T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE GÜVENSİZ BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP TUHRAN

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE GÜVENSİZ BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP TUHRAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi SELİN ERYÜREK

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Zeynep TUHRAN tarafından hazırlanan "Yetişkin Bireylerde Güvensiz Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 02/07/2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Dilaram BİLLUR ÇELİK ÖRNEK	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR	.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …/…/2025 tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

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

Zeynep TUHRAN

02/07/2025

ÖN SÖZ

Bu yüksek lisans tezi, yalnızca akademik bir sürecin değil; aynı zamanda kişisel bir gelişim yolculuğunun da ürünü olmuştur. Bu yolculuk boyunca yanımda olan, beni destekleyen ve bu çalışmanın ortaya çıkmasında katkısı bulunan herkese en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecimin her aşamasında bilgi birikimi, rehberliği ve anlayışıyla bana yol gösteren, kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selin Eryürek'e en derin saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Sabırlı yaklaşımı, yapıcı geri bildirimleri ve desteği sayesinde bu çalışmayı tamamlamak benim için mümkün hale gelmiştir.

Hayatım boyunca bana her zaman güç kaynağı olan, sevgisi ve desteğiyle varlığına her daim minnettar olduğum canım annem Fahriye Tuhran'a sonsuz teşekkür ederim. Onun inancı ve sabrı, bu sürecin en kıymetli dayanağı oldu.

Bu yolculukta yanımda olan, anlayışı ve sevgisiyle bana moral veren erkek arkadaşım Fatih Balık'a da teşekkür ederim. Varlığı, bu süreci daha anlamlı ve güçlü kıldı.

Son olarak, bu tezin tüm aşamalarında beni destekleyen ve özellikle veri toplama konusunda yardımcı olan herkese teşekkürlerlerimi sunarım. Tüm bu değerli insanların desteğiyle, bu tez çalışmasını tamamlamış olmanın mutluluğu ve gururunu yaşıyorum.

Zeynep TUHRAN

02/07/2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **6**
1.1. Bağlanma Kavramı 6
1.1.1. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma 7
1.1.2. Bağlanmanın Psikopatolojisi 10
1.1.3. Bağlanmaya Yönelik Kuramsal Görüşler 11
1.1.3.1. John Bowlby ve Bağlanma Kuramı 12
1.1.3.2. İçsel Çalışan Modeller 13
1.1.3.3. Bağlanma Modelleri 15
1.1.3.4. Mary Ainsworth ve Yabancı Durum Testi 16
1.1.4. Bağlanmaya Etki Eden Faktöreler 17
1.2. Bağlanma Stilleri 17
1.2.1. Güvenli Bağlanma 19
1.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma 19
1.2.3. Kaçıngan Bağlanma 20
1.2.4. Korkulu Bağlanma 21
1.3. Aleksitimi Kavramı 21
1.3.1. Aleksitiminin Temel Özellikleri 23
1.3.1.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve İfade Etme Güçlüğü 24
1.3.1.2. Hayal Kurma ve Düşlem Yaşamında Kısıtlılık 25
1.3.1.3. İşlemsel-İşe Vuruk Düşünme Eğilimi (Operasyonel Düşünme) 26
1.3.1.4. Dışa Odaklı Bilişsel Stil 27
1.3.2. Aleksitimiye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar 28
1.3.3. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler 30
1.3.4. Aleksitimi ve Bağlanma İlişkisi 31
1.4. Bağlanma Stilleri ile Aleksitiminin Kavramsal Temelleri 32

BÖLÜM 2: YÖNTEM **34**
2.1. Araştırma Modeli 34
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 34
2.3. Verilerin Toplanması 34
2.4. Veri Toplama Araçları 34
2.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu 34
2.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği - Kısa Formu 35
2.4.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği 35
2.5. Verilerin Analizi 36
BÖLÜM 3: BULGULAR **37**
3.1. Sosyo-Demografik Bilgilere Göre Katılımcıların Özellikleri 37
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Bilgililer 39
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Analizleri 41
3.4. Korelasyon ve Regresyon Analizleri 53
BÖLÜM 4: TARTIŞMA **60**
4.1. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması 60
4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması 66
SONUÇ VE ÖNERİLER **68**
KAYNAKÇA **73**
EKLER **92**
ÖZ GEÇMİŞ **98**

KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

APA : Amerikan Psikologlar Birliği

TAÖ-20 **:** Toronto Aleksitimi Ölçeği

vd. : ve diğerleri

YİYÖ-KF **:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Formu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Dair Bulgular 37
Tablo 2 : Katılımcıların Kardeş Sayılarına Dair Bilgiler 39
Tablo 3 : Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Katsayıları 39
Tablo 4 : Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere Dair Tanımlayıcı Bulgular 40
Tablo 5 : Cinsiyete Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 41
Tablo 6 : Cinsiyete Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 41
Tablo 7 : Yaş Aralıklarına Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 42
Tablo 8 : Yaş Aralıklarına Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 42
Tablo 9 : Eğitim Düzeylerine Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 43
Tablo 10 : Eğitim Düzeylerine Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 44
Tablo 11 : Medeni Duruma Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 44
Tablo 12 : Medeni Duruma Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 45
Tablo 13 : Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 45
Tablo 14 : Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 46
Tablo 15 : İlaç Kullanma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 46
Tablo 16 : İlaç Kullanma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 46
Tablo 17 : Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 47
Tablo 18 : Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 47
Tablo 19 : Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 48
Tablo 20 : Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 48
Tablo 21 : Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 49
Tablo 22 : Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 49

Tablo 23 : Yaşanılan Yerleşim Yeri Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi 50
Tablo 24 : Yaşanılan Yerleşim Yeri Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi 50
Tablo 25 : Gelir Düzeyine Göre Aleksitimi Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi 51
Tablo 26 : Gelir Düzeyine Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi 51
Tablo 27 : Çalışma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi 52
Tablo 28 : Çalışma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi 53
Tablo 29 : Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi 54
Tablo 30 : Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Toplam Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi ... 55
Tablo 31 : Bağlanma Stilleri ile Duyguları Tanıma Zorluğu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi 55
Tablo 32 : Bağlanma Stilleri ile Duyguları İfade Etme Zorluğu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi 56
Tablo 33 : Katılımcıların Aleksitimi Toplam Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi 57
Tablo 34 : Katılımcıların Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi 58

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yetişkin Bireylerde Güvensiz Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Zeynep TUHRAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji / Klinik Psikoloji

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

Temmuz 2025 – 98

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma nicel araştırma deseni içinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleşmiş olup verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye'de yaşayan 18-40 yaş aralığındaki 408 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında "Sosyo-Demografik Bilgi Formu", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği - Kısa Formu" ve "Toronto Aleksitimi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistik programı SPSS-22 kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin yönünün ve gücünün ortaya konulmasında Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Aynı zamanda değişkenler arası yordama düzeylerinin ortaya konmasında ise çoklu ve hiyerarşik regresyon çözümleme analizlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırma bulgularında ise t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, kaçınma ve kaygı düzeyleri ile aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanında gruplar arası karşılaştırma analizlerinde de eğitim kademesi, medeni durum, çalışma durumu, psikiyatrik tanı alma durumu ve romantik ilişkide bulunma durumlarına göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Sonuç olarak araştırmada kaçınma ve kaygı düzeyleri arttıkça aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Kaygılı Bağlanma, Kaçınmacı Bağlanma, Aleksitimi.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate School of Education

Investigating the Relationship Between Insecure Attachment Styles and Alexithymia in Adult Individuals

Zeynep TUHRAN

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selin ERYÜREK

July, 2025 – 98 Pages

This research aims to reveal the relationship between attachment styles and alexithymia levels in adult individuals. To achieve this purpose, the study was conducted using a relational screening model within a quantitative research design, and a survey method was employed for data collection. The sample group of the research consists of 408 individuals aged 18 to 40 living in Turkey. The "Sociodemographic Information Form", "Experiences in Close Relationships Scale - Short Form", and "Toronto Alexithymia Scale" were used for data collection. The SPSS-22 statistical program was used for data analysis. Pearson correlation analysis was utilized to determine the direction and strength of the relationship between the variables of the study. Additionally, multiple and hierarchical regression analysis methods were employed to determine the levels of prediction between the variables. In the findings of intergroup comparisons, the t-test and one-way variance (ANOVA) analysis were utilized. When examining the research findings, it was determined that there is a significant positive relationship between avoidance and anxiety levels and alexithymia, which includes the difficulty of recognizing emotions and the difficulty of expressing emotions. Additionally, significant differences were found in the comparative analysis between groups based on education level, marital status, employment status, psychiatric diagnosis status, and being in a romantic relationship. As a result, the study concluded that as avoidance and anxiety levels increase, the levels of alexithymia, difficulty in recognizing emotions, and difficulty in expressing emotions also increase.

Keywords: Attachment, Anxious Attachment, Avoidant Attachment, Alexithymia.

GİRİŞ

İnsan yavrusunun uzun süreli bakım gereksinimi, bebek ile bakım veren arasında kurulan ilişkinin önemini artırmaktadır. Doğumdan itibaren bakım verenin fiziksel ve ruhsal desteği, çocuğun gelişimini doğrudan etkiler. Özellikle erken çocukluk döneminde sağlanan duyarlı ve ilgili bakım, bireyin yetişkinlikteki ruhsal sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynar. Buna karşılık, travmatik yaşantılar, ebeveynin mesafeli tutumu ve temel ihtiyaçların karşılanmaması gibi durumlar çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz etkileyebilir (Khaleque ve Rohner, 2002). Araştırmalar, erken dönemde ebeveynin reddedici tutumunun çeşitli psikiyatrik bozukluklara zemin hazırlayabileceğini göstermektedir (Hexel, 2003). Bu bağlamda, Bowlby'nin (1988) geliştirdiği bağlanma kuramı, bebek ve bakım veren arasındaki ilişkinin gelişimsel sonuçlarını açıklamakta önemli bir kuramsal çerçeve sunar. Bowlby'ye (1988) göre bağlanma ilişkisinin üç temel işlevi vardır: yakınlık kurmak, bakım vereni güvenli üs olarak kullanmak ve tehlikelere karşı korunma hissi geliştirmek. Bu işlevlerin karşılandığı güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğun duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerini geliştirerek, yaşam boyu kullanılacak bir güven modeli oluşturur.

Bağlanma, bebek ile annesi ya da birincil bakım veren kişi arasında gelişen, yakınlık temelli ve çocuğun kendisini güvende hissetmesini sağlayan güçlü bir duygusal bağdır. Evrimsel süreçte hayatta kalma açısından kritik rol oynayan bu bağlanma sistemi, yeni doğanın bakım verene yakın durmasını sağlayan davranış örüntülerini içerir (Bowlby, 1988). Güvenli bağlanmanın oluşabilmesi, bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını tutarlı, duyarlı ve duygusal olarak ulaşılabilir biçimde karşılamasıyla mümkün olur. Aksi durumda, yani bakım verenin bu ihtiyaçlara yeterince yanıt vermemesi, çocuğun duygusal gereksinimlerinin karşılanmaması ve fiziksel-psikolojik mesafenin varlığı güvensiz bağlanma biçimlerinin gelişmesine neden olabilmektedir (Pazvantoğlu vd., 2011).

Bowlby (1999), bağlanmanın yalnızca bebeklik dönemine özgü bir olgu olmadığını, yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Erken dönemde kurulan bu bağlanma ilişkisi, bireyin kendine ve diğerlerine yönelik zihinsel temsillerinin oluşmasında önemli rol oynar ve yaşam boyunca sergilenen tutumları, ilişkileri ve davranışları şekillendirir. Bu bağlamda, bebeklikte güvenli bağlanma geliştiren bireylerin yetişkinlikte daha olumlu benlik algısına sahip oldukları, duygularını ifade etmede daha başarılı oldukları ve stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler kullandıkları belirlenmiştir (Pazvantoğlu vd., 2011). Öte yandan, bağlanma figürünün tutarsız, tepkisiz ya da duygusal olarak yetersiz oluşu; çocuğun bakım

verenini güvenli bir üs olarak kullanamamasına ve çevresini keşfetme konusunda güvensizlik geliştirmesine neden olur. Bu da güvensiz bağlanma örüntülerinin temelini oluşturur. Nitekim, erken dönemde oluşan bağlanma stilinin bireyin romantik ilişkilerine kadar uzanan etkileri olduğu; güvensiz bağlanmanın ise çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişki içinde olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Wearden vd., 2005).

Aleksitimik özelliklerin tanımlanması, psikosomatik hastalarla yapılan çalışmalara dayanmakta olup; bu bireylerin işlemsel düşünme yapısına sahip olmaları, duygularını ifade edememeleri ve yaşantılarını bedensel düzeyde yaşamaları bu kavramın şekillenmesine katkı sağlamıştır. Aleksitimin kökenine dair kuramlar ise ikiye ayrılmakta; bazıları nörolojik temellere işaret ederken, psikolojik yaklaşımlar özellikle erken dönemde kurulan duygusal bağların önemini vurgulamaktadır (Aktay, 2014). Bilimsel araştırmalar, bakım verenin fiziksel teması, duygusal farkındalığı ve duyarlı tutumunun bebeğin benlik gelişimini etkilediğini ve bu etkileşimin bağlanma ilişkisi yoluyla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Erken çocuklukta güvenli bağlanma gelişmeyen bireylerin, yetişkinlikte aleksitimik özellikler gösterme olasılığı daha yüksek bulunmuştur. Güvensiz bağlanma, aleksitimi dahil birçok psikopatoloji için risk faktörü oluşturmaktadır. Özellikle anne ile bebek arasındaki duygusal temasın eksikliği, bireyin duygu tanıma ve ifade etme becerilerini olumsuz etkileyerek bağlanma ile aleksitimi arasındaki nedensel ilişkiyi ortaya koymaktadır (De Rick ve Vanheule, 2006; Bekker vd., 2007). Geneol itibariyle Bağlanma kuramı, bireyin erken yaşlarda birincil bakım vereniyle kurduğu ilişkinin, yaşamın ilerleyen dönemlerinde duygusal, bilişsel ve davranışsal gelişimi üzerinde kalıcı etkiler yarattığını ileri sürmektedir (Bowlby, 1988). Bu ilk ilişkisel deneyimler, bireyin duyguları nasıl algıladığı, tanımladığı ve düzenlediği süreçlerin temelini oluşturur. Duygusal gelişim yalnızca bireyin içsel deneyimlerini değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini de biçimlendirir; bu nedenle bağlanma örüntüsünün niteliği bireyin genel psikolojik işleyişinde belirleyici bir rol oynar. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, bireyin bağlanma stilini olumsuz etkileyerek duygusal regülasyon kapasitesini zayıflatabilmekte ve aleksitimi eğilimlerinin gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Aleksitimi; bireyin duygularını ayırt etmekte, adlandırmakta ve ifade etmekte zorlanmasıyla karakterize edilen bir durumdur. Bu bağlamda, erken dönem bağlanma ilişkilerindeki yetersizlikler ve duygusal ihmaller, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilerde duygusal yoksunluklar yaşamasına neden olabilmektedir (Şenkal ve Işıklı, 2015; Montebarocci vd., 2004).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışma, yetişkin bireylerde görülen güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemek, bireyin duygusal gelişimini ve ruh sağlığını anlamak açısından büyük önem taşır. Erken dönemde kurulan bağlanma ilişkileri, bireyin kendilik algısı, duygularını tanıma ve ifade etme becerileri üzerinde kalıcı etkiler bırakmaktadır. Güvensiz bağlanma stilleri, bireyin duygularıyla sağlıklı bir bağ kurmasını engelleyebilir ve bu durum aleksitimik özelliklerin gelişmesine zemin hazırlayabilir. Aleksitimi, bireyin hem içsel dünyasını hem de sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyen, birçok psikopatolojiyle ilişkili önemli bir risk faktörüdür. Bu nedenle, yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin araştırılması, bireyin duygusal işleyişini daha derinlemesine kavramaya ve ruh sağlığına yönelik önleyici ya da iyileştirici müdahaleler geliştirmeye katkı sağlar.

Araştırmanın Problemleri ve Hipotezler

Araştırmanın problem cümlesi; "yetişkin bireylerde güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında anlamlı ilişki var mıdır?" şeklindedir. Bu problem dahilinde şu alt problemler incelenmiştir:

- Yetişkin bireylerde güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri alt boyutları ile aleksitimi ve alt boyutları arasında ilişki var mıdır?
- Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, psikiyatrik tanı geçmişi vb.) ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, psikiyatrik tanı geçmişi vb.) ile güvensiz bağlanma stilleri düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Hipotezler

- H_1: Yetişkin bireylerin güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H_{1a}: Kaygılı bağlanma stili ile aleksitimi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

- H_{1b}: Kaçınmacı bağlanma stili ile aleksitimi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H_2: Yetişkin bireylerin güvensiz bağlanma stilleri, aleksitimi alt boyutları (duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu, dışa vuruk düşünce) üzerinde anlamlı yordayıcıdır.
- H_3: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, kronik rahatsızlık durumu, psikiyatrik tanı geçmişi) ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.
- H_4: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile güvensiz bağlanma stilleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- Araştırma 18-40 yaş aralığında bulunan 400 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada, katılımcıların bağlanma stilleri Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği – Kısa Formu (ECR-S) ile aleksitimi düzeyleri ise Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu ölçme araçları bireylerin özbildirimine dayalı olduğu için sosyal beğenirlik, yanıt eğilimleri veya bilinçdışı savunma mekanizmaları gibi etkenlerden dolayı yanıtların nesnelliği sınırlıdır.
- Çalışma, kesitsel (tek zamanlı) bir araştırma modeliyle yürütülmüştür. Bu nedenle değişkenler arasında nedensel ilişkilerin kurulması mümkün değildir; yalnızca aralarındaki ilişki düzeyleri ortaya konmuştur.

Tanımlar ve Kavramlar

Bağlanma: Bağlanma, bireyin özellikle erken yaşam döneminde birincil bakım verenle kurduğu, güvenlik ve yakınlık arayışına dayalı duygusal bir bağdır. Bu bağ, bireyin çevresine yönelik güven duygusunun temelini oluşturur ve yaşam boyu süren ilişkisel örüntülerin gelişiminde belirleyici rol oynar (Bowlby, 1988).

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri, bireyin erken dönem bakım deneyimleri doğrultusunda geliştirdiği ve yakın ilişkilerde tekrar eden duygusal ve davranışsal eğilimleri ifade eder. Temel olarak güvenli, kaygılı, kaçıngan ve korkulu olmak üzere dört ana stile ayrılır; bu stiller bireyin

bağlanma figürleriyle kurduğu etkileşimlerin niteliğine göre şekillenir ve yetişkinlikte romantik ilişkiler başta olmak üzere birçok sosyal ilişkiyi etkiler (Uğur, 2020).

Aleksitimi: Aleksitimi, bireyin kendi duygularını fark etme, tanımlama ve sözel olarak ifade etme becerilerinde yetersizlik yaşamasıyla karakterize edilen çok boyutlu bir yapıdır. Aynı zamanda hayal kurma kapasitesinde sınırlılık, duygusal deneyimlerin bedensel duyumlarla karıştırılması ve dışa dönük bilişsel eğilimlerle ilişkilidir (Silva vd., 2018).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağlanma Kavramı

İnsan, sosyal bir varlık olarak çevresiyle etkileşim kurma ihtiyacı içindedir ve bu ihtiyaç, bireyin gelişiminde erken çocukluktan itibaren kendini gösterir (Hamarta, 2004). Bebekler doğumdan itibaren ilk olarak anneleriyle, ardından diğer bakım verenlerle kurdukları ilişkiler aracılığıyla hem yaşamsal hem de duygusal gereksinimlerini karşılamaya çalışır. Bu süreçte gelişen duygusal bağlar, bebeğin hem kişilik gelişimi hem de ruhsal yapısının oluşumunda belirleyici rol oynar. Bağlanma kuramı da bu bağların nasıl ve neden oluştuğunu açıklamayı amaçlar (Görünmez, 2006). Bağlanma, bireyin kişiler arası ilişkilerinde geliştirdiği temel güven duygusuyla ilişkili duygusal bir bağ olarak tanımlanmakta olup, kişilik gelişimi açısından önemli görülmektedir. Bowlby (2012), bağlanmayı güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçıngan olmak üzere üç stile ayırırken; Bartholomew ve Horowitz (1991), bu kuramı genişleterek yetişkinlerde dört bağlanma stilinden söz etmiştir: güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu. Bu stiller, bireyin kendilik ve diğerlerine yönelik algılarının olumlu ya da olumsuz oluşuna göre şekillenmektedir (Yıkıcı, 2023).

Bağlanma kuramı, ilk kez Bowlby tarafından ortaya atılmış ve Ainsworth tarafından sistematikleştirilmiştir. Kuram, bebeğin bakım vereniyle kurduğu duygusal bağın oluşum sürecini, bu bağın çocuk gelişimine etkilerini ve yetişkinlikteki ilişkiler üzerindeki yansımalarını açıklamayı amaçlar (Hamarta, 2004). Aynı zamanda bu bağın, çocuğun tehlikelere karşı korunmasını sağlayan evrimsel bir sistem olduğunu öne sürer (Colonnesi vd., 2011). Bireyin önemli kişilerle kurduğu duygusal bağların neden ve nasıl oluştuğunu açıklayan bu yaklaşımda, bakım verenin ulaşılabilirliği tehlikeye girdiğinde bağlanma sistemi devreye girer ve bakım verenin tepkilerine göre çocukta güven ya da kaygı gibi duygusal tepkiler gelişir (Uğur, 2020; Görünmez, 2006).

Bebek, doğduğu andan itibaren birincil bakım vereniyle yakınlık kurma güdüsüyle hareket eder ve bu ilk ilişki, bakım verenin ulaşılabilirliği ve duyarlılığı temelinde şekillenir. Bu bağlanma sistemi, özellikle hastalık, korku ya da kaygı gibi durumlarda aktifleşerek bebeğin bakım verene yönelmesini sağlar. Yakınlık ihtiyacı, sarılma, emme ve bakım vereni izleme gibi davranışlarla ifade edilir ve bu süreç, bakım verenin tutumuna bağlı olarak sistematik bir hal alır. Bebek, ihtiyaçları zamanında ve tutarlı biçimde karşılandığında kendini sevilmeye layık hisseder ve çevresine güven duymaya başlar, bu da güvenli bağlanmanın temelini oluşturur (Çalışır, 2009).

Ancak, bakım verenin tutarsız ve duyarsız yaklaşımı duygusal bağın zayıf kalmasına yol açar (Kesebir vd., 2011). Bağlanma üç temel ilkeye dayanır: yakınlaşmayı sağlayan davranış örüntüleri (ağlama, emme, dokunma), fiziksel yakın temasın duygusal bağlanmayı güçlendirmesi ve bebekte oluşan içsel çalışma modelinin, kendilik ve başkaları hakkında olumlu ya da olumsuz yargılar geliştirmesidir (Pehlivantürk, 2004).

İnsan doğası gereği sosyal bir varlık olduğundan çevresiyle etkileşim kurma ve sosyal ilişki arayışı içindedir; bu durum bağlanma ihtiyacını doğurur (Soysal vd., 2005). Bağlanma, bireyin erken dönemde bakım vereniyle kurduğu ve yaşam boyunca etkisini sürdüren, özellikle stresli durumlarda yakınlık kurma çabasıyla belirginleşen duygusal bir bağdır (Bowlby, 1982; Thompson, 2002). Bu sürecin sağlıklı işlemesi, bakım verenin çocuğa karşı duyarlılığı, ulaşılabilirliği ve istikrarlı tutumuyla mümkündür; böylece çocuk kendisini ve çevresini güvenli şekilde anlamlandırabilir (Bowlby, 1969; Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanmanın temel unsurları olan istikrar, ulaşılabilirlik ve koruyuculuk sağlanamadığında ise bireyde çeşitli psikopatolojilerin gelişebileceği ifade edilmektedir (Uğur, 2020; Görünmez, 2006).

1.1.1. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma

Anne-çocuk ilişkisi, hamilelik süreciyle başlayıp doğum sonrasında farklı bir boyuta evrilirken, özellikle doğumdan sonraki ilk 30–45 dakika içinde sağlanan ten teması, bağlanma davranışını olumlu yönde etkileyerek bebeğe güven hissi kazandırmaktadır (Soysal ve Bodur, 2005). Bu süreçte anne ve bebek arasında emme gibi etkinliklerle kurulan sürekli etkileşim, bebeğin ihtiyaçlarının zamanında ve eksiksiz karşılanmasıyla güvenli bir ilişkiye dönüşür. Zeanah ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan çalışmada, bağlanma ilişkisinin niteliğinin, anneyle kurulan ilişkinin kalitesiyle belirlendiği ve annenin bebeğe duyarlılığının hem duygusal hem sosyal gelişim üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Annenin tutumları, bebeğin kendisi ve çevresiyle ilgili zihinsel temsiller oluşturmasına yol açmakta, bu da davranışlarının şekillenmesinde rol oynamaktadır (Uluyol, 2014).

Bowlby, bebeklerin birincil bakım verenden ayrıldıklarında üç aşamalı bir stres tepkisi sergilediklerini belirtmiştir: protesto aşamasında bebek yoğun ağlama ile tepkisini dışa vurur; umutsuzluk aşamasında pasifleşerek depresif bir ruh haline geçer; kopma aşamasında ise bağlanma figüründen vazgeçer ve yeniden denge kurmaya başlar (Tepe, 2023). Doğumdan itibaren tensel temas ve sarılma ihtiyacı içinde olan bebeklerin, bakım verenle kurduğu yakın temas, kaygı giderici bir işlev görmekte ve çevreyle güvenli bir ilişki kurmasına katkı

sağlamaktadır. Bebek, ihtiyaçlarına zamanında ve duyarlı şekilde yanıt veren bakım veren aracılığıyla çevresini keşfetmeye başlar ve bu süreçte bakım veren "güvenli üs" işlevi görür. Erişim sağlanamadığında ise bağlanma sistemi devreye girer. Bebeklikte şekillenen bu bağlanma stili, bakım verenin duyarlılığına bağlı olarak güvenli ya da güvensiz biçimde gelişir ve çoğunlukla yaşam boyu değişmeden devam eder. Bu nedenle erken dönemde kurulan yetersiz duygusal bağ, ileriki yaşamda ciddi olumsuzluklara yol açabilmektedir (Kesebir vd., 2011).

Bebeklikte stresli durumlarda bağlanma figürünün varlığı, bebeğin kaygısını azaltırken, yokluğu kaygıyı artırarak anneyi arama davranışlarına yol açar. Yetişkinlikte ise bu bağlanma ihtiyacı genellikle eşe ya da yakın bir dosta yönelir; bu kişiler, tıpkı bebeklikte anne gibi, güven ve ihtiyaç karşılamada önemli rol üstlenir. Romantik ilişkilerde eşler, birbirlerine özgürlük tanıdıklarında duygularını daha rahat ifade eder ve bu durum bireysel gelişimle birlikte partnerle sağlıklı bir bütünleşmeyi sağlar. Güvenli bağlanma geliştirmiş bireyler ise özgüvenli, ilişkilerinde tutarlı, problem çözümüne yatkın ve yardım almaktan çekinmeyen bireyler olarak tanımlanır (Tepe, 2023).

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, psikososyal ve cinsel gelişimlerinin aynı anda yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçişin gerçekleştiği kritik bir evredir ve bu süreçte sosyal ilişkiler büyük önem taşır. Bu dönemde birey ailesinden uzaklaşarak arkadaş çevresiyle daha yoğun duygusal ilişkiler kurar ve duygusal düzenleme ihtiyacı artar. Bağlanma süreci bebeklikten itibaren gelişerek ergenlikte pekişir; ergenliğin başlangıcında ebeveynle kurulan bağın etkisi sürse de süreç içinde bu bağ zayıflar ve romantik ilişkiler daha ön plana çıkar (Rice, 1990). Güvenli bağlanma geliştiren ergenler, sosyal etkinliklerde daha aktif olup duygularını daha iyi kontrol ederken, kaygılı, kararsız ya da kaçınan bağlanma stillerine sahip olanlar sosyal ilişkilerde zorlanmakta, yanlış arkadaş seçimleri yaparak antisosyal davranışlar sergileyebilmektedir (Tepe, 2023). Depresif tutumlar ve başkalarına güven eksikliği gibi olumsuz duygular da genellikle erken dönemde gelişen bağlanma stilinden kaynaklanır. Bu nedenle, bireyin ergenlik dönemindeki sosyal ve romantik ilişkileri, bebeklikte birincil bakım verenle kurulan bağa dayanan bağlanma stilinden büyük ölçüde etkilenmekte; bağlanma stili, bireyin ilişkilerine yüklediği anlamı ve davranış örüntülerini şekillendirmektedir (Gündoğan, 2015).

Yetişkinlik döneminde bağlanma, bebeklik ve çocuklukta kurulan bağlanma ilişkilerinin devamı niteliğindedir ve bu süreçte bireyler, bağlanma ihtiyaçlarını romantik ilişkiler

aracılığıyla sürdürmektedir; partnerler çoğunlukla bağlanma figürü haline gelir (Crowell vd., 2008; Tepe, 2023). Main ve arkadaşları (1996), yetişkin bağlanma biçimlerini ilk kez sistemli olarak değerlendirmiş ve bu biçimlerin çocukluk dönemindeki bağlanma örüntüleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin içsel çalışma modeli temelinde yetişkin bağlanmayı dört tarzda sınıflandırmıştır: güvenli, saplantılı, kaçınan ve korkulu. Bu sınıflandırmaya göre, güvenli bağlanan bireyler yüksek kendilik değeriyle sosyal ilişkiler kurmakta başarılı, duygularını dengeli ve sağlıklı biçimde ifade edebilen bireylerdir (Erözkan, 2005). Öte yandan, saplantılı bağlanan bireyler düşük benlik algısına sahip olup başkalarını kendilerinden daha değerli görmekte ve bu durum sosyal ilişkilerde yoğun kaygı, terk edilme korkusu ve stres yaşanmasına neden olmaktadır. Kaçınan bağlanan bireyler ise yüksek kendilik algısına karşın başkalarına karşı olumsuz tutum geliştirmekte, ilişkilerden uzak durarak kendilerini duygusal anlamda korumaya çalışmakta ve bu durum sosyal ve romantik ilişkilerin kurulmasını güçleştirmektedir (Atik, 2013).

Bağlanma, erken çocuklukta başlayıp yaşam boyu bireyin ilişkilerini etkileyen kalıcı bir bağdır. Bebeklikte bakım verenle kurulan bağ, yetişkinlikteki romantik ilişkilerle benzerlik taşır; bu bağ, kişinin güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurma becerisini etkiler. Weiss (1982), çocukluk ve yetişkinlik bağlanmaları arasındaki farkları; bağlanma figürünün değişmesi, davranış sistemine etkisinin farklılığı ve yetişkinlikte cinselliğin bağa dahil olması olarak belirtmiştir. Simpson (1990) ise yetişkinlikte bağlanma biçimleri ile olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri arasında ilişki olduğunu, güvenli bağlanan bireylerin daha etkili başa çıkma yolları kullandıklarını göstermiştir.

Genel itibariyle bağlanma, doğum sonrası anne-bebek arasında başlayan ve yaşam boyu süren bir süreçtir; bu bağın niteliği, erken dönemde annenin bebeğe duyarlı yaklaşımıyla şekillenir ve bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini etkiler (Uluyol, 2014). Bowlby'nin stres tepkisi modeli, bağlanma figürünün yokluğunun kaygıyı artırdığını ortaya koyarken, bebeklikte geliştirilen güvenli bağın yaşam boyu etkili olduğu vurgulanmıştır (Tepe, 2023; Kesebir vd., 2011). Bebeklikten yetişkinliğe geçişte, bağlanma figürleri değişse de güvenli bağlanan bireyler sosyal ilişkilerde daha uyumlu, özgüvenli ve yardım aramaya açık olurken; güvensiz bağlanan bireylerde sosyal izolasyon, kaygı ve problem çözmede yetersizlik gözlenmektedir (Gündoğan, 2015). Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dört bağlanma stiline göre güvenli bireyler sosyal ilişkilerde dengeliyken; saplantılı, kaçınan ve korkulu bağlananlar düşük benlik algısı, yoğun kaygı ya da duygusal uzaklık sergiler (Atik, 2013). Yetişkinlikte romantik ilişkiler, erken

dönem bağlanma örüntülerinin devamı niteliğindedir ve partnerler genellikle yeni bağlanma figürleri hâline gelir (Tepe, 2023). Bu süreçte, bağlanma biçimleri bireyin başa çıkma stratejileri, ilişki kalitesi ve duygusal düzenleme becerilerini doğrudan etkiler (Atik, 2013).

1.1.2. Bağlanmanın Psikopatolojisi

Bağlanma ve psikopatoloji arasındaki ilişki incelendiğinde, bireyin çocukluk dönemindeki bağlanma biçimlerinin önemli belirleyiciler olduğu görülmektedir. Güvenli, kaygılı ya da kaçınan bağlanma stillerinin depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve panik atak gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bowlby (1988), çocuklukta destekleyici ve sıcak ebeveynlerle kurulan ilişkinin ruh sağlığı açısından koruyucu bir rota sunduğunu, buna karşın ilgisiz ve ulaşılamaz ebeveynlerle başlayan bir gelişim yolunun psikopatolojiye zemin hazırlayabileceğini belirtmiştir. Bowlby (1988) ise erken yaşta içselleştirilen bağlanma örüntülerinin yaşam boyu sosyal ilişkiler, duygu düzenleme ve inanç sistemleri üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını vurgulamıştır. Bu örüntüler değişime karşı dirençli olup bireyin tüm gelişim sürecini etkilerken, psikopatolojilerle olan ilişkisi çeşitli çalışmalarda da ortaya konmuştur (Liu vd., 2009). Ancak bağlanma ile psikopatoloji arasındaki ilişkide aracılık eden değişkenleri inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Beck'e (1995) göre psikolojik bozuklukların temelinde işlevsel olmayan düşünce kalıpları yatmakta olup, erken dönemde yaşanan olumsuz ebeveyn ilişkileri sonucunda gelişen güvensiz bağlanma stilleri bireyleri hem yakın ilişkilerde zorluk yaşamaya hem de stres karşısında işlevsiz tepkiler vermeye yatkın hale getirmektedir. Bu nedenle güvensiz bağlanma, çocukluk ve yetişkinlikte ortaya çıkabilecek çeşitli psikiyatrik bozukluklar açısından ciddi bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Shorey ve Snyder, 2006).

Ergenlik döneminde bağlanma stilleri ile psikopatoloji arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Brown ve Wright (2003), güvenli bağlanan bireylerin psikopatoloji geliştirme riskinin daha düşük olduğunu, kararsız ve kaçınan bağlanan bireylerde ise depresyon, anksiyete, davranış bozuklukları ve madde kullanımı gibi sorunların daha yaygın olduğunu göstermiştir. Bağlanma kaygısı, özellikle çocuklukta bakım verenin tutarsız ve kaygılı tutumlarıyla gelişmekte, stres altında hiperaktivasyon stratejilerine ve aşırı yakınlık arayışına yol açmaktadır (Yonar, 2019).

Kaçınma davranışı, çocuğun yakınlık, korunma ve destek ihtiyaçlarına ebeveynin mesafeli, soğuk ya da kızgın tepkiler vermesiyle şekillenmekte ve çocukta duyguları bastırma, destek aramaktan kaçınma gibi eğilimlerin gelişmesine yol açmaktadır (Kilit, 2017). Bu bağlamda

bağlanma stilleri, özellikle kaygı ve kaçınma boyutları üzerinden stresle başa çıkma stratejileriyle ilişkili olup, kaygılı bağlanma aşırı aktivasyonla depresyon gibi içselleştirme sorunlarına; kaçınma ise somatizasyonla ilişkilendirilmektedir (Uluyol, 2014). Güvensiz bağlanmanın yalnızca aracı değil, psikopatolojiye neden olan doğrudan bir etken olabileceği vurgulanmakta, stresli yaşam olaylarının da bu ilişkiyi pekiştirdiği öne sürülmektedir (Şişman, 2016). Güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme zorluklarına yol açarak içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle sonuçlandığı belirtilmiş (Gündüz, 2013), buna karşılık güvenli bağlanmanın sosyal-duygusal gelişim ve sağlıklı başa çıkma becerileriyle olumlu ilişkili olduğu gösterilmiştir (Curun ve Çapkın, 2014). Bağlanma boyutlarının kaygı ve kaçınma olarak iki ayrı yapıda değerlendirilmesi gerektiği ve bu boyutların kişilik bozukluklarıyla ilişkili olduğu; özellikle yüksek kaygıya sahip bireylerin daha fazla kişilik bozukluğu gösterdiği saptanmıştır (Turan Akdağ, 2011). Korkulu bağlanan bireylerde kişilik bozukluğu görülme oranının güvenli bağlananlara göre dört kat fazla olduğu, güvensiz bağlanma örüntüleri ile psikopatolojik belirtiler arasında ise orta düzeyde bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır (Oktay ve Batıgün, 2014).

1.1.3. Bağlanmaya Yönelik Kuramsal Görüşler

Bireyin doğumdan itibaren anne ve babasıyla kurduğu ilişki, kişilik gelişiminde belirleyici rol oynamakta; bu erken ilişkiler, yaşam boyunca kurulan tüm yakın ilişkilerde etkisini sürdürmektedir (Kaya, 2021). Özellikle ebeveynle kurulan ilk bağ, benlik gelişimi açısından bilişsel temsillerin oluşmasına zemin hazırlar; ebeveynin şefkatli ve duyarlı tutumu olumlu bir benlik ve başkaları algısı geliştirirken, duyarsızlık değersizlik duygularına ve olumsuz temsillere yol açar (Can Ceyhan ve Özteke Kozan, 2021). Bowlby'nin bağlanma kuramı, bu erken ilişkileri "bağlanma" kavramıyla açıklarken, kuram Melanie Klein, Otto Kernberg, Heinz Kohut ve Margaret Mahler gibi nesne ilişkileri kuramcılarının katkılarıyla da şekillenmiştir. Bu kuramcılara göre bireyin çevresindeki kişilerle, yani nesnelerle kurduğu ilişkiler, gelişimin temel yapı taşlarındandır. Klein (1957) ise bebeğin yalnızca insanlarla değil; battaniye, emzik, oyuncak gibi nesnelerle kurduğu ilişkilerin de bağlanma sürecine anlamlı katkılar sunduğunu belirtmiştir (Akt. Yaşa ve Yıldırım, 2019).

Mahler'e göre çocuğun kimlik gelişimi, anneyle kurulan ilişkinin üç aşamada ilerlemesiyle mümkün olur: temel bakımın sağlandığı ilk aşama, simbiyotik birlikteliğin yaşandığı ikinci aşama ve sağlıklı bireyselleşmenin gerçekleştiği ayrışma aşaması; bu sürecin dengeli tamamlanması, çocuğun güvenli bir kimlik geliştirmesi için kritik öneme sahiptir. Kohut (1966)

ise benlik gelişiminin temelinde ebeveynin empatik yaklaşımını ve bebeği birey olarak kabul etmesini vurgular; bebek, benliğini oluşturabilmek için ebeveynin destekleyici tavırlarına ihtiyaç duyar (Kılıç, 2019). Bu destek, "aynalama" kavramıyla açıklanmakta, annenin empatik tepkilerinin içselleştirilmesiyle bebeğin benlik yapısı güçlenmekte ve ayrışmaya hazır hale gelmektedir (Çuhadaroğlu, 2001). Stern ve arkadaşlarının (1974) çalışmasında da annenin çocuk merkezli veya ebeveyn merkezli yaklaşımı bebeğin ruhsal gelişimini doğrudan etkilemektedir; çocuk merkezli anneler bebeğin sinyallerine duyarlıyken, ebeveyn merkezli anneler kendi ihtiyaçlarını önceleyerek bağlanma ilişkisini zedelemekte, çocuğun kendini ifade etmesini engellemektedir (Erdoğan Taycan ve Çepik Kuruoğlu, 2014).

1.1.3.1. John Bowlby ve Bağlanma Kuramı

John Bowlby, 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine görevlendirilmesinin ardından çocuk psikiyatrisi alanına yönelmiş ve bu süreçte bakım veren ile bebek arasındaki ilişkiye dair ilk yazılarını kaleme almıştır; bu yazılarda annenin sıcak ve samimi yaklaşımının çocuk ruh sağlığı açısından önemi vurgulanmıştır (Erdoğan Taycan ve Çepik Kuruoğlu, 2014). 1969'da yayımladığı "Bağlanma ve Kaybetme" adlı çalışmasıyla bağlanma kuramının temellerini atan Bowlby, bu kuramı geliştirirken psikanalitik kuramın psikoseksüel gelişim anlayışıyla Darwin'in evrim kuramını ve etolojiyi birleştirerek duygusal gelişimi açıklayan yeni bir yaklaşım ortaya koymuştur. Kuram, başlangıçta anne-bebek ilişkisini temel alsa da zamanla kişilik kuramına dönüşmüştür. Bowlby, bağlanmayı bireyin birincil bakım vereniyle kurduğu erken etkileşimde ortaya çıkan, sonraki tüm yakın ilişkileri şekillendiren zihinsel temsillerin temelini oluşturan bir bağ olarak tanımlamış, bu bağın bireyin kendilik ve dünya algısına yön verdiğini belirtmiştir (Kılıç, 2019).

Gander ve Gardiner (1998), bağlanmayı bebeklikte çocuk ile temel bakım veren arasında başlayan destekleyici bir ilişki olarak tanımlarken, Kökçü ve Kesebir (2010) bağlanmanın erken dönemde bakım sağlayan kişiyle çevre etkileşimi sonucu ortaya çıkan, özellikle stres anlarında belirginleşen, süreklilik gösteren güçlü bir duygusal bağ olduğunu ifade etmişlerdir.

Bağlanma kavramına yönelik araştırmaların temel amacı, bakım verenin uzaklaşmasıyla bebekte ortaya çıkan kaygının nedenlerini anlamaktır; bu doğrultuda yapılan deneylerde bebeğin anneden ayrıldığında gösterdiği tepkiler incelenmiş ve bağlanma kuramının temelleri atılmıştır (Demirdağ, 2017). Bowlby (1980), bağlanmanın üç temel işlevini bebeğin bakım verene yakınlık kurması, çevresini güvenli bir üs aracılığıyla keşfetmesi ve ebeveynin onu

tehlikelerden koruması olarak tanımlar; bu işlevler aracılığıyla bebek stresle baş etmeyi öğrenir ve bağlılık geliştirilir (Kozalı, 2017). Ayrıca yapılan çalışmalar, anne-bebek bağının gebeliğin 20. haftasında başladığını ve annenin gebelikte bebekle kurduğu iletişim ile doğum sonrası temas, odada birlikte kalma ve doğrudan bakım gibi uygulamaların bağlanmayı güçlendirdiğini göstermektedir (Karakaş ve Dağlı, 2018).

John Bowlby, bağlanma kuramını 1950'lerin sonunda geliştirerek bireylerin doğumdan itibaren bakım verene olan ihtiyaçlarına ve bu ilişki temelinde gelişen bağa odaklanmıştır. Nesne ilişkileri kuramından etkilenerek, çocukluk dönemindeki deneyimlerin önemine vurgu yapan Bowlby, özellikle yetimhane ve anneden ayrı kalan çocuklarla yaptığı gözlemler sonucunda bağlanma figürünün yokluğunun çocukların duygusal gelişimini olumsuz etkilediğini fark etmiştir. Kurama göre, bebek hayatta kalmak ve güvenlik ihtiyacını karşılamak için bakım verene yönelir ve bu kişiyle aralarında içgüdüsel davranışlarla şekillenen bir bağ kurulur. Bu erken dönemde kurulan bağ, bireyin yaşam boyu ilişkilerini etkileyerek, arkadaşlık, romantik ilişki ve ebeveynlik gibi sosyal etkileşimlerde benzer bağlanma örüntülerinin görülmesine yol açar (Kılıç, 2019).

Mary Ainsworth (1978), Bowlby'nin bağlanma kuramını güvenli üs kavramı üzerinden genişleterek bebeğin çevresini keşfederken bakım verenin ulaşılabilir ve duyarlı olmasının önemine dikkat çekmiştir. Bowlby'nin 1952 yılında annelerinden kısa süreliğine ayrılan çocuklar üzerinde yaptığı çalışmalar, annenin yalnızca temel ihtiyaçları karşılayan bir figür değil, aynı zamanda çocuğun çevreye adaptasyonunu sağlayan duygusal bir figür olduğunu ortaya koymuştur (Demirdağ, 2017). Kuramın temelinde, bağlanmanın sadece fizyolojik değil, psikolojik ve sosyal bir ihtiyaç olduğu, erken çocukluk dönemindeki aile etkileşimlerinin yetişkinlikteki ilişkileri şekillendirdiği vurgulanmıştır. Ainsworth ise bağlanmayı deneysel olmayan ortamlarda incelemiş ve kişilik özelliklerinin bağlanmada etkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Schaffer ve Emerson'un çalışmalarıyla annenin yanı sıra babanın da ikincil bağlanma figürü olarak çocuğun gelişiminde önemli bir role sahip olduğu ve bu etkileşimin eksikliğinde çocuklukta bazı sorunların ortaya çıkabileceği ileri sürülmüştür (Karakaş ve Dağlı, 2018).

1.1.3.2. İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma kuramının temel kavramlarından biri olan içsel çalışma modelleri, Bowlby tarafından tanımlanmış ve bebek ile birincil bakım veren arasındaki etkileşimden doğan zihinsel temsilleri ifade etmektedir; bu modeller, bakım verenin tutarlı ve duyarlı olması durumunda

destekleyici ve güvenilir bir dünya algısı, aksi durumdaysa değersizlik ve reddedilme duygularına yol açmaktadır (Demirdağ, 2017). Piaget'nin bilişsel gelişim kuramından esinle geliştirilen bu model, bireyin çevresiyle yaşadığı deneyimlere göre zihinsel şemalar oluşturduğunu savunur (Yıldırım ve Başdaş, 2020). Bowlby, ihtiyaçları karşılanmayan çocukların savunmacı davranışlar geliştirdiğini ve hem kendini hem de bakım verenini olumsuz değerlendirdiğini öne sürmektedir. İçsel çalışma modelleri bireyin bağlanma figürüyle kurduğu etkileşim doğrultusunda gelişen ve diğer ilişkilerde davranışları yorumlamada kullanılan şemaları içerir (İlaslan, 2009; Simpson ve Rholes, 2010). Ayrıca, bakım verenin kendi bağlanma geçmişi çocuğun zihinsel temsillerini etkiler; Main ve arkadaşları (1985) güvenli bağlanan çocukların ebeveynlerinin duygularını tanımlayabildiğini, kaçınan bağlananların ise genellikle reddedici bir anlatım sergilediğini belirtmiştir (Kılıç, 2019).

İçsel çalışma modelleri, bebeğin bakım verenle kurduğu ilk ilişkilerle şekillenen ve kişinin sonraki yaşamında ilişkilerini, stratejilerini ve algılarını etkileyen zihinsel şemalardır; bu modeller erken dönemde esnek olsa da ergenlikten sonra kalıcı hale gelir ve yalnızca yaşanan deneyimlerle mevcut modelle gerçeklik arasında büyük farklar oluştuğunda değişebilir (Morsünbül ve Çok, 2011). Bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ya da duyarsız oluşu, çocuğun kendine ve çevresine yönelik algısını şekillendirerek güvenli, kaygılı ya da kaçınan bağlanma stillerinin gelişimine zemin hazırlar. Bu modeller kişinin çevreyi, diğer insanları ve kendisini nasıl değerlendirdiğini belirler ve bağlanma figürünün yaklaşımı, çocuğun bağlanma stilini doğrudan etkiler; sevgi dolu ve uyumlu bir ilişki güvenli bağlanmayı desteklerken, duyarsızlık kaçınan ya da kaygılı bağlanmaya neden olur (Çalışır, 2008).

Bağlanmanın temelinde yer alan yakınlık ihtiyacı ve güvenli üs olma unsurları, çocuklukta karşılanmadığında öz benlik algısında bozulmalara ve psikopatolojilere yol açabilir. Bowlby, bebeklik döneminde oluşan bağlanma kalıplarının "içsel çalışan modeller" aracılığıyla bireyin yaşamı boyunca etkili olduğunu belirtmiştir (Kılıç, 2019). Bu modeller, bakım verenin tutumlarına göre şekillenir ve bireyin kendisiyle ve başkalarıyla ilgili temel inançlarını oluşturur. Çocuklukta kazanılan bu deneyimler, bireyin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve çevresine dair algılarını yönlendirir. Benlik modeli bireyin kendine dair değer algısını, başkaları modeli ise çevresinden destek görüp göremeyeceğine dair inancını yansıtır. Tutarlı ve duyarlı bir bakım veren olumlu içsel modellerin gelişmesini sağlarken, tutarsız davranışlar olumsuz inançların temeline neden olur (İlaslan, 2009; Simpson ve Rholes, 2010).

1.1.3.3. Bağlanma Modelleri

Mary Ainsworth, 1989 yılında geliştirdiği "Yabancı Durum Deneyi" ile bağlanma kuramına ampirik bir katkı sunarak güvenli ve güvensiz bağlanma stillerini tanımlamıştır. İlk olarak Ganda'da 26 aileyle yürütülen çalışmasında anne-bebek etkileşimlerini ve sinyal davranışlarını incelemiş, daha sonra "Baltimore Projesi" kapsamında 26 Amerikan ailesiyle 54 hafta süren gözlemler gerçekleştirmiştir (Babahanoğlu, 2021). Bu sürecin ardından John Hopkins Üniversitesi'ndeki laboratuvar ortamında geliştirilen "Yabancı Ortam Deneyi"nde bebekler önce anneleriyle birlikte odaya alınmış, ardından anneden ayrılmış, yabancı biri odaya girmiş ve sonrasında yeniden anneyle bir araya getirilmişlerdir. Bu deneyin amacı, annenin yokluğuna verilen tepkiler değil, bebeğin annenin geri dönüşüne verdiği duygusal yanıtları gözlemleyerek bağlanma örüntülerini anlamaktır. Bu deneysel yaklaşım, güvenli, güvensiz ve bağlanmamış bağlanma türlerinin ayırt edilmesini sağlamıştır (Trawick-Smith, 2013).

Güvenli bağlanma, Ainsworth tarafından anne ve bebek etkileşiminde temel unsur olarak vurgulanmış ve bu bağlanma stiline sahip bebeklerin, anneleri ortamdan ayrıldığında keşfe devam edebildiği, yabancı birinin gelmesiyle ciddi endişe yaşamadığı, annenin dönüşüyle ise rahatlayarak güven tazelediği gözlemlenmiştir (Özler Ervüz ve Öztürk, 2024). Bu bebekler, anneleri yanında olduğunda çevreyi daha rahat keşfetmekte; anneleri ayrıldığında ise yoğun kaygı yaşamadan, annenin geri dönüşüyle hızla sakinleşip oyunlarına dönebilmektedir. Güvenli bağlanmanın, annenin duyarlı, ilgili ve ulaşılabilir olmasıyla doğrudan ilişkili olduğu, bu çocukların annelerinden gelen ipuçlarını algılayarak güvenli bir iletişim kurabildiği ifade edilmektedir (Gümüş ve Güler, 2016).

Güvensiz ya da kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler, annelerinin odadan ayrılmasına karşı belirgin bir tepki göstermeyebilirken, annenin geri dönüşünde temas kurmaktan kaçınma ve bakışlarını uzaklaştırma gibi davranışlar sergilemekte; bu durum, bebeğin annenin reddedici tutumunu taklit ettiğini göstermektedir. Öte yandan, güvensiz ya da kararsız bağlanma stiline sahip bebekler annenin ayrılığına şiddetli tepkiler verirken, geri döndüğünde ya yapışma davranışı sergilemekte ya da öfkeyle anneden uzaklaşmaktadır; bu bebekler yoğun ayrılık kaygısı yaşamakta ve çevreyi keşfetme konusunda isteksizlik göstermektedir (Özler Ervüz ve Öztürk, 2024).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerini inceleyerek geliştirdikleri envanterle bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri bağlanma stillerinin

yetişkinlikteki ilişkileri etkilediğini göstermiştir (Dilmaç vd., 2009). Araştırmalar, güvenli bağlanan yetişkinlerin yakın ilişkiler kurmada rahat olduklarını ve terk edilme kaygısı taşımadıklarını, buna karşın kaygılı bağlanan bireylerin reddedilme korkusu yaşayıp yoğun duygusal dalgalanmalar geçirdiğini ortaya koymuştur (Özler Ervüz ve Öztürk, 2024). Kaçınan bağlanan bireylerin ise insanlara ve partnerlerine karşı güvensizlik beslediği ve yakınlıktan kaçındığı tespit edilmiştir. Model, erken bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikteki ilişki kalıplarına devam ettiğini ve kişilik gelişimini önemli ölçüde etkilediğini vurgularken, güvenli bağlanan bireylerin daha olumlu sosyal ilişkiler kurduğunu; kaçınan bağlananların ise reddedici ebeveyn figürleriyle ilişkili olumsuz bağlanma örüntüleri geliştirdiğini göstermiştir (Demir, 2017).

Bartholomew (1990) tarafından geliştirilen Dörtlü Bağlanma Modeli, bireylerin bağlanma stillerini kendilik ve diğerleri modellerine göre sınıflandırmakta; olumlu veya olumsuz özsaygı ile çevreye duyulan güven üzerinden dört bağlanma stilini tanımlamaktadır. Güvenli bağlanan bireyler, hem kendileriyle hem de başkalarıyla ilgili olumlu algılara sahiptir ve bu durum çocukluktan yetişkinliğe uzanan sağlıklı sosyal ilişkilerle kendini gösterir (Hazan ve Shaver, 1994). Saplantılı bağlanan bireyler ise tutarsız ebeveyn tutumları nedeniyle düşük özsaygı geliştirir ve yakın ilişkilerde onay ihtiyacına bağlı olarak abartılı davranışlar sergiler (Bartholomew, 1990). Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler, reddedilme korkusuyla yakın ilişkilerden uzak durur, bağımsızlığı ön planda tutar ve sosyal etkileşimden kaçınırlar. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumsuz algılar geliştirir; ilişki kurmak isterken aynı zamanda reddedilme korkusuyla geri çekilirler (Akbağ ve Ümmet, 2018).

1.1.3.4. Mary Ainsworth ve Yabancı Durum Testi

John Bowlby'nin kuramsal temellerini attığı bağlanma teorisini, özellikle çocuk-anne ilişkilerinin gözlemsel olarak incelenmesine dayalı yöntemlerle derinleştiren Ainsworth, bu alandaki ilk sistematik gözlemlerini Uganda'da gerçekleştirmiştir. Ancak onu en çok tanınır hale getiren katkısı, Baltimore'da yürüttüğü çalışmaları temel alarak geliştirdiği ve çocukların bağlanma örüntülerini değerlendirmek amacıyla kullandığı "Yabancı Durum Testi" (Strange Situation Procedure) olmuştur. Bu test, yaklaşık bir yaşındaki bebeklerin anneleriyle birlikteyken ve anneleri kısa süreliğine odadan ayrıldığında verdikleri tepkiler üzerinden bağlanma türlerini belirlemeyi amaçlamaktadır (Seven ve Güngör Aytar, 2010).

Yabancı Durum Testi toplam sekiz bölümden oluşan kısa bir laboratuvar senaryosudur ve çocuğun yabancı bir ortamda annesiyle birlikteyken, bir yabancıyla tanıştığında, annesi odadan ayrıldığında ve tekrar geri döndüğünde verdiği davranışsal tepkileri analiz eder. Bu gözlemler sonucunda Ainsworth; güvenli bağlanma, güvensiz-kaçınan bağlanma ve güvensiz-ikircikli (ambivalent) bağlanma olmak üzere üç temel bağlanma stilini tanımlamıştır. Daha sonra bu sınıflamaya Mary Main tarafından güvensiz-dağınık (disorganized) bağlanma örüntüsü de eklenmiştir. Ainsworth'un yöntemi, sadece bağlanma stilini sınıflamakla kalmamış; aynı zamanda annelik davranışlarının, özellikle annenin çocuğun sinyallerine ne derece duyarlı ve tutarlı yanıt verdiğinin, bağlanma güvenliği üzerindeki etkilerini de ortaya koymuştur. Böylece Ainsworth'un geliştirdiği bu test, çocuk gelişimi ve klinik psikoloji alanlarında hem araştırma hem de uygulama bağlamında büyük bir dönüm noktası olmuştur (Seven ve Güngör Aytar, 2010).

1.1.4. Bağlanmaya Etki Eden Faktöreler

Bağlanma kuramı temelinde anne-bebek ilişkisine odaklansa da araştırmalar bağlanmayı etkileyen başka faktörlerin de olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2019). Kültürel farklılıklar, çocuk yetiştirme anlayışlarını etkileyerek bağlanma stilini şekillendirebilir; örneğin Alman bebeklerde kaçıngan bağlanma daha yaygınken Japon anneler güvenli bağlanmaya özen gösterir (Yıldız, 2012). Aile stresi de önemli bir etkendir; maddi sıkıntılar, hastalık veya aile içi krizler anne-bebek ilişkisinin kalitesini olumsuz etkileyebilir (Trawick-Smith, 2014). Bakımın niteliği, şefkatli ve senkronize bir bakım sağlanıp sağlanmadığıyla ilgilidir; mekanik ve ilgisiz bir bakım bağlanmayı zedeleyebilir (Karakuş, 2012). Son olarak, bebeğin mizacı da bağlanmayı etkiler; huzursuz ve çok ağlayan bebekler güvensiz bağlanmaya, sakin bebekler ise güvenli bağlanmaya daha yatkındır, ancak mizacın etkisi tek başına belirleyici değildir (Yıldız, 2012).

1.2. Bağlanma Stilleri

Çocuk doğduğu andan itibaren bakım verenlerle kurduğu etkileşim, bağlanma stilinin oluşumunda belirleyici rol oynamakta ve bu stil, bireyin yetişkinlikteki romantik ilişkilerini ve kişilik gelişimini etkilemektedir (Demir, 2017). Hazan ve Shaver (1994), Ainsworth'un bebeklikte tanımladığı üçlü bağlanma stilini yetişkin ilişkilerine uyarlayarak güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerini tanımlamış; güvenli bağlanan bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabildiğini, kaygılı bağlananların terk edilme korkusu yaşadığını, kaçınan bağlananların ise yakınlıktan rahatsız olduğunu belirtmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991)

ise bu modeli geliştirerek, kaygılı/kararsız stili saplantılı bağlanma, kaçınan stili kayıtsız bağlanma olarak adlandırmış, güvenli bağlanmayı ise tüm kuramlarda ortak bir kategori olarak korumuşlardır.

Hazan ve Shaver (1994), yetişkin bağlanma stillerini güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırmış; Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bu modeli geliştirerek güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma stilinden oluşan dörtlü modeli sunmuş, özellikle bağımlılık ve kaçınma boyutlarına odaklanmıştır. Bebek ve yetişkin bağlanmaları arasındaki temel fark, bebeklerin tek yönlü ve fiziksel temas odaklı bağlanma yaşarken, yetişkinlerin karşılıklı, duygusal destek temelli bağlar kurmasıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Bebeklikte bağlanma figürleri genellikle ebeveynlerken, yetişkinlikte bu figürler romantik partnerler olabilmektedir. Main (1996) bağlanma üzerine yaptığı çalışmalarda, yetişkinlerin çocukluk dönemine dair algılarının ilişkilerini etkilediğini ve güvenli bağlananların daha sağlıklı ilişkiler kurduğunu belirtmiştir (Akt. Özler Ervüz ve Öztürk, 2024). Morsünbül ve Çok (2011) ise kaygılı bağlanan bireylerin kıskançlık ve şüphe gibi yoğun duygular yaşadığını, kaçınan bireylerin ise yakın ilişkilerden kaçındığını vurgulamıştır.

Bağlanma türleri, bireyin bebeklikten itibaren bakım verenle kurduğu ilişkiler temelinde şekillenir ve yaşam boyu sürdüğü kabul edilen duygusal kalıplardır (Demir, 2017). Hazan ve Shaver (1994), bu bağlanma kalıplarının yetişkinlikteki romantik ilişkiler üzerindeki etkisini inceleyerek güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı olmak üzere üçlü bağlanma modelini geliştirmiştir. Güvenli bağlanma yaşayan bireyler, sağlıklı ilişkiler kurabilirken, kaygılı bağlanmaya sahip olanlar terk edilme korkusu yaşar ve aşırı yakınlık arayışına girerler. Kaçınmacı bağlanma ise bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmaları ve içe kapanıklıkları ile karakterizedir. Bu bağlanma biçimlerinin temeli, çocukluk döneminde bakım verenin tutumlarına ve ihtiyaçlara verdiği yanıtların tutarlılığına dayanmaktadır (Özler Ervüz ve Öztürk, 2024).

Yetişkin bağlanma türleri üzerine yapılan çalışmalar arttıkça, geleneksel üçlü modelin ötesine geçilerek daha ayrıntılı sınıflamalar geliştirilmiştir. Bu kapsamda bireylerin terk edilme korkusu taşıyıp taşımamaları ve başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine verdikleri önem temel alınarak farklı bağlanma tarzları tanımlanmıştır. Brennan, Clark ve Shaver (1998), kaygı ve kaçınma boyutlarını birleştirerek güvenli, kaçınmacı, saplantılı ve korkulu bağlanma tarzlarını içeren dört boyutlu bir model geliştirmiştir. Aynı şekilde Bartholomew ve Horowitz, benlik ve başkaları algılarını olumlu-olumsuz şeklinde değerlendirerek güvenli, saplantılı,

korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerini içeren Dörtlü Bağlanma Modeli'ni ortaya koymuşlardır (Morsünbül ve Çok, 2011).

1.2.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, bebeklerin stresle başa çıkabilmesi için temel bir mekanizma olup, annenin tutarlı, sevgi dolu ve duyarlı tutumlarıyla şekillenir (Kozalı, 2017). Gebelikten itibaren başlayan bu ilişki, annenin bebeğin ihtiyaçlarına sürekli ve duyarlı şekilde yanıt vermesiyle gelişir. Güvenli bağlanan bebekler annelerinden ayrıldıklarında kısa süreli olumsuz tepkiler verse de çevrelerini keşfetmeye yönelir ve anneleri döndüğünde ilişkiyi olumlu şekilde sürdürürler. Bu bağlanma biçimi, bebeğin bakım verenine duyduğu güvenle dış dünyayı keşfetmesini sağlar. Erken dönemde güvenli bağlanma kuran bireylerin ileriki yaşamlarında sağlıklı ilişkiler geliştirme, olumlu benlik algısı ve stresle sağlıklı başa çıkma becerileri gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bu bağlanma biçiminin psikopatolojilere karşı koruyucu bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Pazvantoğlu vd., 2011).

Araştırmalara göre, bakım verenin bebeğin sinyallerini dikkatle gözlemlemesi, doğru yorumlaması ve uygun, hızlı tepkiler vermesi, bebeğin duygusal güvenliğini sağlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Duyarlı bir bakım, bebeğin stresle başa çıkmasına yardımcı olurken aynı zamanda öz yeterliliğini (self-efficacy) de artırmaktadır. Bu süreçte bebek, çevresinden gelen tepkileri algılayarak benlik farkındalığı geliştirir ve olumlu tepkiler almak için nasıl davranması gerektiğini öğrenir. Güvenli bağlanma, bireyin tüm ilişkilerinde temel güven duygusuyla hareket etmesini sağlar ve stresle başa çıkmada olgun savunma mekanizmalarının kullanılmasına olanak tanır; böylece depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojilere karşı koruyucu bir işlev görür (Kozalı, 2017).

1.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Çocuğun kendini güvende hissedebilmesi, bakım verenin ihtiyaçlara duyarlı ve tutarlı şekilde karşılık vermesiyle mümkündür. Özellikle oyun ve sosyal etkileşim ortamlarında bu güven duygusu pekişirken, bakım verenin tutarsız ya da kayıtsız tutumları çocuğun kaygılı/kararsız bağlanma geliştirmesine yol açabilir (Küçüker ve Kapçı, 2006). Anne ortamdan ayrıldığında çocuk çekingenleşirken, geri döndüğünde tutarsız tepkiler ve ambivalans duygular (öfke ve yakınlık istememe) sergileyebilir. Bu bağlanma örüntüsü sadece anneyle değil, diğer birincil bakım verenlerle de benzer şekilde gelişebilir. Kaygılı bağlanan çocuklar anneden ayrıldıklarında yoğun stres ve öfke yaşarlar, bu durum çevreyi keşfetmelerini ve yabancılarla

iletişim kurmalarını zorlaştırır. Kaygılı bağlanmanın temelinde ise annenin tutarsız ilgisi, uzun ayrılıklar ve yapışkan ya da kaygılı tavırları yer almaktadır (Pazvantoğlu vd., 2011).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini değersiz, sevilmeye layık olmayan ve yetersiz görürken, çevrelerindeki insanları olumlu şekilde değerlendirme eğilimindedirler (Arslan, 2008). Bu bireyler yakın ilişkiler kurma arzusu taşımalarına rağmen, terk edilme ve reddedilme korkuları nedeniyle aşırı onay ihtiyacı, kıskançlık, öfke ve takıntılı davranışlar sergileyebilirler (Kesebir vd., 2011). Ebeveynlerinin tutarsız ve duyarsız yaklaşımlarına maruz kalan bu kişiler, özgüven eksikliği yaşamakta ve ilişkilerinde sürekli kendilerini kanıtlama çabası içinde olmaktadırlar (Demir, 2017). Çocuklukta yeterli sevgi görmeyen ve reddedilen bireylerin yetişkinlikte sosyal ilişkilerinde çelişkili tutumlar sergilediği, romantik ilişkilerde ise yoğun bağlanma eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Bu durumun düşük özgüvenle birleşerek onları kolayca umutsuzluğa sürüklediği ifade edilmektedir (Altundağ, 2011).

1.2.3. Kaçıngan Bağlanma

Kaçıngan-dirençli bağlanma stilinin oluşumunda, annenin çocuğa karşı reddedici ve tepkisiz tutumu belirleyici rol oynar; bu bağlanma stiline sahip bebekler, annelerinin ortamdan ayrılmasına veya geri dönmesine tepkisiz kalır ve mesafeyi koruyarak kendilerini güvende hissetmeye çalışırlar. Bu bireyler sosyal ortamlarda rahat edemez, yetişkinlikte kurdukları yakın ilişkilerde sorunlar yaşar; romantik ilişkilerde aşırı yakınlıktan rahatsız olup partnerlerine öfke duyabilirler. Her ne kadar bağlanmaya ihtiyaçları yokmuş gibi davranıyor olsalar da, derinlerde karşılanmamış bağlanma ihtiyaçlarının eksikliğini hissederler (Karasu, 2013).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini sevilmeye layık ve değerli görürken, diğer insanları reddedici ve güvenilmez olarak değerlendirir; bu nedenle hayal kırıklığı yaşamamak adına yakın ilişkilerden uzak durmayı tercih ederler (Sığırcı, 2010). Bağımsızlık ve özerkliği ön planda tutan bu bireyler, sosyal ilişkileri önemsiz bulur, duygusal bağlardan kaçınır ve bu durumdan rahatsızlık duymazlar (Çalışır, 2009). Yakın ilişkilerde reddedilme korkusu nedeniyle mesafe koyarak olumlu benlik algılarını korumaya çalışırlar ve bu durum, onların çevrelerine karşı mesafeli ve zaman zaman düşmanca tutumlar geliştirmesine yol açar (Karakuş, 2012).

1.2.4. Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini değersiz ve sevilmeye layık olmayan kişiler olarak görürken, başkalarını ise güvenilmez ve reddedici olarak değerlendirirler (Kozalı, 2017). Bu kişiler bir yandan başkalarının onayını alma arzusunu taşırken, diğer yandan reddedilme korkusuyla yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler (Demir, 2017). Genellikle reddedici ve eleştirel ebeveynlerle büyüyen bu bireyler, sosyal ilişkilere ihtiyaç duysalar da sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanır ve kendilerini korumak adına insanlardan uzak dururlar (Karasu, 2013). Bu bağlanma stilinin temelinde özgüven eksikliği, yüksek kaygı ve belirgin bir kaçınma eğilimi yer almaktadır (Gezen ve Oral, 2013).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerini hem de başkalarını olumsuz şekilde değerlendirir; kendilerini sevilmeye layık görmezken çevrelerindekileri de güvenilmez bulurlar (Öztahtacı, 2017). Bu bireylerde çevreden kabul görme isteği yüksek olsa da, reddedilme korkusu nedeniyle yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler. Bu yönleriyle kaygılı bağlanmaya benzeseler de, korkulu bağlanmada kaçınma eğilimi daha belirgindir. Stresli durumlarda kendilerini ifade etmekte zorlanır, yardım istemekten çekinirler ve genellikle düşük özgüven ile düşük girişimcilik gösterirler (Sümer vd., 2009). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin ebeveynlerinin genellikle eleştirel ve reddedici özellikler taşıdığı belirtilmektedir (Altundağ, 2011).

1.3. Aleksitimi Kavramı

Aleksitimi, ilk olarak psikosomatik hastalarla yapılan klinik gözlemlerle tanımlanan ve duyguları tanıma, ifade etme ve bu duygulara odaklanmakta güçlükle karakterize edilen çok yönlü bir kişilik yapısıdır (Özkan ve Çepikkurt, 2024). Ruesch (1948), bu bireylerde sözel ve sembolik ifade bozukluğuna dikkat çekerken, MacLean (1949), bu kişilerin duygularını neokortekse aktarmakta yetersiz olduğunu ve duyguların bedensel tepkilerle ifade bulduğunu öne sürmüştür. Sifneos (1973) ise "duygular için kelime yokluğu" anlamına gelen "aleksitimi" terimini literatüre kazandırmıştır. Taylor, Bagby ve Parker (1991), aleksitimiyi düşük duygusal öz farkındalıkla ilişkili subklinik bir durum olarak tanımlarken, Bagby ve arkadaşları (2020) bu yapının; duyguları tanıma zorluğu, bedensel-duygusal sinyalleri ayırt etmede güçlük ve dışsal gerçekliğe odaklanan düşünme tarzını içerdiğini belirtmiştir (Akt. Mersin ve Toker, 2024). Aleksitimi bir psikiyatrik tanı olmamakla birlikte, çeşitli psikiyatrik bozukluklarla ve genel popülasyonla ilişkili olarak sıkça gözlenmektedir (Cameron vd., 2014).

Aleksitimi, ilk olarak psikosomatik hastalarla ilgili klinik gözlemlerle tanımlanmış olup, günümüzde anksiyete, depresyon ve TSSB gibi birçok psikiyatrik bozuklukla ilişkilendirilmiştir (Albantakis vd., 2020). Aleksitimisi olan bireyler duygularını tanımada ve ifade etmede zorluk yaşar, somut düşünmeye eğilimlidir ve fantezi yetileri sınırlıdır (Šago ve Babić, 2019). Bu bireyler olumlu duyguları deneyimlemede yetersizdir ve duygusal düzenleme becerileri zayıftır. Bermond ve arkadaşları (2006) aleksitimiyi Tip 1 (duygusal deneyimin yokluğu) ve Tip 2 (duygusal bilişin seçici eksikliği) olarak ikiye ayırmıştır. Toplumun %10'unda, psikoterapi başvuranlarının ise yaklaşık %25'inde aleksitimi görülmekte, erkeklerde daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Honkalampi vd., 2017; Mattila vd., 2006). Psikoterapide, aleksitimik bireylerin duygularını ifade etmede zorlanmaları ve sosyal olarak kaçıngan olmaları sürece uyumlarını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, psikodinamik yerine destekleyici psikoterapilerin daha uygun olduğu önerilmektedir (Karaman ve Bilican, 2024).

Aleksitimi, ilk zamanlarda bazı tartışmalara yol açsa da zamanla birçok klinisyen ve araştırmacının dikkatini çekmiş, duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede güçlük, hayal kurma eksikliği, dışa dönük bilişsel yapı ve işlemsel düşünme gibi dört temel özellikle tanımlanmıştır. İlk olarak psikosomatik hastalarla yapılan klinik gözlemlerle fark edilen bu kavram, Ruesch (1948) ve MacLean (1949) gibi araştırmacıların katkılarıyla duygusal ifadedeki yetersizlikle ilişkilendirilmiş; Nemiah ve Sifneos'un (1970) çalışmalarıyla somut örneklerle desteklenmiştir. 1976 yılında Avrupa Psikosomatik Araştırma Konferansı'nda klinik bir tanım kazanarak önemini artıran aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü ile benzerlik gösterse de daha spesifik bir bozukluk olarak değerlendirilir. Ayrıca, gelişimsel olarak ortaya çıkan birincil aleksitimi ile travmatik yaşantılar sonucu gelişen ikincil aleksitimi arasında da kavramsal ayrım yapılmaktadır (Freyberger, 1977; Hemming vd., 2019).

Araştırmalar, aleksitimisi olan bireylerin hem psikoterapiye hem de farmakoterapiye zayıf yanıt verebileceğini göstermektedir (Grabe vd., 2004). Bu bireyler, içsel gözleme ve analitik düşünmeye düşük ilgi gösterdiklerinden psikodinamik terapiden yeterince yararlanamayabilirler (Durmuş, 2024). Psikanalitik terapide genellikle dış olayları monoton bir şekilde anlatırlar ve bu durum terapistte sıkıntı yaratabilir (Ogrodniczuk vd., 2011). Terapistler, bu bireylerde duygusal uyarılma belirtilerini tanımlamalarına ve anlamlandırmalarına destek olmalıdır (Vanheule vd., 2010). Bununla birlikte, aleksitimiyi doğrudan hedefleyen müdahaleler, yalnızca semptomları hedefleyen müdahalelere kıyasla daha az etkili bulunmuştur (Cameron vd., 2014). Ancak, aleksitimik semptomlara odaklanan özel terapötik müdahalelerin

bazı yararlar sağladığı da görülmektedir (Silva vd., 2018). Sonuç olarak, aleksitimideki iyileşmelerin genellikle diğer semptomlarla birlikte ortaya çıktığı ama onlara bağlı olmadığı; bu nedenle özellikle terapinin başında duygusal farkındalık ve ifade üzerine yapılandırılmış dikkatli bir yaklaşımın gerekli olduğu belirtilmektedir (De Berardis vd., 2008).

Aleksitimik bireylerle psikoterapi sürecinde terapistin, kendi yorumlarını dayatmadan danışanın duygulanımını yansıtması önemlidir. Terapötik ilişkinin doğası düzenli olarak ele alınmalı ve hasta ile paylaşılmalıdır. Bu yaklaşım, danışanın ilişkilerdeki duygusal deneyimleri anlamlandırmasına ve mesafeli tutumlarını azaltmasına katkı sağlar. Terapist, danışanın spontane davranma konusundaki yetersizliğini tolere ederek terapiye devamı kolaylaştırabilir; böylece terapiyi bırakma riski azalabilir. Ancak aleksitimik bireylerin duygusal donukluğu, terapistin sürece karşı isteksizleşmesine yol açabileceği için bu durum da dikkate alınmalıdır (Ogrodniczuk vd., 2011). Tedavi başarısı açısından aleksitimi, psikiyatrik bakımın özel bir yönü olarak ele alınmalı ve bu bireylerde nüksü önleme açısından da önemsenmelidir. Leweke ve arkadaşlarının (2009) bulgularına göre, aleksitimik bireyler farmakoterapiye olduğu kadar psikoterapiye de katılmaya istekli olabilir; bu da yaygın yargıların aksine, bu bireylerin psikoterapiye açık olabileceğini göstermektedir.

Günlük yaşamda sağlıklı iletişimin temelini bireylerin kendi duygularını fark etme ve doğru şekilde ifade edebilme becerileri oluşturur; ancak aleksitimik bireyler bu konuda yetersizlik yaşarlar. İlk olarak Sifneos (1972) tarafından tanımlanan aleksitimi, bireyin duygularını fark etme, ayırt etme ve ifade etme konularında yaşadığı güçlükleri belirtir ve Türkçeye "duygular için söz yokluğu" olarak çevrilmiştir (Dereboy, 1990). Aleksitimik bireyler düşüncelerini ifade etmekte zorlanmasalar da, duygularını tanımlamakta ve başkalarının duygularını anlamakta güçlük çeker, nadiren ağlar ve bu ağlama genellikle nöbet şeklindedir (Zarei & Besharad, 2010; Koçak, 2003)

1.3.1. Aleksitiminin Temel Özellikleri

Aleksitiminin doğasıyla ilgili literatürde farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı yaklaşımlar onu bireysel bir yatkınlık, kişilik özelliği ya da psikolojik rahatsızlık olarak tanımlarken; diğerleri sosyal destek eksikliği ya da nörolojik bozukluklarla ilişkilendirir (Epözdemir, 2012). Sosyal öğrenme kuramı aleksitimiyi öğrenilmiş bir durum olarak görürken, nörofizyolojik yaklaşımlar bunu beyin temelli bir eksiklik olarak tanımlar. Bu nedenle aleksitiminin klinik bir sorun mu yoksa genel bir özellik mi olduğu tartışmalıdır (Koçak, 2002). Aleksitimik bireyler duygularını

tanımlamada, ayırt etmede ve ifade etmede zorluk yaşar. Zekâ düzeyleri yüksek olsa da duygusal zekâları sınırlıdır; neye kızdıklarını ya da nasıl mutlu olduklarını bilemeyebilirler. Empati kurmada da zorluk çekerler. Dört temel belirtisi; duyguları ifade etmede güçlük, hayal gücünde kısıtlılık, mekanik yaşam tarzı (operasyonel düşünme) ve dışa odaklı biliştir (Şahin ve Çetintulum Huyut, 2024).

Aleksitimik bireylerin temel sorunu, kendi duygularını tanımlayamamaları ve bu duyguları başkalarına aktaramamalarıdır; bu durum kişilerarası ilişkilerinde sınırlılıklara yol açar (Şahin ve Çetintulum Huyut, 2024). Olaylar karşısında ne hissettiklerini açıklamak yerine, genellikle fiziksel belirtilerden söz ederler ve rahatsızlıklarını hasta olmakla eşdeğer görürler. Hayal kurma ve soyut düşünme becerilerinde yetersizdirler; nadiren rüya görürler ve bu rüyalar da dağınık ve bağlantısızdır. Bu bireyler, çevrelerinin yönlendirmelerine bağlı olarak yaşar, kendi seçimlerini yapmakta zorlanır ve başkalarının söylediklerini uyguladıklarında sorun yaşamayacaklarına inanırlar (Erdoğan, 2020).

Aleksitimik bireyler, duygusal ifade zorluklarına ve zayıf kişilerarası etkileşim becerilerine sahip olmalarına rağmen, çevreleriyle ciddi problemler yaşamazlar; çünkü çatışmalardan kaçınma eğilimindedir ve sorunları hızla çözmeye çalışarak sosyal uyumu sürdürürler (Kılıç, 2020). Bu bireylerin nadiren ağladıkları gözlenmiş olup, bu tepkiler duygusal bir durumdan değil, duygulardan kopuk fizyolojik tepkilerden kaynaklanmaktadır. Terapistler tarafından genellikle ifadesiz ve donuk olarak tanımlanırlar. Aleksitimi, başlangıçta psikosomatik bozukluklarla ilişkilendirilmiş ve bir hastalık olarak değerlendirilmişse de, daha sonra sağlıklı bireylerde de gözlemlenebileceği anlaşılmış ve bu nedenle bir kişilik özelliği olarak da ele alınmıştır (Erdoğan, 2020). Bu bağlamda önemli olan, aleksitiminin varlığı değil, bireydeki aleksitimi düzeyidir. Günümüzde yapılan araştırmalar, aleksitimik özellikleri dört ana başlık altında sınıflandırmaktadır (Temiz, 2018).

1.3.1.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve İfade Etme Güçlüğü

Aleksitimisi olan bireylerin duygusal işleyişlerinde en belirgin zorluk, duyguları fark etme, ayırt etme ve ifade etme süreçlerindeki yetersizliktir. Bu bireyler, duygusal deneyimlerini söze dökme konusunda ciddi güçlük yaşarlar ve bu durum özellikle yoğun duygusal yaşantılar sırasında daha görünür hale gelir (Şener, 2018). Günlük yaşamda karşılaştıkları olaylar karşısında, hislerini doğrudan ifade etmek yerine genellikle fiziksel semptomlardan söz ederler ya da duygularla ilgili sorulara anlamamış gibi davranarak kaçınma eğilimi gösterirler.

Duygularını açıklamak yerine “rahatım”, “rahatsızım” gibi yüzeysel ve genelleyici ifadeler kullanmaları bu yetersizliği açıkça ortaya koyar (Yurt, 2006).

Bunun yanı sıra, empati kapasitelerinin sınırlı olması, hem başkalarının duygularını tanımalarını hem de bu duygulara uygun yanıtlar vermelerini güçleştirir. Araştırmalar, bu bireylerin olumlu duyguları deneyimleme sıklıklarının daha düşük olduğunu ve bunun başkalarının duygusal durumlarına karşı duyarlılıklarını da azalttığını göstermektedir. Duygularını tamamen kaybetmiş olmamakla birlikte, onları ayırt etme becerilerindeki eksiklik nedeniyle aynı ifadeleri tekrar tekrar kullanmaları yaygındır. Ayrıca, duygusal ifadeler yüz mimiklerine yansımadığı için, dışarıdan donuk ve tepkisiz bir görünüm sergilerler. Bu duygu ifadesi eksikliği, psikoterapi sürecinde terapist açısından önemli bir zorluk teşkil eder; çünkü terapötik ittifakın kurulması ve duyguların keşfedilmesi süreçlerinde bu ifade engeli iletişimi sınırlandırmaktadır (Atasayar, 2011).

Aleksitimisi olan bireyler, duygularını sözel olarak ifade etmekte belirgin güçlük yaşar; bu kişiler yaşadıkları duyguları adlandırmak yerine çoğunlukla fiziksel belirtiler üzerinden ifade eder ve duygulara dair soruları anlamakta zorlanırlar (Yurt, 2006). Duygusal işlevsellikte ve kişilerarası ilişkilerde zorlanan bu bireylerin duyguları özelleşmemiş ve dağınık olup, bu nedenle onları tanımlamakta zorluk yaşarlar (Sifneos, 1988). Duyguların bedensel farkındalığındaki eksiklik, bu kişilerin yaşadığı açıklanamayan fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir ve klinik açıdan önem taşır (Kooiman, 1998). Genellikle duygularını ifade edecek uygun kelimeleri bulamayan bu bireyler, detaylara boğulmuş konuşmalar yapar, yüz ifadeleri donuktur ve terapistler açısından bu vakalar sıkıcı bulunabilir (Şener, 2018).

1.3.1.2. Hayal Kurma ve Düşlem Yaşamında Kısıtlılık

Aleksitimisi olan bireylerde gözlemlenen temel özelliklerden biri, hayal kurma ve düşlem yaşamında belirgin bir kısıtlılığın bulunmasıdır. Bu bireyler, duygusal derinlikten uzak, iç görü düzeyi zayıf ve yaşamlarını daha çok mekanik bir yapı içinde sürdüren kişiler olarak tanımlanmaktadır (Birgün, 2021). Hayal kurma kapasitelerinin sınırlı olması, onların içsel dünyalarına yönelmelerini engellemekte, fantezi geliştirme becerilerindeki zayıflık ise gerçeklikten kopmalarını zorlaştırmaktadır. Duygularla ilişkili düşlemlerden kaçınmaları, yalnızca soyut düşünce süreçlerini zayıflatmakla kalmaz, aynı zamanda yaratıcılıklarının gelişimini de olumsuz yönde etkiler. Bu bireylerin zihin dünyaları daha çok nesnel gerçekliklere odaklıdır ve içsel imgelerden beslenen hayal gücü süreçleri sınırlıdır (Koçak, 2002).

Rüya içerikleri incelendiğinde, aleksitimik bireylerin rüyalarını nadiren hatırladıkları, hatırlanan rüyaların ise çoğunlukla renksiz, heyecansız ve somut olaylara dayandığı bildirilmektedir (Yalçın, 2010). Rüyalarına eşlik eden duyguları tanımlamakta zorlanmaları da onların içsel yaşantılarına yönelik farkındalıklarının düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, özellikle imgeleme ve sembolik anlatıma dayalı psikoterapi tekniklerinde ciddi güçlükler yaşamalarına neden olmaktadır. Aleksitimik bireyler, duygusal temsillerle bağlantı kurmakta zorlandıkları için, imgelem çalışmaları, hayal kurma ödevleri veya duygu odaklı farkındalık egzersizlerine katılımda düşük motivasyon ve sınırlı içsel deneyim aktarımı sergileyebilmektedirler. Dolayısıyla, hayal gücü yetersizliği aleksitiminin yalnızca bireysel işleyişe değil, aynı zamanda tedavi süreçlerine de doğrudan etkisi olan belirleyici bir boyutudur (Özdemir vd., 2011).

1.3.1.3. İşlemsel-İşe Vuruk Düşünme Eğilimi (Operasyonel Düşünme)

Aleksitimisi olan bireylerde yaygın olarak gözlemlenen işlem odaklı (operasyonel) düşünme eğilimi, duygusal süreçlerin bilişsel olarak işlenmesindeki yetersizlikle karakterize edilmektedir. Bu bireyler, içsel deneyimlerine yönelmekten kaçınarak, yüzeysel, sistematik ve mekanik bir yaşam tarzını benimsemektedirler (Koçak, 2002). Duygusal yaşantılarla yüzleşmek yerine, yaşadıkları sorunlara somut ve pratik çözümler aramayı tercih ederler. Bu faydacı yaklaşım, onların olayları derinlemesine analiz etmekten kaçınmalarına ve yalnızca dışsal belirtilere odaklanarak hızlı çözümler üretmelerine yol açmaktadır. Sorunların kaynağına inmekten kaçınmaları, hem iç görü geliştirmelerini engellemekte hem de kendilik algılarında yüzeyselliğe neden olmaktadır. Bu bağlamda, işlem odaklı düşünme tarzı, aleksitimik bireylerin duygularla bilişsel olarak temas kuramamalarına ve soyut düşünme süreçlerinden uzak kalmalarına sebep olmaktadır (Birgün, 2021).

Bu bireyler, duygusal deneyimlerden uzak durmalarına karşın, günlük yaşamlarında belirli ölçüde sosyal işlevselliklerini sürdürebilmekte ve çevreleriyle yüzeysel düzeyde uyumlu ilişkiler kurabilmektedirler. Ancak özellikle yakın ilişkilerde, empati kurma becerilerindeki sınırlılık, partnerlerinin duygusal gereksinimlerini anlamada yetersizlik ve duygulara dayalı iletişim kurma konusundaki beceri eksiklikleri, ciddi düzeyde ilişkisel problemleri beraberinde getirmektedir (Özdemir vd., 2011). Aleksitimik bireylerin bu mekanik düşünsel yapıları, kişilerarası bağlarda duygusal mesafe yaratmakta ve zamanla ilişkisel doyumun azalmasına neden olabilmektedir. Sonuç olarak, işlem odaklı düşünme eğilimi, yalnızca bireyin duygusal

dünyasını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerinin niteliğini de olumsuz yönde etkilemektedir (Aktay, 2014).

Marty ve de M'Uzan (1962), aleksitimiyle ilişkili olarak ortaya koydukları "işlemsel düşünme" kavramıyla, duygulardan ziyade mekanik, yüzeysel ve somut çözüm odaklı düşünme biçimini tanımlamışlardır; bu kavram psikanalitik yaklaşımla aktarım/karşı aktarım dinamikleri üzerinden ele alınır ve aleksitimiyle teorik olarak tam örtüşmese de benzerlik gösterir (Pirlot ve Corcos, 2012). Aleksitimisi olan bireyler genellikle sade, pratik ve duygulardan arınmış bir yaşam tarzına sahiptir; duygularını tanıma, ifade etme ve hayal kurma konularında zorluk yaşamalarına rağmen çevreleriyle uyumlu görünebilir, sorunlara yüzeysel ve kısa vadeli çözümler ararlar (Koçak, 2002).

1.3.1.4. Dışa Odaklı Bilişsel Stil

Aleksitimik bireyler, dış uyaranlara odaklı, mekanik ve pragmatik düşünme yapısıyla şekillenen dış kontrol odaklı bir bilişsel stile sahiptirler. Bu kişiler çevrelerinin beklentilerine büyük önem verir, yüzeysel çözümlerle sorunları geçiştirir, uyumlu görünmeye çalışır ve duygularını bastırmak amacıyla zekalarını kullanırlar (Direk, 2008). Bu tutumları sayesinde çevreyle çatışmadan kaçınırlar ve sosyal açıdan "sorun çıkarmayan" bireyler olarak tanımlanırlar. Ancak bu durum "yalancı normallik" olarak değerlendirilmekte ve yalnızlığı tercih etmeleri, empati yetersizlikleri, yaratıcılık eksiklikleri ve bedensel semptomlarla kendilerini ifade etmeleri gibi özelliklerle karakterize edilmektedir. Duygularla bağlantıları zayıf olduğundan, ilişkilerinde yüzeysellik görülür; yine de sosyal işlevselliklerini sürdürebilirler (Karaboğa, 2011).

Sayılan bu temel özellikler ile birlikte ikinci derecede önemli olan özellikler ise şu şekilde sıralanmaktadır (Karaboğa, 2011; Koçak, 2002):

- Yaratıcılığın yer almadığı, tekdüze bir hayatı tercih ederler.
- Kendilerini sıradan, zayıf ve aciz gösterme eğilimindedirler; aynı zamanda gergin ve katı kurallara sahiptirler.
- Israrlı ve tekrarcı konuşmalar yaparlar, davranış merkezlidirler.
- Ender rüya görürler; gördükleri rüyalar dış gerçeklerle ilintilidir ve öğeler arasında bağ kurmakta zorlanırlar.
- Empatik yetenekleri gelişmemiştir, çoğunlukla bedensel belirtilerden yakınırlar.
- Bedensel belirtilerini ezberlemiş gibi tekrarlayıp anlatırlar.

- Stres veya bunalım durumlarını reddeder, duygularını bedensel semptomlarla ifade etmeye çalışırlar.
- Nadiren ağlarlar; ancak bazı durumlarda (öfke, keder) aşırı ağlama görülebilir.

Aleksitimisi olan bireylerde görülen dışa dönük bilişsel yapı; duygulara ve iç dünyaya değil, somut olaylara ve dış uyaranlara odaklanmayı esas alan, pragmatik ve gerçekçi düşünce biçimiyle tanımlanır (Müller vd., 2003). Bu bireyler, çevreleriyle iletişim kurarken uyumlu görünseler de, aslında başkalarının beklentilerine karşı aşırı hassas olup zekâlarını çevresel uyum için kullanırlar; bu durum, içsel duygusal farkındalık yerine dış kontrol odaklı bir yaşam tarzı geliştirmelerine yol açar (Preece vd., 2018).

1.3.2. Aleksitimiye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Aleksitiminin nörobiyolojik temelleri üzerine yapılan çalışmalar, korpus kallozum, anterior singulat korteks (ACC) ve amigdala gibi bölgelerin önemli rol oynadığını göstermektedir (Aktay, 2014). Sağ yarıkürenin duygusal işlemlemede baskın olduğu kabul edilmekte ve aleksitiminin, ya hemisferler arası iletişim bozukluğundan ya da sağ yarıküredeki disfonksiyondan kaynaklanabileceği öne sürülmektedir (Larsen vd., 2003). Huber ve arkadaşları (2002) aleksitimik bireylerde duygusal uyaranlara karşı ACC ve sağ frontal kortekste daha düşük aktivasyon bulmuştur. Ayrıca, yüz ifadelerinden duyguları tanımada aleksitimisi yüksek bireylerin zorluk yaşadığı, bu durumun sağ hemisfer fonksiyon bozukluğu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Jessimer ve Markham, 1997; Akt. Şaşıoğlu vd., 2013). ACC'nin negatif duygulara düşük tepki verdiği ve aleksitimide amigdala aktivasyonunun da azaldığı gösterilmiştir (Goerlich, 2018; Reker vd., 2010).

Aleksitimi, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde çok yönlü olarak ele alınmaktadır. Psikanalitik kurama göre, erken dönem anne-çocuk ilişkisindeki bağlanma sorunları ve anneden gelen çözülmemiş narsistik çatışmalar, çocuğun içsel temsiller geliştirmesini ve benlik algısını olumsuz etkileyerek aleksitimik belirtilere yol açar (Epözdemir, 2012). Bilişsel kuramda, bireyin erken deneyimlerle oluşan işlevsiz şemalarının ve bilişsel çarpıtmalarının tehdit algısını artırarak aleksitimi gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir (Beck, 1995; Koçak, 2002). Sosyal öğrenme yaklaşımı, duyguların bastırılmasının çevreden öğrenilen bir tutum olduğunu ve özellikle doğu kültürlerinde bunun daha sık görüldüğünü, bastırılmış duyguların somatizasyon gibi sorunlara yol açabildiğini savunur (Lesser, 1985; Karabulut, 2019; Tarhan, 2013). Biyolojik yaklaşımda ise, corpus callosum'un işlevsizliği nedeniyle beynin duygusal

(sağ lob) ve bilişsel (sol lob) yarım küreleri arasında bağlantı koparsa aleksitimi oluşabileceği öne sürülmüş, aleksitimik bireylerde sol lobun aşırı çalışması duygusal yaşantılarda kısıtlılıkla ilişkilendirilmiştir (Hoope & Bogen, 1977; Taylor, 1984).

Aleksitimi kavramı, psikanalist ve terapistlerin bazı danışanların psikanalize yeterince yanıt vermediğini fark etmesiyle gündeme gelmiş, Horney (1952) ve Kelman (1952) gibi öncüler bu bireylerin duygusal farkındalıklarının sınırlı, içsel deneyimlerinin az ve düşüncelerinin somut olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Birgün, 2021). McDougall (1984), bu bireyleri "antianalizanlar" olarak adlandırırken, Krystal (1982–1983) aleksitimiyi psikanalitik psikoterapinin etkililiğini azaltan başlıca faktör olarak göstermiştir. Psikanalitik bakış açısına göre, aleksitimi bastırılmış duygularla ilişkili savunma mekanizmalarının bir sonucu olup, erken dönemde bozulan anne-çocuk ilişkileri imajinasyon eksikliğine ve duyguları sözel olarak ifade etmede zorluklara neden olabilir (Atasayar, 2011; Şaşıoğlu vd., 2013). Nemiah (1977) ve Sifneos (1994) aleksitimiyi olgunlaşmamış bir ego savunması olarak değerlendirirken, savunma mekanizmalarının işlevsel olmayan biçimlerinin aleksitimik bireylerde daha yaygın olduğu görülmektedir (Besharat ve Shahidi, 2011). Bu durumu destekleyen araştırmalarda olgunlaşmamış savunmalarla pozitif, olgun savunmalarla negatif korelasyon bulunmuştur (Besharat ve Shahidi, 2011; Lenzo vd., 2020; Koçak, 2002). Ayrıca psikanalizde temel bir teknik olan aktarım süreci aleksitimik bireylerde yüzeysel ve sınırlı kalmakta, kişilerarası ilişkilerde mesafe alma davranışları aktarım kurmayı güçleştirmektedir (Verhaeghe, 2004; Vanheule vd., 2010).

Bandura'ya (1986) göre bireyler sosyal çevreyi gözlemleyerek davranışları öğrenirken, bu süreçte duyguların bastırılması da aleksitiminin gelişimine yol açabilir. Ebeveynlerin yetersiz duygusal ifadeleri, çocukların uygun duygusal davranışları öğrenmesini engeller (Al-Masri ve Al-Nawaiseh, 2019), özellikle olumsuz duyguların bastırılması sosyal öğrenme yoluyla aleksitimiye zemin hazırlar (Puscian vd., 2022). Erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkileri bu bağlamda belirleyicidir (Luminet vd., 2018) ve ebeveynin duygusal tepkiselliği düzenleyememesi güvensiz bağlanmaya yol açar (Tingaz ve Güvendi, 2020).

Duygusal gelişim, çocuğun mizacı ve nörofizyolojik etkenlerin yanı sıra ebeveyn etkileşimiyle de şekillenir, özellikle ebeveynle ortak duygu düzenleme süreci bu gelişimi destekler (Roque ve Verissimo, 2011; Feldman vd., 2011). Annelerin aşırı koruyucu veya ihmalkâr tutumları, babaların sevgisizliği çocuklarda aleksitimi riskini artırmakta, bu ilişki duyguları tanımlama zorluğuyla da bağlantılıdır (Gatta vd., 2016). Ebeveynlerin duygusal model oluşu ve bu süreçteki yetersizlikleri çocukların duygusal temsil oluşturma becerisini zayıflatır (Kiel ve

Kalomiris, 2015; Morris vd., 2017). Aleksitimi yalnızca aile değil, sosyal ilişkilerde de sorunlara yol açabilir (Sechi vd., 2020). Duygu düzenleme becerisi kuşaktan kuşağa aktarılırken (Bridgett vd., 2015), aleksitimik ebeveynlerin çocukları da benzer zorluklar yaşar (Yürümez vd., 2014; Castaneda Lopez vd., 2018; Paniccia vd., 2018). Kültürel yapı da aleksitimi düzeylerini etkiler; doğu toplumları duyguların bastırılmasını desteklerken, batı toplumları açık ifadeyi teşvik eder (Erbay, 2021; Dere vd., 2013). Asya kökenli bireylerde aleksitimi puanları daha yüksek bulunmuştur (Telzer vd., 2014) ve dış odaklı düşünme tarzı özellikle Çinli bireylerde daha belirgindir (Keating vd., 2013), bu da kültürel farklılıkların duygulara verilen önemdeki değişimle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Lazarus'un (1982) bilişsel yaklaşımına göre duygular, bireyin çevresiyle etkileşiminin zihinsel değerlendirilmesiyle ortaya çıkar ve bu süreç fizyolojik tepkilerden imgeleme ve sözel ifadeye kadar uzanan bir yelpazeyi kapsar. Erken yaşlarda yaşanan olumsuz deneyimler, çocuğun "duygularımı ifade edersem reddedilirim" gibi bilişsel çarpıtmalara kapılmasına neden olarak duygularını fark etme ve ifade etme becerilerinin gelişimini engeller (Şener, 2018). Bu durum, zamanla duyguların sadece fizyolojik tepkiler yoluyla dışavurulmasına ve aleksitiminin ortaya çıkmasına neden olur. Bilişsel teoriler, aleksitimiyi bireyin duygusal uyarıcılara verdiği yanıtları algılama ve yorumlama yetisindeki yetersizlikle ilişkilendirir ve bu durumun, duygularla fizyolojik tepkiler arasında ayrım yapılamamasına neden olan bozulmuş bir bilinç durumu olduğunu savunur (Al-Khawli ve Al-Iraqi, 2013).

1.3.3. Aleksitimiye Etki Eden Faktörler

Aleksitiminin ortaya çıkışında hem biyolojik temelli hem de çevresel faktörlerin etkili olduğu yönünde görüş birliği bulunmaktadır. Psikolojik açıklamalar daha çok savunma mekanizmaları, bilişsel çarpıtmalar, sosyal ve kültürel etmenler, bilinçdışı çatışmalar ve ebeveyn-çocuk ilişkileri çerçevesinde şekillenmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik yaşantılar, ebeveynin duygusal olarak yetersiz kalması ve çocuğun güvenli bir bağlanma ilişkisi kuramaması, aleksitiminin gelişimi açısından kritik öneme sahiptir (Atasayar, 2011). Çocuklukta bireyin kendisini güvende hissetmediği ya da duygularını ifade edemediği bir çevrede bulunması, yetişkinlik döneminde duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük yaşamasına neden olabilmektedir. Ayrıca, kültürel normların aleksitimi üzerindeki etkisi göz ardı edilemez. Batı toplumlarında duyguların açıkça sözel olarak ifade edilmesi teşvik edilirken, Doğu toplumlarında duyguların bastırılması veya örtük biçimde ifade edilmesi beklenmektedir. Bu durum, aleksitimi düzeylerinde kültürler arası farklılıkların oluşmasına neden olmaktadır. Öte

yandan, kırsal ve kentsel yaşam koşulları da bireylerin duygusal gelişimini etkileyebilmektedir (Şaşıoğlu vd., 2013). Joukamaa ve arkadaşlarının (2003) Finlandiya'da gerçekleştirdiği çalışmada, kırsal kesimde doğup büyüyen bireylerin kent ortamında yetişen bireylere göre daha yüksek düzeyde aleksitimik özellikler gösterdiği bildirilmiştir.

1.3.4. Aleksitimi ve Bağlanma İlişkisi

Araştırmalar, özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin aleksitimik özelliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Bu durum, bireyin yoğun duygusal ihtiyaçlarına rağmen duygularını düzenleme ve ifade etmede zorluk yaşamasıyla ilişkilendirilmektedir. Kaçınmacı bağlanma stili de duygusal farkındalık üzerinde önemli bir etkendir. Mallinckrodt ve Wei (2005), kaçınmacı bağlanmanın duygusal farkındalıkla negatif ilişkili olduğunu ortaya koyarak, bu bağlanma stilinin aleksitimi ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. De Rick ve Vanheule'in (2006) alkolik bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmada da kaçınmacı bağlanma stilinin, diğer insanlara güvenmeme ve yakınlıktan rahatsızlık duyma gibi özelliklerle birlikte aleksitiminin yordayıcısı olabileceği belirtilmiştir.

Sümer ve arkadaşları (2009), kaçınmacı bağlanmanın, erken dönemde duygusal ihtiyaçlara mesafeli yaklaşan ebeveyn tutumlarından kaynaklandığını ve bu tutumun çocukta duyguların bastırılmasına neden olarak aleksitimik özelliklerin gelişmesini kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Aynı doğrultuda, Wearden ve arkadaşları (2005) dörtlü bağlanma modeli temelinde yürüttükleri çalışmada, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin aleksitiminin yüksek düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer biçimde, Besharat ve Khajavi (2013) güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında negatif bir ilişki bulmuş; yani güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin aleksitimik özelliklerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu ilişkiyi açıklamada savunma mekanizmalarının kısmi aracı rol oynadığı da vurgulanmıştır.

Yapılan araştırmalar, çocuklukta bakım verenlerin duygulara duyarsız kalmasının ve özellikle çocukların olumsuz duygularına yetersiz tepkiler vermesinin, bireylerin yetişkinlikte duygu düzenleme becerileri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir (Carré ve Bowie, 2011; Roque ve Veríssimo, 2011). Nitekim güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde aleksitimik özelliklerin daha yaygın olduğu, duygu ifadesinin engellendiği ve güvensiz ortamda büyüyen çocukların duygularla başa çıkma becerilerinin gelişmediği görülmektedir (Besharat, 2010). Özellikle anne bakım deneyimi zayıf olan bireylerin, duygularını ifade etmede güçlük

yaşadıkları ve bu bağlamda aleksitimik özellikler gösterdikleri bildirilmektedir (Karukivi vd., 2011). Aleksitimi ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişki, farklı kültürel ve örneklem gruplarında yürütülen araştırmalarla desteklenmiştir (Lyvers vd., 2017; Lyvers vd., 2019; Zakhour vd., 2020). Bu çalışmalar, özellikle güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymaktadır (Scigala vd., 2021).

Oktay ve Durak Batıgün'ün (2014) gerçekleştirdiği araştırmada, aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin bağlanma stillerinin daha çok kaygılı ve kaçınmacı olduğu; kişilerarası ilişkilerinde ise besleyici olmaktan ziyade ketleyici tutumlar sergiledikleri bulunmuştur. Aynı zamanda bu bireylerde saldırganlık, intikam alma eğilimi ve umursamazlık gibi olumsuz davranış örüntülerinin daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Ürdün'de yapılan başka bir çalışmada ise, aleksitimi ile güvenli bağlanma arasında negatif, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri ile ise pozitif korelasyon saptanmıştır (Thawabieh ve Abuhmaida, 2023).

İlişkisel kuram, özellikle kadınların psikolojik gelişimini merkeze alarak, bireyin kendine karşı empatik bir tutum sergilemesini ifade eden "öz empati" kavramı üzerinden öz-şefkatle benzerlik göstermektedir. Jordan'ın (2017) ortaya koyduğu bu kuramsal çerçeve, bireyin kendine yönelik yargılayıcı tutumlar yerine kabul ve anlayış geliştirmesini savunurken, kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerin karşılıklı empati ilkesine dayalı olarak gelişmesini önemsemektedir. Öz empati sayesinde birey, kendi reddettiği yönleriyle yüzleşerek bu alanlarda kabullenici ve şefkatli bir yaklaşım geliştirebilir. Bu bağlamda ilişkisel kuram, kadınların psikolojik iyi oluşunu ve büyümesini, duygusal dayanıklılık ve empati kapasitesinin gelişimiyle doğrudan ilişkilendirmektedir.

1.4. Bağlanma Stilleri ile Aleksitiminin Kavramsal Temelleri

Bağlanma kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde birincil bakım verenle kurduğu duygusal ilişkinin, yaşam boyu sürecek olan duygu düzenleme becerileri, benlik algısı ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkilerini açıklayan güçlü bir çerçeve sunmaktadır (Bowlby, 1988; 1999). Güvenli bağlanma ilişkisi, bakım verenin tutarlı ve duyarlı tepkileriyle gelişmekte ve çocuğun duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme kapasitesini desteklemektedir (Pazvantoğlu vd., 2011). Buna karşılık, bakım verenin tutarsız, mesafeli veya yetersiz tepkileri, çocuğun güvenli bağlanma geliştirememesine ve güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı, kaçınmacı, korkulu) oluşmasına neden olmaktadır. Bu güvensiz bağlanma örüntüleri, bireyin duygusal deneyimlerini anlamakta ve ifade etmekte zorlanmasına, dolayısıyla aleksitimik özellikler

geliştirmesine zemin hazırlamaktadır. Erken dönemde güvenli bağlanma geliştiremeyen bireylerde duygusal yoksunlukların, empati eksikliğinin ve içsel deneyimlerle bağlantı kurma güçlüğünün daha yaygın olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (De Rick ve Vanheule, 2006; Bekker vd., 2007; Şenkal ve Işıklı, 2015).

Aleksitimi, bireyin duygularını fark etme, tanımlama ve ifade etmede yaşadığı güçlüklerle karakterize edilen çok boyutlu bir yapıdır ve genellikle güvenli olmayan bağlanma örüntüleriyle ilişkilendirilmektedir. Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yoğun duygusal ihtiyaçlarına rağmen duygularını düzenleme ve ifade etmede yetersiz oldukları, kaçınmacı bağlanan bireylerin ise duygusal farkındalıktan uzak, mesafeli bir tutum geliştirdikleri görülmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Mallinckrodt ve Wei, 2005). Bu bağlamda, bağlanma figürleriyle kurulan yetersiz ilişkiler, çocuğun duygusal gelişimini olumsuz etkileyerek içselleştirilmiş olumsuz şemalar oluşturmasına neden olur. Zamanla bu bireyler, dışa dönük bilişsel stiller geliştirme, hayal kurmada kısıtlılık ve duygularını bastırma eğilimleri göstermektedirler. Bulgular, güvenli bağlanmanın aleksitimiye karşı koruyucu bir faktör olduğunu; buna karşın kaygılı, kaçınmacı ve korkulu bağlanma stillerinin aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasında belirleyici rol oynadığını göstermektedir (Besharat ve Khajavi, 2013; Wearden vd., 2005).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde yetişkin bireylerde güvensiz bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasının yöntemine dair ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki mevcut ilişkilerin düzeyini ve yönünü ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'de yaşayan 18-40 yaş aralığındaki bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 408 yetişkin oluşturmaktadır. Cohen (1990)'e göre evren sayısı bilinmiyorsa 0,05 örnekleme hatası ile en az 384 kişinin araştırmaya dahil edilmesi gerektiğini bildirmiştir. Araştırma kapsamında seçilen örneklemin güç analizine bakıldığında; 0,05 α ve 0,90 güçlülük oranında 0.45 orta düzeyde güçlü olduğu bulunmuştur

2.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'nun 25.05.2025 tarihli ve 2025/04 sayılı toplantısında alınan onay doğrultusunda yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş ve güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma verileri çevrimiçi uygulama (online) biçimde toplanmıştır. Katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak doldurdukları formlar incelenmiş, yönergeye uygun olmayan formlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu bağlamda toplamda 408 veri araştırmaya dahil edilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında "Sosyo-Demografik Bilgi Formu", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği - Kısa Formu" ve "Toronto Aleksitimi Ölçeği" kullanılmıştır.

2.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Formda cinsiyet, yaş grubu,

eğitim düzeyi, medeni durum, kronik rahatsızlık durumu, ekonomik durum, ilaç kullanımı, psikiyatrik ve psikolojik tanı geçmişi, çocuklukta bakım veren kişi, kardeş sayısı, mevcut romantik ilişki durumu, yaşanılan yerleşim yeri ve çalışma durumu gibi değişkenlere yer verilmiştir. Bu bilgiler, katılımcı profilinin analiz edilmesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde kullanılmıştır.

2.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği - Kısa Formu

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Formu (YİYÖ-KF), romantik ilişkilerde bağlanma davranışlarını ölçmek amacıyla Wei, Russell, Mallinckrodt ve Vogel (2007) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması ise Savcı ve Aysan (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi (1: Hiç katılmıyorum – 5: Tamamen katılıyorum) derecelendirme sistemine sahip olup, 12 maddeden ve iki alt boyuttan (Kaygı ve Kaçınma) oluşmaktadır. Kaygı alt boyutunda 2., 4., 6., 8., 10. ve 12. maddeler; Kaçınma alt boyutunda ise 1., 3., 5., 7., 9. ve 11. maddeler yer almaktadır; 1., 5., 8. ve 9. maddeler ise ters puanlanmaktadır. Yapı geçerliliği için yapılan açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü yapısının toplam varyansın %72.1'ini açıkladığı görülmüş; doğrulayıcı faktör analizinde de modelin verilerle iyi uyum sağladığı belirlenmiştir (χ^2 = 168.336, sd = 51, χ^2/sd = 3.301, RMSEA = .075, GFI = .93, CFI = .97, IFI = .97, TLI = .95). Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hem Kaçınma hem de Kaygı alt boyutları için .90 olarak bulunmuş, madde toplam korelasyon katsayıları ise Kaçınma alt boyutunda .65–.81, Kaygı alt boyutunda .65–.82 aralığında saptanmıştır. Bu bulgular, YİYÖ-KF'nin Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.4.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAS-20), bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve dışa dönük düşünce eğilimlerini değerlendirmek amacıyla Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından geliştirilmiş; Türkçe uyarlaması ise Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe form, 5'li Likert tipi (1 = hiçbir zaman, 5 = her zaman) puanlama sistemine sahip olup toplam 20 maddeden oluşmaktadır ve üç alt boyut içerir: Duyguları Tanımlamada Güçlük, Duyguları İfade Etmede Güçlük ve Dışa Yönelimli Düşünme. Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması 383 üniversite öğrencisiyle yapılmış; yapı geçerliği için doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Barlett Testi (χ^2 = 1832, $p < .0001$) ve KMO değeri (.82) örneklem yeterliliğini göstermiştir. Açımlayıcı analizde ölçek 2 faktörlü yapı göstermiş olsa da, doğrulayıcı analizde orijinal 3 faktör yapısı desteklenmiştir. Uyum iyilik

değerleri yeterli bulunmuş (GFI = 0.87, AGFI = 0.84, RMSEA = 0.079), yalnızca χ^2 uyumu sınırlı kalmıştır. Toplam ölçek için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .78, alt ölçekler için sırasıyla .80 (F1), .57 (F2) ve .63 (F3) olarak belirlenmiştir. Maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları genellikle anlamlı çıkmış, yalnızca 18. ve 20. maddeler düşük düzeyde korelasyon göstermiştir. Elde edilen bulgular, TAS-20 Türkçe formunun Türk örnekleminde geçerli ve yeterli iç tutarlılığa sahip güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik yazılımı kullanılmıştır. Araştırmada, Yetişkin Bireylerde Güvensiz Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla toplanan veriler; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği - Kısa Form (YİYÖ-KF) ve 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) aracılığıyla elde edilmiştir. Bu veriler betimsel istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma) ile değerlendirilmiştir. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlik analizleri yapılmış; Cronbach's Alpha katsayısı .70'in üzerinde bulunarak kullanılan ölçme araçlarının güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık (skewness-kurtosis) değerleri incelenmiş ve bu değerlerin ±2 aralığında olması, verilerin parametrik testler için uygun olduğunu göstermiştir. Buna bağlı olarak, iki grup arasındaki farkları belirlemek için bağımsız gruplar t testi, birden fazla grup içeren karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ayrıca, bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş; bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünü test etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde %95 güven düzeyi esas alınmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında yetişkin bireylerde güvensiz bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasına dair bulgular yer almaktadır.

3.1. Sosyo-Demografik Bilgilere Göre Katılımcıların Özellikleri

Katılımcılara ait sosyo demografik bilgiler Tablo 1 ve Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Dair Bulgular

Değişkenler	**N**	**%**
Cinsiyet		
Kadın	325	79,7
Erkek	83	20,3
Yaş		
18-29	308	75,5
30-40	100	24,5
Eğitim Düzeyi		
Lisans-Ön Lisans	351	86,0
Yüksek Lisans-Doktora	57	14,0
Medeni Durum		
Evli	130	31,9
Bekar	278	68,1
Ekonomik Durumu		
Düşük	24	5,9
Orta	235	57,6
İyi	144	35,3
Çok İyi	5	1,2
Kronik Rahatsızlık Durumu		
Evet	44	10,8
Hayır	364	89,2
İlaç Kullanma Durumu		
Evet	86	21,1
Hayır	322	78,9
Psikiyatrik Tanı Alma Durumu		
Evet	60	14,7

Hayır	348	85,3
Psikolojik Destek Alma Durumu		
Evet	81	19,9
Hayır	327	80,1
Çocuklukta Bakım Veren		
Anne	119	29,2
Baba	1	,2
Anne ve baba birlikte	256	62,7
Büyükanne/büyükbaba	32	7,8
Romantik İlişki Durumu		
Evet	235	57,6
Hayır	173	42,4
Yaşanılan Yerleşim Yeri		
İl	319	78,2
İlçe	77	18,9
Köy/Kırsal	12	2,9
Çalışma Durumu		
Öğrenci	95	23,3
Çalışıyor	235	57,6
Çalışmıyor	78	19,1
Toplam	408	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan toplam 408 bireyin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verildiği görülmektedir. Katılımcıların %79,7'si kadın, %20,3'ü erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde %75,5'i 18-29 yaş aralığında, %24,5'i ise 30-40 yaş aralığındadır. Eğitim düzeyine göre katılımcıların %86,0'ı lisans veya ön lisans, %14,0'ı ise yüksek lisans veya doktora düzeyindedir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde katılımcıların %68,1'i bekar, %31,9'u evlidir. Ekonomik durumlarına bakıldığında %57,6'sı kendini orta gelirli olarak tanımlarken, %35,3'ü iyi, %5,9'u düşük, %1,2'si ise çok iyi düzeyde tanımlamıştır. Katılımcıların %10,8'inin kronik rahatsızlığı bulunurken, %89,2'sinin bulunmamaktadır. İlaç kullanma durumu açısından %21,1'i ilaç kullandığını, %78,9'u ise kullanmadığını belirtmiştir. Psikiyatrik tanı alma durumu %14,7 oranında "evet" iken, %85,3 "hayır" olarak bildirilmiştir. Psikolojik destek alma oranı %19,9 iken, %80,1'i daha önce psikolojik destek almadığını ifade etmiştir. Çocuklukta bakım veren kişilere bakıldığında %62,7'si anne ve babasının birlikte bakım verdiğini, %29,2'si sadece annesinin, %7,8'i büyükanne veya büyükbabanın, %0,2'si ise sadece babasının bakım verdiğini belirtmiştir. Katılımcıların %57,6'sı şu anda romantik bir ilişkisi olduğunu, %42,4'ü ise ilişkisinin

olmadığını belirtmiştir. Yaşanılan yerleşim yeri açısından katılımcıların %78,2'si il merkezinde, %18,9'u ilçe merkezinde, %2,9'u ise köy ya da kırsal alanda yaşadığını ifade etmiştir. Son olarak çalışma durumu incelendiğinde katılımcıların %57,6'sı çalıştığını, %23,3'ü öğrenci olduğunu, %19,1'i ise çalışmadığını belirtmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Kardeş Sayılarına Dair Bilgiler

Değişken	Min.	Max.	x	ss
Kardeş Sayısı	0,0	9,0	2,32	1,54

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin kardeş sayısına ilişkin veriler yer almaktadır. Katılımcıların en az 0, en fazla 9 kardeşe sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların kardeş sayısına ilişkin aritmetik ortalama ($\bar{x}$) değeri 2,32 olup, bu değerin standart sapması (ss) 1,54 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Bilgililer

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına katılımcıların vermiş oldukları yanıtlara dair bilgiler Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3

Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Skewnes (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Shapiro-Wilk p	Cronbach Alpha
Aleksitimi Toplam	.126	-.420	.655	.731
Duyguları Tanıma Zorluğu	.571	.131	.085	.743
Duyguları İfade Etme Zorluğu	.192	-.375	.355	.704
Dışa Vuruk Düşünce	-.380	.079	.658	.711
Kaçınma	.282	.035	.823	.881
Kaygı	-.026	.310	.896	.803

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis) değerleri, Shapiro-Wilk normallik testi p-değerleri ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Aleksitimi toplam puanı için çarpıklık değeri ,126; basıklık değeri -,420; Shapiro-Wilk p-değeri ,655; Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise ,731 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, ilgili ölçeğin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir. Aleksitiminin alt boyutlarından Duyguları Tanıma Zorluğu alt ölçeğinin çarpıklık değeri ,571; basıklık değeri ,131; Shapiro-Wilk p-değeri ,085; güvenirlik katsayısı ,743'tür. Elde edilen p-değeri .05'in üzerinde olduğundan, bu alt boyut da normal dağılıma uygundur. Duyguları İfade Etme Zorluğu alt ölçeğinin çarpıklık değeri ,192; basıklık değeri -,375; Shapiro-Wilk p-değeri ,355; Cronbach Alpha değeri ,704 olarak bulunmuştur. Normallik testi p-değeri, dağılımın normal varsayımları karşıladığını göstermektedir. Dışa Vuruk Düşünce alt boyutunun çarpıklık değeri -,380; basıklık değeri ,079; Shapiro-Wilk p-değeri ,658; güvenirlik katsayısı ise ,711'dir. Bu boyutta da normal dağılım varsayımı sağlanmaktadır.

Bağlanma alt boyutlarından Kaçınma için çarpıklık değeri ,282; basıklık değeri ,035; Shapiro-Wilk p-değeri ,823; güvenirlik katsayısı ,881 iken, Kaygı alt boyutu için çarpıklık değeri -,026; basıklık değeri ,310; Shapiro-Wilk p-değeri ,896; Cronbach Alpha değeri ,803 olarak belirlenmiştir. Her iki alt boyutun da normallik p-değerleri .05'ten büyük olduğu için dağılımlar normaldir.

Tablo 4

Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere Dair Tanımlayıcı Bulgular

Değişkenler	Ortalama±Ss*	Min.	Maks.
Aleksitimi Toplam	52,96±7,90	34,00	75,00
Duyguları Tanıma Zorluğu	15,87±5,15	7,00	32,00
Duyguları İfade Etme Zorluğu	13,23±2,63	6,00	21,00
Dışa Vuruk Düşünce	23,86±3,54	11,00	33,00
Kaçınma	13,68±4,12	6,00	30,00
Kaygı	18,54±3,72	7,00	30,00

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistiklere yer verildiği görülmektedir. Katılımcıların Aleksitimi toplam puanlarının ortalaması 52,96±7,90 olup, puanlar 34 ile 75 arasında değişmektedir. Aleksitimi alt boyutlarından Duyguları Tanıma Zorluğu ortalaması 15,87±5,15 (min: 7,00; maks: 32,00), Duyguları İfade Etme Zorluğu ortalaması 13,23±2,63 (min: 6,00; maks: 21,00), Dışa Vuruk Düşünce alt boyutu ortalaması ise 23,86±3,54 (min: 11,00; maks: 33,00) olarak hesaplanmıştır. Bağlanmanın alt boyutlarına bakıldığında, Kaçınma alt boyutunun ortalaması 13,68±4,12 (min: 6,00; maks: 30,00), Kaygı alt boyutunun ise 18,54±3,72 (min: 7,00; maks: 30,00) olarak belirlenmiştir.

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Analizleri

Bu bölümde katılımcıların demografik özellikleri ile araştırma değişkenlerinin karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
Aleksitimi Toplam	Kadın	325	52,86	7,94	-0,538	0,591
	Erkek	83	53,39	7,83		
Duyguları Tanıma Zorluğu	Kadın	325	15,85	5,03	-0,204	0,838
	Erkek	83	15,98	5,67		
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Kadın	325	13,17	2,57	-1,001	0,318
	Erkek	83	13,49	2,89		
Dışa Vuruk Düşünce	Kadın	325	23,85	3,64	-0,159	0,873
	Erkek	83	23,92	3,12		

Tablo 5'te, cinsiyete göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6

Cinsiyete Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
Kaçınma	Kadın	325	13,52	4,17	-1,535	0,126
	Erkek	83	14,30	3,95		
Kaygı	Kadın	325	18,68	3,86	1,407	0,160
	Erkek	83	18,04	3,13		

Tablo 6'da, cinsiyete göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p > 0,05).

Tablo 7

Yaş Aralıklarına Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Yaş	N	Ort.	ss	t	p
Aleksitimi Toplam	18-29	308	52,98	8,13	0,055	0,956
	30-40	100	52,93	7,21		
Duyguları Tanıma Zorluğu	18-29	308	15,91	5,26	0,273	0,785
	30-40	100	15,75	4,84		
Duyguları İfade Etme Zorluğu	18-29	308	13,27	2,60	0,459	0,647
	30-40	100	13,13	2,77		
Dışa Vuruk Düşünce	18-29	308	23,80	3,45	-0,616	0,538
	30-40	100	24,05	3,81		

Tablo 7'de, yaş aralıklarına göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 8

Yaş Aralıklarına Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Yaş	N	Ort.	ss	t	p
Kaçınma	18-29	308	13,77	4,21	0,756	0,450
	30-40	100	13,41	3,87		
Kaygı	18-29	308	18,48	3,80	-0,682	0,495
	30-40	100	18,77	3,51		

Tablo 8'de, yaş aralıklarına göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 9

Eğitim Düzeylerine Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Eğitim	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Aleksitimi Toplam	Lisans-Ön Lisans	351	53,34	7,91	**2,364**	**0,019**	0,338
	Yüksek Lisans-Doktora	57	50,68	7,55			
Duyguları Tanıma Zorluğu	Lisans-Ön Lisans	351	16,11	5,18	**2,304**	**0,022**	0,329
	Yüksek Lisans-Doktora	57	14,42	4,78			
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Lisans-Ön Lisans	351	13,35	2,65	**2,197**	**0,029**	0,314
	Yüksek Lisans-Doktora	57	12,53	2,49			
Dışa Vuruk Düşünce	Lisans-Ön Lisans	351	23,88	3,57	0,283	0,777	0,040
	Yüksek Lisans-Doktora	57	23,74	3,35			

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların eğitim düzeylerine göre aleksitimi ile alt boyutları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Aleksitimi toplam puanlarında, lisans-ön lisans mezunları ile yüksek lisans-doktora düzeyinde eğitim alan katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t = 2,364; p = ,019, Cohen’s d = 0,34). Bu değer, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Bu fark doğrultusunda, lisans-ön lisans grubunun aleksitimi puan ortalaması (Ort. = 53,34) yüksek lisans-doktora grubuna (Ort. = 50,68) göre daha yüksektir.

Aleksitiminin alt boyutlarından duyguları tanıma zorluğu puanlarında da iki grup arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (t = 2,304; p = ,022, Cohen’s d = 0,33). Bu da küçük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Lisans-ön lisans grubunun ortalaması 16,11 iken, yüksek lisans-doktora grubunun ortalaması 14,42’dir.

Benzer şekilde, duyguları ifade etme zorluğu boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür (t = 2,197; p = ,029, Cohen’s d = 0,31); bu da yine küçük düzeyde bir etki göstermektedir. Lisans-ön lisans grubunun ortalaması 13,35, yüksek lisans-doktora grubunun ortalaması ise 12,53’tür.

Tablo 10

Eğitim Düzeylerine Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Eğitim	N	Ort.	ss	t	p
Kaçınma	Lisans-Ön Lisans	351	13,72	4,14	0,478	0,633
	Yüksek Lisans-Doktora	57	13,44	4,10		
Kaygı	Lisans-Ön Lisans	351	18,62	3,69	1,008	0,314
	Yüksek Lisans-Doktora	57	18,09	3,92		

Tablo 10'da, yaş aralıklarına göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 11

Medeni Duruma Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Aleksitimi Toplam	Evli	130	51,87	7,59	**-2,751**	**0,006**	-0,205
	Bekar	278	53,48	8,01			
Duyguları Tanıma Zorluğu	Evli	130	14,85	4,79	-1,926	0,055	
	Bekar	278	16,35	5,26			
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Evli	130	12,90	2,63	-1,760	0,079	
	Bekar	278	13,39	2,63			
Dışa Vuruk Düşünce	Evli	130	24,12	3,63	0,995	0,320	
	Bekar	278	23,74	3,50			

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların medeni durumlarına göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Aleksitimi toplam puanları açısından evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -2,751$; $p = ,006$, Cohen's $d = 0,21$). Bu değer, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Evli bireylerin aleksitimi puan ortalaması 51,87 iken, bekar bireylerin ortalaması 53,48 olup, bekar bireylerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12

Medeni Duruma Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Kaçınma	Evli	130	12,43	3,68	**-4,271**	**0,000**	-0,454
	Bekar	278	14,27	4,20			
Kaygı	Evli	130	17,98	3,64	**-2,101**	**0,036**	-0,223
	Bekar	278	18,81	3,74			

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların medeni durumlarına göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Bağlanma alt boyutları incelendiğinde; kaçınma alt boyutunda evli bireylerin ortalaması 12,43, bekar bireylerin ortalaması ise 14,27'dir ve bu fark anlamlı bulunmuştur (t = -4,271; p = ,000, Cohen's d = 0,45). Bu da orta düzeyde bir etki büyüklüğünü göstermektedir.

Kaygı alt boyutunda da evli bireylerin ortalaması 17,98, bekar bireylerin ortalaması 18,81 olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = -2,101; p = ,036, Cohen's d = 0,22). Bu değer ise küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Tablo 13

Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Kronik Rahatsızlık	N	Ort.	ss	t	p
Aleksitimi Toplam	Evet	44	53,41	8,42	0,391	0,696
	Hayır	364	52,91	7,85		
Duyguları Tanıma Zorluğu	Evet	44	16,59	5,31	0,978	0,328
	Hayır	364	15,79	5,14		
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Evet	44	12,89	2,74	-0,929	0,354
	Hayır	364	13,28	2,63		
Dışa Vuruk Düşünce	Evet	44	23,93	4,01	0,142	0,887
	Hayır	364	23,85	3,49		

Tablo 13'te, kronik rahatsızlık olması durumuna göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 14

Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Kronik Rahatsızlık	N	Ort.	ss	t	p
Kaçınma	Evet	44	14,32	4,37	1,083	0,279
	Hayır	364	13,60	4,10		
Kaygı	Evet	44	19,09	3,67	1,022	0,308
	Hayır	364	18,48	3,73		

Tablo 14'te, kronik rahatsızlık olması durumuna göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 15

İlaç Kullanma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	İlaç Kullanma	N	Ort.	ss	t	p
Aleksitimi Toplam	Evet	86	53,40	8,65	0,563	0,573
	Hayır	322	52,85	7,71		
Duyguları Tanıma Zorluğu	Evet	86	16,50	5,36	1,271	0,204
	Hayır	322	15,70	5,10		
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Evet	86	12,98	2,61	-1,023	0,307
	Hayır	322	13,30	2,65		
Dışa Vuruk Düşünce	Evet	86	23,92	3,93	0,172	0,864
	Hayır	322	23,84	3,44		

Tablo 15'te, ilaç kullanma durumuna göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 16

İlaç Kullanma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	İlaç Kullanma	N	Ort.	ss	t	p
Kaçınma	Evet	86	12,97	4,15	-1,816	0,070
	Hayır	322	13,87	4,11		
Kaygı	Evet	86	18,41	3,68	-0,398	0,691
	Hayır	322	18,59	3,74		

Tablo 16'da, ilaç kullanma durumuna göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 17

Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Tanı	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Aleksitimi Toplam	Evet	60	54,97	8,93	**2,129**	**0,034**	0,298
	Hayır	348	52,62	7,68			
Duyguları Tanıma Zorluğu	Evet	60	17,78	5,62	**3,142**	**0,002**	0,439
	Hayır	348	15,54	5,01			
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Evet	60	13,78	2,64	1,746	0,081	
	Hayır	348	13,14	2,63			
Dışa Vuruk Düşünce	Evet	60	23,40	4,10	-1,091	0,276	
	Hayır	348	23,94	3,44			

Tablo 17 incelendiğinde, katılımcıların psikiyatrik tanı alma durumlarına göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Aleksitimi toplam puanları açısından psikiyatrik tanı almış bireyler ile tanı almamış bireyler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (t = 2,129; p = ,034, Cohen’s d = 0,30). Bu değer, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Tanı almış bireylerin aleksitimi puan ortalaması 54,97 iken, tanı almamış bireylerin ortalaması 52,62’dir.

Aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanıma zorluğu puanları da iki grup arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir (t = 3,142; p = ,002, Cohen’s d = 0,44). Bu bulgu, orta düzeyde bir etki büyüklüğünü göstermektedir. Psikiyatrik tanı alan bireylerin ortalaması 17,78, tanı almayanların ise 15,54’tür.

Tablo 18

Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Tanı	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Kaçınma	Evet	60	14,03	4,60	0,714	0,475	
	Hayır	348	13,62	4,05			
Kaygı	Evet	60	19,57	4,33	**2,303**	**0,022**	0,322
	Hayır	348	18,37	3,59			

Tablo 18 incelendiğinde, katılımcıların psikiyatrik tanı alma durumlarına göre bağlanma stilleri ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız

gruplar t-testi sonuçlarına göre, bağlanma alt boyutlarından kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (t = 2,303; p = ,022; Cohen's d = 0,32). Bu değer, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Psikiyatrik tanı almış bireylerin kaygı puan ortalaması 19,57 iken, tanı almamış bireylerin ortalaması 18,37 olarak belirlenmiştir.

Tablo 19

Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Destek	N	Ort.	ss	t	p
Aleksitimi Toplam	Evet	81	53,123	8,734	0,197	0,844
	Hayır	327	52,930	7,704		
Duyguları Tanıma Zorluğu	Evet	81	16,580	5,753	1,381	0,168
	Hayır	327	15,697	4,991		
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Evet	81	13,074	2,760	-0,614	0,540
	Hayır	327	13,275	2,610		
Dışa Vuruk Düşünce	Evet	81	23,469	3,681	-1,111	0,267
	Hayır	327	23,957	3,504		

Tablo 19'da, psikolojik destek alma durumuna göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 20

Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Destek	N	Ort.	ss	t	p
Kaçınma	Evet	81	13,272	4,492	-0,998	0,319
	Hayır	327	13,783	4,036		
Kaygı	Evet	81	18,444	4,126	-0,282	0,778
	Hayır	327	18,575	3,626		

Tablo 20'de, psikolojik destek alma durumuna göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 21

Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Romantik İlişki	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Aleksitimi Toplam	Evet	235	52,65	7,97	**-2,049**	**0,041**	-0,196
	Hayır	173	53,40	7,83			
Duyguları Tanıma Zorluğu	Evet	235	15,43	5,20	-0,956	0,339	
	Hayır	173	16,48	5,04			
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Evet	235	13,05	2,61	-1,686	0,093	
	Hayır	173	13,49	2,67			
Dışa Vuruk Düşünce	Evet	235	24,17	3,22	**2,097**	**0,037**	0,210
	Hayır	173	23,43	3,91			

Tablo 21 incelendiğinde, katılımcıların romantik bir ilişkide bulunma durumlarına göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Aleksitimi toplam puanları açısından romantik ilişkisi olan bireyler ile olmayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t = -2,049; p = ,041, Cohen's d = 0,20). Bu değer, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Romantik ilişkisi olan bireylerin aleksitimi puan ortalaması 52,65 iken, ilişkisi olmayan bireylerin ortalaması 53,40'tır.

Dışa vuruk düşünce alt boyutunda da iki grup arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (t = 2,097; p = ,037, Cohen's d = 0,21). Bu bulgu da küçük düzeyde bir etki büyüklüğünü göstermektedir. Romantik ilişkisi olan bireylerin dışa vuruk düşünce puan ortalaması 24,17, olmayanların ise 23,43'tür.

Tablo 22

Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Romantik İlişki	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Kaçınma	Evet	235	12,16	3,60	**-9,581**	**0,000**	-0,960
	Hayır	173	15,75	3,91			
Kaygı	Evet	235	17,97	3,71	**-3,715**	**0,000**	-0,372
	Hayır	173	19,34	3,61			

Tablo 22 incelendiğinde, katılımcıların romantik bir ilişkide bulunma durumlarına göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Kaçınma puanları açısından ilişkisi olan bireylerin ortalaması 12,16, olmayanların ise 15,75 olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = -9,581; p = ,000, Cohen's d = 0,96). Bu da büyük düzeyde bir etki göstermektedir. Benzer şekilde kaygı puanlarında da anlamlı bir fark bulunmuş, ilişkisi olanların ortalaması 17,97, olmayanların ise 19,34'tür (t = -3,715; p = ,000, Cohen's d = 0,37). Bu değer, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Tablo 23

Yaşanılan Yerleşim Yeri Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Yerleşim Yeri	N	Ort.	ss	t	p
Aleksitimi Toplam	İl	319	52,75	7,68	-1,059	0,290
	İlçe/Kasaba	89	53,75	8,67		
Duyguları Tanıma Zorluğu	İl	319	15,74	5,15	-0,961	0,337
	İlçe/Kasaba	89	16,34	5,19		
Duyguları İfade Etme Zorluğu	İl	319	13,19	2,52	-0,593	0,554
	İlçe/Kasaba	89	13,38	3,02		
Dışa Vuruk Düşünce	İl	319	23,81	3,56	-0,522	0,602
	İlçe/Kasaba	89	24,03	3,47		

Tablo 23'te, yaşanılan yerleşim yeri durumuna göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 24

Yaşanılan Yerleşim Yeri Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Yerleşim Yeri	N	Ort.	ss	t	p
Kaçınma	İl	319	13,78	4,14	0,947	0,344
	İlçe/Kasaba	89	13,31	4,10		
Kaygı	İl	319	18,57	3,74	0,188	0,851
	İlçe/Kasaba	89	18,48	3,68		

Tablo 24'te, yaşanılan yerleşim yeri durumuna göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 25

Gelir Düzeyine Göre Aleksitimi Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Gelir	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Aleksitimi Toplam	Düşük[1]	24	54,79	8,61	1,176	,310	
	Orta[2]	235	53,17	8,05			
	Yüksek[3]	149	52,35	7,55			
Duyguları Tanıma Zorluğu	Düşük[1]	24	17,38	6,64	1,468	,232	
	Orta[2]	235	15,96	5,20			
	Yüksek[3]	149	15,49	4,79			
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Düşük[1]	24	13,38	2,53	,407	,666	
	Orta[2]	235	13,32	2,66			
	Yüksek[3]	149	13,08	2,64			
Dışa Vuruk Düşünce	Düşük[1]	24	24,04	4,51	,081	,922	
	Orta[2]	235	23,89	3,52			
	Yüksek[3]	149	23,78	3,42			

Tablo 25'te, gelir düzeyine göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 26

Gelir Düzeyine Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Gelir	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Kaçınma	Düşük[1]	24	13,54	4,47	,389	,678	
	Orta[2]	235	13,54	4,00			
	Yüksek[3]	149	13,92	4,28			
Kaygı	Düşük[1]	24	19,75	5,19	2,019	,134	
	Orta[2]	235	18,65	3,46			
	Yüksek[3]	149	18,19	3,83			

Tablo 26'da, gelir düzeyine göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p > 0,05).

Tablo 27

Çalışma Durumuna Göre Aleksitimi ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Çalışma	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Aleksitimi Toplam	Öğrenci[1]	95	54,97	8,73	**4,115**	**,017**	**1>2,3**
	Çalışıyor[2]	235	52,25	7,34			
	Çalışmıyor[3]	78	52,69	8,21			
Duyguları Tanıma Zorluğu	Öğrenci[1]	95	17,21	5,89	**5,234**	**,006**	**1>2,3 3>2**
	Çalışıyor[2]	235	15,23	4,56			
	Çalışmıyor[3]	78	16,17	5,61			
Duyguları İfade Etme Zorluğu	Öğrenci[1]	95	13,63	2,83	1,410	,245	
	Çalışıyor[2]	235	13,13	2,62			
	Çalışmıyor[3]	78	13,08	2,45			
Dışa Vuruk Düşünce	Öğrenci[1]	95	24,13	3,53	,802	,449	
	Çalışıyor[2]	235	23,89	3,34			
	Çalışmıyor[3]	78	23,45	4,10			

Tablo 27 incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre aleksitimi ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Aleksitimi toplam puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 4,115$; $p = ,017$). LSD testine göre, öğrencilerin aleksitimi düzeyleri hem çalışanlardan hem de çalışmayanlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($1 > 2,3$).

Duyguları tanıma zorluğu alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F = 5,234$; $p = ,006$). LSD testi sonuçlarına göre, öğrencilerin duyguları tanıma zorluğu puanları çalışan ve çalışmayan gruplardan anlamlı düzeyde yüksektir ($1 > 2,3$) ve ayrıca çalışmayan bireylerin bu puanları çalışan bireylerden de anlamlı düzeyde yüksektir ($3 > 2$).

Tablo 28

Çalışma Durumuna Göre Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Çalışma	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Kaçınma	Öğrenci[1]	95	14,44	4,35	**4,161**	**,016**	**1>2,3 2>3**
	Çalışıyor[2]	235	13,72	4,04			
	Çalışmıyor[3]	78	12,64	3,95			
Kaygı	Öğrenci[1]	95	18,94	3,84	2,061	,129	
	Çalışıyor[2]	235	18,23	3,48			
	Çalışmıyor[3]	78	19,04	4,23			

Tablo 28 incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre bağlanma stilleri ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Kaçınma alt boyutunda da anlamlı bir fark belirlenmiştir (F = 4,161; p = ,016). Post-hoc analize göre, öğrencilerin kaçınma puanları hem çalışanlardan hem de çalışmayanlardan anlamlı düzeyde yüksektir (1 > 2,3) ve çalışan bireylerin kaçınma puanları da çalışmayan bireylerden anlamlı olarak yüksektir (2 > 3).

3.4. Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon ve regresyon analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 29

Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=408)	1	2	3	4	6	7
1.Aleksitimi Toplam	1					
2.Duyguları Tanıma Zorluğu	,833**	1				
3.Duyguları İfade Etme Zorluğu	,739**	,559**	1			
4.Dışa Vuruk Düşünce	,470**	,612**	,427**	1		
6.Kaçınma	,247*	,255**	,287**	-0,034	1	
7.Kaygı	,335**	,327*	,241**	0,092	,137*	1

**: 0.01; *: 0.05

Tablo 29 incelendiğinde, Kaçınma bağlanma alt boyutu ile aleksitimi toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = ,247$; $p < .05$). Ayrıca, kaçınma bağlanma stili duyguları tanıma zorluğu ($r = ,255$; $p < .01$) ve duyguları ifade etme zorluğu ($r = ,287$; $p < .01$) ile de anlamlı ve pozitif korelasyon göstermektedir.

Kaygı bağlanma alt boyutu ile aleksitimi toplam puanı arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = ,335$; $p < .01$). Bunun yanı sıra, kaygı ile aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanıma zorluğu ($r = ,327$; $p < .05$) ve duyguları ifade etme zorluğu ($r = ,241$; $p < .01$) arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Korelasyon analizi sonucunda bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüldüğünden, bu değişkenlerin aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisi regresyon analiziyle test edilmiştir.

Tablo 30

Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Toplam Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	35,518	2,072		17,142	,000
Kaçınma	,392	,088	,205	4,433	,000
Kaygı	,652	,098	,307	6,652	,000
R=,392 R^2 =0,153 Düzeltilmiş R^2=0,149;					
F=36,683 p<0,05; Bağımlı Değişken = Aleksitimi Toplam					

Tablo 30 incelendiğinde, bağlanma stillerinin aleksitimi toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F = 36,683, p < 0,05) ve modelin açıklayıcılık düzeyi R^2 = 0,153'tür; yani bağlanma stilleri, aleksitimi düzeyindeki toplam varyansın %15,3'ünü açıklamaktadır. Modele göre, kaçınma bağlanma (β = ,205; p < 0,001) ve kaygılı bağlanma (β = ,307; p < 0,001) aleksitimi düzeyini anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerdir. En güçlü yordayıcı ise kaygılı bağlanma stilidir.

Tablo 31

Bağlanma Stilleri ile Duyguları Tanıma Zorluğu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	4,567	1,352		3,378	,001
Kaçınma	,267	,058	,214	4,630	,000
Kaygı	,413	,064	,298	6,453	,000
R=,390 R^2 =0,152 Düzeltilmiş R^2=0,148;					
F=36,317 p<0,05; Bağımlı Değişken = Duyguları Tanıma Zorluğu					

Tablo 31 incelendiğinde, bağlanma stillerinin duyguları tanıma zorluğu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinin anlamlı sonuçlar verdiği

görülmektedir (F = 36,317, p < 0,05). Modelin açıklayıcılık düzeyi R^2 = 0,152 olup, bağlanma stilleri duyguları tanıma zorluğundaki toplam varyansın yaklaşık %15,2'sini açıklamaktadır. Kaçınma bağlanma (β = ,214; p < 0,001) ve kaygılı bağlanma (β = ,298; p < 0,001) değişkenlerinin tümü duyguları tanıma zorluğunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Tablo 32

Bağlanma Stilleri ile Duyguları İfade Etme Zorluğu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	8,268	,703		11,758	,000
Kaçınma	,165	,030	,259	5,516	,000
Kaygı	,146	,033	,206	4,383	,000
R=,352 R^2 =0,124 Düzeltilmiş R^2=0,120; F=28,672 p<0,05; Bağımlı Değişken = Duyguları İfade Etme Zorluğu					

Tablo 32 incelendiğinde, bağlanma stillerinin duyguları ifade etme zorluğu üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinin anlamlı olduğu görülmektedir (F = 28,672, p < 0,05). Regresyon modelinin açıklayıcılık düzeyi R^2 = 0,124 olup, bağlanma stilleri duyguları ifade etme zorluğundaki toplam varyansın yaklaşık %12,4'ünü açıklamaktadır. Modele göre, kaçınma bağlanma (β = ,259; p < 0,001) ve kaygılı bağlanma (β = ,206; p < 0,001) değişkenlerinin tamamı duyguları ifade etme zorluğunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Kuramsal olarak anlamlı görülmesine rağmen korelasyon değeri düşük olan dışa vuruk düşünce değişkeni modele bilgi değeri açısından dahil edilmiştir.

Tablo 33

Katılımcıların Aleksitimi Toplam Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Aleksitimi (Bağımlı Değişken)			
	R^2	ΔR^2	İstatistik Değerleri
Adım 1: Demografik Değişkenler	0.264	0.253	F= 3.112, p < .001
Bağımsız Değişkenler	B	β	p
Cinsiyet	-,166	-,008	,866
Yaş	1,486	,081	,168
Eğitim Düzeyi	-2,464	-,108	**,034**
Medeni Durum	1,808	,107	,096
Kronik Rahatsızlık Var Mı?	,126	,005	,930
Ekonomik Durum	-,579	-,044	,383
İlaç Kullanıyor musunuz?	-,153	-,008	,892
Daha Önce Psikiyatrik Tanı Aldınız mı?	-3,299	-,148	**,013**
Daha Önce Psikolojik Tanı Aldınız mı?	1,320	,067	,253
Çocuklukta bakım veren kişi kimdi?	-,446	-,056	,267
Kardeş sayısı	,620	,121	**,018**
Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı?	-,510	-,032	,554
Yaşadığınız yerleşim yeri neresidir?	,990	,062	,213
Çalışma Durumunuz	-1,474	-,121	**,028**

Tablo 33 incelendiğinde, katılımcıların aleksitimi toplam düzeylerini yordamada demografik değişkenlerin etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine ait bulgulara yer verildiği görülmektedir. Analiz sonucunda modelin açıklayıcılık düzeyi R^2 = ,264 olup, modele eklenen demografik değişkenlerin toplam varyansın %26,4'ünü açıkladığı anlaşılmaktadır. Modele ilişkin F istatistiği anlamlı bulunmuştur (F= 3.112; p < .001) ve bu durum, demografik değişkenlerin aleksitimi düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Anlamlı bulunan değişkenler incelendiğinde; eğitim düzeyinin aleksitimi üzerinde anlamlı ve negatif yönde bir yordayıcı olduğu görülmektedir (β = -,108; p = ,034). Benzer şekilde, daha önce psikiyatrik tanı alma durumu da aleksitimi düzeyleri üzerinde anlamlı ve negatif yönde

bir etkiye sahiptir (β = -,148; p = ,013). Ayrıca, kardeş sayısının aleksitimi düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir (β = ,121; p = ,018). Son olarak, çalışma durumu değişkeninin de aleksitimi üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu saptanmıştır (β = -,121; p = ,028).

Tablo 34

Katılımcıların Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bağlanma (Bağımlı Değişken)			
	R^2	ΔR^2	İstatistik Değerleri
Adım 1: Demografik Değişkenler	0.477	0.468	F= 8,246, p < .001
Bağımsız Değişkenler	B	β	p
Cinsiyet	-,345	-,023	,606
Yaş	1,212	,088	,100
Eğitim Düzeyi	-,678	-,040	,392
Medeni Durum	1,667	,131	**,025**
Kronik Rahatsızlık Var Mı?	-1,811	-,095	,064
Ekonomik Durum	,159	,016	,727
İlaç Kullanıyor musunuz?	2,168	,149	**,005**
Daha Önce Psikiyatrik Tanı Aldınız mı?	-2,767	-,165	**,002**
Daha Önce Psikolojik Tanı Aldınız mı?	1,478	,100	,062
Çocuklukta bakım veren kişi kimdi?	-,328	-,055	,233
Kardeş sayısı	,254	,066	,155
Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı?	4,163	,347	**,000**
Yaşadığınız yerleşim yeri neresidir?	-,512	-,043	,345
Çalışma Durumunuz	-,299	-,033	,514

Tablo 34 incelendiğinde, katılımcıların bağlanma düzeylerini yordamada demografik değişkenlerin etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine ait bulgulara yer verildiği görülmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi R^2 = ,477 olarak hesaplanmış olup, demografik değişkenlerin bağlanma düzeylerindeki toplam varyansın %47,7'sini açıkladığı anlaşılmaktadır. Modelin genel anlamda istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F= 8,246; p < .001).

Anlamlı çıkan bulgular incelendiğinde; medeni durumun bağlanma düzeyleri üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olduğu görülmektedir (β = ,131; p = ,025). İlaç kullanma durumu da bağlanma düzeyleri üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (β = ,149; p = ,005). Ayrıca, daha önce psikiyatrik tanı almış olmak, bağlanma düzeylerini anlamlı ve negatif yönde yordayan bir değişkendir (β = -,165; p = ,002). Son olarak, şu anda romantik bir ilişki içinde olma durumu, bağlanma düzeylerini en güçlü biçimde yordayan değişkenlerden biri olarak öne çıkmakta ve anlamlı, pozitif bir ilişki göstermektedir (β = ,347; p = ,000).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili alanyazın ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada lisans-ön lisans eğitim düzeyinde bulunan katılımcılarda aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu düzeyleri yüksek lisans-doktora eğitim düzeylerinde bulunan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Başeğmez (2025) tarafından yapılan araştırmada lisans ve lise mezunu bireylerde aleksitimi düzeyi yüksek lisans mezunu bireylerden yüksek bulunmuştur. Gözde Cengiz (2016) tarafından 18 ila 25 yaş arasındaki 416 lisans/ yüksek lisans öğrencisi ile yaptığı araştırmada da lisans düzeyindeki öğrencilerde aleksitimi, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu düzeyleri yüksek lisans öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Sağlam (2016) tarafından evlilik uyumu, bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında da lisans mezunlarında aleksitimi, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu düzeyleri yüksek lisans ve doktora mezunlarından yüksek bulunmuştur. 18-25 yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada da lisans düzeyindeki katılımcılarda aleksitimi düzeyi yüksek lisans öğrencilerinden yüksek olduğu saptanmıştır (Değirmencioğlu, 2014). İlgili literatür incelendiğinde lisans-ön lisans mezunlarında aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu düzeylerinin diğer eğitim kademelerinde bulunan bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanılmıştır (Karasu ve Güney, 2024; Şibka ve Duman, 2022; Çıplak, 2021). İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı sonuçlara da ulaşıldığı görülmüştür. Aydın Yöntem ve Özkol Cop (2025) tarafından yapılan araştırmada eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Benzer biçimde kendine zarar verme davranışı olan ve olmayan majör depresif bozukluk tanılı ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada da sınıf (eğitim) seviyesi ile aleksitimi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Karaaslan, 2025). Yazıcı (2024) tarafından yapılan araştırmada lise mezunlarında aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu düzeyleri yüksek lisans mezunlarından yüksek bulunmuştur. Güler ve Aydın (2020) tarafından yapılan araştırmada ise yüksek lisans-doktora mezunlarında aleksitimi düzeyi

lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir.

Bu bulgu, eğitim düzeyinin artışıyla birlikte bireylerin bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişim süreçlerinde de ilerleme kaydettikleri gösterebilir. Yüksek lisans ve doktora düzeyindeki bireylerin, akademik süreçlerde edindikleri eleştirel düşünme becerileri ve öz-farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması, duyguları tanıma ve ifade etme kapasitelerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Buna karşın, lisans ve ön lisans düzeyindeki bireylerin bu tür becerilere yönelik sınırlı deneyim ve eğitime sahip olmaları, aleksitimi düzeylerinin görece yüksek olmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca, yükseköğretim düzeyi arttıkça bireylerin psikoeğitimsel kaynaklara erişimlerinin artması da duygusal işlemleme süreçlerinde belirleyici bir rol oynayabilir.

Çalışmada bekar katılımcıların aleksitimi toplam düzeyleri evli katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Hindistan da 100 birey üzerinde yapılan bir araştırmada da bekar bireylerde aleksitimi düzeylerinin evli bireylerden yüksek olduğu bildirilmiştir (Shah ve Murali, 2019). Benzer biçimde Güler ve Aydın (2020) tarafından yapılan araştırmada da medeni durumun aleksitimi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve bekar bireylerin aleksitimi düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Karaman ve Bilican (2024) tarafından yapılan araştırmada da bekar bireylerin duyguları tanıma ve ifade etmede daha fazla zorluk yaşadığı, dolayısıyla aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Boukar ve Dane (2019) ile Besharat ve Khajavi (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da bekar bireylerde aleksitimi düzeyi evli bireylerden yüksek buluınmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bekar bireylerde aleksitimi düzeylerinin evli bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanılmıştır (Başeğmez, 2025; Yazıcı, 2024; Thorberg vd., 2011). Araştırma bulgusundan farklı olarak Şibka ve Duman (2022) tarafından yapılan araştırmada ise evli bireylerde aleksitimi düzeyleri bekar bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Güneş ve Turan (2022) tarafından yapılan araştırmada da evli bireylerin aleksitimi düzeyleri daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bunun yanında Eldem (2021) tarafından yapılan araştırmada ise medeni durum ile alsksitimi arasında anlamlı fark bulmamıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, evlilik gibi sürekli ve yakın ilişkilerin bireylerin duygusal farkındalık ve ifade becerilerini geliştirdiğini düşündürmektedir. Evlilik ilişkisi, bireylerin duygularını paylaşma, empati kurma ve karşılıklı duygusal geri

bildirim alma fırsatlarını artırarak duygusal işleme süreçlerini destekleyebilir. Öte yandan, bekar bireylerin daha sınırlı sosyal etkileşim yaşamaları, duygularını tanıma ve ifade etme konusunda yeterince deneyim kazanmalarını engelleyebilir. Bu durum, bekar bireylerde aleksitimi düzeylerinin evli bireylere kıyasla daha yüksek olmasını açıklayan bir etken olabilir.

Araştırmada bekar katılımcıların kaçınma ve kaygı düzeyleri evli katılımcılardan yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Eldem (2021) tarafından erişkin bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada da bekar bireylerde kaçıngan veya kaygılı bağlanma stili evli bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Hasim (2023) tarafından yapılan araştırmada da bekar bireylerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyi evl, bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Demir (2017) ile Değirmencioğlu (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da medeni durumun bağlanma stilleri üzerinde etkili olduğunu, bu etkinin bekar bireylerde daha yüksek seyrettiğini bildirmişlerdir. Yine benzer şekilde Şenkal (2013) tarafından yapılan araştırmada da bekar bireylerde kaygılı ve kaçıngan bağlanma stili evli bireylerden yüksek bulunmuştur. Ülkemiz de 18 yaş ve üzeri olan 267 birey üzerinde yapılan bir araştırmada da bekar bireylerde bağlanma stilleri toplam, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stili evli bireylerden yüksek olduğu belirtilmiştir (Ercan, 2024). Araştırma bulgusundan farklı olarak Uysal (2025) tarafından yapılan araştırmada da kaçıngan bağlanma düzeyi evli bireylerde daha yüksek bulunurken; aynı araştırmada kaygılı bağlanma ile medeni durum arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hudson ve arkadaşları (2014) tartafından yapılan araştırmada da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma evli bireylerde daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Elde edilen bulgular, evli bireylerin bağlanma stillerinde daha güvenli ve dengeli bir yapı geliştirmiş olabileceklerini göstermektedir. Evlilik ilişkisi, bireyler arasında duygusal yakınlık, karşılıklı destek ve güven duygusunu pekiştirerek kaçınma ve kaygı düzeylerini azaltabilir. Buna karşın, bekar bireylerde bağlanma ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi düşük olabileceğinden, ilişkisel kaygı ve kaçınma eğilimleri daha belirgin şekilde ortaya çıkabilir. Bu durum, bekar bireylerin bağlanma stillerinde daha fazla belirsizlik ve duygusal mesafe geliştirmelerine neden olabilir.

Çalışmada psikiyatrik tanı almış katılımcıların aleksitimi toplam ve duyguları tanıma zorluğu düzeyleri psikiyatrik tanı almamış katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, bu bulguyla benzerlik gösteren çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Güler ve Aydın (2020) tarafından yapılan çalışmada, psikiyatrik tanı almış bireylerin aleksitimi

düzeylerinin daha yüksek olduğu, özellikle duygusal farkındalık ve ifade alanlarında belirgin güçlükler yaşadıkları bildirilmiştir. Benzer şekilde, Karaman ve Bilican (2024) tarafından yürütülen araştırmada da aleksitimi düzeylerinin psikiyatrik belirtilerle ilişkili olduğu ve bu durumun özellikle duyguları tanıma ve ifade etme becerilerini olumsuz etkilediği vurgulanmıştır. Boukar ve Dane (2019), psikiyatrik durumlar ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında, aleksitimi düzeylerinin evli-bekar ve tanı almış bireylerde anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Shah ve Murali (2019) ise psikopatolojik değişkenlerle aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aleksitiminin klinik gruplarda daha yaygın olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Thorberg ve arkadaşları (2011), aleksitiminin özellikle madde bağımlılığı ve depresyon gibi psikiyatrik tanılarda yüksek düzeyde görüldüğünü ortaya koymuştur. Yazıcı (2024) ve Şibka ve Duman (2022) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde, psikiyatrik tanı almış bireylerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir. Araştırma bulguları, psikiyatrik tanı almış bireylerde duygusal işlemleme süreçlerinin bozulmuş olabileceğini düşündürmektedir. Psikiyatrik bozukluklar, özellikle depresyon, anksiyete ve travma temelli tanılar, bireylerin içsel yaşantılarına odaklanmalarını ve duygularını tanımlamalarını güçleştirebilir. Bu bireylerde duygusal farkındalığın azalması ve bilişsel kaynakların sınırlı kullanımı, duyguları tanıma ve ifade etmede belirgin zorluklara yol açabilir. Bu bağlamda, psikiyatrik tanıya sahip bireylerde aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olması, klinik tablonun doğal bir bileşeni olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada psikiyatrik tanı almış katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyleri psikiyatrik tanı almamış katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Lyvers ve arkadaşları (2017) ile Lyvers ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da psikiyatrik tanı almış bireylerde kaygılı bağlanma psikiyarik tanı almamış bireylerden yüksek bulunmuştur. Zakhour ve arkadaşları (2020) tarafından yetişkin biereyler üzerinde yaptığı araştırmada da psikiyatrik tanı almış bireylerde kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak Oktay ve Batıgün'ün (2014) gerçekleştirdiği araştırmada ise psikiyatrik tanı alma ile bağlanma arasında anlamlı fark bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde psikiyatrik tanı alma ile kaygulı bağlanma arasında istatistiksel anlamlılık olmadığını ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Çarıkçı Özgül ve Işık, 2024; Scigala vd., 2021; Lee ve Hankin, 2009). Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, psikiyatrik tanı almış bireylerde kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasının, tanı kapsamındaki semptomatolojinin bir yansıması olabileceğini göstermektedir. Psikiyatrik bozukluklar,

bireylerin stresle baş etme kapasitelerini zayıflatarak belirsizlik, kontrol kaybı ve geleceğe yönelik tehdit algısını artırabilir. Bu durum, bireylerde sürekli bir huzursuzluk hali, bedensel uyarılma ve bilişsel çarpıtmalarla birlikte kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilir. Dolayısıyla, psikiyatrik tanı almış bireylerde gözlemlenen yüksek kaygı düzeyleri, ruhsal bozuklukların temel belirtilerinden biri olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada romantik ilişki içinde bulunmayan katılımcıların aleksitimi toplam düzeyleri romantik ilişki içinde bulunan katılımcıların aleksitimi toplam puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, bu bulguyla örtüşen çok sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Başeğmez (2025) romantik ilişkisi olmayan bireylerin duygusal farkındalık ve ifade etmede daha fazla güçlük yaşadığını belirtirken, Gözde Cengiz (2016) ve Sağlam (2016) da benzer şekilde romantik ilişki deneyiminin aleksitimi düzeylerini düşürdüğünü ifade etmiştir. Karasu ve Güney (2024), Şibka ve Duman (2022) ile Çıplak (2021) tarafından yürütülen çalışmalarda da ilişkisi olmayan bireylerde aleksitimik özelliklerin daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Aydın Yöntem ve Özkol Cop (2025) ile Karaaslan (2025) tarafından yapılan çalışmalarda da romantik ilişki kurmamanın, bireyin duygusal işlemleme becerilerinde yetersizlikle sonuçlanabileceği vurgulanmıştır. Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir. Elde edilen bulgu, romantik ilişki deneyiminin bireylerin duygusal farkındalık ve ifade becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Romantik ilişkiler, bireylerin duygularını paylaşma, empati kurma ve karşılıklı duygusal geri bildirim alma süreçlerine daha sık maruz kalmalarını sağlayarak duygusal işlemleme kapasitelerini destekleyebilir. Buna karşılık, romantik ilişki içinde bulunmayan bireylerde bu tür etkileşimlerin sınırlı olması, duyguların tanımlanması ve dışa vurulmasında yetersizliklere neden olabilir. Bu durum, romantik ilişkisi olmayan bireylerde aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olmasını açıklayan olası bir etken olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada romantik ilişki içinde bulunmayan katılımcıların kaçınma ve kaygı düzeyleri romantik ilişki içinde bulunan katılımcıların kaçınma ve kaygı düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalarla da desteklenmektedir. Eldem (2021) ve Hasim (2023), romantik ilişkisi olmayan bireylerde bağlanma sorunlarının daha yaygın olduğunu belirtmiş; Ercan (2024) ise özellikle kaygılı bağlanma düzeylerinin bu grupta daha yüksek olduğunu göstermiştir. Uysal (2025) romantik ilişkide bulunmamanın duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimini artırdığını ifade ederken, Lyvers ve arkadaşları (2017) da benzer

şekilde, romantik ilişki deneyiminin güvenli bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir. Araştırma bulguları, romantik ilişki içinde bulunan bireylerin bağlanma stillerinde daha güvenli ve dengeli bir yapı geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Romantik ilişkiler, bireyler arasında duygusal yakınlık, karşılıklı destek ve güven duygusunu besleyerek hem kaçınma hem de kaygı düzeylerini azaltabilir. Öte yandan, romantik ilişki içinde bulunmayan bireylerde duygusal bağ kurma fırsatlarının sınırlı olması, ilişkisel belirsizlik, reddedilme korkusu ve duygusal mesafe geliştirme gibi eğilimleri artırabilir. Bu durum, ilişki yaşamayan bireylerde bağlanma kaygısı ve kaçınma düzeylerinin daha yüksek gözlenmesine neden olabilecek önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada öğrenci olan katılımcılarda aleksitimi toplam ve duyguları tanıma zorluğu düzeyleri hem çalışan hem de çalışmayan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Başeğmez (2025) tarafından yapılan araştırmada çalışmayan bireylerde aleksitimi düzeyi çalışan bireylerden yüksek bulunmuştur. Thawabieh ve Abuhmaida (2023) tarafından yapılan araştırmada da çalışmayan bireylerde aleksitimi düzeyi çalışan bireylerden yüksek bulunmuştur. Ülkemizde 18-25 yaş aralığında bulunan genç ireyler üzerinde yapılan bir araştırmada çalışma durumu ile aleksitimi arasında nalmlı farklılık bulunmamıştır (Karaman, 2025). Benzer biçimde Kaya (2022) tarafından yapılan araştırmada daçalışma durumu ile aleksitimi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, öğrenci konumundaki bireylerin duygusal farkındalık ve işlemleme becerilerinin, çalışan ya da çalışmayan bireylere kıyasla daha sınırlı olabileceğini göstermektedir. Öğrencilik dönemi, gelişimsel açıdan kimlik oluşumu, rol belirsizliği ve akademik stres gibi faktörlerle duygusal işlevselliği olumsuz etkileyebilecek bir süreçtir. Buna ek olarak, öğrencilerin sosyal deneyimlerinin ve yaşam pratiklerinin sınırlı olması, duygularını tanıma ve anlamlandırma konusunda yeterli fırsat bulamamalarına neden olabilir. Bu durum, öğrenci grubunda aleksitimi ve duyguları tanıma zorluğu düzeylerinin daha yüksek gözlemlenmesini açıklayan bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada öğrenci olan katılımcılarda kaçınmacı bağlanma düzeyleri hem çalışan hem de çalışmayan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, araştırma bulgusunun aksine sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlanmıştır. Eldem'in (2021) erişkin bireyler üzerinde yaptığı araştırmada, çalışan katılımcıların kaçınmacı bağlanma düzeyleri, çalışmayan

bireylere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, Uysal (2025) tarafından yapılan çalışmada da çalışan bireylerin kaçınmacı bağlanma eğilimlerinin öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, Demir'in (2017) çalışmasında işsiz bireylerin kaçınmacı bağlanma puanlarının öğrencilere ve çalışan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ercan (2024) ise çalışmasında aktif olarak bir işte yer almayan bireylerin (öğrenciler ve işsizler) çalışanlara kıyasla daha yüksek kaçınmacı bağlanma puanlarına sahip olduklarını bildirmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Araştırma bulguları, öğrenci konumundaki bireylerde bağlanma kaçınma düzeylerinin daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Öğrencilik dönemi, bireyin kimlik arayışı, belirsiz gelecek algısı ve sosyal ilişkilerde deneyim eksikliği gibi etkenlerle duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimini artırabilir. Özellikle akademik baskılar ve bireysel yeterlilik sorgulamaları, öğrencilerin duygusal bağ kurma süreçlerinde mesafeli ve çekingen bir tutum sergilemelerine neden olabilir. Bu bağlamda, öğrencilerin bağlanma kaçınması düzeylerinin çalışan ya da çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek olması, gelişimsel ve çevresel koşulların bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada kaçınma ve kaygı düzeyleri ile aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcılarda kaçınma ve kaygı düzeyleri arttıkça aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu düzeyleri de artmaktadır. Kaçınma ve kaygı düzeylerinin katılımcıların aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. İkiz (2023) tarafından 20-35 yaş aralığında bulunan 237 yetişkin birey üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada kaygılı ve kaçıngan bağlanma ile aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde Eldem (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında da kaçıngan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde aleksitimi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Göncüoğlu (2021) ile Günay Kök (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili ile aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde kaçınma ve kaygı

düzeyleri ile aleksitimi toplam, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanılmıştır (Şenkal, 2013; Thorberg vd., 2011; Láng, 2010). Aktay (2014) ile Güler (2014) tarafından üniversite öğrencisi erişkin bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarında da kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönde güçlü düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Çin de 415 birey üzerinde gerçekleşen bir çalışmada kaçınmacı, kaygılı ve güvensiz bağlanma arttıkça aleksitimi düzeylerinin de arttığı bildirilmiştir. Aynı araştırmada kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin aleksitimi düzeylerinin, saplantılı bağlanmaya sahip bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Zhang vd., 2024). Benzer biçimde İtalya da 19–27 yaş aralığında 464 genç yetişkin bireyin katılmış olduğu başka bir araştırmada da aleksitimi ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı araştırmada kaygı ve kaçınmanın aleksitimi aracılığıyla duygusal düzensizlik üzerinde anlamlı dolaylı etkiler yarattığı bulunmuştur (Di Pentima ve Toni, 2025). Rueda Ruiz ve arkadaşları tarafından İspanya da yapılan araştırmada da kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir.

Araştırma bulguları, bağlanma stillerinin bireylerin duygusal işleyişleri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Kaçınmacı bağlanma eğiliminde olan bireylerin, duygusal yakınlıktan kaçınmaları nedeniyle içsel duygularını tanımakta ve bu duyguları ifade etmekte güçlük yaşayabilecekleri öne sürülebilir. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin ise, aşırı hassasiyet, onay ihtiyacı ve terk edilme korkusu gibi nedenlerle duygularını sağlıklı şekilde düzenleyememeleri muhtemel görülmektedir. Bu bağlamda, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde aleksitimi düzeylerinin artış göstermesi, duygusal farkındalık ve dışavurum becerilerindeki sınırlılıklar üzerinden açıklanabilir. Söz konusu bağlanma örüntülerinin, bireyin yalnızca sosyal ilişkilerini değil, aynı zamanda duygularını anlamlandırma ve iletme kapasitesini de olumsuz etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma, Türkiye'de yaşayan 18–40 yaş aralığındaki bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 408 katılımcıdan oluşan örnekleme, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği – Kısa Formu (YİYÖ-KF) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) uygulanmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenirliği analiz edilmiş; Cronbach Alpha değerlerinin .70'in üzerinde olması, kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini desteklemiştir. Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmış; betimsel istatistiklerin yanı sıra, gruplar arası farkları belirlemek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arası ilişkileri belirlemek üzere ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen veriler, bağlanma stillerinin aleksitimi ve alt boyutları üzerindeki yordayıcı etkisini değerlendirmek üzere çoklu regresyon analiziyle de incelenmiştir.

Araştırma bulguları, eğitim düzeyinin aleksitimi ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır. Lisans-ön lisans mezunu katılımcıların, yüksek lisans-doktora düzeyinde eğitim alan katılımcılara kıyasla aleksitimi toplam puanlarının yanı sıra duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların medeni durumlarına göre aleksitimi düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bekar bireylerin aleksitimi toplam puanlarının, evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, katılımcıların medeni durumlarına göre kaçınma ve kaygı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Birlikte kaçınma ve kaygı düzeyleri bekar bireylerde evli bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma bulguları, katılımcıların psikiyatrik tanı alma durumlarına göre aleksitimi ve bağlanma değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Aleksitimi toplam puanı ile duyguları tanıma zorluğu düzeyleri psikiyatrik tanı almış bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, bağlanma alt boyutlarından kaygı düzeyinde de psikiyatrik tanı almış bireyler ile tanı almamış bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları, katılımcıların romantik ilişki içinde bulunma durumlarına göre aleksitimi ve bağlanma değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Romantik ilişkisi olmayan bireylerin aleksitimi toplam puanları ile dışa vuruk düşünce düzeyleri, ilişkisi olan bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma bulguları, katılımcıların çalışma durumlarına göre aleksitimi ve bağlanma değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Aleksitimi toplam puanları ile duyguları tanıma zorluğu düzeylerinde, öğrencilerin hem çalışan hem de çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, duyguları tanıma zorluğu açısından çalışmayan bireylerin de çalışan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Kaçınma düzeyinde ise öğrencilerin, çalışan ve çalışmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu; ayrıca çalışan bireylerin de çalışmayan bireylerden daha yüksek kaçınma puanı aldığı saptanmıştır.

Araştırma bulguları, bağlanma stilleri ile aleksitimi ve alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Kaçınma ve kaygı boyutları, aleksitimi genel düzeyi ile duyguları tanıma ve ifade etme zorluklarıyla anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu doğrultuda, bağlanma değişkenlerinin aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizleri anlamlı sonuçlar vermiştir. Analizler sonucunda kaçınma ve kaygı bağlanma stillerinin hem aleksitimi toplam puanı hem de duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu saptanmıştır. Her üç modelde de bağlanma stillerinin ilgili değişkenlerdeki toplam varyansın anlamlı bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Özellikle kaygılı bağlanma stilinin, aleksitimi ve duyguları tanıma zorluğu üzerinde en güçlü yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, demografik değişkenlerin aleksitimi ve bağlanma düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkilerini ortaya koymuştur. Aleksitimi düzeylerini yordamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, eğitim düzeyi, psikiyatrik tanı alma durumu ve çalışma durumu değişkenlerinin aleksitimi üzerinde anlamlı ve negatif yönde etkili olduğu; kardeş sayısının ise anlamlı ve pozitif yönde etkili olduğu belirlenmiştir. Bağlanma düzeylerine ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise medeni durum, ilaç kullanma durumu ve romantik ilişki içinde olma durumu değişkenlerinin bağlanma düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde; psikiyatrik tanı alma durumunun ise anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Araştırmada, cinsiyet, yaş aralığı, kronik rahatsızlık durumu, ilaç kullanımı, psikolojik destek alma durumu, yaşanılan yerleşim yeri ve gelir düzeyi değişkenlerinin, hem aleksitimi toplam puanı hem de duyguları tanıma, ifade etme ve dışa vuruk düşünce alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi oluşturmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Benzer şekilde, bu değişkenlerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma alt boyutları üzerinde de anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Yapılan bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizleri sonucunda, bu demografik faktörlerin bireylerin bağlanma stilleri ya da duygusal farkındalık ve ifade kapasiteleri üzerinde belirleyici olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, çalışmada ele alınan bazı sosyo-demografik değişkenlerin, aleksitimi ve bağlanma ile ilişkili psikolojik süreçler üzerinde anlamlı bir ayırt edici rol oynamadığını göstermektedir.

Ulaşılan sonuçlar kapsamında şu önerilerde bulunulmuştur:

Araştırmada eğitim düzeyi ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanması, bireylerin duygusal farkındalık ve ifade becerilerinin eğitim sürecinden etkilendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, özellikle lisans ve ön lisans düzeyindeki bireylerin duygusal farkındalık, öz-farkındalık ve duygusal dışavurum becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programlarının uygulanması yararlı olabilir. Eğitim kurumlarında, duygusal becerileri geliştirmeye yönelik içeriklerin müfredata dahil edilmesi, öğrencilerin yalnızca akademik değil, aynı zamanda duygusal gelişimlerini de destekleyecektir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin bu gruba daha sistematik şekilde sunulması da duygusal işlevselliği destekleyici bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, duygusal gelişimi destekleyen yapılandırılmış programların alt düzey eğitim gruplarına yönelik yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Medeni durumun aleksitimi düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturması, bireylerin içinde bulundukları yakın ilişkisel bağlamın duygusal süreçler üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Bekar bireylerin duygusal deneyimlerini fark etme ve ifade etme konusunda daha fazla güçlük yaşamaları olasılığı göz önünde bulundurularak, bu bireylerin sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve duygusal paylaşımı teşvik eden grup temelli çalışmalarla desteklenmeleri önemli bir ihtiyaç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, bireysel psikolojik danışma süreçlerinde aleksitimi eğilimleri olan bireylerin ilişkisel izolasyon düzeyleri de dikkate alınarak müdahale planlarının yapılandırılması önerilmektedir. Bu çerçevede, bekar bireylere yönelik duygusal farkındalık ve iletişim becerilerini güçlendirmeye odaklı psikoeğitim içeriklerinin geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir.

Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermesi, evlilik gibi sürekli ve yakın ilişkilerin bağlanma örüntülerini düzenleyici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bekar bireylerde gözlenen yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınmasının azaltılabilmesi için duygusal düzenleme, güvenli bağlanma oluşturma ve yakın ilişkiler kurma becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale programlarının uygulanması yerinde olacaktır. Özellikle yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin ilişkisel doyum, psikolojik iyilik hali ve iletişim biçimleri üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, bireysel veya grup formatındaki psikoeğitimlerin bu alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bağlanma temelli psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi ve bekar bireyler başta olmak üzere risk grubundaki bireylere yönelik yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Psikiyatrik tanı almış bireylerin aleksitimi ve özellikle duyguları tanıma zorluğu ile bağlanma kaygısı düzeylerinde anlamlı düzeyde yüksek puanlara sahip olması, bu bireylerin duygusal farkındalık ve ilişkisel güvenlik alanlarında güçlükler yaşayabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, psikiyatrik destek sürecinde yalnızca semptomların değil, aynı zamanda duygusal işlemleme becerilerinin ve bağlanma örüntülerinin de değerlendirilmesi ve yapılandırılması önemli görülmektedir. Terapötik süreçlerde, duyguların tanımlanması ve düzenlenmesine yönelik farkındalık çalışmaları ile bağlanma temelli psikoterapi modellerinin (örneğin, bağlanma temelli terapiler) entegre edilmesi, bu alandaki iyileşmeyi destekleyici nitelik taşıyabilir. Bu nedenle, psikiyatrik tanı almış bireylere yönelik psikoeğitim programlarının bağlanma ve aleksitimi ekseninde yapılandırılması önerilmektedir.

Romantik ilişki içinde bulunmayan bireylerde aleksitimi, dışa vuruk düşünce ve bağlanma alt boyutları açısından daha yüksek puanlar gözlemlenmesi, yakın ilişkisel deneyimlerin duygusal ve bağlanma süreçlerinde düzenleyici bir rol üstlenebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin sağlıklı ilişkiler kurma, sürdürme ve duygularını paylaşma becerilerinin desteklenmesi amacıyla, ilişki temelli sosyal beceri eğitimlerinin ve duygusal farkındalık atölyelerinin yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. Özellikle ilişkisel izolasyon yaşayan bireylerin bu tür programlara yönlendirilmesi, hem bağlanma örüntülerinin daha güvenli hale gelmesine hem de duygusal işlevselliğin artmasına katkı sağlayabilir. Bu çerçevede, romantik ilişkisi olmayan bireyler için duygusal farkındalığı geliştiren ve güvenli bağ kurma kapasitesini artırmaya yönelik müdahale yaklaşımlarının uygulanması önerilmektedir.

Çalışma durumuna göre aleksitimi ve bağlanma düzeylerinde gözlemlenen farklılıklar, özellikle öğrenci grubunda duygusal işlemleme ve ilişkisel güvenlik açısından belirgin

güçlüklerin yaşandığını göstermektedir. Bu durum, öğrencilik döneminin getirdiği rol belirsizliği, akademik baskı ve sosyal etkileşim sınırlılıkları ile ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, öğrenciler için üniversite veya okul temelli psikolojik danışmanlık hizmetlerinin kapsamı genişletilerek, duygusal farkındalık, öz düzenleme ve güvenli bağlanma becerilerini geliştirmeye yönelik içerikler sunulması uygun bir müdahale stratejisi olabilir. Ayrıca, çalışmayan bireylerin de duygusal tanıma süreçlerinde çalışan bireylere göre daha fazla zorluk yaşadığı dikkate alındığında, sosyal işlevselliği destekleyen programlara erişimlerinin artırılması önemlidir. Bu bağlamda, çalışma durumu farklılıklarına duyarlı psiko-sosyal destek hizmetlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunması, bireylerin bağlanma örüntülerinin duygusal farkındalık ve dışavurum becerileriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle bağlanma sorunları yaşayan bireylerin, duygularını tanıma ve bu duyguları ifade etme konularında yetersizlik yaşama olasılıkları dikkate alınarak, psikolojik danışma süreçlerinde bağlanma temelli müdahalelere öncelik verilmesi önemli görülmektedir. Güvensiz bağlanma örüntülerini değiştirmeyi hedefleyen psikoterapi yaklaşımlarının, bireylerin aleksitimi düzeylerini azaltmada etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, bağlanma temelli psikoeğitim programlarının bireylerin duygusal işlevselliğini geliştirmek amacıyla yapılandırılması ve özellikle genç yetişkin gruplarına yönelik olarak uygulanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akbağ, M., ve Ümmet, D. (2018). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8*(50), 59–85.

Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Albantakis, L., Brandi, M., Zillekens, I. C., Henco, L., Weindel, L., Thaler, H., ve Schilbach, L. (2020). Alexithymic and autistic traits: Relevance for comorbid depression and social phobia in adults with and without autism spectrum disorder. *Autism, 24*(8), 2046–2056. https://doi.org/10.1177/1362361320928140

Al-Khouli, H., ve Al-Iraqi, S. (2013). Emotional intelligence and its relationship to alexithymia among a sample of university students. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology, 2*(41), 72–117.

Al-Masri, E., ve Al-Nawaiseh, F. (2019). The level of alexithymia among Mutah University students and its relationship to income level and gender. *AlManarah Journal, 26*(1), 197–224.

Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi

Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* [Yayımlanmış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi

Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç görünün rolü* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi

Aydın Yöntem, E., ve Özkol Cop, H. (2025). Algılanan ebeveynlik tutumları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, *8*(2), 123–142. https://doi.org/10.26677/TR1010.2025.1507

Babahanoğlu, R. (2021). Gençlerin bağlanma stilleri ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*(17), 98–118. https://doi.org/10.46218/tshd.900972

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., ve Taylor, G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research, 131*, 109940. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Başeğmez, H. (2025). The mediating role of alexithymia in the relationship between childhood traumas and dissociation. *IKSAD Journal*, *9*(ı36), 171–190. https://doi.org/10.5281/zenodo.15363782

Batıgün, A. D., ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 105–114.

Bekker, N. (2007). The relationships of antisocial behavior with attachment styles, autonomy connectedness, and alexithymia. *Journal of Clinical Psychology, 63*(6), 507–527. https://doi.org/10.1002/jclp.20364

Bermond, B., Vorst, H. C. M., ve Moormann, P. (2006). Cognitive neuropsychology of alexithymia: Implications for personality typology. *Cognitive Neuropsychiatry*, *11*(3), 332–360. https://doi.org/10.1080/13546800600678154

Besharat, M. A. (2010). Attachment styles and alexithymia. *Psychological Research, 24*(3–4), 63–80.

Besharat, M. A., ve Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry, 6*, 571–576. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.06.003

Besharat, M. A., ve Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry, 6*, 571–576.

Besharat, M. A., ve Shahidi, S. (2011). What is the relationship between alexithymia and ego defense styles? A correlational study with Iranian students. *Asian Journal of Psychiatry, 4*(2), 145–149. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2011.01.004

Birgün, A. (2021). *Sporcuların aleksitimi ve sıkıntıya dayanma düzeyinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Boukar, M. M., ve Dane, S. (2019). The effects of sex, education and marital status on alexithymia. *Journal of Research in Medical and Dental Science, 7*(2), 82–85. http://www.jrmds.in/articles/the-effects-of-sex-education-and-marital-status-on-alexithymia-18337.html

Bowlby, J. (1988). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. Basic Books.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayınları. (Orijinal çalışma basım yılı: 1969).

Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., ve Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin, 141*(3), 602–654. https://doi.org/10.1037/a0038662

Brown, L. S., ve Wright, J. (2003). The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 76*(4), 351–367. https://doi.org/10.1348/147608303770584728

Cameron, K., Ogrodniczuk, J. S., ve Hadjipavlou, G. (2014). Changes in alexithymia following psychological intervention. *Harvard Review of Psychiatry, 22*(3), 162–178. https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000031

Can Ceyhan, H., ve Özteke Kozan, H. İ. (2021). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 4*(1), 21–50.

Carrère, S., ve Bowie, B. H. (2012). Like parent, like child: Parent and child emotion dysregulation. *Archives of Psychiatric Nursing, 26*(3), 23–30. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2011.12.008

Castañeda López, E., Peñacoba Puente, C., ve Benito Moreno, S. (2018). Is there any relation between alexithymia in parents and children? Effects on children's quality of life. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *16*(1), 103–127.

Cengiz, G. (2019). *Sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Colonnesi, C., Draijer, E. M., Jan, J. M., Stams, G., Van der Bruggen, C. O., Bögels, S. M., ve Noom, M. J. (2011). The relation between insecure attachment and child anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 40*(4), 630–645. https://doi.org/10.1080/15374416.2011.581623

Crowell, J. A., Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2008). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. A. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 2–15). Guilford Press.

Curun, F., ve Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 34*(1), 1–22.

Çalışır, M. (2008). *Bağlanma temsilleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki: Güvenli yer senaryoları ve erken dönem ilişkisel temalar* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1*, 240–255.

Çarıkçı Özgül, D. N., ve Işık, Ü. (2024). Exploring adult attachment and anxiety: The role of intolerance of uncertainty and social support. *Current Psychology, 43,* 18612–18620. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05659-5

Çıplak, Y. E. (2021). *Dijital oyun bağımlılığının sosyal uyum ve aleksitimi ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Çuhadaroğlu, F. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik karmaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *12*(4), 309–314.

De Berardis, D., Campanella, D., Nicola, S., Gianna, S., Alessandro, C., Chiara, C., Valchera, A., Marilde, C., Salerno, R. M., ve Ferro, F. M. (2008). The impact of alexithymia on anxiety disorders: A review of the literature. *Current Psychiatry Reviews*, *4*(2), 80–86.

De Rick, F., ve Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviors, 31*(7), 1265–1270. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.09.006

Değirmencioğlu, G. (2014). *18–25 yaş arası üniversite öğrencilerinin aleksitimi, bağlanma, psikolojik belirtiler ve doğum sırası üzerindeki etkisinin araştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Demir, Ö. (2017). *Yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1*(2), 76–90.

Dere, J., Tang, Q., Zhu, X., Cai, L., Yao, S., ve Ryder, A. G. (2013). The cultural shaping of alexithymia: Values and externally oriented thinking in a Chinese clinical sample. *Comprehensive Psychiatry, 54,* 362–368. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2012.10.010

Di Pentima, L., ve Toni, A. (2025). Dysfunctional parental care and emotional dysregulation: A pilot study on the mediating role of attachment styles and alexithymia in a sample of young women. *Journal of Adult Development*. https://doi.org/10.1007/s10804-025-09444-3

Dilmaç, B., Hamarta, E., ve Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice, 9*(1), 143–159.

Direk, N. (2008). *Miyofasiyal ağrı sendromu hastalarında kişilik bozukluğu, öfke ve aleksitimi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Durmuş, Ş. (2024). Aleksitimi ile duygusal tükenmişlik arasındaki ilişki: Eğitim çalışanları üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 27*(2), 485–498. https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.1481050

Eldem, M. (2021). *Erişkin bireylerde bağlanma stili ve aleksitimi arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları, 15*(30), 25–35.

Erbay, A. (2021). *Beliren yetişkinler için Aleksitimi Ölçeği'nin geliştirilmesi ve aleksitiminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur

Ercan, G. Z. (2024). *Çocukluk çağı travmalarının obsesif inanışlar ile ilişkisinde bağlanma, duygu düzenleme, öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin aracı rolleri* [Yüksek lisans tezi] İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

Erdoğan Taycan, S., ve Çepik Kuruoğlu, A. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 25*(1), 9–18.

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22*(22), 135–149.

Feldman, R., Dollberg, D., ve Nadam, R. (2011). The expression and regulation of anger in toddlers: Relations to maternal behavior and mental representations. *Infant Behavior and Development, 34*(2), 310–320. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.02.001

Gatta, M., Balottin, L., Mannarini, S., Chesani, G., Del Col, L., Spoto, A., ve Battistella, P. A. (2016). Familial factors relating to alexithymic traits in adolescents with psychiatric disorders. *Clinical Psychologist, 21*(3), 252–262. https://doi.org/10.1111/cp.12044

Gezen, M., ve Oral, E. T. (2013). Kadın sığınma evinde yaşayan kadınlar ile şiddet gördüğü evde yaşamaya devam eden kadınların bağlanma biçimlerinin ve ruhsal belirti düzeylerinin incelenmesi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 26*(1), 65–71. https://doi.org/10.5350/DAJPN2013260109

Goerlich, K. S. (2018). The multifaceted nature of alexithymia – A neuroscientific perspective. *Frontiers in Psychology, 9*, 363018. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01610

Göncüoğlu, İ. (2021). *Yeme tutumu ile bağlanma stili, aleksitimi ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi] Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa

Grabe, H. J., Spitzer, C., ve Freyberger, H. J. (2004). Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology. *American Journal of Psychiatry, 161*(7), 1299–1301. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.7.1299

Güler, H. K. (2014). *Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Güler, H. K., ve Aydın, F. B. (2020). Erişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi, 17*(2), 98–116. https://doi.org/10.5336/forensic.2019-71935

Gümüş, Z., ve Güler, K. (2016). Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile demografik özellikler ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *ASOS Journal, 4*(32), 505–521. https://doi.org/10.16992/ASOS.14169

Günay Kök, D. (2019). *Psikolojik danışmanlık merkezine başvuran kadınların çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik bağlanma biçimi ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi] Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Gündoğan, M. (2015). *Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması* [Uzmanlık tezi]. Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir

Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2071–2085. https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1908

Güneş, S., ve Turan, S. G. (2022). Evli bireylerin evlilik doyumu ile problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Etkileşim, 9*, 142–168.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme, bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya

Hasim, M., Hashim, N., ve Mustafa, H. (2023). Married life: Measuring adult romantic attachment and satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *12*(3), 119–131. https://doi.org/10.1037/cfp0000188

Hexel, M. (2003). Alexithymia and attachment style in relation to locus of control. *Personality and Individual Differences, 35*(6), 1261–1270. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00329-4

Honkalampi, K., Ruusunen, A., Viinamäki, H., Koivumaa-Honkanen, H., Valkonen-Korhonen, M., ve Lehto, S. M. (2017). Dietary patterns are associated with the prevalence of alexithymia. *Scandinavian Journal of Psychology, 58*(4), 318–323. https://doi.org/10.1111/sjop.12376

Huber, M., Herholz, K., Habedank, B., Thiel, A., Müller-Küppers, M., Ebel, H., ve Heiss, W. (2002). Differente Muster regionaler Hirnaktivität nach emotionaler Stimulation bei alexithymen Patienten im Vergleich zu Normalpersonen. *PPmP-Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie, 52*(11), 469–478. https://doi.org/10.1055/s-2002-35704

Hudson, N. W., Fraley, R. C., Brumbaugh, C. C., ve Vicary, A. M. (2014). Coregulation in romantic partners' attachment styles: A longitudinal investigation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*(7), 845–857.

İkiz, G. (2023). *Bağlanma stillerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi] İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Siber Psikoloji Ana Bilim Dalı

İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerine ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi* [Doktora tezi] Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Läksy, K., Karvonen, J. T., Jokelainen, J., ve Järvelin, M. (2003). Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: A prospective study. *Psychosomatic Medicine, 65*(2), 307–312. https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000058372.80456.75

Karaaslan, R. S. (2025). *Kendine zarar verme davranışı olan ve olmayan majör depresif bozukluk tanılı ergenlerin serum beta endorfin düzeyi, psikolojik acı, anhedoni ve aleksitimi açısından karşılaştırılması* [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı

Karaaslan, R. S. (2025). *Kendine zarar verme davranışı olan ve olmayan majör depresif bozukluk tanılı ergenlerin serum beta endorfin düzeyi, psikolojik acı, anhedoni ve aleksitimi açısından karşılaştırılması* [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı.

Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi] Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Karakaş, D., ve Dağlı, F. (2018). Bebeklerde bağlanmanın önemi ve etkileyen etmenler. *Türk Pediatri Araştırmaları Dergisi, 54*(2), 76–81.

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 23*(2), 33–46.

Karaman, G., ve Bilican, F. I. (2024). Aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve kaygının aracı etkisi. *FSM İlmi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*(23), 239–259. https://doi.org/10.16947/fsmia.1499509

Karasu, H. (2013). *Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Karasu, Y. S., ve Güney, M. (2024, December 6–8). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Bildiri sunumu]. UMTEB – XVI International Scientific Research Congress, Adana, Türkiye

Karukivi, M., Joukamaa, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo-Pesu, K., Liuksila, P., ve Saarijärvi, S. (2011). Does perceived social support and parental attitude relate to alexithymia? A study in Finnish late adolescents. *Psychiatry Research, 187*(1–2), 254–260. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.10.028

Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(10), 248–263. https://doi.org/10.21733/ibad.850705

Keating, L., Tasca, G. A., ve Hill, R. (2013). Structural relationships among attachment insecurity, alexithymia, and body esteem in women with eating disorders. *Eating Behaviors, 14*(3), 366–373. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.013

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(2), 321–342.

Kılıç, M. (2019). Evlat edinilen çocuklarda bağlanma. *Mediterranean Journal of Humanities, 9*(1), 223–240. https://doi.org/10.13114/MJH.2019.467

Kiel, E. J., ve Kalomiris, A. E. (2015). Current themes in understanding children's emotion regulation as developing from within the parent-child relationship. *Current Opinion in Psychology, 3*, 11–16. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.015

Kilit, N. (2017). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı alan çocukların ve anne babalarının bağlanma biçimlerinin araştırılması* [Doktora tezi] Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35*(1–2), 183–212.

Kozalı, E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve özduyarlığın rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kökçü, F., ve Kesebir, S. (2010). İki uçlu olgular ve çocuklarında bağlanma biçiminin mizaç, kişilik ve klinik özellikler ile ilişkisi: Kontrollü bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21*(3), 309–318.

Küçüker, S., ve Kapçı, E. (2006). Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(4), 286–292.

Láng, A. (2010). Attachment and emotion regulation – Clinical implications of a non-clinical sample study. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 674–678.

Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B., ve Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research, 54*(6), 533–541.

Lee, A., ve Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology, 38*(2), 219–231. https://doi.org/10.1080/15374410802698396

Lenzo, V., Barberis, N., Cannavò, M., Filastro, A., Verrastro, V., ve Quattropani, M. C. (2020). The relationship between alexithymia, defense mechanisms, eating disorders, anxiety and depression. *Rivista di Psichiatria, 55*(1), 24–30. https://doi.org/10.1708/3310.32892

Leweke, F., Leichsenring, F., Kruse, J., ve Hermes, S. (2012). Is alexithymia associated with specific mental disorders? *Psychopathology, 45*(1), 22–28. https://doi.org/10.1159/000325170

Liu, Q., Nagata, T., ve Shono, M. (2009). The effects of adult attachment and life stress on daily depression: A sample of Japanese university students. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 639–652. https://doi.org/10.1002/jclp.20571

Luminet, O., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge University Press.

Lyvers, M., Kohlsdorf, S. M., Edwards, M. S., ve Thorberg, F. A. (2017). Alexithymia and mood: Recognition of emotion in self and others. *The American Journal of Psychology, 130*(1), 83–92. https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.130.1.0083

Lyvers, M., Mayer, K., Needham, K., ve Thorberg, F. A. (2019). Parental bonding, adult attachment, and theory of mind: A developmental model of alexithymia and alcohol-related risk. *Journal of Clinical Psychology, 75*(7), 1288–1304. https://doi.org/10.1002/jclp.22764

Mallinckrodt, B., ve Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 358–367. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.358

Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research, 61*(5), 629–635. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013

Mersin, S., ve Toker, S. (2024). Ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu, aleksitimi ve empati arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 11*(1), 63–72. https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1323720

Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., ve Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 36*(3), 499–507. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-0

Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., ve Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives, 11*(4), 233–238. https://doi.org/10.1111/cdep.12238

Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(3), 553–570.

Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., ve Joyce, A. S. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: A programmatic review. *Psychiatry Research, 190*(1), 43–48. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.04.026

Oktay, B., ve Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları, 17*(33), 31–40.

Özdemir, N., Güreş, A., ve Güreş, Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13*(3), 27–34.

Özkan, A. M., ve Çepikkurt, F. (2024). Sporcuların aleksitimi düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18*(3), 637–650.

Özler Ervüz, F., ve Öztürk, M. (2024). Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet duygularının belirleyicileri: Anne-baba tutumları ve bağlanma stilleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 35*(3), 493–513. https://doi.org/10.33417/tsh.1254040

Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Paniccia, M. F., Gaudio, S., Puddu, A., Trani, M. D., Dakanalis, A., Gentile, S., ve Ciommo, V. D. (2018). Alexithymia in parents and adolescents with generalised anxiety disorder. *Clinical Psychologist, 22*(3), 336–343. https://doi.org/10.1111/cp.12171

Pazvantoğlu, O., Sarısoy, G., Baykal, S., ve Korkmaz, I. (2011). Erişkin DEHB ve bağlanma biçimi ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry, 12*, 274–279.

Pehlivantürk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi, 15*(1), 56–63.

Puścian, A., Bryksa, A., Kondrakiewicz, L., Kostecki, M., Winiarski, M., ve Knapska, E. (2022). Ability to share emotions of others as a foundation of social learning. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews, 132*, 23–36. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.11.012

Reker, M., Ohrmann, P., Rauch, A. V., Kugel, H., Bauer, J., Dannlowski, U., ve Suslow, T. (2010). Individual differences in alexithymia and brain response to masked emotion faces. *Cortex, 46*(5), 658–667. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2009.04.004

Rice, K. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence, 19*(5), 511–538. https://doi.org/10.1007/BF01537450

Rohner, R. P. (1980). Antecedents and consequences of parental rejection: A theory of emotional abuse. *Child Abuse ve Neglect, 4*(3), 189–198. https://doi.org/10.1016/0145-2134(80)90055-8

Roque, L., ve Veríssimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. *Infant Behavior and Development, 34*(4), 617–626. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.06.005

Rueda Ruiz, M. B., Aguirre Larracoechea, U., Herrero, M., ve Estévez, A. (2023). Problematic gambling behavior in a sample with substance use disorder: The role of attachment style and alexithymia. *Journal of Gambling Studies, 39*, 513–529. https://doi.org/10.1007/s10899-022-10168-3

Šago, D., ve Babić, G. (2019). Roots of alexithymia. *Archives of Psychiatry Research, 55*(1), 71–84. https://doi.org/10.20471/dec.2019.55.01.06

Sağlam, E. (2016). *Evlilik uyumunu etkileyen faktörler: Bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikler* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., Hintertan, I., ve Longobardi, C. (2021). Alexithymia and adult attachment: Investigating the mediating role of fear of intimacy and negative mood regulation expectancies. *Psychological Reports, 125*(4), 1545–1569. https://doi.org/10.1177/00332941211010232

Sechi, C., Vismara, L., ve Lucarelli, L. (2020). Attachment to parents and peers and adolescent mental health: The mediating role of alexithymia. *Community Mental Health Journal, 56*(5), 894–905. https://doi.org/10.1007/s10597-019-00525-0

Seven, S., ve Güngör Aytar, A. (2010). Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikâyeleri Ölçeği'nin Türk çocuklarına uyarlanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10*(1), 489–513.

Shah, K., ve Murali, R. (2019). Impact of neuroticism on alexithymia and marital satisfaction among married men and women. *Indian Journal of Mental Health, 6*(1), 69–74.

Shorey, H. S., ve Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of General Psychology, 10*(1), 1–20. https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.1.1

Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Silva, A. N., Vasco, A. B., ve Watson, J. C. (2018). Alexithymia and therapeutic alliance: A multiple case study comparing good and poor outcome cases. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 21*(2), 313–325. https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.313

Simpson, J. A., ve Rholes, W. S. (2010). Attachment and relationships: Milestones and future directions. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(2), 173–180. https://doi.org/10.1177/0265407509360909

Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., ve İşeri, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri, 8,* 88–89.

Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 24,* 38–45.

Şahin, İ., ve Çetintulum Huyut, B. (2024). Yetişkin bireylerde aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etki rolünün incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 11*(2), 400–425. https://doi.org/10.31682/ayna.1370626

Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5*(4), 507–527. https://doi.org/10.5455/jmood.20130419023800

Şener, Ö. (2018). *Duygu ahrazlığı (aleksitimi) yaşayan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerine psikodramanın etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi] İstanbul Üniversitesi

Şenkal, İ., ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 26*(4), 261–267.

Şibka, D., ve Duman, H. (2022). Yetişkinlerde bazı demografik değişkenlerle mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, *5*(1), 40–56.

Şişman, B. (2016). *İletişim becerileri ile yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi

Telzer, E. H., Qu, Y., Goldenberg, D., Fuligni, A. J., Galván, A., ve Lieberman, M. D. (2014). Adolescents' emotional competence is associated with parents' neural sensitivity to emotions. *Frontiers in Human Neuroscience, 8,* 558–569. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00558

Tepe, S. N. (2023). *Kadın bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve evlilik öncesi psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının eş seçme stratejileri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi

Thawabieh, A. M., ve Abuhmaida, Y. A. (2023). Alexithymia and its relationship to emotional deprivation. *Journal of Positive Psychology ve Wellbeing, 7*(3), 452–464. http://journalppw.com

Thorberg, F. A., Young, R. McD., Sullivan, K. A., ve Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. *European Psychiatry*, *26*(3), 187–193.

Tingaz, E. O., ve Güvendi, B. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde aleksitimi ve sakatlık. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 1–16.

Trawick-Smith, J. (2013). *Early childhood development: A multicultural perspective* (6th ed.). Pearson.

Turan Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* [Uzmanlık tezi]. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi

Uğur, E. (2020). *Farklı sosyal çevrede yaşayan ergen gruplarının bağlanma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemesi açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi

Uluyol, F. M. (2014). *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi

Uysal, H. B. (2025). *Sigara bağımlılığının yetişkin bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı

Vanheule, S., Vandenbergen, J., Verhaeghe, P., ve Desmet, M. (2010). Interpersonal problems in alexithymia: A study in three primary care groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83*(4), 351–362. https://doi.org/10.1348/147608309X471334

Verhaeghe, P. (2004). *On being normal and other disorders: Handbook of psychodiagnostics*. Other Press.

Wearden, A. J., Lamberto, N., Crook, N., ve Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting: An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research, 58*(3), 279–287. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.09.010

Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi

Yaşa, C., ve Yıldırım, M. S. (2019). Ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma modelleri ile ayrılma kaygısının ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(4), 267–278. https://doi.org/10.18506/anemon.478006

Yazıcı, A. (2024). *Yetişkinlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile somatik belirtiler ve aleksitimi ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Yıkıcı, N. B. (2023). *Bağlanma kuramı perspektifinden yetişkinlik döneminde eş seçiminin incelenmesi*. *Premium e-Journal of Social Sciences (PEJOSS), 7*(37), 1814–1828.

Yıldırım, M., ve Başdaş, Ö. (2020). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı ve aleksitimi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 9*(2), 414–429. https://doi.org/10.33715/inonusaglik.842593

Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 36*(1), 1–30.

Yonar, S. (2019). *Beliren yetişkinlerde bağlanma ve romantik yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi

Yurt, E. (2006). *Şizofreni hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, depresyon ve iç görü ile ilişkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Yürümez, E., Akça, Ö. F., Uğur, Ç., Uslu, R., ve Kılıç, B. G. (2014). Mothers' alexithymia, depression and anxiety levels and their association with the quality of mother–infant relationship: A preliminary study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 18*(3), 190–196. https://doi.org/10.3109/13651501.2014.902491

Zakhour, M., Haddad, C., Salameh, P., Akel, M., Fares, K., Sacre, H., ve Obeïd, S. (2020). Impact of the interaction between alexithymia and the adult attachment styles in participants with alcohol use disorder. *Alcohol*, *83*, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2019.11.007

Zhang, J., Zhang, Y., Mao, Y., ve Wang, Y. (2024). The relationship between insecure attachment and alexithymia: A meta-analysis. *Current Psychology*, *43*, 5804–5825. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04620-9

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu:

Araştırmanın Başlığı: *Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma kapsamında bireylerin erken dönem bağlanma eğilimlerinin, duygularını tanıma ve ifade etme becerileri üzerindeki etkisi değerlendirilecektir.

Araştırmacılar:

Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Zeynep TUHRAN

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

Katılım Süresi: Yaklaşık 20 dakika

Bu araştırma kapsamında sizden ilişikteki üç ayrı formu doldurmanız istenmektedir:

- Sosyo-demografik bilgi formu
- Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği - Kısa Formu
- Toronto Aleksitimi Ölçeği

Formlardaki soruları, ilgili açıklamalara göre ve kendi kişisel görüşlerinize uygun şekilde cevaplamanız beklenmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır; önemli olan samimi yanıtlarınızdır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında kimliğinizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi talep edilmemekte, veriler gizli tutulmakta ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmaktadır. Dilediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz. Ancak, formun büyük kısmının eksik bırakılması durumunda veriler analiz dışı bırakılacaktır. Bu nedenle soruları boş bırakmadan yanıtlamanız araştırmanın geçerliliği açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya sizinle birlikte yaklaşık 400 kişi katılacaktır. Elde edilen

veriler toplu olarak analiz edilecek ve herhangi bir katılımcının bireysel verisi ayrı olarak değerlendirilmeyecektir. Araştırmaya katılım karşılığında herhangi bir ücret talep edilmeyecek veya ödeme yapılmayacaktır.

İlgi ve yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Bu formu imzalayarak, yukarıdaki bilgileri anladığımı ve araştırmaya katılmayı kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza: **Tarih:**

Ek 2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

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

1. Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

2. Yaş: 18-29 ( ) 30-40 ( )

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

4. Medeni Durum: Evli ( ) Bekar ( )

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

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

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

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

9. Daha Önce Psikolojik Tanı Aldınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

10. Çocuklukta bakım veren kişi kimdi? Anne ( ) Baba ( )

Anne ve baba birlikte ( ) Büyükanne/büyükbaba ( ) Diğer: ( )

11. Kardeş sayısı: _____

12. Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı? Evet ( ) Hayır ( )

13. Yaşadığınız yerleşim yeri neresidir? İl ( ) İlçe ( ) Köy/Kırsal ( )

14. Çalışma Durumunuz: Öğrenci ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( ) Emekli ( )

Ek 3: Toronto Aleksitimi Ölçeği

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Lütfen aşağıdaki maddelerden size en uygun olanı işaretleyiniz.

1. Hiçbir zaman **2.**Nadiren **3.**Bazen **4.**Sık Sık **5.**Her zaman

1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duyumlar çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5

15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissederim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

Ek 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği - Kısa Formu

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ - KISA FORMU

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumların sizi ne ölçüde tanımladığını belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiç katılmıyorum, 3-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılıyorum,

4-Çok katılıyorum, 5-Tamamen katılıyorum

1 2 3 4 5

1. İhtiyaç duyduğumda romantik ilişki yaşadığım kişinin yardımına başvurmak benim için faydalı olur.

2. Romantik ilişki yaşadığım kişi tarafından sevildiğime ilişkin çok fazla güvence beklerim.

3. Romantik ilişki yaşadığım kişiye yakın olmayı istememe rağmen kendimi geri çekmeye devam ediyorum.

4. Romantik ilişki yaşadığım kişi/kişiler bana istediğim kadar yakın olmayı istemiyor.

5. Rahatlama ve güvence dahil birçok şeyi romantik ilişki yaşadığım kişiden beklerim.*

6. İnsanlara çok yakın olmayı istemem onları bazen ürkütür.

7. Romantik ilişki yaşadığım kişiye gereğinden fazla yakın olmaktan kaçınırım.

8. Genellikle terkedilmekten korkmam.*

9. Genellikle sorunlarımı ve kaygılarımı romantik ilişki yaşadığım kişi ile konuşurum.*

10. Romantik ilişki yaşadığım kişi/kişiler ihtiyaç duyguduğumda yanımda olmadığında hayal kırıklığına uğrarım.

11. Romantik ilişki yaşadığım kişi/kişiler bana çok yakınlaştığında gergin hissederim.

12. Romantik ilişki yaşadığım kişiyi/kişileri önemsediğim kadar onun/onların beni önemsemeyeceğinden endişelenirim.

*Tersten puanlanması gereken maddeler

ÖZ GEÇMİŞ

ZEYNEP TUHRAN, 2018-2023 yılları arasında Demiroğlu Bilim Üniversitesinde Psikoloji Lisans eğitimini tamamlamıştır. 2023 yılında Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Ergen, yetişkin ve çift alanında çalışmaktadır. Ergen, yetişkin görüşmelerinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Somatik Deneyimleme ekollerini sürdürmektedir. Çift görüşmelerinde ise Gottman Çift Terapisi ekolünü kullanmaktadır. Aktif olarak, yüz yüze ve online görüşmeler sağlamaktadır.