

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

ALEKSİTİMİNİN PSİKOPATOLOJİK  
ÖZELLİKLERİNİN EBEVEYNLEŞME VE DEPRESYON  
İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Safiyegül DÖKMEZ

İstanbul  
Ocak – 2025

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

ALEKSİTİMİNİN PSİKOPATOLOJİK  
ÖZELLİKLERİNİN EBEVEYNLEŞME VE DEPRESYON  
İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Safiyegül DÖKMEZ

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Faik TAŞÇI

İstanbul  
Ocak - 2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Dr. Öğr Üyesi Faik TAŞÇI

Üye

Doç. Dr. Yıldız BİLGE

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah  
BALABAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Aleksitiminin Psikopatolojik Özelliklerinin Ebeveynleşme ve Depresyon İlişkisi Bağlamında İncelenmesi**” adlı çalışmanın sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

**Safiyegül DÖKMEZ**

## ÖN SÖZ

Öncelikle yüksek lisans tez sürecim boyunca bilgisinden ve deneyiminden çok şey öğrendiğim, çalışma disiplini, kolaylaştırıcı ve ılımlı yaklaşımlarıyla beni güvende hissettiren, bilimsel ve akademik duruşuyla bana rol model olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Faik Taşçı'ya teşekkürü borç bilirim. Bu yola onunla girdiğim ve başarıyla tamamladığım için kendimi gururlu ve çok şanslı hissediyorum.

Beni bu günlere getiren, desteklerini ve dualarını eksik etmeyen annem Meryem Dökmez ve babam Ömer Dökmez'e, aradığı her zaman "Sen daha okulunu bitirmedin mi?" diyerek sitem eden, beni dualarıyla sarıp sarmalayan anneannem Emine Çam'a, motivasyon ve eğlence kaynağım, büyük destekçim ablam Ayşe Dökmez Sadıç'a ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli eşi Kadir Sadıç'a, kendisine sahip olduğum için şanslı hissettiğim mutluluk kaynağım kardeşim Talha Dökmez'e teşekkürü borç bilirim. Hayat sizlerle güzel.

Desteklerini ve yardımlarını eksik etmeyen, tez sürecini benimle yakından takip eden kıymetli dostlarıma, desteklerini esirgemeyen, uzun saatler mesai yaptığımız ve iş arakadşalarımıza, veri toplama sürecimde katılımcılara ulaşmamda yardımcı olan arkadaşlarıma ve çalışmama katılım sağlayan bütün katılımcılara teşekkürü borç bilirim.

Dünyanın farklı bir yer haline geldiği şu günlerde, 7 Ekim 2023'ten bu yana Filistin'de zulüm gören kardeşlerimizle birlikte hissettiğimiz acıyı tarif edemiyorum. Umudumuzun darbe aldığı ve insanlığımızı sorguladığımız şu günlerde bizlere Şam-ı Şerif'in kurtuluşunu görmeyi nasip ettiği için Rabbim'e hamd ediyorum. Tarif edilemeyen acımızı bir nebze dindirebilmek için bizlere tarif edilemeyen bir mutluluk yaşatan Rabbim'e şükürler olsun. Tezimi tüm İslam beldelerinde zulüm ve işkence gören, özgürleri uğruna can veren müslüman kardeşlerime ithaf ediyorum.

**Safiyegül DÖKMEZ**

**İstanbul-2024**

## ÖZET

# ALEKSİTİMİNİN PSİKOPATOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN EBEVEYNLEŞME VE DEPRESYON İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Safiyegül DÖKMEZ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Faik TAŞÇI

Ocak-2025, 104 Sayfa

Mevcut araştırmada aleksitiminin psikopatolojik özelliklerinin ebeveynleşme ve depresyon ilişkisi bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır. Aracılık modeli üzerinden yürütülecek çalışmada ebeveynleşme ve depresyon arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık rolü incelenecektir. Kurulan aracılık modeli üzerinden ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamak amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi 18-58 yaş aralığında değişen, 259'ü kadın ve 111'i erkek olmak üzere toplam 370 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında katılımcılara sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği - Yetişkin Formu (EÇÖ-Y), Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, Ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Hayes'in (2013) geliştirdiği PROCESS macro V.3.1 eklentisi ile yapılan ebeveynleşme ve depresyon arasında aleksitiminin aracılık rolü analizinde aleksitiminin ebeveynleşme depresyon arasında kısmi bir aracılık etkisi gördüğü tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ebeveynleşme, Aleksitimi, Depresyon

## ABSTRACT

# EXAMINATION OF THE PSYCHOPATHOLOGICAL FEATURES OF ALEXITHYMIA IN THE CONTEXT OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTIFICATION AND DEPRESSION

Safiyegül DÖKMEZ

Masters, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Faik TAŞÇI

January-2025, 104 Pages

In this study, it was aimed to examine the features of alexithymia in the context of the relationship between parentification and depression. The study will be carried out with a mediator model. The model will examine the mediating role of alexithymia between parentification and depression. The aim is to explain and clarify the relationship between parentification, alexithymia and depression based on this model. The research was on a voluntary basis. The sample of the study consists of 259 women and 111 men, ranging in age from 18-58. Within the scope of this study, respectively, Demographic Information Form, Parentified Child – Adult form, Perth Alexithymia Questionnaire (PAQ), and Beck Depression Inventory (BDI) were applied to the participants. Research findings were examined and it was found that alexithymia plays a partial mediating role between parentification and depression.

**Keywords:** Parentification, Alexithymia, Depression

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	1
1.2. Araştırmanın Önemi .....	2
1.3. Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	3
1.4. Varsayımlar .....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>5</b>
<b>LİTERATÜR</b> .....	<b>5</b>
2.1. Ebeveynleşme.....	5
2.1.1. Ebeveynleşmenin Risk Faktörleri .....	8
2.1.2. Teorik Arka Plan .....	10
2.1.2.1. Yapısal Aile Modeli .....	10
2.1.2.2. Bowen Aile Sistemleri Teorisi .....	11
2.1.2.3. Bağlanma.....	12
2.1.2.4. Psikoanalitik Kuram.....	13
2.2. Ebeveynleşme ve Aleksitimi İlişkisi .....	14

2.3. Aleksitimi .....	15
2.3.1. Nörobiyolojik Bakış .....	21
2.3.2. Genetik Faktörler .....	23
2.3.3. Gelişimsel Faktörler .....	23
2.3.4. Bilişsel Kuram.....	27
2.4. Depresyon.....	28
2.4.1. Depresyon Etiyolojisi.....	29
2.4.1.1. Genetik Faktörler .....	29
2.4.1.2. Biyolojik Etkenler .....	30
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>32</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	32
3.2. Evren ve Örneklem.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	32
3.3.2. Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği- Yetişkin Formu (EÇÖ-Y) .....	33
3.3.3. Perth Aleksitimi Ölçeği.....	33
3.3.4. Beck Depresyon Envanteri.....	34
3.4. İşlem ve Veri Analizi .....	34
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>36</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>36</b>
4.2. Araştırma Değişkenlerinin Toplam Puanlarının ve Alt Ölçeklerinin Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları .....	37
4.3. Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Perth Aleksitimi Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	38
4.4. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	43
4.5. Araştırma Değişkenlerinin Doğum Sırası Açısından Karşılaştırılması.....	45
4.6. Araştırma Değişkenlerinin Ailede Görülen Psikiyatrik İlaç Geçmişi Açısından Karşılaştırılması.....	47
4.7. Araştırma Değişkenlerinin Depresyon Grupları Açısından Karşılaştırılması .....	49

4.8. Ebeveynleşme İle Depresyon Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi.....	52
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>55</b>
<b>TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME .....</b>	<b>55</b>
5.1. Ebeveynleşme, Aleksitimi ve Depresyon Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması .....	55
5.2. Ebeveynleşme, Aleksitimi ve Depresyonun Birbirleriyle Olan İlişkilerinin Değerlendirilmesi .....	60
5.3. Aracılık Analizlerinin İncelenmesi.....	68
<b>BÖLÜM 6.....</b>	<b>72</b>
<b>SONUÇ ve ÖNERİ.....</b>	<b>72</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>76</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>93</b>
Ek 1. Demografik Bilgi Formu.....	93
Ek 2. Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ) .....	94
Ek 3. Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin Formu .....	95
Ek 4. Beck Depresyon Envanteri .....	99
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>104</b>

## TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1: Sosyodemografik Bilgiler .....	36
Tablo 4.2: Güvenirlilik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları .....	37
Tablo 4.3: Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Perth Aleksitimi Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	42
Tablo 4.4: Ebeveynleşme, depresyon ve aleksitminin cinsiyet gruplarına göre incelenmesi.....	43
Tablo 4.5: Ebeveynleşme, Depresyon ve Aleksitminin Doğum Sırasına Göre İncelenmesi .....	45
Tablo 4.6: Ebeveynleşme, Depresyon ve Aleksitminin Psikiyatrik İlaç Kullanımına Göre İncelenmesi .....	47
Tablo 4.7: Ebeveynleşme, Depresyon Ve Aleksitminin Depresyon Gruplarına Göre İncelenmesi .....	50
Tablo 4.8: Ebeveynleşme İle Depresyon İlişkisinde Aleksitimi Puanlarının Aracılık Etkisine Dair Katsayılar .....	54

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 4.1: Aracılık Modeli.....	53
Şekil 4.2: Ebeveynleşme ve Depresyon ilişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü İçin B Katsayıları .....	54



## KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
Ed.	: Editör
İZ	: İfade Zorluğu
TZ	: Tanıma Zorluğu
DZ	: Değerlendirme Zorluğu
PAÖ	: Perth Aleksitimi Ölçeği
BDE	: Beck Depresyon Ölçeği
EÇÖ-Y	: Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin Formu
SPSS	: Statistic Packet For Social Sciences (Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi)

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Ebeveynleşme, çocukluk çağındaki bireyin yaşına uygun olmayan seviyede sorumluluk yüklenmesi durumudur (Hooper, 2007). Çocuğun, gelişim döneminin üzerinde bir sorumlulukla baş etmeye çalışması, yetişkinlik döneminde duygularıyla olan etkileşimini ve duygularını düzenleme yetisini sekteye uğratabilmektedir (Bozkurt, 2023). Duyguları tanımlama ve ayrıştırma yetersizliği olarak bilinen aleksitimi, bireyleri biyopsikososyal açıdan etkilemektedir (Şenkal ve Palabıykoğlu 2015). Aleksitimik bireyler kendi duygularını anlamakta zorlanırken başkalarının duygularını tanımlamada da sıkıntı yaşamaktadırlar. Empati kurmakta başarısız olan bireylerin, sosyal hayatlarında daha yüzeysel ilişkiler kurdukları görülmektedir (Şenkal ve Palabıykoğlu 2015). Ebeveynleşme deneyimiyle duygularını bastırdığı düşünülen çocuğun, yetişkinlik döneminde aleksitimik özellikler gösterebileceği düşünülmektedir. Erken gelişim dönemi boyunca yaşanan olumsuz deneyimlerin kişide duygusal problemlere yol açabildiği, aynı zamanda yetişkin hayatında psikopatoloji geliştirmeye yatkınlık oluşturabileceği bilinmektedir (Hooper, 2007). Yapılan epidemiyolojik çalışmalarda dünya genelinde en yaygın şekilde görüldüğü tespit edilen depresyon bozukluklarının etiyolojisinde de çocukluk çağı ihmal ve istismarının yer aldığı bilinmektedir (Meşe, 2021). Kişinin hayat kalitesini oldukça düşüren depresyonun farklı açılardan incelenmesi, öncüllerinin ve sonuçlarının saptanması, koruyucu müdahale ve tedavi süreci için önem arz etmektedir. Yapılacak olan çalışmada, çocukluk çağında yaşanan ebeveynleşme deneyiminin, çocuğun duygularında ketlenmeye sebep olarak aleksitimik kişilik özelliği geliştirmesine sebep olabileceği ve bunun da depresyona yatkınlaştırıcı bir etki gördüğü düşünülmektedir. Mevcut tezin amacı, aleksitiminin psikopatolojik özelliklerinin ebeveynleşme ve depresyon ilişkisi bağlamında incelenmek, yapılan aracılık analizi üzerinden ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamaktır. Aracılık modelinde ebeveynleşme ve depresyon arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık rolü incelenecektir. Yapılacak bu çalışma, gelişim dönemi deneyimlerinin kişi üzerindeki etkisi; psikolojik rahatsızlıkların yatkınlaştırıcı sebeplerinin daha iyi

anlaşılması noktalarında önem arz etmektedir. Çalışmayla birlikte ulaşılabilecek sonuçların koruyucu/önleyici uygulamalara ışık olabilmesi ve tedavi sürecinde önemli noktaların belirlenmesi adına ruh sağlığı çalışanlarına destek olacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte çalışmanın temel değişkenleri olan ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon, demografik değişkenlerden cinsiyet faktörü, ailede psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi ve doğum sırasına göre karşılaştırılacak olup temel değişken gruplarının, demografik değişkenlere göre ne derece farklılaşacakları incelenecektir. Literatür incelendiğinde ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon değişkenlerinin ayrı olarak cinsiyet, ailede psikopatolojik ilaç kullanım geçmişi olup olmaması ve doğum sırasına göre karşılaştırılıp incelendiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarının bir kısmında, belirlenen demografik değişken gruplarına göre farklılaşma tespit edilirken bir kısmında ise farklılaşmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu araştırmalar ve incelemeleri, yazının literatür kısmında ayrıntılı bir şekilde verilmiştir. Mevcut çalışmada yapılacak incelemeyle, temel değişken gruplarının puanlarının, demografik değişkenlerde ne derece farklılaşacağı incelenecektir. Bu inceleme temel değişkenlerin risk faktörleri ve yatıklaştırıcılarını daha iyi anlayabilmek adına önem arz etmektedir. Mevcut çalışmayla demografik değişkenlerin temel değişkenler üzerindeki farklılaşma etkisini kendi örneklemimizle incelemek ve değişkenleri daha iyi anlayarak literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Yürütülecek olan araştırmada ebeveynleşme deneyiminin yetişkin yaşantısındaki etkilerini daha iyi anlamak; etiyolojisi noktasında belirsizliklerin olduğu aleksitimi kavramı üzerinde erken dönem yaşantılarının etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Ebeveynleşme'nin sebep olduğu durumlar için birçok çalışma olmasıyla birlikte, ebeveynleşme deneyiminin aleksitimi üzerine etkisi ve bu etkinin depresyonu açıklama düzeyi noktasında, ülkemiz literatüründe bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aleksitiminin, ebeveynleşme ve depresyon arasında ilişkideki aracılık rolünün incelenmesi çalışmanın özgün yanıdır. Literatür üzerine yapılan incelemelerle birlikte görülmüştür ki bu çalışma, ebeveynleşmenin yetişkin dönemdeki etkileri, bu etkilerin aleksitimi ve depresyona açıklama getirmesi noktasında sonraki çalışmalara ışık tutacaktır.

### 1.3. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırmanın Soruları:

1. Depresyon, ebeveynleşme ve aleksitimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Aleksitimi, ebeveynleşme ve depresyon arasındaki ilişkide aracı role sahip midir?
3. Ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
4. Ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon düzeyi doğum sırasına göre farklılık göstermekte midir?
5. Ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon düzeyi aileden herhangi birinin psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Hipotezleri:

1. Ebeveynleşme, depresyon ve aleksitimi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyon kat sayıları elde edilecektir.
2. Ebeveynleşme ve depresyon arasındaki ilişkide aleksitimi istatistiksel olarak anlamlı bir aracı etkiye sahip olacaktır.
3. Kadın katılımcıların ebeveynleşme düzeyleri erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksek olacaktır.
4. Erkek katılımcıların aleksitimi düzeyleri kadın katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksek olacaktır.
5. Kadın katılımcıların depresyon düzeyleri erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksek olacaktır.
6. Ebeveynleşme düzeyi doğum sırasına göre farklılık gösterecektir.
7. Aleksitimi düzeyi doğum sırasına göre farklılık gösterecektir.
8. Depresyon düzeyi doğum sırasına göre farklılık gösterecektir.

9. Ebeveynleşme düzeyi aileden herhangi birinin psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık gösterecektir.
10. Aleksitimi düzeyi aileden herhangi birinin psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık gösterecektir.
11. Depresyon düzeyi aileden herhangi birinin psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık gösterecektir.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin hem kişisel bilgi formuna hem de tüm ölçek maddelerine içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerliliğinin olduğu ve amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırmanın verileri Türkiye'nin farklı bölgelerindeki bireylerden gelmiş olmasına rağmen, elde edilen verilerin çoğunluğuna İstanbul ve çevresinden ulaşılmıştır. Örneklem grubuna; 18 yaş ve üstü erkek ve kadın tüm bireyler girmektedir; ancak verilerin çoğunluğu kadın katılımcılardan sağlanmıştır. Ölçekler internet üzerinden dağıtıldığı için interneti aktif kullanamayan kişiler çalışmanın dışında kalmışlardır.

# İKİNCİ BÖLÜM

## LİTERATÜR

### 2.1. Ebeveynleşme

Aile toplumun çekirdek yapısını oluşturan, kendine özgü bir sistemi olan önemli bir kurumdur. İçerisindeki bireylerin birbirlerine bağıllıkla ayakta tuttıkları bu sistemin sağlam olması ve sağlıklı işlemesi toplumun geleceği için önemlidir. Aile içerisindeki her bir bireyin belirli bir rolü bulunmaktadır. Üyelerin bu rollere uygun davranmasıyla, sistem sağlıklı bir şekilde işlerken tersinin olduğu durumda bozulmalar meydana gelebilmektedir (Hooper, 2017). Aile içerisinde ebeveyn-çocuk ilişkisinin önemi çocuğun sağlıklı gelişimi için azımsanmayacak niteliktedir. Ebeveyn – çocuk iletişimi ve etkileşimi çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini etkilerken bu noktada yaşanabilecek bir problem çocuğun gelişimini sekteye uğratabilir (Macfie ve ark., 2015). Ebeveynlerden çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları beklenmektedir fakat belirli sebeplerden dolayı her ebeveyn, bu rolü yeteri kadar yerine getiremeyebilir. Ebeveynlerin, ebeveynlik rollerini yerine getirmediği durumlarda, ebeveyn – çocuk arasında olması gereken sınırların belirsizleşmesi ve aile dinamiklerinin dengesiz hale gelmesi kaçınılmazdır (Masiran ve ark., 2023).

Erken dönem çalışmalarında Schmadeberg (1948, Akt., Rana ve Das, 2021), duygusal olarak yoksun ve olgunlaşmamış ebeveynlerin, bu yetersizlikleriyle birlikte çocuklarına fazla sorumluluk yükleyebilme ihtimallerinden bahsetmiştir. Bonzormenyi-Nagy ve Spark (1973, Akt., Rana R. ve Das A, 2021) tartışmayı genişleterek “Ebeveyn özelliklerinin çocuğa yansıtılması” olarak tanımladıkları bu durum için “Ebeveynleşme” kavramını oluşturmuşlardır. Günümüzde bu kavram, çocuk ve ebeveyn arasındaki rol değişimi, sınır aşımı ve ters hiyerarşi sonucu çocuğun, aile dinamiğinde gelişim evresine uygun olmayan bir seviyede sorumluluğa maruz bırakılması olarak açıklanmaktadır (Hooper, 2011; Jurkovic, 1997). Gelişim dönemine uygun verilen sorumluluğun çocuğun karakter gelişimine katkı sağladığı bilinirken çocuğun yaşı dolayısıyla kaldıramayacağı bir yükün altına girmesi ise gelişimini sekteye uğratabilecek bir durumdur (Chase, 1999; Hooper, 2012; Jurkovic 1997). Ebeveynleşmenin çocuğun üstlendiği role göre duygusal ebeveynleşme ve

işlevsel ebeveynleşme olarak ikiye ayrıldığı görülmektedir (Dariotis ve ark., 2023; Dirican, 2023; Engelhardt, 2012; Giles, 2012). Jurkovic (1997, Akt., Macfie ve ark., 2015), çocuğun ebeveynlerine sırdaş olması, eş benzeri figüre bürünmesi, çatışmalarda arabuluculuk yapması ve bir arkadaş gibi destek davranışları sergilemesinin, duygusal anlamda ebeveynleşmeye sebep olabileceğini vurgulamıştır. Sayılan özelliklere bakıldığında bir ebeveynden beklenen duygusal olgunluğun çocuk tarafından sağlanmaya çalışıldığı görülmektedir. Duygusal olgunluğa sahip olmayan ebeveynlerin, ebeveynlik görevlerinden uzaklaşarak neredeyse bir çocuk gibi yönlendirilmeye, destek olunmaya ihtiyaç duyduğu bu noktada çocuk, görevi üstlenerek aile içerisinde düzenleyici bir role bürünmektedir. Sınırların belirsizleştiği ve aile içerisinde hiyerarşinin bozulduğu bu durum, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını ve sıkıntıları bir kenara bırakarak ebeveynlerinin ihtiyaçlarına odaklandığı bir davranış sistemi geliştirmesine sebep olmaktadır (Hooper 2007; Jurkovic, 1997).

Ebeveynleşme üzerine ortaya atılan teorilerden “sahte olgunluk” teorisinde, çocuğun çocukluk deneyimlerinden koparak yetişkin rolü üstlendiği ve böylece gelişim evrelerini tamamlayamadığından bahsedilmektedir. Çocuğun ebeveynlerinden ve ailesinden ayrışmaması buna örnek olarak gösterilebilir. Çocuklukta gelişim evrelerini sağlıklı bir şekilde tamamlayamamış çocuğun, yetişkin olabilmesi için gereken yetileri kazanamayacağından ve yetişkinlikte de yakın ilişkilerde bakım veren rolüne bürünerek kendi ihtiyaçlarını geri plana attıkları bir hayat benimseyecekleri belirtilmektedir (Masiran ve ark., 2023). Diğer taraftan işlevsel ebeveynleşme, bireyin ailede fiziksel bakım verme ve geçimi sağlamaya yönelik aldığı sorumluluğu içerir. Bunların alışveriş, yemek yapımı ve kardeş bakımı vb. gibi işlevsel roller olduğu söylenebilir (Akün, 2017; Hooper, 2008). Ebeveynleşmenin kişinin ilerleyen dönemlerde ruhsal sıkıntılar yaşamasına sebep olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalarla birlikte çocukluğunda yüksek seviyede ebeveynleşmeye maruz kalmış bireyleri depresyon, anksiyete, alkol ve madde kullanımı, yeme bozukluğu gibi psikopatolojilere yakınlık gösterdikleri belirtilmektedir (Williams ve Francis, 2010). Farklı kültür sistemlerinde bu durum, çocuk üzerinde değişen etkiler gösterebilmektedir. Belirli kültürlerde çocuğun aile içerisinde sorumluluk alması, aile bütçesine katkı sağlaması normal olarak görülürken diğer kültürlerde bu durum

anormal karşılanabilir. Oluşan normalleşme ebeveynleşmenin olumsuz etkilerini ortadan kaldıracıdır (Jurkovic, 1997).

Aile rollerin değişmesi, çocuk ve ebeveyn arasındaki olması gereken sınırların bulanıklaşmasıyla birlikte aile sistemi dengesini kaybetmektedir (Hooper, 2012). Dengesi bozulan sistem içerisinde çocuk, gelişimine uygun ve gerekli olan ihtiyaçlarından mahrum bırakılarak sağlıklı bağlanma, özgür kişilik geliştirme ve sosyal yetiler geliştirebilme açılarından riskli konuma düşmektedir (Engelhardt, 2012). Yaşı ve gelişim seviyesine uygun olmayan düzeyde sorumluluğa maruz bırakılmış çocuklar, yaşam içerisinde kendi rollerini keşfetmek için yeterli fırsat bulamamaktadırlar. Böylece yetişkinlikte de benzer davranış kalıpları göstermeleri, boyun eğici bir tavır takınmaları ve sömürüye açık hale gelmeleri ihtimaller arasındadır. (Bergner, 1987). İlerleyen yıllarda ebeveynleşme kavramı kişi üzerindeki etkisi baz alınarak yıkıcı ve yapıcı ebeveynleşme olarak ikiye ayrılmıştır. Yıkıcı ebeveynleşme, ebeveynleşmenin kişi üzerindeki negatif etkilerini temsil ederken yapıcı ebeveynleşme ise pozitif etkileri temsil etmektedir (Köyden ve Uluç, 2018). Ebeveynleşme üzerine yapılan çalışmaların çoğu, ebeveynleşmenin kişi üzerindeki negatif etkileri üzerindedir. Buna karşıt olarak ebeveynleşmenin kişi üzerinde pozitif etkilerinin de olabileceği yapılan çalışmalarla birlikte tespit edilmiştir. Örnek olarak annesi tarafından orta derecede ebeveynleştirilen çocuğun annesi ile olan ilişki kalitesinin arttığı belirtilmektedir. Buna ek olarak kardeş odaklı ebeveynleşen çocukların kardeşleriyle arasında pozitif bir iletişim sistemine sahip oldukları görülmüştür (Masiran, 2023). Jurkovic ve Casy'nin (2000, Akt., Hooper, 2008) yaptığı bir çalışmada Latin kültürüne sahip, yüksek düzeyde duygusal ebeveynleştirilmeye maruz kalmış ergenlerin, yine yüksek derecede kişilerarası yeterlilik gösterdikleri görülmüştür. Bu duruma ek olarak ebeveynlerin desteği ve gözetiminde geçici olarak verilen sorumlulukların çocuğun otonomi, güven ve yeterliliğini destekleyeceği, aşırı ve kronik bir bağımlılıkla yapılan ebeveynleştirmelerin ise problem oluşturacağı belirtilmektedir (Jones ve ark., 2006). Yapılan çalışmalarda algılanan adalet duygusunun, ebeveynleşmenin kişi üzerindeki etkisini belirlediği saptanmıştır. Bununla beraber ebeveynleşen bireyin aile içerisinde sevgi görmesi ve yaptıkları dolayısıyla desteklenmesi de ebeveynleşmenin etkilerini belirleyen faktörlerdendir (Köyden ve Uluç, 2018).

### 2.1.1. Ebeveynleşmenin Risk Faktörleri

Yapılan çalışmalarda ebeveynlerde görülen travma/kayıp öyküsünün, ebeveynleşme için risk faktörü oluşturduğu görülmüştür (Black ve Sleight, 2013; Dirican, 2023 Macfie ve ark., 2015). Ebeveynlerin kendi çocukluklarında yaşadıkları olumsuz deneyimler, yetişkinlik hayatlarında duygusal anlamda sıkıntı yaşamalarına sebep olmaktadır (Macfie ve ark., 2015). Yapılan bir çalışmada çocukluklarında ebeveynleşmeye maruz kalmış ebeveynlerin, çocuklarını ebeveynleştirme ihtimallerinin yüksek olduğunu gösterilmiştir (Chase, 1999; Nuttal ve ark., 2012). Bu çalışma ebeveynleşme ile birlikte aile içerisindeki sınırları belirsizleşmiş yapının, diğer kuşaklara aktarılma tehlikesinin olabileceğine işaret etmektedir. (Chase, 1999; Hooper, 2012).

Çocuğun erken yaşta ebeveynleştirilmesi ve bu durumun uzun dönem boyunca devam etmesi ebeveynleşmenin şiddetini etkileyen önemli faktörlerdendir (Polomski ve ark., 2021). Yapılan bir araştırmada ebeveynleri ayrılmış erkek çocukların, ebeveynleri ayrılmamış ailelerdeki erkek çocuklara göre daha fazla duygusal ebeveynleşmeye maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte cinsiyet faktörünün ebeveynleşmede etkili olduğu vurgulanırken erkek çocukların özellikle enstrumental ebeveynleşmeye, kız çocuklarının ise daha çok duygusal anlamda ebeveynleşmeye maruz kaldıkları belirtilmektedir. Bir başka araştırmada kadınların ebeveynleşme deneyimine maruz kalma ihtimallerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Uluç ve Köyden, 2022).

Doğum sırasının da yine ebeveynleşme maruziyetini etkileyen faktörlerden olduğu düşünülmektedir. 356 çocukla yapılan çalışmada, en büyük çocuğun ev işlerini daha çok yüklenerek anneye duygusal desteği en çok sağlayan kişi olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda ilk doğan çocuğun ebeveynleşmeye maruz kalma ihtimalinin daha fazla olabileceği öngörülebilir (Hooper ve ark., 2011). Ebeveynlerin alkol kullanımını aile içerisinde ebeveynleşmeye risk faktörü oluşturan etkenlerdendir. Tek ebeveynli bir evde büyümenin ve ailenin farklı bir yere göç etmesinin de yine ebeveynleşme ile güçlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Marisan ve ark., 2023; Polomski ve ark., 2021). Ebeveynleşme deneyimine yatkınlaştıracak sebeplerden bir diğeri de ailedeki bireylerin ruh sağlığı düzeyleridir (Hooper, 2008). Yapılan kesitsel bir çalışmada, annenin mental sağlık problemi olduğu ailelerde, ebeveynlerin çocuklarından duygusal anlamda daha çok destek beklentisinde oldukları tespit

edilmiştir. Çocuğun gerektiğinden fazla duygusal destek sağladığı bu durumunda, anksiyete ve depresyona daha yatkın hale gelebildiği tespit edilmiştir. Bu anlamda ailedeki psikiyatrik ilaç geçmişinin ebeveynleşme düzeyini arttırabileceğini ve kişiyi patolojik bozukluklara daha yatkın hale getirebileceği söylenebilir (Van Loon ve ark., 2017).

Ebeveynlerin sahip olduğu psikolojik rahatsızlıkların, aile içerisinde çatışmaları arttırarak çocuğu ebeveynleşmeye açık hale getireceği düşünülmektedir (Macfie ve ark., 2015). Özellikle anne - baba arasında yaşanan çatışmalarla birlikte çocukların duygusal anlamda ebeveyn rolü üstlendikleri görülmektedir (Bowen, 2004). Yapılan bir çalışmada annelerin, boşanma sonrasında kız çocuklarından yüksek derecede duygusal destek bekledikleri ve bu durumun kız çocuklarında, duygusal ebeveynleşmeye risk faktörü oluşturacağı belirtilmektedir (Marisan ve ark., 2023). Hooper (2008, Akt., Chase, 1999)'a göre ebeveynlerin yetersizlikleriyle beraber sorumluluk almamaları, alkol ve madde bağımlılığına sahip olmaları ebeveynleşmeye öncül etkenlerdendir. Bunlarla birlikte ailenin finansal açıdan yaşadığı stresin ve topluma entegre olamamasıyla yaşadığı sosyal izolasyonun ebeveynleşmeye sebep olabilecek etkenler olduğu belirtilmiştir.

Yukarıda belirtildiği şekilde ebeveynleşmenin kişi üzerinde negatif etkileri varken pozitif etkilerin olduğu da görülmektedir. Kişiler yaşadıkları ebeveynleşme deneyimi ile birlikte hayata daha sıkı sarılan, dirençli ve gelişime açık bir yapıya sahip olabilmektedirler (Dariotis ve ark., 2023). Yapılan çalışmalarda ebeveynleşmiş kişilerin, kişilerarası yeterlilik ve empati düzeylerinin yüksek olduğu; hayatta yaşanan streslere karşı baş etme mekanizmalarının gelişerek daha dayanıklı bireyler oldukları belirtilmektedir (Van der Mijl ve Vingerhoets, 2012). Ebeveynleşmenin kişiye olumlu karakter özellikleri katmasında, kişinin sahip olduğu sosyal destek önemli rol oynamaktadır. Kişinin zorlukları yaşadığı süreçte çevresinden gördüğü maddi manevi destek burada koruyucu etki görmektedir. Bununla birlikte kişinin algıladığı adalet duygusu da ebeveynleşmenin pozitif çıktılarında önemli etkiye sahiptir. Birey, yaşadığı ebeveynleşme deneyimini dönemin gereklilikleri ve kaçınılmaz bir durum olarak algılar ve ailesinin kendisine adil davrandığını hissederse, bu deneyim kişisel gelişimi üzerinde olumlu ve karakterini güçlendirici bir etki oluşturabilir (Dariotis ve ark., 2023).

## **2.1.2. Teorik Arka Plan**

Teorik arka plan, ebeveynleşme olgusunun temel dayanaklarını inceleyerek problemin derinliklerinin ve ilişkili olduğu alanların daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Bu bölümde, ilişki ve aile sistemlerine dair ortaya konulan bazı teoriler doğrultusunda ebeveynleşme kavramı daha ayrıntılı şekilde ele alınacaktır.

### **2.1.2.1. Yapısal Aile Modeli**

Yapısal aile modeli Minuchin (1974, Akt., Fıfıloğlu, 1992) tarafından ortaya atılan aile sistemi ve aile içerisindeki dinamikleri açıklayan bir modeldir. Model, aile içerisinde kişilerin birbirleriyle nasıl iletişime girdikleri, ailede işlevsiz iletişim kalıplarının nasıl olduğu ve ailede dengenin nasıl sağlanacağı üzerine odaklanır (Tura, 2020). Bu modele göre her bir birey, içerisinde bulunduğu ortamı etkilemekte aynı zamanda bu ortamdaki etkilenmektedir. Model, kişilerin içinde bulunduğu ortamla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Minuchin (1974, Akt., Fıfıloğlu, 1992) aileyi, içerisinde bulunan kişilerin, birbirlerine karşı davranış örüntüleriyle birlikte işlevini yürüten bir sistem olarak kabul etmektedir. Aile içerisinde rollerin ve kuralların olduğunu, aile içerisindeki bireylerin sınırlarla birbirinden ayrıldığını, güce dayalı hiyerarşik bir yapının olduğunu vurgulamıştır (Tura, 2020). Yapısal aile teorisi yapı, alt sistemler ve sınırlar olmak üzere üç alt bileşenden oluşmaktadır. Yapı, aile üyelerinin etkileşime girme şeklini ve gösterdikleri örüntüleri ifade eder. Bu rntler ailenin nasıl bir yapıya sahip olduğu ve içerisindeki sistemlerin nasıl işlediği noktasında bizlere ipucu verir (Karataş, 2020). Modeli oluşturan diğer bir bileşen aile içerisindeki alt sistemlerdir. Modelde üç farklı alt sistemden bahsedilmektedir. Bunlardan ilki karı – kocanın oluşturduğu anne- baba alt sistemi, ikincisi anne – baba rollerinin üstlenildiği ebeveyn – ocuk alt sistemi, üçüncüsü ise çocukların oluşturduğu kardeşler alt sistemidir (Fıfıloğlu, 1992). Eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemleri olarak da bakacağımız bu sistemlerde eş alt sistemi karşı cinsten iki bireyin evlilik için bir araya gelmesiyle oluşmakta ve sistem içerisindeki kişilerin birbirlerine karşı sorumluluklarını bilerek karşıklı uyum içerisinde olmalarıyla bu alt sistem sağlıklı bir şekilde işlemektedir. Bununla beraber ebeveyn alt sistemi ilk çocuğun dünyaya gelmesiyle meydana gelir. Ebeveynlerin birbirlerine olan karşılıklı desteğini kaybetmeden çocuğun sorumluluklarını stlenmeleriyle, bu sistem yine sağlıklı bir şekilde işlemiş olacaktır.

Kardeş sistemine baktığımızda ise aynı kuşaktan olan üyelerin içerisinde bulunduğu ve akran ilişkilerini deneyimleyebilecekleri ilk alan olan alt sistemdir (Karataş, 2020). Belirtilen tüm alt sistemler iç içe bir yapıya sahiptir ve bir alt sistemde yaşanabilecek problem diğer alt sistemlere de yansımaktadır (Tura, 2020). Her bir alt sistemin kendine özgü işlevi ve sorumluluğu bulunmaktadır. Bu alt sistemler kişilerin birbirine karşı ilişki ve sorumluluklarını belirleyen sınırlara sahiptirler. Bu sınırların belirgin olması sistemin doğru ve efektif bir şekilde yürütülebilmesi için gereklidir. Sınırların çok katı olduğu durumlarda kişiler birbirleriyle yeterince ilişki kuramamakta ve olması gereken iletişim sekteye uğramaktadır (Tura, 2020). Ters olarak sınırların aşırı belirsizleştiği durumlarda ise iç içe geçmişlik durumu söz konusu olur. Bu durum kişilerin bireyselliklerine zarar verirken birbirlerine karşı sorumluluklarını yerine getirememelerine sebep olabilmektedir (Fışıloğlu, 1992). Yapısal aile modelinde belirtilen sistemlerin örneğin sınırların belirsizleşmesi ve alt sistemlerdeki bireylerin sorumluluklarını yerine getirmemesiyle sistemde bozulmalar oluşabilmekte böylece bu durum aile içerisinde ebeveynleşmenin yaşanmasına sebep olabilmektedir (Akün, 2017; Karataş, 2020). Bu anlamda ebeveynin kendi sorumluluğunu çocuğa yüklemesi ve çocuktan ebeveyn benzeri sorumluluk almasını istemesi bir hiyerarşi ihlalini göstermektedir. Bu ihlal çocuğun ebeveynleşmesine sebep olmaktadır. Bununla birlikte alt sistemlerin sınırlarının belirsizleşerek iç içe geçtiği bir yapıda, ebeveynlerin çocuktan duygusal destek bekledikleri durumda çocuğun aile üyeleri ile ilgilenmesi, ebeveynine duygusal anlamda destek sağlaması ve aile içerisindeki duygusal dinamikleri dengede tutmaya çalışması duygusal ebeveynleşmeye maruz kaldığının bir göstergesidir (Bingöl, 2024). Aile içerisinde kurallardan ve yürütücü işlevlerden sorumlu ebeveyn alt sistemi, kendi rollerini ve sorumluluklarını terk ettiğinde, otorite boşluğuna sebep olmaktadır. Ortaya çıkan otorite boşluğunu dolduran çocuk ise yaşına uygun olmayan sevide sorumluluk olarak ebeveynleşmeye açık hale gelmektedir (Erenler, 2023).

#### **2.1.2.2. Bowen Aile Sistemleri Teorisi**

Bowen aile sistemleri teorisinde, ailedeki bireylerin birbirinden ayrışması/farklılaşmasının önemini sıkça vurgulanmıştır (Bowen, 2004). Farklılaşma, bireyin aile bireylerinden ayrı bir benlik geliştirerek düşünce ve duygularında otonomi kazanabilme kapasitesidir; bu kavramın zıttı olan füzyon ise, kişinin aile bireyleriyle iç içe geçmesi, kendisini duygusal ve bilişsel anlamda ailesiyle birlikte

bir bütün olarak hissetmesidir (Bridge, 2019). Kişilerin duygusal yakınlık ve kabul görmek amacıyla kurmaya çalıştıkları ilişkilerin, duygusal özgürlüğü engelleyerek füzyona sebebiyet verebileceği vurgulanmıştır (Bowen, 1976). Duygusal ebeveynleşmede çocukların kendi duygusal ihtiyaçlarını geri plana atarak ebeveynlerine destek verdikleri bilinmektedir (Hooper, 2007).

Füzyona uğrama tehdidiyle karşılaşan çocuğun, yetişkin hayatında özgür bir benlik geliştirmekte zorlanabileceği düşünülebilir. Farklılaşma seviyesi, bireyin stresli durumlarda duygu ve düşüncelerini ayırıştırabilme kapasitesini göstermektedir (Bridge, 2019). Bowen (1999, Akt., Bridge, 2019)'a göre bireyin farklılaşması ve ayrılmış bir benlik geliştirmesi, kişinin duygusal olgunluğa erişmesi ve ailesinden ayrı bir karakter olarak var olabilmesi için bir ihtiyaçtır. Ayrışma gerçekleştirmiş bireylerin, hayat içerisindeki stresörlere karşı daha esnek oldukları, hızlıca adaptasyon sağlayabildikleri görülmüştür. Sağlıklı bir ayrışma geliştiremeyen bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, duygu düzenleme yetilerinin düşük olduğu ve yetişkinlikte samimi ilişkiler kurmakta zorlandıkları görülmüştür (Bridge, 2019; Macfie ve ark., 2015). Benliğin farklılaşmamasının nedenleri arasında üçgenleşme, evlilik çatışmaları ve kardeş doğum sırasının önemli olduğu belirtilmiştir (Bridge, 2019). Bowen'ın aile sistemleri teorisinde üçgenleşme olarak bahsettiği durum, iki kişilik duygusal yapı içerisine yükselen stresi azaltmak için üçüncü kişinin dahil edilmesini ifade eder (Bowen 2004). Aile içerisinde ise bu durum, anne ve baba arasında yaşanan problemlere çocuğun dahil edilmesi şeklinde görülebilir (Bowen 2004). Ebeveyn çatışmalarının, çocuktan beklenen arabuluculuk faktörüyle duygusal ebeveynleşmeye sebebiyet verebileceği bilinirken (Chase, 1999), yaşanan üçgenleşmeyle yaşanabilecek duygusal ebeveynleşmenin kişinin, sağlıklı bir benlik geliştiremeyerek duygusal olgunluk geliştirmede sıkıntı yaşayabileceği düşünülebilir.

### **2.1.2.3. Bağlanma**

Bağlanma, Bowlby (1958, Akt. Engelhardt, 2012) tarafından geliştirilmiş, kişilerarası ilişkinin önemi üzerinde duran bir kavramdır. Özellikle yeni doğan ve anne arasında olan ilişkinin incelendiği bu kavramda çocuğun anneden yeterli ilgi ve bakımı alabilmesi, sağlıklı bir bağlanma örüntüsü geliştirebilmesi için önemlidir (Barnett, 1998). Yeni doğan ile anne arasında oluşan bağlanma tipinin, kişinin karakterini ve hayatı boyunca kuracağı ilişki tarzlarını etkileyeceği belirtilmektedir (Engelhardt,

2012; Barnett, 1998). Anne ve çocuğun kuracağı güvenli bağlanmanın bireyin yetişkinlikteki iyilik halini, güven duygusunu ve kişilerarası ilişkilerini olumlu yönde etkileyeceği belirtilmiştir (Hooper, 2007).

Çocuğun, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının farkedilmemesi, bu ihtiyaçlarının giderilmemesi bağlanma sürecini sekteye uğratabilmektedir (Barnett, 1998). Çocuğun duygusal anlamda anneden yakınlık talep ettiği ve buna karşılık bulamadığı noktada rol karışıklığı başlamaktadır (Barnett, 1998). Çocuk isteyerek elde edemediği ilgiyi ebeveynine ilgi göstererek, onun ihtiyaçlarını karşılayarak elde etmeye çalışmaktadır. (Barnett, 1998; Engelhardt, 2012). Ebeveyninin ilgisine sağladığı bu bakımla ulaşan çocuğun, ebeveyn davranışı geliştirmesi kaçınılmaz olmaktadır (Jurcovic, 1997). Bu noktada bağlanma davranışı çocukta ebeveyninden gelen bir rahatlatmadan çok stres ve sıkıntı verici bir ilişkiye dönüşebilmektedir (Barnett, 1998). Bu anlamda sağlıklı bağlanma stillerinin ebeveynleşmeye yatkınlık oluşturabilecek bir faktör olduğu düşünülebilir.

#### **2.1.2.4. Psikoanalitik Kuram**

Psikanalitik bakış açısına göre ebeveynleşme, ebeveynlerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleşmeleriyle birlikte çocuklarından da bu şekilde ebeveyn figürü rolünü üstlenmelerini istedikleri belirtilmektedir (Büyük, 2020). Çocukluk döneminde fiziksel ve duygusal anlamda ihtiyaçları karşılanmamış ebeveynin bu eksikliği çocukları ile gidermeye çalıştıkları ve sorumluluklarından vazgeçerek kendilerine yeni bir ebeveyn figürü oluşturmaya çalıştıkları belirtilmiştir (Büyük, 2020). Çocuğun anne ve babasının onayını almak için kendisinden vazgeçmesi ve farklılaşan gerçek bir benlik geliştirememesi, Winnicott'ın 1960'larda ortaya koyduğu "sahte kendilik" kavramına işaret edebilir. "Sahte kendilik" kavramı çocuğun kendi istek, duygu ve düşüncelerini saklayarak ebeveyninin istek ve ihtiyaçlarına uyumlanmasını, böylece sağlıklı bir benlik geliştiremiyor olmasını ifade eder (Macfie ve ark., 2015). Bakım vereninden ilgi alabilmek için duygusal ve araçsal noktalarda ebeveyninin ihtiyacını karşılamaya çalışan çocuk, ebeveyninin bakımını üstlenebilir. Çocuklara bu rollerini devam ettirip "sadık nesnelere" oldukları sürece aile içerisinde iyi çocuk olarak görülecekleri inandırılmaktadır (Karataş, 2020).

## 2.2. Ebeveynleşme ve Aleksitimi İlişkisi

Çocuğun duygusal dünyasının gelişimi erken çocukluk yıllarında olduğu ve çocuğun birincil bakım vereni tarafından şekillendirildiği bilinmektedir (Bartz, Engel, Thümmel, 2022). Özellikle bebeklik döneminde kişi yaşadığı stres ve rahatsızlık durumlarında duygu kontrolünü bakım veren kişinin sağlamasını bekler. Bakım verenin çocuğun bu ihtiyaçlarını sürekli ve sistemli bir şekilde karşılıyor olması bebek ile oluşturulacak güvenli bağlanmanın temellerini atmaktadır. Birincil bakım vereni ile güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireyin ise duygusal gelişiminin sağlıklı olduğu bilinmektedir. (Kochanska, 2001). Bununla beraber sağlıklı bir bağlanma gerçekleştirememiş bir bireyin duygusal gelişimi sekteye uğramakta böylece kişi duygularını anlamlandırmakta ve bunları kontrol etmekte zorlanmaktadır. Yapılan bir çalışmada ebeveynine kaygılı bağlanan bireylerin anlık negatif tepkilerinin daha yoğun olduğunun gözlemlenmesiyle bu kişilerin duygu düzenleme yetilerinin gelişmemiş olduğu söylenebilir (Demir ve Karabacak, 2017). Kişinin duygularını anlamlandırma, ifade etme ve duygularını değerlendirme gücü olarak belirtilen aileksitiminin kişinin erken dönem yaşantılarıyla bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Erken dönem çocukluk deneyimlerinden olan ebeveynleşme deneyimi ile birlikte kişinin duygusal gelişiminin sekteye uğradığı ve kişilerin duygusal anlamda ihmal yaşadıkları düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarla birlikte duygusal anlamda ihmale uğramış kişilerin yüksek aleksitimi puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir (Hamel ve ark., 2024). Yapılan bir diğer çalışmada ise yine çocukluk dönemi duygusal ihmalinin, aleksitimiye yatkınlık oluşturacak güçlü bir faktör olduğu belirtilmiştir (Öncü ve ark., 2009). Ebeveynleşme deneyimi ile birlikte çocuğun duygusal ihtiyaçlarına yeterli seviyede karşılık bulamaması ve bu ihtiyaçlarının görülmemesiyle kişinin duygusal anlamda ihmal edildiği söylenilebilir (Jurkovic, 1997). Bu bireylerin, ebeveynleri tarafından maruz bırakıldıkları duygusal ihmalin, kendi duygularını kabul etme ve tanıma süreçlerinde yetersizliklere yol açtığı görülmektedir. Bunun sonucunda, duygularını daha çok bedensel belirtiler üzerinden ifade etme eğiliminde oldukları ve duygusal regülasyon süreçlerinde belirgin zorluklar yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, erken dönemde yaşanan duygusal ihmallerin bireyin duygusal işlevselliği üzerinde derin ve uzun vadeli etkilerini ortaya koymaktadır. (Aust ve ark., 2012).

### 2.3. Aleksitimi

Aleksitimi kavramı, ilk kez Sineos'un (1973) Yunanca'dan a: yok, lexis: söz, tymos: duygu anlamına gelen kelimelerinden türettiği bu kavram Türkçe'de "Duygular için söz yoksunluğu" olarak adlandırılmaktadır (Dereboy, 1990; Koçak, 2002). 1967 yılında Dr. John Nemiah and Peter Sifneos, psikosomatik hastalarla yürüttükleri terapilerde, ortak olarak gözlemledikleri belirli semptomlara rastlamışlardır (Taylor ve ark., 2018). Terapiye alınan hastaların çoğunun nasıl hissettiklerini tarif edemedikleri hatta "duygu" kelimesini anlayamadıkları gözlemlenmiştir. Hastalarda sıklıkla gizleme, bastırma ve inkar davranışları gözlemlenirken duygularını tanımlamada zorlandıkları belirtilmiştir. Psikosomatik hastalarda fark edilen davranış özellikleri, yukarıda belirtildiği şekliyle "Aleksitimi" ismini almıştır (Şaşıoğlu ve ark., 2013; Taylor ve ark., 2018). Bu kişilerin psikosomatik belirtileriyle birlikte duygusal deneyimlerini yaşamaları arasında bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir (Hemming ve ark., 2019).

Aleksitimik bireylerin kişilik özellikleri incelendiğinde bu kişilerin duygularını tanıma ve ifade etmede sıkıntı yaşadıkları, hayal dünyalarının zayıf olduğu, dış odaklı ve faydacı bir düşünme tarzına sahip oldukları belirtilmiştir (Devine ve ark., 1999; Goerlich, 2018; Filiz ve Dilbaz, 1998; Taylor ve ark., 1991). Bu kişilerin kendileriyle olduğu gibi insanların duygularını anlama noktasında da problem yaşadıkları; ilişkilerinde sığ ve faydacı etkileşim tarzına sahip oldukları belirtilmektedir (Şaşıoğlu ve ark., 2013). Aleksitimik bireylerin toplumsal uyum düzeylerinin yüksek olduğu belirtilirken bu uyum "yalancı normallik" olarak adlandırılmaktadır. Sebebi ise bu kişilerin kendi içsel deneyimleriyle ilişkilerinin zayıf olduğu, etraflarındaki kişilerle mekanik bir ilişki yürütmeleridir (Filiz ve Dilbaz, 1998). Bu özellikleri taşıyan bireylerin, yüz ifadelerinden anlam çıkarmada zorlandıkları ve ses tonundan yaşanan duyguyu ayırt edemedikleri fark edilmiştir (Lander ve ark., 2011). Kendilerini "Aleksitimik" olarak adlandıran bazı kişiler, bu tanımlamayla çelişkili açıklamalar yaparak belirli zamanlarda ağlama ve öfke patlamalarının olabildiğini belirtmişlerdir. Fakat yürütülen sorgulamalarla birlikte bu kişilerin de yine, kendi duyguları hakkında çok az bilgiye sahip oldukları, duygularını yaşadıkları anılar ve belirli olaylarla birleştiremedikleri tespit edilmiştir. (Goerlich, 2018; Taylor ve ark., 1991).

Aleksitimi düzeyi cinsiyet değişkeni açısından incelendiği meta analizlerde, erkeklerin kadınlara oranla daha ysek düzeyde aleksitimi seviyesine sahip oldukları belirtilmiştir. Bu konuda ortaya atılan hipotez ise erkeklerin toplumda kendilerine yüklenen maskülen ideoloji ile yetiştirilerek duyguları hakkında çok fazla konuşamamaları ve bu duyguları ifade edememelerinden kaynaklandığı üzerinedir.

Böylece erkeklerin yetişkinlik dönemlerinde duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme noktasında yetersiz kaldıkları, kontrol ve gücü koruyabilmek için duygularını daha az dile getirdikleri savunulmaktadır (Mendia ve ark., 2024; Levant ve ark., 2009). Yapılan literatür taramalarında aleksitimi ve doğum sırası ilişkisi üzerine direk bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bunula birlikte Adler'in "Psikolojik doğum sırası" teorisi baz alınarak yapılmış bir çalışmada, ilk doğan çocuğun daha az sosyal olduğu, hırslı ve özgüvenli karakter özelliği gösterdiği belirtilmektedir (Kalkan ve Odacı, 2010). Adler, aynı ailedeki çocukların aynı çevreye doğmadıklarını, ikinci doğan çocuğun ilk çocuktan daha farklı psikolojik yapıya sahip bir ortama geldiğini savunmaktadır. Ebeveynlerin deneyimi ve aile içerisindeki dinamiklerin zamanla değişebilmesiyle her çocuğun farklı bir atmosfere doğduğu söylenilebilir. Psikolojik doğum sırası kişinin aile içerinde kendini algılayışını etkilerken aile içerisinde kendisini konumlandırmasını sağlamaktadır (Kalkan ve Odacı, 2010). Araştırmanın bir diğer bulgusunda ise, ilk sırada doğan çocukların duygusal anlamda dengesiz olduklarıdır. Araştırmayla birlikte ortaya atılan görüş, ilk çocukların aile ve ebeveynlerindeki yk ve güçlükleri sırtladıkları böylece hastalıklara yatkınlık gösterebildikleri yönündedir (Chandola, 2016). Yapılan bu çalışmayla birlikte doğum sırasının getirdiği özellikler ve sorumluluklarla birlikte aleksitimiye yatkınlık oluşturma durumu göz önüne alınmalıdır. Bununla birlikte aile içerisinde, özellikle anne ve babasında psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan çocukların gelişim dönemlerinde farklı açılardan problem yaşayabilecekleri bildirilmektedir. Bu kişilerin ebeveynleri ile sağlıklı bir bağlanma gerekleştirmeyecekleri, sosyal ve davranışsal anlamda problemlerle yaşarken duygusal gelişim noktasında da gelişimlerinin sekteye uğrayabileceği belirtilmektedir. Bu ocukların yeterli duygusal sıcaklık hissedemedikleri, dikkat dağınıklığı ve dil gelişim bozukluğu yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Manning ve Gregoire, 2006). Ebeveynlerde görülen duygusal bozukluklar çocukların duygu düzenleme yetilerini olumsuz anlamda etkileyerek duygu gelişimini sekteye

uğratabilmektedir. Yapılan bir çalışmada aleksitimik ebeveyne sahip çocukların duygularını ayrıştırma ve ifade etmede zorluk yaşadıkları tespit edilmiştir. Ebeveynlerin duygularıyla sağlıklı bir ilişki kuramamasıyla çocuk da kendi duygu dünyasıyla iletişim yetisini geliştirememektedir (Marazzi ve ark., 2023). Bununla birlikte dikkat dağınıklığı ve aleksitimi üzerine yapılan bir çalışmada dikkat dağınıklığına sahip bireylerin aleksitimi düzeylerinin olmayanlara göre daha yüksek çıktığı saptanmıştır (Kiraz ve ark., 2021). Bu veriler ışığında aile içerisinde bireylerin özellikle ebeveynlerin ruhsal sağlıkları ve psikiyatrik ilaç kullanım geçmişlerinin kişinin aleksitimi geliştirmesine yatkınlaştırıcı bir etken görebileceği söylenilebilir

Aleksitimik bireylerin yaşadıkları problemlerin derinine inemedikleri ve bu sorunlara yüzeysel çözümler buldukları belirtilmiştir. Problemlerin derinlemesine incelenmemesi, sebepleri üzerinde durulmaması ve yaşanan duyguların açıklanamamasıyla birlikte öfke sorunları yaşayabilecekleri belirtilmektedir. Bu da kişinin iyi oluş halini derinden etkileyebilecek önemli bir unsurdur (Ünübol ve ark., 2020). Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin, duygusal ve fiziksel uyarılma durumlarını birbirinden ayıramayarak duygularını anlatabilmek için fiziksel belirtilerinden yararlandıkları gözlemlenmiştir. Yaşadıkları olayları, anıları ve düşüncelerini duygularıyla ilişkilendirmede problem yaşayan bu kişiler, duygusal uyarılmada bedenleri üzerine yoğunlaşarak bunu durumu aşırı detaylandırılmış bilişsel hissetme olarak deneyimledikleri belirtilmektedir. (Şaşıoğlu ve ark, 2013).

Önceleri psikosomatik belirtileri tanımlamak adına kullanılan aleksitimi kavramının, doğrudan psikosomatik bozukluklarla neden sonuç ilişkisinde olmadığı belirtilirken birçok somatik ve psikiyatrik bozuklukla birlikte sağlıklı bireylerde de görülebildiği gözlemlenmiştir (Koçak, 2002; Şaşıoğlu ve ark, 2013). Birden fazla somatik belirti gösteren çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda, çocukların duygularını ifade etmede hiçbir sıkıntı yaşamadıkları gözlemlenmiştir (Messina ve ark., 2014). Aleksitiminin hep veya hiç fenomeni olmayıp düzeylerinden bahsedilebilecek bir spektrum olabileceği de belirtilen görüşler arasındadır (Filiz ve Dilbaz, 1998). Aleksitiminin hangi şekillerde ortaya çıkabileceğini belirtmek amacıyla, “Birincil” ve “İkincil” aleksitimi olarak iki ayrımın yapıldığı görülmektedir. Bu ayrımı ilk ortaya atan Freyberger (1977, Akt. Hemming ve ark., 2019) aleksitiminin eğilim gösterilebilecek bir karakter yapısı olduğunu belirtirken ikincil aleksitiminin psikolojik tedavilerde tedaviden sonuç alınması engelleyebilecek bir savunma mekanizması olduğunu

vurgulamıştır (Hemming ve ark., 2019). Birincil aleksitiminin, gelişim döneminde yaşanan travmalar veya birincil bakım verenle kurulan negatif ilişkilerle birlikte çocukluk döneminde şekillenen karakter yapısı olabileceği belirtilmiştir. Aleksitimi bu noktada ayrı bir ruhsal bozukluk olarak değil, ruhsal bozukluklara zemin hazırlayabilecek karakter yapısı olarak görülmektedir (Kick ve ark., 2024). Bununla birlikte ikincil aleksitimi, yaşam deneyimlerinde yaşanan olaylarla birlikte ortaya çıkma durumunu temsil etmektedir. Bu olaylara zihin işleyişinde direk veya dolaylı olarak etki eden psikolojik bozukluklar, hastalık ve rahatsızlıklar örnek olarak verilebilir. Bu ayrımı kısaca açıklayacak olursak birincil aleksitiminin, çocukluk çağı deneyimleriyle sekteye uğrayan duygu işleme süreciyle birlikte gelişen, kalıcı bir karakter özelliği; ikincil aleksitiminin ise yaşanan hastalık ve bozukluklarla birlikte ortaya çıkan ikincil bir durum olduğunu söyleyebiliriz (Messina ve ark., 2014; Kick ve ark., 2024).

Aleksitiminin, fiziksel sağlık sorunları yaşayan kişilerde savunma mekanizması olarak kendini gösterebileceği savunulan görüşler arasındadır. Kişinin yaşadığı yüksek stres ve duygusal durumun üstesinden gelebilmek için bu yolu kullanabileceği belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada cerrahi operasyon geçiren hastaların, operasyon öncesi ve sonrası aleksitimi düzeylerine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmesi de normal toplumdaki daha yüksek düzeyde aleksitimi düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Filiz ve Dilbaz, 1998). Aleksitimik bireylerin duygularını anlamlandıramamalarıyla yaşadıkları içsel gerilimi psikosomatik belirtilerle dışarıya vurabildikleri bilinmektedir. Kişinin yaşadığı bu içsel gerilim ve stresin düzenlenememesiyle birlikte (Taylor ve ark., 1991) birçok farklı bedensel ve ruhsal problemle karşılaşabileceği öngörülebilmektedir (Kojima, 2012). Aleksitimik olmayan popülasyona kıyasla aleksitimik bireylerin duygu düzenleme yetilerinin düşük olduğu ve daha fazla mental problem yaşadıkları belirtilmektedir (Grabe ve ark., 2004; Yıldırım ve ark., 2016).

Kişinin mental problemlere yatkın bir yapıya sahip olması hayat kalitesini düşürerek fiziksel hastalıklar için de risk faktörü oluşturabilmektedir (Yıldırım ve ark., 2016). Aleksitimik bireylerin çoğunlukla kaçınan bağlanmaya sahip oldukları bilinmektedir. Bu da kişilerarası ilişkilerde güvensiz ve kaçınan bir tavır göstererek problem yaşamasına (Chaim ve ark., 2024), sosyal ortamlardan izole, samimi

ilişkilerden uzak, sosyal destekten mahrum bir hayat sürdürmesine sebep olabilmektedir (Yıldırım ve ark., 2016). Yapılan çalışmalarda aleksitimi ile depresyon, anksiyete, somatoform bozukluklar, obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozuklukları arasında yüksek ilişki gözlemlenmiştir (Grabe ve ark., 2004; Kick ve ark., 2024; Yıldırım ve ark., 2016).

Yapılan bir çalışmada, aleksitimi alt boyutlarından olan “duyguları tanımlamada zorluk” alt boyutunun, depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni, şizoaktif bozukluk, disosiyasyon, alkol bağımlılığı, somatizasyon ve kişilik bozukluklarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Grabe ve ark., 2004). Özellikle duygu durum bozukluklarında kişinin yaşadığı aleksitimik özelliklerle birlikte negatif duyguları hissedemeyerek olumsuz deneyimlerden kaçınabileceği ve bu bozuklukları yaşayamayacağı düşünülebilir fakat durum görüldüğünden farklıdır. Kişinin duygularının ayırımına varamayarak negatif duyguları çözümleyemeyip kontrol edememesiyle birlikte içsel bir çatışma ve zorlanti içerisinde olduğu belirtilmektedir. Böylece bu gruptaki insanlarda duygu durum bozukluklarının daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Hogeveen ve Grafman, 2021). Kişilik bozuklukları ve aleksitimi üzerine yapılan bir çalışmada, ikisi arasında önemli derece bir ilişki saptanmıştır. Özellikle B ve C tipi kişilik bozuklukları kümesinde bu ilişkinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine bu hastaların duygu düzenleme yetilerinin zayıf olduğu, kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşadıkları belirtilmiştir. Bununla birlikte aleksitimi ve kişilik bozuklukları ilişkisine psikosomatik bozukluk, anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, madde kullanımı ve itihara yatkınlık davranışlarının eşlik edebildiği belirtilmiştir (Chaim ve ark., 2024). Bu durum mental bozuklukları olan bireylerin zihin karışıklığı yaşayabileceği, duygularını algılama ve ayrıştırmada sıkıntı çekebilecekleri şeklinde yorumlanmıştır. Diğer taraftan aynı çalışmada “duyguları ifade zorluk” ve “dışsal odaklı düşünme” alt boyutlarının, yukarıda sayılan bozuklukları öngörmedikleri belirtilmiştir (Grabe ve ark., 2004).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu ve madde kullanımı gibi dürtüsel davranışların da aleksitimiyle ilişkisi olan psikolojik bozukluklar arasında olduğu bilinmektedir (Taylor ve ark., 1991). Aleksitimi ve depresyonun diğer patolojilere göre daha sık birlikte görüldüğü ve aralarında güçlü bir ilişki olduğu bilinmektedir (Hogeveen ve Grafman, 2021). İki durumun yüksek dereceli ilişkiliği ve aleksitiminin birincil ve ikincil olarak ayrılan yapısı, depresyon ve aleksitiminin iç içe mi yoksa ayrı birer

bozukluk mu oldukları noktasında araştırma konusu olmuştur. Bu konuda iki ayrı hipotez ortaya atılmaktadır. İlki yatkınlık oluşturma hipotezidir ve aleksitiminin insanları depresyona yatkın hale getirdiğini böylece aleksitiminin birincil olarak görüleceğini savunmaktadır. Diğer hipotez ise reaktivite hipotezidir. Bu hipotez ise aleksitiminin depresyonla birlikte ortaya çıktığı, aleksitiminin depresyonla birlikte uyarılarak aktive olduğu yönündedir. Yapılan bir çalışmada aleksitimik olan kadınların iki kat daha fazla depresyon yaşama riski taşıdıkları belirtilmektedir. Bununla birlikte yapılan ileriye dönük çalışmalarda da yüksek aleksitiminin, depresyon yaşama ihtimalini yüksek seviyede arttırmakta olduğu saptanmıştır (Hemming ve ark., 2019). Elde edilen bu verilerin aksine Freyberger'in savunma mekanizması olarak tarif ettiği ve ikincil grup aleksitimi hipotezini destekler nitelikte çalışmalar da mevcuttur. Hamile kadınlarla yapılan bir çalışmada aleksitiminin depresyona bir risk faktörü oluşturmadığını fakat depresyon içerisinde gözlemlenen bir hal olduğunu belirtmişlerdir (Kick ve ark., 2024). Yine benzer bir çalışmada aleksitiminin depresyona yatkınlık oluşturmadığı fakat depresyon döneminde depresyon şiddetini etkilediği belirtilmiştir. (Kick ve ark., 2024). Tüm bu çalışmalarla birlikte aleksitimi ve depresyonun birbirleri üzerindeki etkisi, hangisinin önce oluştuğu ve diğerine yatkınlık oluşturduğu noktasındaki çalışmalarda net bir sonuca varılamamıştır. Aleksitimi ve depresyon ile yapılan çalışmalar ve bulgularının, kişilerde tedavi sürecini doğrudan etkileyeceği düşünülmektedir. Aleksitiminin öncü olduğu bir bakışla başlanılan tedavide, erken dönem uyum bozucu deneyimler ve çocuğun içinde büyüdüğü ailedeki deneyimleri ve aile içerisinde duygu ifade kalıpları önem kazanıyor iken ikincil olarak gelişen aleksitimi hipotezinde ise kişinin yaşadığı psikolojik bozuklukla birlikte bu özelliklerin yaşandığı ve bunların nasıl atlatılabileceği yönünde eğitim ve desteği içeren bir terapi sistemi oluşturulmaktadır. Tedavi süreci ve yapılan müdahaleleri, aleksitiminin birincil veya ikincil olarak geliştiği noktasındaki kabulümüz belirleyecektir (Hemming ve ark., 2019).

Yapılan bir çalışmada majör depresyon aleksitimik olan ve olmayan popülasyonda incelenmiş ve depresyon döneminde aleksitimi semptomlarına sahip olan hastaların depresyon dönemlerinin daha ağır geçtiği, psikotizm ve fobilerin de beraber görülebildiği belirtilmektedir (Hogeveen ve Grafman, 2021). Aleksitiminin karakter temelli bir problem olduğu görüşü yönündeki çalışmalara bakıldığında majör

depresyona sahip 46 hastada yürütülen çalışmada aleksitiminin bilişsel ve duygusal eksikliğe sahip bir karakter özelliği olduğu tespit belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada ise aleksitiminin kişilik bozukluklarıyla olan ilişkisi incelenmiş ve şizoid, kaçınan, paranoid ve depresif kişilik yapılarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Sagar ve ark., 2021). Aleksitimi daha iyi açıklamak ve ne olduğunu anlamak üzerine yapılan çalışmaların yanında hala bir fikir birliğine varılamamıştır. Aleksitimi farklı teoriler ve bakışlarda incelenmiş daha iyi anlamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Çalışmanın bu bölümünden sonra aleksitiminin etiyojisi üzerine yapılan çalışma ve teoriler incelenecektir.

### **2.3.1. Nörobiyolojik Bakış**

Beynin duyguları işleme sürecindeki rolü bilinmektedir. Nörobiyolojik bakış açısı duyguları işleme sürecinde aktif olan beyin bölgeleri, bu bölgelerin hacimsel ve işlevsel disfonksiyonlarının aleksitimi oluşturmadaki etkisi üzerine çalışmalar yapmaktadır (Bryant, 2015). Aleksitiminin beyinde olan sinirsel sistemin dışsal duygusal uyaranlar karşı yeterli seviyede aktivite gösterememesi sebebiyle oluşabileceğini savunmaktadır (Moriguchi ve Komaki, 2013). Bugüne kadar beyin duyguyu işleme süreci üzerine farklı modeller geliştirilmiştir. Bunlardan biri, iki beyin yarım küresi arasındaki iletişimi sağlayan korpus kollasumdaki eksiklik (Larsen ve ark., 2002; Moriguchi ve Komaki, 2013). Bölünmüş-beyin hastaları üzerinde yapılan çalışmada, beyin iki yarım küresi arasındaki iletişim kopukluğunun, aleksitimi üzerindeki etkisi ölçülmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırmada bölünmüş-beyin problemine sahip olan hastalar aleksitimik olan ve olmayan şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Bu hastalara parmak lokalizasyon testi uygulanmış, hastaların görmeleri engellenerek hangi parmaklarına dokunulduğunu tahmin etmeleri istenmiştir. Böylece iki beyin arasındaki algı, duyu ve bilişin aktarım işlevi ölçülmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda aleksitimik grupta olan hastaların, aleksitimik olmayan gruba göre daha düşük performans gösterdikleri gözlemlenmiştir (Larsen ve ark., 2002; Taylor, 2000).

Bir diğeri ise bilinçdışı, sözel olmayan ve duygusal süreçlerin işlendiği, duygusal algının oluştuğu ve duyu davranışlarının kontrol edildiği sağ beyinde bulunan, kişinin duygularını anlama ve tanımlama süreçlerini etkileyen işlev bozukluğudur (Bryant, 2015; Koppelberg ve ark., 2023; Larsen ve ark., 2002). Aleksitimik bireylerde özellikle başkalarının ve kendi duygusal süreçlerinin işlendiği alan olan

prefrontal korteks hareketlerinin, aleksitimik olmayan bireylere göre daha az olduğu belirtilmektedir (Kano ve Fukudo, 2013). Aleksitimik bireylere gösterilen kızgın ifade görselleriyle yapılan ölçümlerle birlikte anterior singulat korteks aktivasyonunda azalma görülmüştür. Böylece dışsal uyaranlara az tepki verdikleri, medial prefrontal korteks işlevlerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir (Moriguchi ve Komaki, 2013). Yapılan bir çalışmada yüksek aleksitimi puanı olan kişilere geriye doğru maskeleyen tekniği kullanılarak 30 milisaniye içerisinde bilinçaltının algılayabileceği üzgün yüz resimleri gösterilmiş, ardından deneklerin duygusal resmin varlığından habersiz olmaları için bilinçli bir şekilde farkedebileceği nötr bir yüz ifadesi gösterilmiştir. Yapılan bu deneyde “duygularını anlamlandırma zorluğu” alt boyutundan yüksek puan alan aleksitimik bireylerin, beynin yüz tanımada önemli olan fusiform alanında düşük tepki gözlemlenmiştir (Moriguchi ve Komaki, 2013). Beyin üzerinde yapılan fonksiyonel ve yapısal çalışmalarda beyin bölgelerinden özellikle amigdala, korpus kallosum, ön beyin korteksi aktivitelerinin aleksitimi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu alanlarda yaşanan problemlerin empati eksikliği, duyguları tanıma ve regüle etmede problem oluşturabileceği belirtilmektedir (Goerlich, 2018). Limbik sistemindeki (singulat korteks, anterior insula, amigdala) duygusal uyaranların, kortekse gitmesinin bloklanmasıyla, duyguların bilinçli bir yaşantıya dönüşmemesi savunulan görüşler arasındadır (Şaşıoğlu ve ark, 2013).

Aleksitimi üzerinde büyük etkisi olduğu düşünülen bir diğer beyin alanı anterior singulat korteksidir. Bu korteksin bilişsel ve duygusal süreçlerde aktif rol aldığı belirtilmektedir. Kortekste yaşanacak işlev bozukluğu ise, kişinin bilinçli bir duygusal deneyim yaşama ihtimalini sekteye uğratmaktadır (Moriguchi ve Komaki, 2013; Bryant, 2015). Yapılan farklı çalışmalarda yüksek aleksitimik bireylerin duygu işleme süreçlerinde anterior singulat korteksinin aktivitesinde düşme gözlemlenmiştir. Bununla birlikte posterior singulat korteksin, duygusal anıları işleme ve gelecek olayları hayal edebilme işlevlerinin olduğu bilinmektedir. Korteksin bu işlevinin sekteye uğramasıyla birlikte kişide hayal kurma kapasitesinin azalabildiği savunulan görüşler arasındadır (Bryant, 2015).

Beyin üzerinde yapılan fonksiyonel ve yapısal çalışmalarda beyin bölgelerinden özellikle amigdala, korpus kallosum, ön beyin korteksi aktivitelerinin aleksitimi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu alanlarda yaşanan problemlerin empati eksikliği, duyguları tanıma ve regüle etmede problem oluşturabileceği belirtilmektedir

(Goerlich, 2018). Aleksitimik bireylerde özellikle başaklarının ve kendi duygusal süreçlerinin işlendiği alan olan prefrontal korteks hareketlerinin, aleksitimik olmayan bireylere göre daha az olduğu belirtilmektedir (Kano ve Fukudo, 2013). Yapılan nörobiyolojik çalışmalarda aleksitiminin net nedeni belirli olmasa da bilimsel anlamda katkı sunulduğu ve aleksitimiye açıklamaya yönelik önemli deney ve çalışmaların olduğu görülmektedir.

### **2.3.2. Genetik Faktörler**

Aleksitiminin etiolojisi hakkında birbirinden farklı açıklamalar bulunmaktadır. Yapılan farklı tartışmalarla birlikte aleksitiminin genetik rolünün olduğu ve kuşaklararası aktarımla edinildiği noktasında görüşler bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle aleksitimik özellikler gösteren bireylerin ebeveynlerinin de bu özelliklere sahip olacağı ve duygularını ifade etmede zorlanabilecekleri belirtilebilir (Yıldız ve ark., 2018). Yapılan aile çalışmaları, anne ve babanın sahip olduğu aleksitimi skorlarının çocuklarının aleksitimi skorlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Fakat bu ailesel bağlantının tam olarak sahip olunan genlerden mi yoksa aile bireylerinin içerisinde bulunduğu yapı ve çevrenin mi etkili olduğu noktasında net bir sonuca varılamamıştır (Picardi ve ark., 2011). 77 çift ikiz kardeşle yürütülen çalışmada aleksitiminin duyguları anlamlandırmada zorluk, duyguları ifade etmede zorluk ve dışsal odaklı düşünme alt boyutlarının genetik faktör ve paylaşılan ortak ortamdan etkilendiği belirtilmiştir. Bu alt boyutlardan dışsal odaklı düşünme boyutunun özellikle genetik faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir (Jorgensen ve ark., 2007). Bunun yanısıra 8.785 Danimarkalı ikizle yürütülen çalışmada aleksitiminin genetik rolü %30-33 oranında bulunmuştur

### **2.3.3. Gelişimsel Faktörler**

Çocukluk dönemi, bireyin fiziksel ve duygusal gelişimini sağladığı, gelecekteki karakterinin temellerini attığı kritik bir dönemdir. Çocukluk döneminde bireyin gelişimine sekte vuracak tutumların, kişinin ileriki hayatında fiziksel, sosyal ve duygusal alanlarda problemlere sebep olabileceği belirtilmektedir (Şenkal ve Palabıyıkoglu, 2015). Çocuğun duygusal anlamda sağlıklı gelişme gösterebilmesi, duygularını kontrol edebilmeyi, duygularını anlamlandırıp ifade edebilmeyi, bu duygularla güçlü kişilerarası ilişkiler kurabilmeyi öğrenmesi gerekmektedir (Khan ve ark., 2022). Bu dönemde yaşanabilecek, çocuğa ebeveynleri veya birincil bakım

vereni tarafından uygulanan olumsuz deneyim ve kötü muamelelerin sınıflandırması aktif form olan istismar ve pasif form olan ihmal şeklinde iki grupta incelenmiştir. İstismar türleri fiziksel, cinsel ve duygusal istismar olarak ayrılırken ihmal, duygusal ve fiziksel ihmal olarak ikiye ayrılmaktadır (Ditzer ve ark., 2023).

Çocuğa zarar veren ve gelişimini engelleyen her türlü kötü muamele, çocuk istismarı sınıfına girmektedir. Bununla birlikte beslenme, barınma, giyinme, eğitim ve sevgi gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu çocuğun aldığı zarar ise çocuk ihmali sınıfına girmektedir (Aktay, 2020). Bu dönemde yaşanacak herhangi bir ihmal ve istismarın çocuğun ergenlikte adaptasyon sıkıntısı yaşamasına; bu sıkıntıları içselleştirilmiş (depresyon, anksiyete, somatizasyon) veya dışsallaştırılmış (öfke, itaatsizlik) davranışsal problemler olarak göstermesine sebep olabilir (Hamel ve ark., 2024). Yine bu dönemde yaşanacak problemlerin çocuğun gelişim sürecini etkileyerek yetişkinlik yıllarında da psikopatolojik bozukluklar yaşamasına sebep olabilmektedir (Ditzer ve ark., 2023; Scarzello, 2023). Negatif çocukluk dönemi etkilerinin depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları ve disosiyasyona sebep olabileceği belirtilirken yapılan araştırmalarla birlikte bu deneyimlerin aleksitimi ile de ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Salokangas ve ark., 2024; Şenkal ve Palabıyıkoglu, 2015).

Anksiyete hassasiyeti ve aleksitimi arasındaki ilişki üzerine yapılan başka bir araştırmada, yüksek anksiyete hassasiyeti ile aleksitiminin pozitif yönde ilişkisi saptanmıştır (Devine ve ark., 1999). Çocukluk çağında yaşanan yoğun travma deneyimi de yine kişilerde aleksitimiye yatkınlaştırıcı etkenlerdendir. (Berthoz ve ark, 1999). Çalışmalarda özellikle duygusal ve fiziksel ihmal ile birlikte ve cinsel istismarın aleksitimiyle yüksek ilişkili olduğu belirtilmekte; depresyon ve aleksitiminin birlikte görüldüğü hastaların ise çocukluk yıllarında yüksek derecede ihmal ve bağlanma problemi yaşadıkları belirtilmiştir (Scarzello, 2023). Yapılan bir diğer çalışmada ise duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmalin aleksitiminin güçlü yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir (Ditzer ve ark., 2023). Çocuklukta aile faktörlerinden olan ebeveyn çocuk ilişkisi, ailede hissedilen sıcaklık veya öfke, aile bireylerinin iletişim tarzları, birbirlerine olan açıklık ve hissedilen güven derecesinin aleksitimik özelliklerin ortaya çıkıp çıkmamasında etkili olduğu belirtilmektedir (Jorgensen ve ark., 2007). Üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda çocuklukta deneyimlenen duygusal ihmalin, aleksitimi alt

boyutlarında duyguları ifade zorluğu ve dış odaklı düşünme ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. (Scarzello, 2023). Çocuğun duygusal anlamda sağlıklı gelişme gösterebilmesi ve için duygularını kontrol edebilmeyi, duygularını anlamlandırıp ifade edebilmeyi, bu duygularla güçlü kişilerarası ilişkiler kurabilmeyi öğrenmesi gerekmektedir (Khan ve ark., 2022). Çocuk bu yetileri aile içerisinde, ebeveynlerinin gösterdikleri davranış kalıplarından öğrenmekte onları gözlemleyerek bu yetileri kazanmaktadır.

Ebeveynlerin yeterli duygusal olgunluğa sahip olmaması, duygularını kontrol edememesiyle birlikte çocuğun da benzer özellikler geliştireceği belirtilmektedir (Ditzer ve ark., 2023). Yapılan bir çalışmada aleksitimik özelliklere sahip olan ebeveynlerin kendi duyguları farketmedikleri gibi çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını da farketmeyecekleri ve çocuklarıyla duygusal anlamda birlikte olamayacakları belirtilmiştir. Bu da çocuğun ileride duygusal anlamda yetersiz olmasına sebep olabilecek etmenlerdendir. (Scarzello, 2023). Aleksitimi ve psikopatolojiler arasındaki ilişkinin duygu kontrol eksikliğinden kaynaklanabileceği, böylece aleksitimik bireylerin duygu düzenlemede problem yaşayarak psikopatolojilere yatkın hale gelebildikleri belirtilmektedir (Preece ve ark., 2024). Çocuğun bu dönemde yaşadığı örselenmelerle yetişkinlikte duyguyu farketme, anlama ve ifade etmede problem yaşayabileceği belirtilmektedir (Khan ve ark., 2022).

Çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin de kişinin duygu dünyasını etkilediği belirtilmektedir (Cengiz, 2019). Gelişimsel modelde, çocukta gelişen duygusal farkındalık ve bu duyguları ifade edebilme gücünün sağlıklı bağlanma ilişkisiyle birlikte gelişebileceği; bu ilişkiye zarar verecek herhangi bir ihmalin de yetişkinlikte aleksitimiye sebep olabileceğini vurgulamıştır (Ditzer ve ark., 2023). Bakım veren kişiye kaçınmacı bağlanmanın kişide duyguları ifade etmeyi ketleyici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerinden ihtiyacı olan sıcak ve güvenli sevgi ilişkisi yerine soğuk ve mesafeli bir yaklaşım gören çocuğun duygularını bastırmasına ve ifade etmede zorlanmasına sebep olmaktadır. Bu durum çocuğun ebeveynlerinden gördüğü şekliyle duygularını ifade etmemeye yönelik bir ilişki tarzı geliştirerek bunu bir davranış kalıbına dönüştürebilmektedir (Cengiz, 2019). Bununla birlikte aleksitimi düzeyleri düşük olan bireylerin güvenli bağlanmaya sahip oldukları belirtilirken kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir (Cengiz, 2019). Bunlara ek olarak kişinin içinde büyüdüğü kültür

normlarının da aleksitimiye yatkınlaştırıcı etkisi olduğu düşünülmektedir. Duyguların ifadesi ve deneyimlenmesi kültürler arasında farklı şekillerde görülmektedir. Bazı kültürlerde duyguları ifade ve duygular üzerine konuşmak normal sayılırken bazı kültürlerde bu hoş karşılanmamaktadır. Hintli öğrencilerle yapılan bir çalışmada kişilerin duygularını ifadesi çevresindekilerin beklentilerine göre şekillenmekte, toplum içinde uyumu sürdürmeye yönelik davranışlar benimsenmektedir (Sagar ve ark., 2021). Kültürel değerler ve aleksitimi üzerine Asyalı Kanadalı ve Asyalı olmayan Kanadalılar ile yürütülen çalışmalarda katılımcıların hayatta önem verdikleri değerler üzerine bir anket yapılmıştır. Yapılan ankette Asyalı Kanadalı katılımcılarda istek ve arzulardan arınmış saflığın ve sosyal normlara uymanın değer yargılarında önemli yeri olduğu görülmüştür. Diğer taraftan Asyalı olmayan Kanadalı katılımcıların ise güvenilirlik, sabırlılık ve kibarlığın önemli olduğunu belirttikleri gözlemlenmiştir. Asyalı Kanadalı bireylerin aleksitimi puanları diğer gruba oranla yüksek çıkarken saflığı korumanın ve sosyal kuralların gözetilmesi hassasiyetinin kişinin duygularıyla olan ilişkisini sekteye uğratabileceği söylenilebilir (Lo, 2014).

Duygusal zeka ve aleksitimi üzerine yapılan çalışmalarda bu iki kavramın birbiri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Mahler ve Salovey (1990, Akt., Cesur, 2020) duygusal zekayı duyguları anlama, duyguları tanıma, ifade etme ve kontrol etme yetisi olarak tanımlamıştır. Duygusal zeka kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygu ve hislerini gözlemleyip anlayabilmesi, bunları ayırıştırarak kendi düşünce sistemi ve hareketlerini düzenleyebilme yetisidir. Duygusal zekayı iki ayrı alt başlıkta inceleyen çalışmalarda bu başlıklar kişinin kendi ve diğer insanlarıyla iletişimi olarak ayrılmıştır. Diğer insanlarla olan iletişimdeki duygusal zeka, diğerlerinin duygusunu, niyetini ve isteklerini okuyabilme yetisiyken diğer başlık kişinin kendi duygu dünyasını anlamlandırabilmesi ve bunları ifade edebilme yetisidir (Parker v ark., 2024). Yapılan araştırmalarda aleksitimi ve duygusal zeka arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kişinin duygusal zekası ne kadar düşerse aleksitimi puanları o kadar yükselmektedir (Ghiabi ve Bezharat, 2011). Yine yapılan başka bir çalışmada aleksitimi ile duygusal zekanın kişinin kendi duygusal farkındalığı ve diğerlerine karşı gösterdiği empati yeteneği ile negatif yönlü bir ilişkide olduğu görülmüştür. Ulaşılan sonuçların aleksitimik bireylerin empati kapasitelerinin düşük olması ve kişinin duygularını anlamlandıramayarak ifade edememesi durumuyla uyumlu

sonuçlar verdiği söylenilebilir. Bununla birlikte aleksitiminin, duygusal zekanın özelliklerinden olan uyum sağlama yetisi ve stress yönetimi ile negatif yönde bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçların da yine aleksitimik bireylerin savunma ve baş etme becerilerinin uyumsuz olması ve strese yatkınlık göstererek psikiyatrik ve somatik bozukluklara açık hale geldikleri yönündeki araŐtırmaları desteklemektedir (Parker ve ark., 2024). Bireylerin duygusal zekasının geliŐmesine erken çocukluk döneminde ailenin önemli etkisi olduğu bilinmektedir. Duygusal zeka yetisiyle dođmuŐ bir çocuğun bu özelliği aile etkileŐimiyle geliŐmekte veya tam tersi olarak krelmektedir. Kişiler yaşadıkları çevrede duygularını ve davranıŐlarını ebeveynlerine bakarak anlamlandırır ve onlara göre hareket ederler (Sanchez ve ark., 2020). Duygularını ifade eden, yansıtan aynı zamanda çocuklarına duygusal destek sağlayan ebeveynlerle yetiŐmiŐ çocukların yaşadıkları duyguyu zihinselleŐtirebildikleri böylece yaşadıkları duygunun ne olduğunu anlayarak bunun üzerinde kontrol mekanizmasına sahip olabildikleri belirtilmektedir. (Sanchez ve ark., 2020).

#### **2.3.4. Bilişsel Kuram**

Aleksitiminin yapısını daha iyi anlamak üzere yapılan çalışmalardan biri de bilişsel süreçler üzerine yođunlaŐmaktadır. Aleksitiminin dikkat ve değerlendirme modelinde kişinin duygularını anlama, tanımlama ve dış odaklı düşünme alt boyutları üzerinde durulmaktadır. Bunlar durum, dikkat, değerlendirme ve tepki verme Őeklinindedir. Modelde aleksitimik bireylerin dışsal odaklı düŐünmeleri sebebiyle dikkat aŐamasında sıkıntı yaŐadıklarını belirtilirken duygularını anlamlandırıp tanımlayamama durumunu da değerlendirme aŐamasındaki eksiklikten kaynaklandığını belirtmektedir. Bu alanlarda yaşanan aksamaların genel süreci etkileyerek eksiklik oluŐturduđunu belirtmektedir (Preece ve Gross, 2024). Bununla birlikte bilişsel kuram, bireylerin dış dünyadan gelen uyarınları bozulmuş bilişsel süreçleriyle birlikte çarpık yorumladıklarını savunmaktadır. Duyguların bilişsel süreç içerisinde iŐlenmesindeki eksiklikle, duygusal uyarımların beden üzerine yođunlaŐabileceđi görüşünü savunmaktadırlar (ŐaŐiođlu ve ark, 2013). Aleksitiminin mantıksız inançlarla olan pozitif yönde ilişkisi, bilişsel kuramın zihinsel arpıtımlar ve bilişsel iŐlemedeki eksiklik hipotezlerini destekler nitelikte görülebilir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada aleksitiminin intihar amacı gütmeyen, kendine zarar verici davranıŐlara sebep olduğu gösterilmiştir. Özellikle “duyguları tanımlayamama ve

bedenden ayırıştırılmama” faktörlerinin, kendine zarar verme davranışıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Şenkal ve Palabıyıkoglu, 2015).

#### **2.4. Depresyon**

Depresyon eski çağlardan bu yana hekimler tarafından araştırma ve açıklamalara konu olmuş bir terimdir. M.Ö V. Yüzyılda Hipokrat, bu durum için ilk kez melankoli kelimesini kullanmıştır. Melankolinin beyinden, beynin ise balgam ve safradan etkilendiğini savunan Hipokrat, dalak ve bağırsakta biriken fazla kara safranın toksikleşerek beyni etkilediğini ve bu melankoli halinin ortaya çıktığını savunmuştur. Antik Roma’da ise Galen melankoliyi, insanlardan nefret etmek ve hayattan memnun olmama şeklinde açıklamıştır. Türk-Arap dünyası hekimlerinden İbn-i Sina, ruhu beynin bir işlevi olarak görmüş ve beyinde oluşabilecek bir bozulmanın kişinin ruh halini etkileyeceğini savunmuştur. 20 Yüzyılın başlarında Emil Kraepelin depresyonu duygudurumda çökkünlük, fiziksel ve zihinsel süreçlerde yavaşlama şeklinde ana özellikleriyle tanımlamıştır (Gürdağlı, 2024). Depresyon en yaygın görülen patolojilerden biri olmakla birlikte Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yaklaşık 350 milyon insan depresif bozukluktan muzdariptir (Shadrina ve ark., 2018). Depresyon terimi psikiyatride 3 farklı anlamla karşımıza çıkan, farklı şekillerde görülebilen bir terimdir. İlki bireyde çevresel etkilere göre değişebilen, yaşam olaylarına yönelik doğal duygusal bir tepkidir. Depresyon teriminin ikinci kullanımı hüznün ve mutsuzluğun egemen olduğu normal dışı bir duygu durumudur. Üçüncü terim ise özgül bir ruhsal rahatsızlığı anlatmak içindir. Depresyon bu anlamda kullanıldığında belirli bir grup belirti kalıbıyla görülen, döngüsel bir nitelik gösterebilen ruhsal bir rahatsızlıktır (Türkçapar, 2004).

Derin çökkünlük, üzüntü, bunalıyla seyreden; kişinin düşünce, konuşma, hareket ve fizyolojik işlerde yavaşlamasına sebep olan depresyon, duygu ve düşüncelerdeki değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik ve karamsarlık gibi belirtilerle görülen bir duygudurum bozukluğudur (Öztürk ve Uluşahin, 2020). Ayrıca uyku, iştah gibi psikofizyolojik işlevlerde bozulma ve cinsel isteksizlik de probleme eşlik eden semptomlardandır (Küey, 1998). Depresyonun farklı türlerinin olduğu bilinmektedir. DSM-5 Tanı Ölçütleri Kitabı’nda depresyon türleri majör depresyon, kronik depresyon (distimi), somatik belirtili/melankolik özellikli depresyon, atipik özellikli depresyon, psikotik özellikli depresyon, mevsimsel özellikli depresyon, bunalıtlı depresyon ve karma özellikli depresyon olarak sekiz başlığa ayrılmaktadır (Öztürk

ve Uluşahin, 2020). Bireyin gün içerisindeki işlevselliğini ve hayat kalitesini etkileyen depresyon birçok farklı hastalıkla eştanı gösterirken ölüme sebebiyet verebilen bir bozukluktur (Cuijpers, 2019). Depresyonun kadınlarda erkeklere oranla daha sık gözlemlendiği bilinmektedir Bununla birlikte ailesinde psikiyatrik hastalık geçmişi olan kişilerin önemli derecede depresyona yatkınlık gösterebileceği tespit edilmiştir (Ünal ve ark., 2002). Depresyon ve doğum sırası üzerine yapılan çalışmalarda ilk, ortanca ve son çocuk arasında depresyon düzeyi üzerine bir farklılaşmaya rastlanmazken bir diğer çalışmada özellikle ortanca doğan çocuklarda yüksek depresyon düzeyi tespit edilmiştir (Hardt ve ark., 2017).

#### **2.4.1. Depresyon Etiyolojisi**

##### **2.4.1.1. Genetik Faktörler**

Depresyon etiyolojisi için çeşitli açıklamalar getirilmektedir. Biyolojik, çevresel ve kişilik faktörlerinden etkilenen depresyonun genetik bir aktarımının olduğu geçmişten bu yana yapılan çalışmalarla gösterilmiştir (England ve Sim, 2009). İkiz çalışmalarında yapılan araştırmalara bakıldığında majör depresyon riskinin 1/3'ü kişilerdeki genetik farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte birincil derecedeki yakınlarında depresyon olan kişilerin 2.5-3 kat daha fazla depresyon geliştirme ihtimallerinin olduğu belirtilmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016; England ve Sim, 2009). Bununla birlikte anne babasında depresyon olan evlat edinilmiş çocuklarda depresyona yakalanma riskinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Monozigot ikizlerde depresyon riski %40 olarak belirtilirken dizigotlarda bu oran %11 civarındadır (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Kişinin depresif semptomları ile ebeveynlerin ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 25 yıllık süren boylamsal bir çalışmada ebeveynlerinde depresyon olan kişilerin depresif bozukluk yaşama ihtimalleri depresyonu olmayan ebeveynlere göre 3-4 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015).

Serotonin (5-HT) nörotransmitteri duygular, uyku, sirkadiyen ritim, termoregülasyon (organizmanın vücut sıcaklığını belirli bir seviyede tutması durumu), iştah, öfke, acı hassasiyeti, duygu-motor tepkisi ve cinsel davranışlar gibi çeşitli fizyolojik fonksiyondan sorumlu önemli bir habercidir. Yapılan araştırmalarda 5-HT merkezi sisteminin zarar gördüğü nörotransmitterinin azalması, geri alım fonksiyonlarında problem yaşanması, reseptör bağlantılarının zarar görmesi gibi durumların çeşitli

psikolojik ve psikiyatrik problemlere yol açtığı, depresyonunda bunlardan biri olduğu belirtilmektedir (England ve Sim, 2009).Yapılan araştırmalarda serotonini kontrol eden gen olan (5-HTTLPR) geninin depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. 5-HTTLPR geninin kısa alelinin bir veya iki kopyası olan (kısa kopyasına sahip olanlar) ve tetikleyici çevresel stresörlere sahip bireylerin depresyon deneyimleme ihtimallerinin, uzun aleli olan bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Çelik ve Hocaoglu, 2016; England ve Sim, 2009).

Yapılan bir araştırmada farklı polimorfik 5-HTTLPR gen dizilimine sahip birey korkmuş ve öfkeli yüz ifadeleri gösterilerek beyinlerinde amigdala aktivitelerine bakılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kısa alele formunda, 5-HTTLPR gen dizilimine sahip fakat hiç depresyon geçirmemiş bireylerin amigdalalarının duygu tetikleyici uyaranlara diğer gruba oranla daha fazla tepki gösterdikleri gözlemlenmiştir. Burada görülen sonuçlar serotonin tranporter polimorfizminin, beyinde duygusal tehdit uyaranları ile ilişkili olduğu çıkarımı yapılabilir. Tüm bu yapılan çalışmalarla birlikte araştırmacılar genetik faktörlerin sadece içsel biyolojik faktörlerden değil, kişinin çevreden etkilenmesiyle de şekillendiği bilinmektedir. Kişinin sahip olduğu genetik kodların çevresel stresörlerle karşılaşmasıyla birlikte depresyon oluşma riski artış göstermektedir (England ve Sim, 2009).

#### **2.4.1.2. Biyolojik Etkenler**

Beyinde bulunan 3 farklı monoamin nörotransmitterlerinin özellikle depresyon ile ilişkili olduğu, bu monoaminlerin seviyelerinin azalıp artmasıyla birlikte depresyondaki spesifik semptomların görülebileceği belirtilmektedir (Nutt, 2008). Depresyon oluşumunda özellikle serotonerjik ve noradrenerjik sistemler olmak üzere beyindeki nörotransmitterlerdeki işlev bozukluklarının etkili olduğu belirtilmektedir. Depresyonla birlikte gözlemlenebilen bu işlev bozuklukları depresyonun bizzat kendisiyle de ortaya çıkabilmektedir. Nörotransmitterler işlev patolojilerinin ilk basamağını oluşturmakta, işlevi bozulmuş nörotransmitterlerin de hücre düzeyindeki patolojileri etileyerek depresyon oluşturabileceği savunulmaktadır (Çelik ve Hocaoglu, 2016). Beyindeki en büyük nörotransmitter sistemi topluluğu olan serotonin, yukarıda bahsedilen ve depresyonda en etkin rolü olan nörotransmitterdir. Serotonin hipofonksiyonuyla birlikte bireylerin depresyon yaşayabileceği belirtilmektedir. Yaşanılan depresyonun tedavisinde ise, serotoninin sentezini ve işlevini arttıran triptofan ve SSRI'lar antidepresan olarak kullanılmaktadır (Çelik ve

Hocaoğlu, 2016). Depresyonda önemli etkisi olduğu düşünülen bir diğer nörotransmitter ise noradrenalindir. Sempatik sinir sisteminin çoğu nöronlarında bulunan ve vücudun çoğu fonksiyonunda görev yapan noradrenalin uyanıklık, dikkat ve farkındalık gibi fonksiyonlardan da sorumludur.

Yapılan incelemelerle birlikte noradrenalinin vücutta az salgılanıyor olmasının da kişilerde depresyon ve anksiyeteye sebep olabileceği bilinmektedir (Çelik ve Hocaoğlu, 2016). Dopaminin depresyon üzerinde etkisi bilinmektedir. Dopaminin vücuttaki aktivitesinin azalmasıyla birlikte, özellikle psikomotor yavaşlaması olan hastalarda depresyon üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Antidepresan ilaçların dopamin transmisyonunu arttırdığı, serotonerjik nöronların dolaylı bağlantılarla dopaminerjik nöronları dopamin düzeyine göre artırma veya azaltma olarak etkilediği belirtilmektedir (Çelik ve Hocaoğlu, 2016). Depresyon tedavisinde kullanılan Monoamin Oksidaz İnhibitörleri depresyonun tedavisinde kullanılmaktadır. Monoamin oksidaz adı verilen enzim, nörotransmitterlerden norepinefrin, serotonin ve dopaminini beyinden uzaklaştırır. Monoamin Oksidaz İnhibitörleri (MAOI)'ler bunun olmasını engelleyerek ve depresyondan etkilenmiş beyin hücrelerinin daha fazla bu nörotransmitterlerden faydalanmasına yardımcı olur (Nutt, 2008).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

18 yaş ve üstü gönüllü katılımcılara internet üzerinden sırası ile Demografik Bilgi Formu, Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği – Yetişkin Formu, Perth Aleksitimi Ölçeği ve Depresyon ölçekleri uygulandı. Araştırma problemi akabinde değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla, sayısal verilerin kullanıldığı nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılırken demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının ne derecede farklılaşıp farklılaşmadığını karşılaştırmak amacıyla t-testi, ANOVA ölçümleri yapılmıştır. Aracılık rolünün ölçülebilmesi için ise Hayes'in (2013) geliştirdiği PROCESS macro V.3.1 (Hayes, 2017) eklentisi ile SPSS 25.0 programında model 4 kullanılarak Bootstrapp analizi yapılmıştır. Söz konusu aracı rolün istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde %95 güven aralığında incelenmiştir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örnekleme seçilirken rastgele ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılacaktır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilecektir. Ölçekler, katılımcılara online ortamdan iletilecektir. 2023 yılı TÜİK verilerine göre, 18 yaş üstü nüfus 60.664.25'tir. Buna göre %95 güven seviyesi ve %5'lik hata payı ile 1 milyondan fazla olan evren büyüklüğü için kabul edilebilir örneklem boyutu 384 olarak belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu doğrultuda çalışma kapsamında istatistiksel olarak anlamlı ve evreni temsil edecek şekilde en az 400 kişiye ulaşılması hedeflenmektedir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcılardan detaylı olarak yaş, cinsiyet, medeni durum (bekar, evli), eğitim düzeyi (ilkokul-ortaokul veya ilköğretim, lise, üniversite ve üstü), meslek, anne-babanın medeni durumu, anne-babanın eğitim durumu (ilkokul-ortaokul veya ilköğretim, lise, üniversite ve üstü),

kardeş sayısı, kardeş sırası, alkol-sigara-madde kullanımı, tanısı konulmuş bir sağlık problemi, psikolojik rahatsızlık geçmişi, psikolojik veya psikiyatrik yardım geçmişi, psikiyatrik ilaç kullanımı veya geçmişi, ailedeki bireylerin psikolojik rahatsızlık geçmişi, ailedeki bireylerin psikolojik destek geçmişi, ailedeki herhangi bireydeki engel durumu bilgileri alınmıştır.

### 3.3.2. Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği- Yetişkin Formu (EÇÖ-Y)

Yetişkin bireylerin ebeveynleştirilme düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilmek amacıyla Zencir ve Haskan Avcı (2019) tarafından bu ölçek geliştirilmiştir. Toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış ve ölçeğin iki alt ölçekten oluştuğu bulunmuştur. İlk alt ölçeğinin dört faktörlü, ikinci alt ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu bulunmuştur. Ölçek formu 5'li likert tipi, '1' "Kesinlikle Katılmıyorum", '5' "Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Form "Genel Ebeveynleşme" ve kardeşi olan katılımcılar tarafından doldurulan "Kardeş Odaklı Ebeveynleşme" olarak iki alt ölçekten oluşmaktadır. Genel ebeveynleşme alt ölçeğinde 22 madde ve dört boyut yer almaktadır. İkinci alt ölçekte ise 10 madde yer alırken tek faktörlü yapıdadır. Çalışmamızda kardeşi olmayan katılımcıları da araştırmaya dahil edebilmek için "Genel Ebeveynleşme" alt ölçeği kullanılmıştır. Buradan alınacak yüksek puan, bireyin ebeveynleşme deneyiminin yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach Alfa iç tutatlılık katsayısı .88, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .91, madde toplam korelasyon katsayıları .37 ile .71 arasında bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, EÇÖ-Y'nin yetişkin bireylerde, yeterli değerlere sahip geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. (Zencir ve Haskan Avcı, 2019).

### 3.3.3. Perth Aleksitimi Ölçeği

Preece ve arkadaşları (2017) tarafından, çeşitli tıbbi ve psikiyatrik/psikolojik bozukluklarla güçlü ilişkiler gösteren aleksitiminin değerlendirilmesi amacıyla, 'aleksitiminin dikkat-değerlendirme modeline' göre geliştirilen ölçek, 24 maddelik yedili Likert tipinden (1-kesinlikle katılmıyorum, 7- kesinlikle katılıyorum) oluşmaktadır. Ölçek toplam beş alt boyut içermektedir. Bunlar '*negatif duyguları tanıma zorluğu*', '*pozitif duyguları tanıma zorluğu*', '*negatif duyguları ifade zorluğu*', '*pozitif duyguları ifade zorluğu*', '*genel dışa vuruk düşünme*' alt

ölçekleridir. Ölçeğin toplam puanı da kullanılabilir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 24-165 arasındadır. Ölçeğin her bir alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, ele alınan alt ölçekte yaşanan sosyal etkileşim güçlüğüne fazlalığını belirtirken; ölçeğin genelinden alınan yüksek puan ise kişinin dikkati duygularına (negatif ve pozitif) odaklamada ve değerlendirmede güçlük yaşama eğilimini ortaya koymaktadır. Türkçeye uyarlanması Bilge ve Bilge (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.85 ile 0.96 arasında olduğu saptanmıştır. Test-tekrar test çalışmasında korelasyon katsayılarının 0.71 ile 0.90 aralığında değerler aldığı bulunmuştur. Ölçeğin eş zamanlı ve ayırt edici geçerliliğinin de yeterli olduğu görülmüştür (Bilge ve Bilge, 2020).

#### **3.3.4. Beck Depresyon Envanteri**

Envanter depresyon belirtilerini bedensel, duygusal, bilişsel ve motivasyonel olmak üzere dört boyutta değerlendiren bir öz bildirim ölçeğidir. Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Envanter, 21 maddeden oluşurken dörtlü Likert tipindedir. Maddeler 0'dan 3'e kadar depresyonun ciddiyetine göre sıralanmıştır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 63'dür. Yüksek puanlar depresif durumda artışa işaret etmektedir. 0-9 arası puan depresif belirtiler olmadığını, 10-16 arası puan hafif, 17-24 arası puan orta, 25 ve üzeri puan şiddetli düzeyde depresif belirtiyi göstermektedir. Türkiye geçerlik çalışması psikiyatri polikliniğindeki hastalarla gerçekleştirilmiş, çalışmada BDE ile birlikte Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri Depresyon Skalası (MMPI-D) kullanılmıştır. Bu iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı 0.63 olarak bulunmuştur. (Hisli, 1988:120). Envanterin amacı depresyon tanısı koymak değil, belirtilerin derecesini ölçmektir. Toplam puanın yüksek oluşu depresyon şiddetinin yüksekliğini gösterir. Envanterin Cronbach Alfa katsayısı da 0.80 bulunmuştur. Güvenirlik katsayısı 0.74 olarak bildirilmiştir (Hisli, 1989:6).

#### **3.4. İşlem ve Veri Analizi**

Mevcut çalışma kapsamında 370 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu çalışmanın örnekleme seçilirken rastgele ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Ebeveynleşme, Aleksitimi ve Depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson

korelasyon analizi yöntemi, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının ne derecede farklılaşp farklılaşmadığını karşılaştırmak amacıyla ise t-testi, ANOVA ölçümleri yapılmıştır. Aracılık rolünün ölçülebilmesi için ise Hayes'in (2013) geliştirdiği PROCESS macro V.3.1 (Hayes, 2017) eklentisi ile SPSS 25.0 programında model 4 kullanılarak Bootstrapp analizi yapılmıştır. Söz konusu aracı rolün istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde %95 güven aralığında incelenmiştir. Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği – Yetişkin Formu, Perth Aleksitimi Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterinin yapılan çalışmadaki güvenilirlikleri için Cronbach Alfa değerleri de hesaplanmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde yürütülen araştırma sonucunda elde edilen bulguların analizlerine yer verilecektir. İlk olarak araştırmada yer alan katılımların demografik bilgilerine ait veriler analiz edilecek olup akabinde de araştırmanın temel amacına ait konularla ilgili bulgular ve analizleri belirtilecektir.

**Tablo 4.1: Sosyodemografik Bilgiler**

	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	259	%70
Erkek	111	%30
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	213	%57.6
Evli	157	%42.4
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	2	%0.5
Ortaokul	5	%1.4
Lise	66	%17.8
Lisans	241	%65.1
Yüksek Lisans	43	%11.6
Doktora	13	%3.5
<b>Herhangi bir dönemde aile içerisinde psikiyatrik ilaç kullanan biri oldu mu?</b>		
Evet	82	%22.2
Hayır	288	%77.8
<b>Doğum Sırası</b>		
İlk doğan	135	%36.5
İkinci ve sonraki sıralarda doğanlar	228	%61.6

Tablo-1'e göre katılımcıların 259'u (%70) kadın, 111'i (%30) erkektir. Araştırmaya katılan bireyler 18-61 yaş aralığında değişmektedir. Katılımcıların toplam yaş ortalamaları 29.28'dir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 213 kişinin (%57.6) bekar, 157 kişinin ise evli (%42.4) olduğu görülmektedir. Tabloya göre eğitim özellikleri incelendiğinde katılımcıların 2'si (%0.5) ilkokul, 5'i (%1.4) ortaokul, 66'sı (%17.8) lise , 241'i (%65.1) Lisans , 43'ü (%11.6) yüksek lisans ve 13'ü (%3.5) doktora mezunudur. Katılımcılardan 82 kişi (%22.2) aile içerisinde bir bireyin herhangi bir dönemde psikiyatrik ilaç kullandığını belirtirken, 288'i (%77.8) aile içerisinde bir bireyin herhangi bir dönemde psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirtmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcılardan 15 kişinin (%36.5) ilk sırada doğduğu, 228 kişinin ise (%61.6) ikinci veya sonraki sıralarda doğduğu

görülmektedir. 7 kişinin bu alanı doldurmamasıyla birlikte, doğum sırası kategorisinde toplamda 363 kişinin olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Toplam Puanlarının ve Alt Ölçeklerinin Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları

Bu çalışmada Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Perth Aleksitimi Ölçeği ve alt ölçeklerinin güvenirliliği değerlendirmek için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır.

**Tablo 4.2: Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları**

Ölçek	Değişkenler	$\alpha$	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği	Toplam	.89	49.60	.80	.78	.25
	Beck Depresyon Envanteri	.91	12.44	.52	1.22	1.37
Perth Aleksitimi Ölçeği	Negatif Duyguları TZ	.86	12.20	.34	.56	-.70
	Pozitif Duyguları TZ	.88	10.02	.31	1.08	.39
	Negatif Duyguları İZ	.86	14.33	.36	.19	-1.12
	Pozitif Duyguları İZ	.88	11.32	.33	.79	-.20
	Genel Dışa Vuruk Düşünme	.89	22.51	.60	.72	-.23
	Genel Duyguları TZ	.92	22.22	.62	.79	-.18
	Genel Duyguları İZ	.91	25.66	.65	.46	-.66
	Negatif Duyguları DZ	.91	26.54	.67	.33	-.93
	Pozitif Duyguları DZ	.93	21.34	.62	.95	.17
	Genel Duyguları	.95	47.88	1.23	.61	-.40

DZ					
Toplam	.96	70.40	1.74	.65	-.22

TZ: Tanıma Zorluğu, İZ: İfade Zorluğu, DZ: Değerlendirme Zorluğu

Yapılan analizler sonucunda Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeğinin (EÇÖ-Y) Cronbach Alfa değeri .89 olarak hesaplanmıştır. Beck Depresyon Envanterinin (BDE) Cronbach Alfa değeri ise .91 olarak bulunmuştur. Perth Aleksitimi alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayı değeri .86 (Negatif duyguları İfade Zorluğu) ile .89 (Genel Dışa Vuruk Düşünme) arasında hesaplanmıştır. Perth Aleksitimi Ölçeğinin bileşik ölçeklerinin Cronbach Alfa değeri hesaplandığında .91 (Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu) ile .95 (Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu) arasında hesaplanmıştır. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırma örnekleminin yüz üzerinde olması, skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -1.50 ile +1.50 arasında bulunması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013'ten akt. Sevin ve Küçük, 2016:28). Tabloda alt ölçeklerin skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -1.50 ve +1.50 arasında olduğu belirtilmiştir.

#### **4.3. Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Perth Aleksitimi Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Araştırmanın temel değişkenleri olan Ebeveynleşme, Depresyon ve Aleksitimi alt ölçekleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.2). Buna göre:

Ebeveynleşme ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .33, p < .01$ ).

Ebeveynleşme ile aleksitimi alt boyutlarından olan negatif duyguları tanıma zorluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken ( $r = .34, p < .01$ ), yine ebeveynleşme düzeyi ile pozitif duyguları tanıma zorluğu alt boyutuyla da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .43, p < .01$ ). Kişinin ebeveynleşme düzeyi ile aleksitimi alt boyutlarından olan negatif duyguları ifade zorluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .26, p < .01$ ), bununla birlikte ebeveynleşme deneyimi ile yine aleksitiminin alt boyutlarından olan kişinin pozitif duyguları ifade zorluğu arasında da pozitif yönde anlamlı bir elde edilmiştir ( $r = .35, p < .01$ ). Aleksitimi alt boyutlarından olan genel dışa vuruk düşünme ile

ebeveynleşme arasında yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = .34, p < .01$ ). Bunlarla birlikte ebeveynleşme ile aleksitimi bileşik alt boyutlarından olan genel duyguları tanıma zorluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .41, p < .01$ ). Bileşik alt ölçeklerden olan genel duyguları ifade zorluğu ile ebeveynleşme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $r = .32, p < .01$ ), bir diğer bileşik alt ölçek olan negatif duyguları değerlendirme zorluğu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = .32, p < .01$ ). Ebeveynleşme ile pozitif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki hesaplanırken ( $r = .40, p < .01$ ), diğer bir bileşik ölçek olan genel duyguları değerlendirme zorluğu ile ebeveynleşme arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .38, p < .01$ ). Son olarak Ebeveynleşme ile aleksitimi toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .39, p < .01$ ).

Depresyon ile aleksitimi alt boyutlarından olan negatif duyguları tanıma zorluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilirken ( $r = .41, p < .01$ ). Aleksitiminin diğer bir alt boyutu olan pozitif duyguları tanıma zorluğu alt boyutu ile depresyon arasında yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .45, p < .01$ ). Aleksitiminin negatif duyguları ifade zorluğu alt boyutu ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki hesaplanırken ( $r = .40, p < .01$ ), diğer bir alt boyut olan pozitif duyguları ifade zorluğu ile depresyon arasında da yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .42, p < .01$ ). Depresyon ile aleksitiminin alt boyutlarından genel dışa vuruk düşünme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .37, p < .01$ ).

Depresyon ile aleksitiminin bileşik alt boyutlarından olan genel duyguları tanıma zorluğu ( $r = .46, p < .01$ ) ile genel duyguları ifade zorluğu ( $r = .43, p < .01$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte depresyon ile aleksitiminin bir diğer bileşik ölçeklerinden olan negatif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .43, p < .01$ ) ve pozitif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .45, p < .01$ ) arasında da yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aleksitiminin bileşik ölçeklerinden genel duyguları değerlendirme zorluğu ile depresyon arasında yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .46, p < .01$ ). Son olarak aleksitimi toplam puanı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .45, p < .01$ ).

Bu kısımda aleksitimi alt boyutlarının kendi aralarındaki pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Buna göre:

Negatif duyguları tanıma zorluğu ile pozitif duyguları tanıma zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .78, p < .01$ ). Negatif duyguları tanıma zorluğu ile negatif duyguları ifade zorluğu ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $r = .80, p < .01$ ), negatif duyguları ifade zorluğu ile pozitif duyguları ifade zorluğu arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .74, p < .01$ ). Negatif duyguları tanıma zorluğu ile genel dışa vuruk düşünme arasında da yine anlamlı yönde pozitif bir ilişki elde edilmiştir ( $r = .68, p < .01$ ). İncelenen alt boyut olan negatif duyguları tanıma zorluğu alt boyutu ile, alt boyutların birleşimiyle oluşan bileşik ölçeklerden ilki olan genel duyguları tanıma zorluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .95, p < .01$ ). Negatif duyguları tanıma zorluğu ile bileşik ölçeklerden genel duyguları ifade zorluğu ( $r = .82, p < .01$ ), negatif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .95, p < .01$ ), pozitif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .78, p < .01$ ), genel duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .91, p < .01$ ) arasında yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Aleksitimi alt boyutlarından pozitif duyguları tanıma zorluğu ile negatif duyguları ifade zorluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .66, p < .01$ ). Pozitif duyguları tanıma zorluğu ile aleksitiminin bir diğer alt boyutu olan pozitif duyguları ifade zorluğu arasında da yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .87, p < .01$ ). Pozitif duyguları tanıma zorluğu ile aleksitiminin diğer alt boyutu olan genel dışa vuruk düşünme arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .74, p < .01$ ). Pozitif duyguları tanıma zorluğu ile aleksitiminin diğer alt boyutların birleşimiyle oluşan bileşik ölçeklerden genel duyguları tanıma zorluğu ( $r = .94, p < .01$ ) ve genel duyguları ifade zorluğu ( $r = .81, p < .01$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Pozitif duyguları tanıma zorluğu alt boyutuyla, negatif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .76, p < .01$ ), pozitif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .97, p < .01$ ), genel duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .90, p < .01$ ) bileşik ölçekleri arasında da yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Aleksitimi alt boyutları arasından negatif duyguları ifade zorluğu ile pozitif duyguları ifade zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .77, p < .01$ ). Negatif duyguları ifade zorluğu ile bir diğer alt boyut olan genel dışa

vuruk düşünme arasında da yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .87, p < .01$ ). Aleksitiminin Negatif duyguları ifade zorluğu alt boyutu ile alt boyutların birleşimiyle oluşan bileşik ölçeklerden genel duyguları tanıma zorluğu ( $r = .78, p < .01$ ) ve genel duyguları ifade zorluğu ( $r = .95, p < .01$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Negatif duyguları ifade zorluğu alt boyutu ile bileşik ölçeklerden olan negatif duyguları değerlendirme zorluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilirken ( $r = .95, p < .01$ ), pozitif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeğiyle de yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .75, p < .01$ ). Son olarak negatif duyguları ifade zorluğu ile yine bileşik alt ölçeklerden olan genel duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .90, p < .01$ ) arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Aleksitimi alt boyutları arasından pozitif duyguları ifade zorluğu ile genel dışa vuruk düşünme ( $r = .77, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Pozitif duyguları ifade zorluğu ile alt boyutların birleşimiyle oluşan bileşik ölçeklerden genel duyguları tanıma zorluğu ( $r = .85, p < .01$ ) ve genel duyguları ifade zorluğu ( $r = .94, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yine Pozitif duyguları ifade zorluğu ile bileşik ölçeklerden olan negatif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .80, p < .01$ ) ve pozitif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .97, p < .01$ ) arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Son olarak Pozitif duyguları ifade zorluğu ile bileşik ölçeklerden genel duyguları değerlendirme zorluğu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .93, p < .01$ ).

Aleksitimi alt boyutları arasında genel dışa vuruk düşünme ile alt boyutların birleşimiyle oluşan bileşik ölçeklerden genel duyguları tanıma zorluğu ( $r = .74, p < .01$ ) ve genel duyguları ifade zorluğu ( $r = .73, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Genel dışa vuruk düşünme alt boyutu ile yine bileşik ölçeklerden olan negatif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .70, p < .01$ ) ve pozitif duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .75, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Son olarak genel dışa vuruk düşünme alt boyutunun bileşik ölçeklerden genel duyguları değerlendirme zorluğu ( $r = .76, p < .01$ ) ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

**Tablo 4.3: Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Perth Aleksitimi Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği Top.	1												
2. Beck Depresyon Envanteri Top.	.33***	1											
3. Perth Aleksitimi Ölçeği Top.	.39***	.45***	1										
4.PAÖ – Negatif Duyguları TZ	.34***	.41***	.89***	1									
5. .PAÖ – Pozitif Duyguları TZ	.43***	.45***	.89***	.78***	1								
6.PAÖ – Negatif Duyguları İZ	.26***	.40***	.86***	.80***	.66***	1							
7. PAÖ – Pozitif Duyguları İZ	.35***	.42***	.91***	.74***	.87***	.77***	1						
8.PAÖ –Genel Dışa Vuruk Düşünme	.34***	.37***	.89***	.68***	.74***	.87***	.77***	1					
9. PAÖ – Genel Duyguları TZ	.41***	.46***	.94***	.95***	.94***	.78***	.85***	.74***	1				
10. PAÖ – Genel Duyguları İZ	.32***	.43***	.94***	.82***	.81***	.95***	.94***	.73***	.86***	1			
11. PAÖ – Negatif Duyguları DZ	.32***	.43***	.92***	.95***	.76***	.95***	.80***	.70***	.91***	.93***	1		
12. PAÖ – Pozitif Duyguları DZ	.40***	.45***	.93***	.78***	.97***	.75***	.97***	.75***	.92***	.90***	.80***	1	
13. PAÖ – Genel Duyguları DZ	.38***	.46***	.97***	.91***	.90***	.90***	.93***	.76***	.96***	.97***	.95***	.95***	1

\*\* $p < 0.01$ , TZ (Tanıma zorluğu), İZ (İfade zorluğu), DZ (Değerlendirme zorluğu), PAÖ (Perth aleksitimi ölçeği)

#### 4.4. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

**Tablo 4.4: Ebeveynleşme, depresyon ve aleksitminin cinsiyet gruplarına göre incelenmesi**

Değişkenler	Erkek (n=111)	Kadın (n=259)	Df	t
	Ort.±SS	Ort.±SS		
EÇÖ Top.	49.86±14.77	49.48±15.70	368	-.216
BDE Top.	10.63±9.72	13.22±10.17	368	2.273*
PAÖ Top.	75.30±32.40	68.29±33.81	368	-1.850
Negatif Duyguları TZ	12.10±6.53	12.24±6.70	368	.179
Pozitif Duyguları TZ	10.81±6.22	9.67±6.07	368	-1.641
Negatif Duyguları İZ	14.35±6.82	14.33±7.10	368	-.024
Pozitif Duyguları İZ	12.29±6.26	10.91±6.39	368	-1.922
Genel Dışa Vuruk Düşünme	25.72±11.33	21.13±11.47	368	-3.545***
Genel Duyguları TZ	22.92±12.36	21.92±11.93	368	-.734
Genel Duyguları İZ	26.64±12.35	25.24±17.73	368	-.982
Negatif Duyguları DZ	26.45±12.70	26.57±13.12	368	.079
Pozitif Duyguları DZ	23.11±12.06	20.59±12.06	368	-1.846
Genel Duyguları DZ	49.57±23.86	47.16±23.81	368	-.892

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , TZ: Tanıma Zorluğu, İZ: İfade Zorluğu, DZ: Değerlendirme Zorluğu

Cinsiyete göre Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin ölçeğinin toplam puan ortalamalarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t testi sonucuna göre erkekler ( $Ort.=49,86$ ,  $SS=14,77$ ) ile kadınların ( $Ort.=49,48$ ,  $SS=15,70$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-.216$ ,  $p>.05$ ).

Beck Depresyon Envanteri toplam puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkeklerin puanlarının ( $Ort.=10,63$ ,  $SS=9,72$ ) kadınların ( $Ort.=13,22$ ,  $SS=10,17$ ) puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=2.273$ ,  $p<.05$ ).

Perth Aleksitimi alt boyutlarından olan negatif duyguları tanıma zorluğu cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=12,10$ ,  $SS=6,53$ ) ile kadınların ( $Ort.=12,24$ ,  $SS=6,70$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=.179$ ,  $p>.05$ ). Perth Aleksitimi alt boyutlarından olan pozitif duyguları tanıma zorluğu cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=10,81$ ,  $SS=6,22$ ) ile kadınların ( $Ort.=9,67$ ,  $SS=6,07$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-1,641$ ,  $p>.05$ ). Perth Aleksitimi alt boyutlarından olan negatif

duyguları ifade zorluğu cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=14,35$ ,  $SS=6,82$ ) ile kadınların ( $Ort.=14,33$   $SS=7,10$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-,024$ ,  $p>.05$ ). Perth Aleksitimi alt boyutlarından olan pozitif duyguları ifade zorluğu cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=12,29$ ,  $SS=6,26$ ) ile kadınların ( $Ort.=10,91$   $SS=6,39$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-1,92$ ,  $p>.05$ ). Perth Aleksitimi alt boyutlarından olan genel dışa vuruk düşünme boyutu cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=25,72$ ,  $SS=11,33$ ) ile kadınların ( $Ort.=21,13$   $SS=11,47$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-3,545$ ,  $p<.001$ ).

Perth Aleksitimi Ölçeğinin alt ölçeklerinin birleşimiyle oluşan (Negatif Duyguları TZ + Pozitif Duyguları TZ) genel duyguları tanıma zorluğu bileşik ölçeği cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=22,92$ ,  $SS=12,36$ ) ile kadınların ( $Ort.=21,92$ ,  $SS=11,93$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-,734$ ,  $p>.05$ ). Aleksitiminin alt boyutlarının birleşimiyle oluşan (Negatif Duyguları İZ + Pozitif Duyguları İZ) genel duyguları ifade zorluğu bileşik ölçeği cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=26,64$ ,  $SS=12,35$ ) ile kadınların ( $Ort.=25,24$ ,  $SS=17,73$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-,982$ ,  $p>.05$ ). Aleksitiminin alt ölçeklerinin birleşimiyle oluşan (Negatif Duyguları TZ + Negatif Duyguları İZ) negatif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=26,45$   $SS=12,70$ ) ile kadınların ( $Ort.=26,57$   $SS=13,12$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=,079$ ,  $p>.05$ ).

Aleksitiminin bileşik ölçeklerinden olan pozitif duyguları değerlendirme zorluğu (Pozitif Duyguları TZ + Pozitif Duyguları İZ) bileşik ölçeği cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=23,11$   $SS=12,06$ ) ile kadınların ( $Ort.=20,59$   $SS=12,06$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-1,846$   $p>.05$ ). Bir diğer bileşik ölçek olan genel duyguları değerlendirme zorluğu (Negatif Duyguları TZ + Negatif duyguları İZ + Pozitif Duyguları TZ + Pozitif Duyguları İZ) bileşik ölçeği cinsiyete karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=49,57$   $SS=23,86$ ) ile

kadınların ( $Ort.=47.16$   $SS=23,81$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-.892$   $p>.05$ )

Perth Aleksitimi alt ölçeklerinin toplam puanı cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında erkekler ( $Ort.=75,30$   $SS=32,40$ ) ile kadınların ( $Ort.=68,29$   $SS=33,81$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-1,850$   $p>.05$ ).

#### 4.5. Araştırma Değişkenlerinin Doğum Sırası Açısından Karşılaştırılması

**Tablo 4.5: Ebeveynleşme, Depresyon ve Aleksitiminin Doğum Sırasına Göre İncelenmesi**

Değişkenler	Sonrası Doğum Sırası (n=228)	İlk Sırada Doğum (n=135)	Df	t
	Ort. ±SS	Ort. ±SS		
EÇÖ Top.	50.16±15.76	49.28±14.83	361	-.521
BDE Top.	12.24±9.85	12.77±10.51	361	.489
PAÖ Top.	71.13±33.22	70.42±34.34	361	-.192
Negatif Duyguları TZ	12.35±6.61	12.11±6.79	361	-.336
Pozitif Duyguları TZ	10.11±6.16	10.05±6.20	361	-.099
Negatif Duyguları İZ	14.40±6.86	14.39±7.29	361	-.020
Pozitif Duyguları İZ	11.51±6.46	11.21±6.30	361	-.435
Genel Dışa Vuruk Düşünme	22.73±11.56	22.65±11.77	361	-.058
Genel Duyguları TZ	22.47±11.97	22.16±12.40	361	-.236
Genel Duyguları İZ	25.92±12.57	25.60±12.79	361	-.231
Negatif Duyguları DZ	26.76±12.73	26.50±13.51	361	-.183
Pozitif Duyguları DZ	21.63±12.22	21.26±12.07	361	-.280
Genel Duyguları DZ	48.39±23.66	47.77±24.41	361	-.242

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , TZ: Tanıma Zorluğu, İZ: İfade Zorluğu, DZ: Değerlendirme Zorluğu

Doğum sırasına göre (İlk doğanlar – ikinci veya sonrasında doğanlar) Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin ölçeğinin toplam puanları Bağımsız örneklem t Testi sonucuna göre ilk sırada doğanlar ( $Ort.=49,28$ ,  $SS=14,83$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=50,16$ ,  $SS=15,76$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(361)}=-.521$ ,  $p>.05$ ).

Beck Depresyon Envanterinin toplam puanı doğum sırasına göre karşılaştırıldığında ilk sırada doğanlar ( $Ort.=12,77$ ,  $SS=10,51$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=12,24$ ,  $SS=9,85$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(361)}=.489$ ,  $p>.05$ ).

Perth Aleksitimi alt boyutlarından olan negatif duyguları tanıma zorluğu bireylerin doğum sırasına göre karşılaştırıldığında ilk sırada doğanlar ( $Ort.=12,11$ ,  $SS=6,79$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=12,35$ ,  $SS=6,61$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(361)}=-,336$ ,  $p>.05$ ). Aleksitiminin bir diğer alt boyutu olan pozitif duyguları tanıma zorluğu doğum sırasına göre incelendiğinde ilk sırada doğanlar ( $Ort.=10,05$ ,  $SS=6,20$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=10,11$ ,  $SS=6,16$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{(361)}=-,099$ ,  $p>.05$ ). Negatif duyguları ifade zorluğu alt boyutu doğum sırasına göre incelenmiş ve ilk sırada doğanlar ( $Ort.=14,39$ ,  $SS=7,29$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=14,40$ ,  $SS=6,86$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{(361)}=-,020$ ,  $p>.05$ ). Aleksitiminin alt boyutlarından bir diğeri olan pozitif duyguları ifade zorluğu alt boyutu doğum sırasına göre incelendiğinde ilk sırada doğanlar ( $Ort.=11,21$ ,  $SS=6,30$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=11,51$ ,  $SS=6,46$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $t_{(361)}=-,435$ ,  $p>.05$ ). Genel dışı vuruk düşünme alt boyutu doğum sırasına göre incelenmiş ve ilk sırada doğanlar ( $Ort.=22,65$ ,  $SS=11,77$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=22,73$ ,  $SS=11,56$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{(361)}=-,058$ ,  $p>.05$ ).

Aleksitiminin alt alçeklerinin birleşimiyle oluşan, bileşik ölçeklerden biri olan genel duyguları tanıma zorluğu bileşik ölçeği doğum sırasına göre incelendiğinde ilk sırada doğanlar ( $Ort.=22,16$ ,  $SS=12,40$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=22,47$ ,  $SS=11,97$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $t_{(361)}=-,236$ ,  $p>.05$ ). Bir diğer bileşik ölçek olan genel duyguları ifade zorluğu doğum sırasına göre incelenmiş ve ilk sırada doğanlar ( $Ort.=25,60$ ,  $SS=12,79$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=25,92$ ,  $SS=12,57$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{(361)}=-,231$ ,  $p>.05$ ). Negatif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği doğum sırasına göre incelendiğinde ise ilk sırada doğanlar ( $Ort.=26,50$ ,  $SS=13,51$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=26,76$ ,  $SS=12,73$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{(361)}=-,183$ ,  $p>.05$ ). Bileşik ölçeklerden bir diğeri olan pozitif duyguları değerlendirme zorluğu doğum sırasına göre incelendiğinde ise ilk sırada doğanlar ( $Ort.=21,26$ ,  $SS=12,07$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=21,63$ ,  $SS=12,22$ )

puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $t_{(361)}=-,280, p>.05$ ). Genel duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği doğum sırasına göre incelendiğinde ise ilk sırada doğanlar ( $Ort.=47.77, SS=24.41$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=48.39, SS=23.66$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $t_{(361)}=-,242, p>.05$ ). Son olarak Perth Aleksitimi toplam puanı doğum sırasına göre incelendiğinde ise ilk sırada doğanlar ( $Ort.=70.42, SS=34.34$ ) ile sonrasında doğanların ( $Ort.=71.13, SS=33.22$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $t_{(361)}=-,192, p>.05$ ).

#### 4.6. Araştırma Değişkenlerinin Ailede Görülen Psikiyatrik İlaç Geçmişi Açısından Karşılaştırılması

**Tablo 4.6: Ebeveynleşme, Depresyon ve Aleksitiminin Psikiyatrik İlaç Kullanımına Göre İncelenmesi**

Değişkenler	Aile psikiyatrik ilaç geçmişi (Hayır) (n=288)	Aile psikiyatrik ilaç geçmişi (Evet) (n=82)	Df	t
	Ort. ±SS	Ort. ±SS		
EÇÖ Top.	48.81±15.10	52.36±16.24	368	1.848
BDE Top.	12.02±9.99	13.92±10.37	368	1.510
PAÖ Top.	69.84±33.64	72.34±33.14	368	.594
Negatif Duyguları TZ	12.12±6.71	12.48±6.43	368	.440
Pozitif Duyguları TZ	9.83±6.10	10.67±6.25	368	1.086
Negatif Duyguları İZ	14.23±6.97	14.68±7.19	368	.504
Pozitif Duyguları İZ	11.34±6.36	11.25±6.46	368	-.114
Genel Dışa Vuruk Düşünme	22.30±11.66	23.24±11.45	368	.648
Genel Duyguları TZ	21.95±12.10	23.15±11.91	368	.795
Genel Duyguları İZ	25.58±12.57	25.93±12.86	368	.223
Negatif Duyguları DZ	26.36±13.01	27.17±12.92	368	.498
Pozitif Duyguları DZ	21.18±12.05	21.92±12.32	368	.490
Genel Duyguları DZ	47.54±23.83	49.09±23.88	368	.520

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , TZ: Tanıma Zorluğu, İZ: İfade Zorluğu, DZ: Değerlendirme Zorluğu

Aileden birinin herhangi bir dönemde kullandığı psikiyatrik ilaç geçmişi göre Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin ölçeğinin toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığı Bağımsız Örneklem t testi sonucuna göre aileden birinin herhangi bir dönemde psikiyatrik ilaç geçmişi olan ( $Ort.=52.36, SS=16.24$ ) ve aileden birinin herhangi bir dönemde psikiyatrik ilaç geçmişi olmayanların ( $Ort.=48.81, SS=51.10$ )

puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=1.848, p>.05$ ).

Beck Depresyon Envanterinin toplam puanı bireyin ailesinden birinin herhangi bir dönemde psikiyatrik ilaç kullanımına göre karşılaştırıldığında aile üyelerinden birinin psikiyatrik ilaç geçmişinin olduğu ( $Ort.=13.92, SS=10.37$ ) ve aileden birinin psikiyatrik ilaç geçmişinin olmadığı ( $Ort.=12.02, SS=9.99$ ) grupların puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=1.510, p>.05$ ).

Perth Aleksitimi alt ölçeklerinden negatif duyguları tanıma zorluğu alt boyutu aile içerisinde birinin psikiyatrik ilaç kullanım geçmişine göre incelendiğinde, ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan grup ( $Ort.=12.48, SS=6.43$ ) ile ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olmayan ( $Ort.=12.12, SS=6.71$ ) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=.440, p>.05$ ).

Perth aleksitimi ölçeklerinden pozitif duyguları tanıma zorluğu alt ölçeğinin t testi analizine göre ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan grup ( $Ort.=10.67, SS=6.25$ ) ile ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olmayan ( $Ort.=9.83, SS=6.10$ ) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=1.086, p>.05$ ). Bir diğer alt ölçek olan negatif duyguları ifade zorluğu alt ölçeğinde ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan grup ( $Ort.=14.68, SS=7.19$ ) ile ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olmayan ( $Ort.=14.23, SS=6.97$ ) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=.504, p>.05$ ). Pozitif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği grupları incelendiğinde ailesinde psikiyatrik ilaç geçmişi olan grup ( $Ort.=11.25, SS=6.46$ ) ile ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olmayan ( $Ort.=11.34, SS=6.36$ ) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(368)}=-.114, p>.05$ ). Aile psikiyatrik ilaç kullanım geçmişine göre genel dışı vuruk düşünme alt ölçeği puanları t testi ile karşılaştırılmış, ailesinde psikiyatrik ilaç geçmişi olan ( $Ort.=23.24, SS=11.45$ ) ve olmayan ( $Ort.=22.30, SS=11.66$ ) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir ( $t_{(368)}=.648, p>.05$ ).

Aleksitimi alt ölçeklerinin birleşimiyle oluşturulmuş bileşik alt ölçekler, aile psikiyatrik ilaç kullanım geçmişine göre t testi ile karşılaştırılmıştır. Bileşik ölçeklerden genel duyguları tanıma zorluğu bileşik ölçeği gruplarından ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan ( $Ort.=23.15$ ,  $SS=11.91$ ) ve olmayan ( $Ort.=21.95$ ,  $SS=12.10$ ) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir ( $t_{(368)}=.795$ ,  $p>.05$ ). Genel duyguları ifade zorluğu bileşik ölçeği gruplarından ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan ( $Ort.=25.9$ ,  $SS=12.86$ ) ve olmayan ( $Ort.=25.58$ ,  $SS=12.57$ ) gruplar arasında yine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır ( $t_{(368)}=.223$ ,  $p>.05$ ).

Bir diğer bileşik ölçek olan negatif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeğinde, ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan ( $Ort.=27.17$ ,  $SS=12.92$ ) ve olmayan ( $Ort.=26.36$ ,  $SS=13.01$ ) gruplar karşılaştırılmış ve gruplar arasında negatif duyguları değerlendirme zorluğu puanları arasında bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ( $t_{(368)}=.498$ ,  $p>.05$ ). Pozitif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği puanları, ailede psikiyatrik ilaç geçmişi olan ( $Ort.=21.92$ ,  $SS=12.32$ ) ve olmayan ( $Ort.=21.18$ ,  $SS=12.05$ ) gruplar arasında karşılaştırılmış, gruplar arası bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ( $t_{(368)}=.490$ ,  $p>.05$ ). Genel duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği puanları, t testi aracılığı ile bireylerin aile fertlerinde psikiyatrik ilaç kullanımı geçmişi olan ( $Ort.=49.09$ ,  $SS=23.88$ ) ve olmayan ( $Ort.=47.54$ ,  $SS=23.83$ ) gruplar olarak karşılaştırılmış, grupların genel duyguları değerlendirme zorluğu puan ortalamalarında herhangi bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ( $t_{(368)}=.520$ ,  $p>.05$ ). Son olarak Perth Aleksitimi toplam puanı ailede psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan ( $Ort.=72.34$ ,  $SS=33.14$ ) ve olmayan ( $Ort.=69.84$ ,  $SS=33.64$ ) gruplar olarak karşılaştırılmış, grupların genel duyguları değerlendirme zorluğu puan ortalamalarında herhangi bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ( $t_{(368)}=.594$ ,  $p>.05$ ).

#### **4.7. Araştırma Değişkenlerinin Depresyon Grupları Açısından Karşılaştırılması**

Araştırmanın bu kısmında Beck Depresyon Envanterinin 0-9 puan aralığını temsil eden “Minimal Depresyon” ile “Orta Depresyon” ve “Şiddetli Depresyon” aralıklarının birleştirildiği 17-63 puan aralığını temsil eden iki ayrı grup oluşturulmuştur. 0-9 puan aralığında puan alan katılımcılar “Depresyonu olmayan grup”a dahil edilirken 17-63 puan aralığında puan alan katılımcılar da “Depresyonu olan grup”a dahil edilmişlerdir. Yapılan araştırmaya ek olarak bu iki grubun

oluşturulmasının amacı, araştırma değişkenlerini depresyonun şiddet gruplarına göre karşılaştırmak ve ne derece farklılaşacaklarını daha net görmektir.

**Tablo 4.7: Ebeveynleşme, Depresyon Ve Aleksitminin Depresyon Gruplarına Göre İncelenmesi**

Değişkenler	Depresyonu olmayan grup (n=178)	Depresyonu olan grup (n=104)	Df	t
	Ort. ±SS	Ort. ±SS		
EÇÖ Top.	45.67±14.30	56.88±16.22	280	6.035***
PAÖ Top.	60.43±31.35	91.96±32.82	280	8.007***
Negatif Duyguları TZ	10.18±6.30	16.16±6.14	280	7.755***
Pozitif Duyguları TZ	8.30±5.39	13.77±6.86	177.232	6.962***
Negatif Duyguları İZ	12.21±6.83	18.36±6.09	280	7.586***
Pozitif Duyguları İZ	9.61±5.67	15.18±6.90	183.691	6.963***
Genel Dışa Vuruk Düşünme	20.10±10.99	28.47±12.01	280	5.954***
Genel Duyguları TZ	18.49±11.15	29.94±12.07	280	8.065***
Genel Duyguları İZ	21.83±11.80	33.54±12.00	280	7.994***
Negatif Duyguları DZ	22.39±12.57	34.52±11.24	280	8.119***
Pozitif Duyguları DZ	17.92±10.72	28.96±13.21	181.877	7.235***
Genel Duyguları DZ	40.32±22.24	63.49±22.91	280	8.344***

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , TZ: Tanıma Zorluğu, İZ: İfade Zorluğu, DZ: Değerlendirme Zorluğu

Bu bölümde depresyon var ve depresyon yok olarak iki ayrı grup belirlenmiştir. Depresyon olan grup Beck Depresyon Envanteri'nden 17 ve üstü puan alanlar, depresyonu olmayan grup 0-9 arası puan alan grup olarak belirlenmiştir. Bu noktada bu puanlar aralığında olmayan kişiler gruplara dahil olmadığından örneklem bu grup için 288'dir.

Depresyon düzeyine göre Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin ölçeğinin toplam puan ortalamalarının karşılaştırıldığı Bağımsız Örneklem t testi sonucuna göre depresyon semptom düzeyi yüksek olan ( $Ort.=56.88$ ,  $SS=16.22$ ) ve depresyon semptom düzeyi düşük olanların ( $Ort.=45.67$ ,  $SS=14.30$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(280)}=6.035$ ,  $p<.001$ ).

Depresyon şiddetine göre Perth Aleksitimi alt ölçeklerinden Negatif duyguları tanıma zorluğu alt ölçeğinin puanları t Testi aracılığı ile karşılaştırılmış, depresyon semptom düzeyi yüksek olan ( $Ort.=16.16$ ,  $SS=6.14$ ) ve depresyon semptom düzeyi düşük olanların ( $Ort.=10.18$ ,  $SS=6.30$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(280)}=7.755$ ,  $p<.001$ ). Bir diğer

alt ölçek olan pozitif duyguları tanıma zorluğu alt ölçeğinin puanları depresyon gruplarına göre karşılaştırıldığında depresyon semptom düzeyi yüksek olan ( $Ort.=13.77$ ,  $SS=6.86$ ) ve depresyon semptom düzeyi düşük olanların ( $Ort.=8.30$ ,  $SS=5.39$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(177.232)}=6.962$ ,  $p<.001$ ). Alt ölçeklerden negatif duyguları ifade zorluğu alt ölçek puanları depresyon semptom düzeyi gruplarına göre

karşılaştırıldığında, depresyon semptom düzeyi yüksek olan ( $Ort.=18.36$ ,  $SS=6.09$ ) ve depresyon semptom düzeyi düşük olanların ( $Ort.=12.21$ ,  $SS=6.83$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu bulunmuştur ( $t_{(280)}=7.586$ ,  $p<.001$ ). T testi sonuçlarına göre pozitif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği puanları depresyon düzey gruplarına göre karşılaştırıldığında, depresyon düzeyi yüksek olan ( $Ort.=15.18$ ,  $SS=6.90$ ) ve depresyon semptom düzeyi düşük olanların ( $Ort.=9.61$ ,  $SS=5.67$ ) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(183.691)}=6.963$ ,  $p<.001$ ). Genel dışa vuruk düşünme alt boyutu depresyon gruplarına göre Bağımsız t Testi aracılığı ile karşılaştırıldığında, şiddetli semptom düzeyine sahip olan ( $Ort.=28.47$ ,  $SS=12.01$ ) ve hafif semptom düzeyine sahip olan ( $Ort.=20.10$ ,  $SS=10.99$ ) grupların puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(280)}=5.954$ ,  $p<.001$ ).

Perth Aleksitimi alt ölçeklerinin birleşimiyle oluşan bileşik alt ölçeklerden genel duyguları tanıma zorluğu bileşik ölçeği puanları depresyon semptom şiddeti gruplarına göre karşılaştırıldığında, şiddetli depresyona sahip olan ( $Ort.=29.94$ ,  $SS=12.07$ ) ve hafif semptom düzeyine sahip olan ( $Ort.=18.49$ ,  $SS=11.15$ ) grupların puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(280)}=8.065$ ,  $p<.001$ ). Bileşik alt ölçeklerden genel duyguları ifade zorluğu puanları depresyon gruplarına göre karşılaştırıldığında depresyon şiddeti yüksek olan ( $Ort.=33.54$ ,  $SS=12.00$ ) ve depresyon şiddeti hafif olan ( $Ort.=21.83$ ,  $SS=11.80$ ) grupların puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu bulunmuştur ( $t_{(280)}=7.994$ ,  $p<.001$ ).

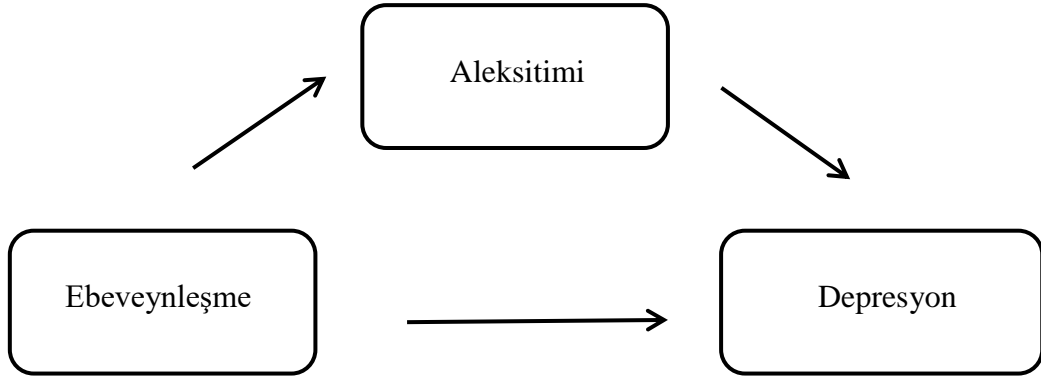
Bir diğer bileşik ölçek olan negatif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği puanı depresyon semptom şiddetine göre bağımsız t Testi aracılığı ile karşılaştırıldığında şiddetli depresyon düzeyi olan ( $Ort.=34.52$ ,  $SS=11.24$ ) ve hafif düzey depresyonu sahip olan ( $Ort.=22.39$ ,  $SS=12.57$ ) grupların puan ortalamalarında

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(280)}=8.119$ ,  $p<.001$ ). Pozitif duyguları değerlendirme zorluğu bileşik ölçeği belirlenen depresyon düzeyleri gruplarına göre karşılaştırıldığında, depresyon düzeyi yüksek olan ( $Ort.=28.96$ ,  $SS=13.21$ ) ve depresyon düzeyi düşük olan ( $Ort.=17.92$ ,  $SS=10.72$ ) grupların puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(181.887)}=7.235$ ,  $p<.001$ ). Bileşik ölçeklerden genel duyguları düzenleme zorluğu t Testi aracılığı ile depresyon düzey gruplarına göre karşılaştırıldığında, depresyon düzeyi yüksek olan ( $Ort.=63.49$ ,  $SS=22.91$ ) ve depresyon düzeyi düşük olan ( $Ort.=40.32$ ,  $SS=22.24$ ) grupların puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(280)}=8.344$ ,  $p<.001$ ).

#### **4.8. Ebeveynleşme İle Depresyon Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi**

Mevcut çalışma kapsamında aleksitiminin psikopatolojik özelliklerinin ebeveynleşme ve depresyon ilişkisi bağlamında incelemek; ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkinin doğasını keşfedebilmek ve literatürde yer alan farklı teorik açıklamaları test edebilmek amacıyla aracılık modeli kullanılmıştır. Modelde ebeveynleşme ve depresyon arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık etkisi hesaplanmıştır.

Bu doğrultuda mevcut çalışma kapsamında aracılık analizi modelinde Ebeveynleşme yordayıcı değişken (bağımsız değişken), aleksitimi aracı değişken ve depresyon yordanan değişken (bağımlı değişken) olarak belirlenmiştir. Ebeveynleşme ile depresyon arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolüne ilişkin model şekil 4.1'de gösterilmiştir.

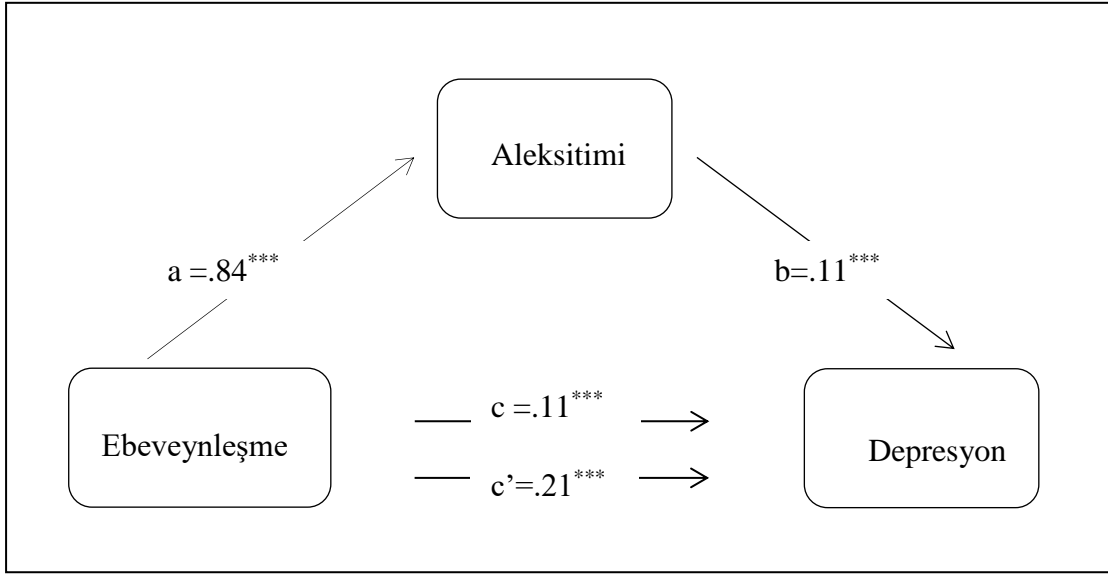


**Şekil 4.1: Aracılık Modeli**

Model için yordayıcı değişken (bağımsız değişken) olarak belirlenen ebeveynleşmenin, aracı değişken olarak belirlenen aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisinin (a yolu) anlamlı olduğu bulunmuştur ( $B = .84$ ,  $SH = .10$ ,  $t = 8.049$ ,  $p < .001$  ve %95 GA [.6356-1.0466]).

Modelde yordanan değişken (bağımlı değişken) olarak belirlenen depresyon üzerinde aleksitiminin doğrudan etkisinin (b yolu) anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $B = .11$ ,  $SH = .01$ ,  $t = 7.733$ ,  $p < .001$  ve %95 GA [.0861-.1448]). Modele göre yordayıcı değişken olan ebeveynleşmenin depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin (c yolu) ( $B = .11$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 3.684$ ,  $p < .001$  ve %95 GA [.0558-.1834]) ve toplam etkisinin (c' yolu) anlamlı olduğu ( $B = .21$ ,  $SH = .03$ ,  $t = 6.723$ ,  $p < .001$  ve %95 GA [-.1533 - .2801]) bulunmuştur.

Modele göre aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik yeniden örnekleme ile bootstrap yöntemi kullanılarak anlaşılmıştır (Hayes, 2017). Analiz sonuçlarına göre ebeveynleşme ve aleksitiminin birlikte depresyonu %23 oranında yordadığı ( $F_{(2-367)} = 56.115$ ,  $p < .001$ ) modelde dolaylı etki güven aralıkları içinde sıfırın bulunmaması anlamlı bir aracılık etkisinin varlığını kanıtlamaktadır ( $B = .09$ ,  $SH = .01$  ve %95 GA [.0615 - .1395]) ancak Baron ve Kenny'e (1986) göre hem doğrudan hem de dolaylı etkinin anlamlı olması ebeveynleşme ile depresyon arasındaki ilişkide aleksitiminin kısmi aracı etkisi olduğunu göstermektedir.



\*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 4.2: Ebeveynleşme ve Depresyon ilişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü İçin B Katsayıları**

**Tablo 4.8: Ebeveynleşme İle Depresyon İlişkisinde Aleksitimi Puanlarının Aracılık Etkisine Dair Katsayılar**

“a yolu”			“b yolu”			Toplam Etki			Doğrudan Etki			Dolaylı Etki %95 GA	R <sup>2</sup>
B	Beta	SH	B	Beta	SH	B	Beta	SH	B	Beta	SH		
.84	.38***	.10	.11	.38***	.01	.21	.33***	.03	.11	.18***	.03	.06 - .13	.23

\*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Mevcut araştırmamız kapsamında ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkilerin doğasını keşfedebilmek; aleksitiminin psikopatolojik özelliklerinin ebeveynleşme ve depresyon ilişkisi bağlamında inceleyebilmek adına ebeveynleşme ve depresyon arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı etkisi incelenmiştir.

Bu bölümde ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon düzeylerinin kişilerin cinsiyet, doğum sırası, ailedeki bireylerin psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi ve depresyonun düzeyi gruplarına göre karşılaştırma sonuçları değerlendirilecektir. Sonrasında ise ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkilerin tespit edildiği korelasyon analizi sonuçları incelenecek ve literatürde yapılan ilgili çalışmalar ışığında değerlendirilecektir. Son olarak ebeveynleşmenin depresyon üzerine etkisinde aleksitiminin aracılık rolü incelemesi, yapılan ilgili çalışmaların referanslarıyla birlikte değerlendirilecektir.

#### **5.1. Ebeveynleşme, Aleksitimi ve Depresyon Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması**

Ebeveynleşme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t testi analizi uygulanmıştır. Çalışmada ortaya konulan hipotezlerde ebeveynleşme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşacağı ve kadınların erkeklere göre daha yüksek ebeveynleşme düzeylerine sahip olacağı beklenmiştir. Mevcut çalışmada yapılan analiz sonucunda ebeveynleşme düzeylerinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde ebeveynleşmenin daha çok anne tarafından yapıldığını ve kız çocuklarının ebeveynleşmeye daha fazla maruz kaldıkları belirtilmektedir (Uluç ve Köyden, 2021). Bununla birlikte ebeveynleşme düzeylerinin cinsiyet üzerine fark oluşturacağı çalışmalar da literatürde karşımıza çıkmaktadır (Peris ve ark., 2008). Diğer taraftan erkeklerin kadınlardan daha fazla ebeveynleşme düzeyine sahip olduğu yönündeki bulgular literatürde yer almaktadır (Hooper ve Tomek, 2015). Bu noktada ortaya çıkan bu ikili sonuçlar, araya farklı etkenlerin girdiğini göstermektedir. Ebeveynleşmenin hangi tipte gerçekleştiği cinsiyet gruplarında oluşan farklılaşmayı açıklamada yol gösterici olabilir. Cinsiyetler arası karşılaştırma yapılırken ebeveynleşmenin alt türleri açısından

değerlendirme yapılması konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bu noktada yapılan bazı çalışmalarda erkek çocukların işlevsel ebeveynleşmeye maruz kalma ihtimalleri daha yüksek iken kız çocuklarının aile içinde sağladığı duygusal destek sebebiyle duygusal ebeveynleşmeye maruz kalma ihtimallerininin yüksek olduğu belirtilmektedir (Mcmahon ve Luthar, 2012).

Mevcut çalışmada ebeveynleşme düzeylerinin farklılık oluşturacağı düşünülen bir diğer demografik değişken doğum sırasındır. Çalışmamızda “ilk sırada doğanlar” ve “sonrasında doğanlar” şeklinde iki grup belirlenmiştir. İlk sırada doğan çocukların, kendinden sonra doğan kardeşlerine göre yaşlarının büyük ve ebeveynlerine yakın olmasıyla birlikte daha çok ebeveynleşmeye maruz kalacakları düşünülmüştür. Yapılan Bağımsız gruplar t testi analizleriyle birlikte ebeveynleşme düzeylerinin kişilerin doğum sırasına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yapılan literatür çalışmalarında ebeveynleşme düzeyinin doğum sırasına göre anlamlı derece farklılaştığı çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalardan birinde evin ilk çocuğu olan erkeklerin işlevsel ebeveynleşmeye daha fazla maruz kaldıkları tespit edilmiştir (Mcmahon ve Luthar, 2012) İlk çocuğun anne ve babası için duygusal destek sağlayıcı rolde olduğu, ailedeki problemlere çözüm bulma ve kardeşlerine yön verme noktasında hassas ve özenli olduğu belirtilmekte (Biruny ve Latipun, 2021) ve bunun kişiyi daha fazla ebeveynleşmeye yatkın hale getireceği belirtilmiştir (Hooper ve ark., 2011). Bu bulguların üzerine çalışmamızdaki ebeveynleşmenin doğum sırasına göre farklılaşmadığı durumlarda farklı belirleyicilerin de bu noktada etkili olduğu söylenilebilir.

Ailede psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi olan katılıcıların, ebeveynleşme puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık göstereceği beklenmektedir. Araştırmanın sonuçları ışığında, mevcut popülasyonda ebeveynleşme puanlarının aile psikiyatrik ilaç kullanım geçmişi durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Mevcut çalışmanın sonucu literatürde bulunan diğer çalışmalardan farklı bir sonuç elde etmiştir. Literatür incelendiğinde ebeveynleşme düzeylerinin ailede psikiyatrik ilaç kullanım geçmişine göre anlamlı derecede farklılaştığını göstermektedir. Bir çalışmada, annesinde depresyon geçmişi veya depresyonda olan çocuklarla birlikte annesi depresyonda olmayan çocukların olduğu kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir çalışmada annesi depresyonda veya depresyon geçmişi olan çocukların duygusal ve işlevsel ebeveynleştirilme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Champion,

ve ark., 2009). Yine bir başka çalışmada ebeveynleri mental hastalık geçmişine sahip olan kişilerin ebeveynleşme deneyimi yaşama riskinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Borchet ve ark., 2016). Ebeveynlerin psikolojik bir rahatsızlığa sahip oldukları durumda ebeveynlerin rol ve sorumluluklarını yerine getiremediği ve bunun sonucunda oluşan ebeveyn boşluğunu çocuğun doldurduğu görülmektedir (Lutman, 2010). Mevcut çalışmanın sonuçlarının genel literatür görüşünün aksine bir sonuç vermesi, ebeveynlerin veya aileden birinin yaşamış olduğu psikolojik sıkıntının kişilerin üzerinde sorumluluk yükleyici bir duruma dönüşmediğinin göstergesi olabilir. Diğer taraftan kişi belirli bir sorumluluğa maruz kalmış olsa dahi ailenin kişiye hissettirmiş olduğu sevgi, ilgi ve destek ebeveynleşme deneyiminde kişide koruma görevi görmüş olabilir. Bununla birlikte katılımcılardan 370 kişiden 288 kişinin ailesinde psikiyatrik ilaç kullanım geçmişinin olmaması ebeveynleşme ile ilaç kullanım geçmişini irdelemek için yeterli sayı ve dengeli bir dağılımın olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Bu kapsamda klinik örneklem ve kontrol grubunun eşit dağılım gösterdiği ve daha yüksek sayıda katılımcının bulunduğu araştırmalarda daha sağlıklı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte sosyodemografik formda “ailede psikiyatrik ilaç geçmişi” sorusunun “birinci dereceden aile üyeleri” şeklinde belirtilmemesiyle birlikte kişi için bu durumu akrabalarına göre de değerlendirmiş olabileceği ihtimali de düşünülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda bu sorunun “birinci dereceden aile üyeleri” şeklinde sınırlandırarak anne ve babanın psikiyatrik ilaç kullanımının, çocuğun ebeveynleşme düzeyi üzerindeki etkisi daha net görülmüş olacaktır.

Depresyon ile demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeni incelendiğinde depresyon düzeylerinin cinsiyet grupları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Kadın katılımcıların depresyon düzeyi erkek katılımcıların depresyon düzeyine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Mevcut sonuçlar alanyazındaki çalışmalarla uyumludur. Literatüre bakıldığında kadınların depresyona yakalanma riskinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmekle birlikte özellikle genç kızların ergenlik döneminde erkeklerden daha yüksek seviyede depresyon semptomları gösterdikleri belirtilmektedir. Altında yatan sebebin ise kadınların daha kırılgan, hassas ve duygusal olmalarıyla birlikte toplum baskısına ve cinsiyet eşitsizliğine çok daha fazla maruz kalmalarıdır. Kadınlardaki depresif semptomların erkek erişkinlik döneminde düşüş gösterdiği görülmekle birlikte bu durum kadının

yaşla birlikte özgürlük kazanması ve hormonal değişikliklerin durulmasına atfedilmektedir (Gonzalez, 2024). Depresyon düzeylerinin doğum sırası demografik değişkenine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Mevcut çalışmanın hipotezlerinde depresyonun “ilk sırada doğanlar” ve “ikinci ve sonrasında doğanlar” gruplarında anlamlı derecede farklılaşacağı ve ilk sırada doğan çocukların depresyon düzeyinin yüksek olacağı beklenmiştir. Yapılan bağımsız t testi analiziyle birlikte beklentinin aksine, depresyon düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında depresyon puanlarının doğum sırasına göre farklılaştığı çalışmalar tespit edilmiştir (Yılmazel ve Günay, 2012). Bununla birlikte ergenlerle yapılan bir çalışmada doğum sırasının depresyon ve anksiyeteyi etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde beliren ikicil durumla birlikte depresyon ve doğum sırası arasına farklı değişkenlerin girdiği dölenebilir. Bunlardan biri kültürdür diyebiliriz. İngiltere ve Amerikada doğum sırasına göre yapılan çalışmalarda son doğan çocuğun mental bozukluk ve strese sahip olduğu belirtilirken (Fukuya ve ark., 2021), Hindistanda öğrenciler ile yapılan bir çalışmada ilk doğan çocukların daha yüksek oranda depresyon ve anksiyeteye sahip oldukları tespit edilmiştir. Ebeveynlerin ilk çocukları bir proje gibbi görmeleri ve kendi isteklerini dayattıkları bir davranış eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir. Yüklenen bu amaçlarla kişi omuzlarında ağırlık hissederek depresyon ve kaygı bozukluklarına yatkınlık gösterebilmektedir (Elalky ve ark., 2015). Yapılan çalışmada depresyon düzeyi ve doğum sırası arasında ilişki bulunmasa dahi yapılan çalışmalarla depresyon ve doğum sırası ilişkisinin göz ardı edilmemesi ve bu ikisi arasında birbirlerini etkileyebilecek üçüncü faktörlerin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Depresyon düzeylerinin ailedeki bireylerin psikiyatrik ilaç kullanım geçmişine göre değişeceği varsayılan çalışmamızda, depresyon gruplarında ailede psikiyatrik ilaç kullanım geçmişine anlamlı bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Mevcut literatür incelendiğinde elde edilen sonuçların tersi yönde sonuçların olduğu görülmektedir. Psikiyatrik ilaç kullanımı bireyde zorlayıcı bir psikolojik bozukluğun olduğunun bir göstergesidir. Ailedeki psikiyatrik ilaç geçmişinin depresyonu etkilediği birçok çalışmayla birlikte desteklenmiştir. Özellikle annede bulunan depresyonun, ergenlerde depresyonun güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Urbanska-Grosz ve ark., 2024). Ebeveynlerde özellikle annenin depresyonda olması

aile atmosferini ve çocukların gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bununla beraber aile içerisinde kronik stres ve negatif ebeveynliğin çocukta depresyona sebep olacağı görülmüştür. Yapılan çalışmalarla birlikte depresif annelerin depresif olmayan annelere göre daha düşmanca ve negatif bir ebeveynlik sergiledikleri tespit edilmiştir (Garber, 2010). Psikiyatrik hastalığı olan ebeveynlerin olumsuz tutum ve davranışlarının olduğu, çocuk yetiştirme noktasındaki yetersiz ve düzensiz olabildikleri bilinmektedir. Bu noktada çocuğun maruz kaldığı bu deneyim, negatif durumlar karşısında kendisinin de ebeveynine benzer davranışlar sergiledikleri ve depresyon ve birçok farklı patolojeye yüksek risk geliştirdikleri belirtilmektedir (Erdim ve ark., 2015). Bununla beraber aile üyelerinde psikiyatrik ilaç kullanımının hangi dönemde olduğu bilgisi de önemli görülmektedir. Aile üyelerinin ilaç kullanımı katılımcının yetişkinlik dönemine denk geldiği durumda, çocukluk dönemine oranla ebeveynleşme deneyimine daha az maruz kalılabileceği yorumu yapılabilir. Böylece ileri çalışmalarda ailede psikiyatrik ilaç kullanımının hangi dönemde olduğu sorusunun yöneltilmesi, veri analizinde daha net yorumlar yapılabilmesini mümkün kılacağı düşünülmektedir. Çalışmamızda her ne kadar bu araştırmaların tersi yönde sonuçlar elde edilse de aile içerisinde bulunan psikopatolojik bir geçmişin kişiyi psikopatolojilere yatkın hale getirebileceği noktası klinik gözlemlerde uzmanların dikkat etmesi gereken noktalardan biridir.

Aleksitimi düzeylerinin kadın ve erkek popülasyonda anlamlı derecede farklılaşp farklılaşmadığı yapılan Bağımsız gruplar t testi analiziyle birlikte sorgulanmıştır. Aleksitiminin toplam puanının, beklenilenin aksine kadın ve erkek örnekleme anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde iki türlü sonucunda olduğu görülmektedir. Tahir ve Arkadaşları (2012) yürüttükleri çalışmada aleksitiminin kadın ve erkek gruplarında farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Pakistanlı tıp öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada kadınların erkeklerden daha aleksitimik oldukları tespit edilmiştir. Çalışmada bu sonuç kültürel noktalara bağlanarak Pakistanda kadınlara fazla yük bindirildiği, ev işleri ve aileden kadınların sorumlu olduğu aynı zamanda utangaç yapılarının duygularını rahatça ifade etme noktasında onları zorladından bahsedilmektedir (Aftab ve ark., 2023). Bununla birlikte Japon popülasyon üzerine yapılan bir çalışmada yine kadın popülasyonunda aleksitiminin alt boyutlarından olan “duyguları ifade etme güçlüğü” alt boyutunda önemli ölçüde yüksek puan almışlardır. Bu sonuçlar Japon kadınların erkeklere

oranla duygularını ifade etmede zorlandıkları çıkarımı yapılabilir. Pakistan örneğinde olduğu gibi Japon kadınların da Asya kültürüyle birlikte duygularını açık ifade edebildikleri bir toplumda büyümekdikleri ve aile içerisindeki aldıkları sorumluluk sebebiyle duygularını ifade güçlüğü yaşadıkları söylenilebilir. Aleksitimi alt boyutlarının düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulandığında, kadın ve erkek popülasyonda “negatif duyguları tanıma zorluğu”, “pozitif duyguları tanıma zorluğu”, negatif duyguları ifade zorluğu”, “pozitif duyguları ifade zorluğu” alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir. Bununla birlikte “genel dışı vuruk düşünme” alt boyutu düzeylerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmiştir. Bulunan sonuç literatür ile benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha dışı vuruk düşünme yapısına sahip oldukları belirtilmektedir (Moriguchi ve ark., 2007). Mevcut çalışmada beklenenin aksine, aleksitiminin doğum sırası ve ailede psikiyatrik ilaç kullanım öyküsü gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde farklı sonuçların bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada ortanca ve tek çocuk olmanın aleksitimi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

## **5.2. Ebeveynleşme, Aleksitimi ve Depresyonun Birbirleriyle Olan İlişkilerinin Değerlendirilmesi**

Mevcut bölümde ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon üzerine yapılan Pearson Korelasyon Analizi ile bu kavramların birbirleri ile ne ölçüde ilişkide oldukları incelenmiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde ebeveynlerin sorumluluklarını yerine getiremediği ve ebeveyn-çocuk rollerinde yaşanan değişimle birlikte çocukların yaşlarına uygun olmayan sorumluluklar yüklendiği, bunun da çocuğu yetişkinlik hayatında birçok psikopatolojiyle birlikte depresyona da yatkın hale getireceği belirtilmektedir (Lutman, 2010; William ve Francis, 2010). Mevcut çalışmanın sonuçları literatür ile uyumlu olup ebeveynleşme ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ebeveynleşen çocuğun aile içerisinde duygusal ve işlevsel anlamda fazla yük alması, kendi çocukluğundan vazgeçerek ailenin duygusal atmosferi ve işlevsel yönünden sorumlu olarak kendi çocukluğundan vazgeçmesinin, çocuk üzerine duygusal ve fiziksel anlamda yük yüklemektedir. Gelişim dönemi sekteye uğramış çocuk böylece yetişkinlikte ona lazım olacak yeterli duygu ve deneyimi yaşayamamaktadır. Yetişkinlik hayatına

ayak uyduramayan kişinin depresyon geliştirmesi yapılan araştırmalarla da birlikte beklenen bir tepkidir. Bowen, (1950, Akt., Clatrava ve ark., 2022)'ın aile sistemleri teorisinde belirttiği “benlik farklılaşması” kavramını bireylerin duygu ve dűřünce ayırımı yapabilmesi, kendi ailesinden ayrı, özerk bir birey olarak duygusal ve bilişsel olarak ayrılabilmesidir. Kiřinin sağlıklı gelişimi ve ailenin sağlıklı işleyişi için bu ayrımlaşma bir ihtiyaçtır. Ayrımlaşması dűřük olan bireylerin daha yüksek depresyon yaşadığı bilinmektedir. Benlik ayrımlaşması arttıka ebeveynleşme ihtimali azalır diyebiliriz. (Karatař ve Gündüz, 2021). Yüksek seviyede farklılaşan bireyin mantık ve duygu noktasında yüksek işlev gösterdiği ve kişilerarası samimi ilişkiler geliştirdikleri bilinmektedir. Bununla birlikte farklılaşma seviyesi dűřük olan kişilerin yüksek kronik kaygı, depresyon, problematik bař etme stilleri ve fiziksel sağlık problemleri gösterdikleri belirtilmektedir (Choi ve Murdock, 2017). Ebeveynleřme deneyimiyle birlikte kişinin kendi benliğinden vazgeçerek ailesinin istediği şekilde benlik geliştirdiği, ailesinden ayrışamayarak füzyona uğradığı belirtilmektedir. (Bridge, 2019). Bu noktada kişinin ebeveynleşmesiyle birlikte benliğinin farklılaşmadığı böylece depresyona yatkın hale geldiği çıkarımı yapılabilir. Benlik farklılaşmasının ebeveynleşmeden etkilenmesi ve depresyona risk faktör oluşturacak noktada olması, ebeveynleşme ve depresyon arasında aracılık etkisi incelemeleri için ileriki çalışmalara yön verebilir. Yapılan farklı çalışmalarda benlik farklılaşmasının sosyal bağlılık ve utanca yatkınlık arasında aracı olduğu tespit edilmiştir (Jankowski ve ark., 2013).

Ebeveynleřme ve depresyonda ortak olarak görülen “utanç” kavramı göze çarpmaktadır. Suçluluk kavramıyla sıkça karıştırılan utanç, kişinin “benliği” ile olan problemini ifade etmektedir. Suçluluk ise kişinin bir olay üzerine “davranışları” sonucu yaşadığı bir durumdur. Bu noktada utancın, bireyin amaç ve standartlarını karşılamadığını dűřündüđu noktada, kendi değerinin zedelenmesinden kaynaklandığı belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda utanç duygusunun depresyon ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Cirhinliođlu ve Güvenç, 2011). Ebeveynleřme ile birlikte ebeveynin kendi ihtiyaç ve arzularına odaklanarak çocuğundan ebeveyn rolünü almasını istemesi, çocuğun “gerçek benliğinde” değersiz hissetmesine, sadece ebeveyninin ona atfettiği “sahte benlik” ile ilgi ve sevgiyi kazanabileceğini dűřünmesine sebep olabilir (Wells ve Jones, 2000). Ebeveynin çocuğun benliğini destekleyen ve olduğu haliyle değerli olduğu noktasındaki yansıtmasının yetersiz olmasıyla çocuk, gerçek

benliğiyle bağlantıyı kaybeder ve değersizlik duygusuyla birlikte utanç duygusu yaşayabilir. Winnicot'ın (1960, Akt., Macfie ve ark., 2015) “sahte benlik” yaklaşımında belirttiği gibi çocuk annesinin ilgi ve sevgisini almak için “hakiki benliğini” kurban ederek ebeveyninin istediği şekilde bir benliğe bürünür. Üniversite öğrencileriyle yürütölen bir çalışmada, ebeveynleşmenin kişide utanç eğilimi oluşturduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin olarak ise ebeveynleri tarafından yüklenen ideal benliğin çocuk tarafından karşılanamaması ve çocuğun hakiki beninin yetersiz olduğunu düşünerek bu benlikte birlikte utanç duygusu yaşaması üzerindedir (Wells ve Jones, 2000). Bu anlamda ebeveynleşme ve depresyonun ilişkisinde utanç duygusunun bir yeri olduğu söylenilebilir. Ebeveynleşen bireylerle yapılan çalışmalarda kişilerin yaşadıkları bu deneyimde yalnız ve desteksiz hissettikleri belirtilmektedir (Schorr ve Goldner, 2022).

Yapılan çalışmalarda birlikte ebeveynleşmenin yaşam memnuniyetiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kişinin yaşadığı toplum, kültür ve sahip olduğu değerler ile ne kadar uyumlu olduğu ve hedeflerine ne derecede ulaştığı durumuna göre yaşam memnuniyeti değişebilmektedir. Yaşam memnuniyeti sıklıkla iyi oluş hali ve yaşam kalitesiyle birlikte anılmaktadır. Diğer taraftan kişinin ebeveynleşse dahi bu deneyimden algıladığı faydanın olmasıyla birlikte ebeveynleşme, iyi oluş haliyle pozitif yönde bir ilişki geliştirmektedir. Ebeveynleşmenin kişinin iyi oluş halini engellediği ve hayat tatmini ile negatif yönde ilişkili olduğu olduğu tespit edilmiştir. (Tomek ve ark., 2024). Ebeveynleşmenin kişi üzerinde yüksek seviyede stres ve kaygı oluşturduğu bilinmektedir. Tıp stajındaki öğrencilerle yapılan bir çalışmada kişilerin stresle birlikte iyi oluş hallerinin gözle görülür seviyede düştüğu bununla birlikte depresyon seviyelerinin yükseldiği görölmüştür (Grant ve ark, 2013). Bu bilgiler ışığında yola çıkıldığında ebeveynlerin ebeveynlik rollerinden istifa etmesi durumu aile içerisinde ebeveyn açığı oluşturmaktadır. Aile içerisindeki çocuklardan bu boşluğun doldurulmasının istenmesi çocuğun kapasitesini aşmakta ve kaldıramayacağı duygusal ve fiziksel yükün altına girmektedir. İyi oluş seviyesi ve hayat tatmin seviyesi düştüğu düşünölen çocuğun ileriki hayatında depresyon geliştirmesi beklenen sonuçlardandır. Literatürde belirtildiği gibi çocuğun ebeveynleşmeden algıladığı fayda, aile içerisinde yüklendiği sorumluluğun görülmesi ve desteklenmesiyle birlikte çocuk, iyi oluş halini devam ettirebilmektedir. Bu noktada ailenin çocuğa karşı tepkisinin depresyon için koruyucu etki gösterdiği

söylenilebilir. Çalışmamızın ebeveynleşme düzeyini ölçen ölçeğin içerisinde algılanan fayda boyutu bulunmadığı için ebeveynleşme ve depresyon arasında algılanan faydanın etkisi ölçülememiştir. İleride yapılacak çalışmalar için ebeveynleşme ve depresyonla birlikte algılanan fayda ve iyi oluş halinin de ölçülmesiyle birlikte, ebeveynleşme ve depresyon arasındaki ilişkide kişinin yaşadığı deneyim üzerindeki algısının iyi oluş haline etkisinin daha net görüleceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda ebeveynleşme deneyiminin kişide narsistik bir kişilik geliştirebildiği belirtilmektedir (Say ve Dağ, 2023). Farklı kuramcılar tarafından farklı sınıflandırılan narsisizm literatürde “büyüklenmeci narsisizm” ve “kırılgan narsisizm” olarak ikiye ayrılmaktadır.

Büyüklenmeci narsisizm kavramında anne ve baba, narsistik bir yönelimle çocuklarından, ideallerinde olmasını istedikleri gibi biri olmalarını ister ve bu isteği çocuğa yansıtırlar. İdealize edilen çocuk, ebeveynlerinden yansıtılan bu arzu doğrultusunda, anne ve babasından ilgi, alaka ve sevgiyi alabilmek adına kendi benliğini derinlere iter ve sahte, onay ve takdir arzusuyla ilişki kuran narsistik bir kişilik geliştirmesine sebep olurlar (Tekçe ve Bilge, 2023). Böylece kişi ileriki hayatında da onay almak ve dikkat çekmek isteyen bir kişiliğe bürünür. Kişilerle olan ilişkisini onay alma ve takdir edilme isteği üzerine şekillendirir. Çocuk ebeveynlerinin kendisine yüklediği sorumluluklarla birlikte abartılı sahte bir benlik saygısı ortaya çıkarabilir. Çocukluğunda üzerine almış olduğu sorumluluklarla birlikte diğer çocuklardan üstün ve becerikli olduğu düşüncesine sahip olabilir. Yapılan bir çalışmayla birlikte ebeveynleşmenin büyüklenmeci narsisizm arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Say ve Dağ, 2023). Bununla birlikte narsistik özellikli kişilerin kıskançlık ve özsaygı eksikliği hissetme ihtimallerinin ve depresyona girme eğilimlerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Tekçe ve Bilge, 2023). Yapılan bir araştırmada narsisizmin ve kısa semptom envanteri alt boyutları arasında ilişki incelenmiş ve narsisizmin her iki türünün (kırılgan ve büyüklenmeci) puanları yükseldikçe, kısa semptom envanterinden alınan puanların da yükseldiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar narsistik kişilerin belirli olaylarla birlikte yaşadıkları narsistik kırılmaya işaret etmektedir. Narsistik kişiler yaşadıkları belirli olaylarda birlikte yüksek beklentileri karşılayamadıklarında veya savunma mekanizmalarının yetersiz kaldığı durumlarda belirtilen narsistik kırılmayı deneyimlemektedirler. Bu durumun da kişiyi depresyona itebileceği belirtilmektedir

(İnce, 2020). Diğer taraftan yapılan çalışmalarla birlikte kırılğan narsisizm ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken büyülenmeci narsisizm ile depresyon arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Halişçelik, 2021). Burada belirtildiği gibi ebeveynleşme ve büyülenmeci narsisizm arasında olan ilişki kişilerin erken dönem deneyimlerinin kişilik yapılarını şekillendirmedeki etkisi bir kez daha görülmüş olmaktadır. Bununla beraber literatürde narsisizm ve depresyon ilişkisinde farklı sonuçların bulunuyor olması bu ikili ilişkide üçüncü faktörlerin etkili olduğunu bizlere göstermektedir. İleriye dönük yapılacak çalışmalarda ebeveynleşme ve depresyon ilişkisinde narsisizmin aracılık rolünün incelenmesinin, bu üç kavramın ilişkisinin daha net görülmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada ebeveynleşme ve aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada bu ilişki ebeveynleşme ve aleksitimi arasındaki pozitif yönlü ve anlamlı olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu ilişki aleksitiminin tüm alt boyutları için geçerli olduğu görülmüştür. Elde edilen araştırma sonuçlarıyla birlikte çocuğun aile içerisinde duygusal ve işlevsel anlamda ebeveynlerinin sorumluluklarını yüklenmesinin bireyin duygu dünyası ile olan iletişimini sekteye uğratacağı söylenilebilmektedir. Kişinin negatif/pozitif duygularını anlamlandıramaması, bunları ifade edememesi ve genel anlamda dışa vuruk düşünce tarzı geliştirmesinde çocukluk döneminde deneyimlediği, yaşına uygun olmayan uyum bozucu tecrübelerin etkisinin olduğu görülebilmektedir. Elde edilen sonuç, mevcut literatür ile uyumlu sonuçlara sahiptir. Literatürde ebeveynleşme terimi gelişimsel bakış açısıyla incelendiğinde ağırlıklı olarak “çocukluk çağı olumsuz deneyimleri” ve “çocukluk çağı travmaları” başlıkları altında incelendiği görülmektedir. Çocukluk çağı olumsuz deneyimleri Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel, cinsel, duygusal istismar ve ihmal olarak dört başlık altında ele alınmaktadır (Arabacı ve Demircioğlu, 2023). Yapılan bilimsel çalışmalarla birlikte ebeveynleşme duygusal ihmalin bir formu olabileceği ileri sürülmüştür. Yürütülen bir çalışmada çocukluğunda fiziksel ihmale maruz kalmış kişinin yüksek işlevsel ebeveynleşme düzeyi olduğu görülürken çocukluğunda duygusal ihmale maruz kalmış kişilerin yine yüksek ebeveynleşme düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Azar, 2015). Bu araştırma ebeveynleşme ve çocukluk çağı olumsuz deneyimlerinden ihmalin ebeveynleşme ile ilişkisini göstermektedir. Bu anlamda çocukluk çağı olumsuz deneyimlerinin

aleksitimi ile ilişkisini destekleyecek ve yapılan araştırmanın sonuçlarına uyumlu görülen çalışmalar mevcuttur (Aust ve ark., 2012; Hamel ve ark., 2024; Şenkal, 2015; Şenkal ve Işıklı, 2015). Ebeveynleşme, çocukluk çağında duygusal ihmal boyutlarından biri olarak görülebilmektedir. Kişinin ebeveynleşme ile maruz kalabileceği ihmal ve istismar, yetişkin hayatında yaşayacağı problemleri açıklama noktasında önemli görülmektedir. Kişinin ebeveyn rolüne bürünmesi, bu rolde yüklendiği sorumluluklar, sorumluluklarla birlikte mahrum kaldığı çocukluğu ve ailesiyle iç içe geçme tehlikesiyle birlikte mevcut kişiliğinin farklı bir yapıya büründüğü düşünülmektedir. Çocuğun anne ve babasının kendisine yüklediği sorumlulukla birlikte duygularını, ihtiyaçlarını hatta kendi benliğini arka plana ittiği görülmektedir. Ulaşılan mevcut sonuç ile birlikte çocuğun kendi duygularından ziyade ebeveynlerinin duygularını ön plana çıkardığı bir aile sisteminde, zaman geçtikçe kendi duygularıyla ilişkisini yitirdiği ve aleksitimik bir kişilik yapısı geliştirdiği söylenilebilir. Yapılan çalışmalarla birlikte aile içerisinde çocuğun duygularını yeterince ifade edememesi, çocuğa yeterli duygusal desteğin sağlanamaması ve ebeveynlerin uygunsuz muamelesiyle birlikte çocukta kendine zarar davranışlarının arttığı gözlemlenmiştir. Yapılan incelemelerle birlikte kendine zarar davranışının da aleksitiminin alt boyutlarından olan “duyguları ifade zorluğu” ile yüksek seviyede ilişki tespit edilmiştir (Li, ve ark., 2024).

Kişilerin duygularını bastırma ve bu duyguları ifade etmede yaşadıkları güçlüklerle birlikte duygularını kontrol edebilmek için kendine zarar davranışına başvurdukları söylenebilir. Mevcut çalışmanın sonucunu transaksiyonel analiz açısından incelediğimizde bireyin ego durumlarının günlük yaşamdaki karşılaştığı kişiler ve durumlara göre ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları arasında gidip gelmesi gerekmektedir. Ebeveyn benlik durumu kişinin anne-baba rolüne büründüğü, çevresindeki insanları koruduğu ve fedakarlık yaptığı durumdur. Çocuk benlik durumu ise kişi az gelişmiş, çocuksu yönü yansıtmaktadır. Kişi her kim olursa olsun çocuk benlik durumunu sergileyebilir. Son olarak yetişkin benlik durumunda ise kişi akılcı ve gerçekçi ve objectif tarafını yansıtmaktadır. Dökmen'e (1994, Akt., Koçak) göre kişi yetişkin ego durumunda sabit kaldığı noktada aleksitimik özellikler göstermektedir. Aleksitimik bireylerin rasyonel düşünce yapısına sahip olmaları, bir robot gibi hareket etmeleri ve duygularıyla ilişkilerinin zayıf olmasını yetişkin benlik durumunun kalıcılığına bağlamıştır. Diğer taraftan kişinin yaşadığı ebeveynleşme ile

birlikte transaksiyonel ego durumlarından ebeveyn rolüne sıklıkla geçtiği düşünülebilir. Dökmen (1994)'in transaksiyonel analiz üzerine yaptığı bu yorum ebeveynleşme, transaksiyonel ego durumları ve aleksitimi üzerinde yazılacak çalışmayla birlikte ego durumlarının erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinden ne derece etkilendiğini ve bu etkileşimin aleksitimik kişilik yapısını etkileme gücünü görebilmek açısından literatüre önemli bir katkı sağlayabilir.

Ebeveynleşme ile aleksitimi arasındaki tespit edilen bu ilişkiye kişinin sahip olduğu duygu düzenleme yetisinin etkili olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme aşamaları kişinin duygusal tepkilerin farkındalığı, duygusal tepkilerin anlaşılması, duygusal tepkilerin kabulü, duruma uygun duygu düzenleme strateilerini kullanabilme, olumsuz duygular yaşama durumunda olumsuz dürtüleri kontrol edebilme ve olumsuz duygular yaşandığında hedef amaçlara uyabilmek şeklinde 6 aşamadan oluşmaktadır (Tunalı, 2020). Aleksitiminin düşük duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tatar ve Çamkerten, 2019). Aleksitimi ölçeklerinden Perth Aleksitimi Ölçeğinin genişletilmiş halinde duygu düzenleme kuramı da entegre edilerek Dikkat-Değerlendirme modeli oluşturulmuştur. Modelde duygu düzenleme aşamaları baz alınarak aleksitimide süreçlerin durum, dikkat, değerlendirme, eylem süreçlerine ayrılarak duygu işlemenin dikkat sürecinde yaşanacak sıkıntının aleksitimide “dışa vuruk düşünme” ile değerlendirme kısmında yaşanacak problemin ise “duyguları tanıma zorluğu” ve “duyguları ifade zorluğu” alt başlığı ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Bilge ve Bilge, 2020). Bu anlamda duygu düzenleme yetisinin aleksitimi için ne kadar önemli olduğu görülmüş olmaktadır. Ebeveynleşme deneyimi ile kişilerin duygularını anlayıp kontrol edebilecekleri bir model görememektirler. Çocuğun yaşadığı stres durumunda özellikle annesine giderek beklediği desteği görememesi yaşadığı sıkıntıyı rahatlatacak ve ona duygu kontrolünü öğretecek bir model görememesi yaşadığı sıkıntıyı kendi bildiği şekilde dindirmeyi öğrenmesine sebep olur (Azar, 2015). Duygu düzenleme yetisi kazanamayan çocuğun vücudunda farketmediği duyumlara dikkat edememesine, duyumları doğru değerlendirip uygun şekilde tepki verememesine sebep olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda mevcut çalışmada elde edilen ebeveynleşme ve aleksitimi ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğüne etki görevi gördüğü düşünülmektedir. Yapılan ilişki analizleri ile birlikte, aleksitiminin tüm alt boyutları ve depresyon toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı

ve pozitif yönlü korelasyon kat sayıları elde edilmiştir. Elde edilen sonuç ile birlikte kişilerde aleksitimi seviyesinin yükselmesiyle birlikte depresyon seviyesinin de yükselebileceği söylenilebilir. Literatürdeki diğer araştırmalar incelendiğinde mevcut çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Honkalampü ve arkadaşları (2000), genel popülasyonda yaptıkları çalışmalarında aleksitimi ve depresyonun güçlü pozitif yönde ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Bununla birlikte başka bir araştırmada Saarijarvi ve arkadaşları (2001), majör depresyonu olan hastaları bir yıllık süreyle takip etmişler ve kişilerin bu süreçteki aleksitimi düzeylerinin depresyon seviyesine göre değişip değişmediğini kontrol etmişlerdir. Depresif semptomların azalmasıyla birlikte aleksitiminin alt boyutlarından olan “duyguları tanıma zorluğu” ve “duyguları ifade zorluğu” alt boyut düzeylerinde azalma görülerek kişilerin iletişim becerilerinin geliştiği belirtilmiştir. Diğer taraftan “dışa vuruk düşünme” alt boyutunda herhangi bir değişme görülmemiş ve sabit kaldığı saptanmıştır. Kişilerin iletişimleri düzelse dahi dışa vuruk düşünmeyi sürdürdükleri görülmüştür. Aleksitiminin bir karakter özelliği mi yoksa psikolojik bozukluklarla gelişen ikincil bir yapı mı olduğu noktasındaki tartışmalara, aleksitimi ve depresyonun birbirinden ayrı yapılar olduğu ve araştırmanın elde ettiği sonuçların aleksitiminin bir kişilik özelliği olabileceği yönündeki görüşleri desteklediği belirtilebilir. Aleksitimi ve depresyon üzerine yapılan bir diğer çalışmada Tolmunen ve arkadaşları (2011) 11 yıllık takiple yürüttükleri çalışmada aleksitiminin depresif semptomların geçmesine rağmen kalıcı bir yapı geliştirdiğini ve depresyona yatkınlaştırıcı bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmaya karşıt olarak Wise ve arkadaşlarının (1990) yaptığı bir çalışmada aleksitimi seviyesinin normal popülasyona oranla klinik popülasyonda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte alkolik bireylerin tedavilerinde aleksitimik özellikler gösterdikleri ve iyileşme görüldükçe aleksitimi seviyelerinin azaldığı görülmüştür. Bu noktada aleksitiminin kişiye acı deneyimlerde bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkabileceği savunulmuştur. Kişinin yaşadığı acıyla baş edebildiği noktada da aleksitimi semptomlarının azaldığı belirtilmiştir. Bu noktada bu çalışma Saarijarvi ve arkadaşlarının (2001) yapmış oldukları çalışmanın aksine aleksitiminin ikincil bir yapı olarak hastalık veya psikolojik bozukluklarla birlikte ortaya çıkabileceğini destekler niteliktedir. Literatürde olan bu sonuçlar aleksitimi ve depresyon ilişkisinin kompleks yapısını ortaya koymaktadır. Literatürde bu ilişkide

farklı sonuçların bulunuyor olması araya giren üçüncü değişkenlerin incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

### **5.3. Aracılık Analizlerinin İncelenmesi**

Mevcut çalışmada ebeveynleşme ile depresyon arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık rolü incelenmiştir. Literatürde ebeveynleşmenin olumsuz çocukluk yaşantıları ve çocukluk çağı travmaları genelinde incelendiği fakat ebeveynleşmenin kavram olarak daha çok ebeveyn-çocuk ilişkisine yoğunlaştığı görülmektedir. Ebeveynleşmede kişi bariz bir rol değişimiyle birlikte ebeveyn rolüne girmekte ve çocukluk kimliğinden sıyrılmaktadır. Bu durumun gelişim döneminde olan çocuğun duygu gelişimini ve duygu işleme süreçlerini sekteye uğratarak duygularına yabancı ve duygularını anlamlandıramayan bir kişilik geliştirmesine sebep olabileceği varsayılmıştır. Bunlarla birlikte çocuğun yaşadığı bu deneyimlerin, ebeveynlik hayatında depresyona sebep olabileceği varsayılmıştır. Elde edilen sonuçlar mevcut çalışmanın hipotezlerini destekler niteliktedir. Ebeveynleşme ve depresyon ilişkisinde aleksitiminin kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynleşme ile depresyon arasındaki ilişkinin aleksitiminin aracılık modeline eklenmesiyle birlikte tamamen anlamlılığını kaybetmeyerek ilişkiyi sürdürdüğü tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlarla birlikte çocukluğunda ebeveynleşme deneyimi yaşamış çocuğun aleksitimik bir karakter geliştirerek depresyona yatkın hale gelebileceği söylenebilmektedir.

Literatürde ebeveynleşmenin çoğunlukla çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları veya çocukluk çağı travmaları adı altında incelendiği görülmektedir. Ebeveynleşmenin yeni bir terim olmamasına rağmen literatürde diğer değişkenlere göre görece daha az çalışıldığı görülmüştür. Mayda'nın (2019), depresyon hastaları ile yürüttüğü çalışmasında depresyon ile çocukluk çağı travmaları arasında yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde depresyon ile aleksitimi puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanırken çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi arasında da yine anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yıldırım (2016)'ın yürüttüğü çalışmasında ebeveynleşme ve aile öngörülmezliğinin kişinin yetişkinlik hayatında depresyon belirtileri geliştirmesine sebep olacağı belirtilmektedir. Şenkal ve Işıklı (2015)'nin üniveriste öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında duygusal ihmal ve istismar ile depresif belirtiler arasında aleksitiminin kısmi bir aracılık rolü olduğu tespit edilirken fiziksel ihmal ve yetişkinlikteki depresif belirtiler arasında

alesktiminin tam aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Literatürde ebeveynleşmenin duygusal ve işlevsel alt boyutlarının fiziksel ve duygusal ihmal başlığı altında incelendiği çalışmalardan elde edilen sonuçların mevcut çalışmamızla uyumlu sonuçları olduğu görülmektedir. Yüksel ve Yavuz (2023)'ün yapmış oldukları bir çalışmada olumsuz çocukluk deneyimleri ve aleksitimi arasında öz-şefkat ve benlik saygısının tam aracı role sahip olduğu belirtilmiştir. Yapılan bu çalışma ebeveynleşme deneyimi ile çocuğun ebeveynlerinin ilgisini almak adına, kendi benliğinden vazgeçerek ebeveynlerinin kendisi için belirlediği ideal benliğe göre davranabileceği belirtilmektedir (Macfie ve ark., 2015). Bu nokta bizlere Carl Gustav Jung'un (1914, Akt., Gülcan) arketip teorisi bağlamında, arketiplerden "persona" ve "ben" kavramlarını düşündürebilir. Persona, bireyin dış dünyada kabul görmesini sağlayan, bulunduğu toplumla denge kurması ve toplumsal normlara uyum sağlaması amacıyla taktığı bir maskedir diyebiliriz. Bu maske, bireyin özü dediğimiz "ben" den çok uzaklaşmadığı sürece işlevseldir fakat bireyin gerçek benliğinden koparak personasının baskın hale gelmesi, kendisiyle olan özdeşliğini zayıflatıp yabancılaşma hissi yaratabilir. Jung'a göre bu tür yabancılaşma, bireyi nevrotik bir duruma sürükleyebilir. Persona ile öz benlik arasında yaşanan uzun çatışma, bireyin kendi kimliğini bastırmasına sebep olarak ciddi ruh sağlığı problemleri yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu teoriden yola çıkarak kişinin öz benliği ve personasının dengede olmasının psikolojik sağlığı için önemli olduğu görüşünü çıkarabiliriz. Bu bağlamda ebeveynleşme ile birlikte anne ve babasının kendisinde görmek istediği personayı bir elbise gibi üzerine giyen çocuğun, benliği ile yaşadığı uzun süreli çatışmalar ve benliğini bastırma çabalarıyla birlikte, yetişkinlik döneminde ruhsal sıkıntılara sahip olabileceği söylenebilir. Kişinin kendi benliği ile yeterli olmadığını ve sevilmediğini düşünmesiyle birlikte gerçek benliğine karşı utanç duygusu geliştirdiği belirtilmektedir (Wells ve Jones, 2000). Bu noktada ebeveynleşme bireyin benlik saygısının zedelenmesine, benliğine karşı duyduğu utanç duygusuyla birlikte kendisine karşı şefkat geliştirme kapasitesini kaybetmesine yol açabilir. Bu bağlamda kişi istek ve arularını dolayısıyla duygularını da bastırarak kendisiyle bağlantısını zayıflatabilir. Sonuç olarak kişi, duyguları anlama ve ifade etme kapasitesi olarak karakterize edilen aleksitimik bir yapı geliştirebilir. Kendi benliğine yönelik saygısını yitiren ve utanç duygusu geliştiren bireyin, öznel farkındalık ve iç görü gerektiren duygusal süreçlere ilgi göstermemesi ve kendisiyle ilişkili içsel yapılarla bağlantı kurmaktan kaçınan bir tutum sergilemesi olasıdır. Bu türk kaçınma

davranışları bireyin içsel deneyimlerle olan iletişimini zayıflatarak duygusal farkındalığını kaybetmesine sebep olabilir. Böylece kişi duygularını tanıma, anlamlandırma ve ifade etmede güçlük yaşayarak yine aleksitimik bir karakter özelliği gösterebilir. Bununla birlikte yürütülen başka bir araştırmada kişilerin öz saygı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Meterelliyoz ve Yazar, 2020). Bu bilgilerden hareketle kişinin ebeveynleşme ile gelişemeyen öz saygısının aleksitimi ve depresyona yakınlık oluşturabileceği söylenilebilir. Çocuğun ebeveynleşmesiyle, ebeveyninin ideal gördüğü kişiliğe bürünerek kendi benliğinde tamamen vazgeçmesiyle mazoşist, aynı zamanda ebeveynleri için en iyi olmaya çabalaması ve bu şekilde ilgi kazanmaya çalışmasıyla da narsisistik bir yapı geliştirebileceğini literatürde belirtmiştir (Wells ve Jones, 1998). Yapılan bir diğer çalışmada ise aleksitimi ve kişilik bozukluklarının toplam puanlarının aleksitiminin alt boyutlarından olan “dışa vuruk düşünme” alt boyutuyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Panfilis, 2014). Aleksitimi ve depresyon ilişkisi üzerine yapılan çalışmada depresyon düzeylerinin azalmasına rağmen aleksitiminin alt boyutlarından olan “dışa vuruk düşünme” alt boyutunun sabit kaldığı belirtilmiştir (Honkalampü ve ark., 2000). Buradan yola çıkarak ebeveynleşmenin kişide narsisistik bir kişilik yapısı geliştirerek kişinin kendisine odaklandığı, insanlarla sığ ilişkiler kurduğu ve dışsal odaklı düşünme yapısıyla birlikte iç dünyasıyla ve duygularıyla ilişkisinin zayıflayarak aleksitimik bir yapı geliştirdiği söylenilebilir. Bir diğer çalışmada kaçımacı ve kaygılı bağlanma stillerinin aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Aktay, 2014). Elde edilen araştırmaların bulguları ebeveynleşmenin çocuğun bağlanma sürecine verdiği zarar düşünüldüğünde araştırmamızın sonucu olan ebeveynleşme ile depresyon arasındaki aleksitiminin aracılık rolünü destekler niteliktedir. Çocuğun bakım vereni ile kurduğu kaygılı/kaçınan bağlanmanın aleksitimiye yakınlık oluşturduğu söylenilebilir. Diğer bir çalışmada ise bağlanma ve psikopatolojiler üzerine yapılan bir çalışmada güvensiz bağlanma tiplerinden olan kaygılı bağlanmanın depresif bozukluklarla ilişkisi olduğu tespit edilirken kaçınan bağlanmanın kişilik bozukluğu ve diğer patolojilerle birlikte görüldüğü tespit edilmiştir (Kesebir ve ark., 2011). Mevcut çalışmamızla kişinin, duygusal deneyimlerini anlamlandıramaması, içsel duygusal süreçlerden uzaklaşması ve sığ ilişkilerle birlikte dışsal hayatın ayrıntılarına odaklanmasıyla depresyon düzeylerinin yükseldiği söylenilebilir. Sonuç olarak kişinin geliştirebileceği narsisistik özellikler ile aleksitimiye yakınlık

oluşturabileceği düşünülürken, ortaya çıkan aleksitimik özelliklerin ise kişide depresyona sebep olabileceği tahmin edilmektedir. Çocuğun erken olumsuz yaşantılarının kişinin ilerleyen hayatında depresyona ve aleksitimiye yatkınlık göstermesine sebep olduğu bilinmektedir. Elde edilen sonuçlar literatürü destekler niteliktedir. Mevcut çalışmamızda aleksitimi ve depresyon, çocuğun ebeveyn karakterine bürünmesiyle aile içerisinde yeni bir yapının ortaya çıkması durumu olan ebeveynleşme kavramı özelinde incelenmiştir. Araştırmanın aleksitimi ve depresyon üzerinde çocukluk çağı deneyimlerinin etkisini görebilmek noktasında literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Diğer taraftan ebeveynleşmenin aleksitimi ve depresyonu açıklamada yetersiz kaldığı görülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda aleksitimi ve ebeveynleşme ilişkisinde kişilik bozukluklarının incelenmesi, kişiliğin erken dönem çocukluk yaşantılarında oluşuyor olması ve aile içi etkileşimin bu oluşumda büyük önem taşıması aleksitiminin birincil veya ikincil olma durumu hakkında bizlere ipucu verebilir. Bununla birlikte ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon ilişkisinde kontrol odağı kavramı dikkat çekmektedir. William ve Francis (2010)'in yürüttüğü bir çalışmada ebeveynleşme deneyiminin kişiyi daha sorumlu bir birey haline getirerek içsel kontrol odağı oluşturmaya bununla birlikte içsel kontrol odağının depresyona karşı bir koruma görevi gördüğünü belirtmektedir. Diğer taraftan Verissimo ve arkadaşları (2000)'nin yapmış olduğu diğer bir çalışmada aleksitiminin dışsal kontrol odağı ile pozitif yönlü ilişkide olduğunu belirtirken içsel kontrol odağı ile negatif yönlü bir ilikide olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çıktıları ebeveynleşmeden “algılanan fayda” değişkeni ile incelediğimizde, kişinin ebeveynleşme deneyiminden olumlu sonuçlar çıkararak fayda sağladığını düşündüğü durumda dayanıklılığının arttığı bilinmektedir (Dariotis ve ark., 2023). Bunun tersi durumda ise ailesini suçlayacak ve kendisine adaletsizlik edildiğini düşünecektir. Bu bireyin yaşamış olduğu bu düşüncelerle dışsal kontrol odağı geliştirebileceği düşünülebilir. Böylece bu durumun kişide aleksitimi ve depresyona yatkınlık oluşturabileceği yorumu yapılabilir. İleriye dönük çalışmalarda çalışmada bulunan temel değişkenlerle birlikte kontrol odağı ve algılanan fayda kavramının birlikte incelenmesi ebeveynleşmenin etki alanlarının ayrıntılandırılması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM 6

### SONUÇ ve ÖNERİ

Mevcut çalışma bir bütün olarak değerlendirildiğinde ebeveynleşme ve depresyon ilişkisinde aleksitiminin kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak kişinin ebeveynleşmesiyle birlikte depresyon geliştirmesinde aleksitiminin kısmi bir etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Bununla birlikte ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon arasında yüksek seviyede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynleşme, aleksitimi ve depresyon düzeylerinin cinsiyet, aile içerisinde psikopatolojik ilaç kullanım geçmişi, depresyon var/yok ve doğum sırası gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı yönündeki incelemelerle birlikte ebeveynleşme deneyiminin depresyon var/yok grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı ve depresyonu olan grupta daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte ebeveynleşmenin diğer sosyodemografik değişken gruplarında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Aleksitiminin dışa vuruk düşünme alt boyutunun erkek ve kadın grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştırıcı ve erkek grupta aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber aleksitiminin toplam puanının ve diğer alt boyutlarının cinsiyet dahil olmak üzere diğer sosyodemografik değişkenlerde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Depresyon değişkeninin cinsiyet gruplarında anlamlı derecede farklılaştığı, kadın örnekleme erkek örnekleme oranla daha yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Depresyon değişkeninde cinsiyet dışında kalan diğer sosyodemografik gruplarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Anne ve babanın çocuklarının duygusal gelişimi için sağlaması gereken ortamın yetersiz olması, bununla birlikte aile içerisindeki genel işlerden çocuğun sorumlu tutulması, kişinin omuzlarında bir yük oluşturmaktadır. Anne ve babaların farkında olarak veya olmayak sebep oldukları bu durum için erken önlemlerin alınması önem taşımaktadır. Bu önlemler kapsamında bilhassa eğitimcilerin sonrasında ruh sağlığı profesyonellerinin ebeveynleşmenin sebep olabileceği negatif etkilerin farkında olup ebeveynleri bu noktada bilgilendirmeleri, aile içerisinde farkındalık oluşumunu destekleyeceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, ailedeki bir bireyin sahip olduğu hastalık, maddi sıkıntılar veya diğer zorunlu şartlar dolayısıyla çocuğun

ebeveynleşmesinin kaçınılmaz olduğu durumlarda, negatif etkisinin en aza indirilebilmesi için belirli önlemlerin alınabileceği düşünülmektedir. Çocuğun aile içerisinde duygusal anlamda desteklenmesi, fedakarlıklarının görülüp takdir edilmesiyle, kişinin hayatın zorluklara karşı daha dayanıklı ve özgüvenli olabileceği bilinmektedir (Jones ve ark., 2006). Bununla birlikte ebeveynleşmenin yaşandığı sürenin uzunluğu da önemli görülmektedir. Kişi uzun bir süre ebeveynleşmeye maruz kaldığı takdirde kişi üzerinde negatif etkilerin artacağı bilinmektedir (Polomski ve ark., 2021). Bu anlamda yaşanan ebeveynleşmenin uzunluğu kişide bıraktığı hasar noktasında ruh sağlığı çalışanlarına bir ipucu verebilir.

Ebeveyninin yerine geçerek ebeveynleşen çocuğun yaşadığı bu deneyim fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını bastırarak ebeveynlerinin ihtiyaçlarını karşıladıkları sağlıklı bir ilişki döngüsüne dönüşebilmektedir. Kişinin kendi ihtiyaçlarını geri plana atması yetişkin yaşantısında fiziksel ve duygusal sıkıntılar yaşamasına sebep olduğu bilinmektedir (Sofie ve ark., 2014; Williams ve Francis, 2010). Mevcut çalışmayla birlikte aleksitiminin bu sıkıntılardan biri olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynleşmeye maruz kalan kişinin duygularını anlamlandırma, değerlendirme ve ifade etmede sıkıntı yaşayabileceği tespit edilmiştir. Ebeveynler çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılamadıkları ve göstermiş oldukları duygulara sağlıklı bir yansıtma yapamadıklarında, çocuğun duygusal bilgi işleme sürecini sekteye uğratmaktadırlar. Çocuğun sağlıklı yansıtma tepkilerinden mahrum kalmasıyla birlikte duyguları ayırt etme ve anlamlandırmada sıkıntı yaşayacağı ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayacağı belirtilmektedir. Bireyin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğüne, sahip olduğu sıkıntılı duyguyla baş edememesine böylece bu duyguları bastırma yoluna gitmesine sebep olmaktadır. Duygularını bastıran kişinin aleksitimiye yatkınlık gösterdiği belirtilmektedir (Strien ve ark., 2019). Aleksitimi bireyin duygu dünyasında oluşturduğu körlükle birlikte bireysel ve sosyal hayatında problem yaşamasına sebep olur. Psikopatolojik bozukluklar, öfke, sosyal yaşamdan izole bir hayat sürmesi kişinin hayat kalitesini ciddi anlamda etkileyebilecek durumlardır. Ebeveynleşme deneyimiyle genel anlamda negatif ve pozitif duyguların bastırılması kişide ruhsal sıkıntılara sebep olurken aynı zamanda depresyona yatkınlık oluşturan bir faktördür (Beblo, 2012). Ebeveynleşme üzerine yapılan çalışmaların ülkemizdeki sayısının yurt dışına oranla bir hayli az olduğu görülmektedir. Bununla beraber ebeveynleşmenin “çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları”, “çocukluk çağı

travmaları” ve “çocukluk çağı ihmal ve istismarı” başlıklarıyla incelendiği görülmektedir. Aleksitiminin, ebeveyn çocuk ilişkisinde rollerin değişimi üzerine odaklanan; bağlanma, benliğin farklılaşması, hatalı benlik ve kişilik oluşumu kavramlarıyla incelenen ebeveynleşme kavramıyla incelenmesi kalıcı bir kişilik özelliği mi yoksa geçici bir semptom mu olduğu noktasında bizlere ipucu verebileceği varsayılmış ve ebeveynleşme ile aleksitimi arasında yüksek seviyede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan verilerin, ileride yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlarla birlikte ebeveynleşen çocuğun aile içerisinde maruz kaldığı durumlarla birlikte aleksitimik bir kişilik yapısı geliştirebileceği böylece depresyon yaşama riski bulunduğu ihtimali göz önüne alınmalıdır.

Sosyodemografik değişkenlerden “aile içerisinde psikopatolojik ilaç kullanımı” sorusunun “anne ve baba” şeklinde kısıtlanmasıyla birlikte kişinin ailesinden gördüğü fakat belkide ebeveynleşmesinde bir payı olmayacak kişileri düşünerek cevaplamasının önüne geçilmiş olacaktır. Bununla birlikte ebeveynleşmeye ne kadar süre maruz kaldığı bilgisinin alınması da ebeveynleşmenin negatif etkileri üzerinde sürenin etkisi açısından yorum yapılabileceği düşünülmektedir. Aile içerisindeki iletişim ve kişinin hangi tür ebeveynleştirme geliştirdiği noktasında alınacak bilgilerle, kişinin ebeveynleşme yaşadığı dönemde içinde bulunduğu ortamın olası pozitif etkilerinin belirlenmesi noktasında önem taşıdığı düşünülmektedir.

Çalışmanın kesitsel bir çalışmadır ve ilişkiler arasında sebep sonuç ilişkisi verememektedir. İleride yapılabilecek boylamsal çalışmaların aleksitiminin düzeyleri üzerine etkisini daha net görebilmek adına faydalı olacağı düşünülmektedir. Ebeveynleştirme için kullanılan Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin Formu’nun iki boyuttan oluştuğu ve “algılanan fayda” alt boyutunun olmadığı görülmektedir. Algılanan fayda değişkeni ile birlikte ebeveynleşmenin pozitif çıktılarının olabileceğinin bilinmesiyle depresyon ve aleksitimi gibi bozukluklar ile nasıl bir ilişki göstereceğinin incelenmesi, ebeveynleşme deneyiminin pozitif çıktıları noktasında literatüre teorik düzeyde bir katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bu anlamda yapılan incelemeler sonucunda mevcut ebeveynleşme ölçeklerinin anlam, sorumluluk ve algılanan fayda boyutları açısından eksikliklerinin olduğu, belirli ölçeklerde bu boyutlar ölçülse de soruların yeterli derinliğe sahip olmadığı düşünülmektedir. Aynı zamanda ebeveynleşmenin travma başlığı altında inceleniyor

olması, ebeveynleşmenin kişi üzerinde travmatik etkilere sahip olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, ebeveynleşme kavramını algılanan fayda, bireyin duruma attığı anlam, sorumluluk ve travma alt boyutlarıyla birlikte ele alan bir ölçek geliştirilmesinin, ebeveynleşmenin birey üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye olanak tanıyacağı öngörülmektedir. Bu doğrultuda, söz konusu ölçeğin, ebeveynleşmenin ilgili alt boyutlarının psikolojik bozukluklarla nasıl bir ilişki içinde olduğunu belirleme noktasında daha net ve anlamlı sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada belirli kısıtlılıkları olmakla birlikte, erken dönem çocukluk yaşantılarının bireyin duygusal dünyası üzerindeki etkileri ve bu deneyimlerin depresyon gibi yaygın psikolojik bozukluklarla ilişkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmanın, konuyu daha ayrıntılı bir şekilde ele alabilmek adına üçüncü değişkenlerin eklenmesi ve ebeveynleşme ile ilişkili olduğu düşünülen faktörlerin bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesinin, sonraki araştırmalar için yol gösterici olabileceği ve konuya dair daha derinlemesine bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aftab, M., Ahmed, R. A., Tirath, K., Jawad, A., ve Saleem, R. (2023). Prevalence of Alexithymia and Depression in Medical Students Necessitate Attention. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 7, 191-200.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. (Tez no. 375404). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aktay, M. (2020). İstismar ve ihmalin çocuk üzerindeki etkileri ve tedavisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*. 1(2). 169-184.
- Akün, E. (2017). Çocukluktaki ebeveynleşme yaşantılarının özellikleri ve birey üzerindeki etkileri. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 219-246.
- Alkım Arı, F. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Arabacı, M. S. ve Demircioğlu, H. (2023). Yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı deneyimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10 (4), 303-311.
- Araz, O. (2022). *Panik bozukluk, sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluğu tanı hastalarda beden duyularını abartma, belirti yorumlama, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin araştırılması* (Tez No. 727606) [Yüksek Lisan Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I., ve Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 5(3), 225.
- Ay, T. (2018). *Aleksitimi ve depresyon düzeylerinin psikolojik doğum sırası ve çocuklukta algılanan ebeveynlik biçimleri açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Azar, N. (2015). *Childhood parentification: Understanding the influence of emotion regulation and shame-proneness on the association between perceived*

*unfairness and mental health outcomes* (Doctoral dissertation, Long Island University, The Brooklyn Center).

- Ballash, N., Leyfer, O., Buckley, A. F., ve Woodruff-Borden, J. (2006). Parental control in the etiology of anxiety. *Clinical child and family psychology review*, 9(2), 113–133. <https://doi.org/10.1007/s10567-006-0007-z>
- Barnett, B., ve Parker, G. (1998). The parentified child: early competence or childhood deprivation?. *Child Psychology and Psychiatry Review*, 3(4), 146-155.
- 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.
- Başoğul, C., ve Buldukoğlu, K. (2015). Ebeveyninde depresyon olan ergenlerde depresyonu önlemede aile odaklı psikoeğitim uygulamaları: Sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 265–279.
- Batigün, A. D., ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Beblo, T., Fernando, S., Klocke, S., Griepenstroh, J., Aschenbrenner, S., ve Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of affective disorders*, 141(2-3), 474-479.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bergner, R. M. (1987). The development of a scale for the assessment of parentification. *Family Therapy*, 16(3), 229-235.
- Berthoz, S., Consoli, S., Perez-Diaz, F., ve Jouvent, R. (1999). Alexithymia and anxiety: compounded relationships? A psychometric study. *European psychiatry*, 14(7), 372-378.
- Bingöl, Z. Z. (2024). *Genç yetişkinlerdeki anne kaynaklı ebeveynleşme deneyiminin güvenli bağlanma, psikolojik sağamlık ve duygusal yoksunluk üzerindeki rolü: Baba katılımı ve sosyal destek ile düzenleyici ilişkiler* (Tez No.

- 873902) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Biruny, D. H., ve Latipun, L. (2021). Me and My Parents: A Qualitative Study of the Role of Birth Order Child in Family. *Open Journal for Psychological Research*, 5(2).
- Black, B. T. ve Sleight M. J. (2013). Relations among parentification, parenting beliefs, and parenting behaviors. *Journal of Student Research*, 2(1), 52-57.
- Borchet, J., Lewandowska-Walter, A., ve Rostowska, T. (2016). Parentification in late adolescence and selected features of the family system. *Health Psychology Report*, 4(2), 116-127.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (42-90). New York: Gardner Press.
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bozkurt, B. (2023). *Depresyon tanılı hastaların çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi, dürtüsellik ve intihar olasılığı arasındaki ilişki* (Tez No. 817607) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bridge, E. N. (2019). Review of a case study in light of Bowen theory: Differentiation of self. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 65-72.
- Bryant, M. L. (2015). *Handbook on Emotional Regulation. Processes, Cognitive Effects and Social Consequences*. Nova Science Publishers. 113-115.
- Burnett, G., Jones, R. A., Bliwise, N. G., ve Ross, L. T. (2006). Family unpredictability, parental alcoholism, and the development of parentification. *The American journal of family therapy*, 34(3), 181-189.
- Büyük, E. (2020). *Eşbağımlılık ve ebeveynleşme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik veriler açısından incelenmesi*. (Tez No. 642541) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., ve Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review

of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical psychology review*, 91, 102101.

- Cengiz, G. G. (2019). Sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler. (Tez No. 645226) [Yüksek Lisans Tezi, Ted Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Chaim, C. H., Almeida, T. M., de Vries Albertin, P., Santana, G. L., Siu, E. R., ve Andrade, L. H. (2024). The implication of alexithymia in personality disorders: a systematic review. *BMC psychiatry*, 24(1), 647.
- Champion, J. E., Jaser, S. S., Reeslund, K. L., Simmons, L., Potts, J. E., Shears, A. R., ve Compas, B. E. (2009). Caretaking behaviors by adolescent children of mothers with and without a history of depression. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 156–166.
- Chandola, R. (2016). A study of birth order, personality and mental health. *International Journal of Advanced Research and Review*, 1(10), 26-30.
- Chase, N. D. (1999). *Burdened children: Theory, research, and treatment of parentification*. Sage.
- Chen, J., Yu, T., Liu, C., Yang, Y., Lan, Y., ve Li, W. (2023). The effect of trait anxiety on the time course of self-relevant processing: Evidence from the perceptual matching task. *Biological Psychology*, 178, 108529.
- Choi, S. W., ve Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 31–40.
- Chojnacka, B. (2020). The loneliness and isolation of the parentified child in the family. *Paedagogia Christiana*, 1(45), 91–97.
- Cirhinlioğlu, F. G., ve Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 250-260.
- Cuijpers, P., Quero, S., Dowrick, C., ve Arroll, B. (2019). Psychological treatment of depression in primary care: recent developments. *Current psychiatry reports*, 21, 1-10.

- Çelik, F. H., ve Hocaoglu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk'tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66.
- Çobanoğlu, S. (2017). *An experimental investigation of the effects of state and trait anxiety and self esteem on decision making* (Tez No. 454721) [Yüksek Lisan Tezi, Doğuş Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dariotis, J. K., Chen, F. R., Park, Y. R., Nowak, M. K., French, K. M., ve Codamon, A. M. (2023). Parentification vulnerability, reactivity, resilience, and thriving: A mixed methods systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 20(13), 6197.
- Dereboy, I. F. (1990). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma* [Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Devine, H., Stewart, S. H., ve Watt, M. C. (1999). Relations between anxiety sensitivity and dimensions of alexithymia in a young adult sample. *Journal of psychosomatic research*, 47(2), 145-158.
- Dilbaz, N., ve Filiz, T. M. A. (2007). Surgery and alexithymia. *Turkish Journal of Family Practice*, 2(4), 162-165.
- Dirican, A. (2023). *Investigation of the relationship between parentification, psychological symptoms and early maladaptive schemas by qualitative and quantitative methods*. (Tez No. 784795) [Yüksek Lisans Tezi, Ted Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ditzer, J., Wong, E. Y., Modi, R. N., Behnke, M., Gross, J. J., ve Talmon, A. (2023). Child maltreatment and alexithymia: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 149(5-6), 311.
- Elalky, M. I., Abed, Z., Othman, E., ve Eita, L. H. (2015). The effect of birth order and socio demographic characteristics on anxiety and depression among adolescents. *Int J Nurs Sci*, 5(3), 110-121.
- Engelhardt, J. A. (2012). Development implications of parentification: effects on childhood attachment. *Graduate Student Journal of Psychology*, 14, 45-52.

- England, M. J., ve Sim, L. J. (2009). *Depression in parents, parenting, and children: Opportunities to improve identification, treatment, and prevention* (s.79–81). The National Academies Press.
- Erdim, L., İnal, S., Bozkurt, G. (2015). Psikiyatrik Hastalığı Olan Ebeveynle Yaşamın Çocuklar Üzerine Etkisi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi /Journal of Health Sciences and Professions* , 2(2), 233 - 240.
- Erenler, B. (2023). *Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin ebeveynleşme düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide duygusal şemaların aracılık rolü. (Tez No. 809837) [Yüksek Lisans Tezi, Antalya Bilim Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.*
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Ozcelik, B., ve Oncu, F. (2009). Childhood abuse and neglect as a risk factor for alexithymia in adult male substance dependent inpatients. *Journal of psychoactive drugs*, 41(1), 85-92.
- Fışiloğlu, H. (1992). Yapısal aile terapisi modeli ve bir vaka. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 10-14.
- Franklin, P., Tsujimoto, K. C., Lewis, M. E., Tekok-Kilic, A., ve Frijters, J. C. (2018). Sex differences in self-regulatory executive functions are amplified by trait anxiety: The case of students at risk for academic failure. *Personality and Individual Differences*, 129, 131-137.
- Fukuya, Y., Fujiwara, T., Isumi, A., ve Ochi, M. (2021). Association of birth order with mental health problems, self-esteem, resilience, and happiness among children: results from a-child study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 638088.
- Garber, J. (2010). Intergenerational transmission of depression: A launch and grow model of change across adolescence. *Development and Psychopathology*, 22, 819–830.
- Ghiabi, B., ve Besharat, M. A. (2011). Emotional intelligence, alexithymia, and interpersonal problems. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 98-102.
- Giles, S. (2012). *The effects of parentification, attachment, family-of-Origin dysfunction and health on depression: A comparative study between gender*

- and the ethnic groups of South Koreans and Caucasian Americans* [Yüksek Lisans Tezi, Brigham Young University]. Brigham Young University.
- Goerlich, K. S. (2018). The multifaceted nature of alexithymia—a neuroscientific perspective. *Frontiers in psychology*, 9, 1614.
- Gonzalez, E. C. (2024). Factors influencing the relationship between gender and depression. *Journal of Students Research*, 13(1),
- Grabe, H. J., Spitzer, C., ve Freyberger, H. J. (2004). Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 161(7), 1299-1301.
- Grant, F., Guille, C., & Sen, S. (2013). Well-being and the risk of depression under stress. *PLOS ONE*, 8(7), e67395.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067395>
- Gülcan, C. (2020). Psikolojik tipler ve jung psikolojisi üzerine bir değerlendirme. *Karadeniz Sosyal Bilimleri Dergisi*, 12(23), 566-579.  
<https://doi.org/10.38155/ksbd.685872>
- Gürdağlı, C. (2024). *Yetişkinlerde depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez no. 850031). [Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gülcan, C. (2020). Psikolojik tipler ve jung psikolojisi üzerine bir değerlendirme. *Karadeniz Sosyal Bilimleri Dergisi*, 12(23), 566-579.  
<https://doi.org/10.38155/ksbd.685872>
- Halişçelik, M. (2021). *Majör depresyon ile narsisistik kişilik bozukluğu arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Tez no. 66356). [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hamel, C., Rodrigue, C., Clermont, C., Hébert, M., Paquette, L., ve Dion, J. (2024). Alexithymia as a mediator of the associations between child maltreatment and internalizing and externalizing behaviors in adolescence. *Scientific reports*, 14(1), 6359.

- Hardt, J., Weyer, L., Dragan, M., ve Laubach, W. (2017). Anxiety and depression as an effect of birth order or being an only child: Results of an internet survey in Poland and Germany. *Insights on the Depression and Anxiety*, 8, 2018.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Publications.
- Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J., Pratt, D. (2019). Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: An overview of the literature. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 203
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Turkish Journal of Psychology*, 6, 118-122.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hogeveen, J., & Grafman, J. (2021). Alexithymia. *Handbook of clinical neurology*, 183, 47-62.
- 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.
- Hooper, L. M. (2007). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. *The Family Journal*, 15(3), 217-223.
- Hooper, L. M. (2008). Defining and understanding parentification: Implications for all counselors. *The Alabama Counseling Association Journal*, 34(1), 34-43.
- Hooper, L. M. (2012). Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology. K.D. Keith (Ed.), *Parentification* (s. 965-971). New York, NY: Wiley-Blackwell.
- Hooper, L. M., Tomek, S., Bond, J. M., ve Reif, M. S. (2015). Race/ethnicity, gender, parentification, and psychological functioning: Comparisons among a nationwide university sample. *The Family Journal*, 23(1), 33-48.
- İnce, İ. (2020). *Büyüklenmeci ve kırılğan narsisizmin ego savunma mekanizmaları ve psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 640542)

[Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Jankowski, P. J., Hooper, L. M., Sandage, S. J., ve Hannah, N. J. (2013). Parentification and mental health symptoms: Mediator effects of perceived unfairness and differentiation of self. *Journal of Family Therapy*, 35(1), 43-65.

Jørgensen, M. M., Zachariae, R., Skytthe, A., ve Kyvik, K. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: a population-based study of 8,785 Danish twin pairs. *Psychotherapy and psychosomatics*, 76(6), 369-375.

Jurkovic, G. J. (2014). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Routledge. 17-48.

Kahramanol, B., ve Dağ, İ. (2018). Psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1), 30-39.

Kalkan, M., ve Odacı, H. (2010). Psikolojik doğum sırası ve ana babaya bağlanma: okul öncesi öğretmen adayları üzerine bir çalışma. *Education Sciences*, 5(3), 810-819.

Kano, M., ve Fukudo, Shin. (2013). The alexithymic brain: the neural pathways linking alexithymia to physical disorder. *BioPsychoSocial Medicine*. 7(1). 2-9

Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

Karataş, A. (2020). *Ebeveynleşme ile depresyon, kaygı, stres arasındaki ilişkide benliğin ayrışması ve sosyal sorun çözme becerisinin aracı rollerinin incelenmesi*. (Tez no. 850031). [Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Karataş, A. (2020). *Ebeveynleşme ile depresyon, kaygı, stres arasındaki ilişkide benliğin ayrışması ve sosyal sorun çözme becerisinin aracı rollerinin incelenmesi*. (Tez no. 850031). [Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Khan, A., N., ve Jaffee, S.R. (2022). Alexithymia in individuals maltreated as children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 63(9). 936-972.
- Kick, L., Schleicher, D., Ecker, A., Kandsperger, S., Brunner, R., ve Jarvers, I. (2024). Alexithymia as a mediator between adverse childhood events and the development of psychopathology: a meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1412229.
- Kiraz, S., Sertçelik, S., ve Taycan, S. E. (2021). Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Aleksitimi ve Dürtüsellik İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(2), 109-117.
- Kochanska, G. (2001). Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. *Child development*, 72(2), 474-490.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(1-2).
- Kojima, M. (2012). Alexithymia as a prognostic risk factor for health problems: a brief review of epidemiological studies. *Kojima BioPsychoSocial Medicine*, 6(21), 2-9
- Koppelberg, P., Kersting, A., ve Suslow, T. (2023). Alexithymia and interpersonal problems in healthy young individuals. *BMC psychiatry*, 23(1), 688.
- Köyden, D. ve Uluç, S. (2018). Ebeveynleşme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetin ve ebeveynleşmeden algılanan yararın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 28-38.
- Küey, L., (1998). Birinci basamakta depresyon tanıma, ele alma, yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası*. 1, 5-12.
- Lander, G. C., Lutz-Zois, C. J., Rye, M. S., ve Goodnight, J. A. (2012). The differential association between alexithymia and primary versus secondary psychopathy. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 45-50.

- Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B., ve Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: a review of neurobiological studies. *Journal of psychosomatic research*, 54(6), 533-541.
- Levesque, R. J. (Ed.). (2011). *Encyclopedia of adolescence*. Springer Science & Business Media.
- Li, W., Han, Y., Hu, Y., ve Zhang, Y. (2024). Childhood trauma and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: The chain mediating effects of alexithymia and experiential avoidance. *Acta Psychologica*, 251.
- Lo, C. (2014). Cultural values and alexithymia. *Sage Open*, 4(4).
- Lutman, V. (2019). The complex dynamics of childhood parentification: An overview of theory and research. In *V Families: Opportunities and challenges* (s. 157–194). The Pontifical University of John Paul II in Krakow Press.
- Macfie, J., Brumariu, L. E., ve Lyons-Ruth, K. (2015). Parent–child role-confusion: A critical review of an emerging concept. *Developmental Review*, 36, 34-57.
- Manning, C., ve Gregoire, A. (2006). Effects of parental mental illness on children. *Psychiatry*, 5(1), 10-12
- Marazzi, F., Orlandi, M., De Giorgis, V., Borgatti, R., ve Mensi, M. M. (2023). The impact of family alexithymia on the severity of restrictive eating disorders in adolescent patients. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 139.
- Masiran, R., Ibrahim, N., Awang, H., ve Lim, P. Y. (2023). The positive and negative aspects of parentification: An integrated review. *Children and Youth Services Review*, 144, 106709.
- Mayda, C. (2019). *Depresyonun, çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 551549) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- McMahon, T. J., ve Luthar, S. S. (2007). Defining characteristics and potential consequences of caretaking burden among children living in urban poverty. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(2), 267-281.

- Mendia, J., Zumeta, L. N., Cusi, O., Pascual, A., Alonso-Arbiol, I., Díaz, V., ve Páez, D. (2024). Gender differences in alexithymia: Insights from an Updated Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 227, 112710.
- Messina, A., Beadle, J. N., ve Paradiso, S. (2014). Towards a classification of alexithymia: primary, secondary and organic. *Journal of psychopathology*, 20, 38-49.
- Meterelliyoz, K. Ş., ve Yazar, M. S. (2020). Albinizimli Bireylerde Depresyon, Anksiyete Düzeyleri, Özsaygı ve Yaşam Kalitesi: Bir Olgu-Kontrol Çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 118-130.
- Moriguchi, Y., Maeda, M., Igarashi, T., Ishikawa, T., Shoji, M., Kubo, C., ve Komaki, G. (2007). Age and gender effect on alexithymia in large Japanese community and clinical samples: A cross-validation study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *BioPsychoSocial Medicine*, 1(7), 1–15.
- Moriguchi, Y., ve Komaki, G. (2013). Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives. *BioPsychoSocial medicine*, 7, 1-12.
- Nutt, D. J. (2008). Relationship of neurotransmitters to the symptoms of major depressive disorder. *J Clin psychiatry*, 69(E1), 4-7.
- Nuttall, A. K., Valentino, K., ve Borkowski, J. G. (2012). Maternal history of parentification, maternal warm responsiveness, and children's externalizing behavior. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 767.
- Panfilis, C. D., Ossola, P., Tonna, M., Catania, L., Marchesi, C. (2014). Finding words for feelings: The relationship between personality disorders and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 74, 2015.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual differences*, 30(1), 107-115.
- Peris, T. S., Goeke-Morey, M. C., Cummings, E. M., & Emery, R. E. (2008). Marital conflict and support seeking by parents in adolescence: empirical support for the parentification construct. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 633.

- Picardi, A., Fagnani, C., Gigantesco, A., Toccaceli, V., Lega, I., ve Stazi, M. A. (2011). Genetic influences on alexithymia and their relationship with depressive symptoms. *Journal of psychosomatic research*, 71(4), 256-263.
- Połomski, P., Peplińska, A., Lewandowska-Walter, A., ve Borchet, J. (2021). Exploring resiliency and parentification in Polish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11454.
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Pemberton, E., ve Gross, J. J. (2024). Alexithymia profiles and depression, anxiety, and stress. *Journal of Affective Disorders*, 357, 116-125.
- Preece, D. A., ve Gross, J. J. (2024). Defining alexithymia: The clinical relevance of cognitive behavioral vs psychoanalytic conceptualizations. *Personality and Individual Differences*, 228, 112732.
- Rana R. ve Das A. (2021). Parentification: A review paper. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 44-50.
- Rousseau, S., Grietens, H., Vanderfaeillie, J., Hoppenbrouwers, K., Wiersema, J. R., Baetens, I., Vos, P., ve Van Leeuwen, K. (2014). The association between parenting behavior and somatization in adolescents explained by physiological responses in adolescents. *International journal of psychophysiology : official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 93(2), 261–266.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2014.05.008>
- 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.
- Sagar, R., Talwar, S., Desai, G., ve Chaturvedi, S. K. (2021). Relationship between alexithymia and depression: A narrative review. *Indian journal of psychiatry*, 63(2), 127-133.
- Salokangas, R. K., From, T., Salokangas, H. R., Lehtoranta, L., Suvisaari, J., Koskinen, S., ve Karukivi, M. (2024). Effects of childhood adversities on alexithymia features vary between sexes. Results of a prospective

population study. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), 2407256.

Sánchez-Núñez, M. T., García-Rubio, N., Fernández-Berrocal, P., ve Latorre, J. M. (2020). Emotional intelligence and mental health in the family: The influence of emotional intelligence perceived by parents and children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6255.

Say, G., ve Dağ, İ. (2023). Narsisizmde ebeveynleşmenin rolü: benlik saygısı ve kontrol odağının aracı etkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 542–561.

Scarzello, D. (2023). The Relationship between Paternal Alexithymia and Children's Internalizing and Externalizing Behavioral Problems during Early Childhood. *Children*, 10(9), 1498.

Schier, K., Herke, M., Nickel, R., Egle, U. T., ve Hardt, J. (2015). Long-term sequelae of emotional parentification: A cross-validation study using sequences of regressions. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1307-1321.

Schorr, S., ve Goldner, L. (2023). "Like stepping on glass": A theoretical model to understand the emotional experience of childhood parentification. *Family Relations*, 72(5), 3029-3048.

Sevin, H. D., ve Küçük, S. (2016). İşgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31.

Shadrina, M., Bondarenko, E. A., ve Slominsky, P. A. (2018). Genetics factors in major depression disease. *Frontiers in psychiatry*, 9, 334.

Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.

Şenkal, İ., ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 1–10.

Şenkal, İ., ve Palabıyıkoglu, R. (2015). Çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 7-24.

- Tahir, I., Ghayas, S., ve Tahir, W. (2012). Personality traits and family size as the predictors of alexithymia among university undergraduates. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(3), 104.
- Tatar, A., ve amkerten, S. (2019). Klinik olmayan örneklemde aleksitiminin yordayıcıları olarak duygu odaklı yapılar ve benlik saygısı. *Kriz Dergisi*, 27(3), 141–157.
- Taycan, O., zdemir, A., ve Taycan, S. E. (2017). Depresyon hastalarında aleksitimi ve bedenselleştirme: belirtileri bedensel nedenlere bağlama biçiminin rolü. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 54(2), 99-104.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 45(2). 131-202.
- Taylor, G. J. (2018). History of Alexithymia: The Contributions. *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*, 1.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Tekçe, E. ve Bilge, Y. (2023). Narsisizm ile utanç ve suçluluk ilişkisi: sistematik bir derleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7(13), 43-73.
- Tolmunena, T., Helisteb, M., Lehtoa, S. M., Hintikkaa, J., Honkalampid, K., Kauhanenb., J. (2011). Stability of alexithymia in the general population: An 11-year follow-up. *Comprehensive Psychiatry*, 52(5), 536-541.
- Tomek, S., Borchet, J., Jiang, S., Dębski, M., ve Hooper, L. M. (2024). Patterns of Parentification, Health, and Life Satisfaction: A Cluster Analysis. *Contemporary Family Therapy*, 46(1), 21-36.
- Tunalı, E. T. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. (Tez no. 629106). [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tura, G. (2020). Yapısal aile sistemleri yaklaşımına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışma programının çiftlerin evlilik uyumuna etkisi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19.

- Türkçapar, H., (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanınal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Uluç, S. ve Köyden, D. (2022). Cinsiyete göre ebeveynleşmenin farklı boyutları arasındaki ilişkiler ve ebeveynleştirme boyutlarının psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(3), 317-330.
- Urbańska-Grosz, J., Sitek, E. J., Pakalska, A., Pietraszczyk-Kędziora, B., Skwarska, K., & Walkiewicz, M. (2024). Family Functioning, Maternal Depression, and Adolescent Cognitive Flexibility and Its Associations with Adolescent Depression: A Cross-Sectional Study. *Children*, 11(1), 131.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- Ünüböl, H., Sayar, G. H., ve Koçyiğit, E. G. (2020). Bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 398-410.
- van der Mijl, R. C., ve Vingerhoets, A. J. (2017). The positive effects of parentification: An exploratory study among students. *Psychological Topics*, 26(2), 417-430.
- Van Loon, L. M., Van de Ven, M. O., Van Doesum, K. T., Hosman, C. M., ve Witteman, C. L. (2017). Parentification, stress, and problem behavior of adolescents who have a parent with mental health problems. *Family process*, 56(1), 141-153.
- Verissimo, R., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (2000). Relationship between alexithymia and locus of control. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 16(1/4), 11-16.
- Wells, M. ve Jones, R. (1998). Relationship among childhood parentification, splitting, and dissociation: preliminary findings. *The American Journal of Family Therapy*, 26, 331-339.
- William, K., ve Francis, S. E. (2010). Parentification and psychological adjustment: locus of control as a moderating variable. *Contemporary Family Therapy*, 32, 231-237.

- Wise, T. N., Mann, L. S., ve Hryvniak, M. (1990). Secondary alexithymia: An empirical validation. *Comprehensive Psychiatry*, 31(3), 284–288.
- Yıldırım, A., Aşlar, R. H., Camlıoğlu, T. H., ve Sevinç, E. (2016). Alexithymia in depressive, anxiety, somatoform, and psychotic disorders: A comparative study. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7(2), 75–81.
- Yıldırım, F. (2016). *Aile öngörülemezliği ve ebeveynleşmenin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri, öfke tarzları ve obsesif inanışları üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. (Tez No. 429597) [Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, B., ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitmi arasındaki ilişki ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113–131.
- Yılmazel, G. ve Günay, O. (2012). Çorum ili kargı ilçesinde öğrenim gören 12 – 17 yaş arasındaki öğrencilerde özsaygı ve depresyon. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1) 20-29.
- Yüksel, M. Y., ve Yavuz, E. Olumsuz çocukluk deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (11), 106-135.
- Zencir, T., ve Haskan-avcı, Ö. (2019). Development of the Parentified Child Scale-Adult Version: A reliability and validity study. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(1), 531-553.

## EKLER

### Ek 1. Demografik Bilgi Formu

#### KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirleri alacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak, çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve kimliklerinizi açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Çalışmaya katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman katılımınızı sona erdirebilirsiniz.

#### Demografik Bilgi Formu

- Cinsiyetiniz: Kadın ( ) / Erkek ( )
- Yaşınız?
- Medeni durumunuz? Evli ( ) / Bekar ( )
- Eğitim durumunuz? İlkokul ( ) / Orta okul ( ) / Lise ( ) / Üniversite ( ) / Lisans ( ) / Yüksek Lisans ( ) / Doktora ( )
- Mesleğiniz?

Anne-Babanızın medeni durumu? Evli ( ) / Boşanmış ( ) / Eş vefat ( ) / Ayrı yaşıyor ( )

Annenizin eğitim durumu? İlkokul ( ) / Orta okul ( ) / Lise ( ) / Üniversite ( ) / Lisans ( ) / Yüksek Lisans ( ) / Doktora ( )

Babanızın eğitim durumu? İlkokul ( ) / Orta okul ( ) / Lise ( ) / Üniversite ( ) / Lisans ( ) / Yüksek Lisans ( ) / Doktora ( )

Siz dahil kaç kardeşsiniz?

Kardeşler arası kaçınıcı sıradasınız?

Alkol, sigara veya madde kullanıyor musunuz? Evet ise neyi kullandığınızı belirtiniz.

Doktor tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorunuz var mı? Evet ise ne olduğunu belirtiniz.

Yaşamınızın herhangi bir döneminde psikolojik destek aldığınız oldu mu?

Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz? Evet ise ne olduğunu belirtiniz

Alenizden birinin hayatının herhangi bir döneminde psikolojik bir rahatsızlık geçmişi oldu mu? Evet ise kim olduğunu ve rahatsızlığın ne olduğunu belirtiniz.

Alenizden birinin hayatının herhangi bir döneminde psikolojik destek aldığı oldu mu?

Ailenizden herhangi biri psikiyatrik ilaç kullanıyor mu?

Yaşamış olduğunuz ailenizden birinin fiziksel engeli var mı? Evet ise kim ve fiziksel engeli ne ise belirtiniz.

## Ek 2. Perth Aleksitmi Ölçeği (PAÖ)

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 olmadığını 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 olmadığını ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6	Duygularıma odaklanmaktansa onların arkasında 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 şaşırır.	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 şaşırır.	1	2	3	4	5	6	7
24	Duygularım hakkında düşünmek bana tuhaf gelir.	1	2	3	4	5	6	7

### Ek 3. Ebeveynleştirilmiş Çocuk – Yetişkin Formu

	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum				Kesinlikle katılıyorum
1	Aile için önemli konularda anneme/babama akıl verdiğim olurdu.	1	2	3	4	5
2	Aileden birinin başı sıkıştığında hemen beni arar.	1	2	3	4	5
3	Ailem bensiz bir sorunu çözemez	1	2	3	4	5
4	Tatilimde bile, aileden birileri beni arayıp yardım ister.	1	2	3	4	5
5	Annemin/babamın asistanı olduğumu düşündüğüm çok olmuştur.	1	2	3	4	5
6	Annemin/babamın kaygılarını dindirmek benden beklenirdi.	1	2	3	4	5
7	Annemin/babamın sorumluluğunda olan işlerde bile kendimi sorumlu hissedirdim.	1	2	3	4	5
8	Altından kalkamayacağım bir durum olursa annem/babam bana destek olurdu.	1	2	3	4	5
9	Annem/babam benim çocukluğumu yaşamama fırsat vermedi.	1	2	3	4	5
10	Annem/babam sorumluluklarını ne yapar eder yerine getirirdi.	1	2	3	4	5
11	Annemin/babamın sıkıntılarında benim sıkıntılara sıra gelmezdi.	1	2	3	4	5

12	Annemin/babamın evinde el bebek gül bebek büyütüldüm.	1	2	3	4	5
13	Annemin/babamın güçsüzlüğünden dolayı benim güçlü olmam gerekti.	1	2	3	4	5
14	Yemeklerin hazırlanması evde hep benden beklenirdi.	1	2	3	4	5
15	Ev işleri aksadığında hesabı benden sorulurdu.	1	2	3	4	5
16	Ev içi işler (bulaşık, çamaşır, temizlik vb.) annem/babamdansa benim üzerimdeydi.	1	2	3	4	5
17	Annem/babam kızmasın diye evi hep temiz tutardım.	1	2	3	4	5
18	Misafir geldiğinde onlarla ilgilenmek benden beklenirdi.	1	2	3	4	5
19	Ev bütçesine katkıda bulunmam beklenirdi.	1	2	3	4	5
20	Annemin/babamın borçlarını ödediğim olmuştur.	1	2	3	4	5
21	Ev bütçesinin yönetilmesi benim görevimdi.	1	2	3	4	5
22	Annem/babam evin maddi sorumluluklarını bana hiç yükledi	1	2	3	4	5

**BU BÖLÜMDEKİ MADDELERİ KARDEŞİ OLAN KATILIMCILAR CEVAPLAYACAKTIR.**

	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum				Kesinlikle katılıyorum
23	Kardeşlerimle dışarı çıktığımızda onlardan ben sorumluydum.	1	2	3	4	5
24	Kardeşim ağladığında annem/babam onunla ilgilenmemi beklerdi.	1	2	3	4	5
25	Kardeşlerim kavga ettiğinde onları barıştırmam beklenirdi.	1	2	3	4	5
26	Kardeşlerimi uyandırıp okula hazırlamak benim görevimdi.	1	2	3	4	5
27	Kardeşlerimin kararlarında onları yönlendirmem beklenirdi.	1	2	3	4	5
28	Kardeşlerimin uyutulması genelde benim işimdi.	1	2	3	4	5
29	Annem/babam kardeşlerimin kararını beğenmezse, müdahale etmemi isterdi.	1	2	3	4	5
30	Kardeşlerimin başına bir iş gelse benden bilinirdi.	1	2	3	4	5
31	Kardeşlerimi okula ben götürüp getirirdim	1	2	3	4	5
32	Kardeşlerim beni anne/babası gibi görürlerdi.	1	2	3	4	5

8, 10, 12 ve 22 nolu maddeler ters maddelerdir. (the items are reverse items)

**Ölçekten yüksek puan olan bireylerin ebeveynleştirilme düzeyleri yüksektir.**

**1-22 madde arası, genel ebeveynleştirilme boytuna ait puan verir. Yüksek puan almak, yüksek genel ebeveynleştirilme düzeyini göstermektedir. Düşük puan ise, genel ebeveynleştirilme düzeyi de düşük demektir.**

**23-32 ölçeğin ikinci kısmı ve en az bir kardeşi olan bireyler yanıtlar. Tek boyuttur ve yüksek puan almak, kardeş odaklı ebeveynleştirilme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.**

#### **Ek 4. Beck Depresyon Envanteri**

Ek-4: Beck Depresyon Ölçeği Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DAHİL, GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlelerin yanındaki numarayı daire içine alınız. Eğer bir grupta durumunuzu tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

#### **1-0 Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.**

- 1 Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- 2 Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- 3 O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

#### **2-0 Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.**

- 1 Gelecek hakkında karamsarım.
- 2 Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- 3 Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

**3-0 Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.**

1 Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.

2 Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3 Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.

**4-0 Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.**

1 Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.

2 Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

3 Her şeyden sıkılıyorum.

**5-0 Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.**

1 Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2 Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

3 Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

**6-0 Kendimden memnunum.**

1 Kendi kendimden pek memnun değilim.

2 Kendime çok kızıyorum.

3 Kendimden nefret ediyorum.

**7-0 Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.**

1 Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

2 Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.

3 Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

**8-0 Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.**

- 1 Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor, fakat yapmıyorum.
- 2 Kendimi öldürmek isterdim.
- 3 Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

**9-0 Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.**

- 1 Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- 2 Çoğu zaman ağlıyorum.
- 3 Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesemde ağlayamıyorum.

**10-0 Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.**

- 1 Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
- 2 Şimdi hep sinirliyim.
- 3 Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyle şimdi hiç sinirlendirmiyor.

**11-0 Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.**

- 1 Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
- 2 Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
- 3 Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.

**12-0 Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.**

- 1 Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- 2 Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
- 3 Artık hiç karar veremiyorum.

**13-0 Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.**

- 1 Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
- 2 Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
- 3 Kendimi çok çirkin buluyorum.

**14-0 Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.**

- 1 Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor.
- 2 Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
- 3 Hiç bir şey yapamıyorum.

**15-0 Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.**

- 1 Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
- 2 Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- 3 Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

**16-0 Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.**

- 1 Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- 2 Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.
- 3 Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

**17-0 İştahım her zamanki gibi.**

- 1 İştahım eskisi kadar iyi değil.
- 2 İştahım çok azaldı.
- 3 Artık hiç iştahım yok.

**18-0 Son zamanlarda kilo vermedim.**

- 1 İki kilodan fazla kilo verdim.
- 2 Dört kilodan fazla kilo verdim.
- 3 Altı kilodan fazla kilo verdim. Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum.

**19-0 Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.**

- 1 Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- 2 Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.
- 3 Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

**20-0 Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme farketmedim.**

- 1 Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
- 2 Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
- 3 Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

**21-0 Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.**

- 1 Cezalandırılabileceğimi seziyorum.
- 2 Cezalandırılmayı bekliyorum.
- 3 Cezalandırıldığımı hissediyorum.

# ÖZGEÇMİŞ

Safiyegül DÖKMEZ

## A. EĞİTİM

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2016-2021)

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (2022-2024)

## B. STAJ

Yeryüzü Eğitim ve Danışmanlık (2021)

Cemre Okulları Güneşli Kampüsü (2021)

Sultangazi Belediyesi – Rahmet Eli Derneği Ortaklığında Yürütülen Dezavantajlı Ailelere Psikoloji Destek Programı (2021-2023)

## C. MESLEKİ DENEYİM

Özel Şahin Aksoy Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (2022-2022)

## D. ALDIĞI EĞİTİMLER

Bilişsel Davranışçı Terapi – Psikiyatrik Tanı ve Değerlendirme Eğitimi – Prof. Dr. Hakan Türkçapar (2021)

Bilişsel Davranışçı Terapi – Modül I Eğitimi – Prof. Dr. Hakan Türkçapar (2021)

Etkili ve Sağlıklı İletişim Eğitimi (2018-2019)

MMPI – İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (2021)