

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ İLE ALEKSİTİMİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN  
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif AKSU

İstanbul

Mayıs-2024

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif AKSU

Tez Danışmanı

Doç.Dr. Makbule KALI SOYER

İstanbul

Mayıs-2024

## TEZ ONAYI

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

Üye Doç. Dr. Besra TAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü** ” adlı çalışmanın öneri aşamasından 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 çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Elif AKSU

## ÖNSÖZ

Tez yazım sürecimde desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Makbule KALI SOYER'e

Tanıştığımız günden beri hayatımda ve tez yazım sürecimde beni sürekli destekleyen, varlıklarıyla bana güç veren dostlarım Saliha Betül Eroğlu'na, Hande B. Güney Havuz'a ve Funda Durdakal Dilek'e

Sonsuz sevgileri ve inançlarıyla eğitim hayatım boyunca başarıımı mümkün kılan, her adımda yanımda olan, yardımlarını ve desteklerini hiç eksik etmeyen, sevgili annem Fatma AKSU ve babam Murat AKSU'ya

Hayatımın her aşamasında yanı başımda olan sevgilerini ve desteklerini kalbimde hissettiğim ablam Kübra AKSU TAŞTAN ve kardeşim Sinan AKSU'ya teşekkür ederim.

**Elif AKSU**

**İstanbul-2024**

## ÖZET

# BAĞLANMA STİLLERİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

Elif AKSU

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez danışmanı: Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

Mayıs-2024, 108 Sayfa

Bu araştırmanın amacı bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arasındaki 308 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 214’ü (%69,5) kadın, 94’ü (%30,5) erkektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplamak için Demografik Bilgi Formu, Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS ve AMOS programları kullanılmıştır. Bağlanma stilleri, aleksitimi ve bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasını incelemek için Bağımsız Gruplar t Testi, Bağlanma stilleri, aleksitimi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Son olarak bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü test etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda aleksitimi ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde, aleksitimi ile kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma stili arasında pozitif yönde, aleksitimi ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde, güvenli bağlanma stili ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Değişkenler arasında kurulan Yapısal Eşitlik Modelinde (YEM) kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracılık rolünün olduğu, kaygılı-kararsız bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık rolünün olduğu ve güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık

## **ABSTRACT**

### **THE MEDIATIRY ROLE OF MINDFUL ATTENTION AWARENESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND ALEXITHYMIA**

**Elif AKSU**

**Master, Family Counseling and Education**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Makbule KALI SOYER**

**May-2024, 108 Pages**

The purpose of this study is to examine the mediating role of mindful attention awareness in the relationship between attachment styles and alexithymia. The study group of the research consists of 308 adult individuals between the ages of 18-65 living in Turkey. 214 (69.5%) and were women and 94 (30.5%) were men of the participants. In line with the purpose of the research, Demographic Information Form, Perth Alexithymia Scale, Three-Dimensional Attachment Styles Scale and Mindful Attention Awareness Scale were used to collect data. SPSS and AMOS programs were used to analyze the data. Independent Samples t-Test Technique was conducted to examine the differences in attachment styles, alexithymia and mindfulness scores according to gender. Pearson's Correlation Method correlation coefficient analysis was performed to examine the relationship between attachment styles, alexithymia and mindfulness. Finally, Structural Equation Model (SEM) was used to test the mediating role of mindfulness in the relationship between attachment styles and alexithymia.

As a result of the research, there was a negative correlation between alexithymia and secure attachment style, a positive correlation between alexithymia and avoidant and anxious-ambivalent attachment style, a negative correlation between alexithymia and conscious awareness, a positive correlation between secure attachment style and conscious awareness, and a positive correlation between avoidant and anxious-ambivalent attachment style and conscious awareness. It was observed that there were negative significant relationships between awareness and awareness. In the Structural Equation Model (SEM) established between the variables, mindfulness has a partial mediating role in the relationship between avoidant attachment style and alexithymia,

mindfulness has a full mediating role in the relationship between anxious-ambivalent attachment style and alexithymia, and mindfulness has not a mediating role in the relationship between secure attachment style and alexithymia.

Key Words: Alexithymia, Attachment Styles, Mindful Awareness.



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.6. Tanımlar .....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>8</b>
<b>BAĞLANMA STİLLERİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ .....</b>	<b>8</b>
2.1. Aleksitimi.....	8
2.1.1. Aleksitiminin Tarihçesi.....	9
2.1.2. Aleksitimi ile İlgili Kuramsal Çerçeve .....	9

2.1.3. Aleksitimik Kişilik Özellikleri .....	14
2.1.4. Aleksitimi Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar.....	16
2.2. Bağlanma.....	18
2.2.1. Bağlanma Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve.....	20
2.2.2. Bağlanma Stillerine İlişkin Yapılan Araştırmalar .....	26
2.3. Bilinçli Farkındalık .....	28
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Tarihi .....	29
2.3.2. Bilinçli Farkındalıkta Tutum .....	30
2.3.3. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Yapılan Araştırmalar .....	34
2.4. Aleksitimi, Bilinçli Farkındalık ve Bağlanma Stillerinin Birbirleri Arasındaki İlişki .....	36
2.4.1. Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalık .....	36
2.4.2. Aleksitimi ve Bağlanma Stilleri.....	36
2.4.3. Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık .....	36
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>38</b>
<b>ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....</b>	<b>38</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	38
3.2. Katılımcılar .....	39
3.3. Veri Toplama Araçları .....	40
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	41
3.3.2. Perth Aleksitimi Ölçeği .....	41
3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği .....	42
3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği .....	42
3.4. Verilerin Toplanması .....	43
3.5. Verilerin Analizi.....	43

<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>45</b>
<b>ARAŞTIRMANIN BULGULARI</b> .....	<b>45</b>
4.1. PAÖ, ÜBBSÖ ve BFÖ'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları, Ortalama, Minimum, Maksimum, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	45
4.2. Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması.....	47
4.3. Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	48
4.4. Bilinçli Farkındalık ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün Analizine İlişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi.....	51
4.4.1. Yapısal Eşitlik Modeli Aşamaları .....	51
4.4.2. Ölçme Modelinin Denenmesi.....	51
4.4.3. Yapısal Modelin Denenmesi .....	55
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>69</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>69</b>
5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma .....	69
5.1.1. Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık Ölçekleri Puan Ortalamalarının Cinsiyete Değişkenine göre Karşılaştırılması .....	69
5.1.2. Bağlanma Stilleri, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalık Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi ve Tartışılması .....	70
5.1.3. Bağlanma stilleri ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün Değerlendirilmesi ve Tartışılması.....	73
<b>ALTINCI BÖLÜM</b> .....	<b>76</b>
<b>SONUÇ Ve ÖNERİLER</b> .....	<b>76</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>78</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>101</b>
EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	101
EK-2: PERTH ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ.....	102

EK-3: ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ.....	103
EK-4: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ.....	104
EK-5: ETİK KURUL KARARI.....	105
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>107</b>



## **TABLolar LİSTESİ**

Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Bilgilerine Dair Sayı ve Yüzde Değerleri.....	39
--	----

Tablo 4.1: PAÖ, ÜBBSÖ ve BFÖ'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları, Ortalama, Minimum, Maksimum, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	45
Tablo 4.2: Perth Aleksitimi Ölçeğinin Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması.....	47
Tablo 4.3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması.....	48
Tablo 4.4: Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması .....	48
Tablo 4.5: Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	49
Tablo 4.6: Ölçme Modelinin Uyumuna Yönelik Değerler 1 .....	52
Tablo 4.7: Ölçme Modelinin Uyumuna Yönelik Değerler 2 .....	53
Tablo 4.8: Ölçme Modelinin Uyumuna Yönelik Değerler 3 .....	55
Tablo 4.9: Yapısal Modele Ait Uyum İndeks Değerleri 1 .....	64
Tablo 4.10: Yapısal Modele Ait Uyum İndeks Değerleri 2 .....	66
Tablo 4.11: Yapısal Modele Ait Uyum İndeks Değerleri 3 .....	68

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Yönelik Önerilen Model.....	4
Şekil 2. Bilinçli Farkındalık ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Yönelik Önerilen Model.....	39
Şekil 3. BS- Güvenli Bağlanma Stili, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi Model.....	52
Şekil 4. BS- Kaçınan Bağlanma Stili, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi Model.....	53
Şekil 5 .BS- Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi Model.....	54
Şekil 6. Güvenli Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli..	56
Şekil 7. Kaçınan Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli..	57
Şekil 8. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli.....	58
Şekil 9. Güvenli Bağlanma Stili ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli.....	59
Şekil 10. Kaçınan Bağlanma Stili ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli.....	60
Şekil 11. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli.....	61
Şekil 12. Aleksitimi ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli .....	62
Şekil 13. Güvenli Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli.....	63
Şekil 14. Kaçınan Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli.....	65
Şekil 15. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli.....	67

## KISALTMALAR LİSTESİ

PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği

ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Çev: Çeviren

Ed: Editör

sf: Sayfa

Bkz: Bakınız

ve ark., : Ve arkadaşları

SPSS: (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

İnsanı dünyada yaşayan diğer canlılardan ayıran önemli özelliklerinden biri sahip olduğu duygulardır. Duygular insanların birbirleri ile sağlıklı iletişim kurabilmesi ve birbirlerini doğru biçimde anlayabilmesi yönünden önemlidir. Diğer bir yönde bakıldığında duygular gündelik yaşamda alınan kararlara da yön vermektedir. Bu sebepten bireyin hem kendi duygularını hem de karşısındaki kişilerin duygularını anlayabilmesi, tanımlayabilmesi ve fark edebilmesi oldukça önemlidir.

Aleksitimik kişilik özelliğine sahip olan bireyler duygularını fark edip sözlü ve sözsüz iletişim yoluyla ifade etmekte ve hayal kurmakta zorluk yaşarlar buna karşın işevuruk düşünme biçimine sahiptirler (Taylor, 1984:726). 1972 yılında Sifneos tarafından ilk defa duygusal sorunları açıklamak amacıyla aleksitimi kavramı kullanılmıştır. Başlangıçta aleksitimi psikosomatik rahatsızlığa sahip olan hastalarda görülen belirtileri açıklamak için kullanılmaktaydı (Dereboy, 1990:157). Ancak zamanla sağlıklı popülasyon içerisinde de ve diğer psikolojik rahatsızlıklarda da sıklıkla görüldüğü tespit edilmiştir (Koçak, 2002:191). Aleksitimi kavramını açıklamak ve kaynağını bulmak için birçok teorik açıklama yapılmıştır. Bunlar; psikanalitik yaklaşım, sosyal öğrenme yaklaşımı, bilişsel yaklaşım ve nörofizyolojik yaklaşımdır. Bir diğer önemli yaklaşım ise bağlanma kuramı yaklaşımıdır.

Bağlanma kuramına göre bireyin çocukluk döneminde birincil bakım vereni ile kurduğu ilişki şekli psikolojik, fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi için önemlidir. Bowlby tarafından yapılan araştırmalar bağlanma kuramının temelini oluşturmaktadır. Sonrasında Ainsworth tarafından gerçekleştirilen yabancı ortam deneyi ile bağlanma stillerini ortaya konmuştur (Bretherton, 1992: 13). Deney sırasında bebeğin sergilediği tutum ve davranışlar kategorize edilerek üç çeşit bağlanma biçimi oluşturulmuştur. Bunlar; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stildir. Güvenli bağlanma stilinde anne bebeğin gereksinimlerine karşın duyarlı ve tutarlı biçimde davranış sergilerken, güvensiz bağlanma stilleri olan kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinde anne çocuğun duygusal ve fiziksel gereksinimlerine karşı duyarsız ve kapalı tutum ve davranışlar sergilemektedir (Tüzün ve Sayar, 2006:27). Erken dönemde anne ve bebek arasındaki ilişki bebeğin kişilik gelişimini etkilemekte olup, ileriki yaşamında kuracağı sosyal

ilişkileri de etkilemektedir. Duyguyu ifade etme ve düzenleme becerisinin oluşumunda çocukluk döneminde kurulan ilişkilerin ve geliştirilen bağlanma stillerinin önemli düzeyde ilişkili olduğu araştırmacılar tarafından bildirilmiştir. (Thompson ve ark., 1995:265; Cassidy, 1994:230-232). Güvenli bağlanma stili geliştiren bireyin daha girişken, özgüvenli olduğu, sosyal ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte rahat olduğu ve duygularını ifade etmekten kaçınmadığı tespit edilmiştir (Levy, Blatt ve Shaver, 1994:412). Güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireyin ise yakın ilişkiler kurmakta güçlük çeker, kendilerini sevgiye layık görmezler ve yetersizlik hissederler (Booth ve Jernberg, 2020:57). Ainsworth'ün çalışmalarından sonra Hazan ve Shaver üçlü bağlanma modelini geliştirmiştir. Sonrasında Bartholomew ve Horowitz ise dörtlü bağlanma modelini araştırmaları neticesinde ortaya koymuştur. Bu çalışmada kullanılan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Ainsworth tarafından oluşturulan model çerçevesinde hazırlanmıştır.

Aleksitimi ile ilişkisi olduğu düşünülen bir diğer kavram ise bilinçli farkındalık kavramıdır. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini mevcut anda gerçekleşen her duruma, kendi içinde olanlara ve çevreyi yargılamadan ve kabullenici bir biçimde farkına varıp odaklanmasıdır (Brown ve Ryan, 2003:822). Bilinçli farkındalık yaşantının olumlu ya da olumsuz olduğuna bakılmaksızın kabullenici, hoş bir tavırla ve merakla anı gözlemlemektir (Bishop ve ark., 2004:234). Bu odaklanma ve gözleme becerisi sayesinde birey başkalarının ve kendinin duygularını sağlıklı ve doğru bir biçimde algılar ve düzenler (Deniz ve ark., 2017:18). Yapılan araştırmalar da bilinçli farkındalık ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını göstermektedir (Yorulmaz, 2021:44; Uzun ve Karataş, 2023:1805).

Bu çalışmada alanyazın doğrultusunda aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler üzerinde durulmuştur. Giriş bölümü araştırmanın problemini, amacını, önemini, varsayımlarını, sınırlılıklarını ve kavramların kısa tanımlarını içermektedir. İkinci bölümde aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık kavramlarının kuramsal çerçeveleri ele alınmış olup, önceden yapılmış araştırmalarla ilgili bilgiler verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın yöntemine, araştırmanın modeline, katılımcılarına, veri toplama araçlarına ve verilerin analizlerine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Dördüncü bölüm ise Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden toplanan bulguların analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Beşinci bölümde sonuç ve tartışma kısmı

yazılmış olup, elde edilen veriler sonucunda yapılan analizler alanyazın doğrultusunda değerlendirilmiştir. Son bölümde ise araştırmanın literatüre katkısı ve ileride yapılacak olan çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Aleksitimi belirtilerinin sağlıklı bireylerde görülme sıklığı erkeklerde %11,9 ve kadınlarda ise %8,1 olup ortalama olarak da %9,9 olduğu saptanmış olup, bu oran oldukça yüksektir (Mattila, ve ark., 2006: 629). Aleksitimi toplum tarafından çokça bilinen bir kavram değildir, bu sebepten çoğu birey yaşadıkları bu duygusal körlüğe bir anlam veremezler. Bu sebepten tespit edilen yaygınlığın buz dağının görünen kısmı olduğu sağlıklı popülasyonda oranın daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Aleksitimik kişilik özelliğine sahip bireyler duyguları fark edip bunları ifade etmekte güçlük çekerler. Bowlby (1996:297), çocuğun erken dönemde ebeveyni ile kurduğu ilişki biçimi ileriki yaşamında onun duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici rol oynadığını söylemiştir. Bu sebeple, bağlanma stillerinin aleksitimi ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde aleksitimi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere bakıldığında anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Besharat ve Khajavi, 2013:573; Durak Batıgün ve Büyüksahin, 2008:108; Ferraro ve Taylor, 2021:5; Kajanoja ve ark., 2020:5; Lyvers ve ark., 2022:90; Qaisy ve Darwish, 2018:109; Tunç ve Karabulut, 2019:119; Zhang ve ark., 2023:5804).

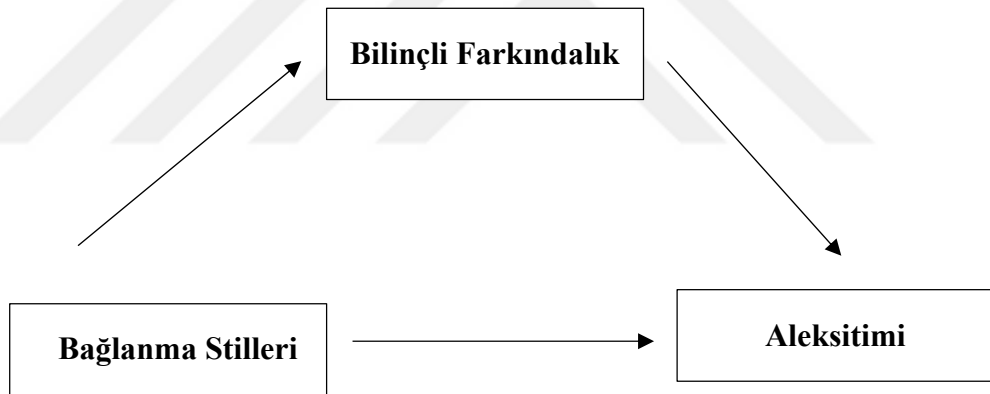
Bilinçli farkındalık anda deneyimlenen duygu ve düşünceleri yargılamadan, olduğu şekliyle kabullenmektir. Bilinçli farkındalık becerisine sahip olan bireyler hem kendilerinin hem de başkalarının düşünce ve duygularına merakla, yargılamadan veya kaçından bilinçli bir biçimde ilgi gösterirler (Brown ve Ryan 2003:830). Aleksitimik bireylerin duygu ve düşüncelere karşı ilgileri daha düşüktür (de Bruin ve ark., 2012: 189). Bu doğrultuda aleksitimi ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında aleksitimi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelendiğinde anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Bagheri ve Khodai, 2021:42; Heshmati ve Pellerone, 2019:101; Liu ve ark., 2022: 4; Motevalli ve ark., 2023:23; Mousavi Nasab ve Sajjadi, 2017: 78; Norman ve ark., 2021:152; Puri ve Agarwal, 2016: 225; Turner, 2020:5).

Aleksitimi belirtilerinin tanınması, eşlik ettiği diğer rahatsızlıkların netleştirilmesi ve tedavisinde kullanılacak kavram ve yöntemlerin belirlenmesi bu kişilik özelliğini

geliştiren bireyler ve sağlık çalışanları için fayda sağlayacaktır. Aleksitiminin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu görülmektedir. Literatürde incelendiğinde bu kavramların birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın problem cümlesi “Bağlanma stilleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?” şeklinde düzenlenmiştir. Bu doğrultuda aleksitimiye yordayan çeşitli değişkenlerin belirlenmesi hem teorik hem de pratik çerçevede alanyazına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada aleksitimi ile bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlere göre aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılık durumlarının da belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın amacına yönelik tasarlanan kuramsal model aşağıda gösterilmiştir (BKZ. Şekil 1.).



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Yönelik Önerilen Model

### Araştırmanın Hipotezleri

Bu tez kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

- 1) Bağlanma stilleri bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 2) Bağlanma stilleri aleksitimiye anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 3) Bilinçli farkındalık aleksitimiye anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 4) Bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

Sosyodemografik değişkenlere dair alt problemler

- 1) Aleksitimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Bilinçli farkındalık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak birey, doğduğu günden bu dünyadan ayrıldığı zamana kadar diğer insanlarla iletişim halindedir. Bireyin dünyada tek başına hayatta kalması mümkün değildir. Bu sebepten sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak ve sürdürmek oldukça önemlidir. Bireyin sağlıklı bir ahenk oluşturabilmesi için diğer kişilerin ve kendisinin duygularını, düşüncelerini ve isteklerini anlayabilmesi ve kendi duygu, düşünce ve isteklerini iletebilmesi önemlidir. Kimileri için duygu ve düşünceleri ifade etmek ve sosyal ilişkiler kurmak ve sürdürmek kolayken kimileri için ise güç bir durumdur. Kendi duygularını fark eden bireyler onlarla başa çıkmak için beceriler geliştirebilirler. Bu bireyler kendine güven duyarlar ve kendi bedenlerine ilişkin kontrol sahibidirler. Aleksitimiye sahip olan bireyler hem kendilerinin hem de diğer bireylerin duygularını fark etmede, ayırt etmede ve söze dökmeye zorluklar yaşamaktadır (Aaron ve ark., 2015:216).

Tüm dünyada aleksitimi belirtileri oldukça yaygın bir biçimde görülmekte ve yapılan araştırmalar doğrultusunda incelenmektedir. Aleksitimi ölçeği kullanılarak yapılan ölçümlerde aleksitiminin normal popülasyonda yaygınlık oranı %7,1 (Joukamaa ve ark., 2003:309), %10 (Franz ve ark., 2008:307), %18 (Mason ve ark., 2005:118), 14,6 (Kokkonen ve ark., 2001:473) ve %20 (Obeid ve ark., 2019:1) olarak ölçülmüştür. Aleksitiminin gelişimine yol açabilecek çeşitli değişkenlerin incelenmesi, ileride ortaya konacak müdahale çalışmaları için girişimin başlangıcı olacaktır. Aleksitimi ile ilgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde aleksitimi ile depresyon (Rajesh ve ark., 2021:127), benlik saygısı (Dentale ve ark., 2010:762), duygu düzenleme (Preece ve ark., 2023), kaygı bozukluğu (Lenzo ve ark., 2020:24), yeme bozukluğu (Karukivi ve ark., 2010:226), kişilerarası sorunlar (Puşçasua ve Usaci, 2016: 321) ve psikolojik sağlamlılık (Çıkrıkçı ve Yalçın, 2023:72) gibi alanlarda çalışıldığı görülmüştür. Bu araştırmada ise aleksitimi ile bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

Bağlanma kuramı Bowlby tarafından ortaya konduğu zamandan itibaren araştırmacılar için önemli bir konu haline gelmiştir. Çocukluk dönemine ilişkin ortaya koyulan bu kuram sayesinde yetişkinlikteki birçok davranışın arka planı aydınlatılmıştır. Bu tez çalışmasında da aleksitimik kişilik özelliklerin ortaya çıkmasında bir etkisi olup olmadığı araştırılacaktır. Erken çocukluk döneminde çocuk ve ebeveyni arasında kurulan bağlanmanın biçimi çocuğun duygularını ifade ediş biçimini etkilemektedir. Ebeveynin kendi duygularını ifade etmemesi veya çocuğun duygusal ifadelerini kabul etmemesi durumunda aleksitimik kişilik özelliklerinin oluşacağı düşünülmektedir (Wearden ve ark., 2003:346).

Diğer bir aleksitimi ile ilişkisi araştırılacak kavramda bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık Budizm geleneğinden doğmuş bir kavram olmasına rağmen son yıllarda batı kültüründe kendine bir yer edinmiştir. Bilinçli farkındalık, kişinin içsel yaşantılar, bireysel inançlar ve duygular da dahil olmak üzere hayat deneyimlerine ilişkin gözlem ve dikkatini ifade etmektedir (Hill ve Updegraff, 2012:83). Bu sebepten aleksitimi ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişkinin olacağı düşünülmektedir.

Tüm bunlar çerçevesinde bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bilinçli farkındalığın aracı rolünün araştırılması hem teorik hem de pratik açıdan önemlidir. Bu çalışma aleksitimi kavramını baz alarak daha önce birlikte çalışması yapılmamış olan bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri ile ilişkileri bağlamında ele alınacaktır. Tez çalışması sonucunda elde edilecek verilerin aleksitimi kavramının daha iyi anlaşılabilmesine ve yapılacak olan önleme ve tedavi süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Katılımcıların çalışmada kullanılan tüm ölçek sorularını doğru ve samimi bir biçimde yanıtladıkları düşünülmektedir.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- 1) Araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu, Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ), Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSO) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)'den elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- 2) Çalışma grubu 18-65 yaşa aralığındaki yetişkinler ile sınırlıdır. Çalışma sonucundan elde edilen veriler yalnızca benzer gruplara göre genellenebilir.

## 1.6. Tanımlar

**Aleksitimi:** Kişinin kendi ve diğerlerinin duygularını tanımakta, anlamada, ayırt etmede ve ifade etmede zorluk çekmesi, duygusal ve hayal dünyasının az olmasıyla açıklanan duygusal ve bilişsel proseslerde görülen bozulmalar olarak tanımlanmaktadır (Matsumoto, 2009:28).

**Bağlanma Stilleri:** Bağlanma, bebeklerle ebeveyn/bakım veren kişi arasında gelişen ve yaşamın devamlılığında etkisi olan duygusal bağları ve ilişkileri ifade eder (Ainsworth, 1989:709). Bebekle yakın ilişki içinde olan yetişkin arasında kurulan bağın özelliklerine göre bağlanma üçe ayrılmaktadır: güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stili (Ainsworth, 1979:932).

**Bilinçli Farkındalık:** Bilinçli farkındalık kavramı, Doğu kültüründen doğmuş olup sonrasında tüm dünyada etkili olmuştur. Bilinçli farkındalık, bireyin anda kalmasını, iç ve dış dünyadan gelen uyaran akışına karşın yargılayıcı olmayan bir tutumla gözlemlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Baer, 2006:125)

## İKİNCİ BÖLÜM

### BAĞLANMA STİLLERİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

Bu bölümde aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık kavramları tanıtılarak, bu kavramların literatür kapsamında birbirleriyle olan ilişkilerinden bahsedilecek ve kavramlara ilişkin yapılmış araştırmalara yer verilecektir.

#### 2.1. Aleksitimi

İnsan sosyal bir varlık olarak, hayatta kalabilmek için diğer bireylerle sürekli iletişim halinde kalmak zorundadır. İnsanın sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurabilmesi için duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin beraberce çalıştığı bilinmektedir (Koçak, 2002:183). Bu mekanizmada sağlıklı ve düzenli ilişki oluşturmada en temel parça belki de duygulardır. Sebebine bakıldığında ise duyguların bireyin hayatta kalma motivasyonunu arttıran ve yaşamı anlamlı kılma çabasına destek olma özelliğine ve önemine sahip olmasıdır.

Ancak bazı durumlar bireyler duygularını tanımlamada, ayırt etmede ve söze dökmeye zorluklar yaşayabilmektedir. Bu duruma literatürde aleksitimi adı verilmiştir. Aleksitimi halk arasında kullanılan genel bir sözcük değildir. Daha çok psikologların, psikiyatristlerin ve diğer zihin sağlığı uzmanları tarafından kullanılır. Türkçe çevirisi duygular için söz yokluğu şeklindedir (Dereboy, 1990:157). Aleksitimi bireyin duygu ile alakalı bilgi ve farkındalık eksikliğini tanımlamaktadır (Webb, 2020:143). Aleksitimik bireyler, kendilerinin ve başkalarının duygularını tanımada, ayırt etmede ve fark etmede güçlük yaşarlar (Aaron ve ark., 2015:216). Duygusal olarak farkındalığa sahip olmayan bireyler, diğer kişilerin sözlü ve sözsüz ifadelerini anlamlandıramadıkları için kişiler arası iletişim kurmakta ve devam ettirmekle sorun yaşamaktadırlar (Aksoy ve Çoban, 2017:45). Aleksitimisi olan bireyler gergin olma eğiliminde olabilir. Çünkü kabul edilmeyen, açıklanamayan ve bastırılan duygular bir araya gelip sakinliği bozabilir ve öfke patlamasına sebep olabilir. Bu nedenle diğer bireylerle iletişim kurmak zorlaşır (Webb, 2020:143).

### **2.1.1. Aleksitiminin Tarihçesi**

Aleksitimi ilk olarak 1972 yılında Sifneos tarafından bulunan bir kavramdır. Sifneos kavramı başlangıçta psikosomatik hastaların belirtilerini açıklamak amacıyla kullanılmıştır (Sifneos, 1996:138). Psikosomatik hastalarla yaptığı görüşmelerden elde ettiği bilgilere dayanarak, hastaların bir takım ortak özelliklerinin olduğunu gözlemlemiştir. Sifneos bu hastaları fantezi kurmakta zorluk çeken, işlemsel düşünce biçimine sahip olan ve duyguları söze dökmede güçlük yaşayan kişiler olarak ifade etmektedir (Sifneos ve ark., 1977:49). Ancak Sifneos'dan önce aleksitimi kavramına ilişkin bilgiler mevcuttur ancak kavramsallaştırılmamıştır.

Ruesch 1948 yılında aleksitimi kavramı yerine infatil kişilik/çocuksu kişilik ifadesini kullanmıştır. Bu kişilerin duygularını sözel olarak ifade edemedikleri ve hayal gücüne sahip olmadıkları için bunları bedensel duyumları yoluyla ifade ettiklerini söylemiştir. Ruesch göre psikosomatik hastalıkların arka planında çocuksu kişilik yapısı bulunmaktadır (Ruesch, 1948:143).

1949 yılında ise Paul MacLean psikosomatik rahatsızlığı olan bireylerin beyin işleyişlerinde birtakım farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Sağlıklı bireylerde duyguların işlenmesi hipokampal bölgeden neo-kortekse ulaşılması biçimde gerçekleşmektedir, fakat psikosomatik rahatsızlıkları olan bireylerde duygular, hipokampal bölgeden neo-kortekse iletimi sırasında aksaklıklar yaşanmaktadır. Bu sebepten neo-kortekse ulaşamayan duygular sembolik kelimeler ve bunlara uygun tepki ya da davranışlarla ifade edilemediği için MacLean'ın organ dili olarak belirttiği fizyolojik belirtiler olarak ortaya çıkmaktadır. (MacLean, 1949:351).

Aleksitiminin tanımına ilişkin olarak Freyberger 1997 yılında birincil ve ikincil aleksitimi ayrımını yapmıştır. Bu ayrıma göre birincil aleksitimi, nörofizyolojik bir eksiklik sebebiyle oluşan psikosomatik rahatsızlıklara eğilim gösteren katı bir örüntüyken, ikincil aleksitimi ise kanser gibi ağır hastalıklar veya travmatik, stresli olayların yaşanması sonucunda sosyo-kültürel ve gelişimsel faktörlerden dolayı ortaya çıkan durumsal bir faktör olduğudur (Freyberger, 1997:337).

### **2.1.2. Aleksitimi ile İlgili Kuramsal Çerçeve**

Aleksitimi kavramı birçok farklı alan ile ilişkilidir. Bu sebepten onu tek bir perspektiften anlatmak veya tanımlamak mümkün değildir. Bu bölümde aleksitimi

kavramı, psikanalitik yaklaşım, bilişsel yaklaşım, sosyal öğrenme yaklaşımı, nörofizyolojik yaklaşım ve bağlanma kuramı yaklaşımı ile ele alınıp incelenecektir.

### **2.1.2.1 Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik kuram çerçevesinde aleksitimi, erken çocukluk döneminde bireyin yaşadığı olumsuz olayların sonucunda ortaya çıkmaktadır (Selçuk ve Aslan, 2022:728). Çocuk ve anne arasındaki bağlanma süreci doğumla beraber başlar, bebeğin büyümesiyle yani fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden gelişmesiyle beraber yerini ayrışmaya bırakır. Ayrışma sürecinin sağlıklı biçimde gerçekleşmemesi durumunda annenin çocuğu kendi bedeninin bir parçası olarak görmesi ve çocuğun bedeni üzerinde aşırı kontrolcü tutum sergilemesi ileride çocuğun yetersizlik hissinden dolayı aleksitimik özellikler göstermesine sebep olabilmektedir (Luminet, 1994:367). Olumsuz ebeveyn tutum ve davranışlarının çocuğun aleksitimik özellikler geliştirmesinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Yaşamın ilk yıllarında bireyin duyguları bedensel duyularından ayrışmamış durumdadır, gelişimsel süreçte duygular farklılaşır ve bedensellikten ayrışarak dil gelişimiyle beraber sözcüklere başlanır (Epözdemir, 2012:26). Erken dönemde yaşanan sorunlu ve bozuk ilişki ya da travmatik olaylar duygusal gelişimi olumsuz biçimde etkilemekte olup, durdurucu ve geriletici etkisi olmaktadır. Krystal tarafından aleksitiminin özelliklerinden olan haz almama, hayal gücü eksikliği ve yaratıcı olmama durumunu geçmişte yaşanan travmatik olaylara bağlanmaktadır (Krystal, 1979:19).

Mc Dougal ise erken dönemde anne ile çocuk arasındaki bozuk ilişkinin veya bağlanma sorunlarının olması, çocuğun içsel temsiller oluşturmasını engeller. Bu sebepten çocuk yetişkin hayatına geçiş yaptığında içsel ihtiyaçları için fantezi üretme ve hayal kurma becerisini geliştirememektedir (Mc Dougal, 1982:81).

### **2.1.2.2. Bilişsel Yaklaşım**

Beck'e göre psikolojik sorunların arka planında, dış ve iç yaşamda oluşan uyaranların işlevsiz bilişsel süreç sebebiyle yanlış biçimde yorumlanması yatmaktadır. Bireyin doğumundan itibaren zihninde dış dünyaya ait algılar sonucu çeşitli varsayımlar, inanç sistemleri ve temel düşünceler oluşur ve bu yapılara şema denmektedir. Oluşan şemalar sayesinde birey dış dünyaya ilişkin algılarını düzenler ve yaşadığı olayları yorumlayıp anlamlandırması için kullanır (Beck, 1995:1-11). Fakat şemalar daima

fonksiyonel değildir. Birey etrafında olanları tehdit olarak algılar ise yoğun bir kaygı oluşur. Bunun neticesinde tehdit, tehlike ve zarar görme gibi birçok şema ortaya çıkar. Şemalar erken çocukluk döneminden itibaren oluşmakta olup, aile yapısından ve yaşanılan kültürden etkilenir. Şemaların içerisinde bulunan bilişsel çarpıtmalar duygu ve davranışları etkilediğinden dolayı aleksitimik kişilik özelliklerinin oluşmasında etkili olabilir (Koçak, 2002:193).

Lazarus ise duyguları bilişsel değerlendirmeler yoluyla açıklamıştır. Bilişsel değerlendirmeler basit bir yapıdan karmaşık bir yapıya doğru ilerler. Bilişsel değerlendirmelerin en basit yapıda olanı dil öncesi bilinç ve bilinçdışıdır. Karmaşık yapıda olan ise bilinçtir ve duyguların sözel ifadesi burada yer alır (Lazarus, 1982:1020). Martin ve Pihl de Lazarus'un düşüncesi doğrultusunda aleksitimik kişilerin bilişsel değerlendirmelerinin basit yapıda olabileceği ve sözel ifadeler bulamadıkları için, duygularını ayırt etmekte zorlanır ve bedensel olarak tepkiler gösterir. Fizyolojik tepkiler sonucunda psikosomatik rahatsızlıkların oluştuğunu belirtmektedirler (Martin ve Pihl, 1986:69).

### **2.1.2.3. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı**

Bu yaklaşım, bireylerin davranışlarının ailelerinden, arkadaşlarından ve akrabalarından yani sosyal çevrelerinden öğrenerek geliştiği düşüncesini savunmaktadır (Koçak, 2002:193). Sosyal öğrenme yaklaşımı, aleksitimiye ilişkin özellikleri incelerken bireyin içinde yaşadığı sosyo-kültürel çerçeve içerisinde öğrenildiğini savunmaktadır. Bu bağlamda gelişimsel süreç içerisinde çocuğun ailesinde ve büyüdüğü çevrede, duyguları ve düşünceleri belirtmek yerine bastırmayı ya da bedensel olarak dışa vurmayı öğrenmesi aleksitimiye ilişkin özellikleri geliştirmesine sebep olmaktadır (Epözdemir, 2012:27).

Lesser'e göre her kültürde duyguların ifade ediliş biçimi farklılık göstermektedir (Lesser, 1981:531). Aleksitimi kavramı Batı kültüründe ortaya koyulmuş bir kavramdır, bu kültürde duyguları dile dökmek sağlıklı ve gelişmiş bir davranış olarak görülmektedir. Diğer bir yandan bakıldığında Doğu toplumlarında yaşam süren bireyler duygularını sözel olarak ifade etmek yerine daha çok gizlediği ve bastırmaya çalıştığı gözlemlenmektedir (Epözdemir, 2012:27).

Kültür ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen iki çalışma incelendiğinde sonuç beklendiği gibi çıkmaktadır. Le, Berenbaum ve Raghavan 2002 yılında yaptıkları

çalışmada Avrupa- Amerikalı, Asya-Amerikalı ve Malezyalı öğrenciler üzerinden kültürün aleksitimi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda Asya kökenli gruplarda aleksitimi düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Le, Berenbaum ve Raghavan, 2002:355). Lo, 2014 yılında Asya-Kanadalı öğrenciler ile Kanadalı öğrencilerin aleksitimi düzeyini karşılaştırdı ve Asya-Kanadalı öğrencilerin aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edildi (Lo, 2014:5).

#### **2.1.2.4. Nörofizyolojik Yaklaşım**

Bu yaklaşıma göre aleksitiminin beyin yarım kürelerinin arasındaki kopukluk sebebiyle oluşan bir durum olduğunu düşünülmektedir. Aleksitimi, limbik sistemden neokortekse doğru giden duygusal uyarıların engellenmesi sebebiyle, bilinçli duygusal deneyimlere dönüşmemesi sonucunda meydana gelen bir sorun olarak ifade edilmiştir (Hoppe ve Bogen, 1977:152-154). Bu durumu test etmek amacıyla yapılan deneylerde hastaların karpus kollasumları kesilmiştir yani beyin yarım küreleri arasındaki bağlantı kesilmiştir, sonucunda ise hastaların yoğun somatik problemleri ve davranışları olmuştur (Koçak, 2002:191).

Lane ve ekibinin 1997 tarihli çalışması, beynin ön kabuğunun, duyguları işleme ve duygulara tepki verme aşamasında mühim bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, Lane ve arkadaşlarına göre aleksitimi, beynin ön kabuğunda oluşan bir işlev bozukluğudur (Lane ve ark., 1997:840-841).

Amigdala, duygusal uyarıların işlenmesinde önemli bir role sahip olan limbik sistemin merkezi bir parçasıdır. Bu sebepten aleksitimi çalışmalarında önemli bir noktaya sahiptir. Amigdalanın bir diğer özelliği ise yüz ifadesi tanımadaki rolüdür, yapılan araştırmalarda aleksitimik bireylerin diğerlerin yüz ifadelerinden duygularını anlamaya çalışırken amigdalanın daha az aktivite olduğu tespit edilmiştir (Reker ve ark., 2010:665; Kugel ve ark., 2008:42).

Beynin sol yarım küresinin daha akılcı ve matematik gibi bilişsel yetenekleri üzerine başarılı olduğu, sağ yarım küreninse duyguları anlamada ve sanat alanında daha başarılı olduğu tespit edilmiştir (Burgess ve Simpson, 1988). Aleksitimik özellikler taşıyan bireylerin sol yarım kürelerini sağ yarım kürelerine oranla daha aktif kullandığı tespit edilmiştir. Bu sebepten de aleksitimik bireylerde somatizasyon bozukluğu, panik atak bozukluğu ve duygusal deneyimlerde kısıtlılık görüldüğü düşünülmektedir (Taylor, 1984; Burgess ve Simson, 1988). Moriguchi ve arkadaşlarının 2006 yılında

aleksitimik özellikler sergileyen ile sergilemeyen kişiler üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda aleksitimik özellikler sergileyen bireylerin sağ medial prefrontal korteks bölgelerindeki aktivasyonun diğer gruba göre oldukça az olduğu tespit edilmiştir (Moriguchi ve ark., 2006:1478). Özetlenecek olursa nörofizyolojik yaklaşım çerçevesinde aleksitimiye ilişkin pek çok farklı görüş bulunmaktadır. İlerleyen yıllarda yapılan deneyler ve araştırmalar sonucunda aleksitiminin nedenine ilişkin yepyeni sonuçlar ile karşılaşılması mümkündür.

#### **2.1.2.5. Bağlanma Kuramı Yaklaşımı**

Bağlanma kuramı, erken çocukluk yıllarında, bebek ve anne arasında oluşan duygusal bağın zihinsel yapıyı biçimlendirdiğini, bilişleri, duyguları ve davranışları organize ettiğini belirtmektedir (Gilliath ve ark., 2016:84). Bu sistemde yaşanacak olan herhangi bir aksama duygu, davranış ve biliş gelişimini olumsuz etkileyecektir.

Bağlanma kuramının kurucusu olan John Bowlby'dir. Ancak Ainsworth, Hazen, Shaver, Bartholomew ve Horowitz yaptıkları bilimsel çalışmalarla kurama büyük katkılar sunmuştur. Çalışmalar sonucunda anne ve bebek arasındaki bağlanmaya dair üç stilin oluştuğunu ortaya konmuştur: güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilidir. Güvenli bağlanma stilinde çocuk ebeveyni tarafından değer görür, bu sebepten öz saygıları yüksektir ve olumlu özelliklerinin daha fazla farkındadır (Hazan ve Sahver, 1994:10). Kaygılı-kararsız bağlanma stilinde ise ebeveyn çocuğun isteklerine karşı ilgisiz ve tutarsız biçimde yanıtlar verir. Kaçınan bağlanma stilinde ebeveyn çocuğuna karşı reddedici tutum ve davranışlar gösterir ve yakın ilişki kurmaktan kaçır Bartholomew ve Horowitz, 1991:230). Çocukluk döneminde gelişen bağlanma stilleri, çocuğun yetişkin yaşamında kuracağı ilişkilerin niteliğini de etkilemektedir.

Aleksitimi, çocukluk döneminde meydana gelen travma ve anne-bebek arasındaki ilişkide yaşanan olumsuzlar sebebiyle oluşmaktadır. Duyguların ifade edilmesi ve tanınmasında ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin dinamikleri önemli rol oynamaktadır (Montebarocci ve ark., 2004:500). Ebeveynin çocuğuna duygularını yansıtmaması ya da çocuğun duygularına düzgün bir şekilde cevap vermemesi ileriki yıllarda çocuğun duygu düzenleme becerisini de olumsuz biçimde etkilemektedir (Karabacak ve Demir, 2017:278). Literatür incelendiğinde bağlanma kuramı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla birçok çalışma yapılmıştır (Ezer,

2019:57; Karaboğa, 2011:113; Tepeli Temiz, 2018:21; Toğrul, 2021:30. Bu çalışmada aleksitimi kavramı bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınacaktır.

### **2.1.3. Aleksitimik Kişilik Özellikleri**

Aleksitimi kavramına ilişkin kişilik özellikleri Taylor ve arkadaşları (1984:157-159) tarafından dört başlık altında toplanmıştır. Bunlar özellikler şu şekildedir;

- a) Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü,
- b) Hayal Kurma ve Fantazi Yaşantısında Kısıtlılık,
- c) İşe Vuruk İşlemsel Düşünme,
- d) Dış Merkezli-Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı.

#### **a) Duyguları Fart Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü**

Aleksitimik kişilik özelliğine sahip bireylerin en temel özelliği duyguları tanıma ve ifade etmede yaşadıkları güçluktur. Bu bireyler duygularını tanımlarken kabaca bir biçimde rahatlama ve rahatsız olma gibi ifade etmekte veya gevşeme ve gergin olma biçiminde bedensel olarak ifade etmektedir (Koçak, 2002:188). Duygusal uyarılma halini fiziksel uyarılma halinden ayıramadıkları için çoğunlukla duygularını ifade ederken fiziksel belirtilerinden yararlanırlar (Lesser, 1985:690). Diğer bireylerle iletişim kurarken tekrarlayıcı ve ayrıntıların olduğu konuşmalar yaparlar. Bu kişilere yaşadıkları olumsuz bir durum sorulduğunda, düşüncelerini, neler yapmak, konuşmak istediklerini tekrarlayıcı ve ayrıntılı bir şekilde anlatırlar (Lesser, 1981:532). Ancak sıra duygularından bahsetmeye geldiğinde duygularının ile düşüncelerinin arasındaki farkı bilemedikleri gözlemlenmektedir (Dereboy, 1990:159). Duygularını ayırt etmede yaşadıkları zorlukları bu şekilde anlaşılmaktadır. Bu duygusal haytalarındaki kısıtlılık hali yüzlerine ve duruşlarına da yansımaktadır, duruşlarında donukluk ve katılık vardır (Nemiah, 1977:199). Tüm bu faktörler sebebiyle aleksitimik bireyler sosyal ilişkilerde mesafeli davranırlar, kurdukları ilişkilerde problemler yaşarlar ve problemlerin çözümü noktasında yetersiz kalırlar (Montebarocci ve ark., 2004:505).

#### **b) Hayal Kurma ve Fantazi Yaşantısında Kısıtlılık**

Bir diğer aleksitimik kişilik özelliği ise hayal kurmada ve fantazi yaşantısındaki kısıtlılıktır. Bu bireyler çok az hayal kurarlar. Kurdukları hayaller ise gerçeklikle bezenmiş, somut ve sıkıcı biçimdedir (Krystal, 1979:22). Bireylerin hayallerinde duygulara yer alamamakta olup, hayal kurmayı bir zaman kaybı olarak görmektedirler.

Sifneos'a göre aleksitimik bireylerin hayal ve fantazi dünyalarındaki bozukluk, ayrıntılara önem ve dikkat vermelerine ve işlemsel biçimde düşünmelerine sebep olmaktadır (Sifneos, 1988:288). Hayal kurmada yeteneklerindeki gerilik sebebiyle yaratıcı olma konusunda da çokça güçlük yaşarlar. Bu sebeple tedavileri sırasında psikodrama gibi tekniklerin uygulanması zordur (Koçak, 2002:188). Kısacası aleksitimik bireylerin sahip olduğu duygusal kısıtlılıklar, sadece günlük yaşamda değil, hayal gücü ve rüya süreçlerinde de etkilenebileceğini göstermektedir.

### **c) İşe Vuruk İşlemsel Düşünme**

Aleksitimik bireyler, hayal dünyalarındaki kısıtlılığa ve duygularını ifade etmekte yaşadıkları zorluklara rağmen çevreleri ile ahenk içerisinde yaşayabilmektedirler. Çünkü yararcı ve mekanik biçimde düşünme eğilimi göstermektedirler. İç dünyalarını ilişkilerini katmadan, yalın, mekanik şeklinde bir hayatları vardır (Taylor ve ark., 1991:154). Yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları problemlere ilişkin kısa ve somut yöntemler bularak çözmeye çalışırlar. Sorunların yüzeysel nedenleri ile ilgilenir temelinde olan duygusal etmenler ile ilgilenmezler. Bu sebepten aleksitimik bireyler sosyal çevreleri ile kurdukları ilişkilerde sorunsuz insan olarak nitelendirilirler (McDougall, 1982:83).

### **d) Dış Merkezli-Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı**

Dış merkezli-uyuma yönelik bilişsel yapı, pragmatik düşünme, duygulara ve iç yaşantıya değer ve önem verilmemesi ile ilişkili bilişsel yapı olarak ifade edilmektedir (Müller ve ark., 2003). Yani aleksitimik bireyler sosyal çevreleri ile kurdukları ilişkilerde sergiledikleri tutum ve davranışlarına iç dünyaları ve ona bağlı olan duygularıyla değil dış dünyadaki uyaranlara önem vererek yön verirler (Preece ve ark., 2018). Bu bireyler çevreleri ile iyi geçinebilmek için aşırı bir gayret ve istek gösterirler, bu sebepten de uyumlu ilişkiler kurmayı başarırlar. Mc Dougal (1982), bireylerin gösterdikleri bu uyuma yalancı normallik adını vermiştir.

Aleksitimik bireylerde yukarıda bahsedilen kişilik özelliklerinin yanı sıra Koçak (2002:189) tarafından eşlik eden ikinci özellikler de vardır. Bu özellikler şu şekildedir;

a) Bu bireyler, dışarıdan bakıldığında katı, cansız ve duygusuz yapılarından sebep duygularının yüzlerinden anlaşılması güçtür.

b) Aleksitimik bireyler çok az ağlamaktadırlar, ancak üzüntü ve öfkenin yoğunluğuna göre aşırı ağlama davranışı da gösterebilmektedirler.

c) Bu kişiler bağımlı kişilik yapısı geliştirebilir. Dışa yönelik biçimde olan bağımlılık nedeniyle çevresel detaylara dikkat etmektedirler (Sifneos,1988:289). İnce düşünceye sahip değildirler. Zeki insanlardır, ancak bu yeteneklerini duygularını yok saymak amacıyla kullanmaktadırlar.

d) Birey olarak kendilerini zayıf ve aciz gösterme istekleri olsa da genellikle katı, gergin ve tekrarlayıcı biçimde konuşurlar.

c) Stresli veya depresif hissettiklerinde çoğu zaman bunu inkâr etme eğilimindedirler. Hissettiklerini açıklamakta zorlanırlar ve fiziksel rahatsızlıklarla açıklamalarda bulunurlar.

#### **2.1.4. Aleksitimi Kavramına İlişkin Yapılan Araştırmalar**

Başlangıçta aleksitimik kişilik özellikleri yalnızca psikosomatik rahatsızlığa sahip olan kişilerde görülen semptomları açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Bu sebepten yapılan çalışmalar çoğunlukla klinik ağırlıklı olarak yapılmıştır. Ancak son zamanlarda aleksitimik kişilik özellikleri sağlıklı popülasyonda da görülmektedir. Sağlıklı bireylerde de sık görülen bir durum olması sebebiyle yapılan araştırmaların sayısı artmıştır. Bu bölümde aleksitimiyle ilgili Türkiye’de ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Zaidi ve arkadaşları (2015:102) tarafından cinsiyet ayrımı ile aleksitimi arasındaki ilişki 200 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkeklerin aleksitimi düzeyi kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Kahramanol (2016:63) tarafından üniversite öğrencilerinin aleksitimi, öfke ve öfke gösterme stilleri ile stresle başa çıkma stilleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkisi 434 kişinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda aleksitimi ile sürekli öfke, somatizasyon, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mousavi ile Alavinezhad (2017:10) tarafından üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanlarının aleksitimi ile olan ilişkisi 240 öğrencinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda aleksitimi toplam puanı ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yavuz ve arkadaşları (2019:330) tarafından ergenlik çağındaki çocuklarda aleksitimi ve sürekli kaygı seviyesi arasındaki ilişkide düşünce eylem kaynaşmasının aracı rolü 11-17 yaş aralığındaki 985 öğrencinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda aleksitimi toplam puanı ile sürekli kaygı toplam puanı arasında olumlu yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Gündoğmuş ve arkadaşları (2019:57) tarafından aleksitiminin yaşam kalitesine etkisinin yapısal eşitlik modeli ile gösterilmesi 183 gönüllü üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerin aleksitimi düzeyi ile yaşam kalitesi düzeyi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Temelcioğlu Tunalı (2020:36) tarafından aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü yaşları 17 ile 30 arasında olan 424 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda aleksitimi ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke-saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ile aleksitimi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Lenzo ve arkadaşları (2020:27) tarafından aleksitimi, savuma mekanizmaları, yeme bozukluğu, kaygı ve depresyon arasındaki ilişki 283 kişinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda yeme bozukluğu ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Birtürk (2021:87) tarafından algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı saldırıları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve aleksitiminin aracı rolü 388 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda algılanan olumsuz baba tutumu ile aleksitimi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal kaygı ile aleksitimi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çakır (2021:42) tarafından 18 yaş üstü 406 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada yalnızlık, aleksitimi, depresyon ve intihar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda yalnızlık, intihar ve depresyon puanı yükseldikçe aleksitimi puanında yükseldiği tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca kadınların aleksitimi ölçeğinin alt boyutu olan duyguları söze dökme güçlüğü, depresyon ve yalnızlık düzeyleri puan ortalamaları erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kavas (2021:35) tarafından çocuklukta algılanan ebeveyn tutumları ile yetişkinlik döneminde algılanan duygusal istismarın aleksitimiyle olan ilişkisi 18 yaş üzeri 200 kişinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bekar bireylerin aleksitimi ölçeğinin alt boyutu olan duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk ortalama puanları evli bireylerin ortalama puanından yüksek olduğu bulunmuştur.

Çaylak (2021: 61-67) tarafından üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve duygusal zeka düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkisi üniversite ilköğretim alan 374 öğrencinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda aleksitimi alt boyutları olan duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa vuruk düşünme düzeyleri ile duygusal zeka arasında anlamlı negatif bir ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmada ayrıca ailesinin ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin aleksitimi ölçeği alt boyutu olan duyguları söze dökmede güçlük puanları ekonomik düzeyleri orta ve yüksek olan katılımcılara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

## **2.2. Bağlanma**

Dünyaya ilk geldiği andan itibaren insan, yer yüzünde bulunan diğer canlılardan farklı olarak bakım veren bir kişiye muhtaçtır. Bu nedenle insan doğduğu andan itibaren sosyal bir varlıktır. Bebeğin ilk sosyal ilişkiler geliştirdiği yer ise ailedir. Birincil bakım veren ile bebek arasındaki oluşan psikolojik, fiziksel ve sosyal paylaşım ortamı bireyin ihtiyaçlarının en başında gelmektedir. Yaşamın ilk yıllarındaki bu paylaşımlar bebek ve bakım vereni arasındaki bağın oluşmasına ve gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bağlanma kavramı; insanların yakın gördükleri kişilere karşı güven duyması (Karakaş, 2017), güçlü duygusal bağ kurması (Bowlby, 1973:120), zamanının çoğunu o kişiye ayırması (Bartholomew, 1990:148), stresli durumlarda yakınlık duyduğu kişiyi istemesi gibi istikrarlılığı ve sürekliliği olan (Thompson, 2002:50) duyguların ve davranışların bütünüdür.

Erken çocukluk döneminde bağlanma kavramı, bebek ve birincil bakım vereni ile arasında kurulan yakınlık ve bebeğin sürekli ve istikrarlı bir şekilde bağlandığı kişinin varlığını yanında hissetmesi olarak tanımlanabilir (Erkuş, 1994:20). Anne/bakım veren ile bebek arasında doğumdan sonra güven temelli bir ilişki meydana gelirken, babanın ve kardeşlerinde katılımıyla daha da güçlenmektedir. Bağlanma süreci içerisinde anne, bebeğin kendisini tanımasına yardımcı olan, beslenme ve yıkanma

gibi fiziksel ihtiyaçların giderilmesinde duyarlı, ilgili, yeterli ve iş birliğine açık görevler üstlenen kişi olarak tanımlanmaktadır. Bebek ve annenin ten ve göz teması kurması bağlanmanın güçlenmesine olanak sağlar. Ebeveynlerin anne baba rollerini kabullenmesi de bağlanmanın güçlenmesinde önemli bir etkindir (Keskin ve am, 2007:147).

Bağlanma dönemi bebeğin yaşamın ilk iki yılını kapsamaktadır. Bebek dünyaya geldikten sonra bağlanma duygusu emme, yutma ve anneye yönelme gibi davranışlarla ortaya çıkmaya başlar. İlk sekiz haftadan sonra bebek annesine gülümsemeye, göz teması kurmaya ve diğer bireylere nazaran ona daha fazla ses çıkarmaya başlar (Kaplan ve ark., 1994: 161-165). Bebeğin birincil bakım vereninin diğer bireylerden ayırması, bakım vereni ile arasındaki özel bağlanma nc ayda başlamakla beraber altıncı ayda belirgin bir biçimde görülmektedir (Patterson ve Moran, 1988:612). Bebeğin birincil bakım verenden uzaklaştığında sergilediği olumlu ve olumsuz tepkiler ve bakım vereni diğer insanlardan ayırt etmesi altıncı aydan sonra belirgin bir biçimde gözlemlendiği için bağlanmanın belirginleşmesi altıncı ayda görülür. Altı ile yirmi dört ay arasındaki dönemde bağlanma tam olarak şekillenmiş olur (Keskin ve am, 2007:148).

Bebeğin bakım vereni ile arasında kurduğu bu bağ sadece bebeklik ve çocukluk dönemini değil aynı zamanda yetişkinlik döneminde önemli bir biçimde etkilemektedir. İlk ilişkide ortaya çıkan olumsuzluklar yetişkinlik döneminde kurulan yeni ilişkilerin de olumsuz şekilde biçimlenmesine sebep olabilmektedir. Bebek ve bakım vereni arasındaki bağlanma stili, bebeğin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini de olumlu ve olumsuz şekilde etkilemektedir. Anne ve bebek arasındaki etkileşim bebeğin kişiliğinin şekillenmesindeki temel taşlardan biridir (Crenshaw ve Stewart, 2019:131). Sigmund Freud, ocuğun yaşamındaki ilk beş yılın kişilik gelişimi açısından büyük öneme sahip olduğunu vurgular (Burger, 2006:85). Erikson ise bebeğin ilk yılında edindiği deneyimlerin hem kendine hem de diğer insanlara dair olan temel güven duygusunun oluşmasını etkilediğini vurgularken, ebeveynleri tarafından fiziksel ve duygusal gereksinimleri tam olarak sağlanan bebeklerin temel güven duygusunun geliştiğini belirtmiştir (Arslan ve Arı, 2008:42; Schultz ve Schultz, 2016:163).

Bebeklik dönemindeki bağlanmanın biçimi ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreci benzerlikler ve farklılıklar içermektedir. Çocukların ilk rol modelleri

ebeveynleri ve birincil bakım verenleridir. Bu sebepten onların sosyal çevrelerine göstermiş oldukları davranış biçimlerini de çocuk rol model olarak almaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012:157). Diğer bir açıdan bakılacak olursa bakım veren ile çocuk arasındaki bağlanma stilinin niteliği ile yetişkinlik döneminde diğer bireyler ile kurulacak olan bağlanma biçiminin nitelikleri farklı olacaktır. Kısacası güvenli ve güvensiz olarak adlandırılan bağlanma kavramı yaşamın ilk yıllarında belirginleşir ve şekillenir ancak yetişkinlik döneminde değişim ve dönüşüm geçirme olasılığı da elbette bulunmaktadır (Kesebir ve ark., 2011:330).

## **2.2.1. Bağlanma Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve**

### **2.2.1.1. Bowlby ve Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kavramı 1969 yılında ilk olarak John Bowlby tarafından kuram şeklini alarak literatüre katılmıştır. Bowlby 1944 senesinde yaşları 5 ile 10 arasında değişen suça karışmış 44 çocuğu detaylı bir şekilde inceledi. Araştırmalar sırasında bu çocukların bebeklik ve erken çocukluk çağlarında annelerinden uzun süre ayrı yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Thompson, 2002:68). Bu araştırma Bowlby'yi, çocuğun annesiyle olan ilişkisinin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi açısından önemini düşünmeye yöneltti. Bu durum Bowlby'nin, bebeğin erken dönemde anneden ayrılması ile ileriki yaşamında oluşabilecek uyumsuz davranışlar arasında ilişki olabileceğine dair inancını şekillendirdi (Bowlby, 1973:90).

Bowlby, 1950'li senelerde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ruh sağlığı departmanı bünyesinde kimsesiz çocuklarla ilgili bir araştırmayı yürütmüştür. Bu araştırmada kimsesiz çocuklar ile ebeveynlerinin bakım ve gözetimi altında yetişen çocukların psikolojileri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda her iki grupta bulunan çocukların fiziksel gereksinimleri giderilmiş olmasına karşın, kimsesiz çocukların diğer gruptaki çocuklara kıyasla bazı psikolojik ve gelişimsel sorunlar yaşadıklarına dair veriler elde etmişlerdir. Elde edilen bu bulgular sonucunda anlaşılmıştır ki fiziksel gereksinimlerin giderilmesi tek başına iyi bir psikolojik gelişim için yeterli değildir. Bu doğrultuda Bowlby bağlanma kuramına ilişkin ilk çalışmalarına yürütmeye başlamıştır (Coates, 2004:577).

Bowlby İngiliz Psikanalitik Enstitüsü'nde eğitim aldığı dönemde Melanie Klein orada önemli bir yere sahipti. Melanie Klein süpervizörlüğünde çalışmaya başlayan Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken Klein'in kurucusu olduğu psikanaliz temelli nesne

ilişkileri ekolünden yararlanmışır (Bretherton, 1992:13) Nesne ilişkileri ekolü, çocuğun ebeveynlerinin bilinç dışındaki yansımaları, bulunduğu yerde ebeveynlerinin olmadığı durumlarda çocuğun anne ve babasıyla bağlantı kurduğu bir nesne görevi görmektedir. Kısacası çocuğun yaşamındaki ilk nesnesi olan anne ve babasına karşı duyduğu bağlılık, ileriki yaşamında diğer bireylerle mantıklı ve anlamlı ilişkiler kurabilme becerilerine etki etmektedir (Plante, 2010:80).

Bağlanma kuramının oluşmasında etkili olan bir diğer önemli çalışma ise Harlow'un öğrencileri ile yürüttüğü maymun üzerine yaptıkları deneylerdir. Bu deneylerde maymunlardaki temel güdüyü anlamak üzerine bir düzenek kuruldu. Maymunların karşısına iki çeşit alternatif sunuldu, ya bezle kaplanmış yumuşak bir yere tırmanacak ya da sadece metalden oluşan rahatsız bir yere tırmanarak süt içecektir. Deneyde maymunlar önce metal yere çıkıp süt içmişlerdir sonrasında ise kumaş kaplı yumuşak yere gitmişlerdir. Bu deney sonucunda beslenmenin tek başına bağlanmanın oluşması için yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Harlow daha sonrasında ise annelerinden ayrı şekilde tutulan rhesus maymunları üzerinde bir deney gerçekleştirmiştir ve bu maymunların ilerleyen yaşamlarında sosyal ilişkilerinin yetersiz olduğu gözlemlenmiştir (Öztürk, 2002: 566-570; Karen, 1998:41). Harlow'un deneylerinden etkilenen Bowlby rhesus maymunlarında gözlemlenen bağlanma ilişkisinin insanlarda da aynı olduğunu belirtmiştir. Bowlby anne ve çocuk arasında kurulan sağlıklı ilişkinin çocuğun fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimi için olanak sağladığını belirtir (Öztürk, 2002: 566-570).

#### **2.2.1.2. Hazan ve Shaver Üçlü Bağlanma Modeli**

Bowlby ile literatüre kazandırılan bağlanma kuramı zamanla diğer araştırmacılarında ilgisini çekti. Bowlby bağlanmanın doğumdan itibaren bireyin tüm yaşamını etkilediğini belirtti. Ancak yetişkin bağlanması ilişkin öncülüğü Cindy Hazan ve Philip Shaver yaptı. Bu iki araştırmacı 1987 yılında Bowlby hipotezini test etmek için aşk testi adında 100 sorudan oluşan bir test hazırladılar ve 620 katılımcıya ulaştılar. Testte katılımcılardan romantik ilişkilerindeki duygu, tavır ve davranışları en iyi biçimde ifade eden şıkkı işaretlemeleri istendi. Araştırmanın sonucunda elde ettikleri veriler erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan bağlanma biçiminin, yetişkinlik dönemindeki ilişkiler üzerinde de etkin biçimde rol aldığını göstermekteydi (Hazan ve Shaver, 1987:511). Hazan ve Shaver'ın çalışmaları sonucunda Ainsworth'ün ortaya

koyduğu bağlanma stillerinin yetişkinlerin romantik ilişkilerinde de var olduğunu tespit etmiştir.

Çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkisi ile yetişkin dönemde kurulan bağlanma arasındaki fark yetişkinlik döneminde soyutlama yeteneğinin daha fazla olmasıdır. Bu sebeple çocukluk dönemindeki gibi bağlandığımız kişinin sürekli fiziksel olarak yanımızda olmasını değil, manevi anlamda yanımızda olduğunu bilmek istiyoruz (Levine ve Heller, 2023:16-17). Bebeklerin bağlandıkları kişi onların ihtiyaçlarını giderir, bebeklerden aynısı istemez; bebek güven duymak ister, ama güven vermez. Yetişkin bağlanmasında ise her şey karşılıklıdır (Kaya Balkan, 2009:12). Araştırmanın sonucunda güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç çeşit bağlanma stili oluşturulmuştur.

#### ***a) Güvenli Bağlanma Stili***

Bu stile sahip yetişkinler, yakın ilişki kurmaktan uzak durmayan, öz güvenleri yüksek, dışa dönük, affedici ve fiziksel temas kurmaktan hoşlanan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Cooke ve ark., 2016:1). Bu bireyler eşleri ile yakınlık kurma konusunda rahat, sevecen ve sevgi dolu bir tutum sergilerler ve onların özel ve eşsiz olduğuna inanarak onları oldukları gibi kabul ederler (Hazan ve Shaver, 1987:511-512).

#### ***b) Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili***

Bu stile sahip yetişkinler, öz güvenleri düşük olan, kaygılı olan, çevrelerinde bulunan insanların onayına ihtiyaç duyan, romantik ilişkilerinde yüksek derecede terk edilme korkusu yaşayan kişilerdir (Levine ve Heller, 2023:78-87). Bu bireylerin zihinleri çoğunlukla ilişkileri ile meşguldür, eşlerinin onların sevgilerine karşılık verip vermeyeceklerine ilişkin kaygılı olurlar (Hazan ve Shaver, 1990:271).

#### ***c) Kaçınan Bağlanma Stili***

Bu stile sahip yetişkinler, yakın ilişki kurmaktan uzak duran, ilişkilerini asgari düzeyde tutan, sosyal becerileri düşük olan ve karşı tarafa kendilerini açma konusunda rahatsızlık hisseden kişilerdir (Wardecker ve ark., 2016:50). Başka birine ihtiyaç duymayı zayıflık olarak görürler, ilişki içerisinde duygularını ifade etmek yerine bastırmayı tercih ederler (Kaya Balkan, 2009:13).

### **2.2.1.3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli**

Bartholomew ve Horowitz 1991 yılında yetişkin bağlanma stillerini diğer araştırmacılardan farklı olarak dört gruba ayırmıştır. Bu dörtlü yetişkin bağlanma modelinin temelinde bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili oluşturmuş olduğu olumlu ve olumsuz ilişki fikirleri vardır (Kaplan Gül, 2023). Bu bağlanma stilleri; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu şeklindedir.

#### ***a) Güvenli Bağlanma***

Bu modele sahip yetişkinler, öz güven ve benlik saygısı düzeyleri yüksek, kendini ve diğerlerini oldukları gibi kabul eden kişilerdir. Kişilerin hem kendilik hem de diğerlerine yönelik algıları olumludur. Bireyler yakın ilişkiler geliştirme ve sürdürme konusunda rahat ve başarılıdır (Soygüt, 2004:65).

#### ***b) Saplantılı Bağlanma***

Bu modele sahip yetişkinler, kendini değerli görmez, diğerleri tarafından reddedilme kaygısı duyar ve yakın ilişkiler kurma konusunda rahat değildir. Kişilerin kendilik algıları olumsuz iken diğerlerine yönelik algıları olumludur (Bartholomev ve Horowitz, 1991:227). Bireyler yakın ilişki kurma konusunda isteklilerdir ancak kendilerini kanıtlamaya ve doğrulamaya yönelik davranışlar ve yapışkan bir tutum sergilemeleri diğer bireyleri uzaklaştırır (Terzi, 2014:102).

#### ***c) Korkulu Bağlanma***

Bu modele sahip yetişkinler, özgüvenleri düşüktür, toplumdaki diğer bireyleri de reddedici ve güvenilmez olduğunu düşünürler, reddedilme korkuları yüksektir. Bağlanıp üzülmeğe yakın ilişki kurmamayı tercih ederler. (Bozkurt, 2014:28). Kişilerin hem kendilik algıları hem de diğerlerine yönelik algıları olumsuzdur.

#### ***d) Kayıtsız Bağlanma***

Bu modele sahip yetişkinler, bağlanma ihtiyacı hissetmezler, samimi ilişkiler kurmaktan kaçınarak kendilerini koruduklarına dair inançları vardır (Bahadır, 2006:33). Kişilerin kendilik algıları olumlu iken diğerlerine yönelik algıları olumsuzdur. Birey kendini yeterli görür ve ilişkide bulunmaktan kaçınarak bu durumun devamlılığını sağlamaya çalışır (Terzi, 2014:102).

#### **2.2.1.4. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli**

Ainsworth ilk olarak Bowlby'nin yapmış olduğu araştırmaları ve elde ettiği sonuçları yeterli görse de zamanla bebekler ve anneleri ile yaptığı çalışmalarla bağlanma davranışına ilişkin daha kapsamlı verilere ulaşmıştır. Ainsworth'a (1989:709) göre bağlanma sistemi bireyin yaşamı için hayati önem taşıdığı bu sebeple, genetik olarak doğuştan sahip olunan bir sistemdir. Ainsworth bağlanma kuramını geliştirmek için çeşitli deneyler yapmıştır. Annelerin bebeklerinin ihtiyaçlarına gösterdikleri tepkileri ve beslenme, ağlama, göz teması ve gülümse gibi kök alanlarda anne bebek ilişkisine dair incelemeler yapmıştır (Ainsworth ve ark., 1978:30).

Yabancı Ortam deneyi ile bağlanma stilleri üzerinde araştırma gerçekleştirmiştir. Yabancı Ortam deneyi sekiz bölümden oluşan 20 dakikalık bir deneydir. İlk olarak anne, bebek ve yabancı odaya girerler, sonrasında yabancı ayrılır. İkinci aşamada anne bebekle odada tek başına kalır ve sessizce oturur, yalnızca bebek harekete geçtiğinde etkileşim kurar. Üçüncü aşamada bir yabancı odaya gelir, anne ile konuşur ve yavaş bir şekilde bir oyuncakla beraber bebeğe yaklaşır. Ardından anne odadan gizlice ayrılır. Dördüncü aşamada bebek mutlu bir şekilde oynuyor ise yabancı müdahale etmiyor. Beşinci aşama anne içeri girer, bebekle oynamaya başlar ve yabancı dışarı çıkar. Altıncı aşama anne bebeği yalnız başına odada bırakır. Yedinci aşama yabancı odaya girer, eğer bebek ağlarsa ya da rahatsızlık hissederse onu rahatlatmaya çalışır. Sekizinci aşama anne odaya girer ve yabancı odadan çıkar (Van Rosmalen, Van der Veer ve Van der Horst, 2015:264-269). Deney kameralar ile kayıt altına alınır ve bebeklerin sergiledikleri davranışlar incelenir ve üç tip bağlanma stili olduğuna karar verilir. Bunlar; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleridir.

##### ***a) Güvenli Bağlanma Stili***

Güvenli bağlanan çocuk annesi odadan gittiğinde normal bir gerilim yaşar ancak anne geri döndüğünde onu mutlulukla karşılar. Bebek annesi odaya geldikten sonra hızlıca güvende hissetmeye başlar, sakinleşir ve oyununa geri döner (Tüzün ve Sayar, 2006:27). Güvenli bağlanan bebeğin ailesi, bebeğin tepkilerine karşı duyarlı yaklaşır, sıcaktır, gereksinimleri gidermeye hazırdır, duygusal olarak çocukları için uygunlardır ve bağlanabilirler (Belsky ve Cassidy, 1994:373-402). Anne baba ve çocuk arasındaki ilişkide işler güzel ilerlediği zaman, çocuk kendisinin sevilebilir, özel ve yeterli

olduğunu düşünür. Bu çocuklar özsayıları yüksek, güçlü arkadaşlık ilişkilerine sahip, geleceğe dair iyi şeyler hisseden, kibar ve dışa dönük bir kişilik yapısı geliştiriyorlar (Booth ve Jernberg, 2009:56).

### ***b) Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili***

Kaygılı-kararsız bağlanma stilinde, bebek annesi giderken üzgün ve ayrılamama davranışı sergiler, annesi geri geldiğinde ise öfkeli ve reddedici bir tutum sergiler (Tüzün ve Sayar, 2006:27). Bebek annesini gördüğüne mutlu olur ancak öfkeli hali devam eder. Sakinleşmesi için zamana ihtiyaç duyar. Kararsız bağlanan bebeğin ailesi, yüksek ihtimalle bebeğin ihtiyaçlarından ziyade bireysel ihtiyaçlarına daha duyarlıdır ve tutarsızlardır (Belsky ve Cassidy, 1994:373-402). Bu stilinin gelişiminde rol oynayan anne baba davranışları incelendiğinde değişken tutum ve davranışların sergilendiği tespit edilmiştir (Stahl, 2014:65). Çocuklar ebeveynlerinin onların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını gidereceklerine dair inançları sarsılmıştır. Bu nedenle ebeveynleri güven merkezi olarak görmesi zorlaşmıştır (Ainsworth ve ark., 1978:33). Çocuklar ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını tahmin edemedikleri için nasıl davranması gerektiği konusunda kararsız kalır ve çevreyle ilgilenemez ve keşfetme davranışı sergileyemez (Stahl, 2014:66). Bireyler ilerleyen yaşamlarında diğerlerinin takdir ve onayına bolca ihtiyaç duyar ve diğer bireylere karşı güven problemleri yaşarlar (Seven, 2006:27; Ayyıldız, 2023:12).

### ***c) Kaçınan Bağlanma Stili***

Kaçınan bağlanma stilinde ise bebek anneden ayrılırken tepkisizken, anne geri geldiğinde hareketsiz kalır, görmezden gelir ve oyun oynamaya devam eder (Tüzün ve Sayar, 2006:28). Ancak bu sakin görüntü asıl gerçeği yansıtmaz. Bu bebeklerin kalp hızları gerginliklerini sergileyen bebekler kadar yüksek hızda atar ve stres hormonu düzeylerinde de artış gözlemlenir. Kısaca ifade edecek olursak hiç umursamıyor gibi gözükse de kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin içinde fırtınalar kopuyordur (Levine ve Heller, 2023:110). Kaçınan bağlanan bebeğin ailesi, mesafeli ve duygusal olarak zor ulaşılan, bebeğin stresli olduğu zamanlarda onları desteklemeyen, fiziksel temastan uzak ve reddedici şeklindedir (Belsky ve Cassidy, 1994:373-402). Ebeveynleri tarafından temas ihtiyacı giderilmeyen bu çocuklar, sanki anne babasıyla uzun süreli bir ayrılık gibi yaşamış gibi olur ve duygusal olarak kopmalar yaşar (Hazan ve Shaver, 1994:1-2). Çocuk ebeveynlerini ulaşamaz olarak gördüğü için onları

güven merkezi olarak görmezler. Bu bağlanma stiline sahip olan çocuklar ileriki yaşamlarında diğerlerinin onu sevmeyeceğini düşünür, yakın ilişki kurma konusunda endişeli davranır, korku hisseder (Levine ve Heller, 2023:115).

Çocuğun istek ve ihtiyaçlarına sağlıklı ve dengeli şekilde cevap vermesi ebeveyn ve çocuk arasında güvenli bağlanma stiline gelişmesini sağlarken, çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının giderilmediği durumlarda ebeveyn ve çocuk arasında güvensiz bağlanma stili gelişmektedir (Erözkan, 2011:61). Güvensiz bağlanma stiline sahip çocuklar kendini sevilmeye layık görmez, bolca yetersizlik hisseder, dünyayı güvenilir bir yer olarak görmez (Booth ve Jernberg, 2009:56). Duyguyu ifade etme ve düzenleme gelişiminde erken çocukluk dönemindeki ilişkilerin ve bağlanma stillerinin önemli düzeyde ilişkili olduğu araştırmacılar tarafından bildirilmiştir. (Thompson ve ark., 1995; Cassidy, 1994:230-232). Bu sebepten bağlanma sisteminde yaşanacak bir aksaklığın duygulara, bilişlere ve davranış biçimlerine normal gelişimin dışında bir değişim getireceği beklenmektedir.

Aleksitimik kişilik özelliklerinin gelişmesinde ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutum ve davranışlar oldukça önemlidir. Bu sebepten bağlanma stilleri ile aleksitiminin arasındaki ilişkinin ortaya konması önleyici çalışmalar için önem taşımaktadır. Bu çalışmada Ainsworth tarafından ortaya konan üçlü bağlanma modeli baz alınmıştır.

### **2.2.2. Bağlanma Stillerine İlişkin Yapılan Araştırmalar**

Bağlanma stilleri kavramı Bowlby, Ainsworth, Hazen ve Sahver, Bartholomew ve Horowitz'in bu konuya ilişkin yaptıkları araştırmalar sayesinde alanyazında önemli bir yer almıştır. Başlangıçtan itibaren bağlanma stilleri kavramı hakkında hem sağlıklı popülasyon üzerinde hem de klinik popülasyon üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Bu bölümde bağlanma stilleriyle ilgili Türkiye'de ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Zakiei ve arkadaşları (2017:34) tarafından bağlanma stilleri ve dayanıklılığın obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu olan hastalarla ilişkisi 19-26 yaş arasındaki 260 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda kaçınan bağlanma stili ve kararsız bağlanma stili ile obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Elibol ile Sevi Tok (2019:127) tarafından narsisizm ile bağlanma stilleri, duygu düzenleme zorluğu, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın arasındaki ilişki 18-60 yaş arasındaki 236 gönüllü katılımcıyla araştırılmıştır. Araştırmanın neticesinde duygu düzenleme zorluğu ile kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca araştırmada kırılğan narsisizm ile kaçınan bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki aracılık rolü incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün, kaygılı bağlanma ile kırılğan narsisizm arasındaki ilişkide tam aracı rolüne sahip olduğu saptanmıştır.

Muarifah ve arkadaşları (2022:7) tarafından anne-çocuk bağlanmasının benlik saygısı ve saldırganlık ile ilişkisi yaşları 15-19 arasında olan 730 lise öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanmanın saldırganlık ile olumsuz yönde anlamlı ilişkisinin olduğu bulunurken, güvenli bağlanma ile benlik saygısının olumlu yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanmanın ise saldırganlık ile olumlu yönde ve benlik saygısı ile olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Onur (2023:52) tarafından bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişki 15-18 yaş arasındaki 542 lise öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadınların kaygılı-kararsız bağlanma stili puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Araştırmada güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stiline sosyal kaygıyı azaltmakta olduğu tespit edilirken, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sosyal kaygıyı artırdığı bulunmuştur.

Gürdağlı (2024:60) tarafından depresyon düzeyinin bağlanma stilleri ve demografik bilgiler yönünden incelenmesi 394 yetişkin katılımcıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanma stili ile depresyon arasında olumsuz yönde anlamlı, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili ile depresyon arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bir sonucu ise bekar bireylerin kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stili puan ortalamaları evli bireylerin puan ortalamalarından anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma stilinde ise evli insanların puan ortalamaları bekar insanların puan ortalamalarına göre anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### 2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni Pali dilindeki Sati kelimesidir ve farkındalık, hatırlama ve dikkat manasına gelmektedir Rhys Davids 1881 yılında kelimenin İngilizce karşılığını mindfulness olarak çevirmiştir (Levey ve Levey, 2018:23-25). Bilinçli farkındalığın tanımı doğu ve batı geleneklerine göre farklılıklar göstermektedir. Bilinçli farkındalık doğu geleneğinden gelen Budist alimlere göre dikkat, bilişsel, sosyal ve etik unsurların dinamik etkileşimi şeklindedir. Batı geleneğine bakıldığında ise bilinçli farkındalık için tanımlama yaparken çoğunlukla terapötik yöntem ve teknikten, egzersiz ve geliştirmeye dair etkinliklerden yola çıkmaktadır (Hayes ve Nevada, 2007:243).

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığa dair birçok tanım ve açıklama bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık bireyin geçmişteki durumları düşünmek ve yeniden yaşamak ya da gelecek hakkında hayal kurmak yerine düşüncelerin yalnızca zihninden gelip geçmesine izin veren ve bu şekilde yargılayıcı olmadan, buraya ve şimdiki duygularına odaklanmasıdır (Gary, 2015; Gaylord ve ark., 2009:2-5). Kabat-Zinn'e (2003:145) göre bilinçli farkındalık, bireylerin dikkatlerini yargısız ve hedefli bir biçimde içinde buldukları anlara vermesidir. Bilinçli farkındalık bir başka açıklamaya göre geçmişe dair bilişsel senaryolar kurmanın ve geleceğe dair kaygının ötesinde içinde bulunulan ana odaklanmaktır (Baer ve ark., 2006:42). Brown ve Ryan (2003:822) göre bilinçli farkındalık bireylerin doğuştan sahip oldukları bir beceridir. Ancak kişiler bilinçli farkındalık kapasitesi bireysel çabalar ile artırılabilirler ya da azaltabilirler.

Bireyler genelde gündelik yaşam içerisinde bir rutin içerisinde yaşarlar ve yaptıkları eylemlerin, hissettikleri duyguların farkında olmazlar (Arslan, 2018:74). Farkındalığı düşük olan kişiler acele şekilde hareket ederler, tanıştıkları kişilerin isimlerini hızlıca unuturlar, fiziksel rahatsızlık ya da gerginliğin farkında olmazlar, bir iş yaparken dalgınlıktan sebep bir şeyleri kırar veya dökerler (Brown ve Ryan, 2003:825). Ancak bilinçli farkındalık durumunda olan kişiler huzurlu, mutlu ve etrafında olanlara karşı dikkatlidir (Kara, 2016:30). Birey sahip olduğu duygu ve düşünceleri nasıl açıklayacağını ve değerlendireceğini bilir (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009:173).

Bilinçli farkındalık anlarının belirli bir takım ortak tarafları vardır. Germer, Siegel ve Fulton (2005:382) tarafından oluşturulan bu ortak yönler şu şekildedir;

1) Kavramsal değildir (nonconceptual): Bilinçli farkındalık, düşünce sürecinden geçmeyerek yorumsuz bir biçimde oluşan farkındalık durumudur.

2) Şimdi odaklıdır (present centered): Daima şimdiki ana odaklı şekildedir. Bireylerin deneyimleri ile alakalı düşünceleri şu andan sonraki adımdır.

3) Yargılayıcı değildir (nonjudgemnetal): Birey yaşanılanların daha değişik olmasını istediği durumlarda, bilinçli farkındalık serbest bir biçimde meydana gelmez.

4) Amaçlıdır (intentional): Bilinçli farkındalık hali, her daim dikkatin belirli bir noktaya yöneltilmiş olmasını gerektirir. Şimdiki ana döndürülmüş dikkat, bilinçli farkındalığa süreklilik hali kazandırır.

5) Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalık, durumların dışında durarak üçüncü bir göz olarak gözlemlemek değildir. Bireyin bedenini ve zihnini daha fazla yakından hissetmesidir.

6) Sözel değildir (nonverbal): Farkındalık hali sözcüklerden bağımsızdır. Çünkü bilinçli farkındalık sözcükleri zihinde canlandırmadan önce oluşmaktadır.

7) Keşfe dayalıdır (exploratory): Bilinçli farkındalık daima algının ince noktalarını inceler.

8)Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalık, bireylerin kendilerini koşullandırdığı acıklı ruh durumundan kurtulmasını sağlar.

### **2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Tarihi**

Bilinçli farkındalık kavramı, doğu ülkelerinde 2500 yıllık bir geçmişe sahip olup, son yıllarda ise batı ülkelerinin dikkatini çekmiş ve araştırmalara konu olmuştur (Kang ve Whittingham, 2010:165). Tarihi geçmişine bakıldığında bilinçli farkındalık çoğunlukla Budist geleneği ile ilintili olsa da farklı birçok din ve gelenekte çeşitli biçimlerde kendini gösterdiği görülmüştür (Brown ve ark., 2007:276). Bilinçli farkındalığın tüm dünyada bilinen bir kavrama dönüşmesinde katkı sağlayan ilk kişi Budist rahip Nyanaponika Thera'dır. Bu alana dair uygulamaları bulunan kitaplara sahip olan rahip, çoğunlukla zihinsel açıklık, denge, öz kontrol gibi kelimelerin üzerinde durmuştur (Thera, 2008). 1975 senesine geldiğinde Budist rahip, öğretmen ve yazar olan Thich Nhat Hanh, bilinçli farkındalığa dair ana pratiklere ve farklı ortamlarda da

uygulanabilir olduğunu anlattığı Farkındalık Mucizesi adlı kitabı yazmıştır (Aktepe ve Tolan, 2020:535). Bu iki kitabın ardın asıl önemli etkiyi oluşturan adım ise Tibetli Budistlerin lideri Dalai Kama'nın 1987 senesinde Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nü (Mind and Life Institute) kurulmasına öncülük etmesidir. Bilimsel çerçevede bilinçli farkındalığın dünya genelinde yayılmasına ve gelişmesine katkı sağlamıştır (Moniz ve Slutzky 2015:10).

Batı dünyasındaki ilerlemeler 1976 senesinde ABD'de İçgörü Meditasyon Topluluğu'nun kurulması ile başladı (Damcı, 2016:153). Batı kültüründeki dönüm noktası ise Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniği'nin hayata geçirilmesiyle başladı. Bu klinik bilinçli farkındalığın batı dünyasında dinsel öğretilerin önüne geçmesini ve halk arasında popülerliğinin artmasını sağladı (Schmidt, 2011:25). Klinikteki Farkındalık Temelli Stres Azaltma Program'ı nefes egzersizleri, farkında olma meditasyonları ve yoga gibi uygulamaların bulunduğu sekiz haftalık bir programdan oluşmaktadır (Körükcü ve Kukulcu, 2015:68). Sonrasında bilinçli farkındalık temelli çalışmalar psikoterapilerin merkezinde yer edinerek klinik bozuklukların tedavi aşamalarında kullanılmaya başlanmıştır. Bu psikoterapiler şunlardır; Kabul ve Kararlılık Terapisi, Diyalektik Davranış Terapisi ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapisi (Davis ve Hayes, 2011).

Türkiye'deki gelişimine bakıldığında son yıllarda bilinçli farkındalık kavramına ilişkin ilginin arttığı gözlemlenmektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil ve ark., 2011) ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (Kınay, 2013) Türkçe uyarlamaları yapılmıştır. Bu sayede literatürde bu kavrama ilişkin araştırmaların sayısında artış olmuştur. Ayrıca Zümra Atalay tarafından yazılmış olan Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı (2019) ve Mindfulness - Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık (2020) adlı kitaplar sayesinde toplum tarafından da bilinçli farkındalığa ilişkin ilgi artmıştır.

### **2.3.2. Bilinçli Farkındalıkta Tutum**

Bilinçli farkındalık ilk anda kolay ve yapılabilir görünüyor olsa da belirli tutumlara sahip olunması gerekmektedir. Bu tutumlar; yargılamama, sabır, yeni başlayan zihni, güven, hırslanmamak, kabul ve akışına bırakma şeklinde yedi tanedir (Kabat Zinn, 2013:19-38).

### **a) Yargılamama**

İnsanlar doğdukları andan itibaren zihinleri gördükleri ve deneyimledikleri şeyleri sınıflandırma eğilimindedir. Yapılan bu değerlendirmeler pek çok zaman yanlış olmakta ve yargılayıcı tutumlar barındırmaktadır (Aktepe ve Tolan, 2019:23). Zihnin sınıflandırma özelliği çoğu zaman farkındalık çizgisinin dışında olmakta ve tamamen otomatik biçimde gerçekleşerek deneyimlenen olayların tanımlanmasını daha kolay bir hale getirebilmektedir (Raingruber, 2007; Atalay, 2019:25). Fakat görüş açısının şeffaflığı için yargıların da farkında olmak önemlidir (Kabat-Zinn 1990:80). Yargılamama tutumu hiçbir konu ile ilgili fikir sahibi olmamak veya hep iyiyi ya da hep kötüyü görmek değildir (Atalay, 2019:25). Burada amaç kişilerin bireysel yaşantılarına dışarıdan bir gözle bakarak fikirlerini ve hisselerini gözlemleyerek makineleşmiş tepkilerin farkına varmalarını sağlamaktır (Aktepe ve Tolan, 2020). Bireyin kendine şu soruyu sorması gerekir, eğer geçmişin ve geleceğin etkisi olmasaydı bu deneyimi ilk defa yaşıyor olsaydım “Nasıl algıladım?”. Son olarak yargılamama tutumundaki önemli nokta, birey deneyim hakkındaki yargılama yaparken bir anda yargılamayı kesmek zorunda değildir. Çünkü bu durumda yargılamayı yargılamış olacaktır, bu şekilde yargılamadan kurtulmak yerine onu daha kuvvetli hale getirilmesine sebep olabilir (Atalay, 2019:25).

### **b) Sabır**

Sabır tutumu her şeyin kendi zamanı olduğunu kabul etmek ve bu gerçeği anlamaktır. Sabır kişinin sürekli bir yakınma halinde olmaması, değiştirilmesi güç ve mümkün olmayan durumlarla karşı karşıya kaldığı zaman dayanıklı ve kararlı olmasına olanak sağlayan etkin bir süreçtir (Hashemi ve ark., 2019). Kabat Zinn (2013:63) bu duruma şöyle bir örnek vermiştir: bir çocuk kelebeğin kozasını yırtarak dışarı çıkmasına yardım edebilir ancak çoğu zaman kelebek bu durumdan yarar görmez. Her yetişkin bilir ki kelebek yalnızca kendi zamanı geldiğinde dışarı çıkar, bu süreç acele şekilde gerçekleştirilmez. Güncel yaşamda insan kısa ve uzun vadede gerçekleşecek olan arzuları için sabredemez bir duruma gelmiştir. Bireyin sürekli bir sonraki adımı yaşama fikri ile dolu olduğu ve sabrı önemsemediği görülmektedir (Atalay, 2019:27). Sabır kişiye yaşanılmakta olan an içerisinde ek bir zaman verir ve olayların aynı kelebeğin kozasının yırtılma zamanı gibi doğal akışında devam etmesine olanak sağlar

(Aktepe ve Tolan, 2020:538). Ninivaggi (2019:90), bu şekilde kişinin zihni durmadan birtakım şeylerle meşgul olmak yerine dinlenme ve durumları gözlemleyebilme haline geçebilmesi için bir pencere açar.

### **c) Yeni Başlayan Zihni**

Bu tutum bireye şunu anlatmaktadır; her bir yaşantıyı ilk kez deneyimliymiş gibi yaşamak otomatik mekanizmadan çıkarak, şu an ile daha çok ilişkili olmak için önemli bir araçtır (Atalay, 2019:30). Pek çok zaman bireyin fikirleri ve bildikleriyle ilgili inançları, onun durumları gerçekte oldukları gibi algılamasına engel olur. Kabat Zinn (2013:25) bu durum için yeni başlayan zihni ya da acemi zihni olarak adlandırılan bir tutum geliştirmiştir. Erişkinlerin zihni yeni bir günde yaşanabilecek yeni deneyimler bulmakta güçlük çekebilir, bu sebepten heyecanlarını kaybederler (Aktepe ve Tolan, 2020:538). Ancak çocukların zihinleri yani acemi zihinler, hayata dair sonsuz gibi görünen bir merak ve heyecan içindedirler. Beş duyu organını kullanarak etrafındaki dünyayı tanır ve bu durum onun anda kalarak farkındalığını artırır (Atalay, 2019:30). Yetişkin zihni ise duylardan çok düşüncelere odaklı bir yapıdadır. Güncel yaşamda sıklıkla yaptığı şeylerin zamanla daha iyi tanıdığını düşünerek farkındalıktan koparak makineleşir. Acemi zihinde bolca bulunan merak duygusu, yetişkinler için yeni veya var olan şeylerin ayrıntıları keşfetmek ve araştırmak için bir motivasyon oluşturur. Yaşamı daha verimli geçirilmesine, bireyin çevresinde bulunan aile ve arkadaş gibi kimselerle kurdukları ilişkilerinin kalitesinin artmasına yardımcı olur (Witek-Janusek ve ark., 2008:970).

### **d) Kabul**

Kabul etmek, iyi ve kötü olarak tanımlanan her olaya açık olmak, güzel olan şey nasıl karşılanıyorsa çirkinin de aynı şekilde karşılanmasıdır (Odabaş, 2023:30). Çoğu zaman kabullenme inkâr ve öfke evrelerinden geçtikten sonra ulaşılan bir yerdir (Kabat Zinn, 2013:22). Deneyimleri kategorize etmeden, eleştiri yapmadan oldukları halleri ile görüp fark etmektir (Aktepe ve Tolan, 2019:539). Bu taraftan bakıldığında kabul tutumunun yargılamama tutumu üzerine kurulu olduğu görülmektedir (Ninivaggi 2019:38). Kabul tutumu çerçevesinde bilinçli farkındalığın bireyle olması, korku, kaygı, depresyon, fiziksel rahatsızlıklar ve ilişkilerdeki güçlüklerin üstesinden gelinmesini yardımcı olarak bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlar (Ulmer ve ark., 2010:806; Atalay, 2019:26). Ancak unutulmamalıdır ki kabul etmek, değişime engel

olmak ya da yenilgiyi kabul etmek anlamına gelmemektedir. Sadece durumları sindirilmesine ve işlevsel bir biçimde sorunlarla başa çıkılmasına yardımcı olmaktadır (Atalay, 2019:25-26).

#### **e) Akışına Bırakmak**

Güncel yaşamda halk arasında çoğu zaman kullanılan bir cümledir akışına bırakmak. Bireylerin arkadaşları üzgün, kızgın ya da dargın bir haldeyse onu bir nebze olsun rahatlatmak amacıyla akışına bırakma tavsiyesinde bulunurlar. Akışına bırakmak zorlamaktan, diretmekten vaz geçmek, her şeyin gelip geçici olduğunu görmek ve unutmaktır (Güney Uygun, 2023:49). Bu durumu umursamamak değildir; sadece bireyin tutunduğu şeyin farkına varması ve onunla arasına mesafe koymasındır (Atalay, 2019:29). Bireyin zihninin içerisinde çok fazla beklentinin, deneyimin ve ön yargının başlangıç noktasıdır, bunun farkına varıp ana odaklanmalıdır (Aktepe ve Tolan, 2020:539-540). Kabat Zinn (2001:58) şöyle açıklamaktadır; bireyin elinde tuttuğu herhangi bir şeyi bırakmak için avucunu açmasıdır. Bunu başarabilmenin en işlevsel yolu ise mevcut ana odaklanmaktır. Bireyin yaşantıları yerine şimdiki anın akışı içinde olmasıdır (Atalay, 2019:29).

#### **f) Hırslanmama**

Toplumdaki bireylerin amaçları doğrultusunda bir şeyler elde etmek için sürekli bir çaba içerisinde dirler. Bilinçli farkındalık ise bu noktada başka bir şeye dikkat çeker. Bireyin belirli bir amaç doğrultusunda olmadan yalnızca kendi vücudunu duymasını istemektedir (Kabat-Zinn 1990:35). Geçmiş ve gelecekle uğraşmamak ve bir şeyleri değiştirmeye çalışmadan mevcut anda kalmaya çalışmak vardır. Çünkü geçmiş ve gelecekle meşgul olmak bugünü etkisi altına alacaktır ve boş yere gösterilen gayret yerini hırsla bırakacaktır (Aktepe ve Tolan, 2020:539). Bu bağlamda önemli olan durum farkındalık içerisinde kalarak olaylara o gözle bakmaktır (Ninivaggi 2019:50). Bu sayede bireyin hayatı için oluşturduğu hedeflere, bulunduğu koşulları kabul ve fark ederek daha sağlam biçimde yaklaşabilir (Aktepe ve Tolan, 2020:59).

#### **g) Güven**

Bireyin kendisine ve hislerine yönelik bir temel güven geliştirmesi bilinçli farkındalık için oldukça önemlidir. Bireyin hayat içerisinde belirli hatalar, yanlışlar yapmış olabilir, ancak kendine güvenmesi ve kararlar almak için kendi rehberliğini tercih etmesi dış kaynaklara yönelmekten daha iyidir (Kabat-Zinn, 2013:19-25). Birey öfke,

kızgınlık anlarında huzursuzluk hissine kapılmak yerine güven tutumu yardımıyla durumu sağlıklı bir biçimde yönetebilmektedir (Ninivaggi, 2020:49). Kişi gözlemlene, dikkatli olma, yaşantıları üzerine düşünme ve farklı konuları bilme becerilerine güvenmezse bu becerilerden bir tanesini bile sahip olamaz. Bu durumda becerilerinin yok olmasına ya da uykuda kalmasına sebep olur (Güney Uygun, 2023:47). Bilinçli farkındalığa ilişkin geliştirilen uygulamalar sayesinde birey kendi olmanın yükümlülüğünü üstüne alır, kendi varlığına kulak vermeyi ve ona güvenmeyi öğrenir. Bireyin kendine dair güveni ne kadar artarsa, diğer bireylere ilişkin güveni artar ve onların içinde bulunan temel iyiliği daha kolay fark edebilirler (Kabat-Zinn, 2013:19-25).

### **2.3.3. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Yapılan Araştırmalar**

Doğu kültüründe doğan bilinçli farkındalık öncelikle Budist inancında kullanılmaktaydı. Ancak zaman içerisinde Budist rahiplerin yardımıyla farklı çevrelerde de uygulanabilir bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Kabat Zinn'nin katkılarıyla bilinçli farkındalık sonrasında batı kültüründe hayat bulmaya başlamıştır. Sonrasında ise üzerine çalışmalar yapılmış ve kitaplar yazılmıştır. Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalığa ilişkin yapılan araştırmaların ve çalışmaların yakın zamanda çoğaldığı gözlemlenmiştir. Bu bölümde bilinçli farkındalığa ilişkin hem Türkiye'de hem de diğer dünya ülkelerinde yapılmış olan araştırmalara yer verilecektir.

Rasmussen ve Pidgeon (2011:230) tarafından bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki 205 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile benlik saygısı arasındaki ilişki olumlu yönde anlamlı çıkarken, sosyal kaygı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki olumsuz yönde anlamlı çıkmıştır. Benlik saygısının bilinçli farkındalık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu da tespit edilmiştir.

Gündüz (2016:54) tarafından bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki İstanbul'da yaşayan 286 yetişkinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Katılımcıların yaşları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 50-57, 34-41 ve 26-33 yaş aralığındaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri 18-25 yaş aralığındaki katılımcılardan daha fazla olduğu saptanmıştır.

Çalışmada bulunan bir diğer bulgu ise bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe duygu düzenlemede oluşan güçlüğün azalmasıdır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017:22) tarafından bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolü üniversitede eğitim fakültesinde eğitim gören 355 birinci sınıf öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve duygusal zeka arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aracılık rolünün tespit edilmesi için yapılan analizler neticesinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekanın tam aracılık rolü saptanmıştır.

Yang ve arkadaşları (2019:826) tarafından akıllı telefon bağımlılığının kaygı ve depresyon ile ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü Çin’de yaşayan 1258 lise öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırma neticesinde elde edilen bulgulara göre, bilinçli farkındalığı yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının daha az olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün olduğu ve bu ilişkiyi düşürücü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Sharma ve Kumra (2022:4) tarafından bilinçli farkındalık, depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolü 382 yetişkinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile depresyon, stres ve kaygı arasındaki ilişki negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Öz yeterlilik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ise pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Araştırmada öz yeterliliğin aracılık rolüne bakıldığında, bilinçli farkındalık, stres, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Akbulut Kılıçoğlu, Güldal ve Kasapoğlu (2023:5) tarafından anne baba tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü 330 üniversitede öğrencisinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile demokratik/destekleyici ebeveyn tutumu arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın başka bir sonucu psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin tespit edilmesidir.

Odabaş (2023:49) tarafından anksiyete duyarlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki 18 yaş ve üzerindeki 313 yetişkinin katılımıyla araştırılmıştır. Araştırmanın

sonucunda bilinçli farkındalık ile anksiyete duyarlılığı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## **2.4.Aleksitimi, Bilinçli Farkındalık ve Bağlanma Stillerinin Birbirleri Arasındaki İlişki**

### **2.4.1. Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalık**

Aleksitimi bireyin hem kendi duygularını hem de diğerlerini duygularını tanımlamakta, ifade etmekte, anlamakta güçlük çekmesi olarak tanımlanan duygusal ve bilişsel süreçlerde meydana gelen bozulmadır (Taylor ve ark., 1991:154). Bilinçli farkındalık ise kişinin kendi bilişsel aktivitelerinin farkında olması, anla bağlantısının kopmaması, dikkatlerini kontrol edip düzenleyebilmesidir (Karabacak ve Demir, 2017:272). Birey anda kaldığı sırada hem duyguların hem de düşüncelerinin farkındadır. Bu sebepten aleksitimi ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki kurulabilmektedir. Literatüre bakıldığında her iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılmış çalışmalar görülmüştür. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde katılımcıların yüksek aleksitimi düzeyine sahip olması, düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olmalarıyla ilişkilendirilmiştir (Teixesira ve Pereira, 2015:82; Yorulmaz, 2021:44; Bozburun, 2022:62; Norman ve ark., 2023:7)

### **2.4.2. Aleksitimi ve Bağlanma Stilleri**

Bireyin erken dönemde birincil bakım verenleri ile kurduğu ilişki ileriki yaşantısında onun duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirmesinde önemli bir faktör olacaktır (Bowlby, 1973:322). Bu sebeple aleksitimi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu düşünülmektedir. Aleksitimi ve bağlanma stillerine ilişkin literatür incelendiğinde kavramların arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla çeşitli çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasında olumsuz yönlü, güvensiz bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında olumlu yönlü ilişki saptanmıştır (Besharat ve Khajavi, 2013:8; Ferraro ve Taylor, 2021:5; Thornberg ve ark., 2011:9-10; Batıgün ve Büyükşahin, 2008:108).

### **2.4.3. Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık**

Kişinin kendisine, dünyaya ve diğer insanlara ilişkin duygu, düşünce, tutum ve davranışları birincil bakım vereniyle kurduğu ilişkiden etkilenmektedir. Güvenli bağlanma stili geliştiren çocuklar özenli ve destekleyici bir bakım almışlardır. Yapılan

araştırmalar güvenli bağlanan kişilerin daha fazla dűřünme, zihinselleştirme, kendini gözlemlene ve düzenleme becerisi geliştirdiğini söylemektedir (Ryan ve ark., 2007:177). Bu beceriler bireyin bilinçli farkındalık düzeyini artırıcı etki oluşturabilir (Shaver ve ark., 2007:268). Baėlanma stilleri ve bilinçli farkındalığa ilişkin literatür incelendiğinde kavramların arasındaki ilişkiyi tespit etmek için farklı çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü, güvenli bağlanma stili ile bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Caldwell ve Shaver, 2013:303; Calvo ve ark., 2020:2972; Kara, 2016:60; Karabacak ve Demir, 2017:277-278).

Yukarıda literatür incelemesi sonucunda tanımlamaları yapılan kavramların ve incelenen araştırmalar sonucunda aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalığın ilişkili olacağı dűřünülmektedir. Literatüre bakıldığında değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine dair çalışmalar bulunmakla beraber, kavramların hepsinin bir arada çalışıldığı ve ilişkilerinin incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmada değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin yanı sıra bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelenecektir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, katılımcılara yönelik genel bilgiler, katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizine dair bilgilerden söz edilecektir. Araştırmanın örnekleme cinsiyet değişkeni olarak iki gruba, yaş değişkeni olarak beş gruba, eğitim değişkeni olarak dört gruba, gelir düzeyi değişkeni olarak üç gruba ve anne/babanın genel tutumu değişkeni olarak iki gruba ayrılmıştır. Grupların dağılımı tablo 3.2.1’de gösterilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma 18-65 yaş aralığında toplum örnekleme kullanılarak yapılmış olup bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve aleksitimi değişkenleri kavramları ilişkisel olarak incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Birden fazla değişkenin arasındaki örüntüyü ortaya koymak ve derecesini belirlemek amacıyla araştırmalarda kullanılması uygun olduğundan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2004).

Araştırma, bağlanma stillerinin ve bilinçli farkındalığın aleksitimi ile ilişkisinin ortaya konması amacıyla korelasyon ve regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Korelasyon, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini saptamak için kullanılırken, regresyon ise bir ya da birden fazla değişkenin bir başka değişkeni açıklama düzeyini belirlemek için kullanılmaktadır (Morris, 2002). Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinden sonra Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile doğrudan ve dolaylı etkiler birlikte analiz edilmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) nedensel ilişkileri test etmek, tahmin etmek ve yapısal teorilerin doğrulanmasında kullanılan bir analiz yöntemidir (Hoyle, 1995; Lee, 2007).

Bu modelde bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü araştırılacaktır. Bağlanma stilleri bağımsız değişken, bilinçli farkındalık aracı değişken, aleksitimi ise bağımlı değişken olarak kabul edilmektedir. Model şekil 2.’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Bilinçli Farkındalık ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Yönelik Önerilen Model

### 3.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki 308 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmaya hız kazandırmak amacıyla yakın ve erişilmesi kolay olan, araştırmaya gönüllülük esasına göre katılım gösteren kişilerce yapılan örneklemleri tanımlamaktadır (Dawson ve Trapp, 2001). Çalışmaya katılan bireylere Google Form ve yüz yüze anket aracılığıyla belirlenmiş olan veri toplama araçlarıyla uygulamalar yapılmıştır. Çalışma grubu 308 bireyden oluşmuştur. Çalışma grubuna alınan katılımcıların demografik bilgileri dair sayı ve yüzde değerleri Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Bilgilerine Dair Sayı ve Yüzde Değerleri**

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	214	69,5
	Erkek	94	30,5
	Toplam	308	100
Yaş	18-24	167	54,2
	25-34	61	19,8
	35-44	44	14,3
	45-54	27	8,7
	55-65	9	2,9
	Toplam	308	100
Eğitim Durumu	İlkokul ve Ortaokul	21	6,8

	Lise	42	13,6
	Lisans	210	68,2
	Yüksek Lisans veya Doktora	35	11,4
	Toplam	308	100
Gelir Düzeyi	Düşük	42	13,6
	Orta	232	75,3
	Yüksek	34	11
	Toplam	308	100
Algılanan Anne-Baba Tutumu	Olumlu	247	80,2
	Olumsuz	61	19,8
	Toplam	308	100

Tablo 3.2’de bahsedildiği gibi örneklemin yaş aralığı 18-65 arasında değişmektedir. Katılımcıların 162’si (%54,2) 18-24, 61’i (%19,8) 25-34, 44’ü (%14,3) 35-44 ve 27’si (%8,7) 45-54, 9’u (%2,9) 55-65 yaş aralığındadır. Katılımcıların 214’ü (%69,5) kadın ve 94’ü (%30,5) erkek olmak üzere 308 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde İlkokul-ortaokul grubunda 21 (%6,8), lise grubunda 42 (%13,6), üniversite grubunda 210 (%68,2) ve yüksek lisans veya doktora grubunda ise 35 (%11,4) katılımcı olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeylerine bakıldığında düşük gelir düzeyi grubunda 42 (%13,6), orta gelir düzeyi grubunda 232 (%75,3) ve yüksek gelir düzeyi grubunda 35 (%11,4) katılımcının olduğu görülmektedir. Katılımcıların anne-babalarının genel tutumuna bakıldığında, olumlu tutuma sahip 247 (%80,2) kişi ve olumsuz tutuma sahip 61 (%19,8) kişi olduğu görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına dair bilgiler verilecektir. Araştırmada veri elde etmek için “Demografik Bilgi Formu”, “Perth Aleksitimi Ölçeği”, “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ölçme araçları kullanılmıştır.

### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada demografik bilgileri ortaya koymak ve verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından “Demografik Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Formda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi ve algılanan anne-babanın genel tutumu sorularına yer verilmiştir (EK-1).

### 3.3.2. Perth Aleksitimi Ölçeği

Preece ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen aleksitimiyi dikkat-değerlendirme modeline göre geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını ise Bilge ve Bilge (2020) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir aralık değerleri arasında olduğu bulunmuştur ( $\chi^2/(sd)=690.31$  (242),  $\chi^2/sd=2.85$ , CFI=0.91, TLI=0.90, RMSEA (%90 CI) =0.08 (0.076-0.091), SRMR=0.05 ve AIC=806.31). Ölçeğin alt boyutları “negatif duyguları tanıma zorluğu” (NDTZ), “pozitif duyguları tanıma zorluğu” (PDTZ), “negatif duyguları ifade zorluğu” (NDİZ), “pozitif duyguları ifade zorluğu” (PDİZ), “genel dışa vuruk düşünme” (GDVD) şeklindedir. Ölçek içerisinde 2,8,14,20.maddeler negatif duyguları tanıma zorluğunu, 5,11,17,23. maddeler pozitif duyguları tanıma zorluğunu, 1,7,13,19. maddeler negatif duyguları ifade zorluğu, 4,10,16,22. maddeler pozitif duyguları ifade zorluğu ve 3,6,9,12,15,18,21,24. maddeler genel dışa vuruk düşünmeyi ölçer. Ölçek 7’li Likert tipinde olup 24 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte alınan yüksek puan, bireyin pozitif ve negatif duygularını değerlendirmede ve dikkatini duygularına vermekte güçlük yaşama eğiliminin artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının genel ölçek için 0.96’dır. Alt ölçeklerinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla 0.87, 0.90, 0.85, 0.86 ve 0.90 olarak bulunmuştur. 5 alt ölçek birleştirilerek de kullanılabilir. Ölçek

Bileşik ölçekler; “genel duyguları tanıma zorluğu” (GDTZ: NDTZ ile PDTZ toplamı), “genel duyguları ifade zorluğu” (GDİZ: NDİZ ile PDİZ toplamı), “negatif duyguları değerlendirme zorluğu” (NDDZ: NDTZ ile NDİZ toplamı), “pozitif duyguları değerlendirme zorluğu” (PDDZ: PDTZ ile PDİZ toplamı), “genel duyguları değerlendirme zorluğu” (GDZ: GDTZ ile GDİZ toplamı) ve “aleksitimi” (tüm maddelerin toplamı) olarak isimlendirilmiştir. Bileşik ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla 0.94, 0.92, 0.92, 0.93 ve 0.96 olarak hesaplanmıştır.

(Bilge ve Bilge, 2020). Araştırmada verilerinin üzerinden Cronbach Alpha katsayısı yeniden hesaplanmış ve negatif duyguları tanıma zorluğu (NDTZ) .75, pozitif duyguları tanıma zorluğu (PDTZ) .75, negatif duyguları ifade zorluğu (NDİZ) .78, pozitif duyguları ifade zorluğu (PDİZ) .78, genel dışa vuruk düşünme (GDVD) .87 ve genel aleksitimi .94 olarak bulunmuştur (EK-2).

### **3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği**

Ölçek Ainsworth üçlü bağlanma modeline dayalı olarak güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini ölçmek amacıyla Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. 18 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipinde olup üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek içerisindeki 4, 7, 10, 13 ve 16. Maddeler Güvenli Bağlanmayı, 1, 3, 5, 9, 12, 15 ve 18. Maddeler Kaçınan Bağlanmayı ve 2, 6, 8, 11, 14 ve 17. maddeler ise Kaygılı-Kararsız Bağlanmayı ölçer. Boyutlardan birisi pozitif (güvenli bağlanma) diğer ikisi ise negatif (kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma) bağlanma stilleridir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir aralık değerleri arasında olduğu bulunmuştur (GFI .93, AGFI .90, CFI .90, RMSEA .05 ve  $\chi^2/sd$  oranı 2.48). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının Kaçınan Bağlanma için 0.80, Güvenli Bağlanma için 0.69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma için ise 0.71 olduğu şeklindedir (Erzen, 2016) (EK-4). Araştırmada verilerinin üzerinden Cronbach Alpha katsayısı yeniden hesaplanmış ve Kaçınan Bağlanma için .83, Güvenli Bağlanma için .68 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma için ise .79 olarak bulunmuştur.

### **3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Brown ve Ryan (2003) tarafından oluşturulan ölçek, günlük hayattaki anlık yaşantıların ve bu yaşantılara yönelik dikkatli olma yönündeki genel eğilimi değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 15 maddeden oluşmaktadır ve alınan yüksek puan bilinçli farkındalığında yüksek olduğunu ifade eder. Altılı likert tipinde hazırlanan ölçek tek boyutludur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir aralık değerleri arasında olduğu bulunmuştur ( $c^2=187.811$  ( $sd=90$ ,  $p<.01$ ),  $c^2/sd=2.086$ ,  $RMSEA=.06$ ,  $RMS=.06$ ,  $GFI=.93$  ve  $AGFI=.91$ ). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.80 olduğu tespit edilmiştir. (Özyeşil

vd., 2011) (EK-4). Araştırmada verilerinin üzerinden Cronbach Alpha katsayısı yeniden hesaplanmış ve .86 olarak bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Bu araştırmada 310 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri ve ölçeklere verdikleri yanıtlar IBM SPSS Statistics 20 programı kullanılarak analiz edilerek değerlendirilmiştir. Araştırma verilerini toplamak için öncelikle İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünden 2400015555 numaralı izin alınmıştır (EK-5). Araştırma verilerini toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin yer aldığı ölçek bataryası Google Form ve yüz yüze ölçek formu olarak paylaşılmıştır. Oluşturulan çevrimiçi form sosyal medya platformları (Whatsapp, Instagram vb.) aracılığıyla 18-65 yaş aralığındaki katılımcılara ulaştırılmıştır. Ölçeklerin toplam doldurma süresi yaklaşık olarak 5-10 dakika arası sürmüştür. Katılımcılara ölçek bataryasını doldurmadan önce bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bilgilendirilmiş onam formunda, araştırmaya katılımın gönüllü bir şekilde olduğu, verilerin sadece araştırma için kullanılacağı ve KVKK kapsamında korunacağına ilişkin bilgiler katılımcıya verilmiş ve onayı istenmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Yapılan araştırmada öncelikle tüm veri seti kontrol edilmiş olup araştırmada 2 formun hatalı doldurulması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır, sonuçta katılımcı sayısı 308 olarak belirlenmiştir. Öncelikle katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin analizler tamamlanmıştır. Aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ölçeklerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t-Testi Analizi uygulanmıştır. Aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Çalışmada bağlanma stilleri alt boyutlarının ve bilinçli farkındalığın aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmak amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon modelinde otokorelasyon olup olmadığına kontrol etmek için Durbin-Watson test istatistiği incelenmiştir. Otokorelasyonun olmaması için Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında bir değer olmalıdır, bu çalışmada 2.1 olarak ölçülmüştür. (Field, 2005). Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF), Tolerans değerine ve Condition Index (CL) değerlerine bakılmıştır. Elde edilen

değerlerde Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) 4'ten yüksek, Tolerans değeri .20'den düşük ve Condition Index (CL) değeri 30'dan büyük değildir (Field, 2005). Elde edilen bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü (VIF), Tolerans ve Condition Index (CL) değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda bu çalışmada çoklu bağlantının olmadığı varsayımı desteklenmiştir. Bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü test etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır. Bu araştırmada bağlanma stilleri bağımsız değişken, bilinçli farkındalık aracı değişken, aleksitimi ise bağımlı değişkendir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde araştırmanın neticesinde ulaşılan verilerin analizine ilişkin bilgilere değinilecektir. Araştırmanın bulgular bölümü üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda bağlanma stilleri, aleksitimi ve bilinçli farkındalık değişkenlerine dair betimsel istatistiklere yer verilmiştir. İkinci kısımda kullanılan değişkenler ile cinsiyet demografik değişkenine ilişkin fark analizleri bulunmaktadır. Diğer demografik değişkenlere ilişkin analiz çalışması eşit dağılım olmamasından sebep sağlıklı sonuçlar elde edilemeyeceği için yapılmamıştır. Üçüncü kısımda bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelendiği YEM analizleri yer almaktadır.

#### 4.1. PAÖ, ÜBBSÖ ve BFÖ'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları, Ortalama, Minimum, Maksimum, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

**Tablo 4.1: PAÖ, ÜBBSÖ ve BFÖ'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları, Ortalama, Minimum, Maksimum, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Ölçek	Alt Ölçekler	N	$\alpha$	Ort.	Min.	Max.	SS	Çarpıklık D.	Basıklık D.
PAÖ	NDTZ	308	.75	12.5	4.0	28.0	5.6	.321	-.717
	PDTZ	308	.75	10.6	4.0	28.0	5.7	.703	-.435
	NDİZ	308	.78	14.9	4.0	28.0	6.1	.199	-.973
	PDİZ	308	.78	12.5	4.0	28.0	5.8	.491	-.464
	GDVD	308	.87	24.1	8.0	56.0	11.4	.582	-.397
	PAÖ	308	.94	74.8	24.0	168.0	29.9	.433	-.556
ÜBBSÖ	GBS	308	.68	19.2	8.0	25.0	3.4	-.829	.882
	KBS	308	.83	15.4	7.0	35.0	5.8	.116	-.553
	KKBS	308	.79	15.9	6.0	30.0	5.3	.970	.781
BFÖ	BFÖ	308	.86	60.8	26.0	90.0	12.8	-.276	-.469

NDTZ: Negatif Duyguları Tanıma Zorluğu, PDTZ: Pozitif Duyguları Tanıma Zorluğu, NDİZ: Negatif Duyguları İfade Zorluğu, PDİZ: Pozitif Duyguları İfade Zorluğu, PDİZ: Pozitif Duyguları İfade Zorluğu, GDVD: Genel Dışa Vuruk Düşünme, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, GBS: Güvenli Bağlanma Stili, KBS: Kaçınan Bağlanma Stili, KKBS: Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Tablo 4.1’de kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi, ortalama, minimum, maksimum ve standart sapma değerlerine yönelik bulgulara değinilmiştir. Perth Aleksitimi Ölçeğinin Cronbach alfa değeri ,94 olduğu bulgusuna ulaşılırken alt ölçekleri olan ‘negatif duyguları tanıma zorluğunun ,75’, ‘pozitif duyguları tanıma zorluğunun ,75’, ‘negatif duyguları ifade zorluğunun ,78’, ‘pozitif duyguları ifade zorluğunun ,78’ ve ‘genel dışı vuruk düşünmenin ,87’ olduğu tespit edilmiştir.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin alt boyutları olan güvenli bağlanma stiline Cronbach alfa değeri ,68, kaçınan bağlanma stiline Cronbach alfa değeri ,83 ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline Cronbach alfa değeri ,79 olduğu tespit edilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cronbach alfa değeri ,86 olarak tespit edilmiştir. Tüm maddeler için bulunan Cronbach alfa değeri o ölçeğin güvenilirliğini belirler. Cronbach alfa değerinin ,61 ile ,80 arasındaki değeri orta güvenilirlikte görülürken, ,81 ile 1,00 arasındaki değer yüksek güvenilirlik olarak görülmektedir (Özdamar, 2002).

PAÖ’nün toplam puanlarının normallik testi yapılmış çarpıklık değeri ,433 ve basıklık değeri -,556 olarak bulunmuştur. PAÖ’nün alt boyutlarının normallik testi yapılmış, Negatif Duyguları Tanıma Zorluğu alt boyutunun çarpıklık değeri ,321 ve basıklık değeri -,717, Pozitif Duyguları Tanıma Zorluğu alt boyutunun çarpıklık değeri ,703 ve basıklık değeri -,435, Negatif Duyguları İfade Zorluğu alt boyutunun çarpıklık değeri ,199 ve basıklık değeri -,973, Pozitif Duyguları İfade Zorluğu alt boyutunun çarpıklık değeri ,491 ve basıklık değeri -,464, Genel Dışa Vuruk Düşünme çarpıklık değeri ,582 ve basıklık değeri -,397 olarak bulunmuştur.

BFÖ’nin toplam puanlarının normallik testi yapılmış çarpıklık değeri -,276 ve basıklık değeri -,469 olarak bulunmuştur. ÜBBSÖ’nün Güvenli Bağlanma Stili alt boyutunun toplam puanlarının normallik testi yapılmış çarpıklık değeri -,829 ve basıklık değeri ,882 olarak bulunmuş olup, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili alt boyutunun toplam puanlarının normallik testi yapılmış çarpıklık değeri ,116 ve basıklık değeri -,553 olarak bulunmuş ve Kaçınan Bağlanma Stili alt boyutunun toplam puanlarının normallik testi yapılmış çarpıklık değeri ,970 ve basıklık değeri ,781 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler +2 ile -2 arasında bulunduğu için puanların normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir. Karaaltı (2006)’ ya göre basıklık ve çarpıklık değerlerinin olarak +1 ve -1 aralığında bulunmasının makul olacağı, fakat +2 ile -2 aralığındaki sayılarında uygun düzeyde olduğunu belirtmiştir.

#### 4.2. Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

Katılımcıların aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasını tespit etmek için Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2, Tablo 4.3, ve Tablo 4.4'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.2: Perth Aleksitimi Ölçeğinin Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
NDTZ	Kadın	214	12.39	5.56	-.94	306	.346
	Erkek	94	13.05	5.86			
PDTZ	Kadın	214	10.16	5.65	-2.24	306	.025*
	Erkek	94	11.76	5.39			
NDİZ	Kadın	214	14.70	6.25	-1.08	306	.279
	Erkek	94	15.53	6.04			
PDİZ	Kadın	214	11.92	5.74	-2.65	306	.008*
	Erkek	94	13.82	5.85			
GDVD	Kadın	214	22.69	11.21	-3.47	306	.001***
	Erkek	94	27.53	11.32			
PAÖ	Kadın	214	71.88	29.80	-2.68	306	.008*
	Erkek	94	81.71	29.14			

\*\*\* p<0.001 \*\*p<0.01 \*p<0.05 NDTZ: Negatif Duyguları Tanıma Zorluğu, PDTZ: Pozitif Duyguları Tanıma Zorluğu, NDİZ: Negatif Duyguları İfade Zorluğu, PDİZ: Pozitif Duyguları İfade Zorluğu, PDİZ: Pozitif Duyguları İfade Zorluğu, GDVD: Genel Dışa Vuruk Düşünme, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği

Tablo 4.2'de gösterildiği gibi cinsiyet değişkenine göre negatif duyguları tanıma zorluğu puanı ( $p=,346>0,05$ ) ve negatif duyguları ifade zorluğu puanı ( $p=,279>0,05$ ) anlamlı bir farklılaşma göstermezken; pozitif duyguları tanıma zorluğu puanı ( $p=,025<0,05$ ), pozitif duyguları ifade zorluğu ( $p=,008<0,05$ ), genel dışa vuruk düşünme puanı ( $p=,000<0,05$ ) ve Perth Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ( $p=,008<0,05$ ) istatistiksel bağlamda anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Erkeklerin pozitif duyguları tanıma puanı, pozitif duyguları ifade zorluğu puanı, genel dışa vuruk düşünme puanı ve Perth Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ortalamaları kadınların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklı ve yüksektir.

**Tablo 4.3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Güvenli Bağ.	Kadın	214	19.40	3.28	1.44	306	.150
	Erkek	94	18.78	3.84			
Kaçınan Bağ.	Kadın	214	15.01	5.20	-1.86	306	.063
	Erkek	94	16.35	6.96			
Kaygılı- Kararsız Bağ.	Kadın	214	16.07	5.11	.58	306	.562
	Erkek	94	15.69	5.79			

\*p<0,05

Tablo 4.3’de gösterildiği üzere cinsiyet değişkenine göre güvenli bağlanma stili puanı ( $p=,150>0,05$ ), kaçınan bağlanma stili puanı ( $p=,063>0,05$ ) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili puanı ( $p=,562>0,05$ ) anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

**Tablo 4.4: Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
BFÖ	Kadın	214	60.94	11.72	.255	306	.799
	Erkek	94	60.54	15.14			

\*p<0,05 BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Tablo 4.4’de gösterildiği üzere cinsiyet değişkenine göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ( $p=,799>0,05$ ) anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

#### **4.3. Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri**

Yapısal eşitlik analizi (YEM) yapmak için ön koşullardan biri olan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Çoklu bağlantılılık olup olmadığını test etmek üzere yapılan bu analizde ideal olarak istenen araştırma değişkenleri arasında orta ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olmasıdır (Baron ve Kenny, 1986).

**Tablo 4.5: Perth Aleksitimi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Yönelik Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>NDTZ (1)</b>	1									
<b>PDTZ (2)</b>	.692**	1								
<b>NDİZ (3)</b>	.719**	.525**	1							
<b>PDİZ (4)</b>	.662**	.766**	.695**	1						
<b>GDVD (5)</b>	.611**	.615**	.661**	.692**	1					
<b>PAÖ (6)</b>	.835**	.818**	.833**	.877**	.889**	1				
<b>GBS (7)</b>	-.224**	-.305**	-.229**	-.307**	-.314**	-.329**	1			
<b>KBS (8)</b>	.248**	.303**	.202**	.290**	.395**	.355**	-.307**	1		
<b>KKBS (9)</b>	.365**	.363**	.357**	.356**	.397**	.435**	-.341**	.429**	1	
<b>BFÖ (10)</b>	-.524**	-.481**	-.450**	-.484**	-.507**	-.574**	.331**	-.358**	-.515**	1

\*\*\* p<0.001 \*\*p<0.01 \*p<0.05 NDTZ: Negatif Duyguları Tanıma Zorluğu, PDTZ: Pozitif Duyguları Tanıma Zorluğu, NDİZ: Negatif Duyguları İfade Zorluğu, PDİZ: Pozitif Duyguları İfade Zorluğu, PDİZ: Pozitif Duyguları İfade Zorluğu, GDVD: Genel Dışa Vuruk Düşünme, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, GBS: Güvenli Bağlanma Stili, KBS: Kaçınan Bağlanma Stili, KKBS: Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aleksitimi alt ölçekleri ile bağlanma stilleri alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakıldığında: negatif duygular tanıma zorluğu alt ölçeği ile güvenli bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=-,224$ ;  $p=,001$ ), negatif duyguları tanıma alt ölçeği ile kaçınan bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=,248$ ;  $p=,001$ ), negatif duyguları tanıma zorluğu alt ölçeği ile kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı ( $r=,365$ ;  $p=,001$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Pozitif duyguları tanıma zorluğu alt ölçeği ile güvenli bağlanma stili alt ölçeği arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,305$ ;  $p=,001$ ), pozitif duyguları tanıma zorluğu alt ölçeği ile kaçınan bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=,303$ ;  $p=,001$ ), pozitif duyguları tanıma zorluğu alt ölçeği ile kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği arasında ( $r=,363$ ;  $p=,001$ ) olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Negatif duygular ifade zorluğu alt ölçeği ile güvenli bağlanma stili alt ölçeği arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,229$ ;  $p=,001$ ), negatif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği ile

kaçınan bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=,202$ ;  $p=,001$ ), negatif duyguları ifade zorluğu ölçeği ile kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=,357$ ;  $p=,001$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir

Pozitif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği ile güvenli bağlanma stili alt ölçeği arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,307$ ;  $p=,001$ ), pozitif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği ile kaçınan bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=,290$ ;  $p=,001$ ), pozitif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği ile kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=,356$ ;  $p=,001$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Genel dışa vuruk düşünme alt ölçeği ile güvenli bağlanma stili alt ölçeği arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,314$ ;  $p=,001$ ), genel dışa vuruk düşünme alt ölçeği ile kaçınan bağlanma stili alt ölçeği arasında olumlu yönde anlamlı ( $r=,395$ ;  $p=,001$ ), genel dışa vuruk düşünme alt ölçeği ile kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı ( $r=,397$ ;  $p=,001$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Perth Aleksitimi Ölçeği toplamı ile güvenli bağlanma stili alt boyutu arasında olumsuz yönlü anlamlı ( $r=-,329$ ;  $p=,001$ ), Perth Aleksitimi Ölçeği toplamı ile kaçınan bağlanma stili alt boyutu arasında olumlu yönlü anlamlı ( $r=,355$ ;  $p=,001$ ), Perth Aleksitimi Ölçeği toplamı ile kaygılı-kararsız bağlanma stili alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ( $r=,435$ ;  $p=,001$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bağlanma Stilleri alt ölçekleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilere bakıldığında; güvenli bağlanma stili alt ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında pozitif yönlü anlamlı ( $r=,331$ ;  $p=,001$ ), kaçınan bağlanma stili alt ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,358$ ;  $p=,001$ ), kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında negatif yönlü anlamlı ( $r=-,515$ ;  $p=,001$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Aleksitimi alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilere bakıldığında; negatif duygular tanıma zorluğu alt ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında negatif yönlü anlamlı ( $r=-,524$ ;  $p=,001$ ), pozitif duyguları tanım alt ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,481$ ;  $p=,001$ ), negatif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,450$ ;  $p=,001$ ), pozitif duyguları ifade zorluğu alt ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,484$ ;  $p=,001$ ), genel dışa vuruk düşünme ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı

arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,507$ ;  $p=,001$ ) ve Perth Aleksitimi Ölçeği toplamı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplamı arasında olumsuz yönde anlamlı ( $r=-,574$ ;  $p=,001$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

#### **4.4. Bilinçli Farkındalık ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün Analizine İlişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi**

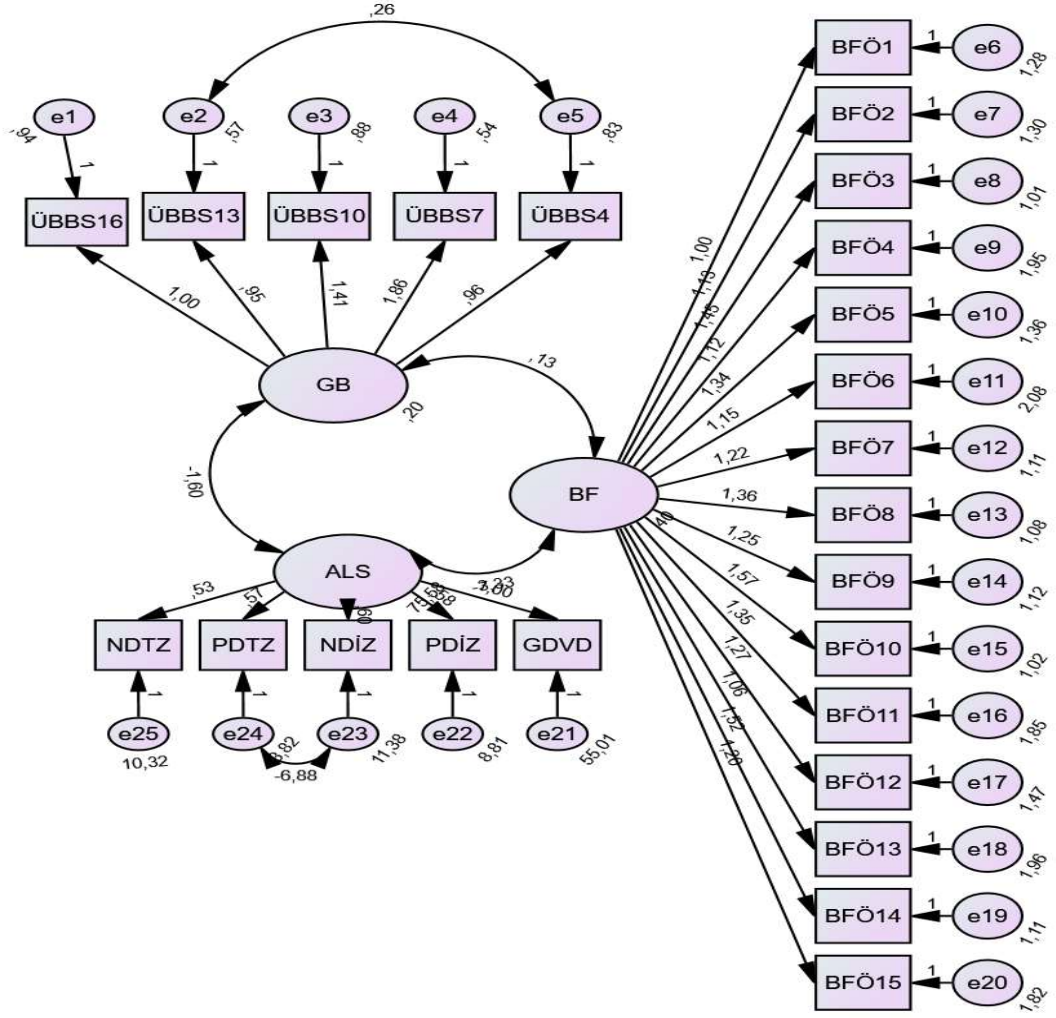
##### **4.4.1. Yapısal Eşitlik Modeli Aşamaları**

Bu başlık altında çalışmanın aleksitimi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi için araştırmacı tarafından bir model ortaya konmuştur. İki aşamalı model kullanılmıştır. İlk aşamada Anderson ve Gerbing (1988)'in oluşturduğu aşamalar takip edilerek doğrulayıcı faktör analiziyle verileri doğrulamak ve ölçme modelini denemek hedeflenmiştir. Bu araştırmada ölçme modeli ile yapısal eşitlik modeli parça parça incelenmiştir.

##### **4.4.2. Ölçme Modelinin Denenmesi**

Yapısal eşitlik modeli kullanılarak oluşturulan araştırmada, modelin bulguları yoluyla uygun ve kabul edilebilir aralıkta bulunup bulunmadığını belirlemek için uyum değerleri incelenmektedir. Araştırmanın değişkenlerinin beraber analiz edilebilmesi için, uyum değerlerinin iyi uyum ya da kabul edilebilir uyum göstermesi gerekmektedir (Şimşek, 2007).

Yol katsayılarının uygun değerlerde bulunması sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda modelin uyum iyiliği değerleri test edilmiştir. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin alt ölçeklerinin ikisi negatif stil bir tanesi pozitif stildir. Bu sebepten ölçeğin toplam puanı bulunmamaktadır. Analizler yaparken üç alt ölçeğin ayrı ayrı modeli ortaya konmuştur. Uyum değerlerinin iyileştirilmesi için hatalar arası iyileştirmeler yapılmış ve Aleksitimi değişkeninde 23. ve 24. maddeler arasında düzeltmeler yapılmıştır. Düzeltmeler neticesinde bulunan uyum iyiliği değerleri şekil 3,4,5'te verilmiştir.

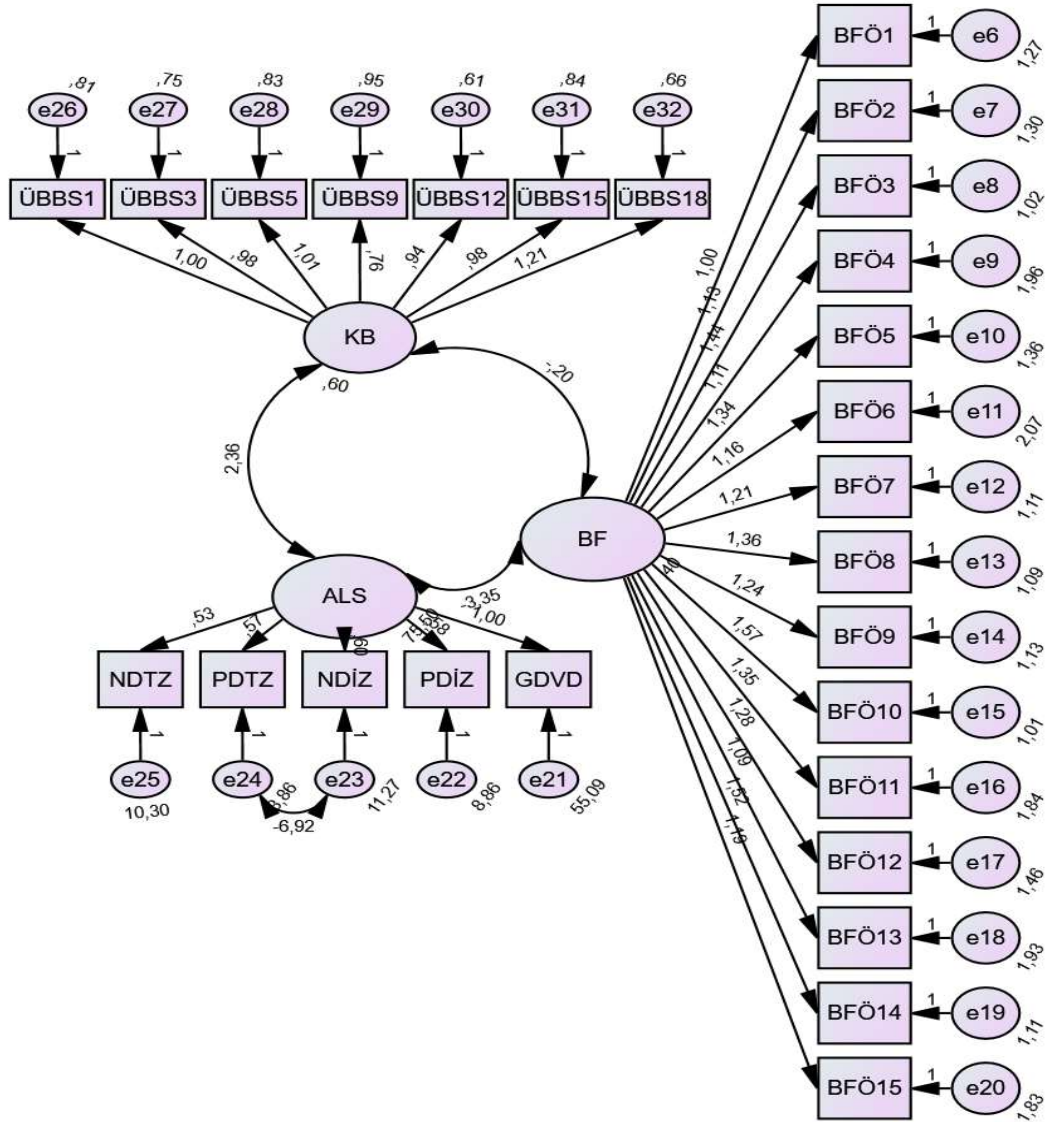


Şekil 3. BS- Güvenli Bağlanma Stili, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi Model

Tablo 4.6: Ölçme Modelinin Uyumuna Yönelik Değerler 1

Uyum Testi	İyim Uyum	Yeterli Uyum	Model1
$\chi^2 / df$	$0 \leq \chi^2 / df \leq 3$	$3 \leq \chi^2 / df \leq 5$	2.28
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$	.88
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	.06
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$	.85
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$	.86
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$	.80
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$	.88

Tablo 4.6’da verilen uyum iyiliği ile çalışma modelinin uyumuna yönelik bulunan değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD değerinin iyi uyuma sahip olduğu saptanmıştır ( $\chi^2/sd= 2.28$ ). CFI, RMSEA, GFI, TLI, NFI, IFI (CFI= ,88; RMSEA= ,06; GFI=,85; TLI=,86; NFI=,80; IFI=,88) değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları saptanmıştır.



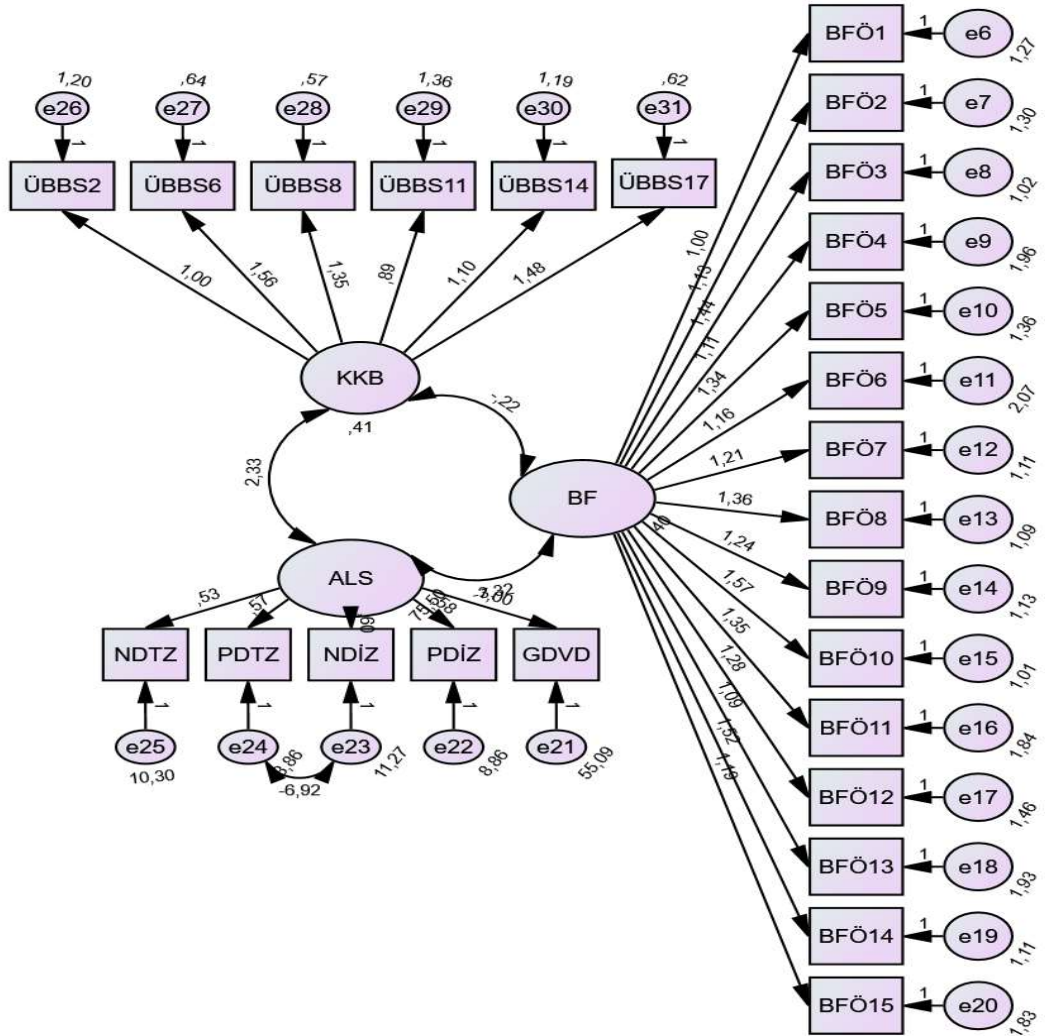
Şekil 4. BS- Kaçman Bağlanma Stili, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi Model

Tablo 4.7: Ölçme Modelinin Uyumuna Yönelik Değerler 2

Uyum Testi	İyim Uyum	Yeterli Uyum	Model
$\chi^2 /df$	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 5$	2.07
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$	.88

RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	.05
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$	.83
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$	.88
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$	.80
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$	.88

Tablo 4.7’de verilen uyum iyiliği ile çalışma modelinin uyumuna yönelik bulunan değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD değerinin iyi uyuma sahip olduğu saptanmıştır ( $\chi^2/sd= 2.07$ ). CFI, RMSEA, GFI, TLI, NFI, IFI (CFI= ,88; RMSEA= ,05; GFI=,83; TLI=,88; NFI=,80; IFI=,88) değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları saptanmıştır.



Şekil 5 .BS- Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi Model

**Tablo 4.8: Ölçme Modelinin Uyumuna Yönelik Değerler 3**

Uyum Testi	İyim Uyum	Yeterli Uyum	Model
$\chi^2 / df$	$0 \leq \chi^2 / df \leq 3$	$3 \leq \chi^2 / df \leq 5$	2.31
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$	.88
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	.06
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$	.84
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$	.86
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$	.81
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$	.88

Tablo 4.8’de verilen uyum iyiliği ile çalışma modelinin uyumuna yönelik bulunan değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD değerinin iyi uyuma sahip olduğu saptanmıştır ( $\chi^2/sd= 2.31$ ). CFI, RMSEA, GFI, TLI, NFI, IFI (CFI= ,88; RMSEA= ,06; GFI=,84; TLI=,86; NFI=,81; IFI=,88) değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları saptanmıştır.

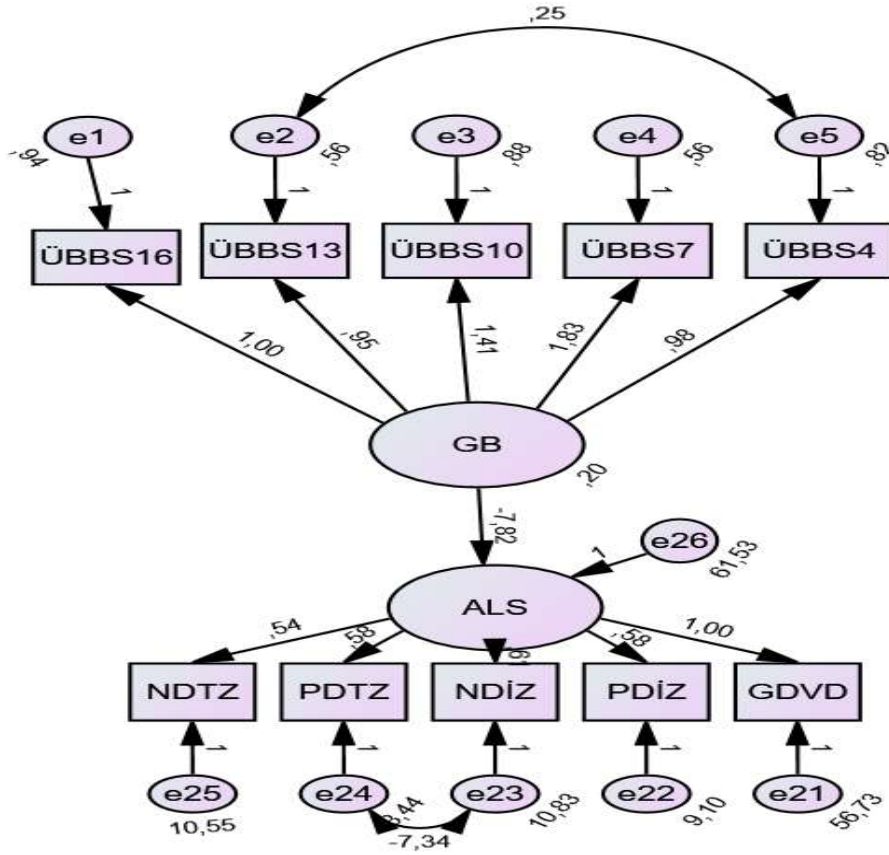
#### 4.4.3.Yapısal Modelin Denenmesi

Çalışmada Baron ve Kenny (1986)’nın yapısal eşitlik modeline dair yaptığı araştırmada, bir değişkenin aracı değişken olarak görülebilmesi için dört farklı koşul belirlenmiştir. Bu koşullar şu şekildedir:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalı
2. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalı
3. Bağımlı değişken ile aracı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalı
4. Araştırmanın bağımsız değişkeni ile bağımlı değişkeni arasındaki ilişki, aracı değişken ve bağımsız değişken analize sokulduğunda anlamsız olmalıdır veya bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide azalma görülmelidir.

Öncelikle bağımsız değişken (güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stili) ve bağımlı değişken (aleksitimi) arasındaki anlamlı etki test edilmiş, sonra aracı değişken (bilinçli farkındalık) ile bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki anlamlı etkisi sınanmıştır.

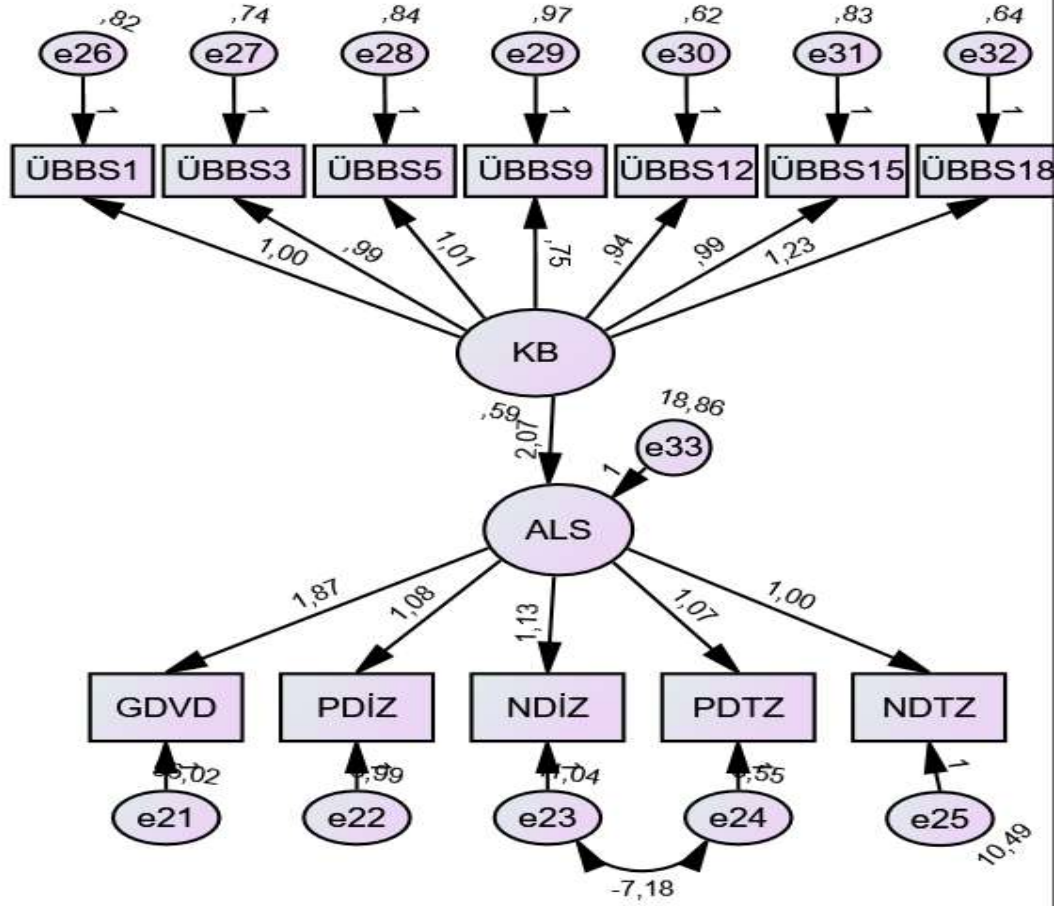
H1: Güvenli bağlanma stili değişkeni aleksitimi değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.



Şekil 6. Güvenli Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 6'da verilen yol şeklindeki ölçekler arasındaki regresyon katsayısına bakıldığında güvenli bağlanma alt stilleri ölçeği aleksitimi ölçeğini istatistiki olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ( $\beta=-7,82$ ;  $t=-4,46$   $p<.001$ ). Katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça aleksitimi düzeylerinin azaldığı saptanmıştır.

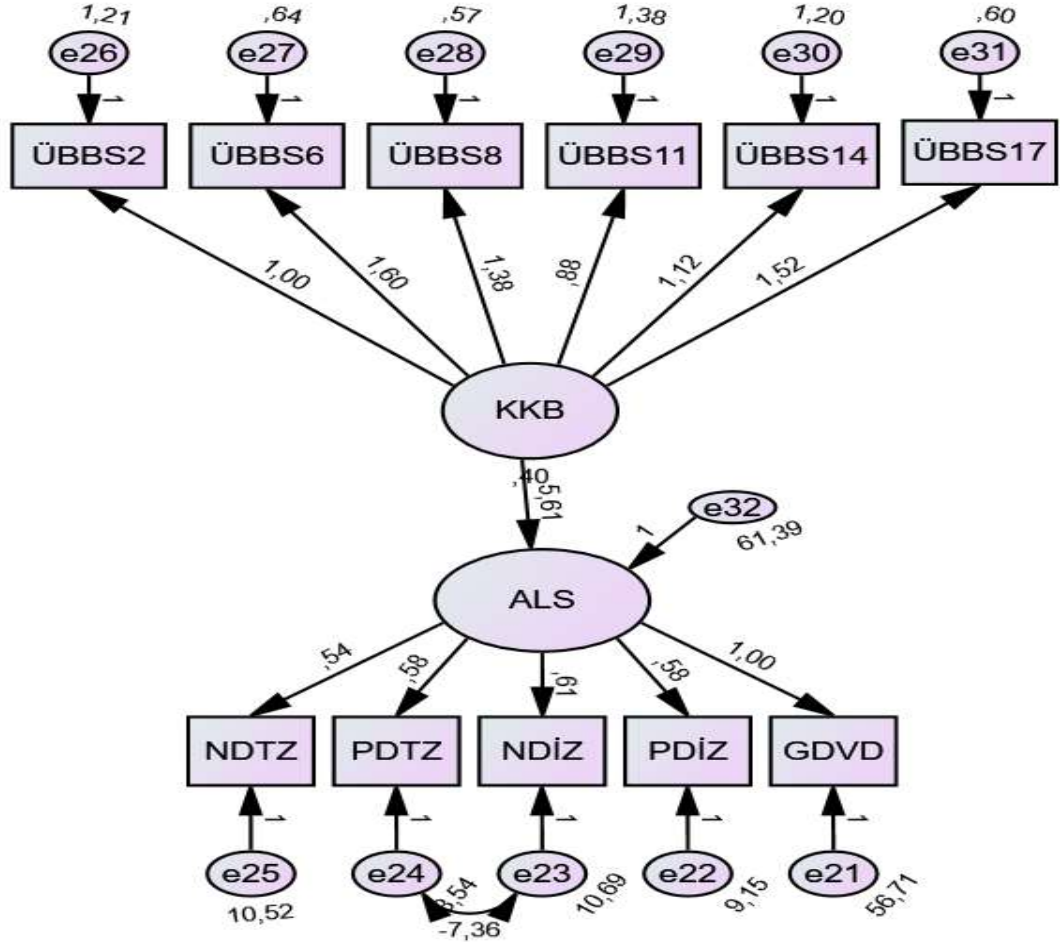
**H1: Kaçınan bağlanma stili değişkeni aleksitimi değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.**



Şekil 7. Kaçınan Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 7'de verilen yol şeklindeki değişkenlerin arasındaki regresyon katsayısı bakıldığında kaçınan bağlanma stilleri alt ölçeği aleksitimi ölçeğini istatistik olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $\beta=2,07$ ;  $t=5,20$   $p<.001$ ). Katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça aleksitimi düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

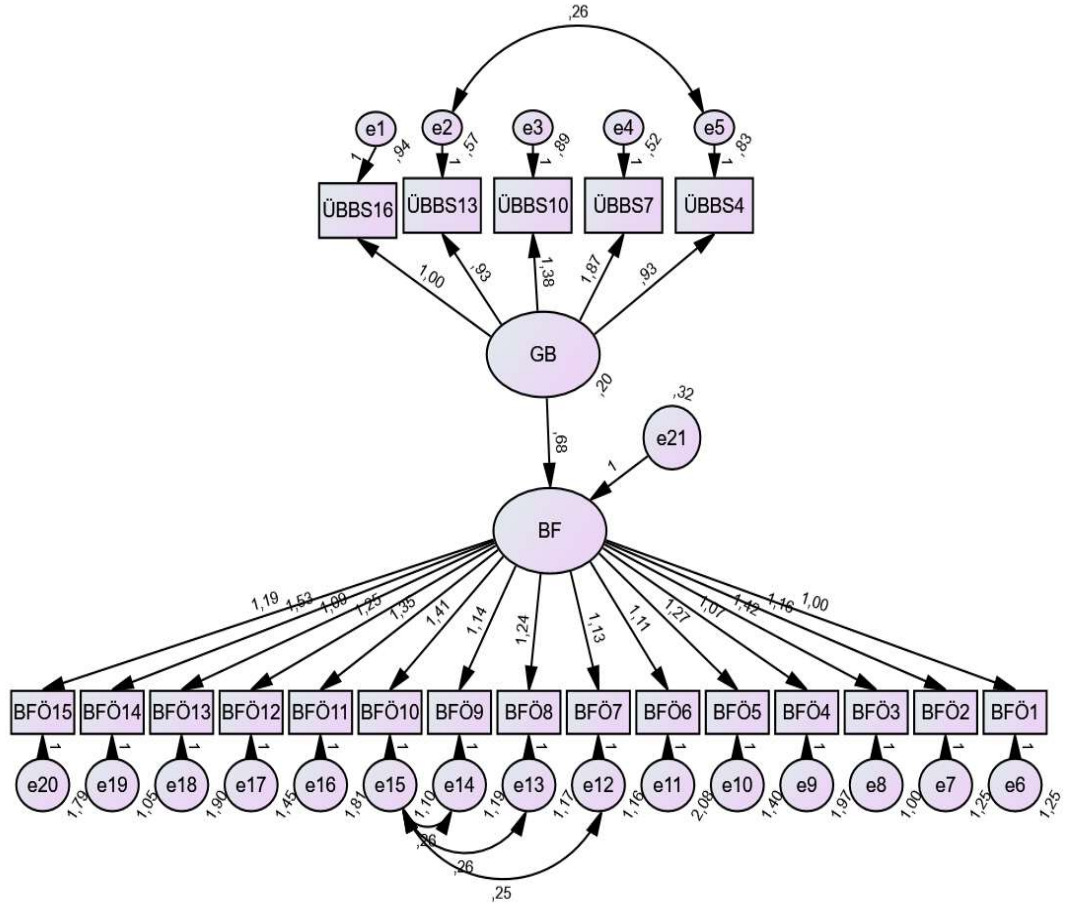
H1: Kaygılı-kararsız bağlanma stili değişkeni aleksitimi değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.



Şekil 8. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 8’de verilen yol şeklindeki değişkenlerin arasındaki regresyon katsayısına bakıldığında kaygılı-kararsız bağlanma stilleri alt ölçeği aleksitimi ölçeğini istatistiki olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ( $\beta=5,61$ ;  $t=5,38$   $p<.001$ ). Katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri arttıkça aleksitimi düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

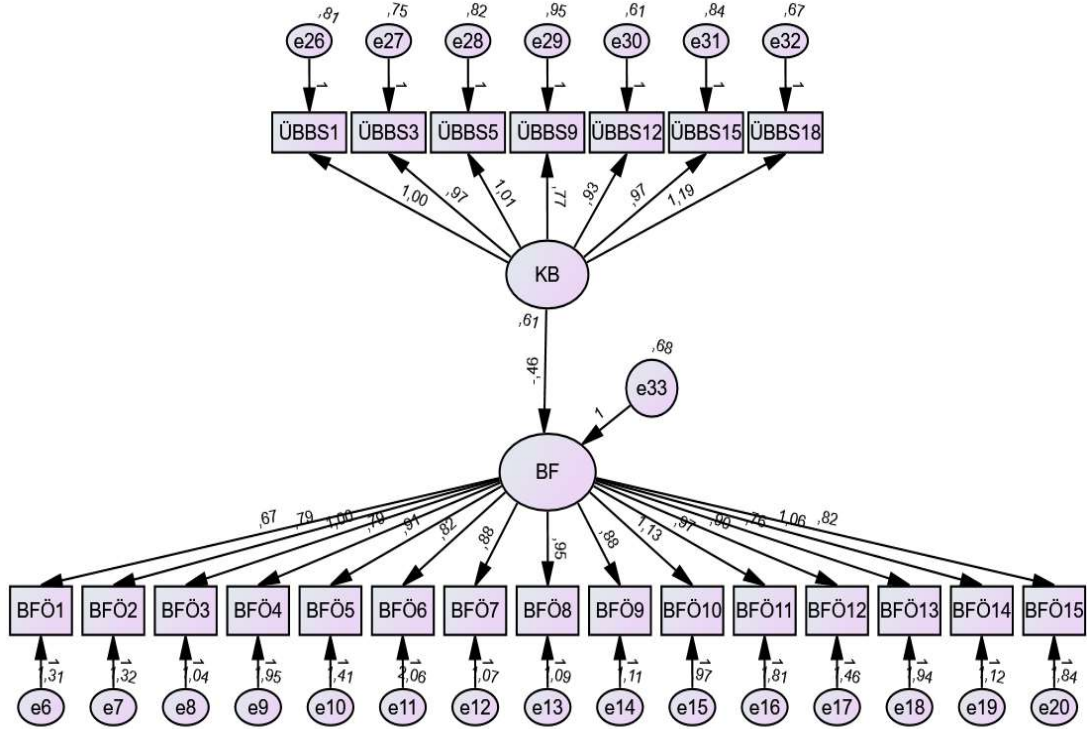
**H2: Güvenli bağlanma stili değişkeni bilinçli farkındalık değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.**



Şekil 9. Güvenli Bağlanma Stili ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 9.'da verilen yol şeklindeki ölçeklerin arasındaki regresyon katsayısına bakıldığında güvenli bağlanma stili alt ölçeği bilinçli farkındalık ölçeğini istatistiki olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $\beta=,68$ ;  $t= 4,37$   $p<.001$ ). Katılımcıların güvenli bağlanma stili düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

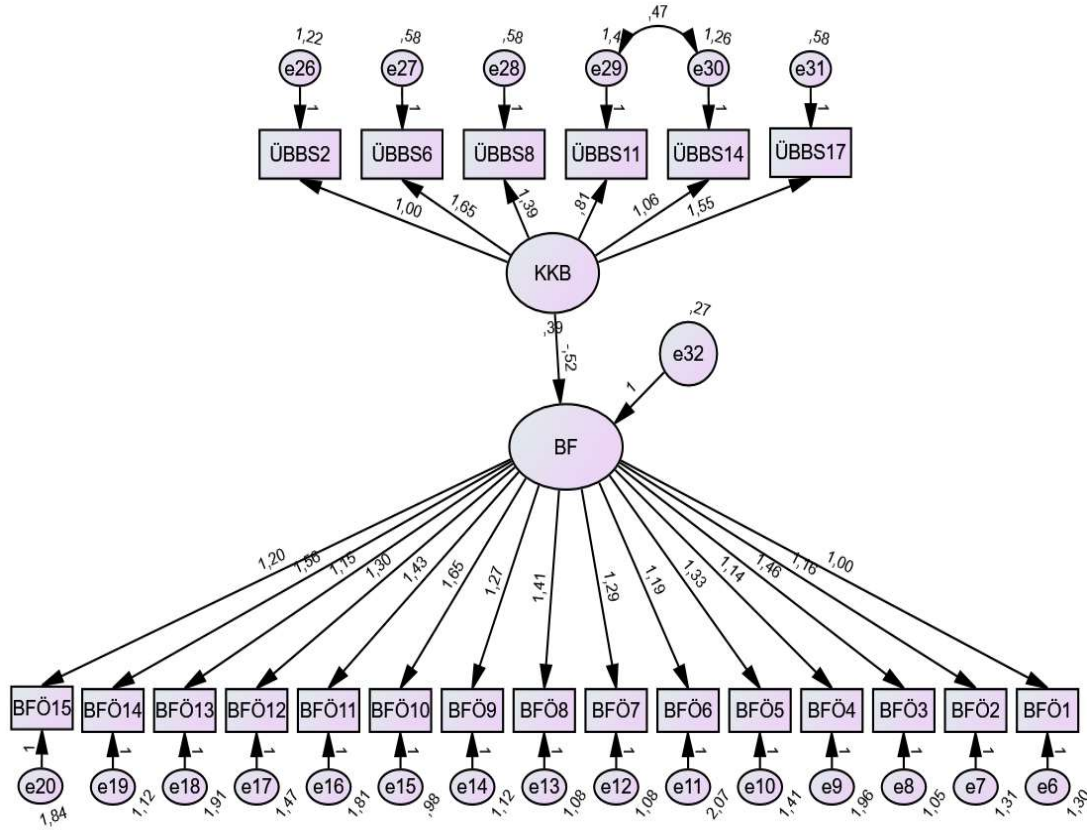
**H2: Kaçınan bağlanma stili değişkeni bilinçli farkındalık değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.**



Şekil 10. Kaçınan Bağlanma Stili ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 10.'da verilen yol şeklindeki ölçekler arasındaki regresyon katsayısına bakıldığında kaçınan bağlanma stili alt ölçeği bilinçli farkındalık ölçeğini istatistiki olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $\beta=-.46$ ;  $t= -5,44$   $p<.001$ ). Katılımcıların kaçınan bağlanma stili düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de azaldığı tespit edilmiştir.

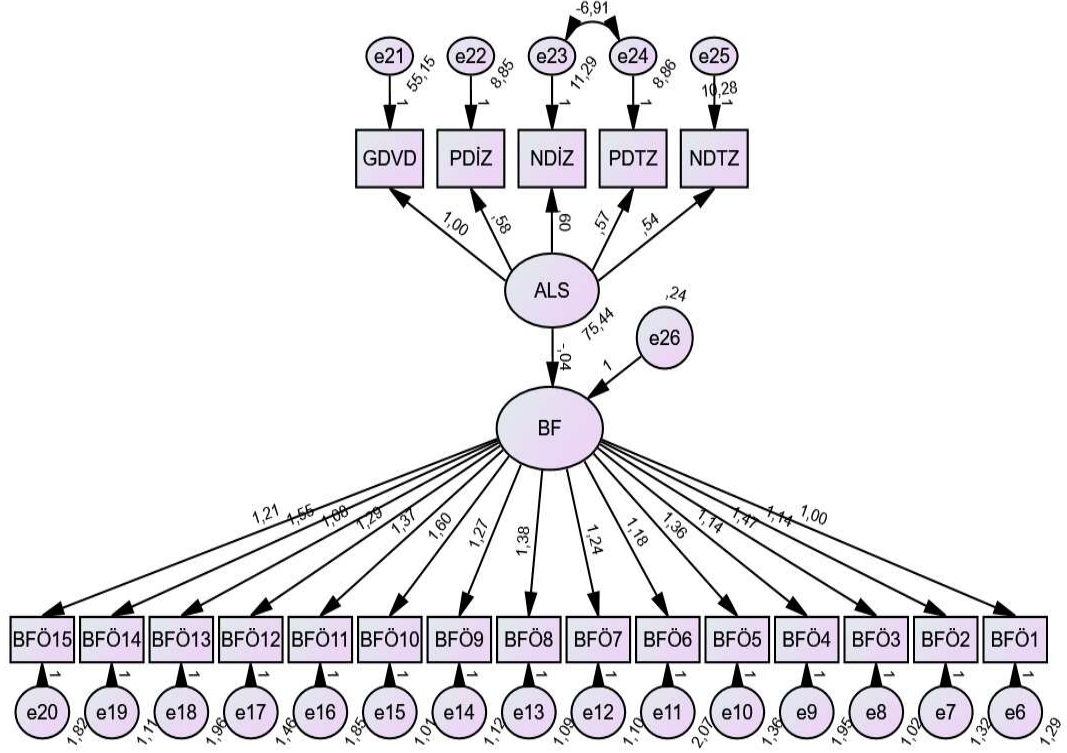
**H2: Kaygılı-kararsız bağlanma stili değişkeni bilinçli farkındalık değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.**



Şekil 11. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 11.'de verilen yol şeklindeki ölçekler arasındaki regresyon katsayısına bakıldığında kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği bilinçli farkındalık ölçeğini istatistiki olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ( $\beta=-,52$ ;  $t=-5,24$   $p<.001$ ). Katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma stili düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de azaldığı tespit edilmiştir.

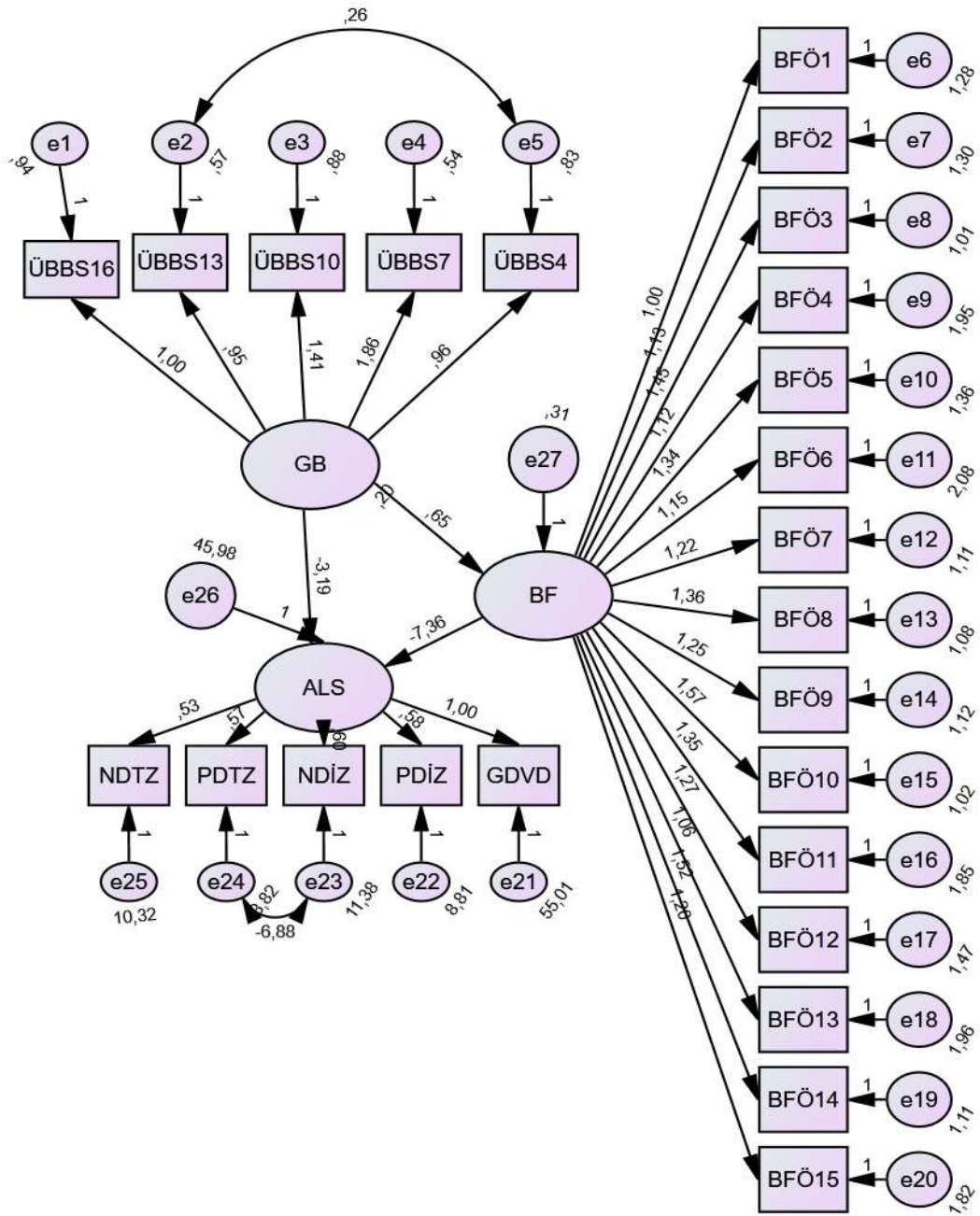
**H3: Aleksitimi değişkeni ile bilinçli farkındalık değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.**



Şekil 12. Aleksitimi ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 12.'de verilen yol şeklindeki ölçekler arasındaki regresyon katsayısına bakıldığında aleksitimi ölçeği bilinçli farkındalık ölçeğini istatistiki olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ( $\beta = -.04$ ;  $t = -6,83$   $p < .001$ ). Katılımcıların aleksitimi düzeyi artıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de azaldığı tespit edilmiştir.

**H4: Güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin aracı rolü bulunmaktadır.**



Şekil 13. Güvenli Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 13’de güvenli bağlanma stili ile aleksitimi değişkeni arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesine ilişkin sonuç gösterilmektedir. Güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki anlamlı ilişki ( $\beta = -7,82$ ;  $p < .001$ ) bilinçli farkındalık değişkeni aracı değişken şeklinde modele

eklendiğinde ( $\beta = -3,18$ ;  $p=,02$ ) ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Aracı değişken etkisi ile güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki standardize edilmiş yol katsayısının değeri  $-7,82$ 'den  $-3,19$ 'a yükselmiştir fakat ilişki anlamı olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında güvenli bağlanma stilleri ile aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin aracı rol etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

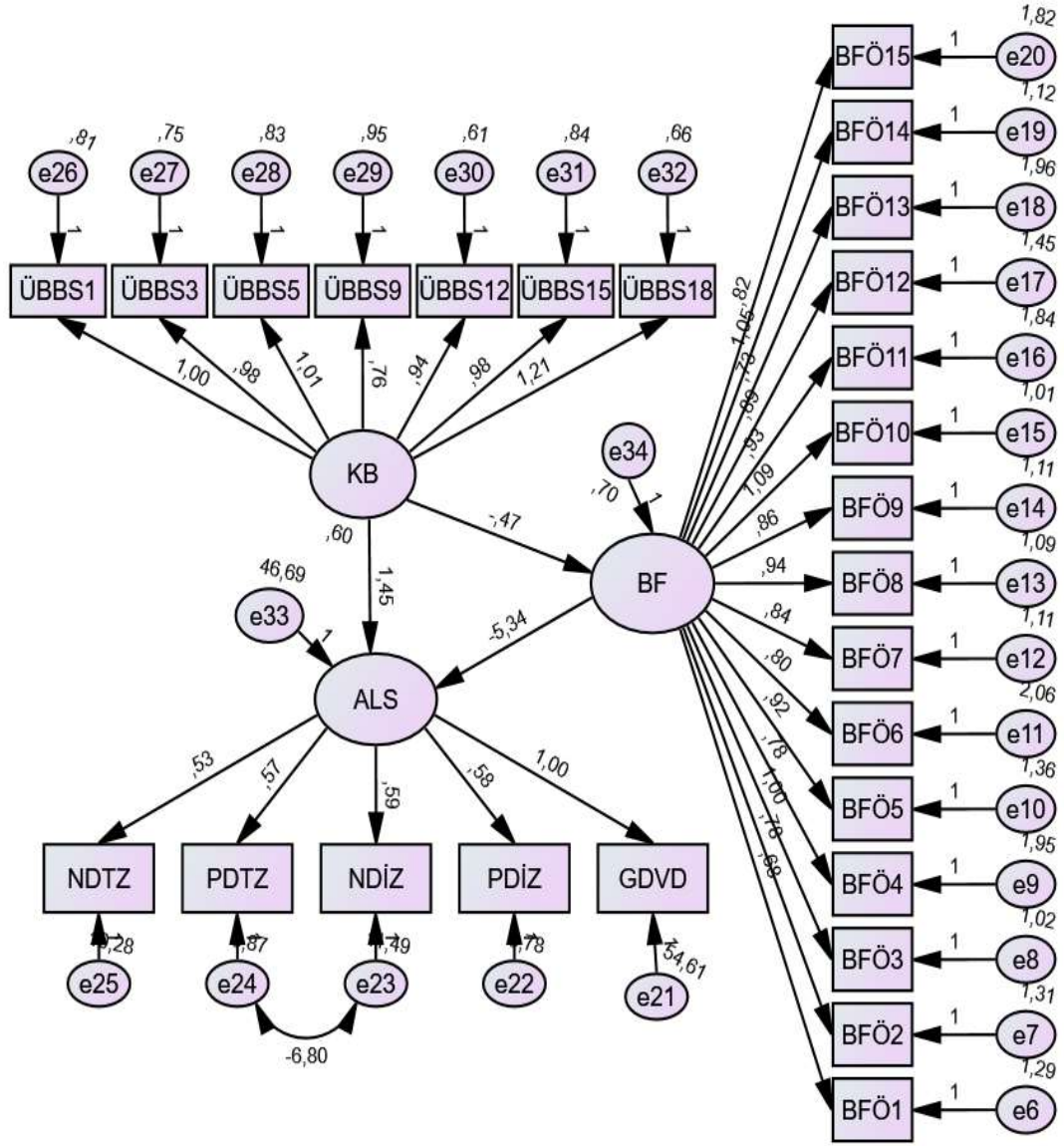
Oluşturulan yapısal modelde bulunan uyum indeks değerleri Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.9: Yapısal Modele Ait Uyum İndeks Değerleri 1**

Uyum Testi	İyim Uyum	Yeterli Uyum	Model
$\chi^2 /df$	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 5$	2.28
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$	.88
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	.06
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$	.85
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$	.86
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$	.80
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$	.88

Tablo 4.9'da verilen uyum değerleri ile çalışma modelinin uyumuna yönelik elde edilen değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD değerinin iyi uyuma sahip olduğu saptanmıştır ( $\chi^2/sd= 2.28$ ). CFI, RMSEA, GFI, TLI, NFI, IFI (CFI= ,88; RMSEA= ,06; GFI=,85; TLI=,86; NFI=,80; IFI=,88) değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre, test edilen modeller gerekli olan uyum iyilik değerleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir.

**H4: Kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin aracı rolü bulunmaktadır.**



Şekil 14. Kaçınan Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 14'te kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi değişkeni arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesine ilişkin sonuç gösterilmektedir. Kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki anlamlı ilişkinin ( $\beta = 2,07$ ;  $p < .001$ ) bilinçli farkındalık değişkeni aracı değişken şeklinde modele eklendiğinde ( $\beta = 1,44$ ;  $p = ,03$ ) ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Aracı değişken etkisi ile kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki standardize edilmiş

yol katsayısının değeri 2,07'den 1,45'e düşmüş ve ilişki anlamlı olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin kısmi aracı rol etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

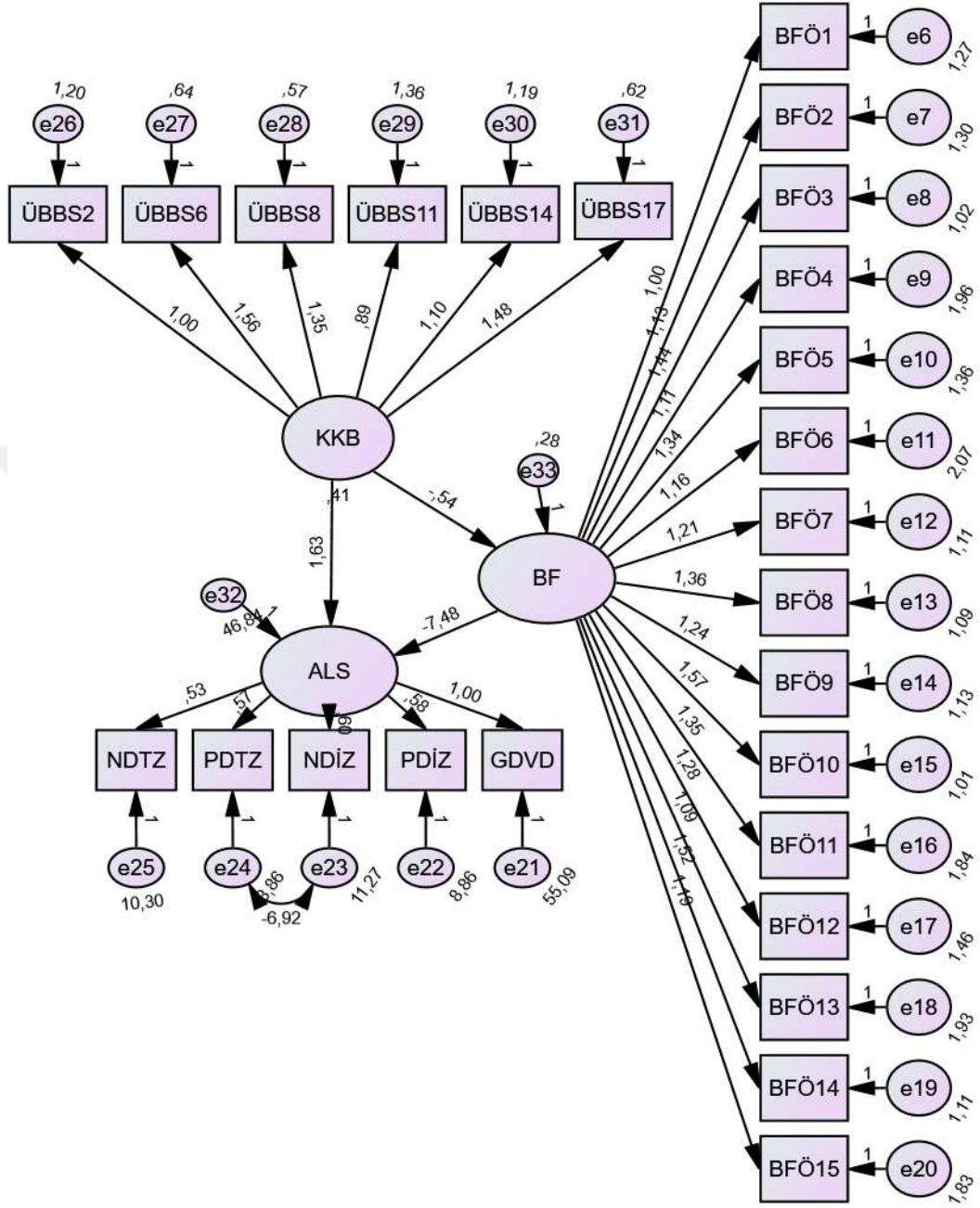
Oluşturulan yapısal modelde elde edilen uyum indeks değerleri Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.10: Yapısal Modele Ait Uyum İndeks Değerleri 2**

Uyum Testi	İyiyim Uyum	Yeterli Uyum	Model
$\chi^2 /df$	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 5$	2.33
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$	.87
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	.06
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$	.83
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$	.86
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$	.80
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$	.87

Tablo 4.10'de verilen uyum değerleri ile çalışma modelinin uyumuna yönelik bulunan değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD değerinin iyi uyuma sahip olduğu saptanmıştır ( $\chi^2/sd= 2.33$ ). CFI, RMSEA, GFI, TLI, NFI, IFI (CFI= ,87; RMSEA= ,06; GFI=,83; TLI=,86; NFI=,80; IFI=,87) değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre, test edilen modeller gerekli olan uyum iyilik değerleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir.

H4: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin aracı rolü bulunmaktadır.



Şekil 15. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 15'te kaygılı-kararsız bağlanma stili ile aleksitimi değişkeni arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesine ilişkin sonuç gösterilmektedir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki anlamlı ilişkinin ( $\beta = 5,61$ ;  $p < .001$ ) bilinçli farkındalık değişkeni aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde ( $\beta = 1,63$ ;  $p = ,07$ ) ilişkinin anlamsız olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar ışığında kaygılı-kararsız bağlanma stili ile aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin tam aracı rol etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Oluşturulan yapısal modelde elde edilen uyum indeks değerleri Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.11: Yapısal Modele Ait Uyum İndeks Değerleri 3**

Uyum Testi	İyim Uyum	Yeterli Uyum	Model
$\chi^2 /df$	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 5$	2.31
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$	.88
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	.06
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$	.84
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$	.86
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$	.81
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$	.88

Tablo 4.11’de verilen uyum değerleri ile çalışma modelinin uyumuna yönelik bulunan değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD değerinin iyi uyuma sahip olduğu saptanmıştır ( $\chi^2/sd= 2.31$ ). CFI, RMSEA, GFI, TLI, NFI, IFI (CFI= ,88; RMSEA= ,06; GFI=,84; TLI=,86; NFI=,81; IFI=,88) değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre, test edilen modeller gerekli olan uyum iyilik değerleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde uygulanan ölçekler neticesinde elde edilen analizler değerlendirilecek olup, konulara ilişkin alanyazın ışığında tartışılacaktır. İlk olarak katılımcılara ilişkin demografik bilgiler ile aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki değerlendirilecektir. Ardından değişkenler arası ilişkiler tartışılacak olup, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalığı aleksitimiye yordama durumuna ilişkin değerlendirmeler yapılacaktır. Sonrasında bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığı aracı rolüne ilişkin değerlendirmeler yapılacaktır.

#### 5.1.1. Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık Ölçekleri Puan Ortalamalarının Cinsiyete Değişkenine göre Karşılaştırılması

Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin cinsiyet değişkeninin aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile bağlantılarını aktarılacak ve değerlendirilecektir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre aleksitiminin erkeklerde kadınlardan daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Ancak negatif duyguları tanıma zorluğu ve negatif duyguları ifade zorluğu alt boyutlarında cinsiyet yönünden anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Literatür taraması yapıldığında bazı çalışmaların elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Çaylak, 2021:56; Erdem ve Ekers, 2020:68; İkiz, 2023:37; Bayraktar, 2023:37; Gabriel ve ark., 2016:268; Güler, 2014:51; Zaidi ve ark., 2015: 102). Yapılan diğer çalışmalarda ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir (Alzahrani ve ark., 2020:58; Erdeğer, 2021:40; Ng ve Chan, 2020:5; Janiec ve ark., 2019:25). Toplum tarafından cinsiyetlere biçilmiş çeşitli roller bulunmaktadır. Erkek bireyler duygularını göstermede, ifade etmede ve paylaşmakta kendilerini daha sınırlı hissetmektedir. Çünkü birçok kültürün ortak görüşü erkeğin kadına göre daha güçlü olması, duygularını ifade etmemesi hatta ağlamaması beklenmektedir (Sullivan ve ark., 2014:207). Bu sebepten erkeklerin aleksitimi puanları kadınlara oranla daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında bağlanma stilleri ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda birçok farklı sonuca ulaşıldığı görülmektedir. Akhtar (2012:617), Monteoliva ve arkadaşları (2015:340), tarafından yapılan çalışmalarda bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Karaşar (2014:34), Koser ve Barut (2020:1776) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin güvenli bağlanma puanı kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Avcı (2021:64) ve Keklik (2011:91) tarafından yapılan çalışmalarda erkekler kadınlara göre daha fazla kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu saptanmıştır. Weber ve arkadaşları (2022:5) tarafından yapılan araştırmada kadınların kaygılı bağlanma puanları erkeklere göre daha yüksekken, erkeklerin kaçınan bağlanma puanları kadınlara göre daha yüksektir. Tüm bu sonuçlar beraber incelendiğinde katılımcıların özelliklerinin bağlanma stilleri ile ilgili önemli bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Kadın veya erkek olmaktan ziyade katılımcıların erken çocukluk döneminde anne-baba ile geliştirilen bağın, anne babanın tutum ve davranışlarının, ileride kurulan sosyal çevre gibi diğer özelliklerin bağlanma stilleri düzeyine etki ettiği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen verilere göre bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Cengiz ve arkadaşları (2016:1324), Çelikler (2017:41), Ege (2023:63), İmroğlu ve arkadaşları (2021:2043), Odabaş (2023: 46) ve Uysal (2023:39) tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular bu araştırmada tespit edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin iç deneyimlerine ve zihinsel süreçlerine odaklandığı için, cinsiyetin bu süreçler üzerinde doğrudan bir etkisinin olmayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık, kişinin bireysel deneyimleri, kişisel özellikleri ve doğup büyüdüğü çevre koşulları gibi faktörlerle daha yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

### **5.1.2. Bağlanma Stilleri, Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalık Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi ve Tartışılması**

Araştırmada elde edilen verilerin analizine göre PAÖ puanları ile ÜBBSÖ tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasında olumsuz yönde anlamlı, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma ile aleksitimi arasında olumlu yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Literatüre taraması yapıldığında elde edilen bulguların diğer araştırmalarla paralellik gösterdiği görülmüştür (Besharat ve Khajavi, 2013: 573; Eldem, 2014:41; Ferraro ve Taylor, 2021:4; Göncüoğlu, 2021:39; Uzun, 2016:37; Toqeer ve ark., 2021:31; Oskis ve ark., 2013:99; Wearden ve ark., 2005:283; Zhang ve ark., 2024:5804).

Aleksitimin gelişmesinin sebebi olarak çocukluk döneminde yaşanan olumsuz durumların etkili olabileceği ya da birincil bakım veren ile çocuk arasındaki tutarsız ilişkiiden kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Çocuğun kendisini fiziksel ve duygusal yönden güvensiz hissettiği bir aile ortamında algılaması ve duygularını söze dökme açısından cesaretlendirilmemesi, duygu durumlarıyla başa çıkma becerisini kazanmasını olumsuz yönde etkileyebilir. Anne ve baba çocuğun rol modeli konumundadır. Bu sebepten onların da duygularını ifade etme noktasında bir rol model olamamaları çocuğun duygularını diğer bireylere aktarabilmesinde sıkıntı ve kararsızlık oluşturabilir (Berenbaum ve James, 1994: 355). Duyguların tanımlanması ve ifade edilmesinin erken çocukluk döneminde kurulan ilişkilerle yakından ilişkili olduğuna inanılmaktadır. Bağlanma kuramı, çocuk ve birincil bakım vereni arasında kurulan duygusal bağın zihinsel yapıyı biçimlendirdiği, bilişleri, duyguları ve davranışları düzenlediğini belirtmektedir (Gilliath ve ark., 2016: 5). Bu alanda yaşanacak bir olumsuzluk duygu, düşünce ve bilişsel yapıda sapmalara sebep olacaktır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizine göre PAÖ puanları ile BFÖ puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile aleksitimi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Literatüre taraması yapıldığında gözlemlenen diğer araştırmalarla paralellik gösterdiği görülmüştür (Baer ve ark., 2004:200; Duprey, 2010:196; Fang ve ark., 2019:4; MacDonald ve Price, 2017:1648; Noman ve ark., 2023:1522; Puri ve Agarwal, 2016:190; Teixeira ve Pereira, 2015:82; Uzun ve Karataş, 2023:1805; Yorulmaz, 2021:44).

Aleksitimik kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, gergin ve stresli olma eğilimindedirler. Bunun sebebi kabul ve ifade edilemeyen ve bastırılan duyguların bir araya gelmesi sonucunda bireyin sakin hali bozulabilir ve öfke patlamaları meydana gelebilir (Webb, 2020:143). Literatüre incelendiğinde aleksitimi ve stres arasında pozitif yönde ilişkinin bulunduğu görülmüştür (Singh ve ark., 2011:37; Zakiei ve ark.,

2017:338). Diğer bir yandan bakıldığında bilinçli farkındalığa sahip olan bireylerin algılanan stres seviyeleri daha düşük olduğu belirtilmektedir (Palmer ve Rodger, 2009). Kısacası aleksitimik kişilik özellikleri bireyin stres seviyesini yükseltmekte ve bu da bireyin şu anda gerçekleşen yaşantıların farkında olma yetisini, anda deneyimlenmekte olan düşünceleri ve duyguları gözlemleme becerisini ve yargılamadan koşulsuz kabul düzeyini yani bilinçli farkındalık düzeyini olumsuz biçimde etkilediği düşünülmektedir. (Brown ve Ryan, 2003:825). Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık temelli uygulamaların aleksitimi düzeyinin azalmasını sağladığı tespit edilmiştir (Norman ve ark., 2018: 1; Byrne ve ark., 2014:1).

Araştırmada elde edilen verilerin analizine göre ÜBBSÖ alt boyutları puanları ile BFÖ puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili ile bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki varken, kaygılı-kararsız bağlanma stili ile kaçınan bağlanma stili arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu belirlenmiştir

Literatür incelendiği elde edilen sonuçların diğer araştırmalarla paralellik gösterdiği görülmüştür (Caldwell ve Shaver, 2013:303; Calvo ve ark., 2022:2972; Goodall ve ark., 2020:1786; Karabacak ve Demir, 2017:278; McDonald ve ark., 2016:804; Quickert ve MacDonald, 2020;9; Sahin ve ark., 2023:624; Yang ve Oka, 2022:4).

Bağlanma kuramı çerçevesinden bakıldığında bireyin sahip olduğu bağlanma stili yalnızca birine bağlanma yönünden değil aynı zamanda duygu, düşünce, davranış ve deneyimlerine bağlanmasını da etki altına almaktadır (Albayrak, 2015:16). Kaygılı-kararsız bağlanma stili, bireyin kurduğu ilişkilere dair yoğun kaygı ve stres yaşamasına, reddedilme ve terk edilmeye yönelik işaretlere karşı duyarlı olmasına duyguların daha sık ve yoğun yaşanmasına neden olur ve duygusal ilişkilerinde partneriyle olan fiziksel, duygusal ve bilişsel mesafesini en aza indirmesi için tetikler (Mikulincer ve Shaver, 2016; akt., Calvo ve ark., 2020). Kaçınan bağlanma stilinde ise birey bağlanma ihtiyacını reddeder, kırılganlık ve bağımlılık gibi belirtileri bastırır, ilişki olarak bağımsız olmayı savunur (Calvo ve ark., 2020). Güvenli bağlanan bireyler ise bunların tam tersidir, kurdukları her ilişkide rahat, mutlu ve özgüvenlidirler, karşı tarafın duyduğu kaygıya karşında duyarlı biçimde cevap verirler ve onları rahatlatırlar (Levine ve Heller, 2023: 122). Kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerine bu açıdan bakıldığında bilinçli farkındalığın temel esasları ile zıt bir biçimdedir. Bilinçli farkındalık bilindiği üzere anda kalmayı ve meraklı, açık ve

kabul edici olmayı vurgularken yargılamalardan kaçınılması gerektiğini söyler (Bishop, 2004: 232). Bu anlatım güvenli bireylerin sahip oldukları bilişsel ve duygusal esneklik ve açıklıkla daha çok benzerdir. Reddedilmekten çekinen veya sık sık kaygılanan bireyler için bilinçli farkındalık deneyimi, onların aşırı tetiklenmiş halde olan düşünce ve duygularını gözlemlemesine, onları yargılamadan kabul etmelerine, anda olana odaklanmalarına ve olumsuz duyguları azaltılmasına olumlu duyguların artırılmasına fayda sağlamaktadır (Stevenson ve ark., 2017:1451).

### **5.1.3. Bağlanma stilleri ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolünün Değerlendirilmesi ve Tartışılması**

Çalışmanın temel hedefine yönelik olarak bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin yapısal model incelendiğinde; modelde bağlanma stilleri bağımsız değişken, bilinçli farkındalık aracı değişken, aleksitimi ise bağımlı değişken olarak yer almaktadır. Baron ve Kenny (1986) aracılık rolünün etkisinin incelendiği araştırmalarda aracı değişkenin, modele dahil olduğunda değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamsız hale getirmesi gerektiğini veya anlamlı şekilde düşürmesini gerektiğini belirtmiştir.

Bu doğrultuda yapılan analizlerde güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü test edilmiş ve aracılık rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü test edilmiş ve kısmi aracılık rolü tespit edilmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü test edilmiş ve tam aracılık rolü tespit edilmiştir.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stilleri, aleksitimi ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin bir arada çalışıldığı bir araştırmaya denk gelinmemiştir. Tartışma ve değerlendirme geliştirilen model çerçevesinde elde edilen bulgular ışığında, kullanılan değişkenlerle ilişkili olabilecek araştırma sonuçları ile yapılmıştır.

Ferraro ve Taylor (2021:5) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri, duygu düzenleme, içsel farkındalık ve aleksitimi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda kaygılı, kaçınan bağlanma stili ile içsel farkındalık arasında anlamlı negatif bir ilişki varken, bu araştırma sonucuna benzer şekilde kaygılı, kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi arasında olumlu bir ilişki vardır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide

aleksitimi ve içsel farkındalığın aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. İçsel farkındalık kavramı bedensel duyuların farkında olmak demektir. Birey aşırı stres altında kaldığında bedensel duyularına güvenmeyi bırakır ve bu da onların duygusal tepkileri düzenlemeyi güçleştirir. (Price ve Hooven, 2018:10). Kaygılı bağlanan bireylerin duygularını anlatmada yaşadıkları zorluk, diğer bireyler tarafından reddedilme korkusuyla yaşadıkları stres ve erken çocukluk döneminde bakım veren bireyin tutarsız biçimde duygularını aktarmasıyla bağlantılı olabilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler birincil bakım veren kişiden duygusal destek görmemiş ve duygularını sağlıklı biçimde ifade etme biçimlerini tecrübe etmemiştir. Buradan hareketle kaçınan bağlanan bireyler duyguları anlamada ve anlatmada deneyimledikleri zorluk daha önce yeterli düzeyde tecrübelerinin olmamasından ve duygusal olarak geri çekilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. İçsel farkındalık becerisinin kazanılmasıyla duygu düzenleme güçlüğü veya aleksitimi ile güvensiz bağlanma stilleri arasındaki ilişki sağlıklı bir biçimde düzenlenebilir.

Besharat ve arkadaşları (2014:95) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide öz düzenlemenin kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır. Stevenson ve arkadaşları (2024:92) tarafından yapılan bir diğer çalışmada bağlanma stilleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda güvensiz bağlanma stilleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Stevenson ve arkadaşları (2024) ve Besharat ve arkadaşları (2014) tarafından elde edilen sonuçlar bu araştırmanın sonucunda benzer şekildedir. Bilinçli farkındalık sağlıklı bir öz düzenleme için esas yapı taşlarından biridir (Brown, Ryan, Creswell, 2007: 218); çünkü duygusal, bilişsel, psikolojik ve fiziksel iyi oluşu destekleyerek, içsel dengenin oluşmasını sağladığı düşünülmektedir. Buradan hareketle güvensiz bağlanma stilleri, anne ve çocuk ilişkileri çerçevesi içinde duygu düzenleme becerisinin kazanılmasına yönelik gelişimi olumsuz etkiler. Bunun sonucunda duyguları tanımlama, ifade etme ve bireyin iletişim becerisi azalır (Wearden ve ark., 2005:280). Bireyin kazanacağı öz düzenleme becerisi bireyin duygularını düzenlemesine yardımcı olacağı ve güvenli bağlanma stiline sahip olması için destek sağlayacağı düşünülmektedir. Öz düzenleme becerisini kazanmak için çaba harcayan birey dolaylı olarak bilinçli farkındalık becerisini de geliştirmiş olacaktır.

Düzenli (2020), tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda aleksitimi ile duygusal istismar ve ihmal puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları üzerinde algılanan olumsuz anne-baba tutumunun anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar ışığında bakıldığında çocukluk çağında yaşanan olumsuz durumların aleksitimik kişilik özelliklerinin gelişmesine neden olabileceği ve algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının da bu ilişkide rol oynadığı düşünülmektedir.

Elibol ve Sevi Tok (2019:127) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda bu araştırma sonucuna benzer şekilde kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile aleksitiminin önemli göstergelerinden biri olan duygu düzenleme gücü arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme, sahip olunan duyguların ne zaman ortaya çıktığı ne biçimde deneyimlendiği ve nasıl açıklandığıyla ilgili düzenlemeler olarak karakterize edilmiştir (Gross, 1998:275). Bu açıdan bakıldığında aleksitimi ile duygu düzenlemenin ortak özellikleri olduğu görülmekte olup, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi dolaylı yoldan açıklamaktadır.

Chen ve arkadaşları (2020:6) tarafından yapılan çalışmada algılanan ebeveynlik tutumları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda algılanan olumlu ebeveyn tutumları ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Olumlu anne-baba tutumunda ebeveyn çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşın daha duyarlı ve anlayışlıdır, stresli durumlara yönelik başa çıkma becerileri vardır, etkili problem çözme becerilerine sahiptirler. Bu sayede olumlu ebeveyn tutumu bilinçli farkındalığın oluşumunu ve güçlenmesini destekleyeceği düşünülmektedir. Literatürdeki ilişkili çalışmalar incelendiği Çalışmamızda yer alan bu üç değişkenin birbirleriyle korelasyonel olarak ilişkili olduğu görülmektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Aleksitimi belirtileri, toplumda sık görülen, bireyin hem kendi duygularını hem de diğer kişilerin duygularını anlamakta ve ifade etmekte güçlük yaşadığı ve bireyin işlevselliğinin bozulmasına yol açan bir kişilik özelliğidir. Aleksitimi toplum tarafından çokça bilinen bir kavram değildir. Bu sebepten aleksitimi belirtilerine sahip kişilerin psikolog ya da psikiyatristlere başvurma oranları düşüktür. Böylece aleksitimi belirtilerine sahip kişilerin daha sık görüldüğü ancak tespit edilmesinin zor olduğuna dair bir fikir oluşmaktadır. Aleksitimi kavramı önceden psikosomatik hastaların belirtilerini açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Sonrasında aleksitimi kavramı tek başına ele alınarak hakkında fazlaca araştırma yapılarak etiyojisi ve tedavisine ilişkin bilgiler edinilmeye çalışılmıştır. Ancak mevcut durumda elde edilen bilgiler yeterli değildir. Bu araştırmanın temel hedefi bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Böylece aleksitiminin gelişimine ilişkin daha fazla bilgiye ulaşılabilecektir.

Araştırmada öncelikle cinsiyet değişkeninin aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık için risk oluşturup oluşturmadığı değerlendirilmiştir. Risk oluşturan etmenlerin bilinmesi kavramlara ilişkin tanı ve müdahale açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Cinsiyet değişkeni yalnızca aleksitimi ile anlamlı bir fark oluşturmuştur. Erkeklerin aleksitimi puanları kadınlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Türk toplumu incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha güçlü, yenilmez ve dayanıklı bir profil çizdikleri görülmektedir. Bu nedenle erkekler duygularını bastırmakta ve yok saymaktadır. Elde edilen bu bulgu oluşturulacak önleyici müdahaleler açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Aleksitimi, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda aleksitimi ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde, aleksitimi ile kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri ile arasında olumlu yönde, aleksitimi ile bilinçli farkındalık ile negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık ile güvenli bağlanma stili ile arasında olumlu yönde, bilinçli farkındalık ile kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri ile arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Değişkenlerin tamamının birbirleriyle ilişki içerisinde

olması herhangi bir değişkene yapılacak olan müdahalenin diğer değişkenleri de etkileyeceğini göstermektedir. Bu durum yapılacak önleyici çalışmalar ve tedaviler için daha az çaba, zaman ve masraf gerektireceğini göstermektedir.

Bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü bulmak amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) yapılmıştır. Modele ilişkin yapılan analize göre modele bilinçli farkındalık değişkeni dahil edildiğinde, bu aracı değişkenin kaygılı-kararsız bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi anlamsız yapmasından dolayı kaygılı-kararız bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracı rolünün olduğu, kaçınan bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracılık rolünün bulunduğu ve güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün bulunmadığı görülmüştür. Araştırmanın sonucunda bulunan bulguların aleksitimi kavramını açıklamak, anlamak, önleyici müdahaleler geliştirmek ve tedavi yöntemleri oluşturmak için bir ışık olacağı düşünülmektedir.

Bu kısımda araştırmanın çeşitli sınırlılıklarıyla beraber, elde edilen veriler ve sonuçlara göre alanda bulunan diğer araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

1. Araştırma 18-65 yaş aralığındaki bireyler ile sınırlıdır. Özellikle kimlik oluşumunun tam anlamıyla oluştuğu ergenlik dönemine odaklanan çalışmalar yapılabilir.
2. Bu araştırma, bağlanma stilleri, aleksitimi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri araştırmaya yönelik nicel bir çalışmadır. İleride yapılacak araştırmalarda bu değişkenler veya ilgili olan değişkenlerinde eklendiği nitel bir araştırma yapılabilir.
3. Araştırma uygun örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda aleksitimi tanısı almış bir grup ile sağlıklı grup arasında yapılacak karşılaştırmalı bir çalışma yapılabilir.
4. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formuna başka değişkenler eklenerek araştırma genişletilebilir.

## KAYNAKÇA

- Aaron, R. V., Benson, T. L., ve Park, S. (2015). Investigating the role of alexithymia on the empathic deficits found in schizotypy and autism spectrum traits. *Personality and Individual Differences*, 77, 215-220. doi: 10.1016/j.paid.2014.12.032
- Ainsworth, M. D. S., Bleher, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Akbulut-Kılıçoğlu, N., Güldal, Ş., ve Kasapoğlu, F. (2024). The mediating effect of mindfulness on the relationship between parental attitudes and psychological resilience in university students. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education*, 21(1),2-8. doi: 10.5152/hayef.2024.22064
- Akhtar, Z. (2012). Attachment styles of adolescents: Characteristics and contributing factors. *Academic Research International*, 2(2), 613.
- Aksoy M., ve Çoban İ. G. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(1), 45-51. doi:10.5222/HEAD.2017.045
- Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Alzahrani, S. H., Coumaravelou, S., Mahmoud, I., Beshawri, J., ve Algethami, M. (2020). Prevalence of alexithymia and associated factors among medical students at King Abdulaziz University: a cross-sectional study. *Annals of Saudi medicine*, 40(1), 55-62. doi: 10.5144/0256-4947.2020.55

- Arslan, E. ve Arı, R. (2008). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(53), 41-52.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness- çocuklar için bilinçli farkındalık*. Masalperest Yayınevi.
- Avcı, N. Ş. (2021). *Genç yetişkinlerde ebeveyn bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçları yordaması üzerine bir inceleme*. [Yayımlanmamış yüksek lisan tezi] Maltepe Üniversitesi.
- Ayyıldız, A.S. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Baer, R. A. (2006). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., ve Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness. *Self-Report. Assessment*, 11(3), 191–206. doi: 10.1177/1073191104268029
- Bagheri, M., ve Khodai, A. (2021). The Relationship of Mindfulness, Self-Differentiation and Alexithymia With Borderline Personality Traits. *Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal*, 11(2), 38-48.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Batigün, A. D., ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3),105-114.
- Bayraktar, A. (2023). *Genç erişkin popülasyonda sosyal medya bağımlılığının aleksitimi düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Belsky J. ve Cassidy J. (1994). *Attachment: Theory and evidence*. In M. L. Rutter, D. F. Hay ve S. Baron-Cohen (Ed.), *Development through life: A handbook for clinicians*. Oxford, England: Blackwell.
- Berenbaum, H., ve James, T. (1994) Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosom Med*, 56, 353-359. doi: 10.1097/00006842-199407000-00011
- Besharat, M. A., ve Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(6), 571-576. doi: 10.1016/j.ajp.2013.09.003
- Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Booth, P.B., ve Jernberg, A.M. (2009). *Helping Parents and Children Build Better Relationships Through Attachment-Based Play*. New Jersey, Wiley.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.

- Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bozkurt, A. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri, aile içi eşler arası şiddet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. doi:10.1080/10478400701598298
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychol Inq*, 18(4), 272-281. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Caldwell, J. G., ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299–310. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133>
- Calvo, V., D’Aquila, C., Rocco, D., ve Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 41(5), 2966-2979. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228–249. <https://doi.org/10.2307/1166148>

- Cengiz, R., Serdar, E., ve Donuk, B. (2016). Analyzing the level of mindfulness and entrepreneurship of the university students.. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279006>
- Chen, G., He, J., Cai, Z., ve Fan, X. (2020). Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 119, 105698. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105698>
- Coates, S. W. (2004). John Bowlby and Margaret S. Mahler: their lives and theories. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 571- 601. doi: 10.1177/00030651040520020601
- Cooke, J. E., Stuart-Parrigon, K. L., Movahed-Abtahi, M., Koehn, A. J. ve Kerns, K. A. (2016). Children's emotion understanding and mother-child attachment: A meta-analysis. *Emotion*, 16(8), 1102-1106. <https://doi.org/10.1037/emo0000221>
- Crenshaw D. A., ve Stewart A. L. (2019). *Oyun Terapisi Kapsamlı ve Uygulama Rehberi*, Çev, Derya Nesrin Bıyıklı ve Büke Tuncel, Apamer Psikoloji Yayınları, İstanbul.
- Çakır, S. (2021). *Yetişkinlerde yalnızlık duygusu ile aleksitimi, depresyon ve intihar olasılığının ölçülmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çaylak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve duygusal zekâ düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Damcı, T. (2016). *Bir yol var: Mindfulness ile yaşam biçimini değiştirmek*. İstanbul: Doğan Novus.

- Davis, D. M., ve Hayes, J.A. (2011) What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48 (2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Dawson, B. ve Trapp, R. G. (2001) *Probability&related topics for making inferences about data. Basic&Clinical Biostatistics*. Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division,
- de Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G., Bögels, S. M., ve Kamphuis, J. H. (2012). Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a meditating and a nonmeditating sample. *Assessment*, 19(2), 187–197. doi: 10.1177/1073191112446654
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Duprey, C. M. (2010). *The relationships between mindfulness, eating disorders, alexithymia, emotion regulation, and self-consciousness: A mediational model*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marywood Üniversitesi.
- Ege, A. (2023). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Elibol, Ş., ve Tok, E. S. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılğan narsisizm ile ilişkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 127-148. <https://doi.org/10.31682/ayna.515625>
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25.
- Erdeğer, M. (2021). *Genç yetişkinlerde aleksitiminin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Erdem, H., ve Eker, E. (2020). Examination of the level of alexithymia in adult individuals in terms of different demographic factors. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(2), 65-74.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü*. Emel Matbaacılık.

- Ezer, R. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ferraro, I. K., ve Taylor, A. M. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 173, 1-7. doi: 10.1016/j.paid.2021.110641
- Ferraro, I. K., ve Taylor, A. M. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 173(110641), 1-7. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110641
- Field, E. D. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O., ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(1), 54–62. doi: 10.1007/s00127-007-0265-1
- Freyberger, H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia, *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 337-342. DOI: 10.1159/000287080
- Gabriel, B., Untas, A., Lavner, J. A., Koleck, M., ve Luminet, O. (2016). Gender typical patterns and the link between alexithymia, dyadic coping and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 96, 266-271. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.029>
- Gaylord, S. A., Whitehead, W. E., Coble, R. S., Furot, K. R., Palsson, O. S., Garland, E. L., Frey, W., ve Mann, J. D. (2009). Mindfulness for irritable bowel syndrome: protocol development for a controlled clinical trial. *BMC complementary and alternative medicine*, 9, 1-11. doi: 10.1186/1472-6882-9-24
- Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., ve Fraley, R. C. (2016). *Adult Attachment. A Concise Introduction to Theory and Research*. London: Elsevier.

- Goodall, K., Brodie, Z. P., ve Schwannauer, M. (2020). Mediators of the relationship between attachment and dispositional mindfulness in adolescents. *Mindfulness*, 11, 1782-1791. doi: 10.1007/s12671-020-01395-6
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. doi: 10.1037//0022-3514.74.1.224
- Güler, H. K. (2014). *Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Gülle Düzenli, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Gündoğmuş, İ., Akgün, A., Bolu, A., Öznur, T., Çelik, C. ve Özmenler, K. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde aleksitiminin yaşam kalitesi üzerine etkisinin yapısal eşitlik modeli ile gösterilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57. doi: 10.18863/pgy.951810
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Güney Uygun, E. (2023). *Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık rolleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisan tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Gürdağlı, C. (2024). *Yetişkinlerin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi.
- Hashemi, R., Moustafa, A. A., Rahmati Kankat, L. ve Valikhani, A. (2018). Mindfulness and suicide ideation in Iranian cardiovascular patients: Testing the mediating role of patience. *Psychological Reports*, 121(6), 1037-1052. doi: 10.1177/0033294117746990

- Hayes, S. C., ve Nevada, J. C. (2007). Mindfulness from the bottom up: Providing an inductive framework for understanding mindfulness processes and their application to human suffering. *Psychological Inquiry*, 18(4), 242-248. doi: 10.1080/10478400701598314
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi: 10.4324/9781351153683-17
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270–280. DOI: 10.1037/0022-3514.59.2.270
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Bağlanma (Yakın İlişkiler ile İlgili Araştırmalar İçin Bir ereve) (eviren: Ali Dnmez), *Psychological Inquiry*, 5(1).
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Heshmati, R., ve Pellerone, M. (2019). The big five personality traits and dispositional mindfulness as predictors of alexithymia in college students. *Clinical Neuropsychiatry*, 16(2), 98.
- Hill, C.L., ve Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. doi: 10.1037/a0026355.
- Hoppe K.D., ve Bogen J.E. (1977). Alexithymia in Twelve Commissurotomised Patients, *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155. doi: 10.1159/000287057
- Hoyle, R. H. (2012). *Handbook of structural equation modeling*: Guilford Press.
- İKiz, G. (2023). *Bağlanma stillerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İzmir Bakırçay Üniversitesi.
- İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>

- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (1. Baskı) Pegem Yayıncılık.
- Janiec, M., Toś, M., Bratek, A., Rybak, E., Drzyzga, K., ve Kucia, K. (2019). Family and demographic factors related to alexithymia in Polish students. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 22-27. <https://doi.org/10.12740/APP/102879>
- Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Laksy, K., Karvonen, J.T., Jokelainen, J., ve Jarvelin, M.R. (2003). Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: a prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 65(2), 307–312. doi: 10.1097/01.psy.0000030389.53353.bc
- Joukamaa, M., Taanila, A., Miettunen, J., Karvonen, J. T., Koskinen, M., ve Veijola, J. (2007). Epidemiology of alexithymia among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 63(4), 373–376. doi: 10.1016/j.jpsychores.2007.01.018.
- Kabat-Zinn, J (1990) *Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University Of Massachusetts Medical Center*. New York, Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *The foundations of mindfulness practice: Attitudes and commitment. Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. Bantam Press.
- Kabat-Zinn, J., ve Hanh, T. N. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, NY: Random House Publishing Group.
- Kahramanol, B. (2016). *Aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kajanoja, J., Karukivi, M., Scheinin, N. M., Ahrnberg, H., Karlsson, L., ve Karlsson, H. (2021). Early-life adversities and adult attachment in depression and alexithymia. *Development and Psychopathology*, 33(4), 1428-1436. doi: 10.1017/S0954579420000607.

- Kang, C., ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: a dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1, 161-173. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>
- Kaplan, H. I., Sadock, B.J. ve Grebb, J.A. (1994) *Synopsis of Psychiatry*. Baltimore Maryland.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz kontrolün aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı - [www.psikolojisozlugu.com](http://www.psikolojisozlugu.com)
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, B. (2014). Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Karen, R. (1998). *Becoming attached*, Oxford University Press,
- Karukivi, M., Hautala, L., Korpelainen, J., Haapasalo-Pesu, K. M., Liuksila, P. R., Joukamaa, M., ve Saarijärvi, S. (2010). Alexithymia and eating disorder symptoms in adolescents. *Eating Disorders*, 18(3), 226-238. doi: 10.1080/10640261003719518.
- Kavas, G (2021). *Çocuklukta algılanan ebeveyn tutumları ile yetişkinlikte algılanan duygusal istismarın aleksitimi ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.

- Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstindağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Çalışmalar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1-2), 182-212. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000056](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000056)
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M.-R., ve Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476. doi: 10.1053/comp.2001.27892.
- Koser, İ. E., ve Barut, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri ve Bağlanma Stilleri İlişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1765-1789. <https://doi.org/10.26466/opus.622867>
- Körükçü, Ö., ve Kukulü, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80. <https://doi.org/10.5455/cap.20140504031811>
- Krystal, H. (1979) Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31. doi: 10.1176/appi.psychotherapie.1979.33.1.17.
- Kugel, H., Eichmann, M., Dannlowski, U., Ohrmann, P., Bauer, J., Arolt, V., Heindel, W. ve Suslow T. (2008). Alexithymic features and automatic amygdala reactivity to facial emotion. *Neurosci Lett*, 435: 40-44.

- Lane, R.D., Ahern, G.L., Schwrtz, G.E. (1997). Is Alexithymia The Emotional Equivalent of Blindsight? *Biological Psychiatry*, 834-844. doi: 10.1016/s0006-3223(97)00050-4.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotions and cognition. *Psychoter Psychosom*, 7, 87-135. doi: 10.1037/0003-066X.37.9.1019
- Le, H.N., Berenbaum, H., and Raghavan, C. (2002). Culture and alexithymia: Mean levels, correlates, and the role of parental socialization of emotions. *Emotion*, 2, 341–360. doi: 10.1037/1528-3542.2.4.341
- Lee, S. Y. (2007). *Structural equation modeling: A Bayesian approach* (Vol. 711): John Wiley ve Sons.
- Lenzo, V., Barberis, N., Cannavò, M., Filastro, A., Verrastro, V., ve Quattropiani, M. C. (2020). The relationship between alexithymia, defense mechanisms, eating disorders, anxiety and depression. *Rivista di psichiatria*, 55(1), 24-30. doi: 10.1708/3301.32715.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic medicine*, 43(6), 531-543. doi: 10.1097/00006842-198112000-00009
- Lesser, I. M. (1985). Current concepts in psychiatry, Alexithymia. *New England Journal of Medicine*, 312(11), 690–692. doi: 10.1056/NEJM198503143121105
- Levine, A. ve Heller, R. (2023). *Bağlanma: Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. Aganta Kitap Yayınevi.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407–419. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.407
- Liu, C., Cui, C., Wang, J., ve Yang, X. (2022). Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical students: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2022.966505
- Lo, C. (2014). Cultural values and alexithymia. *Sage Open*, 4 (4), 1-6. <https://doi.org/10.1177/2158244014555117>

- Luminet, D. (1994). Psychosomatic medicine--the future of an illusion. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 44(11), 367-371.
- Lyvers, M., Ryan, N., ve Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, attachment security and negative mood. *Australian Psychologist*, 57(2), 86-94. doi: 10.1080/00050067.2022.2045173
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease And The" Visceral Brain"; Recent Developments Bearing On The Papez Theory Of Emotion. *Psychosomatic Medicine*, 9(6): 338-353.
- Martin, J. B. ve Pihl, R. O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45, 66-77. doi: 10.1159/000287930.
- Mason, O., Tyson, M., Jones, C., ve Potts, S. (2005). Alexithymia: Its prevalence and correlates in a British undergraduate sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(1), 113–125. <https://doi.org/10.1348/147608304X21374>
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1-4), 81-90. doi: 10.1159/000287617
- Moniz R., ve Slutzky H (2015) *A brief introduction to mindfulness: origins, science, the brain, and practice. In The Mindful Librarian: Connecting The Practice of Mindfulness to Librarianship* (Eds R Moniz, JE Eshleman, J Henry, H Slutzky, L Moniz):1-24. New York, Elsevier.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., ve Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual differences*, 36(3), 499-507. doi:10.5430/wje.v8n5p104
- Monteoliva, A., García-Martínez, J. M. A., Calvo-Salguero, A., ve Aguilar-Luzón, M. D. C. (2012). Differences between men and women with a dismissing attachment style regarding their attitudes and behaviour in romantic relationships. *International Journal of Psychology*, 47(5), 335-345. doi: 10.1080/00207594.2011.634007
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H., ve Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: an

fMRI study of mentalizing in alexithymia. *NeuroImage*, 32(3), 1472–1482.  
doi: 10.1016/j.neuroimage.2006.04.186

Motevalli, S., Su, J., Ma, W., ve Song, R. (2024). Impact of Mindfulness and Alexithymia on Self-Concept: A Comprehensive Cross-Sectional Analysis. *Journal of Personality and Psychosomatic Research (JPPR)*, 2(1), 24-28. doi: <https://doi.org/10.61838/kman.jpvr.2.1.5>

Mousavi Nasab, S. M. H., ve Sajjadi, M. S. (2017). The Relationship of Components of Mindfulness with Cognitive Emotion Regulation Strategies: The Mediating Role of Alexithymia. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 24(1), 78-92.

Mousavi, M. ve Alavinezhad, R. (2017). Relationship of alexithymia to adult attachment styles and self-esteem among college students. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 1(1), 6-14.

Muarifah, A., Mashar, R., Hashim, I. H. M., Rofiah, N. H. ve Oktaviani, F. (2022). Aggression in adolescents: The role of mother-child attachment and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 12(5), 1-13.  
<https://doi.org/10.3390/bs12050147>

Müller, K. W., Wölfling, K., Beutel, M. E., Stark, B., Quiring, O., Aufenanger, S., ... ve Reinecke, L. (2018). Insights into aspects behind internet-related disorders in adolescents: The interplay of personality and symptoms of adjustment disorders. *Journal of Adolescent Health*, 62(2), 234-240. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.09.011

Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: theoretical considerations. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(1-4), 199-206. doi: 10.1159/000287064

Ninivaggi, F. J. (2020). Emotional Intelligence and Mindfulness. *Learned Mindfulness*, 47–71.

Norman, H., Marzano, L., Coulson, M., ve Oskis, A. (2018). Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: a systematic review. *Evidence Based Mental Health*, 22 (1), 36-43. doi: 10.1136/ebmental-2018-300029

- Norman, H., Marzano, L., Oskis, A., ve Coulson, M. (2021). The relationship between alexithymia and self-harm: The mediating role of mindfulness. *Current Psychology*, 1-13. doi: 10.1111/sjop.12668
- Obeid, S., Akel, M., Haddad, C., Fares, K., Sacre, H., Salameh, P., ve Hallit, S. (2019). Factors associated with alexithymia among the Lebanese population: results of a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7, 1-10. doi: 10.1186/s40359-019-0353-5
- Odabaş, B. (2023). *Anksiyete duyarlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Onur, T. (2023). *Ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özdamar, K. (2002). *Paket Programlarla İstatiksel Veri Analizi-1*. 4. Baskı. Kaan Kitabevi.
- Öztürk, M.O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Patterson, R. J. ve Moran, G. (1988). Attachment Theory, Personality Development, and Psychotherapy, *Clinical Psychology Review*, 8,611–636. doi: 10.1016/0272-7358(88)90084-0
- Plante, T. G. (2010). *Contemporary clinical psychology*. John Wiley ve Sons Press
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R., ve Gross, J. J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 324, 232-238. doi: 10.1016/j.jad.2022.12.065
- Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., ve Allan, A. (2018). The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 132, 32-44. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.011>

- Puri, P., ve Agarwal, P. (2016). Relationship of Alexithymia with Mindfulness among Adolescents. *Mental Health: A Journey from Illness to Wellness*, 4(1), 221-228. doi: 10.25215/0476.014
- Puşcaşua, A. I., ve Usaci, P. D. (2016). The impact of alexithymia on interpersonal relationships in adolescence. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), 321-325. doi: 10.15303/rjeap.2016.si1.a69
- Qaisy, L. M., ve Darwish, M. A. A. (2018). The Relationship between Alexithymia and Attachment Styles among University Students. *World Journal of Education*, 8(5), 104-111. doi:10.5430/wje.v8n5p104
- Quickert, R. E., ve MacDonald, T. K. (2020). Being in the moment so you can keep moving forward: Mindfulness and rumination mediate the relationship between attachment orientations and negative conflict styles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6472. doi: 10.3390/ijerph17186472
- Raingruber R (2007) The effectiveness of tai chi, yoga, meditation, and reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues Ment Health Nurs*, 28,1141-1155. doi: 10.1080/01612840701581255
- Rasmussen, M. K., ve Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 24(2), 227–233. doi: 10.1080/10615806.2010.515681
- Reker ,M., Ohrmann, P., Rauch, A.V., Kugel, H., Bauer, J., Dannlowski, U., Arolt ,V., Heindel, W. ve Suslow, T. (2010). Individual differences in alexithymia and brain response to masked emotion faces. *Cortex*, 46, 658-667. doi: 10.1016/j.cortex.2009.05.008
- Rothbard, J.C., ve Shaver, P.R. (1994). *Continuity of attachment across the life span. Attachment in adults*. Clinical and developmental perspectives, MB Sperling, WH Berman (Ed), New York, London, The Guilford Press.
- Ruesch, J. (1948). The Infantile Personality; The Core Problem Of Psychosomatic Medicine. *Psychosomatic Medicine*, 10: 134-144.

- Ryan, R. M., Brown, K. W., ve Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18(3), 177-182. doi: 10.1080/10478400701512778
- 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. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_738\_19
- Sahin, N. H., Tasso, A. F., ve Guler, M. (2023). Attachment and emotional regulation: examining the role of prefrontal cortex functions, executive functions, and mindfulness in their relationship. *Cognitive Processing*, 24(4), 619-631. doi: 10.1007/s10339-023-01144-2
- Schmidt S (2011) *Mindfulness in east and west—is it the same? in neuroscience, consciousness and spirituality* (Eds H Walach, S Schmidt, W Jonas). Dordrecht, Springer
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2016). Theories of personality. *Cengage Learning*.
- Selçuk, H. N. ve Aslan, S. (2022). Ergenlik dönemi, psikolojik zihinlilik, ebeveyne bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramları üzerine bir derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 719-735. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1097337>
- Seven, S. (2006). *6 yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyleri ile bağlanma durumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Sharma, P. K., ve Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 186, 111363. doi: 10.1016/j.paid.2021.111363
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., ve Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271. doi: 10.1080/10478400701598389
- Sifneos, P. E., Apfel, S. R. ve Frankel, F. H. (1977). The phenomen of alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 47-57. doi: 10.1159/000287043

- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity, *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3),287-293. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(18\)30480-5](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(18)30480-5)
- Sifneos, P.E. (1996) Alexithymia: past and present. *Am J Psychiatry*, 153:137-142. doi 10.1176/ajp.153.7.137
- Simic, M., Eisler, I., Lebow, J., Chambers, A. ve Breunlin, D. (2018). *Çift ve Aile Terapisi Ansiklopedisi*. Springer Press.
- Singh, K., Arteché, A., ve Holder, M. D. (2011). Personality factors and psychopathy, alexithymia and stress. *Asian journal of psychiatry*, 4(1), 35-40. doi:10.1016/j.ajp.2011.01.003
- Soygüt, G. (2004). Bir düzeltici bağlanma ilişkisi olarak psikoterapi: psikoterapi süreçlerinde bağlanma ve terapötik ittifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (7),63-77.
- Stahl, S. (2014). *Bağlanma korkusu*. (Çeviren: Ceyda Aydın) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Stevenson, J. C., Emerson, L. M., McKinnon, K., ve Millings, A. (2024). Facets of mindfulness mediate the relationship between attachment orientation and emotion regulation in university students. *Psychological Reports*, 127(1), 92-111. doi: 10.1177/00332941221119409
- Sullivan, L., Camic, P. M., ve Brown, J. S. L. (2014). Masculinity, alexithymia, and fear of intimacy as predictors of UK men's attitudes towards seeking professional psychological help. *British Journal of Health Psychology*, 20(1), 194–211. DOI: 10.1111/bjhp.12089
- Taylor G. J., Bagby R. M., ve Parker, J. D. (1991) The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32, 153–64. doi: 10.1016/s0033-3182(91)72086-0
- Taylor, G.J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment, *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732. doi: 10.1176/ajp.141.6.725

- Teixeira, R. J., ve Pereira, M. G. (2015). Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness*, 6, 79-87. doi: 10.1007/s12671-013-0233-7
- Temelcioğlu Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tepeli Temiz, Z. (2018). Bir Sınıflandırma Çalışması: Aleksitimik hileler ve bağlanma Örüntüleri. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 21-42.
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108.
- Thera, N. (2008) *The Power of Mindfulness*. Kandy, Sri Lanka, Wheel Publication
- Thompson, R. A., Flood, M. F., ve Lundquist, L. (1995). *Emotional regulation: Its relations to attachment and developmental psychopathology*. In D. Cicchetti ve S. L. Toth (Eds.), *Emotion, cognition, and representation*. University of Rochester Press
- Thompson, RA. (2002.) *Attachment theory and research*. In *Child and Adolescent Psychiatry*, 3. Ed. (Ed M Lewis):164-172. Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins.
- Thorberg, F. A., Young, R. M., Sullivan, K. A., Lyvers, M., Connor, J. P., ve Feeney, G. F. (2011). Alexithymia, craving and attachment in a heavy drinking population. *Addictive behaviors*, 36(4), 427-430. doi: 10.1016/j.addbeh.2010.12.016
- Toğrul, İ. Ç. (2021). *Evli bireylerde mizah tarzlarını yordamada bağlanma stilleri ve aleksitiminin rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Toqeer, S., Aqeel, M., Shuja, K. H., Bibi, A., ve Abbas, J. (2021). Attachment styles, facebook addiction, dissociation and alexithymia in university students; a mediational model. *Nature-Nurture Journal of Psychology*, 1(1), 28-37. doi: <https://doi.10.53107/nnjp.v1i1.2>
- Tunç, P. ve Karabulut, C. C. (2020). Bağlanma stilleri ile ebeveyn çatışma algısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolü ve ebeveyn aldatmasının düzenleyici etkisi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (23), 119-146.

- Turner, J. (2020). *The role of mindfulness in alexithymia, depression and meditation*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Adelaide Üniversitesi.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006) Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ulmer, C. S., Stetson, B. A., ve Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research And Therapy*, 48(8), 805-809. doi: 10.1016/j.brat.2010.04.009
- Uysal, M. B. (2023). *Yetişkinlerde şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Uzun, K., ve Karataş, Z. (2023). Ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin yordayıcıları olarak aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(4), 1797-1821. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023...-909660>
- Van Rosmalen, L., Van der Veer, R. ve Van der Horst, F. (2015). Ainsworth's strange situation procedure: The origin of an instrument. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 51(3), 261-284. doi: 10.1002/jhbs.21729
- Wardecker B.M., Chopik W.J., Moors A.C., Edelstein R.S. (2016) *Avoidant Attachment Style*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (ed.) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham.
- Wearden, A. J., Lambertson, N., Crook, N. ve Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting: An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 279-288. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.09.010>
- Wearden, A., Cook, L., ve Vaughan-Jones, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(4), 341-347. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00635-9
- Webb, J. (2020). *Çocuklukta ihmalin izi: Boşluk hissi*. Sola Unitas.
- Weber, R., Eggenberger, L., Stosch, C., ve Walther, A. (2022). Gender differences in attachment anxiety and avoidance and their association with psychotherapy

- use—Examining students from a German university. *Behavioral Sciences*, 12(7), 204. doi: 10.3390/bs12070204
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K.R., Chroniak, C., Durazo, R., ve Mathews, H.L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain Behav Immun*, 22, 969-981. doi: 10.1016/j.bbi.2008.01.012
- Yang, F., ve Oka, T. (2022). The role of mindfulness and attachment security in facilitating resilience. *BMC Psychology*, 10(1), 69. doi: 10.1186/s40359-022-00772-1
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., ve Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 822-830. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01323-2>
- Yavuz, M., Akdeniz, B., Akyol, A., Kurt, H. Ç., Bilgis, C., Çolak, A., Akbay, D., Ekiz, B., ve Kadak, M. T. (2020). Ergen yaş grubunda aleksitimi ve sürekli kaygı düzeyi ilişkisinde düşünce eylem kaynaşmasının aracı rolünün incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(3), 326-332.
- Yorulmaz, A. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, evde kalma ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Zaidi, S. M. I. H., Arshad, M., ve Yaqoob, N. (2015). Gender distinction in alexithymia among graduation students of Pakistan. *European Journal of Research in Social Sciences Vol*, 3(2), 99-103.
- Zakiei, A., Alikhani, M., Farnia, V., Khkian, Z., Shakeri, J. ve Golshani, S. (2017). Attachment style and resiliency in patients with obsessive-compulsive personality disorder. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(1), 34-39. doi: 10.4082/kjfm.2017.38.1.34
- Zakiei, A., Ghasemi, S. R., Gilan, N. R., Reshadat, S., Sharifi, K., ve Mohammadi, O. (2017). Mediator role of experiential avoidance in relationship of perceived

stress and alexithymia with mental health. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 23(5), 335-341. doi: 10.26719/2017.23.5.335

Zhang, J., Zhang, Y., Mao, Y., ve Wang, Y. (2024). The relationship between insecure attachment. : A meta-analysis. *Current Psychology*, 43(7):1-22. doi:10.1007/s12144-023-04749-0



## EKLER

### EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

#### Cinsiyet:

Kadın ( ) Erkek ( )

#### Yaş:

18-24 ( ) 25-34 ( ) 35-44 ( ) 45-54 ( ) 55-65 ( )

#### Eğitim Durumu:

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )

Lisans ( ) Yüksek lisans veya doktora ( )

#### Gelir Düzeyi:

Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

#### Algılanan Anne-Baba Tutumu:

Olumlu (Demokratik/Destekleyici) ( )

Olumsuz (Koruyucu/ İlgisiz/ Otoriter) ( )

## EK-2: PERTH ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

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

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen katılıyorum 4=Katılıyorum

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10.Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11.Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
12.Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13.Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14.Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15.İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16.Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17.İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18.Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

## EK-4: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

**EK-5:**

**ETİK**

**KURUL**

**KARARI**



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-20292139-050.04-2400015555  
Konu : Etik Kurul Kararı (Elif AKSU)

29.04.2024

Sayın Elif AKSU  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Aile Danışmanlığı Ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Arasındaki İlişki Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 25.03.2024 tarihli ve 2024/02 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek: Elif AKSU

Belge Doğrulama Kodu: TPHP3AM

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon No:  
e-Posta:  
Kep Adresi: [izu@hs01.kep.tr](mailto:izu@hs01.kep.tr)

Faks No:  
İnternet Adresi:

Bilgi için :

Telefon No:  
Direkt Hat:

Selda Şenol  
Yeminli Katip



	<b>ETİK ONAY BELGESİ</b>	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	25.03.2024
Sayı	2024/02
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Bağlanma Stilleri ile Aleksitimi Arasındaki İlişki Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Elif AKSU
Danışman Adı Soyadı	Doç. Dr. Makbule KALI SOYER
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)  
Prof. Dr. Kadir CANATAN  
**Başkan**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
**Başkan V.**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Beytullah KAYA  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
**Üye**

(Katıldı)  
Av. Bilal ŞAMAT  
**Üye**

Kurul Yeminli Kâtibi

Selda ŞENOL



## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Elif AKSU

### **Eğitim:**

Lise: İhlas Anadolu Lisesi

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

### **Katıldığım Eğitim ve Seminerler:**

Çocuk Merkezli Oyun Terapisi- 2023 (Ahenk Psikoloji)

Çocuk Testleri Eğitimi- 2023 (Kim Psikoloji)

Denver II Gelişimsel Tarama Testi – 2023 (Kim Psikoloji)

Bilişsel Davranışçı Oyun Terapisi – 2024 (Ahenk Psikoloji)

**Staj:** Başakşehir Sosyal Hizmet Merkezi (Sosyal Hizmet Uzmanı)

Ahenk Psikoloji (Proje Asistanlığı)

**Yabancı Dil:** İngilizce (Orta Düzey)