, sabır ve titizlikle bana yardımcı arkadaşım Mehmet Sait Baran'a;

Çalışmama devam ederken sabır, destek ve sevgilerini her zaman yanımda hissettiğim ailem ve destek olan tüm arkadaşlarım yürekten teşekkür ederim.

GİRİŞ

Aleksitimi literatür taramasında genel olarak “duyguları anlamlandırabilmek, tanımlandırabilmek, adlandırabilmek, duygular arasındaki benzerlik ve farkları anlayabilmek ve söze dökmekte yaşanan zorluklar” olarak tanımlanmıştır. Aleksitimi kavramı ilk olarak Sifneos tarafından kullanılmaya başlamıştır. Aleksitimik bireyler var olan duygularının farkında olamazlar, duygular arasındaki etkileşimi sağlayamazlar ve duygularını konumlandırıamazlar.¹

Kişinin o an içerisinde hissettiği duygunun ne ifade ettiğini bilmesi gerekir. Ancak aleksitimik kişiler için bu durum söz konusu değildir. Çünkü aleksitimik kişiler duygularını anlamlandırılmazlar. Aleksitimikler duygularının neye karşılık geldiğini bilemedikleri için zihinsel olarak bir boşluk içerisinde oldukları ve ne yapacaklarını bilemezler. Duygularını anlamlandıramadıkları gibi karşı tarafında duygularını anlamlandırmada sorunlar yaşarlar.² Evlilik ilişkilerinde eşlerin birbirlerini anlamaları empati kurmaları oldukça önemlidir. Evliliklerde yaşanan sorunların çoğunlukla empati yoksunluğundan kaynaklandığı söylenebilir. Eşler daha doğru bir iletişim sağlayabilmek için birbirlerinin yerine kendilerini koymalıdır. Empatinin sağlanamaması durumunda aleksitimi varlığı tespit edilebilir ve böyle bir durumda tedavi edilip, daha kaliteli bir evliliğin oluşması ile evlilik doyumunun artmasına sebep olabileceği söylenebilir.

Evlilik doyumunu etkileyen çok sayıda faktör vardır. Bu durum kişilerde farklılık gösterebilir. Çünkü bireylerin algıları, önemsedikleri ve değer verdikleri şeyler kişiden kişiye göre farklılık gösterebilir. Evlilikte doyumun sağlanması; kişilerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına, gereksinimlerine saygı duyması ve olabildiğince yerine getirmesi gerekir. Evlilik doyumu kişilerin evliliklerinden almış oldukları doyumun pozitif ya da negatif olduğu ile ilişkilidir ve bu şekilde belirtilebilir. Kişiler evlilikteki doyum düzeylerini evliliklerine dair genel bir bakış açısıyla yorumlar.³

Evlilikte olumlu ve olumsuz duyguları paylaşmak çiftlerin birbirlerine olan güven sevgi ve bağlılıklarını güçlendiren temel etkenlerdendir, bunun olmadığı bir durumda evlilik doyumunun etkilenebileceği klinik durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu

¹ İrem Motan ve Tülin Gençöz, “Aleksitimi Boyutlarının Depresyon Belirtileri ile İlişkileri”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2007, 18(4), 333-343, s.334.

² Miray Şaşıoğlu vd., “Aleksitimi Kavramı”, *Psikiyatride Günce Yaklaşımlar*, 2013, 5(4), 507-527, s.510.

³ Mehmet Ali Yıldız ve Kemal Baytemir, “Evlili Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı”, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2016, 17(1), 67-80, s.72.

araştırmanın amacı evli çiftlerdeki aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisini araştırmaktır.



BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ

1.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Kişinin duygularının farkında olabilmesi ve duygularını ifade edebilmesi çok önemlidir. Ancak genel olarak insanlar fizyolojik veya psikolojik sorunlardan dolayı duygularının farkında olup ve onları ifade etme konusunda bazı problemler yaşar. Kişiler arası sosyal ilişkilerde insanların hem kendi duygularını tanıması, hem de iletişimde bulunduğu kişilerin duygularını tanıyıp anlayabilmesi bireyler arasındaki iletişim ve ilişkinin devamlılığı için büyük bir öneme sahiptir. Evliliklerde iletişim çok önemlidir. İletişim kurulup sağlanamıyorsa genellikle büyük sorunlara yol açabilir. Yapılan araştırmalar da, bazı çiftlerin, kendi duygularını paylaşmadıklarından ve hatta anlayamadıklarından kaynaklandığını söylemişlerdir. Duygusal sorunları paylaşmak ve anlamakta zorluk çekmenin bu koşulu, aleksitimi adı verilen bir kişilik özelliğidir. Bu araştırmanın problemi evli çiftlerde aleksitimi özelliklerinin evlilik doyumu ile nasıl bir ilişkisinin olduğunu incelemektir. Evli çiftlerde aleksitimik özellikleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.1.1 Araştırmanın Alt Problemleri

1. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri medeni durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri yaş durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
7. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri evlilik yılına göre farklılaşmakta mıdır?
8. Evli çiftlerde ki aleksitimi özellikleri çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
10. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
11. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
12. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
13. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
14. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
15. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu evlilik yılına göre farklılaşmakta mıdır?

16. Evli çiftlerde ki evlilik doyumu çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı; evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisini incelemektir. Yapılan çalışmada evli çiftlerdeki aleksitimik özellikler ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır.

1.3 ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE KISITLARI

Bu araştırma Bursa ili Nilüfer ilçesi Demirci Sınava Koleji velileri ile sınırlıdır. Araştırmada incelenen Sosyodemografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeklerinin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

1.4 SAYILTILAR

Bu çalışmada yetişkinlerin ölçekleri doldururken objektif davranacakları varsayılmaktadır. Ölçeklerin, hedeflediği ölçümleri açık ve net şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZİ

H₀: Evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin evlilik doyumu ile arasında ilişkisi yoktur.

H₁: Evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin evlilik doyumu ile arasında ilişkisi vardır.

1.5.1 Araştırmanın Alt Hipotezleri

1-Evli çiftlerde ki aleksitimik özellikler ve alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

2-Evli çiftlerde ki aleksitimik özellikler ve alt boyutları eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

3-Evli çiftlerde ki aleksitimik özellikler ve alt boyutları medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

4-Evli çiftlerde ki aleksitimik özellikler ve alt boyutları yaşa göre farklılaşmaktadır.

5-Evli çiftlerde ki aleksitimik özellikler ve alt boyutları çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır.

6-Evli çiftlerde ki aleksitimik özellikler ve alt boyutları evlilik yılına göre farklılaşmaktadır.

7-Evlilik doyumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

8-Evlilik doyumu eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

9-Evlilik doyumu medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

10-Evlilik doyumu yaşıa göre farklılaşmaktadır.

11-Evlilik doyumu çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır.

12-Evlilik doyumu evlilik yılına göre farklılaşmaktadır.

Bu çalışmanın amacı evli çiftlerdeki aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisini incelemektir. Araştırmada Bursa ili Nilüfer ilçesindeki Demirci Sınav Kolejinde bulunan veliler olarak, toplamda 100 bireyden Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeğinden alınan veriler incelenmiştir.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilgili olarak aleksitiminin tanımı, aleksitimik özellikler, aleksitimi ve empati, aleksitiminin kuramsal yapısı, evlilik, evlilik doyumu, cinsellik ve evlilik doyumunun kuramsal yapısı ile ilgili ilgili çeşitli kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1 ALEKSİTİMİ

2.1.1. Aleksitimi Tanımı

Aleksitimi kavramı ilk olarak Sifneos tarafından 1972 yılında kullanılmıştır. Aleksitimi kelimesi Yunancadan gelmiş olup, “a: yok, lexis: söz, thymos: duygu” birleşiminden meydana gelmiştir. Sifneos aleksitimi kavramını “duyguları ifade etmede ki yetersizlik” olarak tanımlamaktadır.⁴ Aleksitiminin çok sayıda tanımlaması yapılmıştır ve bu tanımlamalar beraberinde birçok çalışmayı da getirmiştir. Üzerinde durulan çok sayıda özellik vardır fakat en fazla üzerinde durulan özellik; bunu bir hastalık olarak değil de kişilik özelliği olduğu yönünde düşünülen çalışmalar üzerine yapılmıştır. Birtakım çalışmalar da aleksitiminin altında sosyokültürel etkenlerin varlığından söz edilmiştir.⁵ Sosyokültürel etkenlerinde aleksitimiye zemin hazırlayabileceği söylenebilir.

Aleksitimi sembolik düşünmenin psişik bir işlev bozukluğudur. Aleksitimik kişilerin somatizasyonları yaygın olur, kişiler arası ilişkileri sürdürmeleri zordur ve iletişimleri zayıftır.⁶

Aleksitimi kavramını Dereboy 1990 yılında Türkçe'ye “duygular içinde söz yokluğu” olarak çevirip aktarmıştır.⁷ Aleksitimi kavramını Şahin 1992 yılında “sadece duygular için söz yitimi olarak sınırlandırılmayacağını, aynı zamanda duygulara karşı sağırılık ve ahrazlık” olarak nitelemiş ve böyle tanımlanması gerektiğini önermiştir.⁸ Aleksitimi

⁴ Peter E. Sifneos vd., "The Phenomenon of Alexithymia" *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1977, 28, s.47-57.

⁵ Peter E. Sifneos, "Alexithymia and its Relationship to Hemispheric Specialization, Affect, and Creativity", *Psychiatric Clinics of North America*, 1988, Cilt:11, s. 287-293.

⁶ Hillel I. Swiller, "Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy", *International Journal of Group Psychotherapy*, 1988, 38(1), 47-61, s.47.

⁷ Ferhan Dereboy, "Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1990, Cilt:1, s.157-165.

⁸ Ahmet Rifat Şahin, "Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1992, Cilt:3, s.26-30.

kavramını Dökmen 2000 yılında “duygulardan soyutlanma ve düşünce köleliği” olarak nitelemiştir.⁹

Çok sayıda psikiyatrik hastalar etraflarında neler olup bittiğini anlamakta güçlük çeker, özellikle kendi zihinleri ve bedenlerinde bu duruma şahitlik ederler. Duyuşsal deneyimleri aleksitimiye sahip bireyler oldukça yoğun yaşarlar, fakat bunların bir işlevi yoktur ve çoğu zaman yıkıcı reaksiyonlara sebebiyet verebilir. Sebebi belli olmayan ve aniden gelen bir huzursuzluk hissi sonrasında, yoğun panik anından uyuşuk hissine ve şiddetli öfke patlamasından kaçınmaya kadar sürekli birbirini kovalayacak şekilde değişen davranışlarına tanıklık edilebilir. Aleksitimi duygusal deneyimler için bu anlayış eksikliğini karakterize etmede kullanılan bir kavramdır. Duyuşsal deneyimlerin öznel belirleyicileri üzerine düşünmek aleksitimik hastalar için oldukça zordur. Aleksitimiklerin zihinsel yaşamları boşluklarla dolu ve tutarsızlık içerisindedir. Terapötik etkileşimlerde aleksitimikler odaklanma eğiliminde olurlar fakat kendileri hakkında değil de dış olaylar hakkında düşüncelerinden bahsedebilirler. Kendileriyle ilgili özellikle duyguları hakkında konuşulduğunda; konu ile alakası olmayan başka durumlardan bahsedebilirler. Bu kişilerle duygusal deneyimleri hakkında iletişim sağlamak oldukça güçtür.¹⁰

Aleksitimik bireylerin kendi ve diğer insanların duygularını anlama, algılama, ifade etme, düşünme ve karşılaştırma konularından yoksun oldukları söylenmiştir. Kişinin kendini ve başka kişileri tanımasında, hislerini anlatmada, farklı olaylar hakkında fikir edinme ve düşünmede zorlandığı bir durumdur.¹¹

Aleksitimi kavramı aynı zamanda Sifneos tarafından deneyimin duygusal yönlerini tanımlamak, açıklamak ve ifade etmek için psikolojik bir yetersizlik olarak tanımlanmıştır.¹²

Aleksitimi bir kişilik özelliğidir. Aleksitimi puanları yüksek olan bireyler psikolojik uyarılmışlık ve duygulanımlarını birbirinden ayıramazlar. Aleksitimik kişiler duygularını işlemede sorun yaşarlar. Hissetleri duygunun ne olduğunu bilemezler ve bunu

⁹ Üstün Dökmen, *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var olmak Gelişmek Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000, s.21.

¹⁰ Stijn Vanheule vd., “In Search of a Framework for the Treatment of Alexithymia”, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2011, 84(1), 84–97, s.84-85.

¹¹ Graeme J. Taylor, “Alexithymia: Concept, Measurement, and Implications for Treatment”, *The American Journal of Psychiatry*, 1984, 141(6), s.725-732.

¹² Herta Guttman and Laporte Lise, “Alexithymia, Empathy, and Psychological Symptoms in a Family Context”, *Comprehensive psychiatry*, 2002, 43(6), 448-455, s. 448.

aktaramazlar. Psikolojik uyarılmışlık hali aleksitimi puanı yüksek olan kişilerde bu yüzden var olan hastalığa katkı sağlar.¹³

Aleksitimik bireyler genelde duygularını tarif edemedikleri gibi kendi içlerinde de bunu anlamlandıramazlar. Bu yüzden fiziksel bir hastalıklarının olduğu kanısına varıp yanlış düşünme eğiliminde olabilirler¹⁴ Yüzümüz duygularımızı ifade etmede önemli bir yere sahiptir. Böylelikle karşıda ki kişinin ne düşündüğünü ne hissettiğini anlayabilmek mümkün olabilir ya da bizler duygularımızı anlatmak için mimiklerimizi kullanabiliriz. Fakat aleksitimik olan bireyler bunu sağlayamazlar. Lazarus yüzümüzdeki ifadelerin içsel duygu durumlarımızın okunması olduğunu söylemiştir.¹⁵

Yapılan araştırmalar daha çok aleksitimik bireylerin dışarıdan bakıldığında gözle görülür bir belirtileri olmadığı yönündedir. İçinde buldukları çevreyle yaşamlarını uyumlu bir şekilde sürdürürler. Fakat bu bireyler kendi içlerinde yaşamış oldukları ruhsal gerçeklikle içi içe değillerdir. Kendileriyle çok az ilişki içerisindeyler.¹⁶

Aleksitimi için hastalık mı ya da bir kişilik özelliği olup olmadığı konusunda da oldukça fazla düşünce vardır. Aleksitimi kavramının ortaya ilk çıktığı zamanlarda psikosomatik hastalarda görüldüğü öne sürülmüştür. Aleksitimi o zamanlar için kişilik özelliği olarak nitelendiriliyordu.¹⁷ Aleksitimi ile ilgili çok sayıda araştırmalar yapılmıştır. Sonraki zamanlarda “birincil aleksitimi ve ikincil aleksitimi” ortaya atılmıştır. Birincil aleksitimi; “sabit kişilik özelliği, psikosomatik hastalıklarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına ve sürmesine neden olan sürekli devam eden bir durum olarak tanımlanmaktadır”. İkincil aleksitimi; “travmatik hastalıklar ya da ağır bedensel hastalıklar sonunda ortaya çıkan geçici ya da kalıcı bir durum olarak tanımlanmaktadır”.¹⁸

Swiller aleksitimiye psikiyatrik bir rahatsızlık olarak değil de aleksitimik bireylerin “duygu, düşünce, ilişki süreçleri ile karakteristik bir yapı” olduğunu söylemektedir. Aleksitimi için; bağımsız bir psikiyatri tanı kategorisinde olmadığını söylemiştir. Aleksitimiye “bir hastanın sahip olduğu bir hastalık hakkında bir ifade değil; daha ziyade; çeşitli hastalıklardan herhangi birine sahip olabilen bir hasta hakkındaki ifade” olarak

¹³ Medine Yazıcı Güleç vd., “Psorias Hastalarında Aleksitimi ve Öfke”, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2009, 169-174, s.170.

¹⁴ Lumley Mark vd., “How are Alexithymia and Physical Illness Linked? A Review and Critique of Pathways”, *Journal of Psychosomatic Research*, 1996, s.505-518.

¹⁵ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York 1991. s.71.

¹⁶ Ferhan Dereboy, “Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt:1, 157-166, s.158.

¹⁷ Peter E. Sifneos, “Alexithymia: Past and Present”, *Am J Psychiatry*, 1996, 153, s. 137-142.

¹⁸ Hellmuth Freyberger, “Supportive Psychotherapeutic Techniques In Primary and Secondary Alexithymia” *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1977, 28(1/4), s.337-342.

vurgulamıştır. Tedavisi için Swiller; bir psikoterapi seansı ya da ömür boyu süren bir tedavi olabileceğinden bahsetmiştir.¹⁹

2.1.2. Aleksitimik Bireylerinin Özellikleri

Aleksitimik bireylerin kendini gösterdikleri en önemli özelliği; kendi duygularının farkında olamadıkları ve duygularını karşı tarafa ifade etmekte güçlük yaşamalarıdır. Duygularının ne olduğunu, ne anlam ifade ettiğini bilemezler. Bu yüzden kişilerarası ilişkilerinde yetersizdirler. Duygusal işlevlerinde büyük sorunlar yaşarlar. Duyguları arasında anlamlı bir bağ kuramazlar.²⁰

Aleksitimik özellikler sergileyen kişiler karşılaşmış oldukları herhangi bir olay karşısında yaşadıkları duyguları tanımlayamazlar. Duyguları tanımlamak yerine o an yaşamış oldukları davranışlarını tanımlarlar. Buda aleksitimik kişilerin kendilerini duygularından uzak tuttuklarını gösterir. Yaşamış oldukları herhangi bir problemde ne hissettiklerini anlatmaları istenildiğinde genelde vücutlarındaki fiziksel olarak bir takım değişimlerden söz ederler; baş dönmesi, boğaz kuruluğu gibi. Kendi duygularını tanımlayamadıkları, farkında olamadıkları ve anlamlandıramadıkları için karşısındaki kişilere kolaylıkla inanırlar ve hayatlarına o kişilerin emirleri çerçevesinde yol izlerler. Yaratıcılık için duygusal zekalarının belli bir oranda olması gerekir. Fakat aleksitimik kişilerin duygusal zekaları normal insanlara göre çok düşüktür. Bu kişiler yaratıcı düşünemezler.²¹

Aleksitimi olan kişiler duygusal bir dil için tanımlayıcı kelimeler kullanmazlar bunun yerine eylemde bulunurlar. Aleksitimik bir hastaya kendisine doğru 90 km hızla yaklaşan bir kamyonu gördüğünde kendisini nasıl hissettiği sorulduğunda: “kendimi korkmuş hissederim” demek yerine; duygusuz bir şekilde “yoldan çekilirdim” diye yanıt verebilir.²²

Aleksitimik bireyler, buldukları ortamları ihtiyaçları doğrultusunda seçmekte güçlük yaşarlar. Başkaları tarafından yönlendirilirler ve bu yönlendirilmelere uyum sağlamak zorundadırlar. Uyum sağladıklarında karşı tarafla herhangi bir sorun yaşamazlar, fakat kendi özgürlük alanlarını kullanamaz ve başkalarının onlar için uygun

¹⁹ Swiller, a.g.e., s.48.

²⁰ Ayşegül Durak Batıgün ve Ayda Büyüksahin, “Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri”, *Klinik Psikiyatri*, 2008, Cilt:11, 105-114 s.106.

²¹ Esra Öcal, Rozaseli Hastalarda Aleksitiminin Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, 2014, s. 22. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²² Thomas R. Kosten vd., “Alexithymia as a Predictor of Treatment Response in Post-Traumatic Stress Disorder”, *Journal of Traumatic Stress*, 1992, 5(4), 563-573, s. 563.

bulduğu hayatları yaşamaya mükelleftirler.²³ Sifneos ve Krystal aleksitimi hastaları için duygu ve düşünce arasında ortak bir bağ ya da anlam olmadığını, oldukça az rüya gördüklerini, sözel olarak kendilerini fazla ifade edemedikleri için daha doğrusu duygularını ifade edemedikleri için kısıtlı bir dil kullandıklarını, kendini başkasının yerine koyamadıkları, duygularını aktaramadıkları için ağlayarak fiziksel bir reaksiyon sergileyebildiklerini ve bazen de aşırı ağlama şeklinde kendilerini gösterebildiklerini, davranışlarını düşünmeden sergilediklerini söylemişlerdir.²⁴

Bireylerin aleksitimik özelliklerinin ciddiyeti ve tutarlılığı açısından büyük ölçüde değiştiği ve bu tür baskın özelliklerin çoğunun bir süre önemli duygular yaşayabileceği belirtilmelidir.²⁵

Krystal aleksitimik bireylerin rahatsızlıklarını üç başlık altında ele almıştır. Bunlar; duyuşsal işlevler, bilişsel işlevler ve kendi kendini temsil etmedir.

1. Duyuşsal Rahatsızlık: Bu hastalar iki duygu arasındaki bağ kuramazlar ve bu iki duyguyu birbirinden ayırt edemezler. Duygularını yansıtamazlar çünkü zaten duygularının farkında değildirler, duyguları farklılaşmamıştır. Anksiyete ya da depresyon gibi spesifik duygular kendilerini gösteremedikleri için aleksitimik kişiler çoğunlukla bitkin, hasta ve mutsuz gözükürler. Aleksitimik kişiler duygularını açığa dökemezler. Aleksitimik bireyler yaşamış oldukları herhangi bir duygudan bahsettiklerinde ve bu konuda sorgulandıklarında, duygusunun ne olduğunu bilmediğinden dolayı ne olduklarını açıklayamazlar ancak fiziksel hislerinin farkındadırlar.

2. Bilişsel Rahatsızlık: Aleksitimik kişiler duygularını sözel olarak ifade etme konusunda yetersizdirler. Bu kişiler çalışma hayatlarında oldukça başarılı ve "gerçekliğe göre süper ayarlanmış" gibi gözükmektedirler. Hastaların düşüncelerinde gün içinde yaşadıkları önemsiz ayrıntıları, sıradan endişeleri vardır ve bunların ilerisine gitme kapasitesinden yoksundurlar. Düşünme "işlevseldir", tahrik uygulamasından ve tatmin odaklı fantaziden mahrumdur. Aleksitimik kişilerin bilişsel alandaki problemlere bir örnek olarak psikoterapideki hayallerle çalışma gücü verilebilir. Hastalardan gördükleri rüyaları not etmeleri beklenir, ancak genelde birkaç cümle yazarlar. Hatırladıkları rüyalar

²³ Ravza Nur Ezer, Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2019, s.17. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

²⁴ Handan Ergün, *14-18 Yaş Arası Ergenler ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Bağlanma ve Bağımlılık*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2008, s. 36. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

²⁵ Roland A. Carlstedt, *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry, and Behavioral Medicine*, Springer Publication Company, United States, 2009, p. 249.

manifest içerikleri olağanüstü sadelik ile karakterize edilir. Hastalar gördüklerini rüya unsuru ile ilişkilendiremezler.

3. Kendi Kendini Temsil Etme: Aleksitimik kişilerin sergilemiş oldukları duruş katıdır. Terapiye gittiklerinde terapistlerine ilgi göstermezler ve terapi soğukkanlılık ve kayıtsızlıkla devam eder. Aleksitimik bireylerinin bedenlerine ve sağlıklarına olan kendilikleri eşit derecede eksiktir. McDougall bu hastaların hem kendilerini hem de dünyayı “yalnız bir ada” haline gelerek engellemek için tasarlanmış bir uyuşma biçimi olduğunu söylemiştir. Kendini bir kaya gibi görüp hiçbir çıkış yolunun olmadığı. Aleksitimik kişiler vücudun gösterdiği belirtileri ve duygularının verdiği sinyalleri görmezden gelirler.²⁶

2.1.3. Aleksitimik Kişilik Özellikleri

Aleksitimi kavramını, dört basamağa ayırmışlardır. Aleksitimik özellikler ve belirtiler için farklı farklı birçok tanımlar yapılmıştır. Bunun önüne geçebilmek ve daha sistemli olabilmesi açısından bir sınıflama yapılması gerektiği düşünülmüştür ve fikir birliğine varılıp dört özellik saptanmıştır. Bu tanımlamaların yanı sıra iki özellik üzerinden de tanımlaması yapılmıştır. Bermond ve arkadaşları aleksitimi kavramını bilişsel faktörler ve duygusal faktörler olarak iki ayrı boyutta tanımlamışlardır.

1. Bilişsel Faktörler: Duyguları tanımlama ve ifade etme becerilerinden oluşmaktadır.

2. Duygusal Faktörler: Duygu deneyimleme, imgelem ve fantezi yetenekleri ile karakterizedir.

Aleksitimi kavramının diğer dört özelliği;

- Duyguları fark etme, ayırt etme ve sözel olarak ifade etme güçlüğü
- Hayal kurma, düşlem (fantezi) yaşantısında kısıtlılık.
- İşlemsel düşünme.
- Dış merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı.²⁷

Bu dört özellikte verilen belirti ve özellikler ile aleksitimik kişiye tanıyı koymak çok güçtür.

Yapılan araştırmalarda beynin sağ yarım küresi zarar gören bireylerin aleksitimik belirtiler sergilediği tespit edilmiştir. Beynin sağ ve sol yarım kürelerinin arasında corpus

²⁶ Henry Krystal, “Alexithymia and Psychotherapy”, *American Journal of Psychotherapy*, 1979, 33(1), 17-31, s. 17-19.

²⁷ Zahide Tepeli Temiz, “Bir Sınıflandırma Çalışması: Aleksitimik Belirtiler ve Bağlanma Örüntüleri”, *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 2018, Cilt:3(5), 21-42, s.23.

callosum vardır. Corpus callosum disfonksiyonunun da aleksitimiye sebep olduğu yapılan araştırmalarda kanıtlanmıştır. Beynin sağ yarım küresi daha çok performansa dayalı sezgi, önsezileri ve hislerini takip etme, duygusal ilişki kurma, duygusal ve yaratıcı taraftır. Beynin sağ hemisferi duyguları fark etme, ayırt etmede önemli yere sahiptir ve aleksitimik özelliklerin olduğu bilimsel sonuçlara ulaşılmıştır. Aleksitimik kişiler duygularını ifade edemezler, duyguları ifade edememe, frontal lobda oluşan problemlerin de etkisi olabileceği bulunmuştur.²⁸

2.1.3.1 Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü

Aleksitimik kişilerde görülen en belirgin özellik duyguları fark edememe, ayırt edememe ve söze dökme güçlüğüdür. Aleksitimik kişiler duygularını "rahatlama ve rahatsız olma" şeklinde söze döküp ve "gevşeme ya da gergin olma" şeklinde fiziksel olarak anlatırlar. Aleksitimikler duygu ve bedensel olarak küntlükleri, yüzlerine bakıldığında mimiklerinden ne hissettiklerini karşı tarafa aktaramadıkları için dışarıdan fark edilir.²⁹

Aleksitimi hastaları konuştuklarında fazla detaycıdırlar ve bir şeyler anlattıklarında aynı şeyi birkaç kez söylerler. Duygularını anlatamazlar ve genel olarak fiziksel şikâyetlerinden bahsederler. Aleksitimik kişiler aslında karşısındaki kişilere duygu ve düşüncelerinden bahsedebilir ancak büyük bir sorun olan duygu ve düşünceleri arasındaki bağı kurmakta ve fark etmekte yetersizdirler.³⁰

Başka kişilerle iletişim içerisinde bulunup özellikle gergin olduklarında iletişimlerini en aza indirirler. Duygularından bahsedecekleri zaman gelişigüzel ifadelerle daha basit anlatırlar. Sözlü iletişim düzeyleri düşük olduğu için yardıma ihtiyacı olduklarında bunu söylemekten uzak dururlar.³¹ Zaman sınırlamaları yoktur, hangi duyguyu ne zaman niçin söylediklerinin bilincinde olmazlar. Bir problemle karşılaştıklarında kendilerini bedensel olarak ifade ederler.³²

²⁸ Junilla K. Larsen, vd., "Cognitive and Emotional Characteristics of Alexithymia: a Review of Neurobiological Studies", *Journal of Psychosomatic Research*, 2003, 54(6), s.533-541.

²⁹ Ergün, a.g.e., s.35.

³⁰ Ferhan Dereboy, "Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1990, 1(3), s.157-165.

³¹ Graeme J. Taylor, "Recent Developments in Alexithymia Theory and Research", *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2000, 45(2), s. 134-142.

³² Ferhan Dereboy, "Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1990, 1(3), s.157-167.

2.1.3.2 Hayal Kurma, Düşlem (fantezi) Yaşantısında Kısıtlık

Aleksitimi hastalarının yaratıcılık kabiliyetleri oldukça eksiktir ve hayal kurma konusunda yetersizdirler. Hayal kurduklarında bu hayaller normal insanların hayalleri gibi değildir. İçerisinde duygu barındırmayan silik hayalleri vardır ve tamamen gerçekçidir. Kurdukları hayalleri hayal olarak düşündüklerinde vakit kaybı olarak nitelendirirler. Bazı araştırmacılar tarafından hayal kurmayı başaramadıkları söylenmektedir. Gördükleri rüyaları da fazla anımsamazlar. Hatırladıkları kısımların anlatılması istenildiğinde genellikle günlük yaşamlarında rutin olarak yaşamış oldukları gerçekliklerle ilişkilidir. Hayal kurma konusunda yaratıcı olamadıkları gibi görmüş oldukları rüyaları da buna benzerdir.³³

Taylor aleksitimi için sembolik bir iletişim tarzı olduğunu ve bununla karakterize işleyen düşünmenin azaldığını ve fantezi yaşamlarının fakirleştiğini söylemiştir.³⁴

Fantezi yaşantıları kısıtlıdır ve buda olaylara daha detaycı yaklaşımlarına sebebiyet verir. Aleksitimi hastaları daha çok “kendi bildiğini yapma” tarzında ilerlerler. Başkalarının hayat biçimleriyle ilgili değillerdir. Onlar daha çok bildiğini okuma eğiliminde olurlar. Duyarlı bir yapıları yoktur.³⁵

2.1.3.3 İşlemsel Düşünme

Aleksitimik bireyler, “yararcı ve mekanik” olarak düşünme yapısına sahiptirler. Herhangi bir problemle karşı karşıya kaldıklarında nasıl daha kolay ve kısa yoldan ortadan kaldıracabileceklerini hesaplarlar. Pratik ve işlemsel düşünürler. Aleksitimik kişiler var olan problemin ayrıntıları üzerinde fazla durmazlar, daha yüzeysel bakıp çözüm ararlar.³⁶

Aleksitimik kişiler günlük hayatlarında bir sıkıntı yaşadıklarında o sıkıntıyla karşı karşıya geldiklerinde duygularıyla hareket etmezler.³⁷

Taylor’un 1984 yılında yapmış olduğu bir araştırmada “ aleksitimik belirtiler sergileyen kişiler problemlerin altında yatan sebepleri görmezden gelip görünen

³³ Recep Koçak, “Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve Genel Araştırmalar”, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Ankara, 2002, Cilt:35, 183-212, s.188.

³⁴ Swiller, a.g.e., s.48.

³⁵ Sevilay Hindistan, “Aleksitimi”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2012, 1(4), 333-346, s.336.

³⁶ Barbaros Yalçın ve Erdal Hamarta, “Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi”, *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, Cilt:3, s.39-40.

³⁷ Graeme J. Taylor vd., “Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine”, *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 1991, 32 (2), s.153-163.

kısımlarıyla ilgilenirler ve oluşan problemin bir daha oluşmaması için gerekli tedbirleri alırlar.³⁸ Bu yönleriyle aleksitimik kişilerin sosyal ortamlarındaki kişilerle uyumlu olduğu söylenebilir.

2.1.3.4. Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik kişilerin düşünce yapıları dış merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapıya sahiptir. Aleksitimikler gerçekler üzerine ve yararlı olma doğrultusunda düşündükleri için iç etkenlerle pek ilgilenmeden dış merkezli düşünme eğilimde olurlar. Sosyal ortamlarındaki ilişkileri duygulardan uzak ve bilişsel yapılarının dışarıdan gelen uyarıcılara tamamen açık olduğu söylenir ve bu şekilde mekanik bir hayat tarzları vardır. Sosyal ilişkilerinde duygusal boyutta yetersiz olabilir ve bu durum kurmuş olduğu ilişkilerde problemler yaratabilir.³⁹

Aleksitimik kişiler “mekanik ve pragmatik uyum sağlamaya yönelik düşünme” eğilimindedirler. Çevreleriyle uyum sağlamak ve uyumu yakalayabilmek için büyük gayret gösterirler ve buda buldukları çevrede uyumlu kişiler olarak görünmelerini sağlar. Aleksitimiklerin bu özellikleri “dışa dönük bilişsel yapı” geliştirmiş olduklarının göstergesidir. McDougal aleksitimiklerin bu özelliklerinin “yalancı normallik” olduğunu söylemiştir.⁴⁰

Aleksitimik bireylerin birinci derece temel dört özelliği dışında ikinci derece kategorisinde olan diğer özellikleri de mevcuttur:

- Aleksitimi insanları oldukça az rüya görürler ve görmüş oldukları rüyaların içeriği birbirleriyle bağlantılı değildir. Kendilerinden rüyalarının yorumlanması istenildiğinde bağlantıları sağlamakta başarısız olurlar.⁴¹

- Aleksitimik bireyler genellikle fiziksel şikâyetlerinden bahsettiklerinden dolayı ‘nevrotik’ olarak nitelendirilebilir. Ancak aleksitimik ile nevrotiklerin özellikleri birbirlerinden tamamen farklıdır. Nevrotik bireylerde hayal ve duyguların eksikliği “psikolojik çatışma” olarak sınırlıdır. Aleksitimik bireylerde bunlar tamamen ve her alanda yaygınlaşmıştır ve duygu-düşünceleri birbirleriyle uyum içerisinde olmayabilir.⁴²

³⁸ Graeme J. Taylor, “Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment”, *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141(6), s.725-732.

³⁹ Kaya, a.g.e., s.27.

⁴⁰ Koçak, a.g.e., 2002, s.189.

⁴¹ Henry Krystal, Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*. 1982, 9, s. 353-378.

⁴² Henry Krystal, “Alexithymia and Psychotherapy”, *American Journal of Psychotherapy*, 1979, 33 (1), s.17-31.

- Aleksitimik bireyler karşısındaki kişileri anlama, idrak etme, onlarla empati kurma konusunda yetersizdirler.

- Aleksitimi bireyleri duygularının farkında olamadıkları için bu duyguları fiziksel olarak yansıtamazlar ancak bazı durumlarda aleksitimik kişilerin ağladığı; bazen de “öfke, üzüntü” duygularını uçlarda yaşayıp ağladıkları zamanlarda yaşanabilir.

- Aleksitimi bireyleri “narsistik, psikosomatik, pasif, agresif veya pasif-bağımlı kişilik özellikleri” gösterebilirler.⁴³

- Aleksitimi kişileri herhangi bir psikolojik durum yaşadıklarında (stres, depresyon) genel olarak bunu reddederler. İçinde buldukları durum açıklandığında dahi kendilerini ifade etmekte eksik kalırlar. Genellikle bedensel yakınmalarından bahsederler.⁴⁴

- Aleksitimi bireylerinin genel olarak mekanik tarzda bir hayat sürdürdükleri bilinmektedir. Sürekli tekrarlayıcı iç sıkı bir konuşma üslupları vardır.

Freyberger aleksitimin iki tipinden bahsetmiştir. Bunlar birincil ve ikincil aleksitimidir.

Birincil Aleksitimi: Kişinin kendi duygularını tanıma, ayırt etme, farkında olma, söze dökme, hayal kurma gibi tüm bunlarda yetersiz olma ve duygularını bedensel olarak ifade edip bunun sonucunda da kaygılara yol açtığı kişilik özelliğidir.

İkincil Aleksitimi: Kişinin kendisine acı veren duygularına karşılık olarak geliştirdiği bir savunma olarak “stresli, medikal ve psikiyatrik” bir tepkiden dolayı oluştuğu söylenmektedir. İkincil aleksitiminin bireyin yaşamış olduğu travmatik bir olayla ilişkili olabileceği düşünülmüştür.⁴⁵

2.1.4. Aleksitimi Kuramsal Yapısı

Bu bölüm de aleksitimi; Psikanalitik Kuram, Sosyal Öğrenme - Davranışçı Kuram, Bilişsel Kuram ve Nörofizyolojik Kuram çerçevesinde ele alınacaktır.

2.1.4.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre bireylerin kendilerinde üzüntü uyandıran duygularını yok sayması ve onları bastırmalarının sebebi olarak yanlış savunma mekanizmaları ya da yaşamış oldukları travmaların olduğunu söylemektedir. Freud psikanalitik kuramının özünü duygular için hoş olan ve hoş olmayan kaygılara bağdaştırmıştır. Libido bastırılıp hayal ve fanteziler belirmezse daha sonraki hayatlarında bastırılan yaşantıları kaygı

⁴³ Koçak, a.g.e., 2002, s.189.

⁴⁴ Koçak, a.g.e., 2002, s.190.

⁴⁵ Şenkal ve Palabıyıköçlü, a.g.e., s. 10.

olarak kendini gösterebilir. Oluşan kaygı kişide psikolojik rahatsızlık olarak büyük bir tehdidi meydana getirir.⁴⁶

Krystal'ın psikanalitik kurama göre aleksitimi için yapmış olduğu araştırmalar vardır. Krystal'a göre aleksitimik insanlar belli bir travmaya maruz kaldıklarından dolayı, ilk gelişim dönemlerinin en başına saptanmış veya gerilemiş olabileceklerini söylemiştir. Travmadan oluşmuş olan aleksitimik belirtiler bebeğin annesi ile oluşan ortak yaşamının ve aralarındaki bağın eksikliğinden meydana gelir. Çocuklar başlangıç yaşamlarında duygularını beden yoluyla gösterirler, duyguları daha farklılaşmamıştır. İlerleyen dönemlerde duygular artık bedensel değil de sözel olarak ifade edilmeye başlar. Fakat birey geliştikçe, ilişkilerinde yaşanan üzüntülü ya da huzursuz bir olayın “dondurucu ve geriletilici” bir tesiri oluşabilir. Bu sebeple aleksitimik kişilere bakıldığında çocukluk dönemlerinde yaşamış oldukları olumsuz bir olaydan dolayı gelişimlerini duygusal olarak tamamlayamamışlardır. Krystal aleksitimik bireylerin kendi içlerinde buldurmuş oldukları özelliklerini erken çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz olaylara ve olumsuz ilişkilere bağlandıklarını vurgulamıştır.⁴⁷ Böylece aleksitiminin bir travmaya bağlı olarak ortaya çıkmış olan saptanma ya da gerilemeden kaynaklandığı söylenebilir.

McDougal bireyin anne-çocuk ilişkisinde oluşan bir sorunun, çocuğun “içsel temsiller oluşturma ve imge kurma yeteneğini” engellediğini söylemiştir. Annesi ile etkileşimde bulunmayan ya da anne figürünü aklında tasarlayamayan çocuğun ileriki dönemlerinde hayal kurma-fantezi becerisinden eksik olduğu görülebilir. Bireyin erken dönemlerindeki anne ile arasındaki iletişim ve etkileşim çok önemlidir. Çocuğun anne ile kurmuş olduğu iletişim ileriki yaşlarını etkilemektedir. Aralarında oluşan herhangi bir sorun ya da anlaşmazlığın kişinin benlik oluşumunu etkilediği, hatta engellediğini, bu doğrultuda da aleksitimik belirtilerin belirginleşmesine yardımcı olduğu sonuçlarına varılmıştır.⁴⁸

⁴⁶ Alan Stoudemire, Somatothymia: Parts I and II, *Psychosomatics*, 1991, 32(4), 365-381.

⁴⁷ Henry Krystal, Alexithymia and Psychotherapy, *American Journal of Psychotherapy*, 1979, 33(1), 17-31.

⁴⁸ James McDougal, Alexithymia; A Psychoanalytic Viewpoint, *Psychotherapy Psychosomatics*, 1982, 38(1-4), 81-90.

2.1.4.2. Sosyal Öğrenme - Davranışçı Kuram

Kişilerin normal ya da anormal olan bütün davranışları öğrenme sonucunda meydana gelir.⁴⁹ Davranışçı kuram kişinin öğrenmesinin davranışları sonucu meydana geldiğini söylemektedir. Kişi bir şeyleri öğrenme aşamasında olduğunda çevresi ile olan etkileşimi oldukça önemlidir. Direkt ya da dolaylı olarak gerçekleşen etkileşim öğrenme düzeyi ve duyguların ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır. Bu etkileşim sonucunda sosyal ortamlardaki iletişim düzeyi ilerideki sosyal yaşamlarındaki etkileşimlerini etkiler. Toplumdan topluma değişiklik gösteren algılardan dolayı kişi bazı duygularını gizleyebilir ve bu alışkanlık haline bürünebilir. Böyle bir durumda kişide var olduğu ortamdan dolayı duygularının engellenmesi ile birlikte aleksitimik düzeyinde artış gözlenebilir.⁵⁰

Aleksitimi kavramı içerisinde öğrenim, eğitim, görgü, aile ve sosyal yaşantıyı da barındıran bir olgudur.⁵¹ Sosyal öğrenme kuramı aleksitimik belirtilerin meydana gelmesinin nedeni olarak içinde bulunulan sosyal ortamlarda edinilen deneyimlerin olduğunu söylüyor. Duyguların sözel olarak aktarılmasının batı toplumları tarafından olgunluk belirtisi olarak gözlemlendiği tespit edilmiştir. Duyguları yansıtmak kültürden kültüre göre değişiklik göstermektedir. Bazı toplumlarda duygular istenildiği gibi aktarılırken, bazı toplumlarda duyguların bastırıldığı görülmektedir. Duyguların sözel olarak aktarılması doğru görülmemektedir ve insanlar duygularını ifade ederken çekingen davranırlar. Bu durum özellikle doğu ülkelerin kültürlerinde karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda aleksitimik belirtileri taşıyan kişilerin daha çok sosyo-ekonomik seviyelerinin düşük olduğu toplumlarda olduğu gözlenmiştir.⁵² Ayrıca küçük yaşta duyguların beden yoluyla anlatıldığı ortamlarda büyüyen kişilerde aleksitimik belirtiler meydana gelebilmektedir.⁵³

⁴⁹ Ergün, a.g.e., s.40.

⁵⁰ Ak, a.g.e., s.27.

⁵¹ Kopar, a.g.e., s.12.

⁵² Ira M. Lesser, "A Critique of Contributions to the Alexithymia Symposium", *Psychotherapy and psychosomatics*, 1985, 44(2), s. 82-88.

⁵³ Hejan Epözdemir, "Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kisilik Özelliği Mi?", *Türk Psikoloji Yazıları*, 2012, 15(30), s. 25-33.

2.1.4.3. Bilişsel Kuram

Beck kişilerde oluşan psikolojik problemlerin sebebi olarak “iç ve dış dünyadan gelen uyarıcıların işlevsel olmayan, bozulmuş bilişsel süreç nedeniyle doğru bir biçimde algılanmasının ve gerçekle uyuşmayan bir şekilde yordanması” olarak açıklamıştır.⁵⁴

Bilişsel kuramdan bahsedildiğinde akıllara öncelikle Akılcı-Duygusal Yaklaşım ve Bilişsel Davranışçı Kuram gelmektedir. Albert Ellis duygusal sorunların irrasyonel düşünce kalıplarından oluştuğunu söylemektedir. Bu düşünce kalıpları gereklilik belirten, zorunlu kılınan ve yapılması gerekenler çerçevesi içerisinde incelenir. Böylece aleksitiminin kökünde akılcı olmayan düşüncelerden oluşmuş kalıp yargıların olduğu söylenebilir.⁵⁵

Kimi araştırmacılar duyguların ifade edilmesinin bilişsel gelişim sürecinden etkilendiğini söylemişlerdir. İnsanlarda oluşan bilişsel çarpıtmaların duygu-davranışı oluşturduğuna dayanarak aleksitiminin de bununla ilişkili olduğu düşünülebilir. Uyarılar davranışların temelini oluşturmaktadır. İnsanlar çevrelerinde ki herhangi bir uyarı kendilerine tehdit oluşturacak şekilde algıladıkları zaman yoğun bir kaygı yaşayabilirler. Böyle bir durumda kişide olumsuz yönde bilişsel şemalar meydana gelir ve “kimse beni sevmez”, “dışlanırım” tarzında oluşabilir. Oluşan şemalar kişinin yaşamış olduğu ortamdan etkilenecek ilk çocukluk döneminden itibaren sosyal uyum gelişimine yerleşmiş olur.⁵⁶ Bu şekilde bakacak olursak kişilerde oluşan aleksitimik belirtilerin bilişsel şemalarda oluşan işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaların sonucu olduğu söylenebilir.

2.1.4.4. Nörofizyolojik Kuram

Aleksitimi hakkında psikolojik ya da fizyolojik olduğuna dair farklı farklı çalışmalar yapılmıştır. Fizyolojik olabileceğine yönelik yapılmış olan çalışmalarda psikosomatik bozukluk tanısı alan kişilerde limbik sistem ve neokorteks arasında birbirlerine bağlantılı olarak bir kopukluk olduğunu söylemişlerdir. Böylelikle de oluşan kopukluğa bağlı olarak duygusal uyarılar bilinçli duygusal yaşantılara dönüşmeyip duygulardan çok bedensel

⁵⁴ Judith S. Beck and Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy. Basics and Beyond*, New York: The Guilford Press, 1995.

⁵⁵ Mehmet Atasayar, *Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları ile İlişkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2011, s. 32. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

⁵⁶ Barbaros Yalçın, *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, s. 44. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**

tepkiler ortaya çıkmaktadır.⁵⁷ Bunun sonucunda da aleksitiminin meydana geldiği söylenebilir.

Nörofizyolojik kurama göre bazı çalışmalar aleksitimi için corpus callosum işlev bozukluğuna ait kanıtlar bulmuşlardır. Bazı çalışmalarda sağ serebral yarım kürenin ön singulat korteksin özellikleri ve işlev bozukluğu ile aleksitimi arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. Sağ ve sol yarım kürelerin arasında oluşan kopukluktan dolayı meydana geldiği düşünülmektedir.⁵⁸ Aleksitimi birincil ve ikincil aleksitimi olarak ayırmışlardır. Beynin sağ tarafındaki birincil ile sol tarafındaki ikincil süreçteki düşünceler arasındaki kopukluğun olduğu söylenmiştir.⁵⁹

Lane ve arkadaşlarının yapmış oldukları bir çalışmada beyin ön kabuğu duyguları işleme ve bu duygulara karşı verilen tepkinin sürecinde büyük bir işleve sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Böylelikle aleksitiminin de beynin ön kabuğunda oluşan bir bozukluk olarak düşünülebileceği söylenmiştir.⁶⁰

2.1.5. Aleksitimi ve Empati

Kişinin kendini belirleme veya anlama kapasitesi olan duygularını (aleksitimi) ve başkalarının duygularını (empati) tanımlama veya anlama kapasitesiyle bağlantılı olabilir; yani, "kendini başkasının yerine koyma" yeteneği desteklenebilir. Kişinin öncelikle kendi ayakkabılarını tanıma yeteneğini geliştirmesi gerekiyor. Dış odaklı düşünme tarzı kişinin hem kendi hemde başkalarının duygularını tanıma ve bunlara katılma kapasitesini azaltabilir. Bu durumda empatiyi etkileyebilir. Bilişsel ve duygusal empati birbirlerinden ayrılırlar. Ancak duygusal empati başkalarının duygularını anlama yeteneği veya motivasyonunu kolaylaştırmak ile ilişkili olduğu için bilişsel empatiyi de içine alabilir. Aleksitimi aracılık rolü, düşük empati ile öngörülerek, dışsal bir yönelim ile ilişkili olduğu düşünülebilir.⁶¹

⁵⁷ İpek Şenkal ve Refia Palabıyıköçlü, "Çocukluk Çağı Travmaları ve Aleksitimi", *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 4(8), 7-24, s. 11.

⁵⁸ Junilla K. Larsen vd., "Cognitive and Emotional Characteristics of Alexithymia A Review of Neurobiological Studies", *Journal of Psychosomatic Research*, 2003, 533-541, s. 534.

⁵⁹ Recep Koçak, *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003, s.32. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**

⁶⁰ Richard D. Lane vd., "Is Alexithymia the Emotional Equivalent of Blindsight?", *Society of Biological Psychiatry*, 1997, 834-844.

⁶¹ Peter K. Jonason ve Laura Krause, "The Emotional Deficits Associated with the Dark Triad Traits: Cognitive Empathy, Affective Empathy, and Alexithymia", *Personality and Individual Differences*, 2013, 55(5), 532-537, s. 533.

Empati kişiler arası ilişkilerde oldukça önemli bir yere sahiptir. Empati becerisine sahip olan kişiler karşısındaki kişiyi daha iyi anlayabilir, kişileri karşılıklı olarak yakınlaştırıp aralarında sağlamış oldukları iletişimi daha olağan hale getirmiş olurlar. Yardımlaşma istekleri diğer insanlara göre daha fazla olur. Aynı zamanda insanlar empati kurdukça kendilerini bir çok konuda daha fazla geliştirmiş olurlar.⁶²

Empati kavramı ile ilgili çok sayıda doğasını yansıtan tanım yapılmıştır. Sosyal psikologlar empatiyi iki bölüme ayırmışlardır: Bilişsel empati ve duygusal empati olarak.

1- Bilişsel Empati: Entelektüel / Yaratıcı kavrayış (Başkasının zihinsel durumu)

2- Duygusal Empati: Duygusal bir tepki (Başkalarının duygusal yanıtları)⁶³

Empati kavramı anlayış için kullanılır. Empati; başkalarının mutlulukları ve üzüntülerini hissetmek, tıpkı tiyatrodaki olduğu gibidir, ancak amaçları farklıdır. Taklit etmek empatiye benzer fakat bilinçlidir. Bir kişinin ya da bir fenomenin dış davranış özellikleri ile sınırlıdır. Empatinin kimlikten de ayrılması gerektiği söylenmiştir. Kimliğin bilinçsiz ve kalıcı olduğu, empatinin ise bilinçsiz ve geçici olduğu vurgulanmıştır.⁶⁴

Aleksitimik kişiler kendileri gibi başkalarının da duygularının ne olduğu ya da ne ifade ettiğinin farkında değillerdir. İnsanlarla iletişim kurabilmek için empatinin yeri oldukça önemlidir. Aleksitimik kişilerin kendi ve başkalarının duygularını anlamlandıramadığı ve doğru konumlandıramadığından dolayı empati yapamadıkları ve bunun sonucunda da kişiler arası sorunlara yol açabileceği söylenebilir.

2.2. EVLİLİK

Türk Medeni Kanunu evlilikle ilgili olarak Madde 185'te: "Evlenmeyle eşler arasında evlilik birliği kurulmuş olur. Eşler, bu birliğin mutluluğunu elbirliğiyle sağlamak ve çocukların bakımına, eğitim ve gözetimine beraberce özen göstermekle yükümlüdürler. Eşler birlikte yaşamak, birbirine sadık kalmak ve yardımcı olmak zorundadırlar" olarak belirtilmiştir.⁶⁵

⁶² Levent Yayıcı, "Üniversite Öğrencilerinde Empatik Eğilim ve Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişki", *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, 10(18), 221-238, s.223.

⁶³ Emma J. Lawrence vd., "Measuring Empathy: Reliability and Validity of the Empathy Quotient", *Psychological Medicine*, 2004, 34(5), 911-920, s.911.

⁶⁴ Ralph R. Greenson, "Empathy and its Vicissitudes", *International Journal of Psycho-Analysis*, 1960, 41, 418-424, s.418.

⁶⁵ T.C. Türkiye Büyük Millet Meclisi Resmi İnternet Sayfası, "Türk Medeni Kanunu" <https://www.tbmm.gov.tr/kanunlar/k4721.html> (Erişim Tarihi: 24.05.2020)

Rampage'ye göre çağdaş anlamda evlilik; her bir partnerin belirli mahremiyet ihtiyaçlarını karşılamaktır.⁶⁶ Evlilik; çocukların, ailelerin, toplumun yeniden üretimini düzenlemek ile ilgilidir. Evlilik sistemleri farklılıklar gösterebilir ancak toplumlar arası evlilik kamusal bir cinsel ilişki olarak adlandırılır.⁶⁷

Evlilik bir erkekle bir kadının fizyolojik, psikolojik ve toplumsal olarak bir araya gelmesi ile mümkün olur. Bunların karşısında da çeşitli olumsuzluklarda beraberinde oluşabilir. Topluma uyma, onunla bütünleşme gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Tüm bunlar çiftlerin bakış açıları, anlayışlarıyla alakalı bir durumdur.⁶⁸

Evlilik iki ayrı beden, yüreğin, ruhun ve en önemlisi de iki ayrı kişiliğin bir araya gelmesidir. Evlilik doğanın kanunudur ve kişilere tatmin-mutluluk duygusunu yaşatması gereken sosyal bir birleşmedir.⁶⁹

Evlilik denildiğinde aklılara anne baba ve çocuk gelir. Evlilik beraberinde cinselliği getirir. Çocukları için içine katmadan yalnızca eşleri ele alarak açıklamak gerekirse; yasal olarak diğer cinsel ilişkilerden farklıdır buda yasal olmasından kaynaklanıyor. Yasal oluşu yalnızca insanlar için değil maymunlar ve başka hayvanlar içinde var olan uygulamanın somutlanmasıdır.⁷⁰

Ayrıca evlilik, giderek aralarındaki eşitsizlik (tamamen yok olmakla birlikte) belli bir noktaya kadar azalan, iki taraf arasında duygu ve düşüncelerin özgürce akdedildiği bir birlik olarak görülür.⁷¹ Rampage evlilik ile ilgili üç koşuldan bahsetmiştir. Birincisi; eşitlik, ikincisi; empati ve üçüncüsü de; iş birliği yapma isteğidir.⁷²

Bireylerin evleninceye kadar ayrı ayrı ilişkileri, ilgileri ve kendi dünyaları vardır. Kadın ve erkeğin evlendikten sonra ilişkiye bakışları, hayattan beklentileri, yaşam standartları yeni bir biçim kazanır. Buna kısaca evlilik ilişkileri denilebilir. Böyle bir ilişkiler düzeninde evlilik, karşılıklı dayanışma, sevgi, saygı, anlayış çerçevesinde toplumsal onaylamayla gerçekleşmiş bir sözleşme ve toplumsal yasaklamaların dışında tutulan cinsel gereksinimlerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşmadır.⁷³

⁶⁶ Cheryl Rampage, "Power, Gender, and Marital Intimacy", *Journal of Family Therapy*, 1994, 16(1), 125-137, s.125.

⁶⁷ Maggie Gallagher, "What is Marriage For-The Public Purposes of Marriage Law", *La. L. Rev*, 2001, 62(3), 774-789, s. 774.

⁶⁸ Andre Morali-Daninos, *Cinsel İlişkiler Sosyolojisi*, Çev. Samih Tiryakioğlu, Varlık Yayınevi, İstanbul, 1973, s.297.

⁶⁹ Rasim Adasal, *Cinsiyet-Aşk-Evlilik*, Tarhan Kitapevi, Ankara, 1963, s.395.

⁷⁰ Bertrand Russell, *Evlilik ve Ahlak*, Çev. Ender Gürol, Say Yayınları, İstanbul, 1997, s.85.

⁷¹ Michel Foucault, *Cinselliğin Tarihi*, Çev. Hülya Uğur Tanrıöver, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2010, s. 366.

⁷² Rampage, a.g.e., s.126.

⁷³ Kurban Özüğurlu, *Evlilik Raporu*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1990, s. 64-65

Montaigne, “yalnız kendimiz için evlenmiyoruz, belki de daha çok gelecek kuşaklar için evleniyoruz” demiştir. İnsanların evliliğe bakış açıları farklılık gösterebilir. Herkes aynı nedenle evlenmez. Bazı insanlar hayatını paylaşmak için, bazıları çocuk sahibi olabilmek için, bazıları hayatlarını daha iyi şartlarda idame ettirebilmek için bazıları da evlenmiş olmak için evlenebilirler. Bir sistem içerisinde düşünöldüğünde evlilik ikiye ayrılır;⁷⁴

Duygu evliliği: Bireyin kalben bir şeyler hissettiği ve yalnızca duygularına odaklı olarak karar verip evlenmesidir.

Mantık evliliği: Evlilik aynı zamanda kişiler arasında bedensel ve maddi olarak yapılan bir anlaşmadır. Sevmek duygu beslemek pekte gerekli olmaz.

Tablo- 1 Evlilik Türleri⁷⁵

<p><u>Oturulan Yere Göre:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Matrilokal: Erkeğin kadının ailesinin evinde oturması (iç güveyliği)• Patrilokal: Kadının erkeği ailesinin evinde oturması.• Neolokal: Kadın ve erkeğin ailelerinden ayrılarak ayrı ev açmalarıdır.
<p><u>Eş sayısına göre:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Monogami: Tek eşle evlilik• Çok eşle evlilik: Kendi içinde ikiye ayrılır:• Poliandri: Bir kadının aynı anda birden fazla erkekle evlenmesi.• Polijini: Bir erkeğin aynı anda birden fazla kadınla evlenmesi.
<p><u>Eşin seçildiği gruba göre:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Endogami: Akraba arası evlilik• Egzogami: Akraba dışı evlilik.

⁷⁴ Ozan Yılmaz, **Aşkın Evrimi**, Ceylan Yayınları, İstanbul, 2002, s.89-91.

⁷⁵ Mazhar Bağlı ve Aysan Sever, “Tabulaştırılan/Tabulaşan Kurumun (ailenin) Kurbanlıklar Edinme Pratiği: Levirat ve Sororat”, **Aile ve Toplum**, 2005, Cilt: 2(9), s. 12.

Evlilik türleri çok çeşitlilik gösterebilmektedir. Evliliğin gerçekleşebilmesi için mühim olan problem evlenilecek kişiyi tercih etme durumunda, bireylere sunulan özgürlük ile alakalı bir durumdur. Bunun dışında bir de bireylere tercih hakkı tanınmayan evliliklerde söz konusu olmuştur. Bunlar “görücü usulü, berdel, levirat” tarzı evlilik türlerini içerisinde barındırır.⁷⁶

2.3. EVLİLİK DOYUMU

Evliliğin gerçekleşmesi için ilk olarak eşlerin birbirleriyle uyum içerisinde olmaları gerekir. Uyumlu bir evlilik için öncelikle kişilerin birbirlerine saygı duymaları gereklidir. Doğanın kanunu olarak insanlar doğduğu günden itibaren kişilik olarak her yeni gün farklılaşabilir, yeni şeyler görüp bunları kendine katabilir. Evlenilecek kişiyle bire bir aynı olmak gibi bir şey zaten mümkün değildir. Önemli olan uyumlu bir evliliğin oluşmasıdır. Eşlerin boş zamanlarında ortak ve birlikte hoşlandıkları aktiviteye katılmaları, problem olarak gördükleri ya da önemli konular için karşılıklı oturup anlaşabildikleri, çatışmalardan uzak durmaya çalışan ve birbirlerine duygusal olarak yakınlık hissettikleri evliliklere uyumlu evlilikler denilebilir.⁷⁷

Doyum; içerisinde bulunulan bir andan tatmin alma olarak tanımlanabilir. Doyumu Burr “ kişilerin, bireylerin, hedef ya da arzularının belirli bir düzeyde gerçekleşmesiyle deneyimledikleri öznel bir durumdur” olarak açıklamıştır.⁷⁸ Evlilik doyumu “evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, çalışma, problemleri paylaşma vs.) ve kişisel (eşlerin birbirine karşı gösterdiği sevgi tarzı, tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi, eşlerin birbirlerine kendilerini ifade etmesi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin” olarak açıklanmıştır.⁷⁹

Evlilik doyumu aslında kişiden kişiye değişen bir kavramdır. Bu kişilerin evlilikten neye göre doyum aldıklarına bağlıdır. İnsanların hoşlandığı ve değer verdiği şeyler farklılık gösterebilir. Bu yüzden tanımını yapmak zordur. Evlilikteki doyumun açıklanması istenildiğinde; evlilikte meydana gelen olumsuzlukları en aza indirip olumlu olan özellikleri gün yüzüne çıkartarak değerlendirilir. Tezer 1986 yılında evlilik doyumu için kişilerin

⁷⁶ Tuğça Poyraz Tacoğlu, “Türkiyede Gerçekleştirilen Geleneksel Evlilik Çeşitlerinin Nedenleri ve Evlilikler Üzerinde Törenin Etkisi”, *ODÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 2011, 2(4), 114-143, s. 117.

⁷⁷ Spanier B. Graham, “Romanticism and Marital Adjustment”, *Journal of Marriage and the Family*, 1972, 34(3), 481-487, s.483.

⁷⁸ Wesley R. Burr, “Satisfaction with Various Aspects of Marriage Over the Life Cycle: A Random Middle Class Sample”, *Journal of Marriage and the Family*, 1970, s.29-37.

⁷⁹Dawn M. Sokolski and Hendrick S. Susan, “Marital Satisfaction”, *American Journal of Family Therapy*, 1999, 26(1), s.39-49.

bireysel gereksinimlerinin karşılanma seviyesine göre değişebildiğini öne sürmüştür.⁸⁰ Evlilik doyumu için kişiden kişiye ve beklentilere, değerlere göre farklılık gösterebileceği söylenebilir.

İnsanların temel ihtiyaçları vardır. Yaşamı devam ettirebilmek için duyulan her ihtiyaç temel ihtiyaçlardır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde "ait olma, sevme, sevilme ihtiyacı" vardır. İnsanların sevmeye, sevmeye, ilgi ve değer görmeye ihtiyaçları vardır. Birini sevmek ya da biri tarafından sevilme beraberinde mutluluğu getirir. İnsanların sevgiyi ifade ediş şekilleri her zaman farklıdır. Kimisi sevgisini belli eder kimisi de belli edemez ya da bunu farklı yollarla gösterir. Ancak önemli olan karşı tarafın bunun farkında olabilmesidir. Çünkü sevgi ihtiyacının karşılanması gerekir.⁸¹

Evlilik doyumu, kadın ve erkeğin beraberliklerindeki gereksinim duydukları her türlü ihtiyacı karşılama seviyesine bağlı olarak gerçekleşir.⁸² Sokolski ve Hendrick evlilik doyumunun psikolojik bir tatmin olduğundan bahsetmişlerdir. Evlilik yaşantısında kadın ve erkeğin birbirlerine sevgi ve saygı göstermeleri, cinsel hayatlarında doyumun sağlanması, ilişkide alınan ya da verilen bütün kararlarda eşitliğin olması, sorunların paylaşılması önemli yer tutmaktadır.⁸³ Evliliklerde samimiyetin yeri oldukça geniştir. Samimi bir ilişki mutluluğa yol açar ve evlilik memnuniyetini olumlu yönde etkiler. Çiftlerin evliliklerinde adaptasyon sağlayabilmeleri için deneyimli bir yakınlığının olması gerekse bile samimiyetin daha ideal olduğu söylenebilir. Yakınlığın evlilik memnuniyeti açısından olumlu etkisi vardır.⁸⁴

Evlilik doyumuyla ilgili olarak çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bunlardan bazıları; "evlilik istikrarı, eşe bağlılık, güçlü manevi değerler, eşe saygı duymak, cinsel yaşamda sadakat, iyi bir eş olmaya istekli olmak, tanrıya inanma ve dine bağlılık, eşi desteklemeye ve memnun etmeye istekli olmak, eş için iyi bir arkadaş olmak, affetme ve affedilmeye gönüllü olmak" gibi konulara yer verilmiştir.⁸⁵ Burgess ve Locke 1954 yılında sekiz evlilik

⁸⁰ Nurdan Güven ve Seher A. Sevim, "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, 3(28), 49-61, s. 50.

⁸¹ Sedat Kula ve Bekir Çakar, "Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2015, 6(12), 191-210, s. 194.

⁸² Esin Tezer, "Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği", *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1996, Cilt 2(7), 1-7, s. 1.

⁸³ Dawn M. Sokolski and Susan S. Hendrick, "Marital Satisfaction", *American Journal of Family Therapy*, 1999, 26(1), s. 39-49.

⁸⁴ Abraham P. Greef and Hildegard L. Malherbe, "Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses", *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2001, 27(3), 247-257, s. 247-248.

⁸⁵ Rosen Grandon vd., "The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction", *Journal of Counseling & Development*, 2004, 82(1), s. 58-68.

başarı kriteri belirlemişlerdir.⁸⁶ Kriterler evlilikte sağlanan doyum (memnuniyet) için oldukça önemli bir yere sahiptir. Sekiz kriter şöyledir;

1. Kalıcılık
2. Sosyal Beklentiler
3. Kişisel Gelişim
4. Arkadaşlık
5. Mutluluk
6. Memnuniyet
7. Düzenlemeler
8. Entegrasyon

Çiftler arasında iletişimin yeri oldukça büyüktür. İletişim varsa bir etkileşimde olduğu söz konusudur. Eğer kadın ve erkek birbirleri ile yapıcı bir şekilde iletişim kurarlarsa cinsel tatminlerinden de memnun olurlar. Kişi ilişkisinde iletişim kurmakta zorluk yaşayıp aynı zamanda cinsel yaşamlarında herhangi bir sorun yaşamıyor da olabilir. Cinsel tatmin olumsuzlukları kısmen telafi edebilir.⁸⁷

Evlilikten elde edilen doyumun kişilerin sosyal yaşamlarından sağlamış oldukları genel doyum seviyesine önemli derecede etkisi ve katkısı olduğu söylenmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar gösteriyor ki kişiler çalışma hayatından, kendilerini ekonomik olarak güvence altına alarak elde ettikleri doyumdan çok mutlu bir evliliğe önem veriyorlar. Bunlardan hareketle evliliğin mutsuz ilerlemesi fiziksel ve ruhsal olarak kişileri negatif olarak etkilediği söylenebilir.⁸⁸ Evlilikte çiftlerin ilişkileri için anlamlı buldukları samimi içerikler ile yakın ilişki kurup, samimi ve yakın olmayan etkileşimler arasında ayırım yapabilmelidirler.⁸⁹

Evlilik doyumuna bakıldığında kadın ve erkeğin karşılıklı olarak birbirlerine vermiş olduğu sosyal destekleri büyük önem taşımaktadır. Eşlerin birbirlerine verdikleri destek, birbirlerini anlayış tarzlarına bağlıdır. Kişinin verdiği ve karşılığında algılanan desteği hangi boyutta kabul ettiğine göre değişkenlik gösterebilir. Birbirlerine destek verildiğinde aralarındaki ilişki daha güçlü bir bağla şekillenir ve aralarındaki çekişme, tartışma,

⁸⁶ Ernest W. Burgess and Harvey J. Locke, **The Family: From Institution to Companionship**, American Book Company, New York, 1945, aktaran Boyd C. Rollins and Feldman Harold, "Marital satisfaction over the family life cycle", *Journal of Marriage and the Family*, 1970, 32(1), 20-28, s. 20.

⁸⁷ Samanta Litzinger and Kristina Coop Gordon, "Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction", *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2005, 31(5), 409-424, s. 409.

⁸⁸ Esin Tezer, "Evlilik İlişkisinde Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği", *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1996, 2(7), 1-7, s. 1.

⁸⁹ Rampage, a.g.e., 133.

olumsuzluklar en aza indirilebilir.⁹⁰ Evliliklerde kişilerin birbirlerine saygı duymaları, benliklerini kabul edip karşı tarafı anlayıp kabul etmeleri oldukça önemlidir. Evliliklerde doyum denildiğinde bunun her insanda farklı tanımları olabileceği söylenebilir. Kişiler evlilik hayatlarında birbirlerine karşı isteklerini iletişim kurarak ifade ettiği takdirde çatışma seviyelerini aza indirebilecekleri söylenebilir.

İdeal evlilik için; mutlu bir evlilik denilebilir. Evlilikte uyum boyutları vardır. Evliliğin gerçekleşebilmesi için kadın ve erkeğin bir uyum içerisinde olmaları gerekir. Çağdaş anlamda sağlam ve mutlu bir evliliğin oluşabilmesi, iki ayrı kişiliğin karşılıklı olarak bütünleşmesiyle gerçekleşebilir. Bütüncül uyum, kadın ve erkeğin karşılıklı iletişim ve etkileşimde uyum göstermeleri demektir. Uyum boyutlarını şu şekilde ele alabiliriz;⁹¹

Tablo- 2 Evlilikte Uyum Boyutları

➤ İnsan insana ilişki kurmada uyum
➤ Ruhsal yaşantıda uyum
➤ Topluluk içinde birliktelikte uyum
➤ Eşlerin varlık gösterimlerinde karşılıklı tutum ve davranışlarda uyum
➤ Birbirini tanımlamada ve bütünleşmede uyum
➤ Cinsel davranışta uyum

Evliliklerde problemler oluşabilir. Bu noktada çiftlerin oluşan sorunlara nasıl cevap verdiklerini anlamak istenildiğinde, öncelikle neden evlendiklerini ve evliliğin onlar için ne ifade ettiğini anlamak gerekir.⁹²

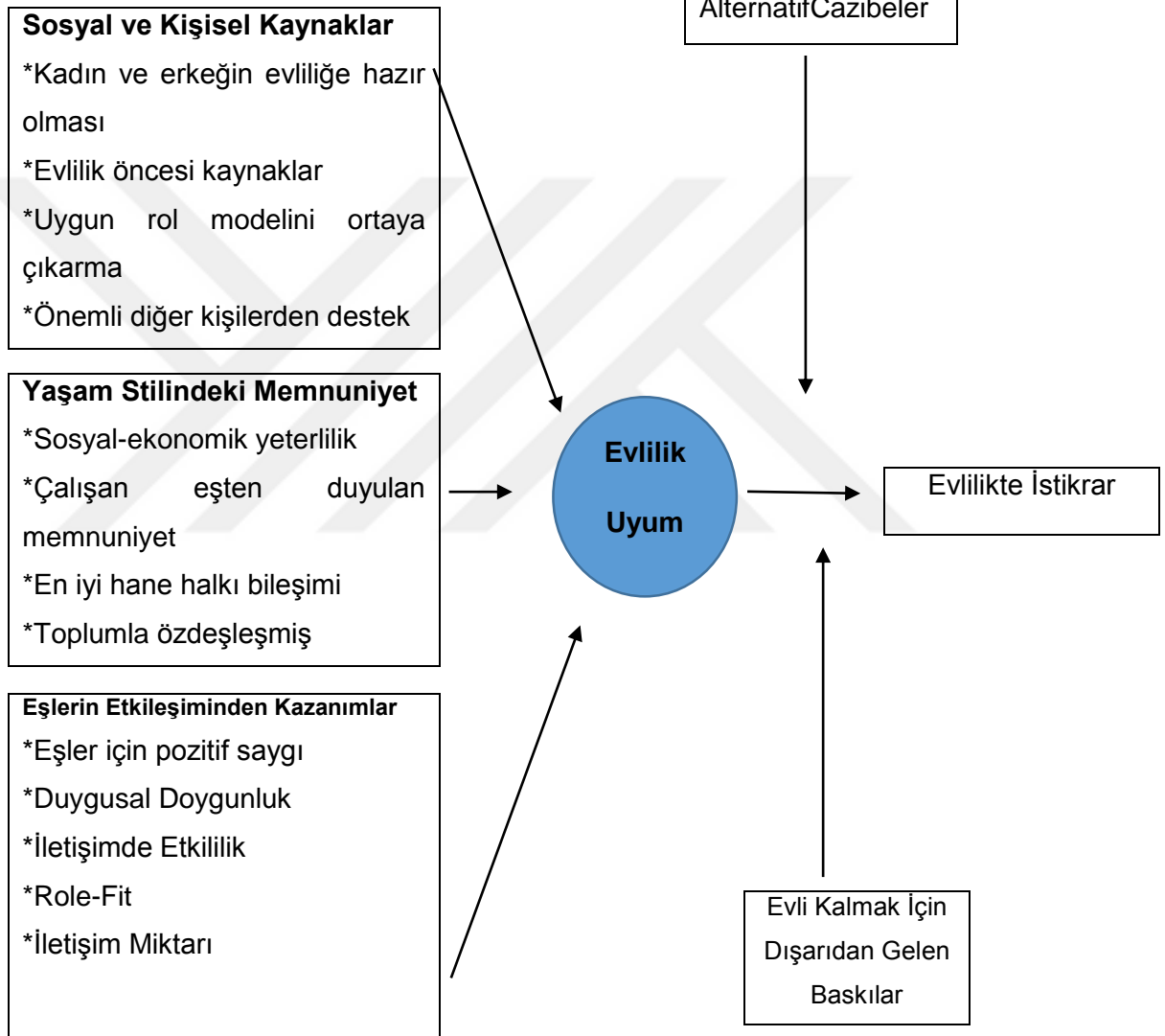
Evlilik uyumu ve doyumuyla ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Evliliğin sürekliliğini sağlamak adına çok çeşitli araştırmalar yapılmış ve sonuç olarak bir model geliştirmişlerdir. Bu da 'Evlilik Uyum Modeli'dir. Modelde üç ana unsurdan söz edilmiştir; "Birincisi; Sosyal ve Bireysel Kaynaklar (bireyin evlilik kurumuna getirdiği kaynaklar,

⁹⁰ Pinar Çağ ve İbrahim Yıldırım, "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2013, 4 (39), 13-23, s.14.

⁹¹ Kurban Özüğurlu, **Evlilik Raporu**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1990, s. 63-64.

⁹² Gary Lee Hansen, Marital adjustment, idealization, and conventionalization, Iowa State University, 1978, s.8. (**Retrospective Theses and Dissertations**)

mental ve fiziksel beceriler, sağlık ve kendine güven). İkincisi; Yaşam stilindeki memnuniyet (Arkadaş ve aile desteği, sosyal statü ve çalışmalarındaki memnuniyet). Üçüncüsü; Evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller (Etkili iletişim, iletişimin miktarı ve uygun iletişim)”.
Evlilik Öncesi Değişkenler **Olasılıklar**



Şekil-1 Evlilik Uyum Modeli⁹³

⁹³ Graham B. Spanier and Robert A. Lewis, "Marital Quality A review of the Seventies", *Journal of Marriage and Family*, 1980, 825-839.

2.3.1. Evlilik Doyumuyla İlgili Kuramlar

Bu kısımda evlilik doyumunu açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar ele alınmıştır; karşılıklı bağımlılık kuramı, sosyal öğrenme kuramı, gelişimsel kuram, stratejik kuram ve davranışçı kuramlarından bahsedilmiştir.

2.3.2. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Karşılıklı bağımlılık kuramı “romantik ilişkiler ve eş seçim süreçlerini açıklamak” gibi konular üzerine çalışmalar yapıldığında bu kuramı tercih ederler ve bunun yanında “evlilik ilişkileri ve evlilik doyumunu” ile ilgili çalışmalarda da bu kuram tercih edilmektedir. Karşılıklı bağımlılık kuramında bireylerin kurmuş oldukları ilişkilerinde “ödül ve bedel değişimleri” üzerine odaklanılır. Asıl varsayımı ilişkilerden alınan ödül ve bedelleri hesaplamaktır.⁹⁴

Karşılıklı bağımlılık kuramında ilişkileri yorumlamak için iki düzeyden bahsedilmiştir. “Birincisi; karşılaştırma düzeyi. İkincisi; Seçenekler için karşılaştırma düzeyidir”.

Karşılaştırma Düzeyi: Kişilerin birliktelik kurdukları kişilerden almış oldukları doyum olarak tarif edilebilir. Bu düzeyi; birliktelikten “alınan ödül - ödenen bedel” belirler. İlişkinin doyumlu ya da doyumsuz oluşu; ilişkide sağlanan kazançlar karşılaştırma düzeyinin üzerinde olursa doyumlu, altında olursa doyumsuz olarak kabul edilmesinden anlaşılabilir.

Seçenekler İçin Karşılaştırma Düzeyi: Kişilerin birlikteliklerine devam edip etmeyeceklerine dair yaptıkları seçimde kullanmış oldukları standartlardır.⁹⁵

2.3.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramında kişiler hayatta öğrenmiş oldukları çoğu şeyi anne ve babalarına borçludurlar. Bunlar davranış, tutum, düşüncüyü de içerisinde barındırır elbette. Birey çocukluğundan itibaren büyümüş olduğu ortamda sürekli gözlem yapmıştır. Kişi sürekli davranışları taklit eder. Evlendiği zaman eşine karşı göstermiş olduğu tutum ve davranışları da yine büyüdüğü ortamdan kaynaklanır ve o ortamdan gördüklerini uygulamaktadır. Çocuklukta görmüş olduğu ödül ceza metotları nasılsa ileride

⁹⁴ Ayşegül Güngör Houser, Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2009, s. 18. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

⁹⁵ Sare Terzi İlhan ve Şerife Işık, “Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2007, Cilt: 15(2), 184-199, s. 185.

evlendiğinde eşine karşıda kendi duygu düşüncelerini bir kenarı bırakıp büyüdüğü ortamda görmüş olduğu yöntemi uygular.⁹⁶

Aynı zamanda sosyal öğrenme kuramı kişilerin, ebeveynlerinin evliliklerinde gördüklerini kendi evliliklerine de yansıttıklarını söylemektedir. Bu da bireylerin ilişkilerini etkilemektedir. Her evlilikte problemler oluşabilir ancak önemli olan bu problemlerin nedenlerini araştırıp sorgulamaktır. Aksi takdirde problemlerin büyümesi ve olası yanlış anlaşılmalara sebebiyet verdiği söylenebilir.⁹⁷

2.3.4. Gelişimsel Kuram

Evlilik doyumunun sağlanabilmesi için gereken bazı özellikler vardır. Evliliğin başlangıcından itibaren kadın ve erkeğin karşılıklı olarak birbirlerine saygı duymaları, birbirlerine karşı rol beklentilerinin eşit olması, sorumluluklarının dengeli olması, birbirlerine sevgi duyma, herhangi bir moral bozukluğunda birbirlerini motive etmeleri, ekonomik olarak ayakta durabilmek için sürekli bir işin varoluşu gibi özellikleri barındırmaları gereklidir.⁹⁸

2.3.5. Stratejik Kuram

Stratejik kuramın öncülerinden olan Madanes'e göre evlilik içinde oluşan problemler "sevgi ve saldırganlık" tan meydana gelmektedir. Bunları dört kısma ayırmıştır;

1. Kadın ve erkeğin evliliklerinde birbirlerini denetlemesi ve üstün olma çabaları "çatışma ve davranış problemleri" nin meydana gelmesine sebep olmaktadır.
2. Evlilikte kadın ve erkeğin birbirlerine karşı olan olumlu ya da olumsuz duygularını ifade etmeleri evlilik doyumunu etkilemektedir.
3. Eşlerin doyumlu bir evlilik için birbirlerini ve aile içerisindeki bireyleri sevip, koruyup kollaması gerekir. Bunun aksi durumu söz konusu olduğunda doyumumsuzlukla beraber ilişkide problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

⁹⁶ Didem Uçak, Evli Çiftlerin Kişilik Özelliklerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, 2015, s. 8. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹⁷ Sabahattin Yıldız, Özel Öğrenme Güçlüğü Tanısı Almış 7-12 Yaş Arası Çocukların Anne Babalarında Depresyon, Anksiyete ve Evlilik Uyumunu Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2019, s. 26. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹⁸ Özlem Bayer, Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2017, s. 57. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

4. Evlilik yaşantısında kadın erkek arasında tartışma ve çatışmalar oluşabilir. Bu çatışmaların ortadan kaldırılması için tarafların pişmanlık duygularını söze dökmeleri gerekir.⁹⁹

Tüm bunlardan hareketle evlilik hayatında belli stratejilerin oluşturulması ve bu doğrultuda devam edilmesi gerektiği sonucu çıkarılabilir. İlişkilerden doyum alabilmek için bu dört özelliğin yerine getirilmesi gerekir. Uygun stratejilerle evlilikten doyumun alınabileceği söylenebilir.

2.3.6. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram “ödül-ceza” sistemi dışında, evli çift arasında mübadele edilen davranışları inceler.¹⁰⁰

Davranışçı kurama göre amaçlanan; aile içerisindeki iletişim gücünü artırarak bireylerin birbirleri ile olan etkileşim seviyeleri yükseltmek, yaşanan ya da gözlemlenen problemleri azaltmak ve doğru yöntem ile olumlu davranışların öğrenilmesidir.¹⁰¹

Davranışçı kurama göre evlilikle ilgili olarak üç temel ilkeye vurgu yapılmıştır. Bunlar;

1. **İlke:** Evli çiftlerde uyumsuz olan davranışların öğrenme yoluyla kazanıldığı ve bunların yalnızca eşleri değil aynı zamanda aile içerisinde yaşayan diğer fertleri de etkileyip sağlıksız bir aile meydana getirdiğidir.
2. **İlke:** Evli çiftlerdeki uyumsuz davranışlar olumsuz değişimlere sebebiyet verir. Uyumsuz olan bir ilişki için uyumsuz davranışların değiştirilip yerine yeni davranışları getirmenin evlilik doyumunu arttırdığıdır.
3. **İlke:** Evli çiftler arasındaki ya da aile içerisindeki problemi çözmek adına çift ile görüşme yapmak ya da aile içindeki uyumsuz davranışa sahip olan bireyle görüşülüp var olan sorunu çözüme kavuşturmak.¹⁰²

Davranışçı kurama göre evli olan çift ya da aile fertleri içerisinde uyumsuz davranışı olan kişilerin, bu uyumsuz davranışları olumsuz sonuçlara yol açıyor. Bahsedilen üç

⁹⁹ Metehan Çelik, *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006, s. 35. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)** ,

¹⁰⁰ Benjamin R. Karney and Bradbury N. Thomas, "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research", *Psychological Bulletin*, 1995, 118(1), s.3-34.

¹⁰¹ Sevgi Şen, Kadınların Çalışma Hayatının Evlilik Doyumuna Etkisi: Aksaray İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2019, s. 38. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁰² Samuel T. Gladding, *Family Therapy: History, Theory and Practice*, 2002, aktaran, Metehan Çelik, *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006, s. 30. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**

ilkedeki açıklamalar uygulanıldığı takdirde hem evlilik hayatı, hem aile hayatı, hem de evlilik doyumu açısından olumlu sonuçlar elde edileceği söylenebilir.

2.4. Evlilik ve Cinsellik

İnsanlar biyolojik olarak kadın ve erkek olarak iki farklı cinsiyettir. İnsanlar doğar yaşar ve ölürlür. Yaşadıkları süreçte belli başlı istekleri, arzuları, zevkleri, beklentileri oluşmuştur. Kadın ya da erkeğin cinsel arzuları; üremek için bir yaşam kaynağıdır. İnsanların toplumsallaşma sürecinde bu durum önemli ve büyük sorunlar arasında yerini almıştır. Kadın ve erkeğin birbirlerine doğru yönelmesi toplumlar tarafından düzenlemeler getirilmesine sebep olmuştur. Getirilen düzenlemeler zaman içerisinde toplum tarafından “düşünce-inanç-ideoloji” ile şekillenip üremenin, üstelik iktidarlığın sürüp devam etmesi için önemli bir yere sahip olmuştur. Toplumsal yaşamda kadın erkek arasındaki beraberliğin yaygın şekli “evlilik” tir.¹⁰³

Daninos cinselliğin üç yönüne vurgu yapmıştır: “zevk, şefkat ve üreme”. Cinsel yaşamda bu üçünü birbirinden ayırmak oldukça zordur. Kadın ve erkeğin birleşme süreci çok kısa bile sürse, o cinsellikte şefkatin olduğunu söylemiştir.¹⁰⁴

Evlilikte cinsellik oldukça önemli bir tutmaktadır. Kişiler evlendiklerinde çeşitli beklentilere girebilirler. Bunlar cinsel doyum, ekonomik olarak rahatlık, anlaşılma, sevilme gibi çeşitlilik gösterebilmektedir. Evlilik ve cinsellik ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır ve yapılan bu araştırmaların sonucuna göre evli çiftler arasındaki cinsel doyum seviyeleri kişilerin var olan ilişkilerini, ilişkilerinin kalitesini ve en önemlisi de “evlilik doyumu” nu etkilediğini açıklamışlardır.

Evlilik yaşamında bireyler birbirleri ile cinsel olarak yakın bir bağ kurarlar. Cinsel işlev bozukluğu yaşanan bir ilişkide çatışmalar, problemler gözlenebilir ve ilişkilerin yıpranma yoluna girebileceği yorumlanabilir. Ya da tam tersi bir durumda çiftler birbirleriyle doğru iletişimi sağlayamıyor, gerçekleştiremiyor olabilirler. İlişkilerinde sıklıkla sorun yaşayan çiftlerinde cinsel yaşamlarında sorunlar gözlenebilir. Evlilikte oluşan sorunlar çiftlerin cinsel yaşamlarını da etkileyebilir. Böyle bir durum yaşandığında çiftlerin birbirlerinden duygu olarak uzaklaşabileceği söylenebilir.¹⁰⁵

¹⁰³ Ozan Yılmaz, *Aşkın Evrimi*, Ceylan Yayınları, İstanbul, 2002, s.72.

¹⁰⁴ Andre Morali-Daninos, *Cinsel İlişkiler Sosyolojisi*, Çev. Samih Tiryakioğlu, Varlık Yayınevi, İstanbul, 1973, s.24.

¹⁰⁵ Murat Gülsün vd., “Psikiyatrik Açından Evlilik ve Cinsellik”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, 1, 68-79, s.75.

Çiftler arasında iletişimin yeri oldukça büyüktür. İletişim varsa bir etkileşiminde olduğu söz konusudur. Eğer kadın ve erkek birbirleri ile yapıcı bir şekilde iletişim kurarlarsa cinsel tatminlerinden de memnun olurlar. Kişi ilişkisinde iletişim kurmakta zorluk yaşayıp aynı zamanda cinsel yaşamlarında herhangi bir sorun yaşamıyor da olabilirler. Cinsel tatmin olumsuzlukları kısmen telafi edebilir.¹⁰⁶

Eşler için cinselliğin asıl önemli işlevi; çiftlerin birbirleri ile olan yakınlıklarının daha fazla kuvvetlenmesini sağlamasıdır. Kişilerin evlilik öncesinde cinsel yaşam ile ilgili araştırmalar yapmaları onlar için daha sağlıklı olabilir ve ileride oluşabilecek ihtimali olan cinsel isteksizlik ve oluşabilecek sorunların önüne geçebilir. Yapılan çalışmalar neticesinde, cinsel doyum seviyesinin artış göstermesi ile evlilik doyumunun artış gösterdiği belirlenmiştir. Evlilik doyumu arttığı takdirde kişilerin cinsel doyumunda da artış gözlenir.¹⁰⁷ İki kavramında birbirleri ile ilişkili bir sirkülasyon içerisinde olduğu söylenebilir.

Ebeveyn olmanın da cinsellik açısından sorunlar yaratabildiği söylenebilir. Evliliklerde verilen önemli bir karar olan çocuk sahibi olup olmamaya verilen karardır. Kişilerin çocuk yapma kararlarında özgür olmaları gerekir. Çiftler genellikle çocuk yapmaya karar vermeden önce çeşitli sorular sorarlar kendilerine: “Nasıl olacak? , Çocuk ilişkimizi etkiler mi?” gibi. Bazı araştırmalara göre bebeklerin çiftleri birbirlerine daha çok yakınlaştırdığı yönündedir. Bazı araştırmalar sonucuna göre de; çiftler evliliklerinden çocuk sahibi olduktan sonra daha az memnun oldukları yönündedir.¹⁰⁸ Evliliklerde çoğu zaman çocuklar anne ve babanın cinsel yaşamlarına müdahale ederler. Böyle durumlarda çocuklarla ilişki kurmak oldukça zordur. Böylelikle kişilerde cinsel yakınlık azalabilir ve cinsel doyum düzeylerinde düşüş gözlemlenebilir.¹⁰⁹ Çiftlerin çocuk sahibi olmaya karar vermeden önce bunun evliliklerini ne derece etkileyeceğine ya da çocuk sahibi olmaya hazır olma durumlarını karşılıklı olarak konuşabilmelerinin, olası durumlarla karşı karşıya gelmeden önce iletişim sağlamalarının önemli olduğu söylenebilir.

¹⁰⁶ Samanta Litzinger and Kristina Coop Gordon, “Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction”, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2005, 31(5), 409-424, s. 409.

¹⁰⁷ Bilgin Kıray Vural ve Ayla Bayık Temel, “Cinsel Doyumun Yordanmasında Bazı Faktörlerin İncelenmesi”, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2010, 13(1), 24-34, s. 24-25.

¹⁰⁸ Jean M. Twenge vd., “Parenthood and Marital Satisfaction: a Meta-Analytic Review.” *Journal of Marriage and Family*, 2003, 65(3), 574-583, s.524.

¹⁰⁹ Twenge, a.g.e., s.576.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, nicel araştırma modelleri arasında yer alan tarama modelinden faydalanılarak hazırlanmıştır. Tarama modelleri, birçok evrende ve evren ile ilgili genel yargıya ulaşmak için evrenin tamamı veya alınan bir grup, örnek veya örneklem üzerinden yapılmakta olan bir tarama düzenlemesidir. Genel tarama modelleri kullanılarak kişisel veya tekil taramalar yapılabilir. Bu araştırmada da kişisel tarama modeli kullanılmıştır. Kişisel tarama modeli, korelasyon türü ilişki aranan araştırmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte bir değişme varsa bunun nasıl olduğunu öğrenmek amacıyla uygulanan modeldir.¹¹⁰

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Bursa İli Nilüfer ilçesinde bulunan Demirci Sınav Koleji velileri oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilen örneklem sayısı 100 olarak belirlenmiştir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubuna dahil olan bireylerle alakalı bilgi alabilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda kişilere yaşları, eğitim düzeyleri, çocuk sayısı, ekonomik durum ve cinsiyetleri gibi değişkenleri belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

3.3.2 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği, Likert tipi, 20 maddeden oluşmuş ve 1-5 arası puanlanan, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Duyguların Tanımada Güçlük (TAÖ-1), Duygular Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2), Dışa-Dönük Düşünme (TAÖ-3) olarak 3adet alt-ölçekleri vardır. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyesinin olduğunu gösterir. Bu ölçek 1994 yılında Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ise 2009 yılında Güleç ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0.78, alt

¹¹⁰ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Dağıtım, Ankara, 2009, s.102.

ölçeklerin ise 0.57-0.80 arasında bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, aleksitimi yapısının 3 faktör varlığını sağladığı gösterilmiştir.¹¹¹

Duyguları Tanımda Zorlukta 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), Duygular Söze Dökmede Zorlukta 5 madde (2, 4, 11, 12, 17), Dışa Dönük Yapıda Düşünce Tarzında ise 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) bulunmaktadır.¹¹²

Beşli likert tipi yapıdan oluşan bu ölçeğin seçenekleri; Hiçbir zaman için 1, Nadiren için 2, Bazen için 3, Sık sık için 4, Her zaman için 5 şeklindedir. Katılımcılara bu seçenekler arasından kendileri için en uygun olanı seçmeleri istenir. Puanlama hesaplanırken bütün seçeneklerin puanları toplanırken 4, 5, 10, 18 ve 19. Maddeyi içeren seçenekler ters olacak şekilde puanlandırılmaktadır. TAÖ'den alınabilen en düşük puan 20 iken en yüksek puan ise 100 olarak hesaplanabilir. Ölçekten 62 ve üzeri puan alan bireyler ise aleksitimik özellikli olarak tanımlanmaktadır.¹¹³

3.3.3 Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)

EDÖ son hali 5'i olumlu, 8'i olumsuz toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Örneklem grubundaki evli bireylerden bu maddelerde belirtilen (1) bana hiç uygun değil ile (5) bana tamamen uygun arasında değişen Likert tipi bir derecelendirmeyi kullanarak yanıtlamaları istenmiştir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 65, en düşük puan ise 13'tür. Yüksek puan evli kişilerin evlilik doyumlarının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekteki olumsuz anlam içeren 7 madde ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.¹¹⁴

¹¹¹ Hüseyin Güleç ve Aynil Yenal, "20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri", *Klinik Psikiyatri*, 2010, Cilt: 13, 108-112, s.111.

¹¹² Güleç ve Yenal, a.g.e. s. 109.

¹¹³ Güleç ve Yenal, a.g.e. s. 108.

¹¹⁴ Metehan Çelik ve Banu Yazgan İnanç, "Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009, Cilt:18, Sayı: 2, 247-269, s. 252.

3.3.4 Ölçeklerin Güvenirliği

Tablo- 3 Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği Ölçeklerinin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Ölçekler	N	Cronbach's Alpha
Toronto Aleksitimi Ölçeği	19	.719
Evlilik Doyum Ölçeği	12	.709

Araştırmada kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) güvenirlik istatistikleri hesaplanarak Tablo 3' te sunulmuştur. Yapılan analiz sonuçlarında Toronto Aleksitimi Ölçeği ilk ölçümde istenilen güvenirlik sonuçları elde edilememiş ve güvenirliği ihlal eden 1 madde çıkarılmıştır. Tekrar yapılan 19 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği' nin genel güvenirliği $\alpha = .719$ olarak bulunmuştur. Benzer durum Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) ilk ölçümde de istenilen güvenirlik sonuçları elde edilememiş ve güvenirliği ihlal eden 1 madde çıkarılmıştır. Tekrar yapılan 12 maddelik Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)' nin genel güvenirliği $\alpha = .709$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre ölçeklerden elde edilen verilerinin güvenirliği ihlal etmediğini göstermektedir. Ölçeklere ilişkin güvenirlik sonuçları aşağıda sunulmuştur.

3.3.5 Veri Analiz Teknikleri

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamında sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (SPSS 25) kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Anketler ile elde edilen veriler bilgisayar ortamında sosyal bilimler için istatistik paket programı (SPSS 25) kullanılarak istatistiksel hesaplamalar yapılmıştır. Araştırma kapsamında Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği Ölçeklerine normallik testleri yapılmıştır.

Tablo- 4 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ve Alt Boyutlara Ait Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p.	İstatistik	sd	P
Toronto Aleksitimi Ölçeği	,080	97	,141	,978	97	,097
Evlilik Doyum Ölçeği	,315	97	,000	,690	97	,080

Tablo 4'te görüldüğü gibi Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin normallik testi sonucuna göre, normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür ($p = .097 > .05$). Bundan sonra, bu değişkenlere ait analizlerde ikili grup kıyaslamaları için parametrik testlerden t-testi, ikiden fazla grup kıyaslamaları için parametrik testlerden ANOVA Testi ve iki değişken arasındaki korelasyon için Pearson Korelasyon analizinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Evlilik Ölçeğinin normallik testi sonucuna göre, normal dağılımı ihlal etmediği görülmüştür ($p = .080 > .05$). Bundan sonra bu değişkenlere ait analizlerde ikili grup kıyaslamaları için parametrik testlerden t-testi, ikiden fazla grup kıyaslamaları için parametrik testlerden ANOVA Testi' ve iki değişken arasındaki korelasyon için Pearson Korelasyon analizinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Analiz sonuçlarında, anlamlılık düzeyleri en az $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuçlar, SPSS programının hesapladığı değer, $.05$ 'ten küçükse anlamlıdır, $.05$ 'ten büyükse anlamsızdır ilkesine göre değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik, sorularına ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo- 5 Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans Analizi Bulguları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	51	51,0
	Erkek	49	49,0
	Toplam	100	100,0
Yaş	21-30	8	8,0
	31-40	76	76,0
	41 Ve Ustu	16	16,0
	Toplam	100	100,0
Eğitim	İlkokul	3	3,0
	Ortaokul-Lise	23	23,0
	Üniversite	73	73,0
	Toplam	100	100,0
Gelir	Çok İyi	2	2,0
	İyi	52	52,0
	Orta	43	43,0
	Kötü	3	3,0
	Toplam	100	100,0
İş	Evet	84	84,0
	Hayır	16	16,0
	Toplam	100	100,0
Evlilik Yılı	0-5	7	4,0
	6-15	83	83,0
	16-25	10	10,0
	Toplam	100	100,0
Çocuk Sayısı	1	58	58,0
	2	38	38,0
	3 ve Üstü	4	4,0
	Toplam	100	100,0

Araştırmada kadın katılımcı sayısının 51 (% 51,0), erkek katılımcı sayısının 49 (% 49.0) olduğu, 21-31 yaş arası katılımcı sayısının 8 (% 8,0), 31-40 yaş arası katılımcı

sayısının 76 (% 76,0), 41 yaş üzeri katılımcı sayısının 16 (% 16.0) olduğu, ilkokul mezunu katılımcı sayısının 3 (% 3.0), ortaokul-lise mezunu katılımcı sayısının 23 (% 23.0), üniversite mezunu katılımcı sayısının 73 (%73.0) olduğu, gelir durumu çok iyi olan katılımcı sayısının 2 (% 2,0), gelir durumu iyi olan katılımcı sayısının 52 (% 52,0), gelir durumu orta olan katılımcı sayısının 43 (% 43,0), gelir durumu kötü olan katılımcı sayısının 3 (% 3,0) olduğu, iş durumuna göre evet diyen katılımcı sayısının 84 (% 84,0), iş durumuna göre hayır diyen katılımcı sayısının 16 (% 16,0) olduğu, evlilik yılı 0-5 olan katılımcı sayısının 4 (% 4,0), evlilik yılı 6-15 olan katılımcı sayısının 83 (% 83,0), evlilik yılı 16-25 olan katılımcı sayısının 10 (% 10,0) olduğu, çocuk sayısının 1 olan katılımcı sayısının 58 (%58,0), çocuk sayısı 2 olan katılımcı sayısının 38 (% 38,0), çocuk sayısının 3 ve üstü olan katılımcı sayısının 4 (% 4,0) olduğu görülmüştür.

Tablo- 6 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Betimsel Analiz Bulguları

Ölçekler	N	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ort.	SS
Evlilik Doyum Ölçeği	100	1,00	46,00	22,1800	16,37649
Toronto Aleksitimi Ölçeği	100	2,00	71,00	47,8969	9,80910
Duyguları Tanımada Zorluk	100	6,00	37,00	12,6600	4,10031
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	100	5,00	22,00	12,1939	2,44384
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	100	14,00	34,00	24,9697	3,69073

Araştırmaya 100 katılımcı katılmıştır. Evlilik Doyum Ölçeği ortalama değerleri; 22,1800. standart sapma değeri, 16,37649, hesaplanan en küçük değer 1.00, en büyük değer 46.00, olarak bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği ortalama değerleri; 48,8969. standart sapma değeri 12,6600, hesaplanan en küçük değer 2.00, en büyük değer 71.00, olarak bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk ortalama değerleri; 12,6600. standart sapma değeri 4,10031, hesaplanan en küçük değer 6.00, en büyük değer 37.00, olarak bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk ortalama değerleri; 12,1939. standart sapma değeri 2,44384, hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük

değer 22.00, olarak bulunmuştur. Toronto Aleksitimi Ölçeği alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı ortalama değerleri; 24,9697. standart sapma değeri 3,69073, hesaplanan en küçük değer 14.00, en büyük değer 34.00, olarak bulunmuştur.

Araştırmada korelasyon ile ilgili referans değerler Cohen'e göre verilmiştir. ¹¹⁵

Tablo- 7 Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri

Korelasyon Katsayısı	İlişki Gücü
0.10 – 0.29	Zayıf
0.30 – 0.49	Orta
0.50 – 1.00	Güçlü

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir.

Tablo- 8 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutları İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler		Evlilik Doyumu
Aleksitimi Özellikleri	R	-.934**
	P	.009
	N	100
Duyguları Tanımada Zorluk	R	-.634
	P	.013
	N	100
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	R	-.714
	P	.044
	N	100
Dışa-Dönük Yapıda düşünce tarzı	R	-.756
	P	.009
	N	100

** pearson korelasyon katsayısı anlamlılık düzeyi 0.01.

Tablo 8 incelediğinde katılımcıların Aleksitimi özellikleri ile evlilik doyumları arasında yüksek düzeyde, olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r; -934, n = 100, p < 005$). Bir başka değişle katılımcıların aleksitimi özellikleri puanı azaldıkça evlilik doyumları artmaktadır. Determinasyon katsayısına bakıldığında aleksitimi özellikleri katılımcıların evlilik doyumlarını %87 oranında açıklamaktadır.

¹¹⁵ Jacob Cohen, *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988, s. 113.

Aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk ile evlilik doyumları arasında yüksek düzeyde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r; -634, n = 100, p < 005$). Bir başka değişle katılımcıların aleksitimi özellikleri ölçeği alt boyutunun Duyguları Tanımada Zorluk puanı azaldıkça evlilik doyumları artmaktadır. Determinasyon katsayısına bakıldığında aleksitimi özellikleri ölçeğinin alt boyutunun Duyguları Tanımada Zorluk katılımcıların evlilik doyumlarını %40 oranında açıklamaktadır.

Aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk ile evlilik doyumları arasında yüksek düzeyde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r; -714, n = 100, p < 005$). Bir başka değişle katılımcıların aleksitimi özellikleri ölçeği alt boyutunun Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanı azaldıkça evlilik doyumları artmaktadır. Determinasyon katsayısına bakıldığında aleksitimi özellikleri ölçeğinin alt boyutunun Duyguları Söze Dökmede Zorluk katılımcıların evlilik doyumlarını %51 oranında açıklamaktadır.

Aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı ile evlilik doyumları arasında yüksek düzeyde, olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r; -756, n = 100, p < 005$). Bir başka değişle katılımcıların aleksitimi özellikleri ölçeği alt boyutunun Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanı azaldıkça evlilik doyumları artmaktadır. Determinasyon katsayısına bakıldığında aleksitimi özellikleri ölçeğinin alt boyutunun Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı katılımcıların evlilik doyumlarını %57 oranında açıklamaktadır.

Tablo- 9 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre t-testi Analiz Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	sd	T	P
Aleksitimi Özellikleri	Kız	48	47,9792	7,45623	95	-1,267	208
	Erkek	49	49,8367	6,97719			
Duyguları tanımada Zorluk	Kız	51	12,2353	3,54733	98	-446	657
	Erkek	49	12,5306	3,04892			
Duyguları Söze dökmede Zorluk	Kız	49	11,9592	2,38886	96	-950	344
	Erkek	49	12,4286	2,50000			
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	Kız	50	24,4800	4,12677	97	-1,339	004
	Erkek	49	35,4694	3,14975			

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin puan ortalamaları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(95)} = -1,267$, $p > 0,05$). Kadınların puan ortalaması (Ort. 47,9792), erkeklerin puan ortalaması (Ort. 49,8367) bulunmuştur. Bu bulgu kadınların aleksitimi özelliklerinin erkekler ile benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Duyguları Tanımada Zorluk'a ait boyutunun puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(98)} = -446$, $p > 0,05$). Kadınların puan ortalaması (Ort. 12,2353) erkeklerin puan ortalaması (Ort. 12,5306) bulunmuştur. Bu bulgu kadınların aleksitimi özelliklerinin Duyguları Tanımada Zorluk alt boyutunda, erkekler ile benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Duyguları Söze Dökmede Zorluk'a ait boyutunun puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(96)} = -446$, $p > 0,05$). Kadınların puan ortalaması (Ort. 11,9506), erkeklerin puan ortalaması (Ort. 12,4286) bulunmuştur. Bu bulgu kadınların aleksitimi özelliklerinin Duyguları Söze Dökmede Zorluk alt boyutunda erkekler ile benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzına ait boyutunun puan ortalamaları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t_{(97)} = -1,339$, $p < 0,05$). Kadınların puan ortalaması (Ort. 24,4800) erkeklerin puan ortalamasından (Ort. 35,4694) daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu Kadınların aleksitimi özelliklerinin Dışa- Dönük Yapıda Düşünce Tarzı alt boyutunda, erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo- 10 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	SS	Sd	F	p
Aleksitimi Özellikleri	21-30	8	48,5000	5,70714	96	322	010
	31-40	73	48,6712	7,49825			
	41 ve ustü	16	35,2500	6,94262			
	Toplam	97	48,9175	7,24090			
Duyguları Tanımada Zorluk	21-30	8	12,1250	2,99702	99	409	125
	31-40	76	12,2632	3,44236			
	41 ve ustü	16	03,0625	2,79210			
	Toplam	100	12,3800	3,29916			
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	21-30	8	11,2500	1,75255	97	658	020
	31-40	74	12,2973	2,35674			
	41 ve ustü	16	12,1875	3,10309			
	Toplam	98	12,1939	2,44384			
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	21-30	8	24,6250	3,85218	98	660	038
	31-40	75	24,8000	3,75967			
	41 ve ustü	16	15,9375	3,33604			
	Toplam	99	24,9697	3,69073			

Tablo 10'da gösterildiği gibi katılımcıların aleksitimi özellikleri puanlarında, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(96)}= 322$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 45 yaş ve üzeri katılımcıların aleksitimi özellikleri puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk puanlarında, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(99)}= 409$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 45 yaş ve üzeri katılımcıların Duyguları Tanımada Zorluk puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarında, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(99)}=658$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 45 yaş ve üzeri katılımcıların Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarında, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(89)}=660$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 45 yaş ve üzeri katılımcıların Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo- 11 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Eğitim	N	Ort.	SS	Sd	F	P
Aleksitimi Özellikleri	İlkokul	4	57,7500	9,42956	96	3,464	035
	Ortaokul-Lise	23	49,3478	8,84004			
	Üniversite	70	08,2714	6,25757			
	Toplam	97	18,9175	7,24090			
Duyguları Tanımada Zorluk	İlkokul	4	13,5000	3,10913	97	310	034
	Ortaokul-Lise	23	12,5652	4,08797			
	Üniversite	73	02,2603	3,05972			
	Toplam	100	12,3800	3,29916			
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	İlkokul	4	14,0000	1,82574	97	2,035	036
	Ortaokul-Lise	23	12,6957	2,85139			
	Üniversite	71	01,9296	2,28863			
	Toplam	98	12,1939	2,44384			
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	İlkokul	4	27,2500	5,12348	98	1,423	046
	Ortaokul-Lise	23	24,1304	4,09328			
	Üniversite	72	15,1111	3,45822			
	Toplam	99	24,9697	3,69073			

Tablo 11'de gösterildiği gibi katılımcıların aleksitimi özellikleri puanlarında, eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(96)}=3,464$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre üniversite ve üzeri katılımcıların aleksitimi özellikleri puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk puanlarında, eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(99)=310}$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre üniversitede ve üzeri katılımcıların Duyguları Tanımada Zorluk puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarında, eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(97)}= 2,035$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre üniversite ve üzeri katılımcıların Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarının diğer gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarında, eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(89)}=1,423$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre üniversite ve üzeri katılımcıların Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo- 12 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gelir	n	Ort.	SS	sd	F	P
Aleksitimi Özellikleri	Çok İyi	2	63,0000	4,24264	96	1,990	021
	İyi	52	48,3077	6,83858			
	Orta	40	50,4750	7,71608			
	Kötü	3	42,6667	1,52753			
	Toplam	97	48,9175	7,24090			
Duyguları Tanımada Zorluk	Çok İyi	2	21,5000	2,12132	99	2,844	042
	İyi	52	11,7885	2,90595			
	Orta	43	13,3488	3,63111			
	Kötü	3	9,3333	,57735			
	Toplam	100	12,3800	3,29916			
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	Çok İyi	2	21,0000	,00000	97	989	002
	İyi	52	12,0192	1,99500			
	Orta	41	12,5854	2,98308			

	Kötü	3	10,6667	1,15470			
	Toplam	98	12,1939	2,44384			
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	Çok İyi	2	30,0000	2,82843	98	1,415	043
	İyi	52	24,9423	3,96758			
	Orta	42	25,3095	3,36762			
	Kötü	3	24,0000	1,00000			
	Toplam	99	24,9697	3,69073			

Tablo 12’de gösterildiği gibi katılımcıların aleksitimi özellikleri puanlarında, gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(96)}=1,990$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey’B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre gelir düzeyi çok iyi olan katılımcıların, aleksitimi özelliklerinin diğer gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk puanlarında, gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(99)}=2,844$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey’B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre gelir düzeyi çok iyi olan katılımcıların Duyguları Tanımada Zorluk puanlarının, diğer gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarında, gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(97)}= 2,035$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey’B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre gelir düzeyi çok iyi olan katılımcıların Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarının, diğer gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarında, gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(89)}=1,423$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey’B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre gelir düzeyi çok iyi olan katılımcıların Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo- 13 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Evlilik Yılına Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Evlilik Yılı	n	Ort.	SS	Sd	F	p
Aleksitimi Özellikleri	0-5	7	55,4286	9,96422	96	3,575	032
	6-15	80	48,1875	6,34273			
	16-25	10	50,2000	10,01998			
	Toplam	97	48,9175	7,24090			
Duyguları Tanımada Zorluk	0-5	7	14,0000	2,70801	99	1,294	279
	6-15	83	12,3614	3,30771			
	16-25	10	11,4000	3,47051			
	Toplam	100	12,3800	3,29916			
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	0-5	7	13,7143	4,57217	97	1,548	218
	6-15	81	12,1111	2,17371			
	16-25	10	11,8000	2,52982			
	Toplam	98	12,1939	2,44384			
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	0-5	7	99,0000	2,82843	98	4,937	009
	6-15	82	24,6098	3,51630			
	16-25	10	25,1000	4,22821			
	Toplam	99	24,9697	3,69073			

Tablo 13'te gösterildiği gibi katılımcıların aleksitimi özellikleri puanlarında, evlilik yılına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(96)}=3,575$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna 0-5 yılları arası evlilik yılı olan katılımcıların aleksitimi özellikleri puanının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk puanlarında, evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(99)}=1,294$; $p>005$).

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarında, evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(97)}= 1,937$; $p>005$).

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarında, evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(98)}=4,437$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 0-5 yılları arası evlilik yılı olan katılımcıların Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının, diğer gruplara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo- 14 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Çocuk Sayısı	n	Ort.	SS	Sd	F	P
Aleksitimi Özellikleri	1	55	48,0909	6,69791	96	1,258	294
	2	37	49,8919	8,18122			
	3 ve üstü	4	48,5000	1,29099			
	Toplam	97	48,8276	7,24090			
Duyguları Tanımada Zorluk	1	57	12,5439	3,49525	99	450	718
	2	38	12,1842	3,16104			
	3 ve üstü	4	11,2500	1,70783			
	Toplam	100	11,9927	2,78804			
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	1	55	11,8000	2,23938	97	2,257	087
	2	38	12,6316	2,67542			
	3 ve üstü	4	12,2500	1,25831			
	Toplam	98	12,2272	2,057703			
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	1	57	24,6491	3,22652	98	1,917	132
	2	37	25,0270	4,09937			
	3 ve üstü	4	27,2500	4,85627			
	Toplam	99	25,64203	4,06072			

Tablo 14'te gösterildiği gibi katılımcıların aleksitimi özellikleri puanlarında, çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(96)}=1,258$; $p>005$).

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk puanlarında, çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(99)}=450$; $p>005$).

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarında, çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(97)}= 2,257$; $p>005$).

Katılımcıların aleksitimi özellikleri alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarında, çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(89)}=1,917$; $p>005$).

Tablo- 15 Katılımcıların Aleksitimi Özellikleri ve Alt Boyutlarının Çalışma Durumuna Göre t-testi Analiz Sonuçları

Değişkenler	Çalışan Durumu	n	Ort.	SS	Sd	t	p
Aleksitimi Özellikleri	Evet	82	48,7195	7,13585	95	-628	532
	Hayır	15	50,0000	7,96421			
Duyguları Tanımada Zorluk	Evet	84	12,3333	3,24625	98	-323	748
	Hayır	16	12,6250	3,66742			
Duyguları Söze Dökmede Zorluk	Evet	83	12,1928	2,44679	96	-010	992
	Hayır	15	12,2000	2,51282			
Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı	Evet	83	24,7711	3,58290	97	-1,101	224
	Hayır	16	26,0000	4,17931			

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin puan ortalamaları, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(95)}=- 628$, $p>05$). Çalışanların puan ortalaması (Ort. 48,7195) çalışmayanların puan ortalaması (Ort.50,0000) bulunmuştur. Bu bulgu çalışanların aleksitimi özelliklerinin çalışmayanlar ile benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Duyguları Tanımada Zorluk alt boyutunun puan ortalamaları, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. ($t_{(98)}=- 323$, $p>05$)

Çalışanların puan ortalaması (Ort. 12,3333) çalışmayanların puan ortalaması (Ort. 12,6250) bulunmuştur. Bu bulgu çalışanların Duyguları Tanımada Zorluk

puanlarının, çalışmayanlar ile benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Duyguları Söze Dökmede Zorluk alt boyutunun puan ortalamaları, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(96)} = -0,10$, $p > 0,05$). Çalışanların puan ortalaması (Ort. 12,1928) çalışmayanların puan ortalaması (Ort.12,200) bulunmuştur. Bu bulgu çalışanların Duyguları Söze Dökmede Zorluk puanlarının, çalışmayanlar ile benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı alt boyutunun puan ortalamaları, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t_{(97)} = -1,101$, $p > 0,05$). Çalışanların puan ortalaması (Ort. 24,7711) çalışmayanların puan ortalaması (Ort. 26,0000) bulunmuştur. Bu bulgu çalışanların Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı Zorluk puanlarının, çalışmayanlar ile benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo- 16 Katılımcıların Evlilik Doyumu Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	SS	sd	t	p
Evlilik Doyumu	Kadın	51	17,8431	14,66748	98	-2,793	006
	Erkek	49	26,6939	16,97818			

Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t_{(98)} = -2,798$, $p < 0,05$). Kadınların puan ortalaması (Ort. 17,8431) erkeklerin puan ortalaması (Ort. 26,6939) bulunmuştur. Bu bulgu kadınların evlilik doyumu puanlarının, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo- 17 Katılımcıların Evlilik Doyumu Yaş Değişkenine göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	SS	sd	F	p
Evlilik Doyumu	21-30	8	21,7500	17,21088	99	584	048
	31-40	76	23,0658	15,85378			
	41 ve üstü	16	38,1875	18,81566			
	Toplam	100	22,1800	16,37649			

Tablo 17'de gösterildiği gibi katılımcıların evlilik doyumu puanlarında, yaş

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(96)}=584$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna 41 ve üzeri yaşı olan katılımcıların evlilik doyumu puanlarının, diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo- 18 Katılımcıların Evlilik Doyumu Eğitim Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Eğitim	n	Ort.	SS	Sd	F	p
Evlilik Doyumu	İlkokul	4	23,0000	19,44222	99	138	023
	Ortaokul- Lise	23	23,6957	17,62342			
	Üniversite	73	31,6575	16,03314			
	Toplam	100	22,1800	16,37649			

Tablo 18'de gösterildiği gibi katılımcıların evlilik doyumu puanlarında, eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(96)}=138$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna üniversite mezunu olan katılımcıların evlilik doyumu puanlarının, diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo- 19 Katılımcıların Evlilik Doyumu Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gelir	n	Ort.	SS	Sd	F	p
Evlilik Doyumu	Çok İyi	2	37,0000	23,53214	99	1,182	021
	İyi	52	20,8077	16,56246			
	Orta	43	33,8372	16,11703			
	Kötü	3	12,3333	18,77054			
	Toplam	100	22,1800	16,37649			

Tablo 19'da gösterildiği gibi katılımcıların evlilik doyumu puanlarında, gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(99)}=1,182$; $p<005$).

Hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirtmek için yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna orta düzey gelir durumu olan katılımcıların evlilik

doyumunu puanlarının, diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo- 20 Katılımcıların Evlilik Doyumu Evlilik Yılı Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Evlilik Yılı	N	Ort..	SS	sd	F	p
Evlilik Doyumu	0-5	7	18,7143	19,55943	99	253	777
	6-15	83	22,1928	16,24166			
	16-25	10	24,5000	16,62161			
	Toplam	100	22,1800	16,37649			

Tablo 20'de gösterildiği gibi katılımcıların evlilik doyumu puanlarında, evlilik yılı durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(99)}=253$; $p>005$).

Tablo- 21 Katılımcıların Evlilik Doyumu Çocuk Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	Çocuk Sayısı	n	Ort	SS	sd	F	p
Evlilik Doyumu	Yok	1	34,0000	32,1212.	991	1,264	291
	1	57	21,9123	16,05379			
	2	38	20,7895	17,32543			
	3 ve üstü	4	36,2500	,95743			
	Toplam	100	22,1800	16,37649			

Tablo 21'de gösterildiği gibi katılımcıların evlilik doyumu puanlarında, çocuk sayısı durumuna değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(99)}=253$; $p>005$).

Tablo- 22 Katılımcıların Evlilik Doyumu Çalışma Durumu Değişkenine Göre t-testi Analiz Sonuçları

Değişkenler	Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	sd	t	p
Evlilik Doyumu	Evet	84	32,8929	16,68996	98	997	006
	Hayır	16	18,4375	14,52340			

Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t_{(98)}=- 997$, $p<05$).

Çalışanların puan ortalaması (Ort. 32,8929) çalışmayanların puan ortalaması (Ort.18,4375) bulunmuştur. Bu bulgu çalışanların evlilik doyumu puanlarının, çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Evli çiftlerdeki aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın bulguları tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı evli çiftlerdeki aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisini incelemektir. Araştırmada Bursa ili Nilüfer ilçesinde bulunan Demirci Sınav Koleji velileri olarak toplamda 100 bireyden Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeğinden alınan veriler incelenmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgularda aleksitimi özellikleri ile evlilik doyumu arasında, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Katılımcıların aleksitimi özellikleri puanı azaldıkça evlilik doyumu ölçeğinden elde edilen puanın yükseldiği belirlenmiştir. Bu sonuç literatürde ki birçok araştırma sonuçları ile tutarlıdır.

Duyguların; hayatı anlamlı kılmada önemli bir yere sahip olduğu ve duyguların farkına varıp, sözel yolla ifade edebilmenin çok eski zamanlardan bu yana insanoğlu için sorun teşkil ettiği söylenmektedir. Aleksitimik olan bireylerin günlük yaşamda düşünebilen, anlatabilen, ilişkiler kurabilen kimseler olmalarına rağmen duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup bunları ayırt etme ve ifade etmekte sorun yaşadıkları bilinmektedir. Klinik örneklem üzerinde Guttman ve Laporte'nin 2002 yılında yaptığı bir araştırmada, aleksitimik bireylerde yakın ilişki kurmaktan kaçınma, empatik olamama, sağlıklı ve derin ilişkiler sürdürmemeye gibi sosyal ve ilişkisel güçlükler görüldüğü bildirilmektedir.¹¹⁶

Vanheule ve arkadaşlarının 2007 yılında yapmış oldukları bir çalışmada, aleksitimi ve kişilerarası iki problem arasında (soğuk/mesafeli ve sosyal ilişkilerinde kendine güvensiz) anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Buna ek olarak, aleksitimi ile yalnızlık ve sosyal izolasyon arasında bağ kuran çalışmalara da rastlanmaktadır.¹¹⁷ Yapılan bir

¹¹⁶ Herta Guttman and Lise Laporte, "Alexithymia, Empathy and Psychological Symptoms in A Family Context", *Comprehensive Psychiatry*, 2002, 43, 448-455, s.450.

¹¹⁷ Stijn Vanheule vd., "Interpersonal problems in alexithymia: A study in three primary care groups. Psychology and Psychotherapy": Theory, Research and Practice, *The British Psychological Society*, 2010, 83(4), 351-362.

çalışmada 2009 yılında Humpuhreys ve arkadaşları aleksitimi ve romantik ilişkiler arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Aleksitimik bireylerdeki ilişkisel güçlükler klinik gözlemlerle de desteklenmektedir.¹¹⁸ Bu sonuçlar, Sifneos'un 1996 yılında yaptığı aleksitimik bireylerin kaotik ilişkileri olduğuna dair iddiasını destekler niteliktedir.¹¹⁹

Epözdemir tarafından 2012 yılında yapılan bir çalışmada ise aleksitimik özelliklerin evli çiftlerin evlilik uyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda aleksitiminin evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Buna ek olarak, kadınlarda görülen aleksitimik özelliklerin kendi ve eşlerinin evlilik uyumlarının yordayıcısı olduğu, aynı zamanda erkeklerde görülen aleksitimik özelliklerin de kendi ve eşlerinin evlilik uyumlarının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹²⁰

Yapılan bir çalışmada travmatik beyin yaralanması geçiren 47 hasta ve eşi ile aleksitiminin ilişki kalitesi ve doyumu üzerindeki etkisi ile ilgili incelemeler yapılmıştır. Araştırmada katılımcılara Toronto Aleksitimi Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda travmatik beyin hasarı olan hastalar ile sağlıklı eşlerin ilişkilerinin kalitesi ve doyumlarına dair görüşlerinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Sağlıklı eşler beyin yaralanmasının yol açtığı aleksitimik özelliklerin eşleri ile olan ilişkilerindeki kaliteyi, uyumu, düşünce birliğini ve bağlılığı azalttığını belirtirken, travmatik beyin hasarı olan hastalar eşleriyle ilişki problemlerinin düşük, doyumlarının yüksek olduğunu bildirmişlerdir.¹²¹

Katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı ait boyutunun puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu kadınların aleksitimi özelliklerinin Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı alt boyutunda erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Yani kadınlara göre

¹¹⁸ Terry P. Humphreys vd., "Alexithymia and Satisfaction in Intimate Relationships. Personality and Individual Differences", *Personality and Individual Differences*, 2009, 46(1), 43-47, s.45.

¹¹⁹ Peter E Sifneos, "Alexithymia: Past and Present". *The American journal of psychiatry*, 1996. Cilt: 153, 137-142, s. 140.

¹²⁰ Hejan Epözdemir, "Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği mi?", *Türk Psikoloji Yazıları*, 2012, Cilt: 15, Sayı: 30, 25-33, s.30.

¹²¹ Claire Williams and Rodger Li. Wood, "The Impact of Alexithymia on Relationship Quality and Satisfaction Following Traumatic Brain Injury" *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 2013, 28(5), 21-30, s. 25.

daha yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzına ait boyutunun puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir Kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu kadınların aleksitimi özelliklerinin Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı alt boyutunda erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Diğer bir değişle erkekler Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı alt boyutunda kadınlara göre daha yüksektir. Diğer tüm boyutlarda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde de aleksitimi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışma toplam 230 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda, kadın ve erkeklerin aleksitimi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.¹²²

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Söze dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının erkekler Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı alt boyutunda yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 45 yaş ve üzeri katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, aleksitiminin çeşitli demografik değişkenlerle yaş ile ilişkisi araştırılmıştır. Aleksitiminin yaşla ilişkisini araştıran çalışmaların çoğu anlamlı bir ilişki bulgulamamışlardır.¹²³

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre üniversite ve üzeri katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öğrenim düzeyi ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ise birbirinden farklı sonuçlar vermiştir. Kimi çalışmalar aleksitimi ile

¹²² Recep Koçak, "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2003, Cilt:2, sayı:19, 15-24, s. 13.

¹²³ James D.Parker vd., "The alexithymia construct: Relationship with sociodemographic variables and intelligence", *Comprehensive Psychiatry*, 1989, 30(5), 434-441, s. 438.

öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamazken¹²⁴ bazı çalışmalar öğrenim düzeyi arttıkça aleksitiminin azaldığını göstermektedir¹²⁵. Blanchard ve arkadaşlarının üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kızların %1.8'i erkeklerin ise %8.2'sinin aleksitimik özellikler gösterdiği, genel popülasyonda ise %5 oranında yaygın olduğu görülmüştür.¹²⁶

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre gelir düzeyi çok iyi olan katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Benzer farklılık aleksitimi ve sosyoekonomik düzey ilişkisini inceleyen çalışmalarda da görülmektedir¹²⁷. Öte yandan Parker ve arkadaşlarının sağlıklı bireylerle yaptığı çalışmalar ise aleksitiminin normal popülasyonda %18.9 oranında yaygın olduğunu göstermektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda ise bu oran daha yüksektir. Şahin'in yaptığı çalışmada aleksitimi normal popülasyonda %30 oranında yaygınken, 234 kişinin katıldığı bir başka çalışmada ise prevalans %38.5 oranında seyretmektedir¹²⁸. Kokkonen ve arkadaşlarının 2001 yılında yaptıkları çalışmada 5993 kişilik örneklem grubunda aleksitimi yaygınlığının sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini araştırdığı çalışmalarında, erkeklerin %9,4'ünün, kızların %5,2'sinin aleksitimik özellikler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma sonucunda aleksitimi ile düşük eğitim düzeyi, düşük gelir düzeyi, düşük sosyal statü ve bekarlık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.¹²⁹

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna

¹²⁴ Parker vd., a.g.e., s.436.

¹²⁵ Ayşegül Durak Batıgün ve Ayda Büyükhahin, "Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri", *Klinik Psikiyatri*, 2008, 11, 105-114, s. 111.

¹²⁶ Ferhan Dereboy, "Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1990, Cilt: 1, sayı:3, 157-165, s.160.

¹²⁷ Dereboy, a.g.e., s.158.

¹²⁸ Epözdemir, a.g.e., s.26.

¹²⁹ Pirkko Kokkonen vd., "Perceived and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in A Population Sample of Young Adults", *Comprehensive Psychiatry*, 2001, 42(6), 471-476, s.475.

göre 0-5 yılları arası evli olan katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yapılan farklı çalışmalarda evliliğin erken yaşlarda olan bireylerde duyguları tanımada yetersizlik görülmüştür. Evlenme yaşı değişkeni ile aleksitimi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, TAÖ Duyguları Tanımada Güçlük Alt boyutunda anlamlı bir ilişkinin varolduğu görülmüştür. Buna göre, evlenme yaşı düştükçe duygularını tanıma ve ayırt etme konusunda daha yetersiz oldukları belirtilmektedir. Tüm araştırmaların bulguları kısaca özetlenecek olursa, düşük gelir, kadının düşük statüsü (erken evlilik, geleneksel cinsiyet kalıplarının eğitimle uyuşmaması, nüfus yoğunluğuna bağlı olarak ailede ev işleri ve çocuk bakımının sekiz-on yaşından itibaren kız çocuklarına yüklenmesi), ailelerin eğitim konusundaki ilgisizliği ve yakın çevrelerinde eğitilmiş insan sayısının azlığı olarak çerçevelenmektedir. Türkiye gibi geleneksel toplumlarda erken yaşta evliliğin yaygın olması ve dolayısıyla eğitim düzeyinin düşük olması ile açıklanabilir.¹³⁰ Öte yandan çalışmamızda Duyguları Tanımada ve Söze Dökmede Zorluk yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının çocuk sayısı ve çalışma durumun değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar çıkmıştır. Örneğin bir araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında aleksitimi toplam puanları açısından bir farklılaşma bulunmamıştır.¹³¹ Çilli ve arkadaşları tarafından 2004 yılında yapılan bir çalışmada, çalışmayan kadınların çalışan kadınlara kıyasla psikolojik belirti şiddetinin daha yüksek olduğunu belirtmiş olup nedenleri arasında ise düşük ekonomik düzey, düşük eğitim durumu ve sosyal çevre kısıtlılığı olarak açıklamıştır.¹³²

¹³⁰ Aynur İhan Tunç, "Kız çocuklarının okula gitmeme nedenleri (Van ili örneği)", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:6, sayı:1, 237-269, s.240.

¹³¹ Elif Sağlam, Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri ve Aleksitimik Özellikler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 55, (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³² Ali Savaş Çilli vd., "Ev Kadınlarında ve Çalışan Evli Kadınlarda Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması", *Genel Tıp Dergisi*, 2004, 14(1), 1-5, s.4.

Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu kadınların evlilik doyumu puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan bir araştırmada evlilik doyumu ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiş ve evlilikte sosyal destek algılarının kadınlarda, erkeklere göre daha fazla olmasına rağmen, hem kadınların hem de erkeklerin evlilik doyumları ve genel iyi oluşlarıyla büyük ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapılan pek çok araştırmada eşlerin birbirlerine olan desteklerinin, eşlerin depresyon seviyelerini düşürmede, sağlıklı bir hayat devam ettirmelerine, kaliteli duygusal bir ilişki yaşamalarına, psikolojik sağlıklarının korumalarına, streslerinin azalmasına, evlilikte olabilecek sorunları çatışmasız bir biçimde çözmelerinde ve evlilik doyumlarının artmasında etkili olduğu görülmektedir.¹³³ Yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançlar hakkında Türkiye’de yapılan bir çalışmada, evli erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde negatif yönde, evlilik doyumu ile ise düşük düzeyde ve negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Kadınlarda ise, zihin okuma inançlarının evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Türkiye’de yapılan çalışmalar sonucunda evlilik doyumu incelendiğinde, ilişkilere ait bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerine yeteri kadar yer verilmediği görülmektedir.¹³⁴

Yaş ilerledikçe evlilik doyumunun arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Farklı araştırma bulgularıyla tutarlı görünmektedir. Araştırmacılar, ilk üç yılda evlilik doyumundaki azalmayı çocuğun varlığıyla açıklamakta evlilik doyumunun, özellikle ergenlik çağında çocuğu olan erkeklerde düşme gösterdiğini belirtmektedirler. Diğer bir deyişle, aile yaşam döngülerinde evlilik doyumundaki farklılıkları cinsiyete bağlı olarak savunan araştırmacılar, yetişkin çocukla birlikte, eşlerin her ikisinin de doyumunda bir artış olduğu görüşünde birleşmektedirler.¹³⁵

Araştırmada katılımcıların evlilik doyumu puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey’B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna üniversite mezunu olan katılımcıların evlilik doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda

¹³³ Pınar Çağ ve İbrahim Yıldırım, “Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4(39), 13-23, s.15.

¹³⁴ Nurdan Güven ve Seher A. Sevim, “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, 3(28), 49-61, s.52.

¹³⁵ Esin Tezer, “Evlilik ve İş Doyumu İlişkisi: İkili Çatışmalar ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü”, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1994, Cilt:2, 1-12, s. 9.

eğitim düzeyi değişkeni ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Evli bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça evlilik doyumları azalmaktadır. Bu alışma bizim çalışmamızla uyum göstermemektedir. Yapılan bir çalışmada 1987 yılında Teachman, Polonko ve Scanzoni'ye göre eğitim düzeyinin yüksek ya da düşük olmasının evlilik doyumunu etkilediği görülmüştür. Eğitim durumu bireylerin sosyal hayatlarından neler beklediğinin çerçevesinin bir belirleyicisi olabilmektedir. Bireylerin eğitim durumlarına göre evlilik doyumlarını incelediğinde, en yüksek evlilik doyumunu ortalamasına lise mezunlarının, en düşük evlilik doyumunu ortalamasına ilköğretim mezunlarının sahip olduğunu, niversite mezunlarının evlilik doyumlarının orta düzeyde yer aldığını bulmuştur.¹³⁶ Buradan yola çıkarak eğitim düzeyi arttıkça veya azaldıkça evliliğe yüklenen anlam ve beklentilerin farklılaştığı söylenebilir. Eşlerin eğitim düzeylerinin artması sonucu kendilerini daha bağımsız hissettiklerini ve bireylerin kendilerini bağımsız hissettikçe boşanma risklerinin artabileceğini belirtmiştir Böylece eğitim düzeyi arttıkça bireylerin kendilerini daha zgr ve bireysel hissedebilecekleri ve bunun sonucunda evliliklerini daha sorgular bir hale gelebilecekleri ve bu durumun da evlilik doyumlarını azaltabileceği söylenebilir. Buna ek olarak duygusal zekanın eğitim ile geliştiği bilgisi literatürde açıktır. Zekanın artmasında eğitim düzeyi önemlidir. Bu nedenle eğitim düzeyi yüksek bireylerin daha yüksek duygusal zekaya sahip oldukları söylenebilir. Kısacası, duygusal zekası daha işler olan bir bireyin duygusal anlamda tatmin olması daha güç olabilir ve bu nedenle evlilik doyum düzeyleri bu bireylerin daha düşük olabilir.¹³⁷

Araştırmada katılımcıların evlilik doyumunu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) oklu karşılaştırma sonucuna göre orta düzey gelir durumu olan katılımcıların evlilik doyumunu puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda gelir düzeyinin evlilik doyumunu üzerinde önemi bir etkisi olduğunu göstermektedir.¹³⁸ Farklı çalışmalarda ise, ailenin ortalama aylık gelir düzeyi evlilik doyumunu etkilememektedir.¹³⁹

Araştırmada evlilik doyumunu puanlarının evlilik yılı durumu değişkenine göre

¹³⁶ ağ ve Yıldırım, a.g.e., s.22.

¹³⁷ Neşe Cingisiz ve Mehmet Murat, "Evlenmek İçin Birbirlerini Tercih Eden iftlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010, 9(1), 99-114, s. 111.

¹³⁸ Tezer, a.g.e., s. 10.

¹³⁹ ağ ve Yıldırım, a.g.e., s.15.

istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Evlilik doyumu ile evlilik uzunluğu arasında ne olumlu ne de olumsuz olan basit bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir¹⁴⁰. Buradan yola çıkarak bu bulguların; evlilik süresinin evlilik doyumunu yordamadığı bu araştırmanın sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada evlilik doyumu puanlarının çocuk sayısı durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bulguya göre; çocuk sayısı, evlilik süresi, evlilik doyumunu yordamamaktadır. Özen'in demografik bazı değişkenlerin evlilik doyumundaki rolünü araştırdığı çalışmasındaki; evlilik süresi ve çocuk sayısı, evlilik doyumunun yordayıcısı olmadığı bulgusu,¹⁴¹ bu çalışmadaki çocuk sayısı, evlilik süresi, değişkenlerinin evlilik doyumunun yordayıcıları olmadığı bulgusuyla tutarlıdır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgularda aleksitimi özellikleri ile evlilik doyumu arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların aleksitimi özellikleri puanı azaldıkça evlilik doyumu ölçeğinden elde edilen puanın yükseldiği belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların aleksitimi özelliklerinin Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı ait boyutunun puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur.

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 45 yaş ve üzeri katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre üniversite ve üzeri katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha düşük

¹⁴⁰ Çağ ve Yıldırım, a.g.e., s.15.

¹⁴¹ Ayça Özen, Value Similarities of Wives and Husbands and Conflict Resolution Styles of Spouses As Predictors of Marital Adjustment Master of Science In The Department of Psychology, The Middle East Technical University, Ankara, 2016, p.63, (**Unpublished Master Thesis**).

olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre gelir düzeyi çok iyi olan katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre 0-5 yılları arası evli olan katılımcıların aleksitimi özellikleri puanları diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların aleksitimi özellikleri ve alt boyutlarından Duyguları Tanımada Zorluk, Duyguları Söze Dökmede Zorluk ve Dışa-Dönük Yapıda Düşünce Tarzı puanlarının çocuk sayısı ve çalışma durumun değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu kadınların evlilik doyumu puanları erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların evlilik doyumu puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna 41 ve üzeri yaşı olan katılımcıların evlilik doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada katılımcıların evlilik doyumu puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna üniversite mezunu olan katılımcıların evlilik doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada katılımcıların evlilik doyumu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan Tukey'B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna orta düzey gelir durumu olan katılımcıların evlilik doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada evlilik doyumu puanlarının evlilik yılı ve çocuk sayısı durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.



ÖNERİLER

Araştırmamızda görüldüğü üzere aleksitimi özelliklerinin ve alt boyutları ile evlilik doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre aleksitimi özellikleri ve alt boyutları düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca, gelir, eğitim, evlilik yılları arasında aleksitimi özellikleri ve alt boyutları ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 45 yaş ve üzeri, üniversite mezunu, 0-5 yılları arası evlilik süresi olan katılımcıların aleksitimi düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Orta düzey gelir düzeyi, üniversite ve üzeri mezunu, 41 ve üzeri yaşı ve kadınların evlilik doyumu daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda çalışmanın sonucu olarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler:

Araştırma sonuçlarının aleksitimi özelliklerinin evlilik doyumu ile arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Evlilik sadece bireyi değil ailenin tüm bireylerini etkilemektedir.

- ✓ Sağlıklı bir ilişki ve aile yaşamı sürdürülmesi için aleksitimik özelliklerini gösteren bireylerin tıbbi ve psikolojik destek almaları,
- ✓ Aleksitiminin yaygınlık çalışmaları dikkate alındığında, yardım kuruluşlarının ülke genelinde yaygınlaşması, aleksitimi ile ilgili eğitim seminer vb bilgilendirmelerin sıkça verilmesi ve mümkünse halk sağlığı merkezlerinde destek birimleri oluşturulması,
- ✓ Evlilik öncesi partnerlerin genel ruh sağlığı kapsamında bireysel ve grup terapileri almaları,
- ✓ Aleksitimik bireylerin iletişim güçlüğü sorunlarına karşın, diğer partnerin daha anlayışlı ve destekçi olması, soğuk ve mesafeli durumlarda eşlerin bu durumu anlaması ve sorunun kaynağını farklı nedenlere bağlaması,
- ✓ Aleksitimik bireylerdeki, ilişkisel güçlüklerin klinik gözlemlerle de desteklenmesi,
- ✓ Klinik gözlemlerin yanı sıra, klinik örneklem üzerinde yapılan sınırlı sayıdaki amprik araştırmada da, aleksitimik kişilerde, yakın ilişki kurmaktan kaçınma, empatik olamama, sağlıklı ve derin ilişkiler sürdürmemeye gibi sosyal ve ilişkisel güçlüklerin araştırılması,
- ✓ Kadınlardan çok erkek bireylerin aleksitimi ile ilgili yardım almalarının desteklenmesi,
- ✓ Evli bireylerin aleksitimi kaynaklı sorunlarda aile üyelerinin de desteğini alması

ve sosyal desteği mümkün olduğunca yoğun vermeleri,

✓ Eğitim, gelir ve yağ değişkenlerinin her ne kadar aleksitimi özellikleri ile arasında bir ilişki bulunsa da her yağ, eğitim düzeyi ve gelir durumu bireylerde de aleksitimi özelliklerinin olabileceğinin unutulmaması önerilir.

Araştırmaya yönelik neriler:

✓ Bu araştırmanın rneklemi 100 katılımcı ile yapılmıştır. Araştırmanın genellenebilirliğini arttırmak için daha fazla katılımcı ile araştırmanın tekrar edilmesi,

✓ Araştırmanın farklı il ve ilçelerde yapılması,

✓ Araştırmanın çocuğu olmayan evli bireyler ile de yapılması,

✓ Araştırmanın ilişkisel model yerine deneysel çalışmalarda da yapılması,

✓ Araştırmanın değişkenlerinin aleksitimi ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye etkisinin farklı değişkenlerde de incelenmesi önerilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ADASAL Rasim, **Cinsiyet-Aşk-Evlilik**, Tarhan Kitapevi, Ankara, 1963, s.395.

BECK S. Judith and BECK T. Aaron, **Cognitive Therapy. Basics and Beyond**, New York: The Guilford Press, 1995.

BURGESS W. Ernest and LOCKE J. Harvey, **The Family: From Institution to Companionship**, American Book Company, New York, 1945, aktaran ROLLİNS C. Boyd and HAROLD Feldman, "Marital satisfaction over the family life cycle", **Journal of Marriage and the Family**, 1970, 32(1), 20-28.

CARLSTEDT A. Roland, **Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry, and Behavioral Medicine**, Springer Publication Company, United States, 2009.

DANİNOS Morali Andre, **Cinsel İlişkiler Sosyolojisi**, Çev. Samih Tiryakioğlu, Varlık Yayınevi, İstanbul, 1973.

DÖKMEN Üstün, **Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var olmak Gelişmek Uzlaşmak**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.

DR. JORDAN and PAUL Margaret, **Beni Sevmen İçin Kendimden Vaz mı Geçmeliyim**, Çev. Emel Aksay, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.

KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Nobel Dağıtım, Ankara, 2009.

FOUCAULT Michel, **Cinselliğin Tarihi**, Çev. Hülya Uğur Tanrıöver, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2010.

GLADDİNG T. Samuel, **Family Therapy: History, Theory and Practice**, 2002, aktaran, Metehan Çelik, **Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması**, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006, (Yayımlanmış Doktora Tezi).

KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Nobel Dağıtım, Ankara, 2009.

LAZARUS S. Richard, **Emotion and Adaptation**, Oxford University Press, New York 1991. s.71.

ÖZUĞURLU Kurban, **Evlilik Raporu**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1990.

RUSSELL Bertrand Russell, **Evlilik ve Ahlak**, Çev. Ender Gürol, Say Yayınları, İstanbul, 1997.

YILMAZ Ozan, **Aşkın Evrimi**, Ceylan Yayınları, İstanbul, 2002.

MAKALELER

BAĞLI Mazhar ve SEVER Aysan, “Tabulaştırılan/Tabulaşan Kurumun (ailenin) Kurbanlıklar Edinme Pratiği: Levirat ve Sororat”, **Aile ve Toplum**, 2005, Cilt: 2(9).

BATIGÜN Durak Ayşegül ve BÜYÜKŞAHİN Ayda, “Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri”, **Klinik Psikiyatri**, 2008, Cilt:11, 105-114.

BURR R. Wesley, “Satisfaction with Various Aspects of Marriage Over the Life Cycle: A Random Middle Class Sample”, **Journal of Marriage and the Family**, 1970.

CİNGİSİZ Neşe ve MURAT Mehmet, “Evlenmek İçin Birbirlerini Tercih Eden Çiftlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” **Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2010, 9(1), 99-114.

ÇAĞ Pınar ve YILDIRIM İbrahim, “Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2013, 4 (39), 13-23.

ÇELİK Metehan ve İNANÇ Yazgan Banu, “Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları”, **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2009, Cilt:18, Sayı: 2, 247-269.

ÇİLLİ Savaş Ali , KAYA Nazmiye, BODUR Said, ÖZKAN İshak, KUCUR Rahim, “Ev Kadınlarında ve Çalışan Evli Kadınlarda Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması”, **Genel Tıp Dergisi**, 2004, 14(1), 1-5.

DEREBOY Ferhan, “Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 1990, Cilt:1(3), 157-165.

EPÖZDEMİR Hejan, “Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği mi?”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 2012, Cilt: 15, Sayı: 30, 25-33.

FREYBERGER Hellmuth, “Supportive Psychotherapeutic Techniques In Primary and Secondary Alexithymia” **Psychotherapy and Psychosomatics**, 1977, 28(1/4), 337-342.

GALLAGHER Maggie, “What is Marriage For-The Public Purposes of Marriage Law”, **La. L. Rev**, 2001, 62(3), 774-789.

GRAHAM B. Spanier, "Romanticism and Marital Adjustment", ***Journal of Marriage and the Family***, 1972, 34(3), 481-487.

GRANDON Rosen, MYERS E. Jane, HATTİE A. John, "The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction", ***Journal of Counseling & Development***, 2004, 82(1), 58-68.

GREEF P. Abraham and MALHERBE L. Hildegard, "Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses", ***Journal of Sex & Marital Therapy***, 2001, 27(3), 247-257.

GREENSON R. Ralph, "Empathy and its Vicissitudes", ***International Journal of Psycho-Analysis***, 1960, 41, 418-424.

GUTTMAN Herta and LAPORTE Lise, "Alexithymia, Empathy and Psychological Symptoms in A Family Context", ***Comprehensive Psychiatry***, 2002, 43, 448-455.

GÜLEÇ Hüseyin ve YENEL Aynil, "20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri", ***Klinik Psikiyatri***, 2010, Cilt: 13, 108-112.

GÜLEÇ Yazıcı Medine, KILIÇ Arzu, GÜL Ülker, GÜLEÇ Hüseyin, "Psoriasis Hastalarında Aleksitimi ve Öfke", ***Nöropsikiyatri Arşivi***, 2009, 169-174.

GÜLSÜN Murat, AK Mehmet, BOZKURT Ali, "Psikiyatrik Açından Evlilik ve Cinsellik", ***Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar***, 2009, 1, 68-79.

GÜVEN Nurdan ve SEVİM A. Seher, "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü", ***Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi***, 2016, 3(28), 49-61.

HİNDİSTAN Sevilay, "Aleksitimi", ***Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi***, 2012, 1(4), 333-346.

İLHAN Terzi Sare ve IŞIK Şerife, "Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma", ***Türk Eğitim Bilimleri Dergisi***, 2007, Cilt: 15(2), 184-199.

JONASON K. Peter and KRAUSE Laura, "The Emotional Deficits Associated with the Dark Triad Traits: Cognitive Empathy, Affective Empathy, and Alexithymia", ***Personality and Individual Differences***, 2013, 55(5), 532-537.

HUMPHREYS P. Terry, WOOD M. Laura, PARKER D.A. James, "Alexithymia and Satisfaction in İntimate Relationships. Personality and Individual Differences", ***Personality and Individual Differences***, 2009, 46(1), 43-47.

KARNEY R. Benjamin and THOMAS N. Bradbury, "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research", ***Psychological Bulletin***, 1995, 118(1), 3-34.

KOÇAK Recep, "Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve Genel Araştırmalar", ***Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi***, Ankara, 2002, Cilt:35, 183-212.

KOÇAK Recep, "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi", ***Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi***, 2003, Cilt:2, sayı:19, 15-24.

KOKKONEN Pirkko, KARVOVEN T. Juha, VEIJOLA Juha, LAKSY Kristian, JOKELAINEN Jari, "Perceived and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in A Population Sample of Young Adults", ***Comprehensive Psychiatry***, 2001, 42(6), 471–476.

KOSTEN R. Thomas, KRYSTAL J. Henry, GİLLER L. Earl, FRANK Julia, DAN Elisheva, "Alexithymia as a Predictor of Treatment Response in Post-Traumatic Stress Disorder", ***Journal of Traumatic Stress***, 1992, 5(4), 563-573.

KRYSTAL Henry, "Alexithymia and Psychotherapy", ***American Journal of Psychotherapy***, 1979, 33(1), 17-31.

KRYSTAL Henry, "Alexithymia and Psychotherapy", ***American Journal of Psychotherapy***, 1979, 33 (1), 17-31.

KRYSTAL Henry, Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*. 1982, 9, 353-378.

KRYSTAL Henry, Alexithymia and Psychotherapy, ***American Journal of Psychotherapy***, 1979, 33(1), 17-31.

KULA Sedat ve ÇAKAR Bekir, "Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişki", ***Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi***, 2015, 6(12), 191-210.

LANE D. Richard, AHERN L Geoffrey, SCHWARTZ E. Gayr, KASZNIÁK W. ALfred "Is Alexithymia the Emotional Equivalent of Blindsight?", ***Society of Biological Psychiatry***, 1997, 834-844.

LARSEN K. Junilla, BRAND Nico, BERMOND Bob, HÍJMAN Ron, "Cognitive and Emotional Characteristics of Alexithymia: a Review of Neurobiological Studies", ***Journal of Psychosomatic Research***, 2003, 54(6), 533-541.

LAWRENCE J. Emma, SHAW P, "Measuring Empathy: Reliability and Validity of the Empathy Quotient", ***Psychological Medicine***, 2004, 34(5), 911-920.

LESSER M. Ira, "A Critique of Contributions to the Alexithymia Symposium", ***Psychotherapy and psychosomatics***, 1985, 44(2), 82-88.

LITZINGER Samanta and GORDON Coop Kristina, "Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction", ***Journal of Sex & Marital Therapy***, 2005, 31(5), 409-424.

MARK Lumley, STETTNER Laurence, WEHMER Francine, "How are Alexithymia and Physical Illness Linked? A Review and Critique of Pathways", ***Journal of Psychosomatic Research***, 1996, 505-518.

MCDUGAL James, Alexithymia; A Psychoanalytic Viewpoint, ***Psychotherapy Psychosomatics***, 1982, 38(1-4), 81-90.

MOTAN İrem ve GENÇÖZ Tülin, "Aleksitimi Boyutlarının Depresyon Belirtileri ile İlişkileri", ***Türk Psikiyatri Dergisi***, 2007, 18(4), 333-343.

PARKER D. James, TAYLOR J. Greame, BAGBY R. Michael, "The alexithymia construct: Relationship with sociodemographic variables and intelligence", ***Comprehensive Psychiatry***, 1989, 30(5), 434-441.

RAMPAGE Cheryl, "Power, Gender, and Marital Intimacy", ***Journal of Family Therapy***, 1994, 16(1), 125-137.

SÍFNEOS E. Peter, APFEL R. Savitz, FRANKEL F.H., "The Phenomenon of Alexithymia" ***Psychotherapy and Psychosomatics***, 1977, 28, 47-57.

SÍFNEOS E. Peter, "Alexithymia and its Relationship to Hemispheric Specialization, Affect, and Creativity", ***Psychiatric Clinics of North America***, 1988, Cilt:11, 287-293.

SIFNEOS E. Peter, "Alexithymia: Past and Present". *The American journal of psychiatry*, 1996. Cilt: 153, 137-142.

SOKOLSKI M. Dawn and HENDRICK S. Susan, "Marital Satisfaction", *American Journal of Family Therapy*, 1999, 26(1), 39-49.

SPAINER B. Graham and LEWIS A. Robert, "Marital Quality A review of the Seventies", *Journal of Marriage and Family*, 1980, 825-839.

STOUDEMIRE Alan, Somatothymia: Parts I and II, *Psychosomatics*, 1991, 32(4), 365-381.

SWILLER I. Hillel, "Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy", *International Journal of Group Psychotherapy*, 1988, 38(1), 47-61.

ŞAHİN Rıfat Ahmet, "Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1992, Cilt:3, 26-30.

ŞAŞIOĞLU Miray, GÜLOL Çağla, TOSUN Ahmet, "Aleksitimi Kavramı", *Psikiyatride Günce Yaklaşımlar*, 2013, 5(4), 507-527.

ŞENKAL İpek ve PALABIYIKOĞLU Refia, "Çocukluk Çağı Travmaları ve Aleksitimi", *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 4(8), 7-24.

TACOĞLU Poyraz Tuğça, "Türkiyede Gerçekleştirilen Geleneksel Evlilik Çeşitlerinin Nedenleri ve Evlilikler Üzerinde Törenin Etkisi", *ODÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 2011, 2(4), 114-143.

TAYLOR J. Graeme, BAGBY R. Michael, PARKER D.A, James, "Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine", *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 1991, 32 (2), 153-163.

TAYLOR J. Graeme, "Recent Developments in Alexithymia Theory and Research", *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2000, 45(2), 134-142.

TAYLOR J. Graeme, "Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment", *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141(6), 725-732.

TEMİZ Tepeli Zahide, "Bir Sınıflandırma Çalışması: Aleksitimik Belirtiler ve Bağlanma Örüntüleri", *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 2018, Cilt:3(5), 21-42.

TEZER Esin, "Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği", **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 1996, Cilt 2(7), 1-7.

TEZER Esin, "Evlilik ve İş Doyumu İlişkisi: İkili Çatışmalar ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü", **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 1994, Cilt:2, 1-12.

TUNÇ İlhan Aynur, "Kız çocuklarının okula gitmeme nedenleri (Van ili örneği)", **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt:6, sayı:1, 237-269.

TWENGE M. Jean, CAMPBELL W. Keith, FOSTER A. Craig, "Parenthood and Marital Satisfaction: a Meta-Analytic Review." **Journal of Marriage and Family**, 2003, 65(3), 574-583.

VANHEULE Stijn, VANDENBERGEN Jan, VERHAEGHE Paul, DESMET Mattias, "Interpersonal problems in alexithymia: A study in three primary care groups. Psychology and Psychotherapy": Theory, Research and Practice, **The British Psychological Society**, 2010, 83(4), 351-362.

VANHEULE Stijn, VERHAEGHE Paul, DESMET Mattias, "In Search of a Framework for the Treatment of Alexithymia", **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, 2011, 84(1), 84-97.

VURAL Kıray Bilgin ve TEMEL Bayık Ayla, "Cinsel Doyumun Yordanmasında Bazı Faktörlerin İncelenmesi", **Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi**, 2010, 13(1), 24-34.

WILLIAMS Claire and WOOD LI. Rodger, "The Impact of Alexithymia on Relationship Quality and Satisfaction Following Traumatic Brain Injury" **Journal of Head Trauma Rehabilitation**, 2013, 28(5), 21-30.

YALÇIN Barbaros ve HAMARTA Erdal, "Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi", **Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi**, Cilt:3.

YAYCI Levent, "Üniversite Öğrencilerinde Empatik Eğilim ve Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişki", **Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi**, 2018, 10(18), 221-238.

YILDIZ Mehmet Ali ve BAYTEMİR Kemal, "Evlü Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı", **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2016, 17(1), 67-80.

TEZLER

ATASAYAR Mehmet, *Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları ile İlişkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2011, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BAYER Özlem, *Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2017, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇELİK Metehan, *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

ERGÜN Handan, *14-18 Yaş Arası Ergenler ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Bağlanma ve Bağımlılık*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

EZER Nur Ravza, *Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2019, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

HANSEN Lee Gary, *Marital adjustment, idealization, and conventionalization*, Iowa State University, 1978, **(Retrospective Theses and Dissertations)**.

HOUSER Güngör Ayşegül, *Evlü Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2009, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

KOÇAK Recep, *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

ÖCAL Esra, *Rozaseli Hastalarda Aleksitiminin Değerlendirilmesi*, Tıp Fakültesi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, 2014, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZEN Ayça, *Value Similarities of Wives and Husbands and Conflict Resolution Styles of Spouses As Predictors of Marital Adjustment Master of Science In The Department of*

Psychology, The Middle East Technical University, Ankara, 2016, (**Unpublished Master Thesis**).

SAĞLAM Elif, Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri ve Aleksitimik Özellikler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, 2016, (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ŞEN Sevgi, Kadınların Çalışma Hayatının Evlilik Doyumuna Etkisi: Aksaray İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2019, (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

UÇAK Didem, Evli Çiftlerin Kişilik Özelliklerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, 2015, (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YALÇIN Barbaros, *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, (**Yayınlanmış Doktora Tezi**).

YILDIZ Sabahattin, Özel Öğrenme Güçlüğü Tanısı Almış 7-12 Yaş Arası Çocukların Anne Babalarında Depresyon, Anksiyete ve Evlilik Uyumunu Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2019, (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

İNTERNET KAYNAKLARI

<https://www.tbmm.gov.tr/kanunlar/k4721.html> (Erişim Tarihi: 24.05.2020)

EKLER

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Elinizdeki form, “Evli Çiftlerde Aleksitimik Özelliklerin Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi” konusunda gerçekleştirilmekte olan bir araştırma için kişisel bilgilerinizi elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Aynı formu hem eşinizin hem de sizin doldurmanız gerekmektedir. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için aşağıdaki sorulara dürüst ve içten cevaplar vermeniz beklenmektedir. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. **Cinsiyet:** K () E ()
2. **Yaşınız:** 21-30 () 31-40 () 41 ve üstü ()
3. **Eğitim Durumunuz:** İlkokul () Ortaokul-Lise () Üniversite ()
4. **Ekonomik Durumunuz:** Çok iyi () İyi () Orta () Kötü () Çok kötü ()
5. **Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?:** Evet () Hayır ()
6. **Kaç yıllık evlisiniz?:** 0-5 () 6-15 () 16-25 () 26 ve üstü ()
7. **Kaç çocuğunuz var?:** Yok () 1 () 2 () 3 ve üstü ()

EVLİLİK DOYUM ÖLÇEĞİ

	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana tamamen Uygun
1.Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum					
2.Ailelerimizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi olumsuz etkiliyor.					
3. Eşimin bedenini iyi tanırım.					
4.Eşim cinselaçından yeterlidir.					
5.Eşimin anne ve babasına evliliğinden daha çok önem vermesi beni mutsuz ediyor.					
6.Eşimle olan cinsel yaşamımda ön sevişme önemli bir yer tutuyor.					
7.Cinselyönden eşimle uyumluyum.					
8.Eşimin bana güven duymadığını düşünüyorum.					
9.Eşimleher ikimizdecinsel doyuma ulaşıyoruz.					
10.Bir topluluk içinde eşim beni komik duruma düşürür.					
11.Eşimin ailesiyle birlikte yaşamak benim için bir kabustur.					
12.Eşimin ailesinin etkisinde kalması evlilikilişkimizikötü etkiliyor.					
13.Eşimin ailesine hayır diyememesi beni mutsuz ediyor.					

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını ilgili kısmı işaretleyerek belirleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.					
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.					
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştıtır.					
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.					
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					

13.İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14.Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
15.İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16.Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
17.İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18.Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissederim.					
19.Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20.Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzi azaltır.					

ÖZ GEÇMİŞ

Adı, Soyadı :Evin BİNGÖLBALLI

Uyruğu : T. C

Doğum Tarihi ve Yeri : VARTO/ 1993

Medeni durumu : BEKAR

E-mail : bingolballievin16@gmail.com

EĞİTİM;

Yüksek Lisans :Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, 2020.

Lisans :Nişantaşı Üniversitesi İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji, 2018.