

# Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke

Burcu Oktay  
Kara Havacılık Okulu

Ayşegül Durak Batıgün  
Ankara Üniversitesi

## Özet

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerdeki aleksitimi ile bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda 18-60 yaş aralığında 591 kişiye Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile Öfkeyle İlgili Davranışlar ve Kişilerarası Öfke Tepkileri Ölçekleri uygulanmıştır. Yapılan istatistik analizler sonucunda eğitim düzeyi düştükçe aleksitimi puanlarının yükseldiği gözlenmiştir. TAÖ'den yüksek puan alan bireyler, düşük puan alan bireylere göre daha yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanı alırlarken daha düşük güvenli bağlanma puanı almışlardır. Bu bireylerin kendilik algılarının daha düşük olduğu, kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı daha az, ketleyici tarzı ise daha çok kullandıkları gözlenmektedir. Öfkeyle ilişkili olarak daha saldırgan davranmakta, intikama yönelik, içe dönük ve umursamaz tepkileri daha sık sergilemektedirler. Regresyon analizi sonucuna göre, eğitim düzeyi, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma, kendilik algısı, besleyici ilişki tarzı, öfkeyle ilgili olarak içe dönük tepki, saldırgan davranışlar ve sakin davranışlar değişkenlerinin birlikte toplam varyansın %38'ini açıkladığı görülmektedir. Bu sonuçlar, aleksitimi ile bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfkenin yakından ilişkili olduklarını göstermektedir. Klinik psikoloji alanında aleksitimik özellikleri olduğu belirlenen bireylerle çalışılırken uygulanacak terapi ve eğitim programlarının seçiminde, bu değişkenlerin etkisinin göz önünde bulundurulmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Aleksitimi, bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları, öfke, benlik algısı

## Abstract

The aim of this research is to examine the relationship between attachment, self perception, interpersonal relation styles and anger with alexithymia in normal people. In order to reach this aim, 591 people between the ages of 18-60 were asked to answer Toronto Alexithymia Scale (TAS), Experience in Close Relationship Inventory, Social Comparison Scale, Interpersonal Relationship Scale together with the behaviours concerning anger and interpersonal anger reaction subscales. After the analysis of the data, there were negative correlations between education with alexithymia. Those who scored higher on TAS received higher anxious and avoidant attachment points, while scoring lower on secure attachment points. Also, their self-perception seemed to be lower with less nourishing style and more inhibiting style used in interpersonal relationships. Besides, concerning anger; they are found to behave more aggressively and show revengeful, introverted and neglectful reactions more often. According to the regression analysis made, the level of education, secure attachment, anxious attachment, avoidant attachment, self-perception, nourishing relation style, and concerning anger, introverted reaction, aggressive behavior and relaxed behaviour altogether seemed to explain 38% of the variance. The variables of level of education, secure attachment, nourishing relation style, aggressive behavior, and relaxed behaviour are also found to be significant predictors of alexithymia on their own. These results show that there is a close relation between alexithymia and attachment, self-perception, interpersonal relation styles and anger. Taking the effects of these variables, while using therapy and training programmes to work with alexithymia, is thought to prove useful into consideration in the field of clinical psychology.

**Key words:** Alexithymia, attachment, interpersonal relationship style, anger, self perception

**Yazışma Adresi:** Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 06100 Sıhhiye, Ankara

**E-posta:** ayseguldurak@yahoo.com

**Yazar Notu:** Bu makale, ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

İnsanın varoluşunda duyguların önemli bir yerinin olduğu eski çağlardan beri bilinmektedir. Duyguların ifade edilememesi fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Duyguların ifadesi söz konusu olduğunda ise “duygular için söz yokluğu” olarak dilimize çevirebileceğimiz aleksitimi kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bu kavram, ilk kez 1972 yılında Sifneos tarafından kullanılmıştır (Dereboy, 1990b). Aleksitimik özellikler ve belirtiler “duyguları tanıma, ayırt etme ve ifadede güçlük”, “hayal kurmaktan yoksun olma”, işlemsel düşünme” ve “dış merkezli bilişsel yapı” olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır (Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

Duyguları tanımlama, anlama ve düzenleme erken dönemdeki etkileşimlerden ve bağlanmadan etkilenmektedir (Laible, 2007; Taylor ve ark., 1991). Beynin duygusal farkındalık ve duygu düzenlemesi ile ilgili olan bazı bölümlerinin (orbitofrontal korteks gibi) gelişiminin, bakım verenler ve çocukların duygusal etkileşiminden etkilendiği belirtilmektedir (Schore, 1996). Duygusal düzenleme ve yaratıcı imgeleme becerileri daha çok güvenli bağlanma temelinde ele alınmaktadır. Aleksitimi için bunun tersini söylemek olasıdır. Yetişkinlerde aleksitimi ile kaçınmacı tarz bağlanma ve korkulu tarz bağlanma ilişkili bulunmuştur (De Rich ve Vanheule, 2006; Troisi, D’Argenio, Peracchio ve Petti, 2001). Türkiye’deki bir çalışmada da, aleksitimik bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarına sahip olduğu, kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığı belirtilmektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008).

Beynin kendilik ve sosyal algısının şekillenmeye başlaması da bağlanma figürüyle etkileşimi sonucu olmaktadır (Bowlby, 1969). Bu bağlamda bağlanma hem kişilerarası ilişkiler, hem de kendilik algısıyla yakından ilişkilidir. Kendilik algısı genel olarak kendimiz hakkında sahip olduğumuz inançların toplamı olarak görülmektedir. Erken dönemdeki bağlanma örüntüsünün etkisi, en çok kendilik algısı aracılığıyla ileriki dönemlerdeki duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlara taşınmaktadır. Anne-babanın ikisine de yüksek düzeyde güvenli bağlanma geliştiren çocukların en yüksek düzeyde olumlu kendilik algısına sahip olacakları öne sürülmektedir (Sümer ve Şendağ, 2009).

Wolff’a (1977) göre, çocuğun kendini duygusal olarak ifade etmesini ve oyunculuğunu reddeden, bunları paylaşmasına engel olan anne-babalar, çocuğun duygusuz iletişim kurarak sahte bir kendilik geliştirmesine ve aleksitimiye neden olmaktadır. Aleksitiminin özgüven eksikliği ve düşük kendilik değeriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Zimmermann, Rossier, Stadelhofen ve Gaillard, 2005). Türkiye’deki iki çalışmada, aleksitimik bireylerin olmayanlara göre kendilik değerlerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur (Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Sayar, Köse, Grabe ve Topbaş, 2005).

Duyguları tanıma ve ifade etmenin, sağlıklı ve olumlu bir kendilik algısı için olduğu kadar kişilerarası ilişkilerin gelişmesi ve sürmesi için de önemli olduğu düşünülebilir. Aleksitimik kişilik yapısının kişilerarası sorunlar için önemli bir risk etkeni olduğu belirtilmektedir (Spitzer, Siebel-Jurges, Barnow, Grabe ve Freyburger, 2005). Bir çalışmada, aleksitimik özellikler gösteren öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde daha çok sorun yaşadığı vurgulanmaktadır (Besharat, 2010).

Aleksitimik bireylerin öfkelerini ifade etmekte de güçlük çektikleri belirtilmektedir. Bu bireyler daha fazla öfke yaşamakta, ancak öfkenin ifade edilmesinde sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu nedenle öfkelerini sözel olmayan bir şekilde ifade etmekte ve kişilerarası çatışma yaşamaktan da kaçınmaktadırlar (Berenbaum ve Irvin, 1996). Bir çalışmada, aleksitimiklerin, aleksitimik olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla öfke ve düşmanlık gösterdiği saptanmıştır (Demet, Devenci, Özmen, Şen ve İçelli, 2002). Güvensiz bağlanma ve aleksitiminin birlikte, dürtüsel saldırganlıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Fossati, Acquarini, Feneay, Borroni, Grazioli ve ark., 2009).

Aleksitimi 40 yılı bulan tarihinde birçok açıdan incelenmeye çalışılmıştır. Yukarıda özetlendiği gibi, aleksitimi ile bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları, kendilik algısı ve öfke değişkenleri arasındaki ilişkiler ayrı ayrı ele alınmıştır. Ancak bir arada ele alınarak özellikle normal örneklem üzerinde incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın temel amacı da normal bireylerdeki aleksitimi ile bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim gibi sosyodemografik değişkenler ile aleksitimi arasındaki ilişkilerin araştırılması da çalışmanın diğer bir amacıdır.

## Yöntem

### Örneklem

Araştırmanın örneklemini, yaş değişkeninin de etkisine bakılabilmesi amacıyla, 18-60 yaşları arasındaki bireylerden oluşturulmuştur. Örneklem Ankara, İstanbul ve Antalya il sınırları içinde oturanlar arasından basit rastlantısal (tesadüfi) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Toplamda 650 kişiye ulaşılmış; son altı ay içerisinde psikiyatrik/ruhsal bir sorun nedeniyle tedavi gördüğünü belirtenler, ölçeklerin büyük bir kısmını doldurmayıp eksik bırakanlar ve ölçeklerden uç puan alan bireylerin elenmesi sonucunda toplam 591 kişi üzerinden analizler yürütülmüştür.

Örneklemin yaş ortalaması 31.89’dur ( $S = 11.40$ ) ve bunların 298’i kadın (%50.4), 288’i erkektir (%48.7). Beş kişi (%0.8) cinsiyetini, bir kişi (%0.2) ise yaşını belirtmemiştir. Katılımcıların %7.4’ü ilkökul mezunu, %6.1’i ortaokul mezunu, %23.5’i lise mezunu,

%40.4'ü üniversite mezunu, %22.3'ü ise üniversite öğrencisidir.

### **Veri Toplama Araçları**

**Demografik Ölçümler.** Araştırmacı tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve ekonomik düzey gibi özelliklerini belirlemek amacıyla düzenlenmiştir. Son altı ayda psikiyatrik/ruhsal bir sorun nedeniyle tedavi görülüp görülmediğiyle ilgili sorular da yer almaktadır.

**Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ).** Beşli likert tipi 26 maddeden oluşan bir ölçektir (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985). Türkiye uyarlaması Dereboy (1990a) tarafından yapılmıştır. Ölçek Motan ve Gençöz (2007) tarafından yeniden gözden geçirilmiştir. Bu araştırmacılar tarafından yapılan faktör analizi sonrasında “duygu iletişimde zorluk”, “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” ve “hayal kurmaktan yoksun olma” olmak üzere üç faktör belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar aleksitimik özelliklerin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin yeterli bulgu verilmektedir (Motan ve Gençöz, 2007).

Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı toplam puan için .71, duygu iletişimde zorluk alt ölçeği için .63, duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk alt ölçeği için .69 ve hayal kurmaktan yoksun olma alt ölçeği için .52 olarak bulunmuştur.

**Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği (YİYÖ).** Likert tipi 1-7 arasında puanlanan 36 maddelik bir ölçektir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Ölçek üzerinde Sümer (2006) ile Şahin ve Yaka (2010) çalışmıştır. Şahin ve Yaka (2010), “kaygılı bağlanma”, “kaçıncı bağlanma” ve “güvenli bağlanma” olmak üzere üç faktör belirtmiştir. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin yeterli bulgu mevcuttur (Sümer, 2006; Şahin ve Yaka, 2010).

Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları kaygılı bağlanma faktörü için .85, kaçıncı bağlanma faktörü için .77 ve güvenli bağlanma faktörü için .82 bulunmuştur.

**Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).** Kişinin, başkalarıyla karşılaştığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algıları ölçmek üzere Gilbert ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanma aşamasında 18 maddeden oluşan iki kutuplu 1-6 arası puanlanan likert tipi bir ölçek haline dönüştürülmüştür. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu benlik şemasına işaret etmektedir (Şahin, Durak ve Şahin, 1993). Ölçek birçok çalışmada kullanılmış, geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Şahin ve ark., 1993; Şahin, Batıgün ve Uğurtaş, 2002). Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

**Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ).** “Stres

Yönetimi: Pozitif Strateji” isimli bir video paket programdan esinlenerek hazırlanmış 0-3 arası puanlanan 31 maddelik bir ölçektir. Kişilerarası ilişkilerde “besleyici” ve “ketleyici” etkileşim tarzlarını ifade eder. Yüksek puanlar, kişilerarası ilişkilerde olumlu bir tarzın göstergesidir (Şahin, Durak ve Yasak, 1994). Ölçek çeşitli çalışmalarda kullanılmış, geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin bilgiler aktarılmıştır (Şahin, Batıgün ve Koç, 2011; Şahin, Batıgün ve Pazvantoğlu, 2012).

Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı besleyici tarz için .82, ketleyici tarz için .83 olarak bulunmuştur.

**Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ).** Öfke konusundaki duygu, düşünce ve davranışları belirlemek amacıyla Balkaya ve Şahin (2003) tarafından geliştirilmiş, beş boyuttan oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Çalışmamızda kişilerarası öfke tepkileri (47 madde) ve öfkeyle ilgili davranışlar (26 madde) boyutları kullanılmıştır. Kişilerarası öfke tepkileri boyutu “intikama yönelik tepkiler”, “pasif-agresif tepkiler”, “içe dönük tepkiler” ve “umursamaz tepkiler” olmak üzere dört alt ölçekten oluşurken; öfkeyle ilişkili davranışlar alt boyutu “saldırgan davranışlar”, “sakin davranışlar” ve “kaygılı davranışlar” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanlar öfke özelliklerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı kişilerarası öfke boyutu için .94 ve öfkeyle ilişkili davranışlar boyutu için .72 bulunmuştur.

### **İşlem**

Araştırmada kullanılan ölçekler sıralama etkisini ortadan kaldırmak amacıyla, Demografik Bilgi Formu ilk sırada yer almak koşuluyla farklı sıralarda derlenerek bataryalar haline getirilmiştir. Katılımcılara araştırma ve ölçekleri doldurma esasları hakkında genel olarak bilgi verilmiş, uygulama toplu olarak (üniversite öğrencilerine sınıflarda) ya da bireysel yapılmıştır. Ölçekler 30-40 dakika arasında doldurulmuştur. Katılım konusunda gönüllülük ilkesi gözetilmiştir. Katılımcılara, kimlik bilgilerinin alınmayacağı, sonuçların toplu olarak değerlendirileceği ve bireysel değerlendirme yapılmayacağı özellikle belirtilmiştir.

### **Bulgular**

#### **Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular**

Çalışmada yaş, eğitim ve cinsiyet değişkenleri demografik değişkenler olarak ele alınmıştır. Yaş ve eğitim değişkeninin ölçeklerden alınan puanlar ile ilişkileri Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 1’de görülmektedir.

**Tablo 1.** Eğitim ve Yaş Değişkenleri ile Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	Eğitim	Yaş
<b>Toronto Aleksitimi Ölçeği</b>		
Duygu iletişimde zorluk	-.09*	.02
Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk	-.31***	.01
Hayal kurmaktan yoksun olma	-.23***	.23***
<b>Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği</b>		
Kaygılı bağlanma	-.23***	.08
Kaçınmacı bağlanma	-.16***	-.02
Güvenli bağlanma	-.05	.05
<b>Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği</b>		
Besleyici Tarz	.12***	-.01
Ketleyici Tarz	-.07	-.27***
<b>Çok Boyutlu Öfke Ölçeği</b>		
Saldırgan davranışlar	-.11**	-.23***
Sakin davranışlar	-.07	.22***
Kaygılı davranışlar	-.13***	.01
İntikama yönelik tepkiler	-.06	-.24***
Pasif-agresif tepkiler	.04	-.15***
İçedönük tepkiler	-.01	.07
Umursamaz tepkiler	-.11**	-.01
Sosyal karşılaştırma Ölçeği	.05	.11**

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

Tablo 1'den de anlaşılacağı üzere, TAÖ'nün tüm alt ölçekleri ile eğitim değişkeni arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur. Eğitim düzeyi arttıkça, aleksitimi puanlarının azaldığı; yine benzer şekilde eğitim düzeyi arttıkça kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma puanlarının da azaldığı gözlenmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça kişilerarası iletişimde kullanılan besleyici tarz puanlarında da artış olduğu görülmektedir. Benzer anlamlı korelasyon katsayıları ÇBÖÖ'nün bazı alt ölçekleri için de geçerlidir.

Tablo 1 yaş değişkeni açısından incelendiğinde ise, yaş ile hayal kurmaktan yoksun olma alt ölçeği arasındaki korelasyon katsayısının .23 ( $p < .001$ ), yaş ile ketleyici tarz alt ölçeği arasındaki korelasyon katsayısının -.27 ( $p < .001$ ) olarak belirlendiği gözlenmektedir. Tüm bunlara ek olarak, yaş arttıkça sakin davranış puanları artmakta, İntikama yönelik tepkiler ve pasif agresif tepkiler puanları ise azalmaktadır.

Çalışmada ölçeklerden alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla bağımsız örneklem grupları için t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2'den anlaşılacağı üzere, TAÖ, YİYE ve KİTÖ'nin hiçbir alt ölçeğinde cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak, erkeklerin saldırgan davranışlar ve içedönük tepkiler alt ölçeklerinde kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları; kadınların ise sakin davranışlar alt ölçeğinde erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir.

#### **Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grupların Diğer Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Açısından Karşılaştırılması**

İstatistiksel olarak ortalamanın ( $Ort. = 61.70$ ) bir standart sapma ( $S = 10.71$ ) altı ve bir standart sapma üstü olarak belirlenen uç gruplar; aleksitimisi düşük (Aleksitimi  $< 51$ ) ( $N = 93$ ) ve aleksitimisi yüksek (Aleksitimi  $> 72$ ) ( $N = 84$ ) olarak adlandırılmıştır. Bu doğrultuda, bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3'te görüldüğü gibi, TAÖ'den yüksek puan alanlar daha yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanı alırken, daha düşük güvenli bağlanma puanı almış-

**Tablo 2.** Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Kadın (N = 298)		Erkek (N = 288)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
<b>Toronto Aleksitimi Ölçeği</b>					
Duygu iletişimde zorluk	21.57	5.45	21.57	5.24	.01
Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk	20.72	6.06	21.03	6.27	.61
Hayal kurmaktan yoksun olma	19.78	4.64	19.37	4.61	1.05
<b>Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği</b>					
Kaygılı bağlanma	71.30	17.87	69.83	18.18	.90
Kaçıncı bağlanma	22.70	8.94	20.12	8.45	3.43***
Güvenli bağlanma	36.07	12.83	38.65	13.43	2.29**
<b>Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği</b>					
Besleyici Tarz	32.26	6.57	32.35	6.32	.16
Ketleyici Tarz	11.48	6.25	11.56	6.24	.13
<b>Çok Boyutlu Öfke Ölçeği</b>					
Saldırgan davranışlar	26.15	7.05	27.45	8.23	1.97*
Sakin davranışlar	33.76	6.15	32.29	6.01	2.77**
Kaygılı davranışlar	13.69	2.88	13.76	2.98	.28
İntikama yönelik tepkiler	56.70	17.88	56.40	19.58	.18
Pasif-agresif tepkiler	32.53	6.99	32.28	6.81	.42
İçedönük tepkiler	31.49	5.87	30.84	5.83	1.29
Umursamaz tepkiler	7.66	2.70	8.19	2.75	2.31**
<b>Sosyal Karşılaştırma Ölçeği</b>					
	82.95	16.70	83.68	16.12	.51

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

tır. Ayrıca bu bireylerin kendilik algılarının daha düşük olduğu; kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı daha az, ketleyici tarzı ise daha çok kullandıkları gözlenmektedir. Aleksitimi puanı yüksek bireyler, öfkeyle ilişkili olarak daha saldırgan davranmakta; kişilerarası ilişkilerinde intikama yönelik, içe dönük ve umursamaz tepkileri daha sık göstermektedir.

### **Korelasyon ve Regresyon Analizi**

Değişkenler arası korelasyon katsayılarının verildiği Tablo 4'de görüldüğü gibi, TAÖ alt ölçekleri ile diğer ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları  $-.53$  ( $p < .001$ ) ile  $.01$  ( $p > .05$ ) arasında değişmektedir. Korelasyon analizi sonrasında, TAÖ'den alınan puanı hangi değişkenlerin yordadığını belirlemek amacıyla aşamalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu amaçla ilk aşamada, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim), ikinci aşamada YİYÖ'nün alt ölçekleri (kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma, güvenli bağlanma), üçüncü aşamada SKÖ toplam puanı, dördüncü aşamada KİTÖ'nün alt ölçekleri (besleyici, ketleyici), beşinci aşamada kişilerarası öfke tepkileri alt ölçekleri (intikama yönelik, pasif-

agresif, içe dönük, umursamaz), altıncı ve son aşamada ise öfkeyle ilgili davranışlar alt ölçekleri (saldırgan, sakin, kaygılı) denkleme alınmıştır. Denkleme giren bu değişkenler arasından yordamaya anlamlı katkısı olanlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5'de görüldüğü gibi, eğitim düzeyi tek başına toplam varyansın %7'sini açıklamaktadır. Eğitim ile birlikte güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma değişkenleri toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır. Denkleme üçüncü basamakta alınan kendilik algısı ise varyansa %3'lük bir katkıda bulunmaktadır. Besleyici tarz kendinden önceki değişkenlerle birlikte toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. İçe dönük tepkinin toplam varyansa yaptığı katkı %2 iken, saldırgan davranışların katkısı %1'dir. Sakin davranışlar ise kendinden önceki diğer değişkenlerle birlikte toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır. Eğitim düzeyi ( $t = -4.17$ ), güvenli bağlanma ( $t = -2.26$ ), kaçınmacı bağlanma ( $t = 2.08$ ), besleyici tarz ( $t = -5.51$ ), saldırgan davranışlar ( $t = 2.87$ ) ve sakin davranışlar ( $t = 2.33$ ) değişkenlerinin tek başlarına da (ayrı ayrı) aleksitimiye yordamada anlamlı oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.** Aleksitimi Puanları Düşük ve Yüksek Grupların Diğer Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Açısından Karşılaştırılması

	Aleksitimi düşük (Aleksitimi < 51) (N = 93)		Aleksitimi yüksek (Aleksitimi > 72) (N = 84)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
<b>Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği</b>					
Kaygılı Bağlanma	63.42	16.93	77.86	18.37	5.14***
Kaçınmacı Bağlanma	17.33	8.65	26.64	8.39	7.27***
Güvenli Bağlanma	43.25	12.82	33.99	11.85	4.94***
<b>Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği</b>					
Besleyici Tarz	35.99	5.91	30.00	6.57	6.28***
Ketleyici Tarz	10.84	5.40	12.64	6.63	1.90*
<b>Çok Boyutlu Öfke Ölçeği</b>					
Saldırgan	24.74	6.60	30.35	8.39	4.88***
Sakin	32.99	5.80	33.55	6.28	.60
Kaygılı	13.55	3.10	14.29	2.82	1.66
<b>Kişilerarası Öfke Tepkileri</b>					
İntikama Yönelik	56.33	19.77	62.10	19.22	1.93*
Pasif-Agresif	33.61	7.07	32.49	6.66	1.07
İçedönük	30.67	5.65	32.79	5.31	2.51**
Umursamaz	7.48	2.54	8.63	2.73	2.90**
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	89.18	14.89	81.31	15.68	3.33***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ **Tablo 4.** TAÖ ile Diğer Ölçekler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3
Kaygılı bağlanma	.05	.39***	.05
Kaçınmacı bağlanma	.21***	.38***	.13***
Güvenli bağlanma	-.33***	-.08	-.04
Besleyici tarz	-.53***	-.10**	-.08
Ketleyici tarz	.04	.29***	.03
Saldırgan davranışlar	.11**	.38***	.09*
Sakin davranışlar	-.12**	.12**	.04
Kaygılı davranışlar	-.14***	.24***	.01
İntikama yönelik tepkiler	-.01	.30***	-.02
Pasif-agresif tepkiler	-.23***	.16***	-.09*
İçedönük tepkiler	-.12**	.27***	.01
Umursamaz tepkiler	.01	.16***	.10**
SKÖ	-.30***	-.11*	.02

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

Not. 1 = Duygu iletişimde zorluk, 2 = Duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk, 3 = Hayal kurmaktan yoksun olma

**Tablo 5.** Aleksitimi Puanlarını Yordayan Değişkenler

Değişken	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	$\beta$	t	F
Eğitim düzeyi	.28	.08	.07	-.22	-4.17***	21.51***
Güvenli bağlanma	.41	.17	.16	-.14	-2.26*	25.66***
Kaygılı bağlanma	.46	.21	.20	.09	1.46	22.25***
Kaçınmacı bağlanma	.47	.22	.21	.12	2.08*	18.31***
Kendilik algısı	.50	.25	.24	-.09	-1.57	17.27***
Besleyici tarz	.57	.32	.31	-.31	-5.51***	20.16***
İçedönüktepkiler	.59	.35	.33	.11	1.85	18.94***
Saldırgan davranışlar	.60	.36	.34	.16	2.87**	17.67***
Sakin davranışlar	.61	.38	.35	.13	2.33*	16.56***

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

### Tartışma

Aleksitimiyle ilgili çalışmalar gözden geçirildiğinde cinsiyet, yaş ve eğitim gibi sosyodemografik özelliklerin aleksitimiyle anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Çalışmamızda da eğitim ve yaş değişkenlerinin bazı ölçeklerden alınan puanlar ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir. TAÖ'nin bütün alt ölçekleri ile eğitim değişkeni arasında anlamlı korelasyon katsayıları mevcuttur. Bu katsayılar incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça, aleksitimi puanlarının azaldığı görülmektedir. Literatürde de, düşük gelir ve düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin daha fazla aleksitimik özellikler geliştirdiği belirtilmektedir (Kauhanen, Kaplan, Juikunan, Wilson ve Salonen, 1993; Mattila, Kronholm, Jula, Salminen, Koivisto ve ark, 2008). Çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından aleksitimi puanında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, literatürde de benzer bulgular vardır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Demet ve ark., 2002; Şahin, 1991; Ünal, 2004). Bununla birlikte, yaş arttıkça hayal kurmaktan yoksun olma puanlarının da artması dikkat çekicidir. Yaş ilerledikçe farklı yaşam olayları deneyimlenmektedir. Bazen bireyi çok olumlu hissettirmeyen yaşlanmaya bağlı saç dökülmesi, kilo alımı, sağlık sorunları, menopoz, andropoz/sertleşme sorunları gibi fiziksel değişikliklerin yanı sıra; emeklilik süreci, sosyal çevrenin daralması, çocukların evden ayrılması gibi çok çeşitli sosyal değişiklikler gündemdedir (Onur, 2000). Yaşanan bu stres verici durumların bireylerin hayal kurma isteklerini azaltması beklenebilir. Literatürde de aleksitimi puanları üzerinde yaşın temel etkilerinin bulunduğu gözlenmiştir (Lane, Sechrest ve Riedel, 1998; Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa, 2006).

Bulgularımıza göre, yaş ilerledikçe ketleyici iletişim tarzı daha az kullanılmakta, öfke karşısında saldırgan

davranışlar ve intikama yönelik tepkiler de daha az gösterilmektedir. Başka bir deyişle yaş azaldıkça ketleyici iletişim tarzı daha çok kullanılmaktadır. Bu durum anlamlı bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik dönemi ve hemen sonrasında anne-babadan ayrılarak özerkliğin kazanılması ve kişilerarası ilişkilerde başarılı olabilmek için yoğun bir çaba sarfetme konuları gündemdedir. Özerk kendiliğin gelişimi, anne-babayı da içerecek biçimde herkesle kurulacak kişilerarası ilişkileri yeniden şekillendirmektedir (Griffin ve Patton, 1997). Bunların yanı sıra yaşama atılma, iş-meslek, sorumluluk sahibi olma veya eğitim (başlama/mezun olma) konuları ergen üzerinde stresi ve baskıyı artırmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde ketleyici yani olumsuz iletişim tarzlarını daha çok kullanmalarının nedeni olarak yeni şekillenen yaşamlarının yarattığı stresin etkili olabileceği düşünülebilir. Ayrıca yaş arttıkça saldırgan davranışların ve intikama yönelik tepkilerin daha az, sakin davranışların ise daha çok kullanılması, bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarını olumlu yönde etkileyebilir. Nitekim bazı araştırmaların bulguları bu sonucu destekler niteliktedir (Balkaya ve Şahin, 2003; Batıgün ve Utku, 2006; Batıgün ve Şahin, 2003; Cairns, Cairns, Neckerman, Ferguson ve Garipey, 1989). Yaş ilerledikçe başa çıkma yöntemlerinin gelişmesi ve olgunlaşmayla, öfkeyle ilgili olarak sakin davranışlara yönelindiği; öfkeyle ilişkili olumsuz davranış ve tepkilerinin beklenen yönde değiştiği, kişilerarası ilişkilerde daha besleyici bir tarzın kullanıldığı söylenebilir.

Yapılan uç grup karşılaştırmaları sonucunda aleksitimik bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı, daha az güvenli bağlanma sergiledikleri; benlik algılarının daha düşük olduğu ve kişilerarası iletişimde de daha fazla ketleyici, daha az besleyici yaklaşım gösterdikleri bulunmuştur. Aleksitimik bireyler öfke karşısında saldırgan

davranışları daha fazla göstermekte; intikama yönelik, içe dönük ve umursamaz tepkileri de daha sık göstermektedir. Literatürde de aleksitimi ile bağlanma tarzları arasında bizim bulgumuzu destekleyen çalışmalar vardır (Wearden ve ark., 2005; De Rick ve Vanheule, 2006). Mikulincer ve Shaver (2008), kaygılı bağlanmanın duyguları tanımlama ve ayırmada güçlük yaratabileceğini düşünmektedir. Batıgün ve Büyüksahin de (2008) aleksitimik bireylerin daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarına sahip olduğunu, kaygılı bağlanmanın aleksitimiyi yordadığını belirtmiştir.

Bulgularımıza göre aleksitimi puanları yüksek olanların kendilik algılarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Literatürde de, aleksitimi puanı arttıkça kendilik değerinin azaldığına ilişkin bulgular mevcuttur (DeCrouly, DeLenclave, Florequin ve Bailly, 2001; Sayar ve ark., 2005; Ünal, 2004; Zimmermann ve ark., 2005).

Bu çalışmada aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı daha az, ketleyici tarzı ise daha çok kullandıkları gözlenmektedir. Ayrıca, besleyici tarz tek başına aleksitimiyi yordamada da anlamlıdır ( $t = -5.51, p < .001$ ). Literatürde aleksitimik bireylerin insanlara soğuk, kaçınmacı, sosyal olarak uyumsuz, ilgisiz-kayıtsız ve empatik olmayan bir şekilde davrandıkları ve yakın ilişkilerde sevecen, mutlu, ilişkisel olarak yakın olmadıklarına ilişkin bulgular vardır (Hesse ve Floyd, 2008; Krystal, 1979; Spitzer ve ark., 2005). Bu çalışmalar bize aleksitimiklerin kişilerarası ilişkilerde olumsuz tarza sahip olduklarını göstermekte, aynı zamanda bizim bulgularımızla benzeşmektedir.

Bulgularımıza göre, aleksitimi puanı yüksek bireyler öfkeyle ilişkili olarak daha saldırgan davranmakta; kişilerarası ilişkilerinde intikama yönelik, içe dönük ve umursamaz tepkileri daha sık göstermektedir. Berenbaum ve Irvin (1996), aleksitimiklerin daha fazla öfke yaşadıklarını, ancak öfkenin ifade edilmesinde yaşadıkları zorluk nedeniyle sözel olmayan bir şekilde ifade ettiklerini, ayrıca bu kişilerin kişilerarası çatışma yaşamaktan kaçındıklarını belirtmektedir. Benzer şekilde, aleksitimi ve içe dönük öfke arasındaki ilişki (Güleç, Sayar, Topbaş, Karakucak ve Ak, 2004; Sterling, 2008) ile aleksitimi ve saldırganlık arasındaki ilişkiye (Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Fossati ve ark., 2009) değinen başka bulgular da vardır.

Regresyon analizi sonucunda eğitim düzeyi, bağlanma tarzları, benlik algısı ve kişilerarası ilişkilerde sergilenen besleyici tarz ile öfke, aleksitimiyi yordamada önemli değişkenler olarak bulunmuştur. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, tüm bu değişkenlerin birbirleriyle yakın ilişki içinde olduğudur. Bireyin yaşamının ilk yıllarında edindiği bağlanma tarzları ile ilerleyen yaşam sürecinde edindiği kişilerarası ilişki tarzları, öfke ve benlik algısının aleksitimik özellikler üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülebilir. Aleksitimik bireyler, daha

çok kaygılı ve kaçınmacı bağlanma türüne sahip oldukları için kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşıyor, bu durum da öfkenin içe dönük tepkiler ve saldırgan davranışlar şeklinde yaşanmasına yol açıyor olabilir. Tüm bunlar ise benlik saygısında bir düşüşe ve bu yüzden tekrar kişilerarası ilişkilerde sorunlara ve öfkeye, yani kısır bir döngüye neden olabilir. Bu noktada, bireyin eğitim düzeyinin düşük olmasının da katkısının olabileceğini unutmamak gerekir. Ancak, bu araştırmanın ilişkisel (korelatif) bir çalışma olması nedeniyle değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisi hakkında bir şeyler söylemek, kesin bir yargıya varmak olası değildir. Ayrıca, böyle bir varsayımın "model sınaması" tarzı başka araştırmalarla (yapısal eşitlik modelleri kullanılarak) test edilmesi gerekmektedir.

Aleksitimi hem normal popülasyonda görülebilmekte, hem de birçok tıbbi ve psikiyatrik hastalığa eşlik edebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, aleksitimi ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi özellikle önem taşımaktadır. Çalışmada aleksitimi ile ilişkisi gösterilen bu değişkenler klinik psikoloji uygulamalarında yararlı olabilir. Örneğin, terapiye başvuran hastaların belirtileri değerlendirilirken, bu hastaların aleksitimik özelliklerinin olabileceği ve bu özelliklerin de düşük eğitim düzeyi, düşük benlik algısı, olumsuz kişilerarası iletişim tarzı ve öfke tepkileri/davranışları ile ilişkili olabileceği göz önünde bulundurularak, uygulanacak terapi türü ve terapide kullanılacak teknikler belirlenebilir. Böylece aleksitimik özellikleri olduğu belirlenen bireylere kişilerarası iletişim tarzlarını olumlu kılabacak, benlik algılarını yükseltecek ve öfkelerini olumlu bir biçimde yaşamalarını ve sergilemelerini sağlayacak terapi ve eğitim programları yararlı olabilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Öncelikle, çalışmadaki tüm değişkenler sadece öz bildirim ölçekleriyle değerlendirilmiştir. Bu durum, kişinin kendini savunma ve kendini iyi gösterme gibi bir yaklaşım içinde bulunmasına yol açmış olabilir. Buna ek olarak, aleksitimi gibi ifade etme gücünün güçlü karakterize olan bir değişkene ilişkin geçerli ve güvenilir bir değerlendirme yapılamamış olması olasıdır. Bu durum, aleksitimik özelliklerin kendini bildirim türü ölçekler ile belirlenmeye çalışıldığı tüm çalışmalar için geçerlidir. Ancak, bu değişkenlerin hepsinin değerlendirilebileceği farklı çalışmalar, gözlem ve görüşme teknikleri vardır. İlerideki araştırmaların bu tekniklerle desteklenmesi ve daha güçlü bir hale getirilmesi önerilebilir.

### Kaynaklar

- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, 192-202.
- Batıgün, A. D. ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.



- Batıgün, A. D., Şahin, N. ve Karslı, E. (2011). Psikosomatik hastalıkları olan bireylerde stres, kendilik algısı, kişilerarası tarz ve öfke ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 245-254.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18, 37-52.
- Batıgün, A. D. ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21, 65-78.
- Berenbaum, H. ve Irvin, S. (1996). Alexithymia, anger and interpersonal behaviour. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 203-208.
- Besharat, M. A. (2010). Relationships of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-618.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1. Attachment*. New York, Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes, (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içinde (46-76). New York, Guilford Press.
- Cairns, R. B., Cairns, B. D., Neckerman, H. J., Ferguson, L. L. ve Garipey, J. L. (1989). Growth and aggression: Childhood to early adolescence. *Developmental Psychology*, 25, 320-330.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monography Social Research Child Development*, 59, 228-249.
- De Rick, A. ve Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviors*, 31, 1265-1270.
- DeChouly, D., DeLenclave, M. B., Florequin, C. ve Bailly, D. (2001). Obesity, alexithymia, psychopathology and binge eating: A comparative study of 40 obese patients and 32 controls. *Encephale*, 27, 343-350.
- Demet, M. M., Deveci, A., Özmen, E., Şen, F. S. ve İçelli, İ. (2002). Major depresif bozukluk tanısı alan hastalarda aleksitiminin belirti örtüntüsü üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39, 67-74.
- Dereboy, İ. F. (1990a). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Dereboy, İ. F. (1990b). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1, 157-165.
- Fossati, A., Acquarini, E., Feeney, J. A., Borroni, S., Grazioli, F., Giarolli, L.E., Franciosi, G. ve Maffei, C. (2009). Alexithymia and attachment insecurities in impulsive aggression. *Attachment & Human Development*, 11, 165-182.
- Gilbert, P. S., Allan, S. ve Trent, D. (1991). A social comparison scale: psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19, 293-299.
- Griffin, K. ve Patton, B. R. (1997). *Basic readings in interpersonal communication*. New York, Harper-Row.
- Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M., Karakucak, M. ve Ak, İ. (2004). Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda aleksitimi ve öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15, 191-198.
- Hesse, C. ve Floyd, K. (2008). Affectionate experience mediates the effects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 793-810.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Juikunan, J., Wilson, T. W. ve Saionen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 330-335.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33, 17-31.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43, 1185-1197.
- Lane, R. D., Sechrest, L. ve Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39, 377-385.
- Mattila, A. K., Kronholm, E., Jula, A., Salminen, J. K., Koivisto, A. M., Mielonen, R. L. ve Joukamaa, M. (2008). Alexithymia and somatization in general population. *Psychosomatic Medicine*, 70, 716-722.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T. ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 629-635.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2008). Adult attachment affect regulation. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (503-531). New York, The Guilford Press.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldora, B. ve Rossi, N. (2004). Adult attachment and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.
- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 333-343.
- Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm (5. baskı)*. Ankara, İmge Kitabevi.
- Sayar, K., Köse, S., Grabe, H. ve Topbaş, M. (2005). Alexithymia and dissociative tendencies in an adolescent sample from eastern Turkey. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 59, 127-134.
- Schore, A. N. (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 8, 59-87.
- Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow, S., Grabe, H.J. ve Freyberger, H.J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 240-246.
- Sterling, S. (2008). *The role of alexithymia and anger in rheumatoid arthritis*. Yayınlanmamış doktora tezi, California Institute of Integral Studies.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-22.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24, 86-101.
- Şahin, N., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Interpersonal style, loneliness and depression. *23rd International Congress of Applied Psychology*, July 17-22, Madrid.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semp-ton Envanteri: Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 125-135.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 17-25.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Pazvantoğlu, E. A. (2012). Cinsel işlevlerdeki sorunlarda kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfkenin rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 18-25.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Şahin, N. (1993). *Bir grup banka*

- personelinde iş doyumu ve stres*. Basılmamış Araştırma Raporu.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik özellikleri. 8. *Ulusal Psikoloji Kongresi*, 21-23 Eylül, İzmir.
- Şahin, N. H. ve Yaka, A. İ. (2010). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE-I), kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11, 64-76.
- Şahin, R. A. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, 25-30.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). Alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32, 153-164.
- Taylor, G. J., Ryan, D. ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 43, 202-208.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. ve Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 189, 311-316.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7, 215-222.
- 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.
- Wolff, H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 58-67.
- Zimmermann, G., Rossier, J., Stadelhofen, F. M. ve Gaillard, F. (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 23-33.

## Summary

# Alexithymia: Attachment, Self Perception, Interpersonal Relationship Style and Anger

Burcu Oktay  
Kara Havacılık Okulu

Ayşegül Durak Batıgün  
Ankara University

Failure to express emotions affects physical and mental health negatively. Alexithymia i.e. lack of words for feelings is the term in the literature in relation failure to express emotions. The characteristics and symptoms of alexithymia can be categorised into four: difficulty in recognising and expressing emotions, lack of imagination, operational thinking, externally oriented cognitive structure (Taylor, Bagby, & Parker, 1991).

Identifying, understanding and regulating emotions are influenced by early interactions and attachments (Laible, 2007; Taylor et al., 1991). The development of the parts of the brain that are related to emotional awareness and emotion regulation (such as orbitofrontal cortex) has been reported to be associated to the emotional interaction between the caretaker and the child (Schore, 1996). Emotion regulation and creative imagination skills are investigated for the most part in terms of secure attachment. The opposite may be true of alexithymia. Studies have shown associations between alexithymia and avoidant and fearful attachment styles (De Rich & Vanheule, 2006; Troisi, D'Argenio, & Petti, 2001). One study in Turkey indicates that more individuals with alexithymia have anxious and avoidant attachment styles that those who are without and also anxious attachment predicts alexithymia (Batıgün & Buyuksahin, 2008).

Individual's self and social perception begins to form as a result of his/her interaction with an attachment figure (Bowlby, 1969). In this context attachment is closely related to both interpersonal relationships and self-perception, which is the sum of beliefs about one's self. The effect of early attachment pattern is carried over to later emotional, cognitive and behavioural spheres mostly by self-perception. Sumer and Sendag (2009) suggest that children with strong secure attachment to both parents have the highest positive self-perception. Two studies that were conducted in Turkey revealed that individuals with alexithymia have significantly lower self-esteem in comparison with the control group (Ba-

tıgün, Buyuksahin, 2008; Sayar, Kose, Grabe & Topbas, 2005).

Identifying and expressing emotions can be considered to be as important for a healthy and positive self-perception as it is for development and maintenance of interpersonal relationships. Alexithymic personality structure has been shown to be an important risk factor for interpersonal problems (Spitzer, Siebel-Jurges, Barnow, Grabe, & Freyburger, 2005). Besharat (2010) indicated that students with alexithymic characteristics experienced more problems in interpersonal relationships.

There is also evidence that individuals with alexithymia have more difficulty in expressing their anger. Despite experiencing more anger, these individuals fail to express their anger. Therefore they prefer to express their anger non-verbally and avoid interpersonal conflicts (Beranbaum & Irvin, 1996).

In 40 decades of research, many aspects of alexithymia have attracted research attention. As summarised above, relationships between alexithymia and attachment, interpersonal relationship styles, self-perception and anger have been investigated separately. However, we are not aware of any studies that examine these variables together, especially on normal samples. To this end, the main aim of this study is to explore the relationships between alexithymia and attachment, self-perception, interpersonal relationship styles and anger in a normal sample. The study will also involve the relationships between socio-demographic variables such as age, sex, level of education and alexithymia.

## Method

### Participants

In order to examine the effects of age, we included 591 participants between ages 18-60 ( $M_{age} = 31.89$ ;  $SD = 11.4$ ). Two hundred ninety eight (50.4%) were women and 288 (48.7%) were men. Five (.8%) participants did not indicate their sex, while 1 (.2%) participant did not

indicate his/her age. 7.4% of the participants had a primary school degree and 6.1% middle school, 23.5% high school degrees. 40.4% had a BScs and 22.3% were still at university.

### Measures

**Demographic Information Form.** This form was composed by the researcher and enquired the age, sex, level of education, marital status and economical status among others. The form also included items about psychiatric treatment experience in the past 6 months.

**Toronto Alexithymia Scale (TAS).** The scale consists of 26 Likert type items with 5 anchors (Taylor, Ryan, & Bagby, 1985). Dereboy (1990a) first adapted the scale to Turkish and Motan and Gencoz (2007) revised the adaptation. The analyses by these researchers revealed 3 dimensions: 'difficulty in expressing feelings', difficulty in identifying and describing feeling' and 'lack of imagination'. Higher scores indicate higher alexithymia.

**The Experiences in Close Relationships Scale (ECR).** This scale has 36 items and the items are rated between 1 and 7 (Berannan, Clark, & Shaver, 1998). Sumer (2006) and Sahin and Yaka (2010) used the scale in their studies and Sahin and Yaka (2010) found three dimensions: anxious attachment, avoidant attachment and secure attachment. There is sufficient evidence for the validity and the reliability of the scale (Sumer, 2006; Sahin & Yaka, 2010).

**Social Comparison Scale (SCS).** The scale was developed by Gilbert et al. (1991) in order to measure the perceptions of the individual in comparison to others across various dimensions. The Turkish adaptation of the scale has 18 polarised items rated between 1 and 6. Higher scores indicate positive self schemas (Sahin, Durak, & Sahin, 1993).

**Interpersonal Relationships Style Scale (IRSS).** This is a 31-item scale inspired by a video package programme titled 'Stres Management: Positive Strategy'. The items are rated between 0-3. It investigates 'nurturing' and 'inhibiting' interaction styles. Higher scores indicate positive style in interpersonal relationships (Sahin, Durak, & Yasak, 1994).

**Multi-Dimensional Anger Scale (MDAS).** This scale was developed by Balaya nd Sahin (2003) in order to determine feelings, thoughts and behaviours related to anger. It has five dimensions and items are rated between 1 and 5. In this study we used dimensions of anger reactions (47 items) and behaviours related to anger (26 items). 'Interpersonal anger reactions' dimension has 4 sub-scales. These are 'revenge related reactions (avenging reactions?)', 'passive-aggressive reactions', 'internal/introvert' reactions', and 'dismissive reactions'. 'Anger related behaviours' dimension consists of 'aggressive behaviours', 'calm behaviours' and 'anxious behaviours'

sub-scales. Higher score from the scale indicate higher anger characteristics. Balkaya and Sahin (2003) reported evidence for the validity and reliability of the scale.

### Procedure

In order to avoid the fatigue effect we collated the scales in the questionnaire in different orders, Demographic Information Form being always on the top. The participants were informed about the study and how to fill in the questionnaires. The study was conducted either in groups (i.e., in classes at universities) or individually. The administration of the questionnaire takes 30-40 minutes. All participation was voluntary.

### Results

#### Findings Related to Demographic Variables

In this study we investigated age, level of education, and sex as demographic variables. We calculated the Pearson correlation coefficients between age and level of education and the scale scores of the participants. There were significant relationships between all the sub-scales of TAS. Increase in level of education had a negative relationship with alexithymia, as well as anxious and avoidant attachment styles. In addition level of education had a positive relationship with nurturing interpersonal relationship style. Similar significant correlations were also detected for some sub-scales of MDAS. Lacking imagination sub-scale and age had a positive significant correlation (.23,  $p < .001$ ), and the correlation coefficient between age and inhibiting style sub-scale was -.27 ( $p < .001$ ). In addition to these correlations, the higher the age the higher was the score from calm behaviours sub-scale and conversely age and the score from avenging reactions sub-scale and passive-aggressive reactions sub-scales had a negative relationship.

We ran a t-test for independent samples to see whether the scale score had any significant differences in terms of sex. According to the results of the analysis, there were no significant differences between sexes on any of the sub-scales of TAS, ECR or IRSS. However, men scored significantly higher than women on aggressive behaviour and introvert reactions and women scored significantly higher than men on calm behaviours.

#### Comparison of the High and Low Alexithymia Groups on Other Study Variables

We categorised the participants into three alexithymia groups. Those who scored one standard deviation ( $SD = 10.71$ ) above the mean ( $M = 61.70$ ) were grouped as the high alexithymia group (Alexithymia scores above 72,  $n = 84$ ) and those who scored one standard deviation below the mean as low alexithymia group (Alexithymia scores below 51,  $n = 93$ ). Following this we ran

an independent samples t-test. The results of the analysis showed that high alexithymia group scored significantly higher than low alexithymia on anxious and avoidant attachment style sub-scales and lower on secure attachment style sub-scales. Furthermore, the self-perception of these individuals was lower compared with low alexithymia group and they used nurturing interpersonal style less and inhibiting interpersonal style more. Again, those with high alexithymia scores behaved more aggressively in relation to rage/anger and in their interpersonal relationships they displayed more revenge related actions, introvert/internal and dismissive reactions.

### **Correlation and Regression Analysis**

The correlation coefficients between the sub-scales of TAS and other variables ranged between .53 ( $p < .001$ ) and .01 ( $p > .05$ ).

We analysed the relationships between TAS and other variables using hierarchical regression analysis. To do this, we entered the demographic variables (sex, age, level of education) in the first step, the sub-scales (anxious, avoidant secure attachment styles) of ERC in the second step, and total score of SCS in the third and the sub-scales of IRSS (nurturing - inhibiting) in the fourth step followed by anger reactions scales (avanging, passive-aggressive, introvert/internal, dismissive) in the fifth step and in the sixth and the last step anger related behaviours sub-scales (aggressive, calm, anxious). The results indicated that level of education, secure attachment, anxious attachment and avoidant attachment explained 21% of the total variance. Self-perception, which was entered in the analysis in the third step, explained 3% the variance. Nurturing style, along with the variables entered before accounted for 31% of the total variance. Introvert/internal reaction contributed to total variance explained a modest 2% and aggressive behaviours 1%. With the addition of calm behaviours total variance explained increased to 35%. Individual variables such as level of education ( $t = -4.17$ ), secure attachment style ( $t = -2.26$ ), avoidant attachment style ( $t = 2.08$ ), nurturing style ( $t = -5.51$ ), aggressive behaviours ( $t = 2.87$ ) and calm behaviours ( $t = 2.33$ ) significantly predicted alexithymia.

### **Discussion**

The findings of the alexithymia research indicate that socio-demographic variables such as sex, age and level of education have significant relationship with alexithymia. In our study education and age also had significant relationships with some of the scale scores. All of the sub-scales of TAS had significant correlations with level of education. In alexithymia literature, those with low income and low level of education have been

found to have more tendency to alexithymia (Kauhanen, Kaplan, Juikunan, Wilson, & Salonen, 1993; Mattila, Kronholm, Jula, Salminen, Koivisto et al., 2008). Our analysis did not reveal significantly different alexithymia scores between sex groups; this finding confirms the findings in the literature (Batigun & Buyuksahin, 2008; Demet et al., 2002; Sahin, 1991; Unal, 2004). It is interesting that the lack of imagination increased with age. As one ages, one experiences different life events. Sometimes along with undesirable physical changes such as hair loss, weight gain, health problems, menopause, andropause/erectile problems, people usually experience social changes like retirement, narrowing of social circle and children leaving home (Onur, 2000). It is reasonable to expect that these stressful events diminish people's desire to have a wider imagination. There is also evidence that support the fundamental effect of age on alexithymia scores (Lane, Sechrest, & Riedel, 1998; Mattila, Salminen, Nummi, & Joukamaa, 2006).

In our study we found that those who have high alexithymia scores used nurturing style in communication less and inhibiting style more often. Moreover, nurturing style significantly predicted alexithymia ( $t = -5.51$ ,  $p < .001$ ). People with alexithymia have been documented to keep distance from others, to avoid other people, to treat them socially inappropriate, and behave uninterested-dismissive and unemphatical; and further in close relationships it has been found that people with alexithymia lack displays of happiness and affectionate and be distant in close relationships (Hesse & Floyd, 2008; Krystal, 1979; Spitzer et al., 2005). These findings show that people with alexithymia have a negative style in interpersonal relationships and are very similar to the findings of the present study.

The results of regression analysis demonstrated that level of education, attachment styles, self-perception and nurturing interpersonal style as well as anger were the most important variables in predicting alexithymia. It should be noted that all these variables are in close relationships with each other. The attachment styles, which the individual attains in early life and interpersonal relationship style, which is formed later in life, anger and self-perception probably has important effect on the individual's level of alexithymia. Those who have alexithymia experience difficulty in interpersonal relationships due to their anxious and avoidant attachment styles; this might lead to the expression of anger in the form of introvert/internal reaction and aggressive behaviours and all this in turn might cause low self-perception, which later precipitates a vicious cycle with more interpersonal problems and anger. Low education level also will have a negative effect in this process. However, since this is a correlational study it is not possible to talk about cause-and-effect relationships

between variables and to reach a more concrete judgment. Furthermore, this proposition should be tested as a model using SEM.

Alexithymia is seen both in normal population on its own and as an accompanying condition to many medical illnesses and psychiatric disorders. Therefore it is important to determine the related variables. The variables in this study that have been shown to be related to alexithymia may be helpful in clinical psychology practices. For example, during the evaluation of the symptoms of the patient, practitioners can recognise the possibility of

alexithymia and that alexithymia has strong relationships with low level of education, low self-perception, negative interpersonal communication style and anger reactions/behaviours, and they can use this information in deciding which type of psychotherapy and therapeutic techniques to use. Thus, practitioners can administer a therapeutic formulation and a training programme to help the patient live and express his/her anger in a more constructive way; increase their self-perception and teach them to use more positive interpersonal communication styles.