

Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri

Dr. İrem MOTAN¹, Dr. Tülin GENÇÖZ²

Özet / Abstract

Amaç: Bu çalışmanın amacı, aleksitimi kavramının çok boyutluluğu üzerinde durularak, bu boyutların depresyon ve anksiyete yakınmalarıyla gösterecekleri farklı ilişkileri araştırmaktır. Aleksitimi boyutlarının bu iki değişken ile göstereceği farklı ilişkiler, depresyon ve anksiyetenin tanı ve tedavisi bakımından önemlidir. Aleksitiminin bu ayır-tedici rolünü desteklemek amacıyla, aleksitimi boyutları ile pozitif ve negatif duygulanım arasındaki ilişkilerin de araştırılması hedeflenmiştir.

Yöntem: Bu çalışmada, 145 üniversite öğrencisine Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)'nin yanı sıra, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği verilmiştir.

Bulgular: Çalışmanın amacına yönelik olarak, madde sayısının daha fazla olması ve alt boyutlarının psikometrik açıdan görece sağlamlığı nedeniyle 26 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. TAÖ için yapılan faktör analizinde, iç tutarlığı yüksek 3 boyut elde edilmiş ve bu boyutlar "Duygu İletişiminde Zorluk", "Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk", ve "Hayal Kurmaktan Yoksun Olma" olarak isimlendirilmişlerdir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, aleksitiminin sadece "Duygu İletişiminde Zorluk" boyutundaki artış depresif yakınmalarla ilişkili bulunurken, anksiyete yakınmalarındaki artış ile "Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk" boyutundaki artışın yanı sıra, "Duygu İletişiminde Zorluk" boyutundaki azalma ilişkisi göstermektedir.

Sonuç: Bu çalışmada aleksitiminin boyutlarının depresyon ve anksiyete ile farklı ilişkiler gösterdiği ortaya konularak, bu kavramın çok boyutlu olduğu desteklenmiş, aynı zamanda depresyon ve anksiyete arasında ayırıcı bir değişken olabileceği yolunda yapılacak çalışmalara yol gösterilmiştir. Tüm bu bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete, Pozitif-Negatif Duygulanım

SUMMARY: *The Relationship Between the Dimensions of Alexithymia and the Intensity of Depression and Anxiety*

Objective: *The aim of the present study was to underline the multidimensional nature of alexithymia, and to examine the relationship between these dimensions and the intensity of depression and anxiety symptoms.*

Method: *The study included 145 undergraduate students that were administered 4 self-report instruments, including the Toronto Alexithymia Scale (TAS), Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck Depression Inventory (BDI), and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).*

Results: *In accordance with the aim of the study, due to the increased number of items and relative strength of the psychometric characteristics of the subscales, the 26-item version of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-26) was used. Following the factor analysis run for TAS, 3 dimensions with high internal consistency coefficients were obtained: 1. Difficulty in communicating feelings; 2. Difficulty in recognizing and identifying feelings; 3. Lacking in imaginative capacity. Hierarchical regression analyses indicated that the intensity of depressive symptoms was only related to an increase in the difficulty in communicating feelings; on the other hand the intensity of anxiety symptoms was related to an increase in difficulty in recognizing and identifying feelings and also conversely to depression symptoms, the intensity of anxiety symptoms was found to be related a decrease in the difficulty in communicating feelings dimension of alexithymia.*

Conclusion: *This study not only addressed the multidimensional nature of alexithymia, but also suggests further studies to consider alexithymia as a discriminating factor between depression and anxiety symptoms. According to the study, while people who have intensive depressive symptoms have difficulty in communicating their feelings, people who have anxiety symptoms tend to communicate more their feelings. In addition, the intensity of anxiety is positively related to difficulty in recognizing and identifying feelings. Another words, anxious people tend to have difficulty in recognizing and identifying their feelings. These findings of the study are discussed in light of the literature.*

Key Words: Alexithymia, Depression, Anxiety, Positive-Negative Affects

Bu çalışma Türkiye Bilimler Akademisi tarafından kısmen desteklenmiştir (TG-TÜBA-GEBİP/2002-1-11).

¹Psik., ²Psik., ODTÜ Psikoloji Bl., Ankara.

Dr. İrem Motan, e-posta: motan@metu.edu.tr

GİRİŞ

Latince kökenli bir kelime olan aleksitimi, kavramsal olarak “duygulara söz bulamamak” anlamına gelmektedir. Aleksitiminin klinik özelliklerini daha önceki yıllarda tanımlayan Sifneos, 1970 yılında Nemiah ile birlikte bu kavramı kuramsal bir çerçeveye oturtmuştur (Nemiah ve Sifneos 1970; Sifneos 1996). Genel olarak bu kuramda, aleksitimik özellikler gösteren kişinin duygularını anlamada ve düzenlemede zorluklar yaşadığı ifade edilmektedir. Bu zorluklar, duyguları isimlendirememek ve ifade edememek, duygularını birbirinden ayırtıramamak veya duygularını farkında olmaksızın yaşamak şeklinde özetlenebilir.

Literatürde geçmişten günümüze değin sıklıkla kullanılan çeşitli aleksitimi ölçeklerini geliştiren Taylor ve arkadaşları (1985), bu değerlendirme araçlarını geliştirme aşamasında öncelikle ölçülecek yapının tanımını yapma gerekliliği üzerinde durmuşlardır. Bu doğrultuda, önceleri aleksitimi, duyguları tanımlamada zorluk; bedensel duyular ile duyguları ayırtırmada zorluk; içgözlem yoksunluğu; sosyal uyumsuzluk; hayal kurma konusunda kısıtlılık başlıklarını içeren beş alanda tanımlamışlardır. Ancak, teorik bilgiler ve yaptıkları istatistiksel analizler ışığında, aleksitimi alt-boyutlarını, duyguları tanıma ve tanımlama ile duygularla bedensel hisleri ayırtıramama; duygular konusunda başkalarıyla iletişim kuramama; hayal kurma konusunda kısıtlılık; ve içsel deneyimler yerine dışsal olaylara odaklanma tercihi olarak yeniden belirlemişlerdir (Bagby ve ark. 1986; 1988). Taylor ve arkadaşları, daha sonraki çalışmalarında, geliştirdikleri aleksitimi ölçeklerinin psikometrik özelliklerini destekleyici yönde bulgular elde etmişlerdir. Böylece alanda yapılacak diğer çalışmalarda kullanılabilecek ve farklı boyutlar üzerinde aleksitimik özellikler gösteren ve göstermeyen kişileri ayırt edebilme becerisi bakımından oldukça güvenilir ve geçerli bir araç elde etmişlerdir (Taylor ve ark. 1988). Bagby ve arkadaşları (1986), Toronto Aleksitimi Ölçeği’nin kapsam geçerliği ve faktör yapısı açısından, aleksitimi ile ilgili teorik bilgileri yeterince yansıttığını öne sürmektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), 1992 yılında, yeniden düzenlenerek kısaltılmış ve günümüzde sıkça kullanılan son haline getirilmiştir (Bagby ve ark. 1994a, 1994b). Bu iki aleksitimi ölçeği karşılaştırıldığında ilk dikkati çeken literatür bilgisi, ölçekleri geliştiren ve psikometrik özelliklerini ortaya koyan kişiler olarak Taylor ve arkadaşlarının (1985) TAÖ-26’nın 4 boyut içerdiğini, Parker ve arkadaşlarının (1993) da TAÖ-20’nin 3 boyut içerdiğini açıklamalarıdır. Ölçekleri karşılaştırma

konusunda en güncel kaynağı sağlayan Zimmerman ve arkadaşları (2005), TAÖ-26 ve TAÖ-20 ölçeklerini karşılaştırmayı temel amaç olarak kabul ettikleri araştırmalarında, en sık kullanılan aleksitimi ölçeği olan TAÖ-20’nin, güvenilirlik ve geçerlik gibi psikometrik özellikleri açısından kuvvetli bir ölçek olmasına rağmen, hayal kurma ile ilgili boyutu içermemesi nedeniyle özgün aleksitimi kavramını birebir yansıtmadığı eleştirilerine dikkat çekmektedirler. Ayrıca, araştırmalarının sonucu olarak TAÖ-26 ölçeğinin çok boyutlu aleksitimi değerlendirmelerine daha uygun olduğunu vurgulamışlardır.

Bu durumda iki ölçeğin kullanım amacı karşılaştırıldığında, TAÖ-20’nin güncel olarak daha sık kullanılan bir ölçek olmasına rağmen, Taylor ve arkadaşlarının savundukları gibi ölçekteki işlevsuz düşünme boyutunun hayal kurmaktan yoksun olma boyutu yerine geçecek varsayımı çok eleştirildiğinden, aleksitimi kavramının çok boyutluluğu üzerine kurulu çalışmaların diğerinden önce geliştirilmiş TAÖ-26 ölçeğiyle kullanılması uygun görülmektedir. Örneğin, Hendryx ve arkadaşlarının (1991), aleksitimi boyutlarının anksiyete ve depresyonla ilişkilerini araştırdıkları çalışmalarında “TAÖ-26” kullanmaları dikkat çekicidir. Öte yandan, Zimmerman ve arkadaşları (2005) TAS-26 ve TAS-20 ölçeklerinden alınan puanların birbiriyle anlamlı şekilde ilişkili bulduklarını ifade ederek, her ne kadar aleksitimi kavramını tam olarak içerdiğine inandıkları TAS-26 ölçeğinin kullanımını önerse de, yapılan araştırmanın amacına yönelik olarak her iki ölçeğin de kullanılabileceğini vurgulamaktadırlar.

Bagby ve arkadaşları, kişilik ve psikopatoloji ile aleksitimi ilişkisini TAÖ yardımıyla araştırmış ve aleksitiminin depresyon ve anksiyete ile güçlü bir ilişkisi olduğunu bildirmiştir. Bu ekip (1986), depresyon ve anksiyetenin etkisi kontrol edildiğinde, aleksitiminin, diğer klinik ilgi odağı olabilecek kavramlarla ilişkisinin daha sağlıklı şekilde tespit edilebileceğini vurgulamaktadır.

Aleksitiminin psikopatolojinin gelişimi ve devamında yer alan mekanizmalar üzerindeki rolü, giderek ilgi çeken bir araştırma konusu haline gelmiştir. Özellikle, psikosomatik hastalıklar ve duygulanım bozuklukları gibi duygu düzenleme bakımından temel sorunların görüldüğü olgularda, aleksitimik özellikler önemli risk faktörlerinden biri olarak dikkati çekmektedir (Feldman ve ark. 2002; Yücel ve ark. 1998). Bunun dışında, yeme bozuklukları, panik bozukluk, sosyal fobi, konversiyon bozukluğu, madde bağımlılıkları gibi pek çok spesifik alandaki çalışmalarda da aleksitimiyeye yer verilmektedir (Çelikel ve Saatçioğlu 2002; Parker ve ark. 1993; Zeitlin

TABLO 1. Toronto Aleksitimi Ölçeği Faktör Analizi.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)	Duygu iletişimde zorluk	Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk	Hayal kurmaktan yoksun olma
1. Ağladığımda, beni ağlatan şeyin ne olduğunu bilirim.*	.59	.17	-.06
2. Hayal kurmak boşa zaman harcamaktır.	-.08	.25	.60
3. Keşke bu kadar utangaç olmasaydım.	.37	.29	.04
4. Çoğu zaman duygularımın ne olduğunu tam olarak bilemem.	.06	.71	-.04
5. Gelecek hakkında sıkça hayal kurarım. *	.60	-.09	.60
6. Birçokları kadar kolay arkadaş edinebildiğimi sanıyorum.*	.43	.10	.14
7. Bir sorunun çözümünü bilmek, o çözüme nasıl ulaşıldığını bilmekten daha önemlidir.	.14	-.27	-.12
8. Duygularımı tam olarak anlatacak sözleri bulmak benim için zordur.	.06	.70	-.01
9. Herhangi bir olay hakkındaki görüşümü başkalarına açıkça belirtmekten hoşlanırım. *	.67	.02	.05
10. Bedenimde öyle şeyler hissediyorum ki; doktorlar bile ne olduğunu anlamıyorlar.	.03	.26	-.29
11. Benim için, yalnızca bir işin yapılmış olması yetmez; nasıl ve neden yapıldığını bilmek isterim. *	.83	-.19	-.03
12. Duygularımı kolayca anlatabilirim. *	.51	.37	-.06
13. Sorunların ne olduğu üzerine değil; onların nereden kaynaklandığı üzerine düşünmeyi tercih ederim.*	.25	-.05	-.09
Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)	Duygu iletişimde zorluk	Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk	Hayal kurmaktan yoksun olma
14. Sinirim bozuk olduğunda; üzüntülü mü, korkulu mu yoksa öfkeli mi olduğumu bilmem.	-.15	.63	-.12
15. Hayal gücümü bolca kullanırım. *	.58	-.06	.63
16. Yapacak başka bir işim olmadığında, zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm. *	-.05	-.18	.61
17. Bedenimde şaşırtıcı hisler duyduğum olur.	.16	-.24	.58
18. Pek hayal kurmam.	-.13	.11	.78
19. Olayların nedenine kafa yormaktan çok işleri olurlarına bırakmayı tercih ederim.	.19	.10	.29
20. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	.06	.65	-.25
21. İnsanın duygularına yakın olması önemlidir. *	.81	-.27	.13
22. İnsanlar hakkında neler hissettiğimi anlatmak benim için zordur.	.05	.62	.01
23. Tanıdıklarım, duygularımdan daha çok söz etmemi isterler.	.04	.38	.08
24. İnsan, olayların derinine inmelidir. *	.77	-.28	.13
25. İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum.	.12	.73	-.06
26. Çoğu zaman kızgınlığının farkına varmam.	-.09	.51	.02

* Ters maddeler.

ve McNally 1993). Son yıllarda, aleksitimi sıklıkla depresyon ve anksiyete bozuklukları araştırmalarında veya spesifik gruplarda depresyon ve anksiyete ile birlikte ele alınmaktadır (Aksu ve ark. 2004; Honkalampi ve ark. 2000; Karlıdağ ve ark. 1997; Şentürk ve ark. 2000; Taylor 2000).

Literatürde, sadece depresyon ile aleksitimi arasındaki ilişki üzerine odaklanan pek çok araştırma bulunmaktadır (örn., Haviland ve ark. 1988; Hendryx ve ark. 1991; Hintikka ve ark. 2001; Honkalampi ve ark. 1999; Saarijärvi ve ark. 2001; Wise ve ark. 1988). Hintikka ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmanın sonucunda,

TABLO 2. Ölçeklerin Aritmetik Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Korelasyonları.

	BAÖ	BDÖ	TAÖ	PA	NA	DİZ	DTTZ	HKYO
BAÖ	18.15 (11.02)	.52**	.12	-.24**	.45**	-.08	.25**	-.01
BDÖ		11.53 (8.80)	.30**	-.50**	.70**	.14	.30**	.05
TAÖ			60.42 (9.79)	-.42**	.28**	.72**	.49**	.41*
PA				29.37 (7.17)	-.37**	-.20*	-.26**	-.23*
NA					22.43 (6.34)	.17*	.29**	.03
DİZ						11.12 (5.64)	.04	.32*
DTTZ							12.67 (5.49)	-.12
HKYO								8.72 (4.23)

Not. Aritmetik ortalamalar ve parantez içindeki standart sapmalar çapraz olarak gösterilmiştir. Bütün korelasyonlar için, N = 145. BAÖ= Beck Anksiyete Ölçeği , BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği , TAÖ= Toronto Aleksitimi Ölçeği, PA= PNDÖ Pozitif Duygulanım Puanları, NA= PNDÖ Negatif Duygulanım Puanları, DİZ= Duygu İletişiminde Zorluk Boyutu, DTTZ= Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk Boyutu, HKYO= Hayal Kurmaktan Yoksun Olma Boyutu.

*p<.05; **p < .01

aleksitimi ve depresyonun pozitif yönde ve yüksek derecede ilişkili olduğu, hatta örtüştüğü sonucuna varılmıştır. Ülkemizde yürütülen çalışmalarda da, örneğin Güleç ve arkadaşlarının (2005) depresyonun somatik semptomlarını inceledikleri çalışmaları ve yine bu konuda Evren ile arkadaşlarının (2002) spesifik grup olarak alkol bağımlılarıyla yaptıkları araştırmanın sonuçları, bu bulguları desteklemektedir.

Öte yandan, bazı çalışmalarda aleksitiminin tüm alt-boyutlarının depresyonla ilişkilerinin farklı olabileceği vurgulanmaktadır. Haviland ve arkadaşları (1988b), sadece duyguları tanıma-tanımlama ve duygu iletişimde zorluk boyutlarını depresyonla ilişkili bulmaktadır. Aleksitiminin başka bir boyutu olan dışarı odaklı düşünmenin depresyonla ilişkili olmadığı gösterilmektedir (Berthoz ve ark. 1999; Haviland ve ark. 1988b). Ülkemizde de benzer şekilde, Sayar ve arkadaşları (2000a), İrritabl Kolon Sendromlu hastalarla yaptıkları bir çalışmada, duygularını ve bedensel duyularını tanıma, ifade etme ve hayal kurma açısından bu hastaların zorluklar yaşadıklarını ve aleksitimik özelliğin bu boyutlarının hastaların hipokondriak tutumları ve somatize etme eğilimleri

ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sayar ve arkadaşları (2000b) başka bir çalışmalarında, aleksitimik özellikler gösteren kişilerden duygularını ve bedensel duyularını ayırt etmede yetersizlik yaşayanların, umutsuzlukla ilişkili olarak daha sık intihar eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.

Özetle, depresyonun aleksitimi boyutlarıyla ilişkisi incelendiğinde, genelde depresyonun duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutuyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmaktadır. Ancak, çoğu zaman hayal kurmada kısıtlılık ve dışarı odaklı düşünme, depresyonla ilişkili bulunmamaktadır (Haviland ve ark. 1988b). Bununla beraber, depresyon ile aleksitimi alt-boyutları arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalardan elde edilen sonuçlar arasında henüz tam bir tutarlılık bulunmamaktadır (Wise ve ark. 1988; Sexton ve ark. 1998).

Depresif yakınmaların yanı sıra, aleksitiminin anksiyete ile ilişkili olduğunu gösterir nitelikte çalışmalar da bulunmaktadır (Arık ve ark. 2002; Berthoz ve ark. 1999). Araştırmacılar anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde, aleksitimi oranının yükselmesine dikkat çekmektedir. Anksiyete bozukluklarının gelişme ve devam mekaniz-

TABLO 3. Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Depresyon.

Denkleme giriş basamağı ve değişkenler	df	F değişim	Beta	t	Kısmi korelasyon (pr)	Model için R ²
1. Kontrol değişkenleri	2, 142	35.11***				.33
Cinsiyet	142		.14	2.10*	.17	
Anksiyete	142		.57	8.24***	.57	
2. Aleksitimi	1, 141	7.42**				.36
Duygu iletişimde zorluk boyutu	141		.18	2.73**	.22	

*p < .05, **p < .01, ***p < .001
Not. Beta ve t için set içi değerler verilmiştir.

maları ile ilişkili olarak, aleksitiminin şiddetli duygulanımdan kaçınmak amacıyla, bir savunma mekanizması şeklinde işlev gördüğü düşünülmektedir. Panik bozukluğu olan kişilerin, bedensel duyuların aşırı uyarılması korkularından dolayı, duygusal deneyimlerini ketledikleri ve aleksitimik eğilimler yönünde harekete geçtikleri savunulmaktadır (Aslan ve ark. 1997). Bu durum, aleksitiminin, duygulanımdan kaçınma fonksiyonunun da olabileceğine işaret etmektedir.

Aleksitimin psikosomatik yakınmalara ve duygu durum bozukluklarına olabilecek etiyolojik katkısı kesin olarak tespit edilememekle birlikte, sadece kaygı bozukluklarını ele alan bazı çalışmalarda, aleksitimi ve panik bozukluk arasında, örneğin obsesif kompulsif bozukluk veya basit fobiye kıyasla daha güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Parker ve ark. 1993; Zeitlin ve McNally 1993). Örneğin, Joukamma ve Lepda (1994) yaptıkları bir çalışmada, sağlıklı gruptakilere kıyasla, panik bozukluk tanısı almış gruptaki bireylerin anlamlı derecede daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiğini tespit etmiştir. Öte yandan, Cox ve arkadaşları (1995) sosyal fobisi olan grupla, panik bozukluğu olan bir grubu kıyasladıklarında aleksitimik özellikler bakımından hiçbir farka rastlamadıklarını bildirmektedir.

Berthoz ve arkadaşlarının (1999), aleksitimi ile durumluk-sürekli anksiyete arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmasında, sürekli anksiyete ile aleksitiminin “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” ve “duygu iletişimde zorluk” boyutları pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ancak, sürekli anksiyete ile aleksitiminin “hayal kurmada zorluk” boyutu negatif yönde ilişkili bulunurken; “dışarı odaklı düşünme” boyutu sürekli anksiyete ile ilişkili bulunmamıştır. Öte yandan, durumluk anksiyete ile “duyguları tanıma zorluk” boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki

bulunurken, “hayal kurmada zorluk” boyutu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. “Duygu iletişimi” ve “dışarı odaklı düşünme” boyutları ise durumluk anksiyete ile ilişkili bulunmamıştır. Özetle, literatürde, aleksitimi alt-boyutlarının depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmalara benzer bir şekilde, bu alt-boyutların anksiyete ile de farklı ilişkileri olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, depresyon ve anksiyete yakınmalarını birlikte ve birbirleriyle karşılaştırarak, aleksitimi alt boyutlarıyla ilişkilerini inceleyen çalışmalar nadir görülmektedir (örn., Marchesi ve ark. 2000).

Depresyon ve anksiyete bozukluklarının ortak ve ayrıyan yönlerini vurgulayan en önemli modellerden biri “Üç bölümlü model-Tripartite model”dir (Clark ve Watson 1991). Bu modele göre, negatif duygulanımdaki artış bu iki bozukluğun ortak özelliği şeklindeyken, pozitif duygulanımdaki düşüş sadece depresif bozukluğa özgü bir özellik olarak ön plana çıkmaktadır. Aleksitimi ve Pozitif-Negatif Duygulanım ilişkisinden yola çıkarak, aleksitimi alt-boyutlarının depresyon ve anksiyete ile farklı ilişkileri olabileceği düşünülmektedir. Ancak, literatürde henüz Pozitif-Negatif Duygulanım ile Aleksitimik özelliklerin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışma, Türk toplumunda aleksitiminin alt-boyutlarını belirlemeyi ve bu boyutlardan hangilerinin depresyon ve anksiyete belirtileriyle ne yönde ilişkili olduğunu araştırmayı hedeflemektedir. Bu çalışmada ayrıca, üç bölümlü modele göre (Watson ve ark. 1988) anksiyete bozuklukları ve depresyonun ayırt edici özellikleri olarak kabul edilen pozitif ve negatif duygulanım ile aleksitimi boyutları arasındaki ilişkilerin de araştırılması da hedeflenmiştir.

TABLO 4. Hiyerarşik Regresyon Analizi: Bağımlı Değişken Anksiyete.

Denkleme giriş basamağı ve değişkenler	df	F değişim	Beta	t	Kısmi korelasyon (<i>pr</i>)	Model için R ²
1. Kontrol değişkenleri	2, 142	34.50***				.33
Cinsiyet	142		-.13	-1.89*	-.16	
Depresyon	142		.57	8.24***	.57	
2. Aleksitimi boyutu	1, 141	4.30*				.35
Duygu iletişimde zorluk boyutu	141		-.14	-2.07*	-.17	
3. Aleksitimi boyutu	1, 140	4.09*				.37
Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk	140		.14	2.02*	.17	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Not. Beta ve t için set içi değerler verilmiştir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde lisans eğitimi alan 119 kadın (%82) ve 26 (%18) erkek olmak üzere toplam 145 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımı 18 ile 36 arasında değişmektedir (Ort. = 21, SS = 2.09).

Veri toplama araçları

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ). Bu ölçek 21 sorudan oluşmaktadır. Her bir soru 0 (hiç) ile 3 (ciddi derecede) arasında değerlendirilmektedir ve yüksek puanlar anksiyete yakınmalarındaki artışa işaret etmektedir. Böylece bu ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe standardizasyonu Ulusoy (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ). BDÖ 21 sorudan oluşmaktadır ve her bir soru 0 ile 3 arasında bir puan almaktadır. Yüksek puanlar depresif yakınmaların şiddetinde artışa işaret etmektedir. Böylece bu ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Beck ve arkadaşları (1979) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe uyarlaması ise Hisli (1988, 1989) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ). Bu ölçek, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu adı altında 10'ar maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir soru 1 "çok az veya hiç" ile 5 "çok fazla" arasında puanlanmaktadır. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen

PNDÖ'nün, Pozitif Duygu alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif ve uyanık hissettiğini; Negatif Duygu alt ölçeği ise kişinin kızgınlık, tiksinti, suçluluk ve korku gibi öznel sıkıntıları ne derece hissettiğini ölçmektedir. Watson ve arkadaşları (1988) ölçeğin iç tutarlık güvenirliğini, Pozitif duygu için .88 ve Negatif duygu için .87 olarak bildirmişlerdir. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Gençöz'ün çalışmasında Türkçe PNDÖ'nün orijinali ile tutarlı olarak 2boyuttan oluştuğu bulunmuş, ayrıca iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği ise Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile çalışılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu ölçeği bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak bulunmuştur.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ). Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen TAÖ, aleksitimik özellikleri teorik bilgilere uygun biçimde ölçmek, cevaplardaki toplumsal istenirlik yanlılığını engellemek ve yüksek iç tutarlık sağlamak amaçları göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır ve her bir madde beş aralıklı Likert tipi ölçek üzerinde, 1 (kesinlikle uygun değil) ve 5 (kesinlikle uygun) şeklinde değerlendirilmektedir. Puanların artması aleksitimik eğilimin arttığını göstermektedir.

Taylor ve arkadaşlarının (1985) çalışmasında TAÖ'nün 4 alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Birinci alt boyut (TAÖ-1) kişinin duygularını ve beden-

sel duyumlarını ayırt edebilme ve tanıyabilmesiyle, ikinci alt boyut (TAÖ-2) kendi iç yaşantılarından çok dış olaylara yönelik düşünmesiyle, üçüncü alt boyut (TAÖ-3) duygularını sözel olarak ifade edebilmesiyle, dördüncü alt boyut (TAÖ-4) ise hayal kurma yeteneğiyle ilgilidir. Sözü edilen bu 4 boyut toplam varyansın % 31.8'ini açıklamaktadır. İlk faktörün toplam varyansın % 12.3'ünü (Cronbach's $\alpha = .83$), ikinci faktörün % 7.0'sini (Cronbach's $\alpha = .72$), üçüncü faktörün % 6.4'ünü (Cronbach's $\alpha = .64$) ve son faktörün de varyansın % 6.1'ini (Cronbach's $\alpha = .69$) açıkladığı rapor edilmektedir. Taylor ve arkadaşları (1985) TAÖ'yü geliştirme çalışmasında, ölçeğin toplam iç tutarlılığını .79, iki-yarım-test güvenilirliği .67 olarak açıklamışlardır. Yanısıra, ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı 1 haftalık zaman dilimi için .82, 5 haftalık zaman dilimi için ise .75 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin dilimize çevirisi ve güvenirlik ve geçerlik çalışması Dereboy (1990, 1991) tarafından yapılmıştır. Türkçe TAÖ'nün iç güvenirlik katsayısı .65 ve test tekrar test güvenirliği .70 olarak belirtilmektedir (Okuyuz 1993). Ölçeğin Türkçe uyarlamasının faktör yapısı ve güvenirliğine ilişkin çalışmalar bu çalışmada da tekrarlanmış ve buna ilişkin ayrıntılı bilgiler "Bulgular" bölümünde verilmiştir.

İşlem

Söz konusu araştırma Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin bilimsel araştırmalara yönelik bir etik komisyonu bulunmamasından dolayı ODTÜ Psikoloji Bölümü'nden alınan izin çerçevesinde yürütülmüştür. Veri toplama işlemi, anket uygulaması yapılan sınıfın ilgili öğretim üyelerinin onayıyla, herhangi bir dışlama kriteri kullanılmaksızın, öğrencilerin ders saatleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin aynı sırada yapılmasından kaynaklanabilecek sıralama ve taşıma etkilerini kontrol etmek amacıyla ölçekler karışık bir sırada uygulanmıştır. Her bir katılımcı için, ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Uygulama öncesinde, öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya katılmak isteyenlerin rızalarını belgeleyen formu imzalamaları istenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin yanısıra, demografik bilgileri içeren bir form da test bataryasına eklenmiştir.

İstatistiksel değerlendirme

Veriler "SPSS 10.0 for Windows" programı ile analiz edilmiştir. TAÖ'nin boyutlarının belirlenmesi amacıyla Faktör Analizi, araştırmada kullanılan değişkenler

arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyinin belirlenebilmesi amacı ile Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca, aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete yakınlıklarının şiddeti ile ilişkisi hiyerarşik regresyon analizleri aracılığı ile incelenmiştir.

BULGULAR

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)'nin Faktör Yapısı ve Güvenirliği

Aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarını belirlemek amacıyla, TAÖ maddelerine faktör analizi yapılmış ve bu analizde bir maddenin ilgili faktöre dahil edilme ölçütü olarak, en az .30 faktör yükü alt sınır olarak kabul edilmiştir. Yapılan varimaks rotasyonlu faktör analizi sonrasında 3 faktörlü bir çözüm elde edilmiş, öz değerlerin grafik dağılımı (scree-plot) ve madde içerikleri de değerlendirildiğinde ulaşılan bu çözüm Türkçe TAÖ için anlamlı bulunmuştur. Bu faktörlerin öz değerleri sırasıyla 5.2, 3.8 ve 2.4'dür ve sırasıyla varyansın % 20, % 15 ve % 9'unu açıklamaktadır. Böylelikle elde edilen bu 3 boyut toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Bu boyutlara, literatürle uyumlu olarak, "duygu iletişiminde zorluk", "duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk" ve "hayal kurmaktan yoksun olma" isimleri verilmiştir (Tablo 1).

Bu çalışmada, Duygu İletişiminde Zorluk boyutu 8 maddeden oluşmaktadır ve faktörün iç tutarlık katsayısı .82'dir. Bu faktör altında toplanan maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .23 ile .72 arasında değişmektedir. Duyguları Tanıma ve Tanımlamada zorluk boyutu ise 8 maddeden oluşmaktadır ve faktörün iç tutarlık katsayısı .80'dir. Faktördeki maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .30 ile .62 arasında değişmektedir. Son olarak, Hayal Kurmaktan Yoksun Olma boyutu 6 maddeden oluşmaktadır. Tablo 1'de görüldüğü gibi, ölçekteki 5. ve 15. maddeler, yapılan faktör analizinde hem "duygu iletişiminde zorluk" hem de "hayal kurmaktan yoksun olma" boyutlarına kuvvetli olarak yüklenmiş, ancak bu maddelerin içeriği ve literatür bilgileri göz önünde bulundurularak söz konusu maddeler "hayal kurmaktan yoksun olma" boyutunda kabul edilmiştir. Bu son boyutun iç tutarlık katsayısı .75'dir, maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları ise .35 ile .68 arasında değişmektedir. Tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .70 olarak bulunmuştur.

Özgün çalışmada dördüncü boyut olarak kabul edilen "dışarı odaklı düşünme" faktöründe yer alan ancak bu çalışmada yapılan faktör analizinde hiçbir faktör altında yüklenmeyen 7, 13 ve 19. maddeler ve "duyguları tanıma

ve tanımlamada zorluk” boyutunda yer alan 10. madde, bu çalışmada bir faktöre dahil edilme kriterlerine uymadıklarından ölçekten çıkarılmış ve bundan sonraki analizlerde bu maddeler değerlendirme dışında bırakılmıştır.

Ölçekler arası korelasyonlar

Aleksitimi boyutlarının birbirleriyle korelasyonlarına bakıldığında, sadece duygu iletişimde zorluk boyutuyla, hayal kurmaktan yoksun olma boyutunun anlamlı korelasyonu ($r = .32, p < .05$) olduğu bulunmuştur. Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutu ile diğer iki boyut arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

Ayrıca alt boyutlara bakmaksızın toplam aleksitimi ölçümü, depresif yakınmalarla ($r = .30, p < .01$), negatif duygulanım ($r = .28, p < .01$) ve pozitif duygulanım ($r = -.42, p < .01$) ile anlamlı korelasyon göstermektedir. Ancak, toplam aleksitimi ölçümü ile anksiyete yakınmaları arasında anlamlı korelasyon bulunmamıştır ($r = .12, p > .05$).

Aleksitimi alt-boyutlarının diğer değişkenlerle korelasyonlarında ise, duygu iletişimde zorluk boyutuyla negatif duygulanım ($r = .17, p < .05$) ve pozitif duygulanım ($r = -.20, p < .05$) değişkenleri; duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutu ile ise, negatif duygulanım ($r = .29, p < .01$) ve pozitif duygulanım ($r = -.26, p < .01$) değişkenlerinin yanısıra depresif yakınmalar ($r = .30, p < .01$), anksiyete yakınmaları ($r = .25, p < .01$) ilişkili bulunmuştur. Son olarak, hayal kurmaktan yoksun olma boyutuyla ise sadece pozitif duygulanım ($r = -.23, p < .05$) değişkeni anlamlı bulunmuştur (Tablo 2).

Aleksitimi boyutlarının depresif yakınmalar ve anksiyete yakınmalarıyla ilişkisi

Aleksitimi boyutlarının, depresif yakınmalar ve anksiyete yakınmalarına özgü, yordayıcı olabilecek boyutlarını elde edebilmek amacıyla, hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bu amaçla depresif yakınmalar ve anksiyete yakınmaları için iki ayrı regresyon denklemi oluşturulmuştur.

İlk regresyon denklemi, aleksitimi boyutlarının depresif yakınmalarla ilişkilerini araştırmaya yönelik olarak formüle edilmiş ve bu analize depresif yakınmalar bağımlı değişken olarak alınmıştır. Bu analizde, kontrol değişkenleri olarak cinsiyetin yanısıra, depresyon ve anksiyete ölçümlerindeki örtüşme dikkate alınarak, anksiyete yakınmaları da alınmış ve bu iki değişken ilk basamakta denkleme sokularak açıkladıkları varyans istatistiksel olarak kontrol edilmiştir. İkinci basamakta ise denkleme aleksitimi ölçümünden elde edilen 3 boyut (Duygu İleti-

şiminde Zorluk Boyutu, Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk Boyutu, Hayal Kurmaktan Yoksun Olma Boyutu) hiyerarşik olarak önerilmiş, böylece sadece bağımlı değişkenle anlamlı ilişki gösteren aleksitimi boyutları denkleme girebilmiştir.

Formüle edilen bu regresyon denklemi sonuçlarına göre, kontrol değişkenlerinden Cinsiyet ($\beta = .14, t(142) = 2.10, p < .05; pr = .17$) ve Anksiyete Yakınmaları ($\beta = .57, t(142) = 8.24, p < .001; pr = .57$) Depresif Yakınmalarla anlamlı ilişki göstermiştir. Buna göre kadınların ve anksiyete düzeyleri yüksek olan kişilerin depresyon yakınmalarında artışlar görülmektedir. Bu iki kontrol değişkeni toplam varyansın %33’ünü açıklamıştır ($F[2, 142] = 35.11, p < .001$). Açıklanan bu büyük varyans kontrol edildikten sonra, aleksitimi boyutlarından sadece “Duygu İletişiminde Zorluk Boyutu” ($\beta = .18, t(141) = 2.73, p < .01; pr = .22$) Depresif Yakınmalarla anlamlı ilişki göstermiş ve 2. basamakta denkleme girmiştir. Bu değişkenin de denkleme girmesiyle ($F_{\text{değişim}}[1, 141] = 7.42, p < .01$) açıklanan toplam varyans %36’ya ulaşmıştır. Bu sonuca göre, cinsiyet ve anksiyete yakınmalarının açıkladığı büyük varyans kontrol edildikten sonra, “Duygu İletişiminde Zorluk Boyutu”ndaki artış halen depresyon yakınmalarındaki artışla eşleşmektedir (Tablo 3).

Depresif yakınmalarla yapılan analize benzer bir şekilde, aleksitimi boyutlarından hangilerinin anksiyete yakınmalarını yordayabildiğini incelemek amacıyla, istatistiksel analiz olarak hiyerarşik regresyon analizi tercih edilmiştir.

İkinci regresyon denklemi, aleksitimi boyutlarının anksiyete yakınmaları ile ilişkilerini araştırmaya yönelik olarak formüle edilmiş ve bu analize anksiyete yakınmaları bağımlı değişken olarak alınmıştır. Bu analizde de, kontrol değişkenleri olarak cinsiyetin yanısıra, depresyon ve anksiyete ölçümlerindeki örtüşme dikkate alınarak, depresif yakınmalar da alınmış ve bu iki değişken ilk basamakta denkleme sokularak açıkladıkları varyans istatistiksel olarak kontrol edilmiştir. İkinci basamakta ise denkleme aleksitimi ölçümünden elde edilen 3 boyut (Duygu İletişiminde Zorluk Boyutu, Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk Boyutu, Hayal Kurmaktan Yoksun Olma Boyutu) hiyerarşik olarak önerilmiş, böylece sadece bağımlı değişkenle anlamlı ilişki gösteren aleksitimi boyutları sırayla denkleme girebilmiştir.

Formüle edilen bu regresyon denklemi sonuçlarına göre, kontrol değişkenlerinden Cinsiyet ($\beta = -.13, t(142) = -1.89, p < .05; pr = -.16$) ve Depresif Yakınmalar ($\beta = .57, t(142) = 8.24, p < .001; pr = .57$) Anksiyete Yakınmaları ile anlamlı ilişki göstermiştir. Buna göre erkeklerle

rin ve depresyon düzeyleri yüksek olan kişilerin anksiyete yakınmalarında artışlar görülmektedir. Bu iki kontrol değişkeni toplam varyansın %33'ünü açıklamıştır ($F [2, 142] = 34.50, p < .001$). Açıklanan bu varyans kontrol edildikten sonra, aleksitimi boyutlarından "Duygu İletişiminde Zorluk Boyutu" ($\beta = -.14, t (141) = -2.07, p < .05; pr = -.17$) ve "Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk Boyutu" ($\beta = .14, t (140) = 2.02, p < .05; pr = .17$) Anksiyete Yakınmaları ile anlamlı ilişki göstermiş ve sırasıyla 2. ve 3. basamakta denkleme girmiştir. Bu değişkenlerden "Duygu İletişiminde Zorluk Boyutu" nun denkleme girmesiyle ($F_{\text{değişim}} [1, 141] = 4.30, p < .05$) açıklanan toplam varyans %35 olmuştur. "Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk Boyutu" nun da denkleme girmesiyle ($F_{\text{değişim}} [1, 140] = 4.09, p < .05$) ise açıklanan toplam varyans %37'ye ulaşmıştır. Bu sonuca göre, cinsiyet ve depresif yakınmaların açıkladığı büyük varyans kontrol edildikten sonra, "Duygu İletişiminde Zorluk Boyutu"ndaki azalma ile "Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk Boyutu"ndaki artış halen anksiyete yakınmalarındaki artışla eşleşmektedir (Tablo 4).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, aleksitiminin alt-boyutlarının depresyon ve anksiyete yakınmaları ile farklı ilişkiler gösterebileceğini vurgulamaktır. Bu araştırmanın sonucunda, beklentilerle tutarlı olarak aleksitiminin çok boyutlu bir kavram olduğu desteklenmiş ve aleksitimi için "Duygu İletişiminde Zorluk", "Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk" ve "Hayal Kurmaktan Yoksun Olma" olmak üzere 3 farklı alt boyut belirlenmiştir.

Taylor ve arkadaşlarının aleksitimi ölçeği üzerindeki çalışmasında (1985) 4 boyut varyansın % 31.8'ini açıklarken, bu çalışmada 3 boyut varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Ayrıca toplam ölçek iç tutarlık katsayıları kıyaslandığında, bu çalışmanın toplam ölçek iç tutarlığının (.70) ölçeğin Türkçe standardizasyonunu yapan Dereboy (1990)'un çalışmasında elde edilen iç tutarlıktan (.65) daha yüksek olduğu, ancak Taylor ve arkadaşlarının (1985) daha yüksek bir tutarlık katsayısı (.79) elde ettikleri görülmektedir. Faktörlerin iç tutarlığına ayrı ayrı bakıldığında ise, bu çalışmanın faktörlerinin (sırasıyla .82, .80, .75) büyük çoğunlukla orijinalinden daha yüksek tutarlıktaki olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında, ölçeğin Türkçe kullanımında 3 faktörlü açılımın daha güvenilir olduğu düşünülmektedir.

Nitekim literatürde, aleksitimi kavramıyla bu üç boyutun ilgili olduğu, dördüncü boyutun ise daha çok işevuruk düşünme (pensée opératoire) şekliyle örtüştüğü

düşünülmektedir (Taylor ve ark. 1985). Aleksitimi ölçeğinin 3 faktörlü açılımı, bu kavramı teorik ve klinik alana kazandıran Nemiah ve Sifneos (1970) tarafından da tercih edilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmanın aleksitimi kavramının ölçümü ile ilgili bulguları literatürle tutarlı gözükmemektedir.

Bu çalışmada aleksitiminin depresyon ve anksiyete ile ilişkilerini araştırmak amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, kontrol değişkenlerinin açıkladığı büyük varyans kontrol edildikten sonra, aleksitimi boyutlarından Duygu İletişiminde Zorluk boyutunun depresif yakınmalarla eşleştiği, öte yandan anksiyete yakınmalarının şiddeti söz konusu olduğunda, hem Duygu İletişimde Zorluk boyutunun hem de Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk boyutunun bu yakınmalarla eşleştiği bulunmuştur. Bu bulgular literatürde var olan bilgilerle karşılaştırıldığında, çalışmanın bu konudaki sonuçlarının da literatür bilgileriyle tutarlı olduğu görülmektedir.

Depresyon ve aleksitimi arasındaki ilişki özellikle son yıllarda pek çok araştırmanın temel konusu olarak görülmektedir ve aleksitimi boyutlarının depresyonla kendilerine özgü ilişkileri artık tespit edilebilmektedir. Örneğin, Saarjarvi ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada depresif semptomlar çoğaldığında kişilerin kendi duygularını tanıma konusunda zorluklar yaşadığı ve dolaşısıyla duygularını başkalarıyla paylaşmakta da zorlandıkları sonucuna varılmıştır. Başka bir deyişle, genellikle aleksitiminin duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutu ve duygu iletişimde zorluk boyutu depresyonla ilişkili bulunmuştur. Saarjarvi ve arkadaşlarının ulaştığı sonuçlar, bu çalışmada ulaşılan depresif semptomların aleksitiminin duygu iletişimde zorluk boyutu ile ilişkili olması bulgusunu destekler niteliktedir. Yürütülen regresyon analizi ile, cinsiyet ve anksiyete düzeyinin açıkladığı %33'lük varyans kontrol edildikten sonra sadece duygu iletişimde zorluk boyutu depresif yakınmalarla ilişki göstermiş, duyguları tanıma ve tanımlama boyutu anlamlı bir ilişki vermemiştir. Bu bulgu aleksitiminin ele alınan 3 boyutu içerisinde, özellikle duygu iletişimde zorluk boyutunun depresif yakınmalar için kritik bir alan olduğunu vurgular niteliktedir.

Anksiyete ve aleksitimi ilişkisi ele alındığında ise, çoğunlukla aleksitiminin duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutu ile anksiyete ilişkisine rastlandığı görülmektedir (Devine ve ark. 1999). Bu bulgularla tutarlı olarak, bu çalışmanın sonuçlarına göre de, Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk boyutu ile anksiyete yakınmaları arasında pozitif bir ilişki görülmektedir, yani kişilerde duygularını tanımları ve tanımlamalarının

zorlaşması yaşadıkları anksiyete düzeyi ile eşleşmektedir. Öte yandan, bu bulguya ek olarak, bu çalışmanın sonuçlarına göre, Duygu İletişiminde Zorluk boyutu ile anksiyete yakınmaları arasında negatif bir ilişki görülmektedir. Bu ilişki kişilerin anksiyete yakınmalarının şiddeti arttıkça, duygu iletişimde zorluk çekmediklerini işaret etmektedir. Bu negatif ilişki, duygu iletişimde zorluk yaşayan kişilerin kaçma/kaçınma yolları ile bu tür ilişkilerden kaçtıklarını ve böylece bu davranışların sonucunda kaygılarını düşürdüklerini düşündürmektedir. Sonuç olarak, kaçma/kaçınma davranışları olumsuz pekiştirici (kaygının azalması) yolu ile kuvvetlenmektedir. Bu bulgu Berthoz ve arkadaşlarının çalışmalarının (1999) ve Sayar ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmaların (2000) bulguları ile tutarlı görülmektedir.

Somatizasyon aleksitimi ile yakından ilgili bir kavram olarak geçmişten günümüze pek çok çalışmada çeşitli kavramlarla birlikte araştırılmıştır (örn. Taylor ve ark. 1991). De Gucht ve arkadaşları (2004), aleksitiminin psikosomatik semptomlarla ilişkilerini inceleyen bir çalışmada, negatif ve pozitif duygulanım boyutlarını da araştırmaya katmışlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, negatif ve pozitif duygulanım modele eklendiğinde, nörotisizm ve aleksitiminin somatizasyon üzerindeki temel etkisi ortadan kalmakta ve bu etki, negatif duygulanımın nörotisizme aracılık ettiği, pozitif duygulanımın da hem nörotisizme hem de aleksitimiye aracılık ettiği vurgulanmaktadır. Çalışmalarının sonucunda De Gucht ve arkadaşları, somatizasyon çalışmalarında aleksitimiye ele alırken özellikle pozitif duygulanımın çok önemli bir etkisi olduğunun göz önüne alınması gerektiğine dikkat çekmektedirler. Bu çalışmada, depresif yakınmalarla bağlantılı olduğu düşünülen pozitif duygulardaki düşüş (Clark ve Watson 1991; Gençöz 2000; Gençöz 2002, Watson ve ark. 1988), beklentilerle tutarlı olarak korelasyon analizlerinde aleksitiminin her 3 boyutu ile de anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Özetle, yapılan çalışma sonucunda literatürde var olan bilgileri destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Bu araş-

tırmada, aleksitiminin boyutlarından duygu iletişimde zorluk boyutunun depresif yakınmalar ile eşleştiği, öte yandan anksiyete yakınmalarının şiddeti söz konusu olduğunda, hem duygu iletişimde zorluk boyutunun (negatif olarak) hem de duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutunun bu yakınmalarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada, negatif ve pozitif duygulanım ile aleksitiminin ilişkileri genel olarak ele alındığında, herhangi bir değişkenin kontrol edilmediği korelasyon analizlerinde hem negatif hem de pozitif duygulanım ile beklenen yönlerde anlamlı ilişkiler saptanabilmektedir. Bu sonuçlara göre, pozitif duygulanımın her bir aleksitimi boyutu ile negatif ilişkisi bulunurken, negatif duygulanımın sadece duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutu ile duygu iletişimde zorluk boyutuyla pozitif bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın bulgularının alandaki uygulamalara olabilecek katkıları ele alındığında, depresif yakınmaları olan hastalar için özellikle aleksitiminin duygu iletişimde zorluk boyutuna odaklanması gereği ortaya çıkmaktadır. Öte yandan, anksiyete yakınmaları ile çalışılırken, duygu iletişimde zorluk boyutundaki kaçınmaların yanısıra, kişilerin duygularıyla yüzleşmeleri ve onları tanımları üzerinde de durulması, böylelikle de duygulardan kaçınmanın önlenmeye çalışılması tedavi aşamasında kritik bir adım olarak görülmektedir.

İleriki çalışmalarda benzer çalışmalar depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısı almış gruplarla da yürütülmeli ve bu bulguların tutarlılığının çalışılması gerekmektedir. Ayrıca yeni çalışmalar için, aleksitimi kavramı ve pozitif duygulardaki düşüş özel olarak üzerinde durulabilecek önemli bir nokta olarak göze çarpmaktadır. Sonuç olarak bu araştırma, aleksitiminin depresyon ve anksiyetede farklı özellikleriyle ele alınması gerektiğini vurgulayarak, bu kavramın farklı psikopatolojileri ayırt edici özelliği ile aracı veya belirleyici değişken olarak oynayabileceği rollerin incelenmesi konusunda yol gösterici olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aksu G, Hocaoglu Ç (2004) Mastalji yakınmasıyla radyolojik incelemeye alınan bir grup hastada aleksitimi, anksiyete, kaygı ve depresyon düzeylerinin araştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7:95-102.
- Ank AC, Soylu E, Şahin AR (2000) Marmara Depreminden Sonra Gelişen Posttravmatik Stres Bozukluğunda Aleksitimik Özellikler. *Gaziantep Devlet Hastanesi Anadolu Tıp Dergisi (Anatolian Journal of Medicine)*, 4, 20.
- Aslan SH, Diler RS, Alparslan ZN ve ark. (1997) Diyabetik Hastalarda Depresyon, Kaygı, Aleksitimi ve Kan Şekerini Kontrolü. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22:48-52.

Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ (1994a) The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *J Psychosom Res*, 38:23-32.

Bagby RM, Taylor GJ, Parker JDA (1994b) The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *J Psychosom Res*, 38:33-40.

Bagby RM, Taylor GJ, Ryan D (1986) Toronto Alexithymia Scale: Relationship with Personality and Psychopathology Measures. *Psychother Psychosom*, 45:207-215.

Bagby RM, Taylor GJ, Parker JDA (1988) Construct Validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychother Psychosom*, 50:29-34.

- Beck AT, Epstein N, Brown G ve ark. (1988) An Inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consulting and Clinical Psychology*, 56:893-7.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF ve ark. (1979) *Cognitive therapy of depression*, New York: Guilford.
- Berthoz S, Consoli S, Perez-Diaz F ve ark. (1999) Alexithymia and Anxiety: Compounded Relationships? A Psychometric Study. *Eur Psychiatry*, 14:372-378.
- Clark LA, Watson D (1991) Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *J Abnorm Psychol*, 100:316-336.
- Cox BJ, Swinson RP, Shulman ID ve ark. (1995) Alexithymia in panic disorder and social phobia. *Compr Psychiatry*, 36:195-198.
- Çelikel FÇ, Saatçioğlu Ö (2002) Marmara depreminden sonra gelişen posttravmatik stres bozukluğunda aleksitimik özellikler. *Anadolu Tıp Dergisi*, 4:20-23.
- De Gucht V, Fischler B, Heiser W (2004) Neuroticism, alexithymia, negative affect, and positive affect as determinants of medically unexplained symptoms. *Pers & Indiv Diff*, 36:1655-1667.
- Dereboy İF (1990) Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Dereboy İF (1991) Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1:(3)157-165.
- Devine H, Stewart SH ve Watt MC (1999) Relations between anxiety sensitivity and dimensions of alexithymia in a young adult sample. *J Psychosom Res*, 47:(2)145-158.
- Evren CE, Can S, Evren B ve ark. (2002) Yatarak tedavi gören erkek alkol bağımlılarında aleksitiminin depresyon, anksiyete ve erektil işlev bozukluğu ile ilişkisi: Kontrollü bir çalışma. *Bull Clin Psychopharmacol*, 12:165-173.
- Feldman JM, Lehrer PM, Hochron SM (2002) The Predictive Value of the Toronto Alexithymia Scale among Patients with asthma. *J Psychosom Res*, 53:1049-1052.
- Gençöz T (2000) Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46):19-26.
- Gençöz T (2002) Discriminant validity of low positive affect: Is it specific to depression? *Pers and Indiv Diff*, 32(6):991-999.
- Graugaard PK, Holgersen K, Finset A (2004) Communicating with Alexithymic and Non-Alexithymic Patients: An Experimental Study of the Effect of Psychosocial Communication and Empathy on Patient Satisfaction. *Psychother Psychosom*, 73(2):92-100.
- Güleç H, Sayar K, Özkorumak E (2005) Somatic symptoms of depression. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16: 90-96.
- Haviland MG, MacMurray JP, Cummings MA (1988a) The relationship between alexithymia and depressive symptoms in a sample of newly abstinent alcoholic inpatients. *Psychother Psychosom*, 49:37-40.
- Haviland MG, Shaw DG, Cummings MA ve ark. (1988b) Alexithymia: Subscales and relationship to depression. *Psychother Psychosom*, 50:164-170.
- Hendryx MS, Haviland MG, Shaw DG (1991) Dimensions of alexithymia and their relationships to anxiety and depression. *J Pers Assess*, 56:227-237.
- Hisli N (1988) Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22): 118-22.
- Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği Güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi*, 7:3-13.
- Honkalampi K, Saarinen P, Hintikka J ve ark. (1999) Factors associated with alexithymia in patients suffering from depression. *Psychother Psychosom*, 68:270-275.
- Honkalampi K, Hintikka J, Tanskanen A ve ark. (2000) Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *J Psychosom Res*, 48:99-104.
- Joukamaa M, Lepola U (1994) Alexithymic features in patients with panic disorder. *Nordic J Psychiatry*, 48:33-36.
- Karlıdağ R, Ünal S, Yoloğlu S (1997) Hekimlerde tükenmişlik düzeylerinin aleksitimi düzeyleriyle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2:153-160.
- Marchesi C, Brusamonti E, Maggini C (2000) Are alexithymia, depression, and anxiety distinct constructs in affective disorders?. *J Psychosom Res*, 49:143-49.
- Nemiah J, Sifneos P (1970) Affect and fantasy in patients with psychosomatic disorders. In: Hill O, editor. *Modern trends in psychosomatic medicine-2*. London: Butterworths; p. 26-34.
- Okuyuz ÜH (1993) Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Courtauld Duygu Kontrol Ölçeğinin Bir Türk Örnekleminde Kullanılabilirlik Koşullarının Araştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4:18-23.
- Parker JDA, Taylor GJ, Bagby RM ve ark. (1993) Alexithymia in panic disorder and simple phobia: a comparative study. *Am J Psychiatry*, 150:1105-1107.
- Saarijärvi S, Salminen JK, Toikka TB (2001) Alexithymia and depression: A 1-year follow-up study in outpatients with major depression. *J Psychosom Res*, 51:(6)729-733.
- Sayar K, Ak İ (2001) The predictors of somatization: A review, *Bull Clin Psychophar*, 11:266-271.
- Sifneos PE (1996) Alexithymia: Past and present. *Am J Psychiatry*, 7:137-142.
- Şentürk A, Levent BA, Lut T (2000) Hemodiyalize giren kronik böbrek yetmezliği olan hastalarda psikopatoloji. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Dergisi*, 17:163-172.
- Taylor GJ (2000) Recent Developments in Alexithymia Theory and Research, *Can J Psychiatry*, 45:134-142.
- Taylor GJ, Bagby RM, Parker JD (1991) The Alexithymia construct: A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. *Psychosomatics*, 32: 153-164.
- Taylor GJ, Bagby RM, Ryan D ve ark. (1988) Criterion Validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosom Med*, 50:500-509.
- Taylor GJ, Ryan D, Bagby RM (1985) Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychother Psychosom*, 44:191-199.
- Ulusoy M (1993) Beck Anksiyete Envanteri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). İstanbul; Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.
- Watson D, Clark LA, Tellegen A (1988) Development and validation of Brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J Pers Soc Psychol*, 54:1063-1070.
- Yücel B, Turgay M, Gürel Y ve ark. (1998) İrritabl Barsak Sendromu ve Diabetes Mellitusta Aleksitiminin Değerlendirilmesi. *İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası*, 61:1.
- Zeitlin SB, McNally RJ (1993) Alexithymia and anxiety sensitivity in panic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Am J Psychiatry*, 150:658-660.
- Zimmermann G, Rossier J, Meyer de Stadelhagen F ve ark. (2005) Alexithymia Assessment and Relations with Dimensions of Personality. *Eur J Psychol Assess*, 21(1):23-33.