



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ALEKSİTİMİ VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİN ARACI ROLÜ**

HALİME AYÇİÇEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

Dr. Öğretim Üyesi Şebnem AKAN

İSTANBUL-2023



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ALEKSİTİMİ VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİN ARACI ROLÜ**

HALİME AYÇİÇEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

Dr. Öğretim Üyesi Şebnem AKAN

İSTANBUL-2023

TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

06.01.2023

Halime Ayçiçek



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
BEYAN.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	1
ABSTRACT.....	2
GİRİŞ.....	3

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1 Yalnızlık.....	6
1.1.1 Yalnızlığın türleri.....	7
1.1.2 Yalnızlığı açıklayan yaklaşımlar.....	10
1.1.3 Yalnızlığın etkileri.....	14
1.1.4 Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar.....	16
1.2 Aleksitimi.....	19
1.2.1 Aleksitiminin bileşenleri.....	20
1.2.2 Aleksitimi modelleri.....	22
1.2.3 Aleksitimi etiyolojisi.....	28
1.2.4 Aleksitimi yaygınlığı.....	30
1.2.5 Aleksitimi ve yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar.....	32
1.3 Duygu Düzenleme.....	34

1.3.1 Duygu düzenlemenin süreç modeli.....	36
1.3.2 Duygu düzenlemenin genişletilmiş süreç modeli.....	37
1.3.3 Duygu düzenleme güçlükleri.....	41
1.3.4 Duygu düzenleme güclüğü ve aleksitimi ile ilgili yapılan araştırmalar.....	43
1.3.5 Duygu düzenleme güclüğü ve yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar.....	49
1.4 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	52

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 Katılımcılar.....	55
2.2 Veri Toplama Araçları.....	55
2.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	55
2.2.2 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	56
2.2.3 Perth Aleksitimi Ölçeğı (PAÖ).....	56
2.2.4 Duygu Düzenleme Güclüğü Ölçeğı-Kısa Form (DDGÖ-16).....	57
2.2.5 UCLA Yalnızlık Ölçeğı-III (UCLA LS3).....	58
2.3 İşlem.....	59
2.4 Verilerin Analizi.....	60

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Veri Temizleme.....	61
3.2 Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik Analizleri....	62
3.3 Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	63
3.4 Araştırma Örneklemine İlişkin Betimleyici İstatistikler	63
3.5 Sosyodemografik Özelliklere Göre Araştırma Değışkenlerinin İncelenmesi.....	65

3.5.1 Katılımcıların cinsiyetine göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi...	65
3.5.2 Katılımcıların romantik ilişki durumuna göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.....	66
3.5.3 Katılımcıların yaşadığı yere göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.....	68
3.6 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	69
3.7 Aracılık Modeli ve Analizleri.....	71
3.7.1 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi.....	74

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1 Sosyodemografik Özelliklere Göre Araştırma Değişkenlerinin Tartışılması.....	88
4.1.1 Katılımcıların cinsiyetine göre araştırma değişkenlerinin tartışılması....	88
4.1.2 Katılımcıların romantik ilişki durumuna göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.....	93
4.1.3 Katılımcıların yaşadığı yere göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.....	95
4.2 Aracılık Analizlerinin Tartışılması.....	97
SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	104
KAYNAKÇA.....	107
EKLER.....	131
EK A: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	131
EK B: Sosyodemografik Bilgi Formu.....	132
EK C: Perth Aleksitimi Ölçeği.....	133

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Toronto Aleksitimi Modeli.....	23
Şekil 1.2 Amsterdam Aleksitimi Modeli.....	25
Şekil 1.3 Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli.....	26
Şekil 1.4 Dikkat-Değerlendirme Modeline Göre Aleksitimi.....	27
Şekil 1.5 Dikkat-Değerlendirme Modeline Göre Aleksitiminin Boyutları.....	28
Şekli 1.6 Duygu Düzenlemenin Süreç Modeline Göre Duygu Düzenleme Stratejileri.....	37
Şekil 1.7 Genişletilmiş Süreç Modelinde Değerleme Süreci.....	38
Şekil 1.8 Genişletilmiş Süreç Modeline Göre Duygu Düzenleme Aşamaları.....	39
Şekil 3.1 Araştırmanın Kavramsal Modeli.....	73
Şekil 3.2 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanının Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.....	76
Şekil 3.3 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Açıklık Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.....	78
Şekil 3.4 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.....	80
Şekil 3.5 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtü Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.....	82
Şekil 3.6 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejiler Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.....	84
Şekil 3.7 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Etmeme Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel...	86

Şekil 3.8 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.....	87
--	----



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Araştırmada Kullanılan Ölçek Ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik Analizleri.....	62
Tablo 3.2 Araştırmada Kullanılan Ölçek Ve Alt Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	63
Tablo 3.3 Araştırma Örneklemine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	64
Tablo 3.4 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi...	66
Tablo 3.5 Katılımcıların Romantik İlişki Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	67
Tablo 3.6 Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	68
Tablo 3.7 UCLA, PAÖ, DDGÖ-16 Toplam Puan Ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	69
Tablo 3.8 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları.....	75
Tablo 3.9 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Açıklık Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları.....	77
Tablo 3.10 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları.....	79

Tablo 3.11 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtü Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları.....	81
Tablo 3.12 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejiler Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları.....	83
Tablo 3.13 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Etmeme Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları.....	85

KISALTMALAR LİSTESİ

DDGÖ-16 : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

PAÖ : Perth Aleksitimi Ölçeği

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

UCLA LS3 : UCLA Yalnızlık Ölçeği-III



ÖZET

İnsan, hayatta kalmak ve gelişmek için başkalarına ihtiyaç duyan sosyal bir canlıdır. Yalnızlık, sosyal ihtiyaçlara dikkat çeken bedensel bir açlığa benzetilebilecek bireysel bir deneyimdir. Ancak çeşitli hastalıklar ve ölüm için risk faktörü olarak görülmektedir. Yalnızlığa çözüm bulmak ve yalnızlığı önlemek için alternatif müdahalelerin geliştirilmesinde, yalnızlığa neden olan faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Bu çalışmada aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde eğitim gören 18-25 yaş aralığındaki 267 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Perth Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Qualtrics programı kullanılarak çevrim içi olarak uygulanmıştır. Sosyodemografik değişkenler, Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi ile; araştırma değişkenleri arası ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Aracılık analizleri Hayes-Process yönteminin dört numaralı modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, erkek katılımcıların aleksitimi puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Aleksitimi toplam puanı ile yalnızlık toplam puanı arasındaki ilişkide, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarının aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Aleksitimi, Aleksitiminin Dikkat-Değerlendirme Modeli, Duygu Düzenleme Güçlükleri, Perth Aleksitimi Ölçeği, Yalnızlık

ABSTRACT

The Mediator Role of Emotion Regulation Difficulties on the Relationship Between Alexithymia and Loneliness

Humans are social species that need others to survive and thrive. Loneliness is an individual experience that can be compared to a bodily hunger that draws attention to social needs. However it is seen as a risk factor for various diseases and death. It is essential to investigate the factors that cause loneliness in developing alternative interventions to find solutions to loneliness and prevent loneliness. This study aimed to investigate the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between alexithymia and loneliness. The sample of the study consisted of 267 students between the ages of 18-25 studying at a foundation university in Istanbul. The Sociodemographic Information Form, the Perth Alexithymia Questionnaire, the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form, and the UCLA Loneliness Scale-III were administered online to the participants using the Qualtrics program. Independent Samples t-Test was conducted to examine the demographic variables, and Pearson's Product Moment Correlation analysis was conducted to examine the relationships between variables. Mediation analysis was conducted using the fourth model of the Hayes-Process. According to the results of the study, it was determined that male participants' alexithymia scores were significantly higher. It has been found that the total score and all subscale scores of emotion regulation difficulties mediated the relationship between total scores of alexithymia and loneliness. The results of this study have been discussed within the context of existing literature.

Key Words: Alexithymia, Attention-Appraisal Model Of Alexithymia, Emotion Regulation Difficulties, Loneliness, Perth Alexithymia Questionnaire

GİRİŞ

Yalnızlık, herkesin farklı hayat dönemlerinde deneyimleyebileceği, rahatsızlık verebilecek bir duygudur. Bireyin sosyal ilişkilerine dair öznel değerlendirmeleri sonucunda, ilişkilerinden beklentisi ile mevcut ilişkileri arasında fark olduğunda yalnızlık hissedilebilmektedir (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982). Birçok sosyal teması olan bazı bireyler kendilerini yalnız hissettiklerini belirtirken, tek başına olan bazı bireyler ise yalnız hissetmediklerini belirtebilmektedir. Diğer bir deyişle yalnızlık, sosyal izolasyon ile aynı anlama gelmemektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Yalnızlık her yaşta deneyimlenebilecek bir durumdur ancak 18-25 yaş arası bireyler diğer tüm yaş gruplarından daha fazla yalnızlık yaşadıklarını bildirmektedir (Bruce, Wu, Lustig, Russell ve Nemecek, 2019; Groarke ve ark., 2020). Üniversite eğitimi dönemini de kapsayan bu yaş grubu yalnızlık açısından risk altındadır.

Yalnızlık; kardiyovasküler hastalık, ölüm riski, bilişsel gerileme, Alzheimer'a yakalanma riski, düşük uyku kalitesi, depresif semptom, yeme bozuklukları, alkolizm, intihar düşüncesi ile ilişkili bulunmuştur (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Dolayısıyla psikolojik bozukluklar ve fiziksel hastalıklar için bir risk faktörü olan yalnızlığı önlemek için alternatif müdahalelerin geliştirilmesinde, yalnızlığın altında yatan faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Yalnızlık deneyimi hakkındaki araştırmalar, algılanan sosyal destek ve sosyal ilişkilerin niteliği gibi kişiler arası faktörlere odaklanma eğilimindedir (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006b; Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa, 2006; Pinquart ve Sorensen, 2001).

Ancak yalnızlık, sosyal temastan bağımsız olarak da hissedilebildiğinden bu çalışmada bazı bireysel faktörlere odaklanmak hedeflenmiştir.

Yalnızlık ile ilişkili bireysel faktörlerden biri duygu düzenleme güçlüğüdür. Duygu düzenleme; duygu farkındalığı, duyguların anlaşılması, duyguların kabulü, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen amaçlara uygun davranma becerisi, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma becerisi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Bu yeteneklerin herhangi birinin veya tamamının göreceli olarak yokluğu, duygu düzenlemede güçlüklerin varlığını göstermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenlemenin farklı aşama ve alt aşamalarında farklı duygu düzenleme güçlükleri görülebilmektedir. Duygulara dair farkındalıktaki eksiklikler, duygu düzenlemenin başladığı aşamada duygunun tespitini zorlaştırmakta ve tüm duygu düzenleme sürecini en başından etkileyebilmektedir (Gross, 2015). Duygu düzenleme ve yalnızlık arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalar, duygu düzenlemenin bilişsel (Kearns ve Creaven, 2017; Verzeletti, Zammuner, Galli ve Agnoli, 2016) ve davranışsal (Preece ve ark., 2021) bileşenlerini incelemiştir. Yalnızlığın, duygu düzenleme güçlüklerinin farkındalık ve açıklık boyutları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Eres, Lim, Lanham, Jillard ve Bates, 2021). Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, duygu düzenleme güçlüklerinden alınan puanlar arttıkça yalnızlığın da arttığı tespit edilmiştir (Saruhan ve Yüksel, 2021).

Yalnızlık ile ilişkili bireysel faktörlerden bir diğeri aleksitimidir. Literatürde aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Koçak, 2005; Liaqat ve Bashir, 2019; Qualter, Quinton, Wagner ve Brown, 2009). Aleksitimi, dikkat - değerlendirme modeline göre; duyguları tanımada

zorluk, duyguları ifade etmede zorluk ve dışa vuruk düşünme olarak kavramsallaştırılmaktadır (Preece, Becerra, Allan, Robinson ve Dandy, 2017; Preece ve ark., 2020). Dışa vuruk düşünme, bireyin dışarıdan gelen uyaranlara, öznel deneyimlerinden daha fazla odaklanması anlamına gelmektedir (Taylor ve Bagby, 2004). Pandey, Saxena ve Dubey'in (2011) yaptığı araştırmada, aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin, daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulunmuş, duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin açıklık ve kabul etmeme alt boyutlarının aleksitimi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Aleksitimi; daha fazla bedensel şikayet, depresif belirti, anksiyete, uykusuzluk ve sosyal işlev bozukluğuyla ilişkili bulunmuştur. Ancak duygu düzenleme güçlüklerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra, aleksitimik ve aleksitimik olmayan bireyler arasındaki fark, psikolojik sağlığın tüm boyutlarında kaybolmuştur (Pandey ve ark., 2011). Bu durum, aleksitimi ve psikolojik sağlık sorunları arasında gözlenen ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı bir faktör olarak rol oynayabileceği düşüncesini desteklemektedir. Yetişkin örnekleme yapılan bir araştırmada da aleksitiminin duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla dolaylı etkisi gözlenmiştir (Preece ve ark., 2022).

Yukarıda belirtildiği üzere literatürde; aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada, aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide, duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü araştırılacaktır. Araştırma, aleksitimi'yi açıklamada yeni bir model olan dikkat-değerlendirme modelini (Preece ve ark., 2017) kullanan, ulusal alanyazındaki ilk çalışmalardan olacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1 Yalnızlık

Yalnızlık farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Sullivan'a (1953) göre yalnızlık, temel bir ihtiyaç olan kişiler arası yakınlık ihtiyacı karşılanmadığında ortaya çıkan güçlü bir duygudur (akt., Peplau ve Goldston, 1985). Perlman, Peplau ve Goldston'a (1984) göre, bireyin sosyal ilişkilerinde nitelik ve nicelik açısından yetersizlik söz konusu olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan durumdur. Cacioppo ve Patrick'e (2008) göre ise herkesin farklı hayat dönemlerinde deneyimleyebileceği olağan bir duygu, sosyal ihtiyaçlara dikkat çeken bedensel bir açlığa benzetilebilecek bireysel bir deneyimdir. 'Sosyal acı' dışlanmaya, reddedilmeye karşı oluşmuş evrimsel bir adaptasyondur. Perlman ve ark. (1984) yalnızlık araştırmacılarının şu üç konuda hem fikir olduğunu öne sürmektedir: 1-Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde bir eksiklikten kaynaklanmaktadır. Bireyin mevcut sosyal ilişkileriyle, sosyal ilişkilere dair ihtiyaç ve istekleri arasında bir fark bulunmaktadır. 2-Yalnızlık öznel bir deneyimdir, sosyal izolasyon ile aynı anlama gelmemektedir. 3-Yalnızlık deneyimi, rahatsız edicidir.

İngilizcede yalnızlığı tarif etmede kullanılan 'alone' tek başına olmayı, kendi başına olmayı; 'loneliness' ise hissedilen yalnızlığı ifade etmektedir (Cambridge University Press, b.t.). Tek başına olmak, kendi başına olmak; yalnız hissetmek anlamına gelmemektedir. Tek başına olan bireylerin kendileri yalnız hissetmediklerini belirtmeleri gibi, birçok sosyal teması olan bireyler de ilişkilerinin koptuğunu ve yalnız hissettiklerini belirtebilmektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Tükel'e (2001) göre "yalnızlık, hoşnutsuzluk duygularının eşlik ettiği bir ruhsal durum olarak ele

alınabilirken, kendi başınlık kişinin insanlardan ayrı olup da uzak hissetmediği, hazzı da dışarıda bırakmayan bir varoluş durumu olarak görülebilir” (s. 40). Winnicott’a (çev. 2001) göre duygusal gelişimdeki olgunluğun en önemli işaretlerinden biri, kendi başına olma kapasitesidir ve bunun için paradoksal olarak önce “annenin yanında bir bebek ve küçük bir çocuk olarak kendi başına olmak” (s.22) gerektiğini öne sürmektedir (Winnicott, çev. 2001). Bir iyi nesne, bireyin ruhsal gerçekliğinde bulunduğu, kişi dış nesne ve uyaranların yokluğunda bile, geçici olarak doyumlu kalabilmektedir. Kendi başına olma, geçici olarak ve istenilen zaman oluşturulabildiği için; yaratıcı, sanatsal, bilimsel eserlerin ortaya çıkmasında yapıcı bir nitelik de taşımaktadır (Tükel, 2001). Geçtan’a (2021) göre “gerçek anlamda yaratıcı bir insan yaratıcılık sürecini yaşarken kendisini yalnız hissetmez; yaratmakta olduğu ürünün diğer insanlar tarafından anlaşılabilmesi ve kabul edilebileceği umudunu taşıdığından, aslında yalnız değildir” (s. 109).

1.1.1 Yalnızlığın türleri.

Yalnızlık kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmakla birlikte, farklı kuramcılar yalnızlığın farklı türleri olduğunu öne sürmektedir. Bunlar, duygusal ve sosyal yalnızlık (Weiss, 1973), geçici, durumsal ve kronik yalnızlık (Beck ve Young, 1978), kişiler arası, kişinin kendi içinde ve varoluşsal yalnızlıktır (Yalom, çev. 2001).

Weiss (1974); farklı ilişki türlerinin, farklı kişiler arası ihtiyaçları karşıladığını öne sürmektedir. Bu nedenle sonlanan ilişkilerin neden olduğu yalnızlık, o ilişkinin hangi ihtiyaçları karşıladığıyla ilgili olmaktadır. Weiss (1973) yalnızlığın iki boyutundan söz etmektedir. Bunlar duygusal ve sosyal yalnızlıktır. Bireylerin koruyucu ve güvenli bir ilişkiye bağlanma ihtiyacı, çoğunlukla eş veya romantik partnerler tarafından karşılanmaktadır. Bu ilişkilerin eksikliği ise duygusal yalnızlıkla

bağlantılıdır. Duygusal yalnızlığın, kaygı ve izolasyon duygularına neden olduğu belirtilmiştir. Yakın zamanda boşanmış ya da romantik ayrılık yaşamış bireyler yalnızlığın bu biçimini deneyimlemektedir. Duygusal yalnızlığın azalması, bireyin yeniden bağlanma duygusunu hissedebileceği yakın bir ilişkiyi gerektirmektedir. Benzer ilgi alanlarını paylaşmayı içeren sosyal entegrasyon ihtiyacı ise arkadaşlıklarla karşılanmaktadır. Bu ilişkilerin eksikliği ise sosyal yalnızlıkla bağlantılıdır. Sosyal yalnızlığın, can sıkıntısı, amaçsızlık, aykırılık hisleri ile karakterize olduğu belirtilmiştir. Yakın zamanda yeni iş, yeni okul, yeni şehir gibi yeni bir sosyal çevreye katılan bireyler yalnızlığın bu biçimini deneyimlemektedir. Sosyal yalnızlığın azalması, sosyal entegrasyon duygusunu sağlayan bir arkadaş ağına katılmayı gerektirmektedir.

Beck ve Young (1978) yalnız kalınan süreyi göz önüne alarak, üç tip yalnızlıktan söz etmektedir. Bunlar geçici, durumsal ve kronik yalnızlıktır. Geçici yalnızlık, günün herhangi bir anında hissedilebilen ve bir başkasıyla iletişime geçildiğinde ortadan kalkan, kısa süreli bir yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık türüne sıkça rastlanmaktadır. Durumsal yalnızlık, bireyin başına gelen durumların (yeni bir şehre taşınma ya da bir yakının kaybı gibi) neden olabileceği yalnızlık türüdür. Durumsal yalnızlık, sosyal bir açlığa neden olmakta (Tomova ve ark., 2020) ve sosyalleşmek için motivasyon sağlamaktadır (Saporta ve ark., 2021). Kronik yalnızlık ise iki yıl ve daha uzun süredir devam eden, doyum veren yakın ilişkiler ve sosyal ilişkiler kuramamanın neden olabileceği yalnızlık türüdür (Beck ve Young, 1978). Kronik yalnızlık yaşayan bireylerin, sosyal tehditlere karşı yüksek (Hawkey ve Cacioppo, 2010), sosyal davetlere karşı düşük duyarlılık göstermesi (Cacioppo, Norris, Decety, Monteleone ve Nusbaum, 2009) sosyal etkileşimlere girmelerini zorlaştırmaktadır. Bu

durum sosyal ve yakın ilişkilere ihtiyacı olan bu bireylerin yalnızlığını paradoksal olarak daha da arttırmaktadır (Vanhalst ve ark., 2015).

Yalom (çev. 2001) ise 3 tip yalnızlıktan söz etmektedir. Bunlar kişiler arası, kişinin kendi içindeki ve varoluşsal yalnızlıktır. Kişiler arası yalnızlık, diğer insanlardan uzak olmayı ifade etmektedir. Gerekli sosyal becerilerin yetersizliği, yakınlık kurmaya dair çatışmalı duygular, şizoid, narsisistik gibi doyurucu sosyal ilişkilere engel olan kişilik özellikleri kişiler arası yalnızlığa neden olabilmektedir. Kültürel faktörlerin de kişiler arası ilişkiler üzerinde etkisi bulunmaktadır. Yalnızlık, ilişkisel mesafenin daha dar ve yakın olduğu Akdeniz ve Doğu kültürleri gibi kültürlerde terk edilmişlik, kimsesizlik, desteksizlik gibi olumsuz deneyimleri çağrıştırırken; Batılı ve Batılılaşmayı amaçlayan toplumlarda bireyleşmeyi, ayrışmayı, kendine yetmeyi çağrıştırmaktadır (Erten, 2001). Yalom (çev. 2001), Birleşik Devletlerde geniş aile, komşuluk gibi yakınlığı teşvik eden kurumlardaki azalma nedeniyle kişiler arası yabancılaşmanın arttığını öne sürmektedir. Kişinin kendi içindeki yalnızlığı, benliğinin bazı parçalarının birbirinden ayrılmasından kaynaklanmaktadır. Kişi "...ne zaman duygularını veya arzularını bastırsa, '-meli, -malı'ları' kendi dilekleri gibi kabul etse, kendi yargılarına güvenmese veya kendi potansiyelini bastırsa..." ortaya çıkmaktadır (Yalom, çev. 2001: 557). Rogers'a (1961) göre bu durum, kişinin ne hissettiğini ya da ne düşündüğünü bilemediği, en yalnız durumdur (akt., Yalom, çev. 2001). Varoluşsal yalnızlık ise diğer insanlarla kurulan doyurucu ilişkilere ve tam bir kendilik bilgisi ve bütünlüğüne rağmen hissedilen yalnızlıktır. Kendi varoluşunun farkında olan tek canlı olan insanın, kendi seçimi ve onayı olmaksızın, yalnız ve çaresiz bir halde, bir varoluşun içine itildiğini fark ettiğinde yaşayacağı duygusal tepkidir. Birey; kendi varoluşunu gerçekleştirmekte

özgür olduğunu fark edip kendi hayatının sorumluluğunu üstendiğinde ve kimsenin başkası yerine gerçekleştiremeyeceği, başkası ile birlikte gerçekleştiremeyeceği, insanın en yalnız olduğu deneyim olan ölüm ile yüzleştğinde varoluşsal yalnızlığı deneyimleyecektir.

1.1.2 Yalnızlığı açıklayan yaklaşımlar.

Literatürde yalnızlığı açıklamaya yönelik birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan bazıları, psikodinamik yaklaşım, varoluşçu yaklaşım, birey merkezli yaklaşım, bilişsel yaklaşım, evrimsel yaklaşımdır.

1.1.2.1 Psikodinamik yaklaşım.

Freud'un doğrudan yalnızlık ile ilgili çalışmaları bulunmamaktadır (Kayaalp, 2001). Çocukluk anksiyetesi, yabansı/tekinsiz, yalnızlık fobisi kavramları işlenirken, yalnızlığa değinmektedir. Yalnızlık yaşantısı ve yalnızlığa verilen tepkiler, yetişkinde varlığını sürdüren çocuksu anksiyeteler bağlamında ele alınabilmektedir (Kayaalp, 2001).

Yalnızlığı bebeklik yaşantılarıyla açıklamaya yönelen kuramcılar, erken dönem anne bebek ilişkilerinin önemini vurgulamaktadır. Zilboorg (1938) sizin için özel olan birini özlemek gibi kısa süreli ve normal bir durum olarak tanımladığı tek başlılığı, yalnızlık kavramından ayırmıştır. Yalnızlığı narsisizm, megalomani ve düşmanlığın görülebileceği uzun süreli bir yaşantı olduğunu belirtmekte ve nedenlerinin bebekliğin erken dönemlerinde aranması gerektiğini öne sürmektedir (akt., Perlman ve Peplau, 1982). Sullivan (1953) bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması için bir başkasına ihtiyaç duyduğunu ve bu durumun, fizyolojik ihtiyaçları kişiler arası ihtiyaçlara dönüştürdüğünü belirtmektedir. Bebek doğduğu anda var olan bu ilişki içinde olma ve yakınlık ihtiyacı, hayatın her döneminde devam

etmektedir. Bu ihtiyaç çocukluk ve ergenlik dönemlerinde arkadaşlar ve yakın arkadaşlar ile yetişkinlikte ise seçilen eş ve kazanılan sosyal statü ile karşılanmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması yalnızlığa neden olmaktadır (akt., Perlman ve Peplau, 1982). Fromm-Reichmann'a (1959) göre ise erken dönem anne bebek ilişkisinde, bebeğin yaşayabileceği çaresiz yalnızlık dönemleri, psikotik durumlara neden olabilmektedir (akt., Perlman ve Peplau, 1982).

Erken dönem bebeklik yaşantılarının önemini vurgulayan kuramcıların yanı sıra yetişkinlik yaşantılarının önemini vurgulayan kuramcılar da bulunmaktadır. Erikson'ın (1993) sekiz psikososyal gelişim döneminden oluşan kuramının genç yetişkinlik dönemi kapsayan 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık' döneminde yakın arkadaş, eş, meslek seçimleri gerçekleşmektedir. Geçici hevesler yerine gerçekçi temellere dayanan yakın ilişkilerin kurulamaması, bireyin kendi kişiliğine uygun arkadaş ve eş seçememesi, iş hayatında başarısız olması veya iş arkadaşlarıyla ortak yönlerinin olmaması yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Horney (çev. 1980) ise bireyin yakın ilişkiler kurduğu, birlikte yaşadığı, birlikte çalıştığı kişiler tarafından sevildiğini hissettiğinde, tek başına kalsa da yalnız hissetmeyeceğini belirtmektedir. Kişi eğer sevildiğini hissetmez ve reddedilmiş hissederse; bir tür yalnız kalma yeteneksizliği yaşayacak ve tek başına kalamayacaktır. Tek başınayken yaşadığı bu tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma korkusuna da dönüşebilmektedir.

1.1.2.2 Varoluşçu yaklaşım.

Fromm (1963) en temel kaygının varoluşsal yalnızlık olduğunu, ayrılığa dair farkındalığın bütün anksiyetenin kaynağı olduğunu belirtmekte ve bireyin kendisi ve başka biri arasındaki kapatılamayan uçuruma, bireyin kendisi ve dünya arasındaki ayrıma gönderme yapmaktadır. İnsanın en önemli psikolojik görevlerinden birinin bu

ayrılığın üstesinden gelmek olduğunu öne sürmektedir (akt., Yalom, çev. 2001). Moustakas (1961) ise gerçek yalnızlık ve yalnızlık kaygısı ayırımına dikkat çekmektedir. Gerçek yalnızlık; bireyin ölüm, özgürlük, sorumluluk gibi hayata dair gerçeklerle bir başına olduğuyla yüzleştğinde hissedeceği yalnızlıktır. Yalnızlık kaygısı ise savunmalara neden olabilmektedir. Birey, yalnızlığını deneyimlemekten kaçarak devamlı olarak sosyal ilişkiler kurabilmekte ya da kendisine ve hayata yönelik sorgulamalarını erteleyebilmektedir (akt., Yalom, çev. 2001). Geçtan (2021) yalnızlığın acı veren, ürkütücü bir duygu olduğunu belirtmektedir. Yoğun bir şekilde yalnızlık yaşayan “...insanın, geçmişinde var olmuş olan insanların izleri silindiği gibi, gelecek yaşamında yeni ilişkiler kurabilme umudu ve beklentisi de yoktur” (Geçtan, 2021: 110). Yalnızlık hissinin bu kadar yoğun yaşanmasının sebebinin; bireyin yalnızlığını inkar ettiğinden, kendi yalnızlığına yabancı olması olarak açıklamaktadır. “Dolayısıyla bu tür bir insanın yalnızlığının, bir diğer kişi tarafından paylaşılabilecek yolları da kapanmıştır” (Geçtan, 2021: 110).

1.1.2.3 Birey merkezli yaklaşım.

Birey merkezli yaklaşımı geliştiren Rogers’a (çev. 2003) göre yalnızlık, bireyin başkalarıyla hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını fark ettiğinde hissettiği duygudur. İnsan, duygularını içinden geldiği gibi ifade etmeyip kendisi için önemli olan kişilerin saygı göstereceği şekilde davrandığında daha çok sevebileceğini çocukluğunda öğrenmektedir. Bireyin bu çocuksu, duygu dolu, olgunlaşmamış, yaratıcı ve yıkıcı dürtülerle yüklü, kolay yaralanabilir nitelikte olan gerçek kişiliği öğrenildiğinde, diğerlerinin kendisine ilgi ve sevgi duymalarının mümkün olmayacağına dair inancı, bireyi yalnızlaştırmaktadır. Rogers (çev. 2003) bu bireylerin kullandıkları savunma mekanizmalarını bıraktıklarında her an yaralanmaya açık,

korkmuş ve yalnız hissetmekte olduklarını ancak bu yalnızlık duygusu ile yüzleşip, kendi yalnızlıklarını deneyimleyebildiklerinde, içlerindeki gerçek kişi olma riskini alabildiklerini belirtmektedir. Birey sevilmemeye, ilgi görmeme, dışlanma gibi riskleri alarak içindeki gerçek kişi olduğunda; diğer insanlarla samimi bir ilişki kurmak ve her insanın içinde var olan bu içsel yalnızlığı gidermek mümkün olmaktadır.

1.1.2.4 Bilişsel yaklaşım.

Peplau ve ark. (1982) bilişsel uyumsuzluk modelinde yalnızlığı, bireyin sahip olmak istediği sosyal ilişkiler ile mevcut sosyal ilişkileri arasındaki uyumsuzlıktan kaynaklanan, rahatsızlık verici, öznel bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Mevcut sosyal ilişkileri nitelik veya nicelik bakımından kişinin beklentilerini karşılamadığında, kişi geçmiş ilişkilerine ve diğer insanların ilişkilerine dayanarak işlevsiz bilişler geliştirebilmektedir. Birey taraflı ya da gerçek dışı olabilecek bu işlevsiz bilişleri nedeniyle mevcut ilişkilerinin değersiz ve yetersiz olduğunu düşünmekte ve yalnız hissetmektedir. Bilişsel uyumsuzluk modelinde, bireyin yalnızlığı ile baş edebilmek için yaptığı nedensel açıklamalarının önemi vurgulanmaktadır. Yalnızlığın sabit kişilik özellikleriyle açıklanması ya da mevcut durumun değiştirilemez olarak algılanması, bireyi edilgen bir konuma yerleştirerek karamsarlığa neden olmaktadır. Bu karamsarlık ve geleceğe dair umutsuzluk, bireyin benlik değerinde düşüşe neden olarak hem yalnızlık hissine neden olmakta hem de yeni ve yakın ilişkiler kurmasına engel olabilmektedir (Peplau ve ark., 1982).

1.1.2.5 Evrimsel yaklaşım.

Dawkins (1999) evrimin türler arası ya da bireyler arası rekabetle değil, genler arası rekabetle ilişkili olduğunu belirtmektedir. ‘Bencil gen’ devamlılığı için vahşice rekabet edebilmekte, acımasızca sömürebilmekte ve hile yapabilmektedir. Diğer canlı

türlerine göre daha yavaş ve güçsüz olan insan yavrusu, hayatta kalabilmek için uzunca bir süre ötekinin bakımına ihtiyaç duymaktadır. Bakım veren, bu bakımı vermek için motive olmadığında, yeni doğan bebeklerin beslenme ve korunma ihtiyaçları karşılanamayacak ve ebeveynlerinin genetik miraslarını taşıyan bu insan yavruları hayatta kalamayacaktır. Bu nedenle ‘bencil gen’ sosyal ilişkiyi ve bakım vermeyi de içerecek şekilde evrimleşmiştir. Böylece iletişim kuran, sosyal ilişkiler kuran ve birlikte çalışan, yiyeceklerini ve silahlarını paylaşanlar hayatta kalmak açısından daha avantajlı olmaktadır.

Cacioppo ve ark. (2006a) sosyal dışlanmanın hayatta kalma ve genin devamlılığına yönelik tehdit oluşturmaları nedeniyle; insan biyolojisinin, dışlanmanın sosyal bir acıya neden olacağı şekilde evrimleştiğini belirtmektedir. Yalnızlık, sosyal ihtiyaçlara dikkat çeken bedensel bir açlığa benzetilmektedir (Cacioppo ve Patrick, 2008). ‘Sosyal acı’nın varlığı ve sosyal kabulün ödüllendirici olması; sosyal ilişkilerin tekrar kurulması için harekete geçmeyi sağlamakta ve hayatta kalmaya yardımcı olmaktadır. Avcı-toplayıcılar, yaşadıkları zorlayıcı koşullar ve sosyal ayrılıklarından dolayı ‘sosyal acı’ çekmeye daha yatkın olmaktadır. Yaşadıkları bu ‘sosyal acı’yı azaltmak için yiyecek, barınak ve silahlarını paylaşmak üzere geri dönerek tekrar ittifaklar kurmuşlardır. Bu tür bir ‘sosyal acı’yı deneyimlememiş olanlar ise geri dönmemiş ve dünyayı dolaşarak daha iyi beslenmiş olabilirler ancak geride bıraktıkları yavrularının hayatta kalma olasılığı daha düşük olmaktadır (Cacioppo ve ark., 2006a).

1.1.3 Yalnızlığın etkileri.

Yalnızlığa dair yapılan araştırmalar, yalnızlığın hastalık ve ölüm riskini arttırdığını göstermektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Yalnızlığın bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri incelendiğinde, yalnız olduğunu bildiren bireylerin,

hücrel bağışıklık tepkilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Kiecolt-Glaser ve ark., 1984). Caspi, Harrington, Moffitt, Milne ve Poulton'ın (2006) yürüttükleri araştırmada, 841 katılımcı doğumundan itibaren 26 yıl boyunca takip edilmiş ve yalnızlığın kardiyovasküler sağlık için risk oluşturduğu saptanmıştır.

Yalnızlığın ölüm riski üzerindeki etkilerini, boylamsal olarak inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Shiovitz-Ezra ve Ayalon'un (2010) çalışmasında 1996, 1998 ve 2000 yıllarında 50 yaş ve üzeri 7638 kişiden veri toplanmıştır. Her üç yılda da kendini yalnız hissettiğini belirten katılımcılar, kronik yalnız olarak; üç yıldan herhangi birinde kendini yalnız hissettiğini belirten katılımcılar, durumsal yalnız olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan 397'si 2000-2004 yılları arasında vefat etmiştir. Durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlık bildiren bireylerin, yalnızlık bildirmeyenlere göre daha büyük bir ölüm riski içinde olduğu bulunmuştur. Kronik yalnızların ölüm riskinin durumsal yalnızlara göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Shiovitz-Ezra ve Ayalon, 2010). Bir diğer boylamsal araştırmada 1992-1995 yılları arasında 55-85 yaş arası 2829 yetişkinden veri toplanmıştır. Sonraki 29 ay boyunca katılımcıların hayatta olup olmadıkları belediye kayıtlarından takip edilmiştir. Araştırmada yaş, cinsiyet, kronik hastalık, sigara kullanımı, alkol kullanımı, fiziksel sağlık durumu ve kişisel sağlık değerlendirilmesi kontrol edildiğinde dahi yalnızlığın tüm nedenlere bağlı ölümü yordadığı bulunmuştur (Penninx ve ark., 1997).

Yalnızlık, duygusal süreçleri etkileyebilmektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Cacioppo ve ark. (2006a) yaptıkları açımlayıcı faktör analizinde yalnızlık ve depresyonun birbirinden farklı yapılar olduğunu belirtmektedir. Orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada, yalnızlığın depresif belirtiler için risk faktörü olduğu bildirilmektedir (Cacioppo ve ark., 2006b). 88 araştırma ve 40068 kişilik

örneklem grubu üzerinde yapılan bir meta-analiz çalışmasında yalnızlık ile depresyonun orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Erzen ve Çikrikci, 2018). Yeme bozukluklarında, yiyecekler duygusal bir nitelik kazanmakta ve diğer duygular gibi yalnızlık hissini de uyandırmak için kullanılabilir (Levine, 2013). Hempel, Vanderbleek ve Lynch (2018) anoreksiya nervoza hastalarının yüksek düzeyde yalnızlık yaşadığını belirtmekte, diğer insanlarla yakın bağlar ve sosyal ilişkiler kurmanın önemini vurgulayarak, yalnızlıktaki azalmanın yeme bozukluklarında iyileşmeyi sağlayabileceğini savunmaktadır.

Yalnızlık, duygusal süreçleri etkilediği gibi birçok bilişsel süreci de etkileyebilmektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Wilson ve ark. (2007) demansı olmayan 823 yaşlı yetişkin ile yürüttükleri çalışmada, 76 katılımcının 4 yıllık takip süreci boyunca Alzheimer tanısı aldığını bildirmektedir. Yalnızlık ve Alzheimer hastalığı arasındaki ilişki, sosyal izolasyon düzeyleri kontrol altında tutularak incelendiğinde, yalnız bireylerin Alzheimer geliştirme olasılığının, yalnız olmayanlara göre iki kat fazla olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada, 10 yıl boyunca takip edilen 75 yaş üstü yetişkinlerde yalnızlığın, bilişsel gerilemenin yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Tilvis ve ark., 2004).

Yalnızlığın ayrıca düşük uyku kalitesi (Matthews ve ark., 2017) ve alkol tüketim sorunları (Sadava ve Thompson, 1986) ile ilişkili olduğu; intihar düşüncesini arttırdığı belirtilmektedir (Stravynski ve Boyer, 2001).

1.1.4 Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar.

İlgili literatür incelendiğinde yalnızlığın çeşitli sosyodemografik değişkenler bakımından araştırıldığı görülmektedir. Yalnızlık herkes tarafından yaşam boyu

deneyimlenebilen bir duygu olsa da, belli yaş gruplarının kendini daha yalnız hissettiği bilinmektedir. Bruce ve ark. (2019), Amerika’da, 18 yaş ve üzeri 20096 katılımcı ile yürüttükleri araştırmada, katılımcıların yalnızlık düzeylerini 18-25 yaş, 26-34 yaş, 35-64 yaş ve 65 yaş ve üzeri şeklindeki dört grupta incelemiştir. 18-25 yaş arası bireyler, diğer tüm yaş gruplarından daha fazla yalnızlık yaşadıklarını bildirmektedir. Groarke ve ark. (2020) Birleşik Krallık’ta 18 yaş ve üzeri 1989 katılımcı ile yürütülen araştırmada ise 18-24 yaş, 25-34 yaş, 35-44 yaş, 45- 54 yaş, 55-64 yaş ve 65 yaş ve üzeri altı yaş grubunun yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Araştırmada 18-24 yaş grubunun yalnızlık düzeyinin diğer tüm yaş gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Pinquart ve Sorensen (2001) ise geç yetişkinlik döneminde yalnızlık hissini araştırdıkları meta-analiz çalışmasında, 60 yaşına kadar olan yaş artışının yalnızlık ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir. 60 ile 80 yaş arası yetişkinlerde ise, yaş ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. 80 yaş üstü bireylerde ise yaşın artışıyla yalnızlığın arttığı saptanmış, yaş ile yalnızlık arasındaki korelasyonun en yüksek bu yaş grubunda olduğu belirtilmektedir. Pinquart ve Sorensen’in (2001) bulguları yaş ile yalnızlık arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir.

Yalnızlığın cinsiyete göre araştırıldığı literatür incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar olduğu görülmektedir. 18 yaş ve üzeri 1989 katılımcı ile yürütülen araştırmada kadın ve erkek katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği-III puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmektedir (Groarke ve ark., 2020). Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda Koçak (2003) UCLA Yalnızlık Ölçeği-III puanlarının, Saruhan ve Yüksel (2021) ise Sosyal ve Duygusal

Yalnızlık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve erkek üniversite öğrencilerinin puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Borys ve Perlman (1985) ise ‘yalnız’ hissettiğini kabul etmenin oluşturabileceği olumsuz sonuçların kadınlar için daha az olduğunu, bu nedenle kadınların kendilerini daha sık ‘yalnız’ olarak etiketleyebileceğini öne sürmektedir.

Yalnızlık çalışmalarında araştırılan bir başka sosyodemografik değişken ise romantik ilişki durumudur. Özdemir ve Tuncay (2008) 721 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmasında, romantik ilişkisi olmayan katılımcıların, romantik ilişkisi olanlara göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu belirtirken, Demir (1990) 709 üniversite öğrencisini evli, sözlü-nişanlı, flörtü olan ve flörtü olmayan şeklinde 4 ayrı grupta incelediği araştırmasında yalnızlık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmektedir.

Üniversite öğrencileri hem bulundukları yaş grubu hem de üniversite okumak için şehir değişikliği, aileden ayrılık gibi durumların eşlik etmesi nedeniyle yalnızlık açısından risk altında olduğundan, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin yalnızlık puanları üzerindeki etkisi araştırılmaktadır. Demir (1990) üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarını; ailenin yanında, üniversitenin yurdunda, başka bir yurttan, evde-tek başına, evde- arkadaşlarla ve diğer şeklinde 6 ayrı grupta incelediği araştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmektedir. Yüksel (2019) ise ailenin/akrabanın yanında yaşayan ve arkadaşlarıyla evde/yurtta yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarını karşılaştırdığı çalışmada, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirtmektedir. Ailenin/akrabanın yanında yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının, arkadaşlarıyla evde/yurtta yaşayan öğrencilere daha yüksek olduğunu bildirmektedir.

1.2 Aleksitimi

Aleksitimi kavramı ilk kez Sifneos (1973) tarafından kullanılmıştır. Yunanca, duygulara dair kelimelerin yokluğu anlamına gelmektedir (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977). Aleksitimi kelimesinin Türkçeye farklı çevirileri bulunmaktadır. Dereboy (1990) aleksitimi, ‘duygular için söz yokluğu’ olarak çevirirken, Şahin (1991) bu bireylerin duygulara karşı yalnızca ‘dilsiz’ değil aynı zamanda ‘sağır’ da olduklarının altını çizerek ‘duygusal ahrazlık’ terimini, Dökmen (2000) ise ‘düşünce köleliği’ terimini önermiştir. Ancak Türkçe alanyazında kavram, sıklıkla ‘aleksitimi’ olarak kullanılmaktadır. DSM 5’te aleksitimi için herhangi bir tanımlama bulunmamaktadır.

Aleksitimi, açıklamaya yönelik çalışmalar, psikosomatik yakınmaları olan hastalarla yapılan araştırmalarla başlamaktadır. Ruesch (1948), psikanalitik terapi sürecini yürüttüğü psikosomatik yakınmaları olan hastalarının, duygularını kelimelerle ifade edemedikleri için eylemlerle ya da bedensel tepkilerle ifade ettiklerini öne sürmekte, nevrotik olan diğer hastalarından bu açıdan farklılaştıklarını belirtmektedir. Bu durumu ‘olgunlaşmamış’ ya da ‘çocuksu kişilik’ olarak kavramsallaştırmaktadır (akt., Lesser, 1981). Marty ve M’uzan (1963) psikosomatik yakınmaları olan hastalarda aynı zamanda hayal dünyasında fakirleşme, duygu ifadelerinde kısıtlılık, duygular ile bedensel duyular arasında ayırım yapmada zorluk, dışarıdaki olayların en küçük ayrıntılarıyla dahi ilgilenen ve pragmatik bir düşünme biçimi gözlemlediklerini belirtmektedir. Bu spesifik düşünme biçimi ‘işlemsel düşünme’ olarak adlandırılmaktadır (akt., Sifneos, 1973). Nemiah ve Sifneos (1968) psikosomatik yakınmaları olan 20 hastanın kaydedilmiş görüşmelerini incelediklerinde, 16 hastanın duygularını ifade etmekte belirgin olarak zorlandığını,

hayal dünyalarında kısıtlılık olduğunu ve pragmatik bir düşünme biçimine sahip olduklarını belirtmektedir (akt., Sifneos, 1973). Sifneos (1973) ülseratif kolit, astım, peptik ülser, romatoid artrit gibi psikosomatik hastalıkları olan 25 hasta ile kontrol grubunu karşılaştırdığı çalışmasında, bu hastaların duygularını ifade etmek için uygun kelimeleri bulmakta zorlandıklarını, duygusal işleyişte aksaklıklar yaşadıklarını ve hayal dünyalarının fakirleştiğini belirtmektedir. Duyguları tanımlamada, duyguları ifade etmede ve hayal kurmada zorluk yaşayan, işlemsel düşünme biçimi olan bu kişiler ‘aleksitimik’ olarak kavramsallaştırılmaktadır (Sifneos, 1973).

Aleksitimi kavramı, psikosomatik yakınmaları olan hastaları anlama çabasıyla geliştirilmiş olsa da somatizasyon ile arasında doğrudan ilişki bulunmamakta, neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır (Bach, Bach, Böhmer ve Nutzinger, 1994). Paez, Basebe ve Voldoseda’ya (1977) göre aleksitiminin kategorik olarak değerlendirilen bir kavram değil, genel popülasyonda da görülebilen bir eğilim olduğu düşünülmektedir. Freyberger (1977) ise birincil ve ikincil aleksitimi kavramlarını önermektedir. Birincil aleksitimi, dile getirilemeyen duyguları bedenselleştirerek ifade etmeye sebep olan kalıcı bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. Diyaliz, organ nakli, kanser gibi stresli yaşam olayları ya da travmatik yaşantıların neden olduğu, geçici olarak ortaya çıkan aleksitimik durumu açıklamak için, ‘ikincil aleksitimi’ kavramı kullanılmaktadır.

1.2.1 Aleksitiminin bileşenleri.

Aleksitimi kavramını geliştiren araştırmacılar, aleksitimiye 1-duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü, 2-hayal kurma ve fantezi yaşamında kısıtlılık, 3-işlemsel düşünme, 4-dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı şeklindeki dört bileşenle tanımlamıştır (Koçak, 2002). Sonrasında farklı kuramcılar, aleksitimi

modellerini oluştururken çeşitli değişiklikler yapmış, bu bileşenlerden bazılarını çıkarmış ve bazı yeni bileşenler eklemiştir.

Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü

Duygulara dair farkındalıktaki eksiklik ve duyguları dile getirmede yaşanan zorluk, aleksitimik bireylerin en temel özelliğidir (Sifneos ve ark., 1977). Bu kişiler duygularıyla düşünceleri ve duygularıyla bedensel deneyimleri arasındaki farkı kelimelerle ifade etmekte zorlanmaktadır (Dereboy, 1990; Koçak, 2002). Ne hissettikleri sorulduğunda, kendilerini ‘rahatlama’ ve ‘rahatsız olma’ gibi basit sözcüklerle ifade eden bu bireylerin duygulara dair yaşadıkları ifade etme güçlüğü, duruşlarına katılık ve yüz ifadelerine de donukluk olarak yansıtmaktadır (Sifneos ve ark., 1977). MacLean (1949) duygularını söze dkemeyen bu bireylerin, duygularını ‘organ dili’ ile ifade ettiğini belirtmektedir (akt., Koçak 2002).

Hayal kurma, fantezi yaşamında kısıtlılık

Aleksitimik bireylerin hayal kurmayı zaman kaybı olarak algıladıkları, duygulara neden olacak hayaller kurmadıkları, hayallerinin gerçekliğin sınırlarını aşmadığı belirtilmektedir (Lesser, 1981). Sifneos ve ark. (1977) ise bu kişilerin nadiren rüyalarını hatırladıklarını belirtmektedir. Bu bireyler rüyalarını somut ve gündelik olaylar çerçevesinde anlatmaktadır. Hayal gücünün kısıtlılığı nedeniyle, yaratıcılık gerektiren işlerde zorlanabilmektedirler (Sifneos, 1988).

İşlemsel düşünme

Aleksitiminin bir diğer bileşeni işlemsel düşünmedir. Bu kavram Marty ve M’uzan (1963) tarafından tanımlanmıştır. Duyguları ve hayal dünyası kısıtlı olan bu bireylerin zihni, kendi fiziksel semptomlarıyla ilgilenmekte, dışarıdaki olayların da en ince detaylarıyla meşgul olmaktadır. Bu bireyler, kişiler arası ilişkilerinde duyguya

dair belirtilerin olmadığı bir tavır sergilemektedir (akt., Sifneos, 1973). Taylor, Michael Bagby ve Parker (1991) ayrıca aleksitimik bireylerin mevcut sorunun nedenlerini derinlemesine araştırmak yerine, görünürdeki nedenleri irdelediklerini, en kısa yoldan çözmeyi denediklerini ve söz konusu sorunla tekrar karşılaşmamak için önlemler aldıklarını belirtmektedir. İşlemsel düşünmeyi, mekanik ve pragmatik bir düşünme tarzı olarak tanımlamaktadır (Koçak, 2002).

Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı

Çevrelerinde gerçekleşen olaylarla fazlaca ilgilenen aleksitimik bireyler, çevresel beklentileri yerine getirmek için gayret göstermektedir. Zihinlerinin dışarıdaki olayların ayrıntılarıyla meşgul olması ve sorunlara getirdikleri pragmatik çözümler nedeniyle uyumlu kişiler olarak bilinmektedirler (Taylor ve ark., 1991). Sifneos (1988) bu bireylerin her ne kadar dışa odaklı olsalar da yalnızlığı tercih ettiklerini ve insanlardan kaçtıklarını öne sürmektedir.

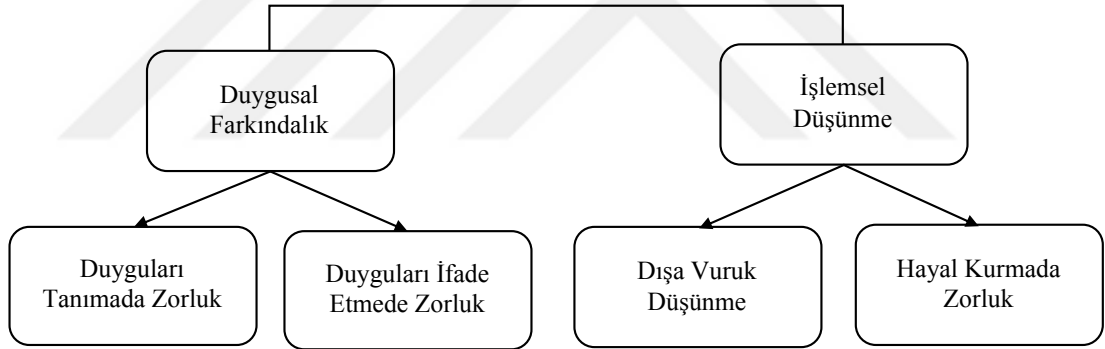
1.2.2 Aleksitimi modelleri.

Aleksitimiği açıklamada kullanılan farklı modeller bulunmaktadır. Toronto aleksitimi modeli, Amsterdam aleksitimi modeli, dikkat-değerlendirme modeli bunlardan birkaçıdır.

1.2.2.1 Toronto aleksitimi modeli.

Toronto aleksitimi modeli; aleksitimiği duyguları tanımada zorluk, duyguları ifade etmede zorluk, dışa vuruk düşünme ve hayal kurmada zorluk şeklindeki dört bileşen ile tanımlamaktadır (Bagby, Taylor, Parker ve Loiselle, 1990; Taylor ve ark., 1988). Duyguları tanımada zorluk ve duyguları ifade etmede zorluk bileşenleri; ‘duygusal farkındalık’ başlığı, dışa vuruk düşünme ve hayal kurmada zorluk ise ‘işlemsel düşünme’ başlığı altında toplanmaktadır. Toronto aleksitimi modeli Şekil

1.1’de verilmiştir. Bu modele dayanarak geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeğinin ilk versiyonu 26 madde 4 alt boyuttan oluşmaktadır (Bagby, Parker ve Taylor, 1994). Sonrasında modelden hayal kurma bileşeni çıkarılmış, ‘işlemsel düşünme’ başlığı altında yalnızca dışa vuruk düşünme yer almıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği, 20 madde 3 alt boyuttan oluşan Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 şeklini almıştır (Bagby, Taylor ve Parker, 1994; Bagby, Taylor, Parker ve Dickens, 2006). Dört bileşenli Toronto modeline yaptıkları açımlayıcı faktör analiziyle eleştiri getiren Preece ve ark. (2020), hayal kurmanın aleksitiminin bileşeni olmadığını belirtmektedir. Aleksitimiye ölçmede hem ulusal hem de uluslararası literatürde yaygın olarak Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 kullanılmaktadır (Bagby, Parker ve Taylor, 2020).

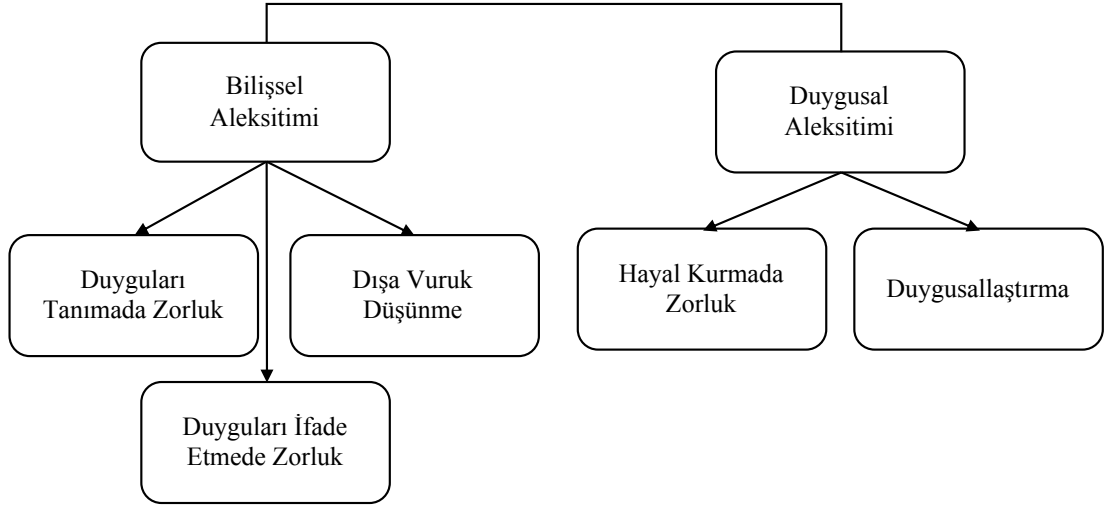


Şekil 1.1 Toronto Aleksitimi Modeli

1.2.2.2 Amsterdam aleksitimi modeli.

Amsterdam aleksitimi modeli, dört bileşenli Toronto modeline ek olarak aleksitimiye ‘duygusallaştırma’ bileşenini eklemiştir. Duygusallaştırma, kişinin duygu uyandıran bir olay tarafından duygusal olarak uyarılma derecesi olarak tanımlanmaktadır (Vorst ve Bermond, 2001). Modelde, duyguları tanımada zorluk (tanıma), duyguları ifade etmede zorluk (sözelleştirme), duygulara dair bir açıklama

aramama, dışa vuruk düşünme (analiz etme) boyutlarını ‘bilişsel aleksitimi’; hayal kurmada zorluk (hayal kurma), duygusal tepkisellik (duygusallaştırma) boyutlarını ise ‘duygusal aleksitimi’ şeklinde iki başlıkta toplanmaktadır. Amsterdam aleksitimi modeli Şekil 1.2’de verilmiştir. Model hem bilişsel hem duygusal aleksitimi puanları yüksek olduğunda bu durumu Tip 1 Aleksitimi, bilişsel aleksitimi puanları yüksek duygusal aleksitimi puanları düşük olduğunda Tip 2 Aleksitimi, bilişsel aleksitimi puanları düşük duygusal aleksitimi puanları yüksek olduğunda Tip 3 Aleksitimi olarak isimlendirmektedir. Hem bilişsel hem duygusal aleksitimi puanları düşük olduğunda ise bu durum aleksitiminin olmadığı anlamına gelmektedir. Amsterdam modeline eleştiri getiren De Vroeghe, Emons, Sijtsma ve Van Der Feltz-Cornelis (2018), duygusallaştırma boyutunun, fiziksel uyarılmadaki farklılıkları mı yoksa duyguların farkındalığına dair farklılıkları mı tanımladığına dair belirsizlik olduğunu belirtmektedir. Taylor ve Bagby (2021) ise duygusallaştırma boyutu ile Sifneos’un (1973) kavramsallaştırdığı ilk aleksitimiden uzaklaşıldığını öne sürerek, aleksitimi kavramına bu eklemeyi desteklememektedir. Preece ve ark. (2020) yaptıkları açıklayıcı faktör analizinde, duygusallaştırmanın aleksitiminin bileşeni olmadığını belirtmektedir. Preece ve ark. (2017) duygusallaştırmayı aleksitimi kavramından ayırarak, Perth Duygusal Tepkisellik Ölçeği’ni geliştirmiştir (Preece, Becerra ve Campitelli, 2019).



Şekil 1.2 Amsterdam Aleksitimi Modeli

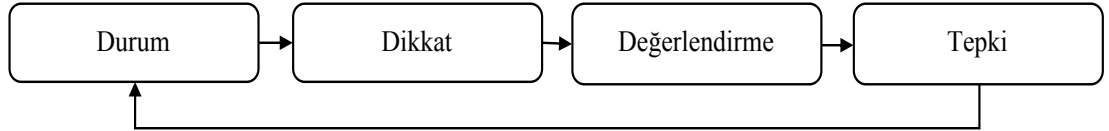
1.2.2.3 Dikkat - değerlendirme modeli.

Preece ve ark. (2017), Lane ve Schwartz'ın (1987) duygusal farkındalık düzeyleri teorisi ve Gross'un (2015) duygu düzenlemenin genişletilmiş süreç modelini, mevcut aleksitimi modellerine entegre ederek yeni bir model öne sürmüştür. Bu model, aleksitiminin dikkat-değerlendirme modeli olarak adlandırılmaktadır.

Lane ve Schwartz (1987) duygusal farkındalık düzeyleri teorilerinde, duygunun bir ve ikinci seviyelerde bedensel duyum olarak deneyimlenebileceğini ya da hoş ve hoş olmayan durumlar olarak ayırt edilebileceğini; üç, dört ve beşinci seviyelerde farklı duyguları algılamamanın ve duygular arasındaki küçük detayları fark etmenin mümkün olduğunu belirtmektedir. Bireyin duygusal farkındalık düzeyinin duygusal şemaların gelişim düzeyine bağlı olduğunu ve bu şemaların da kişiler arası etkileşimlerle gelişip ve farklılaştığını belirtmektedir. Lane, Weihs, Herring, Hishaw ve Smith (2015) duygusal agnoziyi, duygusal tepkilerin anlamını zihinsel olarak temsil etme yeteneğindeki aşırı bozulma olarak tanımlamaktadır. Duygusal agnozi

kavramının aleksitimi teorisini, ölçümünü ve tedavisini geliştirebileceğini öne sürmektedir.

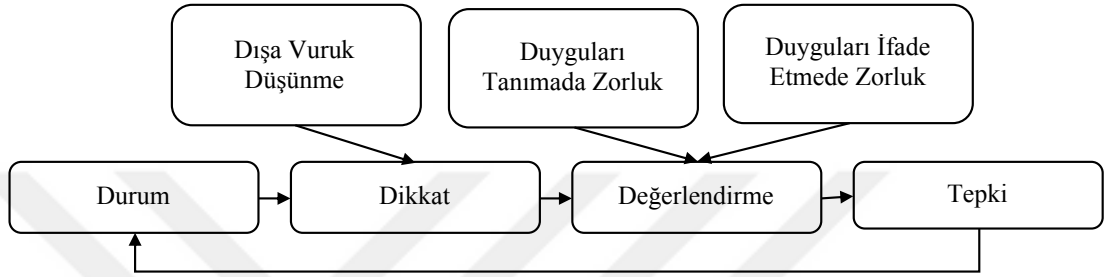
Gross ve Thompson (2007), bilişsel bir model olan, duygu düzenlemenin süreç modelinde; durum-dikkat-değerlendirme-tepki şeklinde dört bileşenli ve döngüsel bir yapıdan söz etmektedir. Bu döngü Şekil 1.3'te verilmiştir. Gross'un (2015) duygu düzenlemenin genişletilmiş süreç modelinde, duygunun üretildiği ve düzenlendiği her bir aşama, kendi içinde bu döngüyü gerçekleştirmektedir. Duygu ilk döngü ile üretilmektedir ve ikinci döngüden itibaren duygu düzenleme süreçleri başlamaktadır. Modelde, duygu düzenleme süreci, döngünün tekrarlandığı üç spesifik aşamadan oluşmaktadır. Bunlar tanıma, seçim ve uygulama aşamalarıdır. Uygulama aşamasının sonunda, duygu düzenlenerek istenilen seviyeye getirilemediyse, tanıma-seçim-uygulama döngüleri tekrarlanmaktadır. Duygu düzenlemenin genişletilmiş süreç modeli, ilgili başlık altında daha ayrıntılı anlatılmaktadır.



Şekil 1.3 Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli

Preece ve ark. (2017) aleksitimi, duygu düzenleme süreçlerinin durum-dikkat-değerlendirme-tepki döngüsünün, dikkat alt aşamasındaki dışa vuruk düşünme, değerlendirme alt aşamasındaki duyguyu tanımada ve ifade etmede zorluk olarak kavramsallaştırmaktadır. Dikkat-değerlendirme modeline göre aleksitimi Şekil 1.4'te verilmiştir. Model dışa vuruk düşünmeyi, aleksitiminin ilk tanımlamalarından farklı olmak üzere; aleksitimik bireyin dış nesnelere ve durumlara odaklanması olarak değil,

bireyin kendi duygularına yeterince odaklanmaması olarak tanımlamaktadır. Duyguları tanımada ve ifade etmede zorluk bileşenlerini ise duygusal farkındalıktaki eksiklikten ziyade duyguları değerlendirme zorluğu olarak nitelendirmektedir. Model, aleksitimi seviyesinin, duyguya dair şemaların gelişim düzeyi ve duygu düzenleme stratejisi olarak kaçınmayı kullanma sıklığı tarafından belirlendiğini öne sürmektedir.

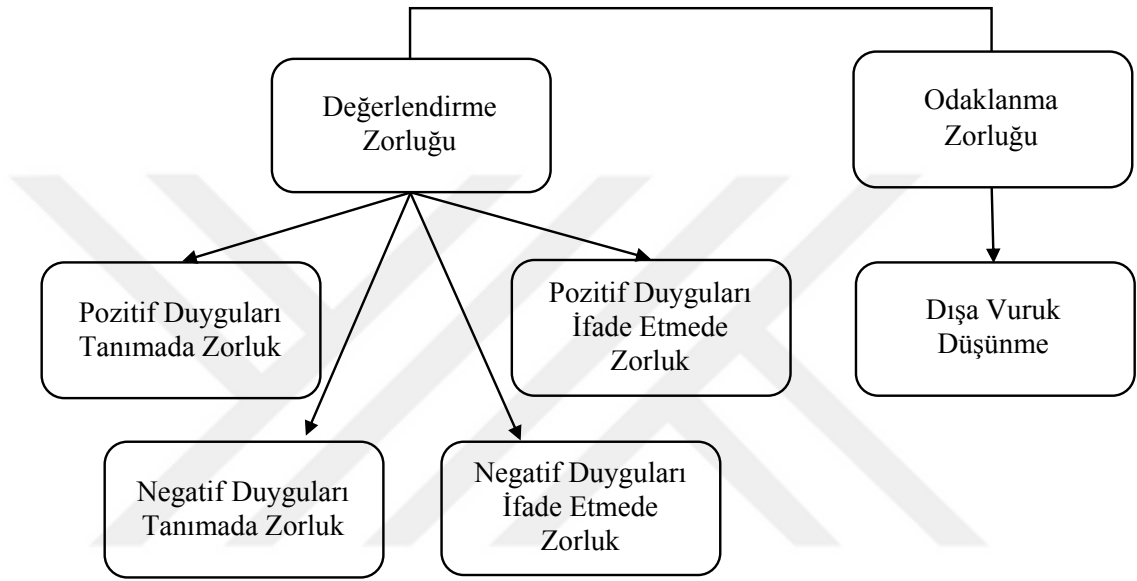


Şekil 1.4 Dikkat-Değerlendirme Modeline Göre Aleksitimi

Bu model, Toronto aleksitimi modelinden farklı olarak, duyguları değerlendirme zorluğunu yalnızca negatif duyguları değil, pozitif duyguları da kapsayarak tanımlamaktadır. Beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, negatif duyguları tanıma zorluğu, pozitif duyguları tanıma zorluğu, negatif duyguları ifade zorluğu, pozitif duyguları ifade zorluğu, genel dışa vuruk düşünmedir. Dikkat-değerlendirme modeline göre aleksitiminin boyutları Şekil 1.5'te verilmiştir. Bu modele dayanarak Perth Aleksitimi Ölçeği geliştirilmiştir (Preece, Becerra, Robinson, Dandy ve Allan, 2018). Perth Aleksitimi Ölçeği Bilge ve Bilge (2020) tarafından Türkçeye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Taylor ve Bagby (2021), bu modele işlemsel düşünme kavramı üzerinden eleştiri getirmektedir. İşlemsel düşünme kavramını açıklamamanın ve yorumlamanın zor olabileceğini, Marty ve M'uzan'ın (1963) takipçileri Fransız psikanalistlerin henüz işlemsel düşünme kavramını tanımlamadıklarını ve ampirik olarak

değerlendirmediklerini belirtmektedir. Taylor ve Bagby (2021), dışa vuruk düşünmenin; bireyin dış nesnelere ve durumlara odaklanması değil, kendi duygularına yeterince odaklanmaması vurgulanarak tanımlamasını “işlemsel düşünmeyi reddetmek” olarak yorumlamaktadır. Eğer kavram, işlemsel düşünmeyi içermiyorsa ‘aleksitimi’ olarak adlandırılmasının tartışılması gerektiğini öne sürmektedir.



Şekil 1.5 Dikkat-Değerlendirme Modeline Göre Aleksitiminin Boyutları

1.2.3 Aleksitimi etiyolojisi.

Literatürde aleksitiminin etiyolojisini açıklamaya yönelik birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan bazıları biyolojik, psikodinamik, bilişsel ve sosyokültürel yaklaşımdır.

Aleksitimi etiyolojisine biyolojik açıklamalar getiren araştırmacılar, aleksitimiye beynin sağ ve sol yarım küreleri arasındaki kopukluğun (Hoppe ve Bogen, 1977), limbik sistem ile neokorteks arasındaki kopukluğunun (MacLean, 1949, akt., Taylor, 1984) neden olabileceğini öne sürmektedir. Aleksitimi, duyguları işleme ve tepki verme sürecinde etkili olan, beynin ön kabuğundaki işlev bozukluğu olarak

da tanımlanmaktadır (Lane, Ahern, Schwartz ve Kaszniak, 1997). Kaplan ve Wogan (1976) aleksitimik bireylerin psikosomatik belirtiler geliştirmesinin nedenini beyin sağ yarım küresindeki aktivasyon eksiliği olabileceğini, Burgess ve Simpson (1988) hayal dünyasında fakirlik ve katı düşünce yapısına ise analitik, mantık ve matematik görevlerini yerine getiren sol yarım küredeki baskınlığın neden olabileceğini öne sürmektedir (akt., Koçak, 2002).

Aleksitiminin açıklanmasında psikodinamik yaklaşımın da görüşleri bulunmaktadır. Freud'un bir uyarımın dile getirilebilmesi için bilinç düzeyinde olması gerektiğini, bilinç dışına itilen duygu, çatışma ve gerilimlerin dile getirilemeyeceğini, dile getirilemeyenlerin beden dili aracılığıyla ifade edileceğini belirtmesi, aleksitimiye benzetilmektedir (Stoudemire, 1991). Psikanalitik açıdan, bireyin duygularını dile getirebilmesinde erken dönem anne - bebek yaşantılarının önemi vurgulanmaktadır. Erken dönem anne- bebek ilişkisinde yaşanan sorunların bebeğin gerçek benliğinin oluşmasını engellediği (Mcdougall, 1982), çocuğun duygularını sözel olarak ifade etme girişimlerinin pekiştirilmesi yerine reddedilerek engellenmesinin sahte benlik oluşumuna neden olarak, çocuğun duygularını tanımasına engel olduğu ve duygularını deneyimlemesine zorluk çıkardığı öne sürülmektedir (Wolff, 1977). Bebeğin başlangıçta duygularının bedensel olduğunu, gelişim sürecinde sözel ifadelere dönüştüğünü belirten Krystal (1979); bu duygusal gelişim sürecinde yaşanan aksaklıkların takılmalara neden olabileceğini belirtmektedir (akt., Koçak 2002).

Aleksitimiye dair yapılan bilişsel açıklamalardan biri, Lane ve Schwartz'ın (1987) Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayanan duygusal farkındalık düzeyleri teorisidir. Beş seviyeden oluşan söz konusu teori, duygunun bir ve ikinci seviyelerde bedensel duyum olarak deneyimleyebileceğini ya da hoş ve hoş olmayan durumlar

olarak ayırt edebileceğini, üç, dört ve beşinci seviyelerde farklı duyguların algılanmasının ve duygular arasındaki küçük detayların fark edilebilmesinin mümkün olduğunu belirtmektedir. Kişinin duygusal farkındalık düzeyinin, duygusal şemaların gelişim düzeyine bağlı olduğunu, bu şemaların da kişiler arası etkileşimlerle geliştiğini ve farklılaştığını belirtmektedir. Stoudemire'e (1991) göre aleksitimik bireyler, bilişsel gelişimin duyu-motor ve işlem öncesi dönemine takıldıklarından duygularını bedensel olarak ifade etmektedir.

Aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasında içinde yaşanan toplumun ve sosyokültürel öğrenmenin önemini vurgulayan araştırmacılar, Batı kültürünün duyguların sözel olarak dile getirilmesini olgun ve sağlıklı bulduğunu belirtmektedir. Duyguların sözel olarak açığa çıkarılmasını uygun bulmayan kültürlerde ise duygu ifade eden kelimelerin sınırlı olduğuna ve bazı duygular için kelime bulunmadığına dikkat çekilmektedir (Lesser, 1985, akt., Koçak, 2002).

1.2.4 Aleksitimi yaygınlığı.

Aleksitiminin yaygınlığını, çeşitli sosyodemografik değişkenlerle arasındaki ilişkileri, depresyon ve çeşitli psikolojik bozukluklarla arasındaki ilişkileri açıklamaya yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Gürkan (1996) aleksitimiye, psikiyatrik popülasyonda %67.9, psikosomatik hastalık grubunda %57.7, kontrol grubunda ise %38.5 oranında rastlandığı belirtmektedir.

Aleksitiminin sosyodemografik değişkenler açısından ele alındığı çalışmalar incelendiğinde yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin araştırıldığı görülmektedir. Mattila ve ark. (2006), Finlandiya'da, 30 yaş ve üzeri 5454 katılımcıyla yürütülen çalışmada, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20'den 60 puan üzeri alan katılımcıları aleksitimik olarak tanımlanmıştır. Örneklemenin %9.9'unun aleksitimik olduğu saptanmış, yaş ile

aleksitimi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. 30-44 yaş grubunun %4.7'si aleksitimik iken, 84-97 yaş grubunun %29.3'ünün aleksitimik olduğu bulunmuştur. Söz konusu araştırmada kadınların %8.1'inin, erkeklerin ise %11.9'unun aleksitimik olduğu belirtilmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda ise katılımcıların romantik ilişki durumu ve yaşadıkları yere dikkat çekilmektedir. Aleksitimiye romantik ilişki durumu açısından inceleyen Yüksel (2019), romantik ilişkisi olan katılımcıların aleksitimi düzeyinin, romantik ilişkisi olmayanlara göre daha düşük olduğu belirtilmektedir. Koçak (2003) ise araştırmasında katılımcıların aleksitimi puanlarını yaşadıkları yere göre; ailesiyle, yakınıyla, yurttan, evde arkadaşıyla şeklinde dört grupta incelemiştir. Öğrencilerin yaşadıkları yer ile aleksitimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar, aleksitiminin depresyondan ayrı ve farklı bir yapı olduğunu (Parker, Bagby ve Taylor, 1991) ve genel popülasyonda aleksitiminin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu belirtmektedir (Honkalampi, Hintikka, Tanskanen, Lehtonen ve Viinamäki, 2000). Bir yıl boyunca takip edilen majör depresif bozukluk hastalarında aleksitiminin yaygınlığının %45'ten %22'ye düştüğü bildirilmektedir (Honkalampi, Hintikka, Laukkanen ve Viinamäki, 2001). Depresyonu iyileşen hastalarda aleksitiminin de azaldığı, depresyondaki azalmanın, aleksitiminin duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu alt boyutları ile ilişki olduğu belirtilmektedir (Saarijärvi, Salminen ve Toikka, 2001). Yaşlı yetişkinlerde de depresif belirti, aleksitiminin duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur (Bamonti ve ark., 2010).

Aleksitiminin çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkisi incelendiğinde, sosyal fobi (Fukunishi, Kikuchi, Wogan ve Takubo, 1997; Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000), patolojik yeme davranışı (Lawson, Emanuelli, Sines ve Waller, 2008), patolojik kumar oynama davranışı (Elmas, Cesur ve Oral, 2016) ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Panik bozukluk hastalarının %54'ünde, sosyal fobi hastalarının %58'inde, kontrol grubunun ise %15'inde aleksitimiye rastlanmaktadır (Fukunishi ve ark., 1997). Kişilik bozuklukları ve aleksitimi arasındaki ilişkiler de araştırılmaktadır (De Panfilis, Ossola, Tonna, Catania ve Marchesi, 2015). Borderline kişilik bozukluğu ve narsistik kişilik bozukluğu hastalarında sağlıklı kontrol grubuna kıyasla daha yüksek aleksitimi bulunmakta (Ritzl, Csukly, Balázs ve Égerházi, 2018), borderline kişilik bozukluğu hastalarının %71.3'ünde aleksitimiye rastlanmaktadır (Sleuwaegen, Houben, Claes, Berens ve Sabbe, 2017). Şizotipal kişilik bozukluğu ve çekingen kişilik bozukluğu da aleksitimi ile ilişkili bulunan kişilik bozukluklardandır (Bach, De Zwaan, Ackard, Nutzinger ve Mitchell, 1994).

1.2.5 Aleksitimi ve yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar.

Aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 kullanarak, hem ulusal hem de uluslararası literatürde inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada yalnızlığın aleksitiminin tüm alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve aleksitiminin, yalnızlığa ait varyansın %33'ünü açıkladığı belirtilmektedir (Yüksel, 2019). Pakistan ve Hindistan'da üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda, aleksitimi ve yalnızlık puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Liaqat ve Bashir, 2019; Saleem, Ashraf, Yousaf ve Dogar, 2015; Thangapandian, 2019).

Aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişki, ülkemizde farklı örneklerde de araştırılmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada aleksitimi ve yalnızlık arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Koçak, 2003). Lise öğrencilerinde yapılan bir araştırmada aleksitimi ile yalnızlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmektedir. Yalnızlığın, aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanımada zorluk ile pozitif yönde ve orta düzeyde, duyguları ifade etmede zorluk ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde, dışa vuruk düşünme ile negatif yönde zayıf düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bostan, Bostan, Sarpkaya ve Yabacı, 2020). Oryantring sporcularıyla (Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011), huzurevinde yaşayan yaşlılarla (Bucak, 2018), diş gıcırdatma hastalarıyla (Cevlik, Demetoglu, Akyıl ve Akyıl, 2020) yapılan araştırmalar da aleksitimi ve yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu desteklemektedir.

Deneyisel araştırmalar psikolojik müdahalelerin, aleksitimi ve yalnızlık üzerindeki iyileştirici etkisini göstermektedir. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, deney grubuna haftada bir 2 saat süre ile gerçekleştirilen toplamda 11 oturumdan oluşan Duygusal İfade Eğitimi verilmiştir. Eğitim; nefes, kas gevşetme ve rahatlama egzersizleri, olumsuz otomatik düşünceleri tanıma, bilişsel çarpıtmaları tanıma, bunların yerine gerçekçi düşünceleri koyma, duygu düşünce davranış arasındaki ilişkiyi tanıma, duyguları yüz ifadelerini ve beden dilini tanıma, empati ve duygusal zekayı geliştirmeye yönelik egzersizler, hayal ve fantezi yaşantılarını zenginleştirmeye yönelik çalışmalar içermektedir. Kontrol grubuna ise 3 oturumdan oluşan aleksitimi ve yalnızlıktan bağımsız plasebo etkinlikler uygulanmıştır. Eğitimin başında, sonunda ve eğitimin devam eden etkisini incelemek

amacıyla 4.5 ay sonra, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile değerlendirmeler yapılmıştır. Deney grubunda aleksitimi ve yalnızlığın ilk ve son testleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, Duygusal İfade Eğitiminin aleksitimi ve yalnızlığı azalttığı bulunmuştur. İzleme ölçümü ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığından, eğitimin etkisinin uzun süreli olduğu ileri sürülmektedir (Koçak, 2005).

1.3 Duygu Düzenleme

Goleman (çev. 2019) duyguyu; bir hissi ve bu hisse özgü belirli düşünceleri, psikolojik ve biyolojik halleri ve bir dizi hareket eğilimini ifade etmek için kullanmaktadır. Duyguları hissetmenin nörobiyolojik etkinliğin bir evresi olduğunu öne süren Izard (2009), duyguların tanımlanamasa ve dile getirilemese de deneyimleneceğini belirtmektedir. Buck'a (1990) göre duyguya dair kullanılan birçok farklı terim olması 'kavramsal ve tanımsal kaos'a neden olmaktadır. Scherer'in (1984) önerdiği duygulanım (affect) terimi şemsiye bir terim olma özelliğini taşımakta ve mutluluk, üzüntü gibi duygular (emotion) ile öforik, depresif gibi duygu durumlarını (mood) ve stresörlere verilen tepkileri (stress response) içermektedir.

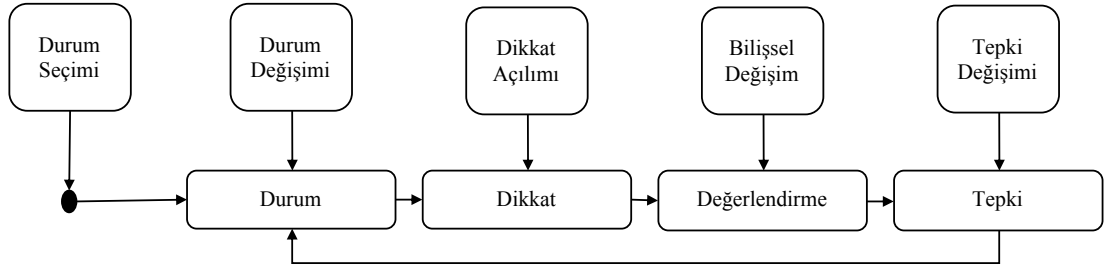
Duygunun model kuramında, birey içsel veya dışsal uyaranlarla tetiklendiğinde, bu tetiklenmeye yönelen dikkatin, durumun değerlendirilmesine sebep olacağı ve yapılan değerlendirme sonucunda da tepkilerin ortaya çıkacağı öne sürülmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygular; bireysel deneyim, davranış ve fizyolojik değişikliklere bağlıdır ve ortaya çıkmaları saniye ya da dakika düzeyinde zaman almaktadır. Ayrıca duygular içinde bulunan duruma göre yararlı veya zararlı olabilmektedir (Gross, 2015).

Duygunun temel niteliklerinden biri, değişebilir ve kontrol edilebilir olmasıdır. Bu özellik sayesinde duygu düzenleme gerçekleşebilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Gross (2015); duygu düzenleme süreçlerini harekete geçirenin, bağlama bağlı olarak, söz konusu duygunun yarar sağlamayışı olduğunu öne sürmektedir. Duygunun olumlu ya da olumsuz niteliği değiştirilemese de duygunun yoğunluğu azaltılabilmekte, arttırılabilmekte ya da korunabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme süreçleri bilinçli ve çaba gerektiren süreçlerden, bilinçli olmayan otomatik düzenlemelere kadar geniş bir aralıkta gerçekleşmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Gross ve Thompson (2007) hem içsel (bireyin kendi duygularını düzenlemesi) hem de dışsal (bireyin, bir başka bireyin duygularını düzenlemesi) duygu düzenlemenin mümkün olduğunu vurgulamaktadır.

Hem öfke, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygular hem de sevgi, merak, neşe gibi olumlu duygular düzenlenebilmektedir (Gross, Richards ve John, 2006; Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak, 2010). Örneğin, öfkelenen kişinin sakinleşmeye çalışması gibi olumsuz duyguları aşağı yönde, kişinin müjdeli haberleri başkalarıyla paylaşarak olumlu duyguları daha uzun süre deneyimlemesi gibi olumlu duyguları yukarı yönde, önemli bir matan önce sporcunun hırslanması gibi olumsuz duyguları yukarı yönde ve cenazede gülümsediğini fark eden kişinin gülümsemeyi bırakması gibi olumlu duyguları aşağı yönde düzenlemek mümkündür (Gross, 2015). Dolayısıyla duygu düzenleme süreçleri iyi ya da kötü olarak ayrılmamakta, içinde bulunulan bağlamda işlevsellikleri değerlendirilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

1.3.1 Duygu düzenlemenin süreç modeli.

Duygu düzenlemenin süreç modeli, duygu düzenleme süreçlerinin nasıl işlediğini açıklamada yarar sağlamaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Süreç modelinde beş tip duygu düzenleme biçimi bulunmaktadır. Bunlar; durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değişim ve tepki değişimidir. Durum seçimi, kişinin istenilen durum ile karşılaşma ihtimalini arttıracak, istenilmeyen durum ile karşılaşma ihtimalini azaltacak tercihlerde bulunmasıdır. Eğlenmek için bir filme gitmek ya da son zamanlarda öfkeli olan iş arkadaşınızdan uzak durmak buna örnek gösterilmektedir. Durum değişimi, terfi talebinin reddedildiğine dair mektubu, çalışanın masasına bırakmak yerine, adresine postalamak gibi içinde bulunulan durumu doğrudan değiştiren davranışlarda bulunmaktır. Dikkat açılımı, durumu değiştirmenin mümkün olmadığı şartlarda, durumun duygu uyandırmayan bir başka özelliğine odaklanmak ya da sıkıcı bir toplantıdayken yaz tatili planları yapmak gibi dikkati tamamen başka bir yöne çevirmek anlamına gelmektedir. Bilişsel değişim, duruma dair değerlendirmenin değiştirilmesi ve yeniden değerlendirmesidir. Kongrede konuşma yapacak kişinin, bunun bir ölüm kalım meselesi olmadığını, kendini geliştirmek için bir fırsat olduğunu düşünmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Tepki değişimi, duygu ortaya çıktıktan sonra oluşan sonuçları etkilemek üzerine yapılan duygu düzenleme biçimidir. Kişinin duyguya verdiği yüz ifadesi gibi davranışsal yanıtları baskılanması, duyguyu deneyimlemek yerine kaçınarak yaşantıların baskılanması, ilaçlarla ya da egzersiz-nefes teknikleriyle fizyolojik tepkilerin baskılanmasını içermektedir (Gross, 2015; Gross ve Thompson, 2007). Süreç modeline göre duygu düzenleme stratejileri Şekil 1.6'da verilmiştir.



Şekli 1.6 Duygu Düzenlemenin Süreç Modeline Göre Duygu Düzenleme Stratejileri

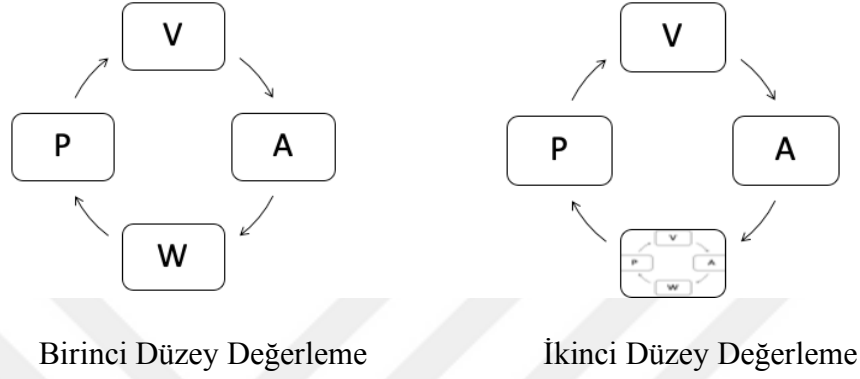
1.3.2 Duygu düzenlemenin genişletilmiş süreç modeli.

Süreç modeli; duygu düzenlemenin nasıl başladığı, nasıl sonlandığı ve duygu düzenleme stratejilerinin seçimini etkileyen durumlar hakkında bir açıklamada bulunmamaktadır. Genişletilmiş süreç modeli ise daha kapsamlı bir açıklama yapmak adına geliştirilmiştir (Gross, 2015).

Modelde yer alan W (world) dünya ve iç dünyayı, P (perception) değerlendirme sistemlerinde değerlendirilen her şeye dair algıyı, V (valuation) bu algının ‘benim için iyi / benim için kötü’ ayrımı dikkate alınarak değerlendirilmesini, A (action impulse) dünyanın algılanan durumu ile istenilen durumu arasındaki farkı kapatmayı amaçlayan zihinsel ya da fiziksel eylemlere neden olan dürtüleri ifade etmektedir. W, süreç modelindeki duruma; P dikkate; V değerlendirmeye ve A tepkiye denk gelmektedir. Dünya (W), algılara (P) yol açmakta; bu algıların olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesi (V), dünyayı değiştirebilecek eylem dürtülerine (A) neden olmaktadır. Bu dinamik ve sarmal bir işleyiş, W-PVA döngüsüdür.

Gross (2015) genişletilmiş süreç modelinde duyguyu üreten sistemi birinci düzey değerlendirme sistemi, duygu düzenleme süreçlerini ise ikinci düzey değerlendirme sistemi olarak tanımlamaktadır. W-PVA döngüsü ve değerlendirme sistemleri Şekil 1.7’de verilmiştir. Bu modelde, baştaki duygu seviyesi ile hedeflenen duygu seviyesi

arasındaki fark, değerlendirme sistemlerinin aktivasyonuna neden olmaktadır. Değerleme sistemleri, duygu düzenlenerek istenilen seviyeye getirilince diğer bir deyişle, ilk baştaki dünya ile hedeflenen dünya arasındaki fark, eşik altında kaldığında durmaktadır (Gross, 2015).



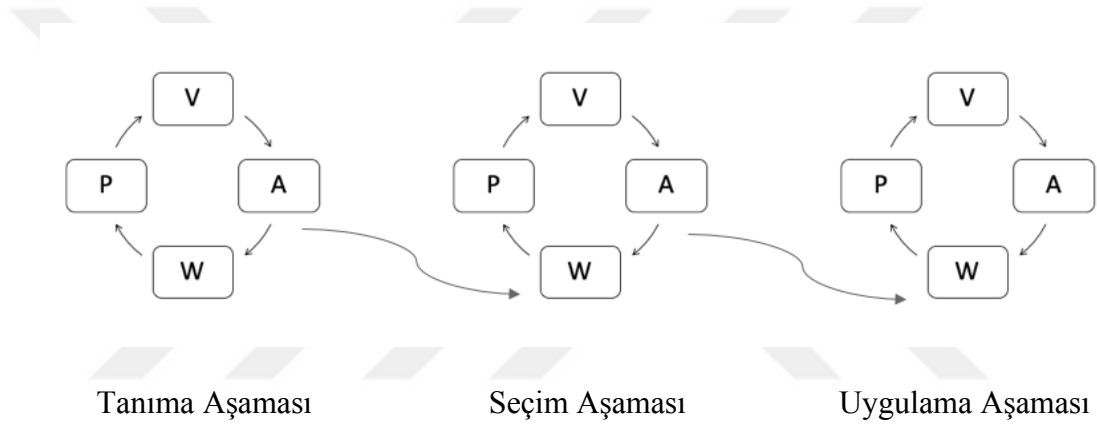
Şekil 1.7 Genişletilmiş Süreç Modelinde Değerleme Süreci

Günlük hayatta birçok değerlendirme sistemi aynı anda aktif olmakta ve birbirleriyle etkileşime girebilmektedir. Bu sistemler bazen birbirini destekleyici bazen de rekabet edici olabilmektedir. Örneğin kişi, akademisyen arkadaşıyla beraber bir makale üzerinde çalışırken, hem arkadaşıyla vakit geçirmekten duyduğu mutluluk hem de konuya olan ilgisi makale yazma sürecini desteklemektedir. Ancak hem sıcak yatağında uykuya devam etmek hem de sağlıklı yaşamak için koşuya çıkmak istediğinde; bu iki karşıt eylem dürtüsünün uzlaşması gerekmekte ve eylem dürtüsü daha güçlü olan kazanmaktadır (Gross, 2015).

İkinci düzey değerlendirme sistemlerinin, birinci düzey değerlendirme sistemini etkilemesinin beş yolu bulunmaktadır. Bunlar; dünyayı değiştirmek, dünyanın bir veya daha fazla yönünü değiştirmek, dünyanın algısını değiştirmek, dünyanın bilişsel olarak temsil edilme şeklini değiştirmek, dünya ile ilgili eylemi değiştirmektir. Dünyayı değiştirmek ve dünyanın bir veya daha fazla yönünü değiştirmek ile durum seçimi ve

durum değişimi; dünyanın algısını değiştirmek ile dikkat açılımı; dünyanın bilişsel olarak temsil edilme şeklini değiştirmek ile bilişsel değişim; dünya ile ilgili eylemi değiştirmek ile de tepki değişimi kastedilmektedir (Gross, 2015).

Gross (2015) ikinci düzey değerlendirme sistemlerinin işlevsel olarak birleştirilmiş üç değerlendirme sisteminden oluştuğunu belirtmektedir. Bunlar; tanıma, seçim ve uygulamadır. Her bir aşama kendi W-PVA döngüsüne sahiptir ve her bir aşamadaki değerlendirme sistemi bir diğerini tetiklemektedir. Genişletilmiş süreç modeline göre duygu düzenleme aşamaları Şekil 1.8’de verilmiştir.



Şekil 1.8 Genişletilmiş Süreç Modeline Göre Duygu Düzenleme Aşamaları

Tanıma aşamasında, duygunun üretildiği birinci düzey değerlendirme sistemi W alınarak, P alt aşamasında duygu tespit edilmekte ve V alt aşamasında duygunun düzenlenip düzenlenmeyeceğinin kararı verilmektedir. Düzenlenecek ise A alt aşamasında bir sonraki değerlendirme sistemi tetiklenmektedir (Gross, 2015). Seçim aşamasında, tanıma aşaması W alınarak, P alt aşamasında potansiyel duygu düzenleme stratejileri temsil edilmektedir. V alt aşamasında duygunun niteliği, yoğunluğu ve süresine göre hangi duygu düzenleme stratejisinin kullanılacağına karar verilmektedir. A alt aşamasında ise seçilen stratejinin uygulanması için bir sonraki

değerleme sistemi tetiklenmektedir (Gross, 2015). Uygulama aşamasında, seçim aşaması W alınarak, P alt aşamasında söz konusu stratejiyi uygulamanın çeşitli yöntemleri temsil edilmektedir. V alt aşamasında bu yöntemler değerlendirilerek en uygun olan seçilmektedir. A alt aşamasında ise seçilen yöntem uygulanmaktadır (Gross, 2015).

Seçilen stratejiye dair uygulanan yöntem, birinci düzey değerlendirme sistemi üzerinde bir etkiye sahip olabilmektedir. Bu, ikinci düzey değerlendirme sistemlerine gelen girdinin yani mevcut durumdaki duygunun değişmesi demektir. Duygu hâlâ hedeflenen eşiğin üzerindeyse, duygu düzenleme süreci devam etmekte, ikinci kez duygu düzenleme döngüsü gerçekleşmektedir. Birinci döngüden ikinci döngüye geçişten memnun kalınırsa, ikinci döngüde seçim aşamasında aynı duygu düzenleme stratejisi seçilmektedir. İç ve dış çevre ile ilgili bir değişiklik olmadıysa uygulama aşamasında stratejiye dair aynı yöntemi uygulanmaya devam etmektedir. İkinci döngü birinciyi, üçüncü döngü ikinci döngüyü kopyalamaktadır (Gross, 2015). Seçilen stratejiye dair uygulanan yöntemin birinci düzey değerlendirme sistemi üzerinde herhangi bir etkisi görülmezse ya da istenmeyen yönde bir değişim görülürse, ikinci döngünün tanıma aşamasında halen devam eden ve istenmeyen duygunun seviyesi tespit edilmektedir. Seçim aşamasında başka bir duygu düzenleme stratejisi ve uygulama aşamasında farklı bir yöntem seçilebilmektedir (Gross, 2015). Duygu düzenleme döngüleri ile duygu hedeflenen eşiğin altına düştüğünde ya da tekrarlanan duygu düzenleme çabaları başarısız olduğunda bir sonraki döngü tetiklenmeyerek, duygu düzenleme durdurulmaktadır (Gross, 2015).

1.3.3 Duygu düzenleme güçlükleri.

Gross (2015), genişletilmiş süreç modelinde, duygu düzenlemenin gerçekleştiği ikinci düzey değerlendirme sistemlerinin işleyişinde çeşitli duygu düzenleme güçlüklerine rastlanabileceğini belirtmektedir. Tanıma aşamasının P alt aşamasında, duygusal farkındalığa dair eksiklikler; V alt aşamasında, duygu düzenleme yapılıp yapılmayacağını kararı verilirken yapılan yanlış atıflar (maniye olumlu değer atfetmek gibi); A alt aşamasında ise duygular hakkındaki genel inançlar (duygular değişmez gibi), önceden olduğu gibi davranma eğilimi ve bir sonraki değerlendirme sisteminin etkinleştirilmesindeki zayıflık gibi çeşitli duygu düzenleme güçlükleri yaşanabilmektedir (Gross, 2015). Seçim aşamasının P alt aşamasında, bireyin duygu düzenleme stratejisi dağarcığının dar olması, o sırada sayıca daha az stratejiye erişebilir olması ya da belli bir stratejiyi kullanma eğilimi; V alt aşamasında, kısa süreli rahatlamayı sağlayacak stratejinin seçimi; A alt aşamasında ise duygu düzenleme stratejisini etkili kullanamayacağına dair inanç ve düşük duygu düzenleme öz yeterliliği gibi duygu düzenleme güçlükleri yaşanabilmektedir (Gross, 2015). Uygulama aşamasının P alt aşamasında, bazı stratejilere dair yöntemlerin temsil edilmemesi ve bazı yöntemleri kullanama eğilimi; V alt aşamasında, bazı yöntemlere olduğundan fazla ya da az değer atfetme; A alt aşamasında ise seçilen yöntemin işlevsizliği gibi duygu düzenleme güçlükleri yaşanabilmektedir (Gross, 2015).

Duygu düzenleme süreci başarılı bir şekilde başlatılmış olsa dahi; başlangıçtaki döngüyü sürdürmede zorluklar, seçilen stratejinin ya da yöntemin başarısızlığı, başarısız stratejiyi değiştirmede başarısızlık, duygu hedeflenen seviyeye gelmeden duygu düzenlemenin durdurulması, duygu hedeflenen seviyeye geldikten

sonra duygu düzenlemenin durdurulmaması gibi çeşitli duygu düzenleme güçlükleri yaşanabilmektedir (Gross, 2015).

Gratz ve Roemer'a (2004) göre ise duygu düzenleme, duygusal farkındalık ve duyguları anlama, duyguları kabul etme, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve amaca uygun davranabilme, bireysel hedefleri gerçekleştirmek ya da durumun gereklerini karşılamak için uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir biçimde kullanabilme becerilerini içermektedir. Bu becerilerden birinin ya da tamamının göreceli yokluğu, duygu düzenleme güçlüğü'nün varlığına işaret etmektedir. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüklerini; farkındalık, duygusal tepkilerin farkında olmama; açıklık, duygusal tepkilerin net olmaması; kabul etmeme, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi; stratejiler, etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimde sınırlılık; dürtü, olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol etmekte zorluklar; amaçlar, olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranmada zorluklar anlamına gelen altı boyutlu şekilde tanımlamaktadır.

Duygu düzenleme süreçlerini etkileyen faktörler araştırıldığında, yaşa göre farklılaştığını belirten araştırmalar bulunduğu, yaş arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığının ileri sürüldüğü görülmektedir. Orgeta (2009), 17-37 yaş ve 61-81 yaş aralığındaki iki grubu duygu düzenleme güçlüğü açısından karşılaştırdığı çalışmada, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu, 17-37 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Cinsiyet farklılıkları araştırıldığında ise kadın ve erkeklerin farklı duygu düzenleme güçlükleri yaşadığını belirten araştırmalar olduğu görülmektedir. Neumann, Van Lier, Gratz ve Koot (2010), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin açıklık, hedefler, kabul etmeme

ve stratejiler alt ölçeklerinde kadınların, duygusal farkındalık alt ölçeğinde ise erkeklerin daha yüksek puanlar aldığını belirtmektedir.

1.3.4 Duygu düzenleme güçlüğü ve aleksitimi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Duygu düzenleme güçlüğü ve aleksitimi arasındaki ilişki birçok çalışma tarafından desteklenmektedir. Pandey ve ark. (2011) aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin, daha fazla duygu düzenleme güçlüğü gösterdiğini belirtmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin, açıklık ve kabul etmeme alt boyutlarının aleksitimi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Söz konusu araştırmada aleksitimi, daha fazla bedensel şikayet, depresif belirti, anksiyete, uykusuzluk ve sosyal işlev bozukluğuyla ilişkili bulunmuştur. Ancak duygu düzenleme güçlüklerinin katkısı kontrol edildikten sonra, aleksitimik ve aleksitimik olmayan bireyler arasındaki fark psikolojik sağlığın tüm boyutlarında istatistiksel olarak anlamsız hale gelmiştir. Bu durum aleksitimi ve psikolojik sağlık sorunları arasında gözlenen ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı bir faktör olarak rol oynayabileceği düşüncesini desteklemektedir. Yapılan faktör analizinde, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlükleri kavramlarının minimum içerik örtüşmesiyle birbirinden farklı kavramlar olduğunu bildirilmekte ve bunun içerik örtüşmesinden ziyade karşılıklı bağımlılığın bir göstergesi olabileceğini öne sürülmektedir. Diğer yandan Preece ve ark. (2022) aleksitiminin duygudurum bozukluğu belirtileri ile doğrudan ilişkisi bulunmadığını belirtmektedir. Duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla anlamlı bir dolaylı etki gözlenmiştir. Aleksitimi, duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla duygudurum bozukluğu belirtilerine yol açmaktadır. Da Silva, Vasco ve Watson (2017) aleksitimiye özgü bir duygu işleme modeli oluşturmayı hedefleyerek, aleksitimi ve psikolojik semptomların şiddeti

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Modelde; duygusal farkındalık, duygusal farklılaşma ve stratejiler yer almaktadır. Duygusal farklılaşma, bireyin duygulara anlam verebilmesi ve duygular arasındaki ince ayrımı yapabilmesi anlamına gelmekte, stratejiler ise duygunun anlaşılması ve kabulü sonrasında uygun duygu düzenleme stratejisinin seçimi anlamına gelmektedir. Hem klinik hem de sağlıklı örnekleme, aleksitiminin duyguları tanımada zorluk alt boyutu ile duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin stratejiler alt boyutu arasında ve aleksitiminin dışa vuruk düşünme alt boyutu ile duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Venta, Hart ve Sharp (2012) aleksitimi eğilimi yüksek olan ergenlerin, düşük olanlara göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmekte, deneyimsel kaçınmanın bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini öne sürmektedir.

Literatürde aleksitimi ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar da bulunmaktadır. Aleksitimi eğilimi yüksek olan sağlıklı bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ifade edici baskılamayı daha fazla, bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az kullandığı saptanmıştır (Swart, Kortekaas ve Aleman, 2009). Chen, Xu, Jing ve Chan (2011), aleksitiminin farklı davranışlarla karakterize alt tipleri olup olmadığını araştırmayı hedefledikleri çalışmada, 1788 sağlıklı üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Yüksek aleksitimi alt tipinin, aleksitimi olmayan alt tipe göre ifade edici bastırmayı daha fazla, bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az kullandığı belirtilmektedir. Laloyaux, Fantini, Lemaire, Luminet ve Larøi'nin (2015) aleksitimi ölçmede literatürde en yaygın kullanılan iki ölçek olan Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeği'nin her ikisini de kullandıkları çalışmada; ifade edici baskılama ile, Toronto

Aleksitimi Ölçeği'nin ve Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeği'nin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel yeniden değerlendirme ile ise Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeğinin sözelleştirme, tanımlama, analiz etme alt boyutları arasında ters yönde anlamlı bir ilişkili bulunmuştur. Sözelleştirme, duyguları ifade etmede zorluk; tanıma, duyguları tanımada zorluk; analiz etme, duygulara dair bir açıklama aramama ve dışa vuruk düşünme anlamına gelmektedir. Schiewer ve ark. (2022) Toronto Aleksitimi Ölçeği-26'nın Almanca versiyonunda, duyguları tanımada zorluk ve duyguları ifadede zorluk alt boyutlarının, ifade edici baskılama ile pozitif yönde anlamlı; duyguları tanımada zorluk, duyguları ifadede zorluk ve dışa vuruk düşünme alt boyutlarının bilişsel yeniden değerlendirme ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu saptamıştır. İfade edici baskılama, bilişsel yeniden değerlendirmeye göre aleksitimi ile daha güçlü ilişkiye sahiptir (Laloyaux ve ark., 2015; Schiewer ve ark., 2022). Kessler, Kammerer, Hoffmann ve Traue (2010), sağlıklı üniversite öğrencilerinde yürütülen araştırmada katılımcıların duyguları tanıma ve duygusal farkındalık durumlarını için iki farklı ölçüm almıştır. Yüz İfadelerindeki Duyguları Etiketleme ölçümünde katılımcılardan kendilerine 300 milisaniye boyunca gösterilen yüz fotoğraflarındaki duyguyu tanımları ve 6 duygudan (mutluluk, üzüntü, öfke, iğrenme, korku ve şaşkınlık) hangisini ifade ettiğini belirtmeleri istenmiştir. Duygusal Farkındalık Ölçeği ile ise katılımcılara sosyal etkileşim içeren 10 farklı senaryo sunulmuş, kendilerinin ve diğer kişilerin nasıl hissedeceğini yazmaları istenmiştir. Her iki ölçekten alınan puan da, Toronto Aleksitimi Ölçeği - 26 Almanca versiyonunun, duygusal iç gözlemin önemi alt boyutu ile ilişkili bulunmuştur. Ek olarak Duygusal Farkındalık Ölçeği'nden alınan puan,

Toronto Aleksitimi Ölçeği - 26 Almanca versiyonunun, dışa vuruk düşünme alt boyutu ile de ilişkili bulunmuştur.

Beyin görüntülme teknikleri kullanılarak gerçekleştirilen deneysel çalışmaların sonuçları da aleksitimi ile duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki bulunduğunu göstermektedir (Van Der Velde ve ark., 2014; Walker, O’connor ve Schaefer, 2011). Walker ve ark. (2011) sağlıklı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları deneysel çalışmada, katılımcılara Uluslararası Afektif Resim Sisteminden (Lang, Bradley ve Cuthbert, 1997) 120 olumsuz (sakatlanma, araba kazaları gibi) 120 nötr resmi (ev eşyaları, nötr yüzler gibi), 8000 milisaniye boyunca göstermiş ve bu sırada EEG verilerini kaydetmiştir. Her resimden sonra katılımcılardan resmin olumsuz etkisini 7li Likert üzerinden puanlaması istenmiştir. Üç farklı bölümden oluşan çalışmanın her bölümünde, katılımcılardan resimlere verdikleri duygusal tepkileri farklı duygu düzenleme stratejisi ile düzenlemeleri istenmiştir. Her bölüm 40 olumsuz 40 nötr resim içermektedir. Kullanılması istenen duygu düzenleme stratejileri; katılım, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılamadır. Katılım bölümünde katılımcılardan sadece görüntülere odaklanmaları istemiş, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama bölümlerinde ise katılımcılara görevler verilmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme bölümünde katılımcılardan gördüklerini hiçbir şey hissetmeyecek şekilde düşünmeye çalışmaları istenmiştir. (“Birinin silahla tehdit edildiği bir resim görürseniz, onların oyuncu olduklarını ve bunun bir film sahnesi olduğunu, aslında kimsenin tehlike altında olmadığını düşünebilirsiniz.”) Baskılama bölümünde ise resmi gördüklerinde herhangi bir duyguları varsa bunu kimse anlamayacak kadar gizlemeye çalışmaları istenmiştir. Sonuçta, duygu düzenleme sürecinde baskılama stratejisi kullanılırken, aleksitimi puanları ile beyin

aktivitesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Walker ve ark., 2011). Katılma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri ile beyin aktivitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Walker ve ark. (2011) aleksitimi puanı yüksek olan bireylerin baskılamayı daha sık kullandıklarından buna eğilimli şemalar oluşturmuş olabileceklerini ve böylelikle baskılama stratejisini kullanırken daha az bilişsel kaynak kullanmakta olabileceklerini öne sürmektedir. Van Der Velde ve ark. (2014) duyguları algılama ve duyguları düzenleme sırasında, aleksitiminin Amsterdam modelinin bilişsel (sözelleştirme, tanımlama ve analiz etme) ve duygusal boyutları (duygusallaştırma ve hayal kurma) altındaki nöral ilişkileri incelemeyi hedefledikleri deneysel araştırmada, katılımcılara fMRI görüntülemesi sırasında, Uluslararası Afektif Resim Sisteminden (Lang ve ark., 1997) resimler göstermiş ve bu sırada duygularını düzenlemeleri için görevler vermiştir. FMRI taraması öncesinde bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama duygu düzenleme stratejilerini nasıl uygulayacaklarına dair kısa bir eğitim alan katılımcılardan, nötr ya da negatif resimlere ve duygu düzenleme görevine 6000 milisaniye boyunca maruz kaldıktan sonra, resmin olumsuz etkisini 4lü Likert üzerinden puanlamaları istenmiştir. Katılımcılara puanlamadan (3000 milisaniye) sonra dinlemeleri için 4000 milisaniye süre tanındıktan sonra yeni resme geçilmiştir. Sonuçta, aleksitiminin bilişsel boyutunun; duygunun algılandığı ilk aşamadaki duyguya yönelen genel dikkatte ve duygu tanıma aşındaki daha düşük nöral aktivasyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin diğer aşamalarında aleksitimi ile ilgili beyin aktivasyon farklılıkları bulunmamıştır. Van Der Velde ve ark. (2014) aleksitiminin duygu düzenleme sürecinde görülen nöral ağlardaki bir işleyiş bozukluğu değil, duygu işlemenin erken dönemlerinde görülen bir sorun olduğunu öne sürmektedir.

Literatürde aleksitimi ve duygu düzenleme süreçlerinde psikolojik desteğin etkisini inceleyen deneysel araştırmalar mevcuttur. Anksiyete puanları yüksek olan öğrencilerden oluşan bir gruba 12 seanslık duygu düzenleme eğitim protokolü uygulanmıştır. Bu eğitimde duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiler anlatılmış, otomatik düşünceler tanıtılmıştır. Duygusal farkındalığı arttırmaya yönelik ve bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisinin kullanımına yönelik senaryo çalışmaları yapılmıştır. Deney grubunda aleksitiminin duyguları tanımada zorluk ve dışa vuruk düşünme alt boyutları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmüş, uygulanan eğitimin aleksitimi azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Agahheris, 2017). Da Silva, Vasco ve Watson'ın (2018) psikoterapinin aleksitimi üzerindeki etkisini incelendiği boylamsal çalışmada, danışanlara ilk seanstan önce araştırmayla ilgili bilgi verilmiş, kabul eden 12 danışan ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamındaki sekiz terapistten beşi bilişsel davranışçı, biri kısa süreli, biri bütünleştirici biri de psikanalitik yönelimle çalışmaktadır. Bir, sekiz ve on altıncı seansta danışanlardan aleksitimi, duygu düzenleme, duygusal farkındalık, duygusal farklılaşma ve psikolojik semptomlarına dair ölçümler alınmıştır. Yüksek aleksitimi düzeyiyle terapiye başlayan tüm danışanlarda, aleksitimi düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğunda, aracı değişkenler olan duygusal farkındalık, duygusal farklılaşma ve duygu düzenlemeden en az birinde değişim gözlemlenmiştir. Aleksitiminin alt boyutlarından duyguları tanımada zorluk ve duyguları ifade etmede zorlukta azalma görülmüş, ancak dışa vuruk düşünmede herhangi bir azalma gözlenmemiştir. Aleksitimik olmayan danışanlarda ise duygusal farkındalık, duygusal farklılaşma ve duygu düzenlemede istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir değişim gözlenmemiştir.

1.3.5 Duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar.

Duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık arasındaki ilişki birçok çalışma tarafından desteklenmektedir. Saruhan ve Yüksel (2021), Türkiye’de 354 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü yaşayanların daha fazla yalnızlık yaşadığını bildirmektedir. Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin alt ölçeklerinden stratejiler, açıklık ve farkındalık; yalnızlığın yordayıcıları olarak bulunmuştur. Söz konusu alt ölçekler yalnızlığa ait varyansın; stratejiler %11’ini, açıklık %1.6’sını, farkındalık %0.5’ini olmak üzere; toplamda %13.5’ini açıklamaktadır. Eres ve ark. (2021) sosyal kaygı bozukluğu tanısı olan ve olmayan bireylerle yürüttükleri çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde yalnızlık, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği’nin açıklık ve farkındalık alt ölçekleri ile, sosyal kaygı bozukluğu olmayan kontrol grubunda ise açıklık alt ölçeği ile ilişkili bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlükleri sosyal kaygı bozukluğu ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmektedir (Boullion, Perry, Witcraft ve Schadeegg, 2019, Kasım). İran’da, madde kötüye kullanımı olan bireylerde duygu düzenleme güçlükleri ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Nikmanesh, Kazemi ve Khosravi, 2015).

Uluslararası literatürde duygu düzenleme süreçleri ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Kearns ve Creaven (2017) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden, pozitif yeniden değerlendirmenin yalnızlıkla ilgili varyansın %21’ini açıkladığını belirtmektedir. Preece ve ark. (2021) duygu düzenleme süreçlerindeki bireysel farklılıkların yalnızlık üzerindeki etkisini, 501 yetişkin katılımcıda incelemiştir. Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

ve Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği ile değerlendirilen tüm duygu düzenleme stratejileri modele eklendiğinde, yalnızlıkla ilgili varyansın %52.2'sinin açıklandığını belirtmektedir. Daha fazla yalnızlık deneyimlediğini belirten bireylerin; ruminasyon, felaketleştirme, suçlama, baskılama ve geri çekilme stratejilerini fazla, bilişsel yeniden değerlendirme ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinden biri olan sorunlara aktif olarak yaklaşmayı ise daha az kullandığını saptamıştır. İtalya'da 633 ergenle yapılan çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ifade edici baskılamanın, bilişsel yeniden değerlendirmeye göre yalnızlığı daha güçlü yordadığı bulunmuştur (Verzeletti ve ark., 2016). Covid-19 pandemisi 6 haftalık karantina dönemi boyunca, İsviçre'de 466 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, içe dönük bireylerde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, kendini suçlama, başkasını suçlama ve ruminasyonun fazla kullanımı, yüksek yalnızlık ile ilişkili bulunmuştur (Gubler, Makowski, Troche ve Schlegel, 2021). Çin'de 500 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada duygu düzenleme yeteneği ile yalnızlık arasındaki ilişkide, acı veren duygu ve düşüncelerle temas etmeye karşı isteksizlik anlamına gelen deneyimsel kaçınmanın, tam aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur. Duygu düzenleme yeteneği daha düşük olan bireyler, acı veren duygu ve düşünceleriyle temastan kaçınarak daha fazla yalnızlık hissetmektedir (Shi, Zhang, Zhang, Fu ve Wang, 2016). Birleşik Krallık'ta, 18-82 yaş aralığında 845 kişilik bir örnekleme yapılan araştırmada, psikolojik hastalık öyküsü olan bireylerin psikolojik hastalık öyküsü olmayanlara göre daha fazla yalnızlık yaşamakta olduğu ve duygu düzenleme stratejilerinden içsel duygulanım kötüleştirmeyi (örn. ruminasyon) daha fazla kullandığı bulunmuştur (Hayes, Carlyle, Haslam, Haslam ve Dingle, 2022).

Literatürde duygu düzenleme süreçleri ve yalnızlık üzerindeki psikolojik müdahalelerin etkisini araştıran yarı-deneyssel çalışmalar bulunmaktadır (Mahdavi, Yaghoobi, Rashid ve Kordnoghi, 2020; Mohabat Bahar, Bigdeli, Mashhadi ve Kareshki, 2021). İran’da evden kaçarak Sosyal Acil Durum Merkezi’ne başvuran ergenlerle yapılan bir çalışmada; her ikisi de 8 seanstan oluşan ve farklı temellere dayanan eğitim protokollerinin yalnızlık ve duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Şefkat temelli eğitim protokolü; öz eleştiri, bilgelik, nezaket, merhamet, şefkat gibi kavramları irdelemekte ve öz şefkat, empati becerilerinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Şema temelli eğitim protokolünde ise işlevsiz şemaları tanıyarak onları değiştirmeye yardımcı olmak hedeflenmiştir. Her iki eğitim protokolünün de yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmakta olduğu bildirilmiştir. Şefkat temelli eğitim protokolünün, şema temelli eğitim protokolünden daha etkili olduğu bulunmuştur (Mahdavi ve ark., 2020). Akıllı telefon bağımlılığı tanısı alan ergenlerde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı 8 seanslık terapötik müdahalenin, duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu müdahalede duygusal ve dışsal deneyimlere odaklanarak kendini düzenleme becerileri öğretilmiş, duyguları tanımaya ve tetikleyici faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmış, olumsuz duyguları düzenlerken ruminasyondan uzak durularak bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımı öğretilmiştir. Öğrenilen duygu düzenleme stratejilerinin, duygu düzenleme becerilerini arttırdığı ve yalnızlığı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Mohabat Bahar ve ark., 2021). Boşanmış kadınlarla yapılan bir başka çalışmada 8 seans uygulanan Kabul ve Kararlılık terapisinin duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışma ile duygu, düşünce ve davranışın yapısının anlaşılması, olumsuz deneyimlerden

kaçınmak yerine kabul etmenin denenmesi, farkındalık becerilerinin geliştirilmesi, duygusal farkındalık egzersizleri uygulaması ve bunların tartışılması, kişisel temel değerlerin belirlenmesi ve bu değerler doğrultusunda hedeflerin oluşturulması, plan yapılması ve hedeflere ulaşmanın önündeki engellerin belirlenmesi ve olumsuz duyguların normalleştirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan müdahalenin bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade edici baskılamadan oluşan duygu düzenleme becerileri puanını arttırdığı, yalnızlığı azalttığı belirtilmektedir (Mahmoudpour, Rayesh, Ghanbarian ve Rezaee, 2021).

1.4 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

İnsan, hayatta kalmak ve gelişmek için başkalarına ihtiyaç duyan sosyal bir canlıdır. Yalnızlık, sosyal ihtiyaçlara dikkat çeken bedensel bir açlığa benzetilebilecek bireysel bir deneyimdir. Ancak çeşitli hastalıklar ve ölüm için risk faktörü olarak görülmektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Yalnızlığa çözüm bulmak ve yalnızlığı önlemek için alternatif müdahalelerin geliştirilmesinde, yalnızlığa neden olan faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Yalnızlık deneyimini araştıran çalışmalar, kişilerarası faktörlere odaklanma eğilimindedir (Cacioppo ve ark., 2006b; Mattila ve ark., 2006; Piquart ve Sorensen, 2001). Bu tez çalışmasında bazı bireysel faktörlere odaklanmak hedeflenmiştir. Yalnızlık ile ilişkili bireysel faktörlerden biri aleksitimi biri duygu düzenleme güçlüğüdür. Yalnızlık herkesin her yaşta deneyimleyebileceği bir durumdur ancak 18-25 yaş arası bireyler diğer tüm yaş gruplarından daha fazla yalnızlık yaşadıklarını bildirmektedir (Bruce ve ark., 2019; Groarke ve ark., 2020). Belirtilen nedenlerle bu araştırmanın amacı, 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinde, aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin rolünü saptamaktır. Cinsiyetin etkisini sabit tutmak

amacıyla, kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. Araştırmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır.

Temel Hipotezler

1. Katılımcıların aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık ölçek puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, katılımcıların aleksitimi ölçek puanı duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanını pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı yalnızlık ölçek puanını pozitif yönde yordamaktadır.
 - a. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, katılımcıların aleksitimi ölçek puanı duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçek puanını pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçek puanı yalnızlık ölçek puanını pozitif yönde yordamaktadır.
 - b. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, katılımcıların aleksitimi ölçek puanı duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçek puanını pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçek puanı yalnızlık ölçek puanını pozitif yönde yordamaktadır.
 - c. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, katılımcıların aleksitimi ölçek puanı duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçek puanını pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçek puanı yalnızlık ölçek puanını pozitif yönde yordamaktadır.
 - d. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, katılımcıların aleksitimi ölçek puanı duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçek puanını pozitif yönde,

duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçek puanı yalnızlık ölçek puanını pozitif yönde yordamaktadır.

- e. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, katılımcıların aleksitimi ölçek puanı duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçek puanını pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçek puanı yalnızlık ölçek puanını pozitif yönde yordamaktadır.

Yan Hipotezler

1. Katılımcıların yalnızlık, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanları; cinsiyet, romantik ilişki durumu ve yaşanan yer değişkenleri bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde katılımcılar, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.1 Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde eğitim gören, 18-25 yaş aralığındaki araştırmaya katılmaya gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma dahilinde 307 katılımcıdan veri toplanmıştır. 40 katılımcı kriterlere uymadığı için araştırmadan çıkartılmıştır. Araştırmanın örnekleminin %64'ünü (n=171) kadın ve %35.6'sını (n=95) erkek %0.4' ünü (n=1) diğer cinsiyet olmak üzere toplamda 267 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.66'dır (ss=1.64).

2.2 Veri Toplama Araçları

Katılımcılara, Bilgilendirilmiş Onam Formu onayladıklarında, Sosyodemografik Bilgi Formundan sonra Perth Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-III uygulanmıştır. Ölçek kullanım izinleri yazarlarından e-posta yoluyla alınmıştır.

2.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.

Bu formda söz konusu araştırmanın, bir yüksek lisans programı bünyesinde yapılan tez çalışması olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın değişkenleri ve amacı açıklanmış, katılım kriterleri vurgulanmıştır. Çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığına, sebep gösterilmeksizin yarıda bırakılabileceğine, araştırmanın süresine ve verilerin toplu olarak değerlendirileceğine yönelik bilgilendirme yapılmıştır.

Formda araştırmacıya ait iletişim bilgileri de bulunmaktadır. Bilgilendirilmiş Onam Formu, EK A'da yer almaktadır.

2.2.2 Sosyodemografik Bilgi Formu.

Araştırmanın amaçlarıyla ilgili olmak üzere, belli sosyodemografik verileri elde edebilmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur. Katılımcının yaşı, cinsiyeti, romantik ilişki durumu, yaşadığı yer, kaçınıcı sınıfta okuduğu sorulmuştur. Sosyodemografik Bilgi Formu, EK B'de yer almaktadır.

2.2.3 Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ).

Preece ve ark. (2017), Gross'un (2015) Genişletilmiş Duygu Düzenleme Kuramını entegre ederek aleksitiminin dikkat-değerlendirme modelini geliştirmiştir. Bu modele göre aleksitimi; duygu düzenlemenin dikkat aşamasındaki dışa vuruk düşünme ve değerlendirme aşamasındaki duyguları tanımada ve ifade etmede zorluk olarak kavramsallaştırılmaktadır. Preece ve ark. (2018) bu modele dayanarak Perth Aleksitimi Ölçeğini geliştirmiştir. PAÖ, 5 alt boyut ve 24 maddeden oluşan yedili Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. "Kendimi kötü hissettiğimde üzgün mü, kızgın mı yoksa korkmuş mu olup olmadığımı ayırt edemem.", "Kendimi iyi hissettiğim zaman (hoş bir duygu içindeyken), bu duyguları tanımlamak için doğru kelimeleri bulamam.", "Nasıl hissettiğini görmezden gelen biriyim." şeklinde maddeler içermektedir. Alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları negatif duyguları tanıma zorluğu için .87, pozitif duyguları tanıma zorluğu için .88, negatif duyguları ifade zorluğu için .90, pozitif duyguları ifade zorluğu için .91, genel dışa vuruk düşünme için .90 olarak bildirilmektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Bilge ve Bilge (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları negatif duyguları

tanıma zorluğu için .87, pozitif duyguları tanıma zorluğu için .90, negatif duyguları ifade zorluğu için .85, pozitif duyguları ifade zorluğu için .86, genel dışı vuruk düşünme için .85 ve toplam ölçek için .96 olarak bildirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, aleksitiminin fazla olduğu anlamına gelmektedir. Ortalamadan bir standart sapma fazla puanı olan katılımcılar aleksitimiye eğilimli, iki standart sapma fazla puanı olan katılımcılar aleksitimik olarak değerlendirilmektedir. Perth Aleksitimi Ölçeği, EK C’de yer almaktadır. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir.

2.2.4 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği–Kısa Form (DDGÖ-16).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. 6 alt boyut ve 36 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Bjureberg ve ark. (2016) ise ölçeğin kısa versiyonunu geliştirmiştir. DDGÖ-16, 5 alt boyut ve 16 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. “Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.”, “Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılıyorum.”, “Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.” şeklinde maddeler içermektedir. Duygusal tepkilerin net olmaması ‘açıklık’, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi ‘kabul etmeme’, etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ‘stratejiler’, olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol etmede zorluklar ‘dürtü’, olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışlarda bulunmada zorluklar ‘amaçlar’ alt boyutları ile ölçülmektedir. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinde yer alan duygusal tepkilerin farkında olmama ‘farkındalık’ alt ölçeği ile diğer maddelerin toplamından oluşan bütün arasındaki korelasyonunun düşük olması nedeniyle, bu alt ölçeğe dair maddeler ölçeğin kısa versiyonuna dahil edilmemiştir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları açıklık için .84, amaçlar için .84, dürtü için .87, stratejiler için .87, kabul etmeme için .78 ve toplam ölçek için .92 olarak bildirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğu anlamına gelmektedir. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği–Kısa Form, EK D’de yer almaktadır. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak; açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme alt ölçeklerinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise sırasıyla .76, .84, .83, .82, .80 olarak belirlenmiştir.

2.2.5 UCLA Yalnızlık Ölçeği-III (UCLA LS3).

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Russell, Peplau ve Cutrona (1980) ölçeği revize etmiş, Russell (1996) ölçeğe son halini vermiştir. UCLA, 20 maddeden oluşan dördümlü Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. “Ne sıklıkta artık hiç kimseye yakın olmadığınızı hissedersiniz?”, “Ne sıklıkta ilişkilerinizin anlamsızlaştığını hissedersiniz?”, “Ne sıklıkta çevrenizde insanlar olmasına rağmen onların sizinle iletişim içinde bulunmadıklarını hissedersiniz?” şeklinde maddeler içermektedir. Ölçeğin üniversite öğrencileri örneklemindeki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92, test- tekrar test korelasyon katsayısı ise .73 olarak bildirilmektedir (Russell, 1996).

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Demir (1989) ve Durak ve Senol-Durak (2010) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .96, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .94 olarak saptanmıştır (Demir, 1989). Durak ve Senol-Durak (2010) ölçeğin çok boyutlu yapısını incelemiştir. Üniversite öğrencilerinde, üç faktörlü modelin, alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık

katsayıları global yalnızlık için .90, yalnızlık için .86 ve yalnız olmama için .85 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin faktör yapısına dair yapılan araştırmalarda, Hartshorne (1993) doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin tek boyutlu yapısını doğrulamaktadır. Özdemir (2021) ise meta-analiz çalışmasında, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III'ün üç faktörlü yapısının dikkate alınarak kullanılmasını önermektedir. UCLA Yalnızlık Ölçeği-III ulusal ve uluslararası literatürde yaygın olarak tek boyutlu kullanılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yalnızlığın fazla olduğu anlamına gelmektedir. UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, EK E'de yer almaktadır. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir.

2.3 İşlem

Araştırmaya başlamadan önce, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Etik Kurulundan 2022-11/31 karar numarası ile gerekli onay alınmış (EK F), araştırma etik yönden uygun bulunmuştur. Qualtrics programı kullanılarak çevrim içi anket yöntemi ile veri toplanmıştır. Araştırmaya ilgi gösteren öğrencilere öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur. Bu formu onaylayan katılımcılara veri toplama araçları uygulanmıştır. Sosyodemografik bilgi formunun ardından Perth Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği-Kısa Form, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, taşıma etkisini engellemek amacıyla farklı katılımcılara farklı sıralarla uygulanmıştır. Rastgele verilen yanıtları engellemek amacıyla, herhangi iki ölçeğin arasına, bir kontrol maddesi eklenmiştir. Ölçeklerin doldurulması ortalama 15 dakika sürmektedir. Veri toplama işlemi 2022 yılının Ağustos ve Eylül aylarında gerçekleşmiştir.

2.4 Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 23 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin güvenirlik analizleri (Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı), normallik analizleri (çarpıklık ve basıklık katsayıları) ve betimleyici analizler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleme ilişkin betimleyici istatistikler incelenmiştir. Sonrasında sosyodemografik değişkenlerinin araştırma değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Cinsiyet (kadın, erkek), romantik ilişki durumu (bekâr, romantik ilişkisi var) ve yaşanılan yerin (aile ile birlikte, aileden ayrı); UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Perth Aleksitimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu toplam puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığı, bağımsız örneklem için t testi ile analiz edilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Perth Aleksitimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formunun ölçek ve alt ölçekleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir.

Aracı değişken analizleri SPSS PROCESS Macro 4.1 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Perth Aleksitimi Ölçeği puanları ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-III puanları arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği - Kısa Formunun toplam puanı ve açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt ölçeklerine ait puanların aracılık rolü, cinsiyet değişkeni kontrol edilerek, Hayes Process analizinin 4 numaralı aracılık modeli kullanılarak incelenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Veri Temizleme

Araştırma boyunca toplamda 307 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmaya katılım kriterlerine göre; 7 katılımcı 18-25 yaş aralığında olmadığı için, 8 katılımcı belirlenen vakıf üniversitesinin öğrencisi olmadığı için, 6 katılımcı şu anda psikiyatrik ilaç kullandığı için, 1 katılımcı son üç ay içerisinde psikiyatrik ilaç kullandığı için, 1 katılımcı şu an profesyonel psikolojik destek aldığı için, 4 katılımcı son üç ay içerisinde profesyonel psikolojik destek aldığı için, 4 katılımcı kontrol maddesine istenen cevabı vermediği için araştırmadan çıkartılmıştır.

Online anket yöntemiyle veri toplarken herhangi bir sorunun yanıtlanmadan atlanmasını engellemek için, her sorunun yanıtlanması zorunlu tutulmuştur. Katılımcılara araştırmayı dilediklerinde yarıda bırakabilecekleri Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda belirtilmiştir. Bu yanıtlama zorunluluğu nedeniyle veri setinde kayıp değerlere rastlanmamıştır. Tek değişkenli uç değer analizinde her değişkene ait z puanı hesaplanmıştır. Z puanı -3.29 ve +3.29 sınırlarını aşan 9 katılımcı araştırmadan çıkartılmıştır. (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007). Çok değişkenli uç değer analizi için Mahalanobis uzaklıkları incelenmiş olup, uç değerlere rastlanılmamıştır. Sonuçta 267 katılımcı ile analizlere devam edilmiştir.

Çoklu bağlantılılık varsayımı, bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon .90 ve daha fazla olduğu, VIF değeri 10'un ve CI değerinin 30'un üstünde olduğu durumlarda karşılanmamaktadır (Büyüköztürk, 2015). Yapılan korelasyon analizinde değişkenler arası korelasyon değerlerinin .28 ile .88 arasında olduğu görülmüştür. VIF değerlerinin 1.45 ile 2.17 arasında değiştiği bulunmuştur. CI değerleri de 15'i

aşmadığından çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı, varsayımının karşılandığı bulunmuştur.

3.2 Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik Analizleri

Araştırmada kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Perth Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formunun ölçek ve alt ölçeklerinin normal dağılım analiz sonuçları Tablo 3.1’te verilmiştir. Normal dağılım varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerlerin incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin -.11 ile 1.06 arasında, basıklık değerlerinin -.93 ile .63 arasında değiştiği görülmüştür. Söz konusu değerler -1.50 ile +1.50 arasında olduğundan normal dağılım koşullarını karşılamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3.1 Araştırmada Kullanılan Ölçek Ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik Analizleri

Ölçek ve Alt Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
UCLA	.13	-.59
PAÖ	.35	-.46
DDGÖ-16 Toplam	.54	-.44
DDGÖ-16 Açıklık	.60	-.01
DDGÖ-16 Amaçlar	-.11	-.93
DDGÖ-16 Dürtü	.98	.63
DDGÖ-16 Stratejiler	.75	.04
DDGÖ-16 Kabul Etmeme	1.06	.46

UCLA: UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

3.3 Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklere ait betimleyici istatistikler Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2 Araştırmada Kullanılan Ölçek Ve Alt Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Ölçekler	<i>n</i>	$\bar{x}$	SS	Min	Maks
UCLA	267	42.47	9.93	20	69
PAÖ	267	65.46	24.05	24	134
DDGÖ-16 Toplam	267	37.08	11.51	16	67
DDGÖ-16 Açıklık	267	4.31	1.58	2	8
DDGÖ-16 Amaçlar	267	9.18	3.14	3	15
DDGÖ-16 Dürtü	267	6.34	2.83	3	15
DDGÖ-16 Stratejiler	267	11.22	4.32	5	25
DDGÖ-16 Kabul Etmeme	267	6.03	2.84	3	15

UCLA: UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

3.4 Araştırma Örneklemine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırma örneklemini İstanbul’da bir vakıf üniversitesinde eğitim gören 267 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemnin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 3.3’te verilmiştir. Katılımcıların yaşları 18-25 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.66 (ss=1.64) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı incelendiğinde, %8.2’sinin 18, %15.4’ünün 19, %28.8’inin 20, %19.5’inin 21, %14.2’sinin 22, %7.1’inin 23, %5.2’sinin 24, %1.5’inin 25 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı incelendiğinde, %64’ünün kadın ve %35.6’ sının erkek %0.4’ ünün diğer cinsiyet olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sınıflarına göre dağılımı incelendiğinde, %7.1'inin hazırlık, %13.9'unun 1.sınıf, %42.3'ünün 2.sınıf, %12.4'ünün 3.sınıf, %14.2'sinin 4.sınıf, %4.5'inin 5. Sınıf, %1.5'inin 6.sınıf, %2.6'sının yüksek lisans ders dönemi, %1.5'inin yüksek lisans tez dönemi öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların romantik ilişki durumlarına göre dağılımı incelendiğinde, %74.9'unun bekâr, %25.1'inin ilişkisinin olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında evli birey bulunmamaktadır. Katılımcıların kaldıkları yere göre dağılımı incelendiğinde, %55.4'ünün ailesiyle, %8.2'sinin evde arkadaşlarıyla, %17.2'sinin evde tek başına, %19.1'inin yurttta yaşadığı görülmektedir.

Tablo 3.3 Araştırma Örneklemine İlişkin Betimsel İstatistikler

Faktör	Değişken	Sayı (n=267)	Yüzde (%)
Yaş	18	22	8.2
	19	41	15.4
	20	77	28.8
	21	52	19.5
	22	38	14.2
	23	19	7.1
	24	14	5.2
	25	4	1.5
Cinsiyet	Kadın	171	64
	Erkek	95	35.6
	Diğer	1	0.4
Sınıf	Hazırlık	19	7.1
	1	37	13.9
	2	113	42.3
	3	33	12.4
	4	38	14.2
	5	12	4.5
	6	4	1.5
	Yüksek Lisans - Ders Dönemi	7	2.6
	Yüksek Lisans - Tez Dönemi	4	1.5
Romantik İlişki Durumu	Evli	0	0
	Bekâr	200	74.9

	Romantik ilişkisi var	67	25.1
	Ailesiyle	148	55.4
	Evde - Arkadaşlarıyla	22	8.2
Yaşanılan yer	Evde - Tek başına	46	17.2
	Yurtta	51	19.1

3.5 Sosyodemografik Özelliklere Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

Araştırma değişkenlerinin ortalamaları arasındaki fark; cinsiyete, romantik ilişki durumu ve yaşanılan yere göre incelenmiştir.

3.5.1 Katılımcıların cinsiyetine göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

Sosyodemografik formada cinsiyete dair bilgi; kadın, erkek ve diğer şeklinde 3 kategoriden oluşan bir soru ile toplanmıştır. Sadece 1 katılımcı diğer seçeneğini işaretlemiş ve açıklama yazabileceği bölümü boş bırakmıştır. Diğer kategorisinde 1 katılımcı olması nedeniyle, bu analize yalnızca kadın ve erkek katılımcıların puanları dahil edilmiştir. Kadın ve erkek şeklindeki iki grubun, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Perth Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için bağımsız örneklem için t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.4 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

	Kadın (n=171)		Erkek (n=95)		Test İstatistiği	p
	M	SD	M	SD		
UCLA	42.19	10.00	43.13	9.78	t(264)=-.74	.46
PAÖ	63.27	23.44	69.56	24.80	t(264)=-2.05	.04*
DDGÖ-16	37.60	11.35	36.22	11.84	t(264)=.94	.35
Toplam						

* $p < 0.05$, UCLA: UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

Analiz sonucunda UCLA Yalnızlık Ölçeği-III ölçek puanına göre, kadın ($\bar{x}=42.19$, $ss=10.00$) ve erkek ($\bar{x}=41.13$, $ss=9.78$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(264)=-.74$, $p=.46$). Perth Aleksitimi Ölçeği ölçek puanına göre, kadın ($\bar{x}=63.27$, $ss=23.44$) ve erkek ($\bar{x}=69.56$, $ss=24.80$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(264)=-2.05$, $p=.04$). Erkek katılımcıların aleksitimi puanlarının, kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form toplam puanına göre, kadın ($\bar{x}=37.60$, $ss=11.35$) ve erkek ($\bar{x}=36.22$, $ss=11.84$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(264)=.94$, $p=.35$).

3.5.2 Katılımcıların romantik ilişki durumuna göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

Katılımcılar romantik ilişki durumlarına göre incelendiğinde, evli katılımcıların bulunmadığı, bekâr katılımcıların sayısının ise ve romantik ilişkisi olan katılımcıların sayısının yaklaşık üç katı olduğu görülmüştür. Bu nedenle bekâr katılımcılar arasından romantik ilişkisi olan katılımcı sayısı kadar örneklem rastgele seçilmiştir. Analize romantik ilişkisi olan 67 katılımcı ve rastgele seçilen 67 bekâr

katılımcı dahil edilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Perth Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için bağımsız örneklemeler için t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.5’te verilmiştir.

Tablo 3.5 Katılımcıların Romantik İlişki Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

	Bekâr (n=67)		Romantik İlişkisi Var (n=67)		Test İstatistiği	p
	M	SD	M	SD		
UCLA	41.76	10.04	42.70	9.73	t(132)=.55	.58
PAÖ	63.49	23.22	65.69	27.29	t(132)=.50	.62
DDGÖ-16 Toplam	36.61	10.72	38.52	12.60	t(132)=.95	.35

UCLA: UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

Analiz sonucunda UCLA Yalnızlık Ölçeği-III ölçek puanına göre, bekâr ($\bar{x}$ =41.76, ss=10.04) ve romantik ilişkisi var ($\bar{x}$ =42.70, ss=9.73) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t(132)=.55, p=.58). Perth Aleksitimi Ölçeği ölçek puanına göre, bekâr ($\bar{x}$ =63.49, ss=23.22) ve romantik ilişkisi var ($\bar{x}$ =65.69, ss=27.29) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t(132)=.50, p=.62). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form toplam puanına göre, bekâr ($\bar{x}$ =36.61, ss=10.72) ve romantik ilişkisi var ($\bar{x}$ =38.52, ss=12.60) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t(132)=.95, p=.35).

3.5.3 Katılımcıların yaşadığı yere göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

Katılımcılar yaşanılan yere göre; aile ile birlikte ve aileden ayrı şeklindeki iki gruba ayrılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Perth Aleksitimi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için bağımsız örneklem için t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6 Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

	Aile ile birlikte (n=148)		Aileden ayrı (n=119)		Test İstatistiği	p
	M	SD	M	SD		
UCLA	41.78	9.45	43.33	10.49	t(265)=-1.26	.21
PAÖ	65.36	24.62	65.59	23.42	t(265)=-.08	.94
DDGÖ-16	37.17	11.12	36.97	12.03	t(265)=.14	.89
Toplam						

UCLA: UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

Analiz sonucunda UCLA Yalnızlık Ölçeği-III ölçek puanına göre, aile ile birlikte ($\bar{x}$ =41.78, ss=9.45) ve aileden ayrı ($\bar{x}$ =43.33, ss=10.49) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t(265)=-1.26, p=.21). Perth Aleksitimi Ölçeği ölçek puanına göre, aile ile birlikte ($\bar{x}$ =65.36, ss=24.62) ve aileden ayrı ($\bar{x}$ =65.59, ss=23.42) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t(265)=-.08, p=.94). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form toplam puanına göre, aile ile birlikte ($\bar{x}$ =37.17, ss=11.12) ve aileden ayrı ($\bar{x}$ =36.97, ss=12.03) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t(265)=.14, p=.89).

3.6 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere istatistikler Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7 UCLA, PAÖ, DDGÖ-16 Toplam Puan Ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ($n=267$)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. UCLA	-							
2. PAÖ	.49**	-						
3. DDGÖ-16 Toplam	.48**	.48**	-					
4. DDGÖ-16 Açıklık	.45**	.57**	.66**	-				
5. DDGÖ-16 Amaçlar	.28**	.29**	.76**	.33**	-			
6. DDGÖ-16 Dürtü	.38**	.37**	.81**	.53**	.53**	-		
7. DDGÖ-16 Stratejiler	.45**	.42**	.88**	.51**	.57**	.62**	-	
8. DDGÖ-16 Kabul Etmeme	.31**	.30**	.71**	.37**	.36**	.46**	.52**	-

* $p < .05$, ** $p < .001$, UCLA: UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

Pearson momentler çarpımı analizi sonuçlarına göre, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III'ten alınan puanların, Perth Aleksitimi Ölçeği'nden alınan puanlarla ($r=.49$, $p<.001$), Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formundan alınan toplam puanlarla ($r=.48$, $p<.001$), Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formunun açıklık ($r=.45$, $p<.001$), amaçlar ($r=.28$, $p<.001$), dürtü ($r=.38$, $p<.001$), stratejiler ($r=.45$, $p<.001$) ve kabul etmeme alt ölçeklerinden alınan puanlarla ($r=.31$, $p<.001$) arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Perth Aleksitimi Ölçeği'nden alınan puanların, Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formundan alınan toplam puanlarla ($r=.48$, $p<.001$), Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formunun açıklık ($r=.57$, $p<.001$), amaçlar ($r=.29$, $p<.001$), dürtü ($r=.37$, $p<.001$), stratejiler ($r=.42$, $p<.001$) ve kabul etmeme alt ölçeklerinden alınan puanlarla ($r=.30$, $p<.001$) arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formundan alınan toplam puanların, Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formunun açıklık ($r=.66$, $p<.001$), amaçlar ($r=.76$, $p<.001$), dürtü ($r=.81$, $p<.001$), stratejiler ($r=.88$, $p<.001$) ve kabul etmeme alt ölçeklerinden alınan puanlarla ($r=.71$, $p<.001$) arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formunun açıklık alt ölçeğinden alınan puanlar, amaçlar ($r=.33$, $p<.001$), dürtü ($r=.53$, $p<.001$), stratejiler ($r=.51$, $p<.001$) ve kabul etmeme ($r=.37$, $p<.001$) alt ölçeğinden alınan puanlarla; amaçlar alt ölçeğinden alınan puanlar, dürtü ($r=.53$, $p<.001$), stratejiler ($r=.57$, $p<.001$) ve kabul etmeme ($r=.36$, $p<.001$) alt ölçeğinden alınan puanlarla; dürtü alt ölçeğinden alınan puanlar, stratejiler ($r=.62$, $p<.001$) ve kabul etmeme ($r=.46$, $p<.001$) alt ölçeğinden alınan puanlarla; stratejiler alt ölçeğinden alınan puanlar, kabul etmeme ($r=.52$, $p<.001$) alt ölçeğinden alınan puanlarla arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

3.7 Aracılık Modeli ve Analizleri

Aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü, Hayes Process Analizinin 4 numaralı aracılık modeli kullanılarak incelenmiştir. Aracılık analizleri için SPSS PROCESS Macro 4.1 programı kullanılmıştır.

Aracı etki modellerinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki toplam etkisi c yolu ile temsil edilmektedir. Aracı değişken modele dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi a yolu ile, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi b yolu ile temsil edilmektedir. Bu iki etkinin çarpımıyla ortaya çıkan etki (a.b), dolaylı etki olarak isimlendirilmektedir. Aracı değişken modele dahilken, bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan etkisi c' yolu ile temsil edilmekte ve doğrudan etki olarak isimlendirilmektedir. Dolaylı (a.b) ve doğrudan etkinin (c') toplamı toplam etkiyi (c) oluşturmaktadır.

Baron ve Kenny (1986) nedensel aşamalar yaklaşımında, aracılık etkisinin olabilmesi için sırasıyla c, a ve b yollarının istatistiksel olarak anlamlı olması gerektiğini belirtmektedir. Ancak her bir hipotezin analizi sırasında I.tip ve II.tip hata söz konusu olabilmektedir (Hayes, 2018). Nedensel aşamalar yaklaşımında dolaylı etkiye a ve b yollarının ayrı ayrı test edilerek karar verilmesi, modern kuramcılar tarafından eleştirilmektedir. Preacher ve Hayes (2008) dolaylı etkinin varlığına a.b değerinin istatistiksel olarak anlamlı olması halinde karar verilmesi gerektiğini savunmaktadır. C yolunun istatistiksel olarak anlamlı olması koşulu, eleştirilen diğer bir konudur. Hayes (2009) toplam etki anlamlı olmasa bile dolaylı etkinin anlamlı olabileceğini öne sürmektedir.

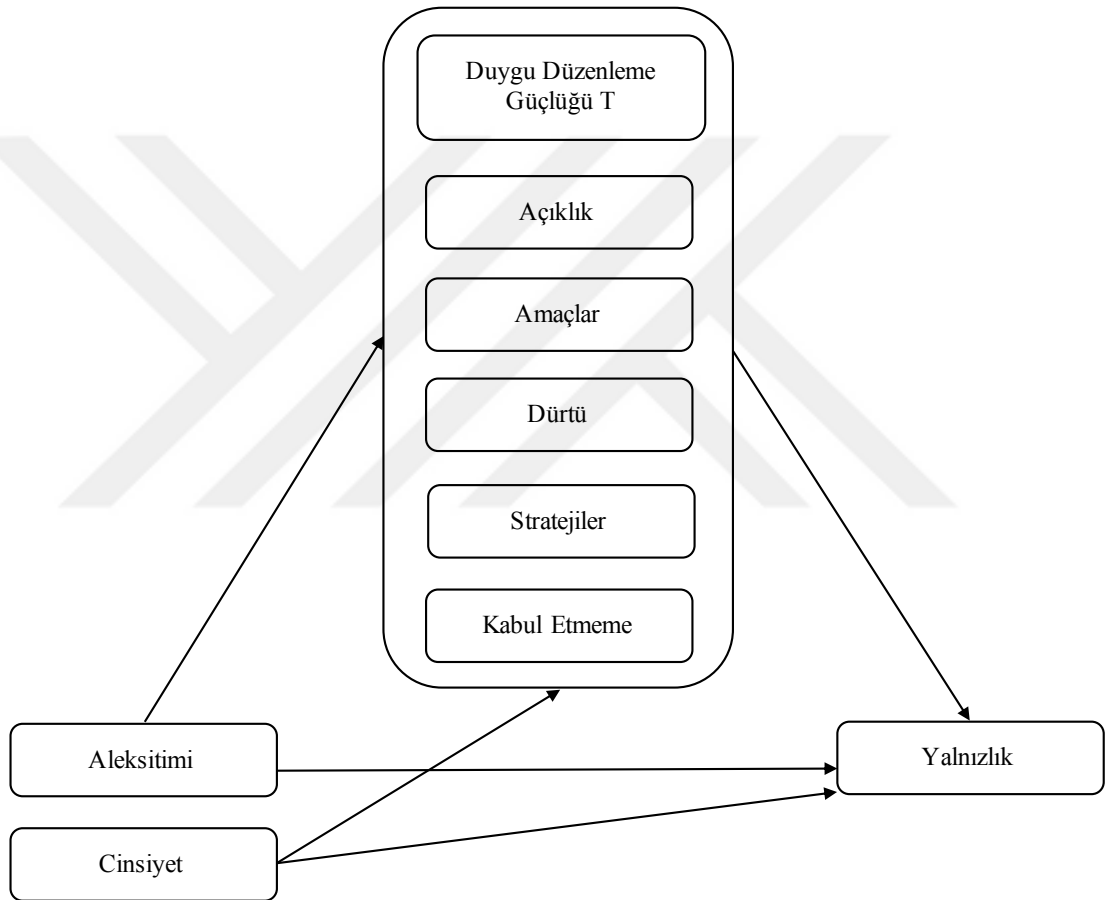
Baron ve Kenny'nin (1986) yönteminde dolaylı etkiyi inceleyen Sobel testinin güvenilirliğinin düşük olduğu belirtilmektedir (Mackinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Ayrıca normal dağılım koşulu olması nedeniyle de her örneklem için uygun olmamaktadır (Hayes, 2009). Aracılık modelini temellendirmek için Bootstrap güven aralığı sonuçlarının daha gerçekçi olacağını savunan araştırmacılar bulunmaktadır (Hayes, 2017; Preacher ve Hayes, 2008).

Ek olarak literatürde yaygın olarak kullanılan kısmi ve tam aracı terimlerinin toplam etki üzerinden yorumlanması, modern yaklaşımda toplam etkinin istatistiksel olarak anlamlı olması koşulu olmadığından karışıklığa neden olabilmektedir (Gürbüz ve Bayık, 2018).

Yukarıda söz edilen nedenlerle, bu araştırmada aracılık etkisini incelemede, Baron ve Kenny'nin (1986) nedensel aşamalar yaklaşımı değil, Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilmiş Hayes-Process yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde, bootstrap ile 5000 yeniden örnekleme yöntemi kullanılmaktadır. Dolaylı etkinin büyüklüğünü sayısallaştırabilen bu yaklaşıma göre, bootstrap analizinin sonucunda a.b değerinin istatistiksel olarak anlamlı olması aracılık modelinin doğrulanması için yeterli olmaktadır. İstatistiksel anlamlılığa, bootstrap analizinde raporlanan %95 güven aralığının alt ve üst değerlerine bakılarak karar verilmektedir. Alt ve üst değerler arasında sıfır bulunmadığında sonuç istatistiksel olarak anlamlı olarak yorumlanmaktadır. Aracılık rolünün etki büyüklüğü değerlendirilirken, tam standardize etki büyüklüğünün .01'e yakın olması düşük, .09'a yakın olması orta, .25'e yakın olması ise yüksek etki büyüklüğü olarak belirtilmektedir.

Araştırmada Perth Aleksitimi Ölçeği toplam puanı bağımsız değişken, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III'ün toplam puanı bağımlı değişken olarak kullanılmıştır. Duygu

Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formunun toplam puanı ve alt ölçek puanları (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme) ise aracı değişkenlerdir. Cinsiyet kontrol değişkeni olarak yer almaktadır. Araştırmanın kavramsal modeli Şekil 3.1’de verilmiştir. Hayes’e (2018) göre oluşturulan, Model 4 kullanılarak gerçekleştirilen analizlerin sonuçları tablo ve şekiller kullanılarak verilmiştir.



Aleksitimi: Bağımsız değişken, Duygu Düzenleme Güçlükleri: Aracı değişken, Yalnızlık: Bağımlı değişken, Cinsiyet: Kontrol değişkeni, T: Toplam puan (Model Hayes’e (2018) göre oluşturulmuştur.)

Şekil 3.1 Araştırmanın Kavramsal Modeli

3.7.1 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi.

Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt ölçek puanlarının aracı rolü incelenmiştir.

3.7.1.1 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının aracı rolünün incelenmesi.

Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet, kontrol değişkeni olarak yer almıştır. Aracılık testi katsayı değerleri Tablo 3.8’de gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli Şekil 3.2’de verilmiştir.

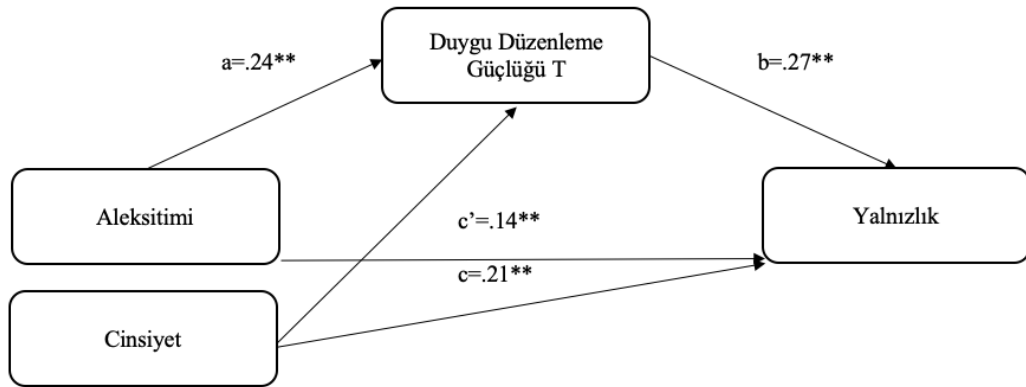
Tablo 3.8 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları ($n=267$)

%95 Güven Aralığı				
	Katsayı	SE	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.21	.02	9.22	.00**
Doğrudan Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.14	.02	5.82	.00**
Aleksitimi → DDG	.24	.03	9.15	.00**
Cinsiyet	-2.84	1.27	-2.24	.03*
DDG → Yalnızlık	.27	.05	5.34	.00**
Cinsiyet	.13	1.05	.12	.90
	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki				
Aleksitimi → DDG → Yalnızlık	.06	.01	.04	.09

* $p < .05$, ** $p < .001$, DDG: *Duygu Düzenleme Güçlüğü*

Aleksitimi ölçek puanının, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.24$, $\beta=.49$, $se=.03$, $t=9.15$, $p<.001$, %95 GA=.19~.29). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.14$, $\beta=.56$, $se=.02$, $t=5.82$, $p<.001$, %95 GA=.09~.19). Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.27$, $\beta=.56$, $se=.05$, $t=5.34$, $p<.001$, %95 GA=.17~.37). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.21$, $\beta=.49$, $se=.02$, $t=9.22$, $p<.001$, %95 GA=.16~.25).

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (boot=.06, BOOTse=.01, %95 GA=.04~.09). Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre bireyin aleksitimi eğiliminin yüksek olması duygu düzenleme güçlüğü yaşama eğilimini arttırarak yalnızlık duygusunu yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün .09'a yakın olması nedeniyle orta düzeyde olduğu görülmektedir (boot=.15, BOOTse=.03, %95 GA=.09~.22).



* $p < .05$, ** $p < .001$, T: toplam puan, c: toplam etki, c': doğrudan etki (Standardize edilmemiş katsayılar verilmiştir.)

Şekil 3.2 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanının Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.

3.7.1.2 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçeğinin aracı rolünün incelenmesi.

Aleksitimi ölçek puanının yalnızlık ölçek puanı üzerindeki etkisinde, duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçeğinin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet, kontrol

değişkeni olarak yer almıştır. Aracılık testi katsayı değerleri Tablo 3.9’da gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli Şekil 3.3’te verilmiştir.

Tablo 3.9 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Açıklık Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları ($n=267$)

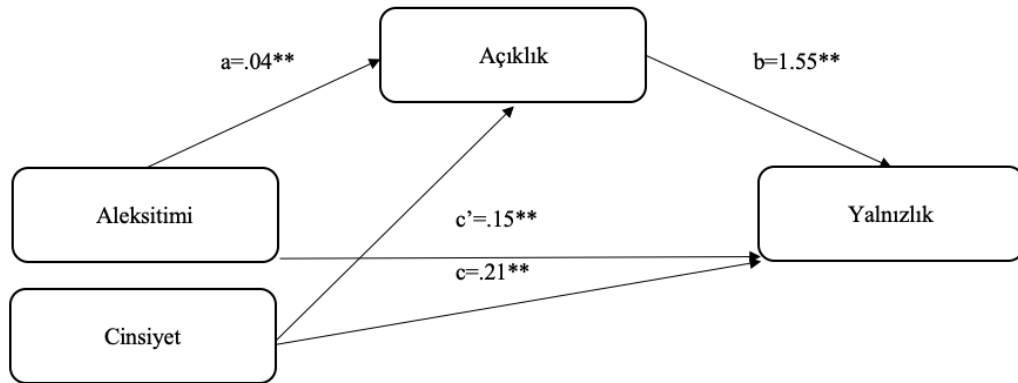
%95 Güven Aralığı				
	Katsayı	SE	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.21	.02	9.22	.00**
Doğrudan Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.15	.03	5.43	.00**
Aleksitimi → Açıklık	.04	.00	11.71	.00**
Cinsiyet	-.41	.16	-2.52	.01*
Açıklık → Yalnızlık	1.55	.40	3.84	.00**
Cinsiyet	.00	1.08	.00	1.00
	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki				
Aleksitimi → Açıklık → Yalnızlık	.06	.02	.03	.09

* $p < .05$, ** $p < .001$

Aleksitimi ölçek puanının, duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.04$, $\beta=.59$, $se=.00$, $t=11.71$, $p<.01$, %95 GA=.03~.05). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c’ yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.15$, $\beta=.53$, $se=.03$, $t=5.43$, $p<.01$, %95 GA=.09~.20). Duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=1.55$, $\beta=.53$, $se=.40$, $t=3.84$, $p<.01$, %95 GA=.76~2.35). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek

puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.21$, $\beta=.49$, $se=.02$, $t=9.22$, $p<.01$, %95 GA=.16~.25).

Duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçek puanının, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (boot=.06, $se=.02$, %95 GA =.03~.09). Duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt ölçek puanı, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre bireyin aleksitimi eğiliminin yüksek olması duyguları net olarak tanımlayamama eğilimini arttırarak yalnızlık duygusunu yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün .09'a yakın olması nedeniyle orta düzeyde olduğu görülmektedir (boot=.15, BOOTse=.04, %95 GA=.07~.23).



**p <.05, **p <.001, c: toplam etki, c': doğrudan etki (Standardize edilmemiş katsayılar verilmiştir.)*

Şekil 3.3 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Açıklık Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.

3.7.1.3 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçeğinin aracı rolünün incelenmesi.

Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçeğinin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet, kontrol değişkeni olarak yer almıştır. Aracılık testi katsayı değerleri Tablo 3.10’da gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli Şekil 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.10 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları ($n=267$)

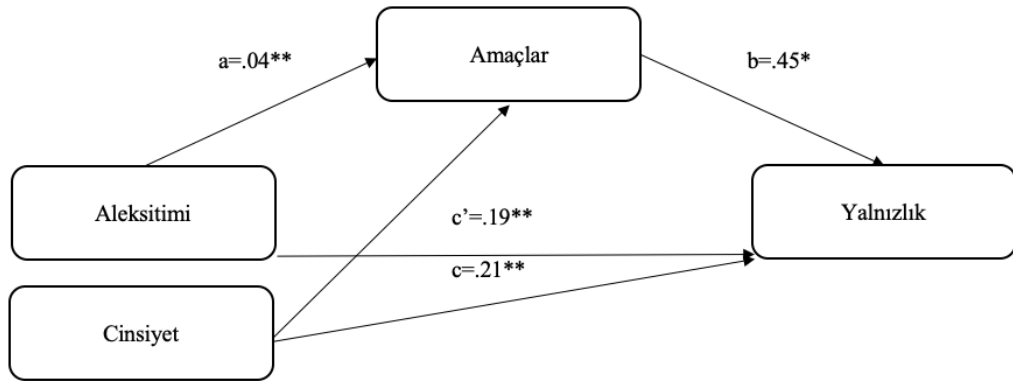
%95 Güven Aralığı				
	Katsayı	SE	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.21	.02	9.22	.00**
Doğrudan Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.19	.02	8.09	.00**
Aleksitimi → Amaçlar	.04	.01	5.21	.00**
Cinsiyet	-.79	.38	-2.10	.04*
Amaçlar → Yalnızlık	.45	.18	2.53	.01*
Cinsiyet	-.28	1.09	-.26	.80
	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki				
Aleksitimi → Amaçlar → Yalnızlık	.02	.01	.00	.04

* $p < .05$, ** $p < .001$

Aleksitimi ölçek puanının, duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.04$, $\beta=.32$, $se=.01$, $t=5.21$, $p<.01$, %95 GA=.02~.06). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c’ yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.19$, $\beta=.51$, $se=.02$, $t=8.09$, $p<.01$, %95 GA=.14~.23). Duygu

düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.45$, $\beta=.51$, $se=.18$, $t=2.53$, $p<.05$, %95 GA=.10~.80). Aleksitimi ölçek puanının yalnızlık ölçek puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.21$, $\beta=.49$, $se=.02$, $t=9.22$, $p<.01$, %95 GA=.16~.25).

Duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçek puanının, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (boot=.02, $se=.01$, %95 GA=.00~.04). Duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt ölçeği, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre bireyin aleksitimi eğiliminin yüksek olması olumsuz duygular deneyimlerken amaçlara uygun davranamama eğilimini arttırarak yalnızlık duygusunu yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün .01'a yakın olması nedeniyle düşük düzeyde olduğu görülmektedir (boot=.04, BOOTse=.02, %95 GA=.01~.09).



* $p <.05$, ** $p <.001$, c: toplam etki, c': doğrudan etki (Standardize edilmemiş katsayılar verilmiştir.)

Şekil 3.4 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.

3.7.1.4 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçeğinin aracı rolünün incelenmesi.

Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçeğinin aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet, kontrol değişkeni olarak yer almıştır. Aracılık testi katsayı değerleri Tablo 3.11’de gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli Şekil 3.5’te verilmiştir.

Tablo 3.11 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtü Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları ($n=267$)

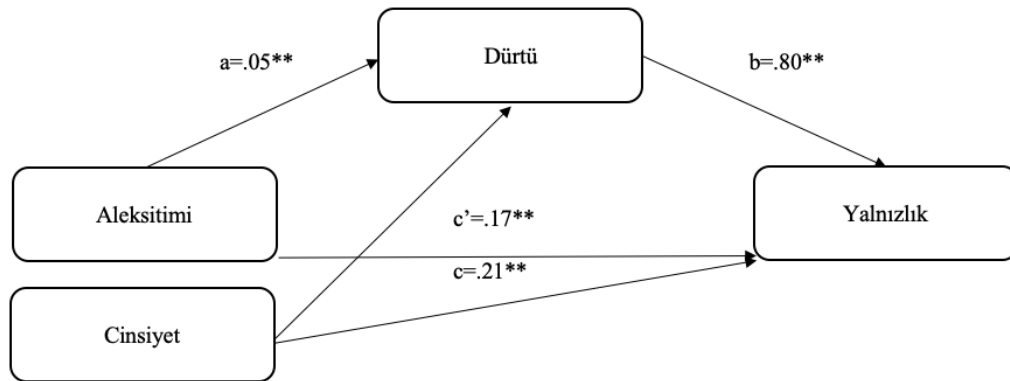
%95 Güven Aralığı				
	Katsayı	SE	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.21	.02	9.22	.00**
Doğrudan Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.17	.02	7.23	.00**
Aleksitimi → Dürtü	.05	.01	6.69	.00**
Cinsiyet	-.54	.33	-1.64	.10
Dürtü → Yalnızlık	.80	.20	4.02	.00**
Cinsiyet	-.21	1.07	-.19	.85
	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki				
Aleksitimi → Dürtü → Yalnızlık	.04	.01	.01	.06

* $p < .05$, ** $p < .001$

Aleksitimi ölçek puanının, duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.05$, $\beta=.38$, $se=.01$, $t=6.69$, $p<.01$, %95 GA=.03~.06). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c’ yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.17$, $\beta=.54$, $se=.02$, $t=7.23$, $p<.01$, %95 GA=.12~.22). Duygu

düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.80$, $\beta=.54$, $se=.20$, $t=4.02$, $p<.01$, %95 GA=.41~1.19). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.21$, $\beta=.49$, $se=.02$, $t=9.22$, $p<.01$, %95 GA=.16~.25).

Duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçek puanının, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (boot=.04, $se=.01$, %95 GA=.01~.06). Duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt ölçek puanı, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre bireyin aleksitimi eğiliminin yüksek olması olumsuz duygular deneyimlerken dürtüleri kontrol etmede zorluk yaşama eğilimini arttırarak yalnızlık duygusunu yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün .09'a yakın olması nedeniyle orta düzeyde olduğu görülmektedir (boot=.09, BOOTse=.03, %95 GA=.03~.14).



* $p <.05$, ** $p <.001$, c: toplam etki, c': doğrudan etki (Standardize edilmemiş katsayılar verilmiştir.)

Şekil 3.5 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtü Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.

3.7.1.5 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçeğinin aracı rolünün incelenmesi.

Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçek puanının aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet, kontrol değişkeni olarak yer almıştır. Aracılık testi katsayı değerleri Tablo 3.12’de gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli Şekil 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.12 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejiler Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları ($n=267$)

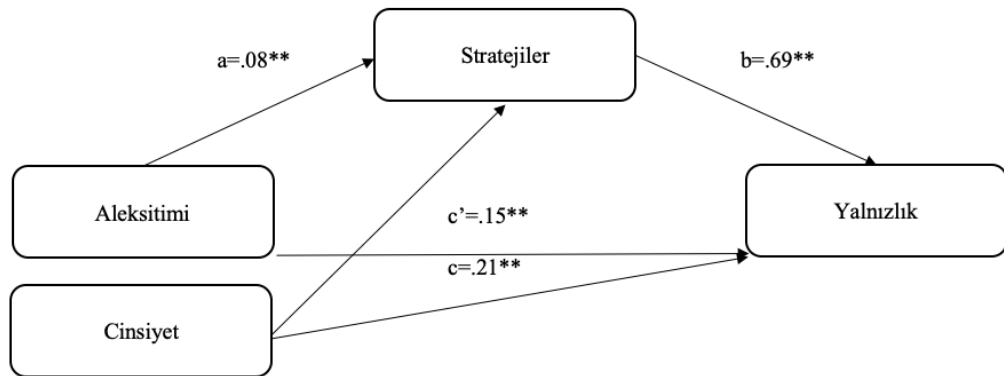
%95 Güven Aralığı				
	Katsayı	SE	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.21	.02	9.22	.00**
Doğrudan Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.15	.02	6.51	.00**
Aleksitimi → Stratejiler	.08	.01	7.61	.00**
Cinsiyet	-.83	.49	-1.67	.10
Stratejiler → Yalnızlık	.69	.13	5.32	.00**
Cinsiyet	-.07	1.05	-.07	.95
	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki				
Aleksitimi → Stratejiler → Yalnızlık	.05	.01	.03	.08

* $p < .05$, ** $p < .001$

Aleksitimi ölçek puanının, duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.08$, $\beta=.43$, $se=.01$, $t=7.61$, $p<.01$, %95 GA=.06~.10). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c’ yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.15$, $\beta=.56$, $se=.02$, $t=6.51$, $p<.01$, %95 GA=.11~.20). Duygu

düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.69$, $\beta=.56$, $se=.13$, $t=5.32$, $p<.01$, %95 GA=.43~.94). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.21$, $\beta=.49$, $se=.02$, $t=9.22$, $p<.01$, %95 GA=.16~.25).

Duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçek puanının, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (boot=.05, $se=.01$, %95 GA=.03~.08). Duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt ölçek puanı, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre bireyin aleksitimi eğiliminin yüksek olması duygu düzenleme stratejileri dağarcığına erişiminde sorunlar yaşama eğilimini arttırarak yalnızlık duygusunu yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün .09'a yakın olması nedeniyle orta düzeyde olduğu görülmektedir (boot=.13, BOOTse=.03, %95 GA=.07~.19).



** $p <.05$, ** $p <.001$, c: toplam etki, c': doğrudan etki (Standardize edilmemiş katsayılar verilmiştir.)*

Şekil 3.6 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejiler Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.

3.7.1.6 Aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçeğinin aracı rolünün incelenmesi.

Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçek puanının aracı rolü incelenmiştir. Cinsiyet, kontrol değişkeni olarak yer almıştır. Aracılık testi katsayı değerleri Tablo 3.13'te gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli Şekil 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.13 Aleksitimi Ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Etmeme Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizleri Sonuçları ($n=267$)

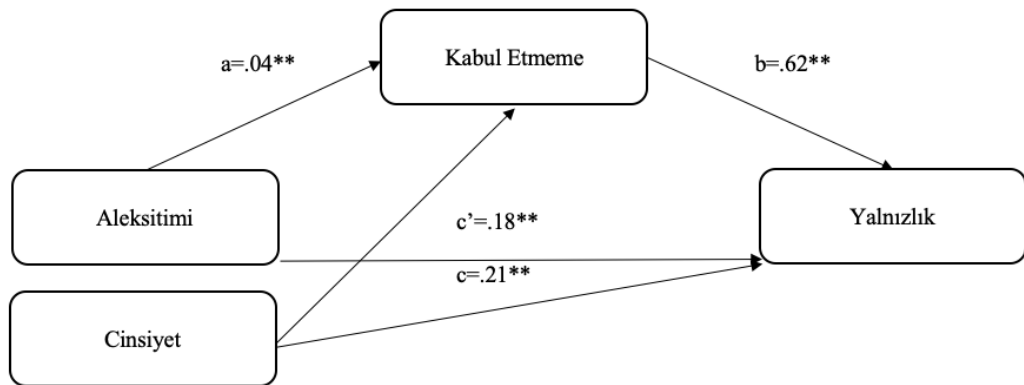
%95 Güven Aralığı				
	Katsayı	SE	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.21	.02	9.22	.00**
Doğrudan Etki				
Aleksitimi → Yalnızlık	.18	.02	7.98	.00**
Aleksitimi → Kabul Etmeme	.04	.01	5.11	.00**
Cinsiyet	-.27	.34	-.78	.43
Kabul Etmeme → Yalnızlık	.62	.19	3.21	.00*
Cinsiyet	-.47	1.08	-.44	.66
	Bootstrap Katsayısı	Bootstrap SE	Bootstrap Alt Limit	Bootstrap Üst Limit
Dolaylı Etki				
Aleksitimi → Kabul Etmeme → Yalnızlık	.02	.01	.01	.04

* $p < .05$, ** $p < .001$

Aleksitimi ölçek puanının, duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.04$, $\beta=.30$, $se=.01$, $t=5.11$, $p<.01$, %95 GA=.02~.05). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.18$, $\beta=.52$, $se=.02$, $t=7.98$, $p<.01$, %95 GA=.14~.23). Duygu

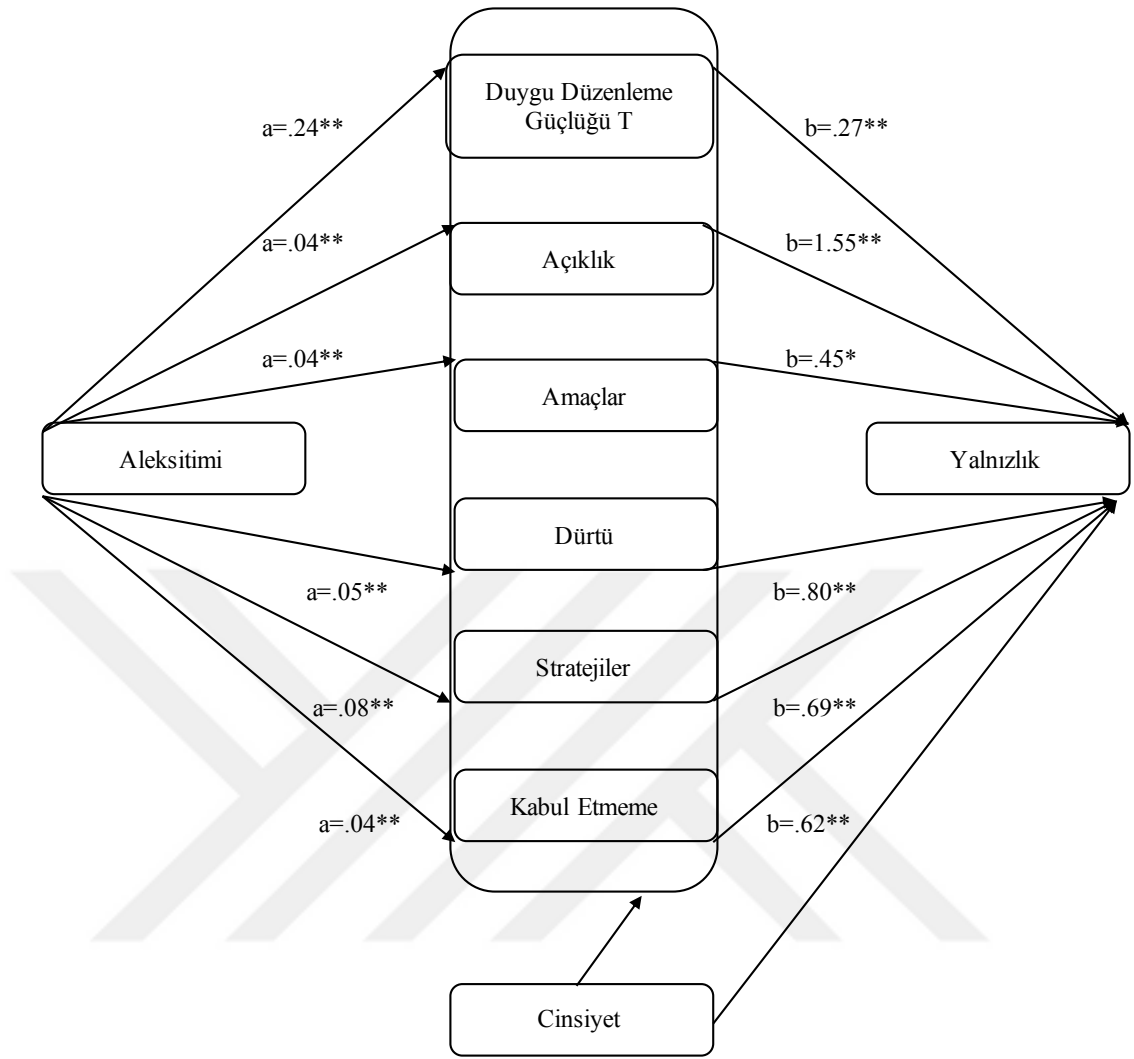
düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki doğrudan etkisi (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.62$, $\beta=.52$, $se=.19$, $t=3.21$, $p<.01$, %95 GA=.24~1.00). Aleksitimi ölçek puanının, yalnızlık ölçek puanı üzerindeki toplam etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($b=.21$, $\beta=.49$, $se=.02$, $t=9.22$, $p<.01$, %95 GA=.16~.25).

Duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçek puanının, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (boot=.02, $se=.01$, %95 GA=.01~.04). Duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt ölçek puanı, aleksitimi ölçek puanı ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre bireyin aleksitimi eğiliminin yüksek olması duygusal tepkileri kabul edemeyerek reddetme eğilimini arttırarak yalnızlık duygusunu yordamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğünün .01'a yakın olması nedeniyle düşük düzeyde olduğu görülmektedir (boot=.05, BOOTse=.02, %95 GA=.02~.10).



* $p <.05$, ** $p <.001$, c: toplam etki, c': doğrudan etki (Standardize edilmemiş katsayılar verilmiştir.)

Şekil 3.7 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Etmeme Alt Ölçeğinin Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.



** $p < .05$, ** $p < .001$ Aleksitimi: Bağımsız değişken, Duygu Düzenleme Güçlükleri: Aracı değişken, Yalnızlık: Bağımlı değişken, Cinsiyet: Kontrol değişkeni, T: Toplam puan (Model Hayes'e (2018) göre oluşturulmuştur.) (Standardize edilmemiş katsayılar verilmiştir.)*

Şekil 3.8 Aleksitimi ve Yalnızlık Ölçek Puanı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Aracı Değişken Analizlerine İlişkin Görsel.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilk olarak katılımcıların aleksitimi, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları arasındaki farklılıklar; cinsiyet, romantik ilişki durumu ve yaşanan yer bakımından incelenmiştir. İkinci olarak aleksitimi, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü toplam ve alt ölçek puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Üçüncü olarak aleksitimi ve yalnızlık ölçek puanı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt ölçek puanlarının aracı rolü incelenmiştir. Bulgular belirtilen sıra ile literatür kapsamında tartışılmıştır.

4.1 Sosyodemografik Özelliklere Göre Araştırma Değişkenlerinin Tartışılması

4.1.1 Katılımcıların cinsiyetine göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.

Bu araştırmada, katılımcıların cinsiyetine dair bilgi sosyodemografik form ile elde edilmiştir. Cinsiyeti sorulduğunda yalnızca 1 katılımcı ‘diğer’ seçeneğini işaretlemiş ve açıklama yazabileceği bölümü boş bırakmıştır. Diğer kategorisinde 1 katılımcı olması nedeniyle, bu analize yalnızca kadın ve erkek katılımcıların puanları dahil edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre, kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlık puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgunun literatürdeki araştırmaların bazılarıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Groarke ve ark. (2020) Covid-19 salgınının ilk döneminde (23 Mart - 24 Nisan 2020) 18-87 yaş aralığındaki genel örnekleme

yürüttükleri araştırmada, hissedilen yalnızlığı Üç Maddeli Yalnızlık Ölçeği ile değerlendirmiştir. Bu ölçek Düzeltilmiş-UCLA Yalnızlık Ölçeği kısaltılarak telefon anketlerinde kullanılmak için özel olarak geliştirilmiştir (Hughes, Waite, Hawkley ve Cacioppo, 2004). Söz konusu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak belirtilmektedir. Karantinada olan ve olmayan, kendini izole eden ve etmeyen, Covid-19 pozitif olan ve olmayan şeklindeki çeşitli katılımcıların bulunduğu araştırmada, kadın ve erkek katılımcıların yalnızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmektedir. şeremet (2019) UCLA Yalnızlık Ölçeği-III puanlarının kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde farklılaşmadığını belirtmektedir.

Diğer taraftan Koçak (2003) UCLA Yalnızlık Ölçeği-III kullanarak ve Saruhan ve Yüksel (2021) Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği kullanarak üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında, yalnızlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve erkek üniversite öğrencilerinin puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Ancak bu araştırmanın diğer bir bulgusu erkek katılımcıların aleksitimi puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olmasıdır. Duygularını tanımada ve ifade etmede zorlanan erkek katılımcıların, yalnızlık duygusunu da tanımada ve ifade etmede zorlanabileceği düşünölmektedir. Bu nedenle, erkeklerin daha yüksek yalnızlık puanına sahip olduğu literatürün aksine, bu araştırmada erkek ve kadın katılımcıların yalnızlık puanı arasında fark çıkmadığı düşünölmektedir. Ayrıca katılımcıların cinsiyete göre eşit dağılmadığı, kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısının yaklaşık iki katı olduğu görölmektedir. Bu durumun da anlamlı farklılık çıkmamasında etkisi olabileceği düşünölmektedir.

Bu araştırmanın diğer bulgusu, kadın ve erkek öğrencilerin aleksitimi puanlarının anlamlı olarak farklılaşmasıdır. Erkek katılımcıların aleksitimi düzeylerinin, kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki araştırmaların bazılarıyla tutarlıdır. Mattila ve ark. (2006), Finlandiya’da 2974 kadın ve 2480 erkek katılımcının yer aldığı araştırma, kadınların %8.1’inin, erkeklerin ise %11.9’unun aleksitimik olduğunu belirtmektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 puanları açısından, iki cinsiyet arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, erkeklerin kadınlara göre daha aleksitimik olduğu bulunmuştur. Aleksitimi düzeylerinin cinsiyet farklılıklarına göre araştırıldığı bir meta-analiz çalışmasında da erkeklerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009). Üniversite öğrencisi erkeklerde aleksitiminin yüksek olduğu bulgusu, Levant’ın (1992) bir sosyal öğrenme teorisi olan ‘normatif erkek aleksitimi’ hipotezi ile de tutarlıdır. Bu hipotezde erkeklerin duygularını ifade eden söylemlerinin; ebeveynleri, akranları, öğretmenleri, spor öğretmenleri tarafından türlü şekillerde cezalandırıldığı ve dışlandığı belirtilmektedir. Bu sosyalleşme ortamının, duygusallığın kısıtlanmasına neden olduğu öne sürülmektedir. Bu hipotez erkeklerin, savunmasızlığı çağrıştıran üzüntü, korku gibi duyguları; bağlılığı çağrıştıran sevgi, şefkat gibi duyguları oldukça az ifade ettiklerine dikkat çekmektedir. Bu kısıtlanmış duygusallık, rekabetçi ortamlarda işlevsel olsa da yakın ve romantik ilişkilerde sorunlara neden olabilmektedir. Normatif eril rol gereği, erkeklerin duygusal farkındalık ve duygu ifade düzeyleri gelişiminin sekteye uğrayabileceği ve bu araştırmanın bulgularında da 18-25 yaş arası erkek üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bu nedenle, kadın öğrencilerden daha yüksek çıkabileceği düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, aleksitiminin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten araştırmaların olduğu da görülmektedir. Koçak (2003) ülkemizde 109 kadın ve 121 erkek üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada, erkek katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği-26 toplam puanlarının, kadın katılımcılara göre biraz daha yüksek olduğu ancak, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmektedir. Yüksel (2019) ülkemizde 292 kadın 145 erkek üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 toplam puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığını belirtmektedir. Yorulmaz (2021) 18-72 yaş aralığındaki 256 kadın ve 196 erkek ile yürüttüğü araştırmada, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 toplam puanı, duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu alt ölçek puanlarının, kadın ve erkek katılımcılara göre farklılaşmadığını ancak dışa vuruk düşünme alt ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını belirtmektedir. Erkek katılımcıların dışa vuruk düşünme alt ölçek puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yukarıda belirtilen çalışmaların sonuçları ile bu araştırmanın bulguları arasındaki farklılığın kullanılan ölçeklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeği-26, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20'nin eski versiyonu olup, güncel Toronto aleksitimi modeline dair değerlendirme yapmamaktadır. Bu araştırmada kullanılan Perth Aleksitimi Ölçeği'nin duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunu yalnızca negatif duygular için değil, pozitif duygular açısından da değerlendirmesinin daha kapsamlı sonuçlar ortaya koymuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'dan elde edilen toplam puanlarının farklılaşmamasıdır. Bu bulgu literatürdeki araştırmaların bazılarıyla tutarlıdır. Saruhan

ve Yüksel (2021) 19-25 yaş arası 354 kadın 198 erkek katılımcı ile yürüttüğü çalışmada, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanının, cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmektedir. Şeremet'in (2019) üniversite öğrencilerinden oluşan 347 kadın 175 erkek katılımcı ile yürüttüğü araştırmada da, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmektedir.

Diğer taraftan literatürde, duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Neumann, Van Lier, Gratz ve Koot (2010), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin açıklık, hedefler, kabul etmeme ve stratejiler alt ölçeklerinde kadınların, duygusal farkındalık alt ölçeğinde ise erkeklerin daha yüksek puanlar aldığını belirtmektedir. Yorulmaz (2021) 18-72 yaş aralığındaki 256 kadın ve 196 erkek ile yürüttüğü araştırmada, duygu düzenleme güçlüklerini geçerlik ve güvenirlik çalışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından yapılan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ile değerlendirmiştir. Duyguların net olarak tanımlanamaması anlamına gelen açıklık ve olumsuz duygular deneyimlerken dürtüleri kontrol etmede yaşanan zorluk anlamına gelen dürtü alt ölçeklerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmediğini belirtmektedir. Ancak, bireyin amaçlarına uygun davranamaması anlamına gelen amaçlar, duygu düzenleme stratejileri dağarcığına erişiminde yaşanan sorunlar anlamına gelen stratejiler ve duygusal tepkilerini kabul edilmeyerek reddedilmesi anlamına gelen kabul etmeme alt ölçek puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kadın katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

4.1.2 Katılımcıların romantik ilişki durumuna göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.

Bu araştırmada, katılımcıların romantik ilişki durumlarına dair bilgi sosyodemografik form ile elde edilmiştir. Romantik ilişki durumu sorulduğunda hiçbir katılımcı evli olduğunu belirtmemiştir. Bekâr katılımcıların sayısı, romantik ilişkisi olan katılımcıların sayısının yaklaşık üç katı olduğundan; bekâr katılımcılar arasından romantik ilişkisi olan katılımcı sayısı kadar örneklem rastgele seçilmiştir. Katılımcılar romantik ilişkisi olan ve rastgele seçilen bekâr/romantik ilişkisi olmayan katılımcılar şeklindeki iki gruba ayrılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin yalnızlık puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgudan farklı olarak, Yüksel (2019) romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların yalnızlık puanlarını karşılaştırdığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ve romantik ilişkisi olmayan bireylerin kendilerini daha yalnız hissettiğini belirtmektedir. Şeremet (2019) yalnızlık puanlarını romantik ilişki durumlarına göre; duygusal ilişkim var, duygusal ilişkim yok ancak geçmişte oldu, hiç ilişkim olmadı şeklindeki 3 ayrı grupta incelediğinde, şu anda duygusal ilişkisi olan katılımcıların yalnızlık puanlarının daha düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmektedir. Yalnızlık, Erikson'ın (1993) sekiz psikososyal gelişim döneminden oluşan kuramının genç yetişkinlik dönemini kapsayan 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık' dönemine göre tanımlandığında; bireyin kendi kişiliğine uygun yakın arkadaş, romantik partner, meslek seçimi yapamadığında hissedeceği duygudur. Bu kurama göre düşünüldüğünde, romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerin yalnızlık duygularında farklılık olması beklenmektedir. Diğer taraftan yalnızlık, sosyal temastan bağımsız

olarak bireysel bir deneyim olarak da tanımlanabilmektedir. Tek başına olan bireylerin kendilerini yalnız hissetmediklerini belirtmeleri gibi, birçok sosyal teması olan bireyler de ilişkilerinin koptuğunu ve yalnız hissedebildiğini belirtmektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Yalnızlık bu tanıma göre düşünüldüğünde, katılımcıların yalnızlık puanlarının romantik ilişki durumuna göre farklılaşmaması açıklanabilmektedir.

Bir diğer bulgu, romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin aleksitimi puanlarının farklılaşmamasıdır. Bu bulgudan farklı olarak, Yüksel (2019) romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların aleksitimi puanlarını karşılaştırdığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu; romantik ilişkisi olan katılımcıların aleksitimi düzeyinin, romantik ilişkisi olmayanlara göre daha düşük olduğunu belirtmektedir. Aleksitimi eğilimi daha yüksek olan bireyler, duyguları tanımada ve duyguları ifade etmekte zorluk yaşadıklarından romantik ilişkilerde zorluk yaşayabilmekte ve bu durum ilişkinin kalitesini etkileyebilmektedir. Holder, Love ve Timoney (2015) aleksitimi ile algılanan romantik ilişki kalitesinin negatif yönlü ilişkili olduğunu belirtmektedir. Aleksitimi puanı yüksek olan bireylerin; yakınlık, bağlılık, tatmin, güven, romantizm, aşk, cinsel aktivite alt ölçeklerinden oluşan Algılanan İlişki Kalitesi Ölçeği toplam puanı daha düşük olmaktadır. Bulgulara göre, katılımcıların aleksitimi puanları romantik ilişkinin varlığı ve yokluğuna göre farklılık göstermemektedir. Bu araştırmada aleksitimi puanları, ilişkinin niteliğine göre değil yalnızca romantik ilişkinin varlığı ve yokluğuna göre karşılaştırıldığından, gruplar arasında farklılık görülmemiş olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'dan elde edilen toplam

puanlarının farklılaşmamasıdır. Romantik ilişki içinde olan ve evli ya da birlikte yaşayan bireylerin duygu düzenleme stratejilerinin incelendiği araştırmada; olumlu yeniden çerçeveleme, kabullenme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin daha sık, inkar ve baskılama gibi uyumsuz stratejilerinin daha seyrek kullanıldığı belirtilmektedir (Marroquín ve Nolen-Hoeksema, 2015). Duygu düzenleme süreçlerinin, romantik ilişkileri etkilediği bilinmekte ancak nasıl etkilediği konusunda daha detaylı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Lindsey, 2020).

4.1.3 Katılımcıların yaşadığı yere göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.

Katılımcıların yalnızlık, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının yaşanılan yere göre değişiklik gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmış ancak katılımcı sayısının yaşanılan yere göre dengeli dağılmadığı görülmüştür. Karşılaştırma yapabilmek için katılımcılar aile ile birlikte ve aileden ayrı şeklinde iki gruba ayrılmıştır.

Bulgulara göre, aile ile birlikte ve aileden ayrı yaşayan öğrencilerin yalnızlık puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgudan farklı olarak, Yüksel (2019) ailenin/akrabanın yanında yaşayan ve arkadaşlarıyla evde/yurtta yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarını karşılaştırdığı araştırmada, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirtmektedir. Ailenin/akrabanın yanında yaşayan öğrencilerin yalnızlık puanlarının, arkadaşlarıyla evde/yurtta yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak literatürde araştırma bulgularıyla uyumlu araştırmaların da olduğu görülmektedir. Koçak (2003), ülkemizde üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada, katılımcıların yalnızlık puanlarını yaşadıkları yere göre ailesiyle, yakınıyla, yurttaki, evde arkadaşlarıyla şeklinde dört grupta

incelemiştir. Öğrencilerin yaşadıkları yer ile yalnızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ailesiyle ya da arkadaşlarıyla birlikte yaşamasının sosyal etkileşimlerinin niceliği ve niteliğini etkilediği düşünülebilir. Ancak yalnızlığın sosyal temastan bağımsız olarak bireysel bir deneyim olarak tanımlanması; yaşanan yer ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasını daha anlaşılır kılmaktadır.

Bulgulara göre, aile ile birlikte ve aileden ayrı yaşayan öğrencilerin aleksitimi puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Koçak (2003), ülkemizde üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada, katılımcıların aleksitimi puanlarını yaşadıkları yere göre; ailesiyle, yakınıyla, yurttan, evde arkadaşlarıyla şeklinde dört grupta incelemiştir. Öğrencilerin yaşadıkları yer ile aleksitimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Yüksel (2019), ailenin/akrabanın yanında yaşayan ve arkadaşlarıyla evde/yurttan yaşayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarını karşılaştırdığı araştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir. Araştırma sonuçlarının ilgili literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, aile ile birlikte ve aileden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'dan elde edilen toplam puanlarının farklılaşmamasıdır. Duygu düzenleme güçlüklerinin üniversite öğrencileri örnekleminde araştırıldığı literatür incelendiğinde, yaşanan yer dikkate alınarak araştırılmadığı görülmektedir. Üniversite öğrencisinin yaşadığı yerin okunan üniversite, üniversitenin bulunduğu şehir, şehrin ve üniversitenin konaklama imkanlarından etkilenebileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğüne söz konusu çevresel faktörlere göre farklılaşması beklenmediğinden literatürde böyle bir

araştırma sonucuna rastlanılmadığı düşünülmektedir. Nitekim bu araştırmanın bulgularında da duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, üniversite öğrencisinin yaşadığı yere göre farklılaşmadığı görülmektedir.

4.2 Aracılık Analizlerinin Tartışılması

Bu çalışmada aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü araştırılmıştır. Aracılık analizlerinden önce, değişkenler arası ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tüm değişkenler arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Köklü, Büyükoztürk ve Çokluk Bökeoğlu'na (2006) göre korelasyon katsayıları 01-.29 aralığında düşük düzey, .30-.70 aralığında orta düzey, .71-.99 aralığında ise yüksek düzey korelasyon olarak yorumlanmaktadır. Aleksitimi, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı, duygu düzenleme güçlüğü açıklık ve stratejiler alt ölçek puanlarının orta düzeyde korelasyonlara sahip olduğu görülmektedir. Aleksitimi ölçek puanı arttıkça; duyguları net olarak tanımlayamama anlamına gelen açıklık ve duygu düzenleme stratejileri dağarcığına erişiminde yaşanan zorluk anlamına gelen stratejiler alt ölçek puanları ve yalnızlık ölçek puanları artmaktadır.

Bulgulara göre, aleksitimi ölçek puanı ile yalnızlık ölçek puanı pozitif yönlü ilişkilidir. Bir başka ifadeyle, aleksitimi arttıkça bireylerin yalnızlık duygusu artış göstermektedir. Bu bulguyla tutarlı olarak, ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada aleksitimi puanlarının, yalnızlık puanlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Koçak, 2003). Pakistan ve Hindistan'da üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da, aleksitimi ve yalnızlık puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Liaqat ve Bashir, 2019; Saleem, Ashraf, Yousaf ve Dogar, 2015; Thangapandian, 2019).

Bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı, yalnızlık ölçek puanı ile pozitif yönde ilişkilidir. Bir başka ifadeyle, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça bireylerin yalnızlık duygusu artış göstermektedir. Bu bulguyla tutarlı olarak, madde kötüye kullanımı olan bireylerde yapılan bir araştırmada, duygu düzenleme güçlükleri ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Nikmanesh, Kazemi ve Khosravi, 2015). Eres, Lim, Lanham, Jillard ve Bates (2021) yalnızlığın, sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin açıklık ve farkındalık alt ölçekleri ile, sosyal kaygı bozukluğu olmayan kontrol grubunda ise Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin açıklık alt ölçeği ile ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Bulgulara göre, en yüksek korelasyonun aleksitimi ölçek puanı ile duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklık alt ölçeği arasında olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle aleksitimi arttıkça, duygu düzenleme sürecinde duygularının net olarak tanımlanmasında yaşanan zorluk artış göstermektedir. Bu bulguyla tutarlı olarak, Yorulmaz (2021) aleksitimi puanı ile duygu düzenleme güçlüğü puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Pandey, Saxena ve Dubey (2011), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin, açıklık ve kabul etmeme alt boyutlarının aleksitimi ile ilişkili olduğunu bildirmektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20'nin duyguları tanımada zorluk alt boyutu ile Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin stratejiler alt boyutu arasında ve Toronto Aleksitimi Ölçeği-20'nin dışa vuruk düşünme alt boyutu ile Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin farkındalık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Da Silva, Vasco ve Watson, 2017).

amacıyla 4.5 ay sonra, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile değerlendirmeler yapılmıştır. Aleksitimi ve yalnızlığın ilk ve son testleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, Duygusal İfade Eğitiminin aleksitimi ve yalnızlığı azalttığı bulunmuştur. İzleme ölçümü ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığından eğitimin etkisinin uzun süreli olduğu ileri sürülmektedir (Koçak, 2005).

Bulgulara göre, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'dan elde edilen toplam puan ve alt ölçek puanlarının; UCLA Yalnızlık Ölçeği-III toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Diğer bir deyişle duygu düzenleme güçlüğü yalnızlığı doğrudan etkilemektedir. Bu bulgu ile tutarlı olarak, Saruhan ve Yüksel (2021), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin; stratejiler, açıklık ve farkındalık alt ölçeklerinin yalnızlığı yordadığını belirtmektedir. Yalnızlığa ait varyansın; stratejiler %11'ini, açıklık %1.6'sını, farkındalık %0.5'ini olmak üzere; toplamda %13.5'ini açıklamaktadır. İran'da ergenlerle yapılan bir çalışmada katılımcılara 8 seanstan oluşan; öz eleştiri, bilgelik, nezaket, merhamet, şefkat gibi kavramları irdeleyen ve öz şefkat, empati gibi becerilerinin geliştirilmesini amaçlayan Şefkat temelli eğitim protokolü ve işlevsiz şemaları tanıyarak onları değiştirmeye yardımcı olmayı amaçlayan Şema temelli eğitim protokolü uygulanmıştır. Her iki eğitim protokolünün de yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmakta olduğu bildirilmiştir (Mahdavi, Yaghoobi, Rashid ve Kordnoghi, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı tanısı alan ergenlerle yürütülen bir araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı 8 seanslık terapötik müdahale uygulanmıştır. Bu müdahale duygusal ve dışsal deneyimlere odaklanarak kendini düzenleme becerilerinin öğretilmesini, duyguları tanımaya ve tetikleyici faktörleri belirlenmesine yönelik çalışmaları

kapsamaktadır. Olumsuz duyguları düzenlerken ruminasyondan uzak durularak bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımı öğretilmiştir. Öğrenilen duygu düzenleme stratejilerinin, duygu düzenleme becerilerini arttırdığı ve yalnızlığı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Mohabat Bahar, Bigdeli, Mashhadi ve Kareshki, 2021). Boşanmış kadınlarla yapılan bir çalışmada ise katılımcılara 8 seans Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanmıştır. Seanslar boyunca; duygu, düşünce ve davranışın yapısının anlaşılması, olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine kabul etmenin denenmesi, farkındalık becerilerinin geliştirilmesi, duygusal farkındalık egzersizleri uygulaması ve bunların tartışılması, kişisel temel değerlerin belirlenmesi ve bu değerler doğrultusunda hedeflerin oluşturulması, plan yapılması ve hedeflere ulaşmanın önündeki engellerin belirlenmesi ve olumsuz duyguların normalleştirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan müdahalenin bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade edici baskılamadan oluşan duygu düzenleme becerileri puanını arttırdığı, yalnızlığı azalttığı belirtilmektedir (Mahmoudpour, Rayesh, Ghanbarian ve Rezaee, 2021).

Bulgulara göre Perth Aleksitimi Ölçeği toplam puanının, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'dan elde edilen toplam puan ve alt ölçek puanları üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Diğer bir deyişle aleksitimi duygu düzenleme güçlüğü doğrudan etkilemektedir. Bu bulguyla tutarlı olmak üzere Da Silva, Vasco ve Watson'ın (2018) psikoterapinin aleksitimi üzerindeki etkisini incelendiği, 12 danışan ile yürütülen boylamsal çalışmada, aleksitiminin duyguları tanımada zorluk ve duyguları ifade etmede zorluk alt ölçek puanlarında azalma görüldüğü belirtilmektedir. Agahheris (2017) ise araştırmasında anksiyete puanları yüksek olan öğrencilerden oluşan bir gruba 12 seanslık duygu düzenleme eğitim protokolü uygulamıştır. Eğitimin içeriği duygusal farkındalığı arttırmaya

yönelik ve bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisinin kullanımına yönelik senaryo çalışmalarından oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda, aleksitiminin duyguları tanımada zorluk ve dışa vuruk düşünme alt ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmüş, uygulanan eğitimin aleksitimi azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre, Perth Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-III toplam puanı arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'u toplam puanının aracı rolünün etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgu ile tutarlı olarak, duygu düzenleme güçlüklerinin, aleksitimi ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Temelcioğlu Tunalı (2020), 424 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmasında, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanının, Toronto Aleksitimi Ölçeği-26 toplam puanı ve Kısa Symptom Envanteri ile değerlendirilen psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini belirtmektedir. Elmas, Cesur ve Oral (2016) 246 erkek katılımcı ile yürüttüğü çalışmada, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanının, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 toplam puanı ve South Oaks Kumar Tarama Testi ile değerlendirilen patolojik kumar oynama davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bildirmektedir. Berbette (2012) Amerika'da 158 kadın üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında aleksitimi ile bulimiya nervoza arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemiştir. Toronto Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ile Bulimiya Ölçeği-Revize Form'un toplam puanı arasındaki ilişkiye Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanının aracılık ettiğini belirtmektedir.

Araştırma bulgularına göre, Perth Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-III toplam puanı arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'un açıklık, dürtü ve stratejiler alt ölçek puanlarının aracı rolünün etki büyüklüğünün orta düzeyde; amaçlar ve kabul etmeme alt ölçeklerinin aracılık rolünün etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinden açıklık ve stratejiler alt ölçek puanlarının en yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür. Bireyin aleksitimi eğiliminin yüksek olması; duyguları net olarak tanımlayamama, duygusal tepkileri kabul edemeyerek reddetme, duygu düzenleme stratejileri dağarcığına erişiminde sorunlar yaşama, olumsuz duygular deneyimlerken dürtüleri kontrol etmede zorluk yaşama ve amaçlara uygun davranamama eğilimini arttırarak, yalnızlık duygusunu yordamaktadır. Literatürde duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolü toplam puanlar üzerinden araştırılmış olsa da alt ölçekleri kullanan araştırmalar da bulunmaktadır. Saruhan (2018) ülkemizde 552 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada, duygu düzenleme güçlüklerinin yalnızlık üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin stratejiler, açıklık ve farkındalık alt ölçek puanlarının, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği toplam puanını yordadığını belirtmektedir. Sonuçta, aracılık analizi bulgularının ilgili literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Bulgular, araştırmanın temel hipotezlerini doğrulamaktadır. Duygu düzenleme güçlükleri, aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmektedir.

SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmada yalnızlık, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık ettiği görülmüştür. Araştırma 18-25 yaş grubunu kapsayan üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde eğitim gören 267 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma değişkenleri, sosyodemografik değişkenler açısından incelendiğinde; katılımcıların yalnızca aleksitimi puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Erkek katılımcıların aleksitimi puanlarının, kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon bulgularına göre, araştırmada kullanılan tüm değişkenler arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık; aleksitimi, duygu düzenleme gücüğü toplam puanı ve duygu düzenleme gücüğüünün açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt ölçek puanları ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Aleksitimi; duygu düzenleme gücüğü toplam puanı ve duygu düzenleme gücüğüünün açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt ölçek puanları ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Duygu düzenleme gücüğü toplam puanı ve açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme şeklindeki tüm alt ölçek puanları ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Aracı değişken analizleri incelendiğinde, aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücüğü toplam puanı ve açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt ölçek puanlarının aracı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın temel hipotezleri doğrulanmıştır.

Literatür incelendiğinde yalnızlığın, kişilerarası faktörlerle ilişkisinin araştırılma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bazı bireysel faktörlerin etkisi incelenmiştir. Aleksitimiyi değerlendirmede yeni bir model olan dikkat-değerlendirme modelinden yararlanılmıştır. Bu çalışma Türkçe literatürde aleksitimiyi, Perth Aleksitimi Ölçeği kullanarak değerlendiren ilk araştırmalardan biridir. Araştırma bulguları, PAÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu destekler niteliktedir. Ancak PAÖ'nün alt ölçek ve bileşik ölçek puanları bu araştırmada kullanılmamıştır. Söz konusu ölçekler kullanılarak tasarlanan araştırmaların literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın erkek katılımcıların aleksitimi puanlarının, kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulgusu dikkate alındığında, erkeklerin duygularını tanımada ve ifade etmede yaşadıkları zorluk; psikoterapiye ihtiyaç duydukları durumları fark etmelerine ve bunu kabul ederek yardım aramalarına engel oluşturabilmektedir. Bu durumun yalnızlığı daha da arttırabileceği düşünülmektedir. Normatif erkek rolü, aleksitimi ve dolayısıyla duygu düzenleme ve yalnızlık açısından erkekler için risk oluşturmaktadır. İleriki araştırmalarda 'normatif erkek aleksitimi' hipotezine yönelik çalışmaların literatüre ve klinik alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularının klinik alanda da dikkate alınmasının yalnızlık çalışmalarında işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Yalnızlığı azaltmayı ve önlemeyi amaçlayan eğitsel müdahalelerin; duyguları tanıma ve ifade etmeye yönelik çalışmaları, duygu düzenleme becerilerini arttırmaya yönelik çalışmaları içermesi önerilmektedir. Psikoterapi süreçlerinde de duygusal farkındalığı artırma çalışmalarının, olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine kabul etmenin denenmesinin, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına yönelik pratiklerin,

olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol etme ve amaca uygun davranmaya yönelik müdahalelerin yalnızlığı azaltmada işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

Tüm bunların yanı sıra araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın verileri, çevrim içi bir ankette, öz bildirim ölçekleri ile toplanmıştır. Çevrim içi sosyal medya uygulamaları aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Bu durum sosyal medya uygulamalarını kullanmayan bireylere ulaşmayı engellemiştir. Öz bildirim ölçekleriyle, ölçümlerin aynı kişiden alınması ve bireyin kendini puanlaması hata varyansına neden olabilmektedir. Katılımcıların romantik ilişki durumlarına dair bilgi Sosyodemografik Form'da çoktan seçmeli bir soru ile elde edilmiştir. Katılımcılar evli - bekâr - romantik ilişkisi var şeklindeki 3 seçenekten birini işaretlemiştir. Ancak bu durumun evli olmayan katılımcıları, romantik ilişkisi olsa bile, bekâr seçeneğine yöneltmiş olabileceği düşünülmektedir. Seçeneklerin evli - bekâr/romantik ilişkisi var - bekâr/romantik ilişkisi yok şeklinde sunulmasının ileriki araştırmalar için daha geçerli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma örneklemini İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde okuyan 18-25 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturduğundan, örneklem yaş ve diğer sosyodemografik değişkenler bakımından farklılaşmamaktadır. Çoğunluk kadın katılımcılardan oluşmakta ve kendini kadın ya da erkek olarak tanımlamayan örneklem temsil edilmemektedir. Araştırmanın bulguları bu sınırlılıklar göz önüne alınarak yorumlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Agahheris, M. (2017). Modifying alexithymia by implementing emotional regulation skills among anxious students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 4(3), 65-76. doi: 10.22037/ijabs.v4i3.22943
- Bach, M., Bach, D., Böhmer, F. ve Nutzinger, D. O. (1994). Alexithymia and somatization: Relationship to dsm-iii-r diagnoses. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(6), 529-538. doi: 10.1016/0022-3999(94)90050-7
- Bach, M., De Zwaan, M., Ackard, D., Nutzinger, D. O. ve Mitchell, J. E. (1994). Alexithymia: Relationship to personality disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 35(3), 239-243. doi: 10.1016/0010-440X(94)90197-X
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item toronto alexithymia scale—i. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. doi: 10.1016/0022-3999(94)90005-1
- 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. doi: 10.1016/j.jpsychores.2020.109940
- Bagby, R. M., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—ii. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40. doi: 10.1016/0022-3999(94)90006-X
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A. ve Dickens, S. E. (2006). The development of the Toronto structured interview for alexithymia: Item selection, factor

- structure, reliability and concurrent validity. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(1), 25-39. doi: 10.1159/000089224
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A. ve Loisele, C. (1990). Cross-validation of the factor structure of the Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 34(1), 47-51. doi: 10.1016/0022-3999(90)90007-Q
- Bamonti, P. M., Heisel, M. J., Topciu, R. A., Franus, N., Talbot, N. L. ve Duberstein, P. R. (2010). Association of alexithymia and depression symptom severity in adults aged 50 years and older. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(1), 51-56. doi: 10.1097/JGP.0b013e3181bd1bfe
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Beck, A. T. ve Young, J. E. (1978). College blues. *Psychology Today*, 12(4), 80.
- Berbette, B. J. (2012). *Emotion regulation as a possible mediator between alexithymia and eating disorders*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Saint Louis University, USA.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Aleksitiminin dikkat-değerlendirme modelinin ölçümü: Perth Aleksitimi Ölçeği'nin Türkçe psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(Ek 2), 71-79. doi: 10.5455/apd.133183
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., . . . Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. doi: 10.1007/s10862-015-9514-x

- Borys, S. ve Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74. doi: 10.1177/0146167285111006
- Bostan, T., Bostan, A., Sarpkaya, S. ve Yabacı, A. (2020). Lise öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(59), 2651-2663. doi: 10.26450/jshsr.2062
- Boullion, G. Q., Perry, M. M., Witcraft, S. M. ve Schadegg, M. J. (2019, Kasım). *Social anxiety and loneliness: The indirect effect of emotion regulation difficulties*. Poster sunumu. 53rd Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapy. The University of Mississippi, Atlanta, GA.
- Bruce, L. D., Wu, J. S., Lustig, S. L., Russell, D. W. ve Nemecek, D. A. (2019). Loneliness in the United States: A 2018 national panel survey of demographic, structural, cognitive, and behavioral characteristics. *American Journal of Health Promotion*, 33(8), 1123-1133. doi: 10.1177/0890117119856551
- Bucak, E. (2018). *Huzurevinde yaşamakta olan bir grup yaşlıda yalnızlık düzeylerini yordayan faktörler ve aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Buck, R. (1990). Mood and emotion: A comparison of five contemporary views *Psychological Inquiry*, 1(4), 330-336. doi: 10.1207/s15327965pli0104_15
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. Baskı). Ankara, Pegem Akademi.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., . . . Spiegel, D. (2006a). Loneliness within a nomological net: An

- evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085. doi: 10.1016/j.jrp.2005.11.007
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006b). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21, 140-151. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140
- Cacioppo, J. T., Norris, C. J., Decety, J., Monteleone, G. ve Nusbaum, H. (2009). In the eye of the beholder: Individual differences in perceived social isolation predict regional brain activation to social stimuli. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21(1), 83-92. doi: 10.1162/jocn.2009.21007
- Cacioppo, J. T. ve Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY: WW Norton & Company.
- Cambridge University Press (b.t.). Alone. İçinde *Cambridge dictionary*. Erişim Tarihi: Ocak 6, 2023, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/>
- Cambridge University Press (b.t.). Loneliness. İçinde *Cambridge dictionary*. Erişim Tarihi: Ocak 6, 2023, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/>
- Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T. E., Milne, B. J. ve Poulton, R. (2006). Socially isolated children 20 years later: Risk of cardiovascular disease. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(8), 805-811. doi: 10.1001/archpedi.160.8.805
- Cevlik, E. T., Demetoglu, G., Akyıl, R. ve Akyıl, M. (2020). Investigation of alexithymia, anxiety and loneliness state in bruxism patients. *Meandros Med. Dental J*, 21, 182-188. doi: 10.4274/meandros.galenos.2020.85547

- Chen, J., Xu, T., Jing, J. ve Chan, R. C. K. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC Psychiatry*, 11(1), 33. doi: 10.1186/1471-244X-11-33
- Da Silva, A. N., Vasco, A. B. ve Watson, J. C. (2017). Alexithymia and emotional processing: A mediation model. *Journal of Clinical Psychology*, 73(9), 1196-1205. doi: 10.1002/jclp.22422
- Da Silva, A. N., Vasco, A. B. ve Watson, J. C. (2018). Alexithymia and emotional processing: A longitudinal mixed methods research. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 21(1). doi: 10.4081/ripppo.2018.292
- Dawkins, R. (1999). The selfish meme. *Time*, 153(15), 52-53.
- De Panfilis, C., Ossola, P., Tonna, M., Catania, L. ve Marchesi, C. (2015). Finding words for feelings: The relationship between personality disorders and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 74, 285-291. doi: 10.1016/j.paid.2014.10.050
- De Vroege, L., Emons, W. H., Sijtsma, K. ve Van Der Feltz-Cornelis, C. M. (2018). Psychometric properties of the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire (BVAQ) in the general population and a clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 111. doi: 10.3389/fpsy.2018.00111
- Demir, A. G. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Dereboy, I. (1990). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Durak, M. ve Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA Loneliness Scale-Version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007. doi: 10.1080/03601271003756628
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Elevli, S. (2019). *Ergenlerde ebeveyn kabul-red algısı ile red duyarlılığı, sosyal kaygı, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Karma desenli bir çalışma*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, E. T. (2016). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(1), 17-24.
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C. ve Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56. doi: 10.1080/00049530.2021.1904498
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. New York, NY: WW Norton & Company.
- Erten, Y. (2001). Yalnızlık-yanlıklık. *Psikanaliz Yazıları*, 3, 29-38.

- Erzen, E. ve Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435. doi: 10.1177/0020764018776349
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1/4), 337-342.
- Fukunishi, I., Kikuchi, M., Wogan, J. ve Takubo, M. (1997). Secondary alexithymia as a state reaction in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 38(3), 166-170. doi: 10.1016/S0010-440X(97)90070-5
- Geçtan, E. (2021). *İnsan olmak*. (21. Baskı) s.108-121. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Goleman, D. (2019). *Duygusal zeka* (B. Seçkin Yüksel, Çev.) (50. Baskı). İstanbul, Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995).
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., Mckenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E. ve Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the covid-19 pandemic: Cross-sectional results from the covid-19 psychological wellbeing study. *PloS One*, 15(9), e0239698. doi: 10.1371/journal.pone.0239698
- Gross, J. J. ve Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation* içinde (s.3-24). New York, NY: Guilford Press.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. doi: 10.1080/1047840x.2014.940781
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* içinde (s. 13-35). Washington: American Psychological Association.
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J. ve Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2323-2342. doi: 10.1007/s10902-020-00326-5
- Gürbüz, S. ve Bayık, M. E. (2018, Kasım). Aracılık modellerinin analizinde modern yaklaşım: Baron ve Kenny yöntemi artık terk edilmeli mi? 6. *Örgütsel davranış kongresi bildiriler kitabı* içinde (s.30-45). Isparta.
- Gürkan, S. (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 99-103.
- Hartshorne, T. S. (1993). Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the UCLA Loneliness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 61(1), 182-195. doi: 10.1207/s15327752jpa6101_14
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. doi: 10.1080/03637750903310360

- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. baskı). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S., Carlyle, M., Haslam, S. A., Haslam, C. ve Dingle, G. (2022). Exploring links between social identity, emotion regulation, and loneliness in those with and without a history of mental illness. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(3), 701-734. doi: 10.1111/bjc.12358
- Hempel, R., Vanderbleek, E. ve Lynch, T. R. (2018). Radically open dbt: Targeting emotional loneliness in anorexia nervosa. *Eating Disorders*, 26(1), 92-104. doi: 10.1080/10640266.2018.1418268
- Holder, M. D., Love, A. B. ve Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117-133. doi: 10.1007/s10902-014-9500-0
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Laukkanen, E. ve Viinamäki, J. L. H. (2001). Alexithymia and depression: A prospective study of patients with major depressive disorder. *Psychosomatics*, 42(3), 229-234. doi: 10.1176/appi.psy.42.3.229
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(1), 99-104. doi: 10.1016/S0022-3999(99)00083-5
- Hoppe, K. D. ve Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomy patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1/4), 148-155.

- Horney, K. (1980). *Çağımızın tedirgin insanı* (A. Yörükan, Çev.). İstanbul, Tur Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1937).
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys:Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672. doi: 10.1177/0164027504268574
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539
- Kaplan, C. D. ve Wogan, M. (1976). Management of pain through cerebral activation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 27(3-6), 144-153. doi: 10.1159/000287011
- Kayaalp, M., Levent (2001). Yalnızlık kader, yaşam heder (midir)? *Psikanaliz Yazıları*, 3, 11-20.
- Kearns, S. M. ve Creaven, A.-M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and mental health*, 11(1), 64-74. doi: 10.1002/pmh.1363
- Kessler, H., Kammerer, M., Hoffmann, H. ve Traue, H. C. (2010). Regulation von emotionen und alexithymie: Eine korrelative studie. *PPmP-Psychotherapie· Psychosomatik· Medizinische Psychologie*, 60(05), 169-174. doi: 10.1055/s-0029-1234046
- Kiecolt-Glaser, J. K., Ricker, D., George, J., Messick, G., Speicher, C. E., Garner, W., . . . Glaser, R. (1984). Urinary cortisol levels, cellular immunocompetency, and loneliness in psychiatric inpatients. *Psychosomatic Medicine*, 46(1), 15-23.

- Koçak, R. (2002). Aleksiti: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgi araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 183-212. doi: 10.1501/Egifak_00000000056
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarında ilişkini incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(23), 29-45.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk Bökeoğlu, Ö. (2006). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara, Pegem Yayınları.
- Laloyaux, J., Fantini, C., Lemaire, M., Luminet, O. ve Larøi, F. (2015). Evidence of contrasting patterns for suppression and reappraisal emotion regulation strategies in alexithymia. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(9). doi: 10.1097/NMD.0000000000000353
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E. ve Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biological Psychiatry*, 42(9), 834-844. doi: 10.1016/S0006-3223(97)00050-4
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*.
- Lane, R. D., Weihs, K. L., Herring, A., Hishaw, A. ve Smith, R. (2015). Affective agnosia: Expansion of the alexithymia construct and a new opportunity to

- integrate and extend freud's legacy. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 55, 594-611. doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.06.007
- Lang, P. J., Bradley, M. M. ve Cuthbert, B. N. (1997). International Affective Picture System (IAPS): Technical manual and affective ratings. *NIMH Center for the Study of Emotion and Attention*, 1(39-58), 3.
- Lawson, R., Emanuelli, F., Sines, J. ve Waller, G. (2008). Emotional awareness and core beliefs among women with eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 16(2), 155-159. doi: 10.1002/erv.848
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43, 531-543. doi: 10.1097/00006842-198112000-00009
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5, 379-402. doi: 10.1037/0893-3200.5.3-4.379
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10, 190-203. doi: 10.1037/a0015652
- Levine, M. P. (2013). Loneliness and eating disorders. *Loneliness updated* içinde (s. 260-274). UK: Routledge.
- Liaqat, H. ve Bashir, N. (2019). Alexithymia and loneliness: The moderating role of interpersonal problems in educated youth. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 16(1), 26-30.
- Lindsey, E. W. (2020). Relationship context and emotion regulation across the life span. *Emotion*, 20, 59-62. doi: 10.1037/emo0000666
- Mackinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods.

Multivariate Behavioral Research, 39(1), 99-128. doi:
10.1207/s15327906mbr3901_4

Mahdavi, A., Yaghoobi, A., Rashid, K. ve Kordnoghi, R. (2020). Comparison of the effect of compassion based techniques and cognitive behavioral schema therapy techniques in reducing loneliness and emotion regulation difficulties in runaway adolescent girls. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology*, 2(1), 33-45. doi: 10.29252/ieepj.2.1.33

Mahmoudpour, A., Rayesh, N., Ghanbarian, E. ve Rezaee, M. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on emotional regulation and loneliness of divorced women in iran. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(4), 831-842. doi: 10.1111/jmft.12492

Marroquín, B. ve Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 836-855. doi: 10.1037/pspi0000034

Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: Loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine*, 47(12), 2177-2186. doi: 10.1017/S0033291717000629

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. doi: 10.1016/j.jpsychores.2006.04.013

Mcdougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1-4), 81-90. doi: 10.1159/000287617

- Mohabat Bahar, S., Bigdeli, I., Mashhadi, A. ve Kareshki, H. (2021). Smartphone addiction in adolescents: Developing a psychotherapy protocol based on cognitive-behavioral approach and its effectiveness on emotion regulation and loneliness. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 23-34. doi: 10.22075/jcp.2021.22252.2043
- Neumann, A., Van Lier, P. a. C., Gratz, K. L. ve Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Assessment*, 17(1), 138-149. doi: 10.1177/1073191109349579
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y. ve Khosravi, M. (2015). Role of feeling of loneliness and emotion regulation difficulty on drug abuse. *Journal Of Community Health Research*, 4(1), 55-64.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818-826. doi: 10.1080/13607860902989661
- 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.
- Özdemir, U. ve Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(1), 29. doi: 10.1186/1753-2000-2-29
- Özdemir, V. (2021). *UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin meta-analitik faktör analizinde çok değişkenli yaklaşımların karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Paez, D., Basebe, N. ve Voldoseda, M. (1977). Confrontation: Inhibition, alexithymia and health in James W. Pennebaker. *Emotion, Disclosure and Health*, 2.
- Pandey, R., Saxena, P. ve Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), 604-623. doi: 10.5964/ejop.v7i4.155
- Parker, J. D. A., Bagby, R. M. ve Taylor, G. J. (1991). Alexithymia and depression: Distinct or overlapping constructs? *Comprehensive Psychiatry*, 32(5), 387-394. doi: 10.1016/0010-440X(91)90015-5
- Penninx, B. W. J. H., Van Tilburg, T., Kriegsman, D. M. W., Deeg, D. J. H., Boeke, A. J. P. ve Van Eijk, J. T. M. (1997). Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: The longitudinal aging study Amsterdam. *American Journal of Epidemiology*, 146(6), 510-519. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a009305
- Peplau, L. A. ve Goldston, S. E. (Ed.) (1985). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness: Proceedings of a research planning workshop held in cooperation with the department of psychology*. University of California, Los Angeles.
- Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s.135-151). New York, NY: John Wiley & Sons Incorporated.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s.123-134). New York, NY: John Wiley & Sons Incorporated.

- Perlman, D., Peplau, L. A. ve Goldston, S. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13-46.
- Pinquart, M. ve Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266. doi: 10.1207/S15324834BASP2304_2
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879
- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K. ve Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 119, 341-352. doi: 10.1016/j.paid.2017.08.003
- Preece, D., Becerra, R. ve Campitelli, G. (2019). Assessing emotional reactivity: Psychometric properties of the Perth Emotional Reactivity Scale and the development of a short form. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 589-597. doi: 10.1080/00223891.2018.1465430
- Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J. ve Allan, A. (2018). The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 132, 32-44. doi: 10.1016/j.paid.2018.05.011
- Preece, D., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P. ve Gross, J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180. doi: 10.1016/j.paid.2021.110974

- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Allan, A., Boyes, M., Chen, W., . . . Gross, J. J. (2020). What is alexithymia? Using factor analysis to establish its latent structure and relationship with fantasizing and emotional reactivity. *Journal of Personality*, 88(6), 1162-1176. doi: 10.1111/jopy.12563
- Preece, D. A., Mehta, A., Becerra, R., Chen, W., Allan, A., Robinson, K., . . . Gross, J. J. (2022). Why is alexithymia a risk factor for affective disorder symptoms? The role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 296, 337-341. doi: 10.1016/j.jad.2021.09.085
- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H. ve Brown, S. (2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students1. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(6), 1461-1479. doi: 10.1111/j.1559-1816.2009.00491.x
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. ve Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048
- Ritzl, A., Csukly, G., Balázs, K. ve Égerházi, A. (2018). Facial emotion recognition deficits and alexithymia in borderline, narcissistic, and histrionic personality disorders. *Psychiatry Research*, 270, 154-159. doi: 10.1016/j.psychres.2018.09.017
- Rogers, C. R. (2003). *Etkileşim grupları* (H. Erbil, Çev.) s. 135-149. Ankara, Ege Matbaacılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1970).
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. doi: 10.1037/0022-3514.39.3.472

- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203_11
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2
- Saarijärvi, S., Salminen, J. K. ve Toikka, T. B. (2001). Alexithymia and depression: A 1-year follow-up study in outpatients with major depression. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(6), 729-733. doi: 10.1016/S0022-3999(01)00257-4
- Sadava, S. W. ve Thompson, M. M. (1986). Loneliness, social drinking, and vulnerability to alcohol problems. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 18, 133-139. doi: 10.1037/h0079980
- Saleem, A., Ashraf, S., Yousaf, I. ve Dogar, I. H. (2015). Alexithymia, loneliness and interpersonal problems in young adults. *Pakistan Postgraduate Medical Journal*, 26(2), 55-62.
- Saporta, N., Scheele, D., Lieberz, J., Stuhr-Wulff, F., Hurlemann, R. ve Shamay-Tsoory, S. G. (2021). Opposing association of situational and chronic loneliness with interpersonal distance. *Brain Sciences*, 11(9), 1135. doi: 10.3390/brainsci11091135
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme gücüğü açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Saruhan, V. ve Yüksel, M. Y. (2021). An investigation of social and emotional loneliness in young adults in terms of difficulties in emotion regulation. *Research on Education and Psychology*, 5(1), 102-117.
- Saxena, P., Dubey, A. ve Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147-155.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. K.R. Scherer ve P. Ekman (Ed.) *Approaches to Emotion* içinde (s. 293-318). New York, NY: Psychology Press.
- Schiewer, V., Dietz, T., Tavenrath, S., Öztürk-Arenz, H., Jäger, R. S., Klein, A., . . . Kusch, M. (2022). Common foundation of alexithymia and expressive suppression. *Psychotherapeut*, 67(2), 166-175. doi: 10.1007/s00278-021-00546-x
- Shi, R., Zhang, S., Zhang, Q., Fu, S. ve Wang, Z. (2016). Experiential avoidance mediates the association between emotion regulation abilities and loneliness. *PloS One*, 11(12). doi: 10.1371/journal.pone.0168536
- Shiovitz-Ezra, S. ve Ayalon, L. (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. *International Psychogeriatrics*, 22(3), 455-462. doi: 10.1017/S1041610209991426
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262. doi: 10.1159/000286529
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11, 287-292.

- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R. ve Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of 'alexithymia': Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1/4), 47-57.
- Sleuwaegen, E., Houben, M., Claes, L., Berens, A. ve Sabbe, B. (2017). The relationship between non-suicidal self-injury and alexithymia in borderline personality disorder: "Actions instead of words". *Comprehensive Psychiatry*, 77, 80-88. doi: 10.1016/j.comppsy.2017.06.006
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Parts i and ii. *Psychosomatics*, 32(4), 365-381. doi: 10.1016/S0033-3182(91)72037-9
- Stravynski, A. ve Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 32-40. doi: 10.1521/suli.31.1.32.21312
- Swart, M., Kortekaas, R. ve Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: Characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PloS One*, 4(6), e5751. doi: 10.1371/journal.pone.0005751
- Şahin, H. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Boston, MA: Pearson.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics*, Boston, MA: Pearson.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732. doi: 10.1176/ajp.141.6.725
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68-77. doi: 10.1159/000075537
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2021). Examining proposed changes to the conceptualization of the alexithymia construct: The way forward tilts to the past. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(3), 145-155. doi: 10.1159/000511988
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, D. P., Parker, J. D., Doody, K. F. ve Keefe, P. (1988). Criterion validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic medicine*, 50(5), 500-509. doi: 10.1097/00006842-198809000-00006
- Taylor, G. J., Michael Bagby, R. ve Parker, J. D. A. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164. doi: 10.1016/S0033-3182(91)72086-0
- Temelcioğlu Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Thangapandian, R. (2019). Alexithymia loneliness and interpersonal problems in college students. *An International Refereed e-Journal of Literary Explorations*, 7(1), 46-49.
- Tilvis, R. S., Kähönen-Väre, M. H., Jolkkonen, J., Valvanne, J., Pitkala, K. H. ve Strandberg, T. E. (2004). Predictors of cognitive decline and mortality of aged people over a 10-year period. *The Journals of Gerontology: Series A*, 59(3), M268-M274. doi: 10.1093/gerona/59.3.M268
- Tomova, L., Wang, K. L., Thompson, T., Matthews, G. A., Takahashi, A., Tye, K. M., . . . Saxe, R. (2020). Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nature Neuroscience*, 23(12), 1597-1605. doi: 10.1038/s41593-020-00742-z
- Tükel, R. (2001). Yalnızlık üzerine notlar. *Psikanaliz Yazıları*, 3, 39-43.
- Van Der Velde, J., Gromann, P. M., Swart, M., Wiersma, D., De Haan, L., Bruggeman, R., . . . Aleman, A. (2014). Alexithymia influences brain activation during emotion perception but not regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(2), 285-293. doi: 10.1093/scan/nsu056
- Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S. ve Asher, S. R. (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 932-948. doi: 10.1037/pspp0000051
- Venta, A., Hart, J. ve Sharp, C. (2012). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(3), 398-410. doi: 10.1177/1359104512455815

- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C. ve Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. doi: 10.1080/23311908.2016.1199294
- Vorst, H. C. M. ve Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond–Vorst Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 413-434. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00033-7
- Walker, S., O’connor, D. B. ve Schaefer, A. (2011). Brain potentials to emotional pictures are modulated by alexithymia during emotion regulation. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 11(4), 463-475. doi: 10.3758/s13415-011-0042-1
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships. *Doing unto others*, 17-26.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* içinde (s.13-37). New York, NY: The Guilford Press.
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., . . . Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234-240. doi: 10.1001/archpsyc.64.2.234
- Winnicott, D. W. (2001). Kendi başına olma kapasitesi. *Psikanaliz Yazıları Yalnızlık Özel Sayısı*, 3, 21-28.

- Wolff, H. H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1/4), 58-67.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.) (3. baskı) s. 556-656. İstanbul, Kabalcı Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1980).
- Yiğit, I. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7
- Yorulmaz, A. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, B. Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

EKLER

EK A: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Doktor Öğretim Üyesi Şebnem Akan danışmanlığında, Halime Ayçiçek tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışmada, aleksitimi (kişinin kendi duygusuna odaklanmaması, duygusunu tanımakta ve ifade etmekte zorluk çekmesi) ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmaya katılabilmek için son 3 ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmamış olmak ve 3 ay içerisinde düzenli bir profesyonel psikolojik destek almamış olmak, şu anda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmak ve şu anda düzenli bir profesyonel psikolojik destek almıyor olmak gerekmektedir.

Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından sadece bu tez çalışması dahilinde toplu olarak analiz edilip raporlanacaktır.

Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden 4 adet soru formunu doldurmanız istenecektir. Yanıtlanması istenen sorularda doğru veya yanlış cevap yoktur. Soruları dikkatlice okuyup içtenlikle yanıtlamanız araştırma sonuçları için önem taşımaktadır. Tamamını doldurmak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Araştırma genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, sebep göstermeden katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Çalışmaya yönelik daha detaylı bilgi almak isterseniz, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Halime Ayçiçek ile ... e-mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

KATILIMCININ BEYANI

Yukarıda, araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum.

Katılım koşullarını sağlıyor ve araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum. Katılmama hakkım ve çalışmayı istediğimde yarıda bırakma hakkına sahip olduğumu biliyorum.

Bu koşullarda, araştırma kapsamında istenilen bilgileri vermeyi ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

HALİME AYÇİÇEK
Klinik Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

DR. ÖĞR. ÜYESİ ŞEBNEM AKAN
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
Tez Danışmanı

EK B: Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaşınız: ____

Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek () Diğer: ____

Romantik ilişki durumunuz:

() Evli () Bekâr () Romantik ilişkisi var

Nerede ve kiminle yaşıyorsunuz?

- () Ailesiyle
() Evde - arkadaşlarıyla
() Evde - yalnız
() Yurtta

Şu anda kaçınıcı sınıftasınız?

() 1. () 2. () 3. () 4. () 5. () 6.

() Yüksek Lisans-Ders Dönemi () Yüksek Lisans-Tez Dönemi

Son 3 ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik ilaç kullandınız mı?

() Evet () Hayır

Şu anda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

Son 3 ay içerisinde düzenli bir profesyonel psikolojik destek aldınız mı?

() Evet () Hayır

Şu anda düzenli bir profesyonel psikolojik destek alıyor musunuz?

() Evet () Hayır

EK C: Perth Aleksitimi Ölçeği

Bu ölçek duygularınızı nasıl algıladığınızı ve deneyimlediğinizle ilgilidir. Lütfen sizinle ilgili aşağıdaki ifadeleri ne kadar katılıp katılmadığınıza göre 1 ile 7 puan arasında değerlendirin. Her ifade için bir cevabı işaretleyin.		Kesinlikle Katılmıyorum	---	---	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	---	---	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kendimi kötü hissettiğim zaman (hoş olmayan bir duygu içindeyken) bu duyguları tarif etmek için doğru kelimeleri bulamam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi kötü hissettiğimde üzgün mü, kızgın mı yoksa korkmuş mu olup olmadığımı ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
3	Nasıl hissettiğini görmezden gelen biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Kendimi iyi hissettiğim zaman (hoş bir duygu içindeyken), bu duyguları tanımlamak için doğru kelimeleri bulamam.	1	2	3	4	5	6	7
5	Kendimi iyi hissettiğim zaman mutlu mu, heyecanlı mı yoksa neşeli mi olup olmadığımı ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6	Duygularıma odaklanmaktansa onların arka planda kalmasını yeğlerim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygular hakkında çok detaylı ya da derinlemesine konuşamam.	1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimi kötü hissettiğimde, yaşadığım bu duygulara anlam veremem.	1	2	3	4	5	6	7
9	Duygularıma aldırış etmem.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi iyi hissettiğimde, bu duygular hakkında çok detaylı ya da derinlemesine konuşamam.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kendimi iyi hissettiğimde, yaşadığım bu duygulara anlam veremem.	1	2	3	4	5	6	7
12	Genellikle, ne hissettiğim hakkında düşünmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7

13	Kötü bir şey olduğunda, nasıl hissettiğimi söze dökmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimi kötü hissettiğimde, hangi duyguyu yaşadığım konusunda kafam karışır.	1	2	3	4	5	6	7
15	Duygularımdan çok gerçekten görebileceğim ya da dokunabileceğim şeylere odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16	İyi bir şey olduğunda, nasıl hissettiğimi söze dökmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kendimi iyi hissettiğimde hangi duyguyu yaşadığım konusunda kafam karışır.	1	2	3	4	5	6	7
18	Duygularımla temas halinde olmaya çalışmam.	1	2	3	4	5	6	7
19	Kendimi kötü hissettiğim zaman nasıl hissettiğimi anlatmaya çalışırsam ne söyleyeceğimi bilemem.	1	2	3	4	5	6	7
20	Kendimi kötü hissettiğim zaman bu duygular beni şaşırtır.	1	2	3	4	5	6	7
21	Ne hissettiğimi bilmek benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
22	Kendimi iyi hissettiğimde, nasıl hissettiğimi anlatmaya çalışırsam ne söyleyeceğimi bilemem.	1	2	3	4	5	6	7
23	Kendimi iyi hissettiğim zaman bu duygular beni şaşırtır.	1	2	3	4	5	6	7
24	Duygularım hakkında düşünmek bana tuhaf gelir.	1	2	3	4	5	6	7

EK D: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği–Kısa Form

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.		Hemen hemen hiç (%0 -%10)	Bazen (%11-%35)	Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66- %90)	Hemen hemen her zaman (%91-%100)
1	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
3	Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4	Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
5	Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	1	2	3	4	5
6	Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
7	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8	Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	1	2	3	4	5
9	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
11	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
12	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
13	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
16	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

EK E: UCLA Yalnızlık Ölçeği-III

Aşağıdaki ifadeler, bireylerin hissettiklerini tanımlamaktadır. Lütfen her bir durum için tanımlanan duyguyu ne sıklıkla hissettiğinizi ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz. Örneğin, “Ne sıklıkla kendinizi mutlu hissedersiniz?” sorusu için eğer kendinizi “hiçbir zaman” mutlu hissetmiyorsanız 1’i, eğer “her zaman” kendinizi mutlu hissediyorsanız 4’ü daire içine alınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Her zaman
1	Ne sıklıkta kendinizi çevrenizdeki insanlarla uyum içinde hissedersiniz?	1	2	3	4
2	Ne sıklıkta bir arkadaşın eksikliğini hissedersiniz?	1	2	3	4
3	Ne sıklıkta başvurabileceğiniz bir kişinin olmadığını hissedersiniz?	1	2	3	4
4	Ne sıklıkta kendinizi yalnız hissedersiniz?	1	2	3	4
5	Ne sıklıkta kendinizi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissedersiniz?	1	2	3	4
6	Ne sıklıkta çevrenizdeki insanlarla ortak yönlerinizin olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
7	Ne sıklıkta artık hiç kimseye yakın olmadığınızı hissedersiniz?	1	2	3	4
8	Ne sıklıkta ilgilerinizin ve düşüncelerinizin çevrenizdekilerce paylaşılmadığını hissedersiniz?	1	2	3	4
9	Ne sıklıkta kendinizi sepatik ve arkadaş canlısı hissedersiniz?	1	2	3	4
10	Ne sıklıkta kendinizi insanlara yakın hissedersiniz?	1	2	3	4
11	Ne sıklıkta kendinizi dışlanmış hissedersiniz?	1	2	3	4
12	Ne sıklıkta ilişkilerinizin anlamsızlaştığını hissedersiniz?	1	2	3	4
13	Ne sıklıkta hiç kimsenin sizi gerçekten çok iyi tanımadığını hissedersiniz?	1	2	3	4
14	Ne sıklıkta kendinizi diğer insanlardan soyutlanmış hissedersiniz?	1	2	3	4
15	Ne sıklıkta istediğiniz zaman arkadaş bulabileceğinizi hissedersiniz?	1	2	3	4
16	Ne sıklıkta sizi gerçekten anlayan insanların var olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
17	Ne sıklıkta kendinizi içine kapanık hissedersiniz?	1	2	3	4
18	Ne sıklıkta çevrenizde insanlar olmasına rağmen onların sizinle iletişim içinde bulunmadıklarını hissedersiniz?	1	2	3	4
19	Ne sıklıkta konuşabileceğiniz birilerinin var olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
20	Ne sıklıkta başvurabileceğiniz kişilerin olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4

EK F: Etik Kurul Kararı

