

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI

DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ALEKSİTİMİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

126315

126315

DOKTORA TEZİ

Recep KOÇAK

Danışman: Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

Ankara
Mayıs, 2003

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
DOKÜMENTASYON BİREK-2

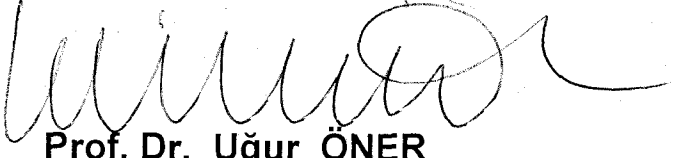
Ankara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programında **DOKTORA TEZİ ÇALIŞMA RAPORU** olarak kabul edilmiştir.

Başkan:


Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

Üye :


Prof. Dr. Uğur ÖNER

Üye :


Prof. Dr. Hasah BACANLI

Üye :


Yrd. Doç. Dr. Metin PİŞKİN

Üye :


Yrd. Doç. Dr. Şennur Kışlak TUTAREL

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğun onaylarım.

08-05-2003

Prof. Dr. Meral UYSAL
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ

Problemleri, çelişkileri, başarısızlıkları ve tüm olumsuzluklarına rağmen yaşamı paylaşmak, yaşamdan doyum alarak mutlu olmak ve varolmaya çalışmak tüm insanların ortak çabasıdır. Bu çabayı gerçekleştirme serüveninde, psiko-sosyal bir varlık olarak denge ve uyum arayışında olan insan için sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmada, duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri bir bütün olarak işlev görmektedir. Bu bütünlüğün sağlanmasındaki önemli unsurlardan birisi belki de en önemlisi iç dünyamızın aynası olan duygularımızdır. Duygularımız yaşamsal varlığımızın en temel öğelerinden birisi olup, sahip olduğumuz organlarımız gibi işlevleri vardır. Coşkulu, doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için kendimizi, kendimize ait duygu ve düşüncelerimizi farkedip, tanımaya ve uyumlaştırmaya ihtiyacımız olduğu bilinen bir gerçektir.

İç dünyasının duygu, düşünce ve isteklerinin farkında olamayan bireyin kendini tanıması, kendisi hakkında sağlıklı kararlar vermesi, otantik yaşamı, kişilerarası ilişkilerde başarılı olması, tam olarak işlevde bulunması ve bunların sonucu olarak kendisiyle ve çevresiyle barışık yaşayabilmesi oldukça zorlaşmaktadır.

Günümüzün modern toplumlarında hızla gelişen teknoloji, sürekli artan nüfus ve şehirleşme ile birlikte, karmaşık doyumsuz ilişkiler yumağında yalnızlığa sürüklenen modern insanlarda, bilgisayar ve internet kullanımına paralel olarak aleksitimi ve yalnızlık yaşantılarının sıklığında artış olduğu gözlenmektedir. Giderek yaygınlaşan ve toplumsal sağlığı olumsuz yönde etkileyerek tehdit eden yalnızlık ve aleksitimi üzerinde yapılacak bilimsel araştırmalara, özellikle de tedaviye yönelik çalışmalara gereksinim olduğu gerçeği bu araştırmanın en önemli gerekçesini oluşturmaktadır. Bu gerekçelere dayanarak aleksitimi ve yalnızlığın anlaşılması, tedavisi ve bilişsel yapısının açığa kavuşturulması bağlamında yapılacak

deneysel bir araştırmanın alana yönelik kuramsal ve uygulamalı çalışmalara katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Öncelikle, sevgi, saygı ve hoşgörüye dayalı nitelikli insan ilişkileriyle yaşamıma kattığı anlamdan dolayı, ayrıca doktora öğrenim boyunca, empatik yaklaşımı yaratıcı ve özgün katkılarıyla bilgi ve becerisinden güç aldığım ve kendisini tanımaktan mutluluk duyduğum, tez danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Üstün Dökmen'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yapıcı eleştirileri, destekleyici ve geliştirici geribildirimleriyle çalışmalarına katkı sağlayan değerli hocam Prof. Dr. Uğur Öner'e, Prof. Dr. Hasan Bacanlı'ya Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak'a Yard. Doç. Dr. Metin Pişkin'e, Yrd. Doç. Dr. Şennur Kışlak Tutarel'e ve Yard. Doç. Dr. Şener Büyüköztürk'e teşekkürü borç bilirim.

Doktora öğrenimim süresince, ihtiyaç duyduğumda desteklerini ve yakınlıklarını hissettiğim değerli dostlarım Arzu Somay Atasoy, Aynur Eren Gümüş, Uğur Gürkan ve Ahmet Özmen'e ayrıca dostluğunu paylaştığım diğer araştırma görevlisi arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Farklı şehirlerde yalnız yaşamının zorluklarını büyük bir özveri, anlayış ve yüreklilikle karşılayan, başkalarından bekleyemeyeceğim sınırsız sabır ve hoşgörüsüyle akademik çalışmalarına verdiği destek, sevgi, saygı ve zenginleştirici varlığıyla kendisinden güç aldığım sevgili eşim Meltem Koçak'a minnet duygularımı sunarım.

Ve son olarak varlıklarıyla bana enerji ve motivasyon kaynağı olan, yaşamıma yeni bir boyut ve anlam kazandıran kızım Elif Nur ve oğlum Ömer Melih'e en kalbi teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALEKSİTİMİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

KOÇAK Recep

Doktora, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Arabilim Dalı

(Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı)

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

XIV - 266 s.

Bu araştırmada, duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmiştir.

2001-2002 öğretim yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi 3. sınıfında okuyan öğrenciler bu araştırmanın kapsamını oluşturmaktadır. Araştırma Okul Öncesi Öğretmenliği, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği programlarının 3. sınıflarında öğrenim gören; aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler arasından yansız olarak seçilmiş 30 denekle gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu (split plot) deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada 15 kişilik deney grubun yanı sıra, Hawthorne etkisini kontrol etmek amacıyla 15 denekli plasebo kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu grupla aleksitimi ve yalnızlıkla ilişkisiz 3 oturumluk etkinlik gerçekleştirilmiştir.

Araştırmacı tarafından aleksitimik bireylere yönelik olarak geliştirilen “duygusal ifade eğitimi grup programı” ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı merkezli olup etkileşime dayalı sağıltım (iyileştirme), eğitici ve destekleyici öğeler içeren yaşantıya yönelik drama ve oyunlara yer verilerek hazırlanmış bir paket programdır.

Araştırmanın temel amacı hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını test etmektir. Bu nedenle araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleridir. Araştırma sürecinde deneysel işlem olarak uygulanan duygusal ifade eğitimi programı; 11 oturumluk olup oturumları her hafta 2 saat kadar sürmüştür. Öntest ve sontest olarak üyelere aleksitimik düzeyleri ölçmek için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) ve yalnızlık düzeylerini ölçmek için ise UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma sonunda öntest-sontest kontrol gruplu (2x2'lik) deneysel desenler için etkili bir yöntem olan kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, öntest aleksitimi ve yalnızlık puanlarına göre deney ve kontrol gruplarının sontest aleksitimi (TAÖ) ve yalnızlık (UCLA) puanları arasında denemelere bağlı olarak .001 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır. [$F(1-27)=30.69$, $P<.001$ ve $F(1-27)=15.607$, $P\leq.001$]. Yani yapılan deneysel işleme bağlı olarak deney grubundaki öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık puanları kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha çok azalmıştır.

Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının etkisinin uzun süreli (zaman etkisinden bağımsız) olup olmadığını test etmek amacıyla 4,5 ay sonra izleme ölçümleri yapılarak t-testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda hem deney grubunun aleksitimi (TAÖ) ve UCLA yalnızlık sontest ve izleme testi puanları arasında, hem de kontrol grubunun aleksitimi (TAÖ) ve UCLA yalnızlık sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak uygulanan "Duygusal İfade Eğitimi Grup Programı'nın öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmıştır.

Elde edilen tüm bu bulgular bilimsel kaynaklar ışığında yorumlanarak tartışılmış ve bazı öneriler yapılmıştır.

SUMMARY

THE EFFECT OF EMOTIONAL EXPESSION OF EDUCATIONAL PROGRAM UPON ALEXITHYMIA AND LONELINESS LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

KOÇAK Recep

**PhD, Department of Psychological Services in Education
(Program of Psychological Counseling at Guidance)**

**Adviser: Üstün DÖKMEN, PhD., a Professor of Psychological
Counseling and Guidance Program.**

XIV - 266 p.

In this research the effect of “Emotional Expression of Educational Group Program” upon alexithymia and loneliness levels of university students was examined.

The students in the Faculty of Educational Science of Ankara University in 2001-2002 academic year consist of the population of this study. The research was carried out with a sample of 30 students, randomly selected among the third grade students whose alexithymia and loneliness level were high, from the programs of Mental Handicapped Teacher’s Degree, Guidance and Psychological Counseling, Social Studies Teacher’s Degree, Elementary Teacher’s Degree, Preschool Teacher’s Degree and Computer and Teaching Technologies Teacher’s Degree.

The design of the research is pretest-posttest with controlled group, split-plot. In the research besides experimental group with 15 samples, in order to control Hawthorne effects plasebo control group (15 samples 3 group session activity which are unrelated with alexithymia and loneliness) was performed. “The Group Program of Emotional Expression Education” was developed for alexithymia individual by the researcher. The program designed as remedial, encounter, didactic and including several dramas and plays package program is based on weightily cognitive-behavioral approach.

The main purpose of this research is to test whether The Emotional Expression of Educational Group Program effective reducing the alexithymia and loneliness level of students or not. So that, the independent variable of the research is the program which was performed only experimental group; dependent variables of the research are alexithymia and loneliness level of students. The Emotional Expression of Educational Group Program which is used as an experimental operation was carried out in 11 group session once a week and the group session was almost two hours long. As a pretest and posttest, in order to measure alexithymia level Toronto Alexithymia Scale (TAS) and in order to measure loneliness level UCLA Loneliness Scale were applied.

At the end of the research for the data analyses the analysis of covariance (ANCOVA) which is the most effective statistical technique for pretest-posttest with controlled group experimental design was preferred. As a result of the analyses it is found that according to pretest scores of alexithymia and loneliness there is a meaningful difference between posttest scores of alexithymia and loneliness of both scores of alexithymia and loneliness of both experimental and control group, sample at .001 level. In other words depending on the experimental operation the alexithymia and loneliness level of experimental group's sample reduced at significant level ($p < .001$) compared to placebo control group. [$F(1-27)=30.69$, $P < .001$ ve $F(1-27)=15.607$, $P \leq .001$]. This reduction occurred because of The Emotional Expression of Educational Group Program.

Beside this in order to test the program's reducing effect on alexithymia and loneliness is long lasting, compared differences between both experimental and control group's posttest scores and following-up test (at a 4,5 month) scores. The data analyzed by paired samples t-test. The result indicated that there is no meaningful difference between posttest and following-up test scores of alexithymia of both experimental and control group. And also there is no significant difference between posttest and following-up test scores of loneliness of both experimental and control group. Consequently it is to say that the Emotional Expression of Educational Group Program is effective in reducing the alexithymia and loneliness levels of students. And this effect is in long term.

The finding of the research have been interpreted and discussed in the light of the literature and some suggestions were made.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ	III
ÖZET	V
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	IX
ŞEMALARIN LİSTESİ	XIII
TABLoların LİSTESİ	XIV

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem	1
Problem Cümlesi	12
Araştırma Denenceleri	12
Sınırlılıklar	13
Tanımlar	13
Araştırmanın Gerekçesi Ve Önemi	14

BÖLÜM II

KAVRAMLAR, KURAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	21
ALEKSİTİMİ	21
Aleksitimik Belirtiler- Kişilik Özellikleri	24

1-Duyguları Farketme, Ayırtetme Ve Söze Dökme Güçlüğü	25
2-Hayal Kurma, Düşlem (Fantasy) Yaşantıda Kısıtlılık	26
3-İşlemsel-İşe Vuruk Düşünme Eğilimi	26
4-Dış Merkezli uyuma Yönelik Bilişsel Yapı	27
Aleksitimi Kavramının Tarihsel Gelişimi	30
Aleksitiminin Kuramsal Alt Yapısı	32
Nöro Fizyolojik Yaklaşım	32
Psikoanalitik Yaklaşım	34
Sosyal Öğrenme-Davranışçı Yaklaşım	36
Bilişsel Yaklaşım	36
Aleksitiminin Oluşumunun Bilişsel-Davranışçı Açıklaması	38
Aleksitiminin Transaksiyonel Analiz Açısından Yorumu	43
Aleksitimide Uygulanan Başlıca Psikolojik Yardım Yöntemleri	46
Aleksitimi İle İlgili Araştırmalar	53
Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	53
Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	63
YALNIZLIK	71
Yalnızlık Tanımları Ve Kavramsal Analizi	72
Yalnızlık Çeşitleri-Boyutları	76
Yalnızlık Yaşayan Bireylerin Özellikleri	79
Yalnızlığın Bilişsel Açıklaması	81
Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar	85
Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	85
Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	89

BÖLÜM III

Sayfa No

YÖNTEM	95
Araştırma Deseni	95
Veri Toplama Araçları	102
Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)	1 02
Ölçeğin Alt Boyutları	102
Ölçeğin Yurt Dışında Yapılan	
Geçerlilik Ve Güvenirli Çalışmaları	103
Ölçeğin Türkiye’de Yapılan Güvenilirlik Çalışmaları	103
Ölçeğin Türkiye’de Yapılan Geçerlilik Çalışmaları	105
Ölçeğin Puanlanması	107
UCLA Yalnızlık Ölçeği	108
Ölçeğin Yurt Dışında Yapılan	
Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışmaları	109
Ölçeğin Türkiye’de Yapılan	
Geçerlilik Güvenirlik Çalışmaları	109
Ölçeğin Puanlanması	110
Araştırma Verilerinin Analizleri	110
Duygusal İfade Eğitimi Programının Genel Amacı Ve Uygulama Aşamaları-Oturumların Özeti	116

BÖLÜM IV

BULGULAR	122
Denence-1	123
Denence-2	125
Denence-3	128
Denence-4	130

BÖLÜM VSayfa No

Tartışma ve Yorum	133
--------------------------	-----

BÖLÜM VISayfa No

Sonuç Ve Öneriler	151
--------------------------	-----

Öneriler	153
----------	-----

Kaynakça	155
-----------------	-----

EKLER	169
--------------	-----

EK-1 Duygusal İfade Eğitimi Grup Programı	172
---	-----

EK-2 Etkileşim Grubuna Katılım Sözleşmesi	257
---	-----

EK-3 Duygusal İfade Eğitimi Programı Başarı Sertifikası	259
---	-----

EK-4 UCLA Yalnızlık Ölçeği	261
----------------------------	-----

EK-5 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)	263
--------------------------------------	-----

EK-6 Deney Ve Kontrol Gruplarının Aleksitimi ve Yalnızlık Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin Normal Dağılım Grafikleri	265
---	-----

ŞEMALAR LİSTESİ

Sayfa No

ŞEMA-1	<i>Aleksitiminin Oluşumunun Bilişsel Davranışçı Modeli</i>	42
ŞEMA-2	<i>Aleksitimi Ve Kişilik Roller</i>	45
ŞEMA-3	<i>Yalnızlığın Bilişsel Kişilerarası Modeli</i>	84

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

TABLO -1 Araştırma Deseni	96
TABLO -2 Deney Ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	100
TABLO -3 Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin TAÖ Öntest Fark Puanları İçin t- Testi Sonuçları	101
TABLO -4 Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Öntest Fark Puanları İçin t- Testi Sonuçları	101
TABLO- 5 TAÖ'nin Faktör Analizi Sonuçları ve Cronback Alfa Değerleri	104
TABLO -6 TAÖ Faktör Analizi Sonuçları	106
TABLO -7 Aleksitimi Öntest-Sontest Puanları İçin Saçılma Diyagramı	112
TABLO -8 Yalnızlık Öntest-Sontest Puanları İçin Saçılma Diyagramı	114
TABLO -9 Deney ve Kontrol Gruplarının TAÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	123
TABLO -10 Deney ve Kontrol Gruplarının TAÖ Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş Sontest Puanlarına İlişkin ANCOVA Sonuçları	124
TABLO -11 Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	126
TABLO -12 Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş Sontest Puanlarına İlişkin ANCOVA Sonuçları	127
TABLO -13 Deney Grubu Öğrencilerinin TAÖ Sontest Puanları İle İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları	129
TABLO -14 Kontrol Grubu Öğrencilerinin TAÖ Sontest Puanları İle İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları	129
TABLO -15 Deney ve Kontrol Gruplarının Aleksitimi Ölçümleri (TAÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarının Profili	130
TABLO- 16 Deney Grubu Öğrencilerinin UCLA Yalnızlık Sontest Puanları İle İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları	131
TABLO-17 Kontrol Grubu Öğrencilerinin UCLA Yalnızlık Sontest Puanları İle İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları	131
TABLO-18 Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçümleri (TAÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarının Profili	132

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın, varlığını sürdürmek ve gereksinimlerini karşılamak için toplu halde yaşamaya diğer insanlarla iletişim kurmaya gereksinimi vardır. Bu iletişim süreci insanı diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliklerinden biridir. Bireyin günlük yaşamında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin bir bütün olarak işlev gördüğü bilinen bir gerçektir. Bu bütünlüğün bozulması sosyal varlık olarak denge ve uyum arayışında olan insan için bir tehdit oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmadaki bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardan birisi beki de en önemlisi iç dünyamızın aynası olan duygularımızdır. Çünkü duygular yaşamın tümünü etkileyebilecek yaşamın amacını, tadını ve anlamını oluşturacak özelliğe ve öneme sahiptir. İnsan duygu ve düşünceleri fark edip anlamlandırarak sözel olarak ifade etmesiyle ve kurduğu iletişimle evrendeki diğer canlılardan farklılaşmaktadır.

Psikologların ve felsefecilerin anlamı üzerinde yıllardır tartıştıkları duygunun tanımını yapmak oldukça zordur. Birbirinden farklı yüzlerce duygu tanımından söz edilmektedir. Kelime anlamı olarak duygu (emotion) Latince'de harekete geçme, devinim anlamına gelmektedir. Duyguyu tanımlama girişimleri M.Ö yıllara, Aristoteles'e kadar uzanmaktadır. Ona göre

duygular neşeli ya da neşesiz anlarımızda algılarımız ve beklentilerimizle birlikte ortaya çıkan refakatçılarımızdır. Young'a (1982) göre duygu, içinde bulunulan ortamın algılanmasıyla ortaya çıkan bireyin iç dünyasını harekete geçiren bedensel, davranışsal ve zihinsel özellikleri içeren duyusal süreçtir. Lazarus (1984) ise duyguyu bireyin çevresindeki uyarıcıları algılaması ve değerlendirmesi sonucu oluşan iç yaşantılar olarak tanımlamaktadır. Sosyobiyolojik yaklaşım çerçevesinde ise duygular evrimsel süreçten geçerek gelen ve insanoğlunun çevreye uyum sağlayarak bugüne kalmasına yardımcı olan iç yaşantılar olarak yorumlanmaktadır.

Crook ve Stein (1991), Izard (1993) gibi bazı düşünürler duygunun tanımlanmasının mümkün olamayacağını vurgulayarak öncelikle duyguların bileşenlerinin saptanması gerektiği savunmaktadırlar. Duygunun; 1-Nörobiyolojik-kimyasal 2-Motor-duyusal 3-Davranışsal-güdüsel 4-Bilişsel-öznel olmak üzere dört temel bileşenin olduğu konusunda uzmanlar fikir birliği içindedirler. Goleman (1996) ise duyguyu bu kadar dar bir tanımla sınırlandırmanın mümkün olmayacağını vurgulamakta ve duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamaktadır. Nöro-fizyolojik temelde, duygularımız ve heyecanlarımız sempatik sinir sisteminin çalışmasıyla ortaya çıkan yaşantılarımızdır. Bir başka tanımıyla, duygular ve heyecanlar fizyolojik, bilişsel ve davranışsal bileşenleri içeren derin uykudan yoğun gerginliğe kadar değişebilen genel uyarılmışlık hallerine verilen isimlerdir. Bu uyarılmışlık halinin derecesi az olanına duygu, fizyolojik belirtileri de üzerinde taşıyan daha şiddetli olanına ise heyecan denir (Parkinson, 1996 ., Morgan,1984., Cüceloğlu,1991).

Duyguyu tanımlamak kadar sınıflandırmanın da zor olduğu bilinen bir gerçektir. Çünkü duygularımız birçok bileşeni içeren karmaşık süreçlerdir. Bir insan kısa bir süre içinde çok farklı duygular yaşayabilir. Duyguların sınıflandırması ile ilgili ilk etkili çalışma Magda Arnold tarafından yapılmıştır. Arnold (1960) duygularımızın en basit düzeyde nesnelere yaklaşmamızı ve

uzaklaşmamızı sağlayışlarına göre sınıflandırılabilceğini söylemektedir. Ancak bu açıdan bakıldığında duygularımızı olumlu ve olumsuz gibi iki kategoriye ayırmanın çok zor olduğu görölmektedir. Çünkü duygular da güdüler gibi basit yaklaşma kaçınma tepkilerinin çok ötesinde karmaşık davranışları harekete geçiren süreçlerdir. Kısacası karışımıları, çeşitlemeleri, mutasyonları ve nüanslarıyla yüzlerce duygudan söz edilebilir (Konrad ve Hendl,1997). Lazarus (1991) ise duyguları 1-Zararlardan ortaya çıkan duygular 2-Faydalardan doğan duygular 3-Sınırdaki olan duygular 4-Duygu olmayanlar, biçiminde dört temel kategoride sınıflandırmaktadır. Bazı uzmanlar ise duyguların pozitif ve negatif olarak iki zıt boyut üzerinde sınıflandırılabilceğini ileri sürmektedirler. Onlara göre, insanların duygusal yaşantıları bir çizgi üzerinde negatif (acı veren) ve pozitif (haz veren) kutuplar arasında gidip gelmektedir (Allik ve Realo,1997; Carver ve Scheier,1990). Duyguları en etkili bir şekilde tanımlama ve sınıflama girişimlerinden birisi de Plutchik (1980) tarafından yapılmıştır. Plutchik duyguları, insanları ve hayvanları uyum ve denge sağlayıcı davranışlara sürükleyen iç faktörler olarak tanımlamakta olup duyguları sekiz temel kategoriye ayırmaktadır. Kendisinin duygu çemberi olarak adlandırdığı sekiz duygu kategorisinde; tiksinti, öfke, umut, korku, hayret, üzüntü, sevinç ve kabul yer almaktadır. Plutchik yukarıda sayılan temel duyguların birleşmesi ya da karışmasıyla yeni duygular oluşabileceğini söylemektedir. Örneğin üzüntü ve hayret birleşirse hayal kırıklığı duygusu yaşanabilir. Ya da umut ve sevincin bir arada olmasıyla da iyimserlik oluşabilir. Plutchik ayrıca şiddeti ve yaşandığı yoğunluğa bağlı olarak da duygu çeşitliliğinin artabileceğini belirtmektedir (Plutchik, 1980., Morris,1996). Duyguların sınıflandırılmasıyla birlikte nasıl oluştuğu da psikoloji alanında önemli bir problem olarak gelmiştir. Duyguların nasıl oluştuğu ile ilgili literatürde altı temel kuramsal yaklaşım bulunmaktadır.

1-Sosyo-Biyolojik Yaklaşım: Sosyo-biyolojik kurama göre insanın sosyal davranışlarının doğal bir seçim sürecinde evrimleşerek bugünkü durumuna kavuştuğuna inanılır. Bu çerçevede duygularla ilgili ilk sistematik açıklamayı C.Darwin yapmıştır. Ona göre tüm canlıların doğal evrim sürecinde bugüne kadar gelmelerinde duygular en önemli faktörlerden birisidir. Örneğin korku duygusu tehlike karşısında canlının kaçarak yaşamda kalmasına

yardımcı olur. Haz, neşe ve sevgi duyguları ise insanların birbirlerine yaklaşp, çiftleşerek çoğalmalarına ve böylece türün devamına yardımcı olur. Duygular da diğer insan davranışları gibi evrim sürecinde, genler aracılığıyla nesilden nesile aktararak ve değişerek bugünlere gelmiştir. Bu açıdan bakıldığında insan neslinin devamında duygular vazgeçilemez öneme sahiptir. Darwin'in bu görüşler ondan sonraki bazı düşünürleri derinden etkilemiştir (Chance, 1980).

2- Freudçu Yaklaşım: Freud birçok davranışı açıklamada olduğu gibi duygusal yaşantıların açıklamasında da içgüdülerin önemini vurgulamaktadır. Ona göre insanda var olan cinsellik ve saldırganlık temel iç güdüleri duygularımızın da kaynağıdır. Temelde cinsellik ve saldırganlık içgüdülerimizde var olan psişik enerjinin baskı ve zorlanmadan dolayı farklı biçiminde açığa çıkması sonucu tüm duygularımız oluşmaktadır (Mc Dougall,1982).

3- Davranışçı Yaklaşım: Davranışçı yaklaşım, özünde her türlü davranışın sosyalleşme süreci içinde öğrenme sonucu kazanıldığını savunmaktadır. Davranışçı yaklaşımın kurucusu John Watson duyguların temel yapısının, özünün doğuştan getirildiğini ve buna bağlı olarak uyarıcı tepki bağı ile şartlanma sonucu duyguların oluştuğunu vurgulamaktadır. Yani öğrenme sonucu belli uyarıcılar yoluyla koşullu duygusal tepkiler oluşmaktadır. Bu bağlamda tüm duygular öğrenilmiş davranışlardır (Carlson ve Buskist,1997).

4- James-Lange kuramı: Bu kuramın kurucuları olan William James ve Carl Lange'e (1984) göre, davranışlar ve fizyolojik tepkiler duygulardan önce gelmektedir. Duygular, duygu sürecinde bireyin bedenindeki fizyolojik ve davranışsal değişimleri farkedip algılamasıyla oluşur. "Korktuğumuz için mi kaçarız kaçtığımız için mi korkarız" sorusuna bu kuramın verdiği net cevap "*kaçtığımız için korkarız*" şeklindedir. Birey ya da organizma herhangi bir uyarıcı karşılaştığında, (ormanda vahşi siyah ayı) önce kaçmaya başlar ve bedeninde fizyolojik değişimler oluşur. Kalp atışı hızlanır, göz bebekleri büyür, soluk alıp verme sıklaşır, tüyler diken diken olur, titreme ve terleme başlar. Tüm bu olanları fak ettiğinde ise organizmada korku duygusu oluşur. Bu görüş psikoloji alanında uzun süredir tartışılmaktadır (Baron, 1996; Mc Mahon ve Mc Mahon, 1986; Morris,1996).

5- Cannon-Bard Kuramı : Bu kurama göre bir uyarıcı karşısında davranış ve duygu arasında neden sonuç ilişkisi yoktur. Hissedilen duygular ile bedensel değişimler birbirleriyle paralel, eş zamanlı olmaktadır. Yani duygular, davranışlar ve fizyolojik tepkiler ardı ardına değil aynı anda ortaya çıkarlar. Ormanda bir ayı görünce korku duygusu ve kaçma davranışı aynı anda yaşanır. Uyarıcı önce gelir ancak duygu, fizyolojik tepkiler ve davranışlar arasında etolojik bir ilişki yoktur (Carlson ve Buskist,1997; Morris,1996).

6- Bilişsel Yaklaşım : Bilindiği gibi bilişsel yaklaşımı diğerlerinden ayıran en önemli fark, uyarıcı ile tepki arasına giren zihinsel süreçlere yapılan vurgulamadan kaynaklanmaktadır. Bu kuramın önde gelen savunucularından Lazarus'a (1984,1991) göre bireyin herhangi bir uyarıcıya ya da duruma ilişkin algıları ve yüklediği anlam, duyguların temelini oluşturmaktadır. Yani bireyin kişisel durumuna bağlı olarak iç ve dış kaynaklardan gelen bilgileri algılayıp değerlendirmesi sonucu duygusal yaşantılar oluşmaktadır. Duyguları bilişsel etmenlerle açıklamaya çalışan bilişsel yaklaşımın özünde duyguların oluşumunda, duygularla ilgili uyarıcıları yorumlama, anlam verme, beklenti oluşturma gibi bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiği tezi yer almaktadır. Kuramın savunucularından Schacter'a göre ise, çevremizi, çevremizdeki uyarıcıları algılayışımız ve anlamlandırmamız sonucunda, içimizdeki fizyolojik değişikliklere duygusal isimler veririz, etiketlemeler yaparız. Yani bilişsel yaşantılarımıza bağlı olarak duygusal yaşantılarımızı adlandırırız. Bu anlamda duygu bireyin çevre ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin sonucudur. Farklı ortamlarda benzer uyarıcılara farklı tepkiler vermemizin ya da farklı duygular yaşamamızın nedeni, farklı bilişsel değerlendirmelerimizdir (Morris,1996; Lazarus.1984, 1991; Parkinson,1996; Morris,1996).

Günlük yaşamımızda, hafifçe üzöldüğümüzde ya da sevindiğimizde "duygulandım" deriz. Duygularımız yaşamsal varlığımızın en temel öğelerinden biri olup bugün sahip olduğumuz organlarımız gibi işlevleri vardır. Duygularımızın genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamak ve böylece hayatta kalma olasılığımızı artırmaktır. Bu yüzden evrim sürecinde duygularımız hayatta kalma ihtimalimizi artırmıştır. Örneğin varlığımızı tehdit

eden bir tehlike fark ettiğimizde yoğun bir korku duygusuyla kaçarız. Bu davranış bizim hayatta kalmamıza yardımcı olur. Dökmen'e (2000) göre bir canlının normal, sıradan bir yaşam sürebilmek için duygularına ihtiyacı vardır. Ancak insan duygulara iki defa ihtiyaç duyar. *Birincisi günlük yaşamını sürdürebilmek için bir motivasyon kaynağı olarak, ikincisi ise varoluş düzeyini yükseltmek kaliteli, sıra üstü yaşayabilmek için duygulara ihtiyacı vardır.* Bireyin kendisine ait duygularını ve isteklerini fark edip ifade etmesi otantik yaşayabilmesi için gereklidir. Otantik yaşama becerisini geliştirmek isteyen birey duygu ve isteklerini fark edebildiğinde içindeki doğal güce ulaşabilir.

Duygu, düşünce ve davranışlar birbiriyle ilişkilidir. Ancak aralarında bir neden sonuç ilişkisi olup olmadığı araştırmalarca kanıtlanamamıştır. Duygular, dil ve bilinç bir bütündür. Bu bütünlük insanın varolma sürecinde çok önemli işleve sahiptir. Duygular hedefe yönelik davranışlarımızın itici güç kaynağıdır. Düşüncelerimiz ise hedefe ulaşmak için hangi davranışları sergileyeceğimiz konusunda bize yardımcı olmaktadır. Örneğin bizi tehdit eden bir davranış karşısında ilk önce korkarız. Korku duygusu bizi bir şeyler yapmaya sürükler. Kaçabilir, saklanabilir, bizi korkutan şeye saldırabiliriz. İşte burada hangisini seçip nasıl yapacağımız konusunda düşüncelerimiz devreye girer. Duygular ve düşünceler arasındaki işbölümünü Dökmen (2000) şöyle bir benzetmeyle ortaya koyar. *"Mantıklı düşünceler geminin dümeni, duygular ise geminin yakıtıdır"*. Bu yaşam gemisinin sağlıklı ilerleyebilmesi için düşünce ve duygularımızı uyumlaştırmaya ihtiyacımız vardır. Goleman'a (1996) göre ise beynimizde duygu merkezi olarak bilinen amigdala ile neokorteks arasındaki bağlantılar, akıl, düşünce, kalp, duygu ve davranışlar arasındaki bağlantıları gösteren ana merkezdir. Bu yüzden, en akılcı kararlarda bile duygunun etkisi göz ardı edilemez. Ayrıca, olumsuz duyguların tıbbi açıdan beden direncini, vücudun savunma gücünü azalttığı, olumlu duyguların ise panzehir etkisi yaparak şifa gücü verdiği bilinmektedir.

İnsan yaşamında bu denli öneme sahip olan duygularımızı fark etmek ve ifade etmek de bir o kadar önemlidir. Fakat çeşitli sebeplerden ötürü birçoğumuz duygularımızı fark edip ifade etmekte sorunlar yaşarız. Temelde, duygularımızın altında yarına kalma ve rahat yaşama arzularımız vardır.

Görünürdeki, daha çok görünürün bir basamak altındaki duygularımızı, yani toplumsal etki ile bastırılmış bize ait duygu ve isteklerimizi fark etmek ve ifade etmek sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmamızda önemlidir. Spontanlığımızla birlikte duygularımızı fark edip ifade ettiğimizde, içimizdeki büyük potansiyeli kullanma şansımız artar. Bunu başarırsak, kendimiz olmuş oluruz.

Taylor ve arkadaşları (1992) duygularını ifade edemeyen bireylerin benlik saygısı düşük ve bağımlı kişiler olduklarını belirtmektedirler. Bozkurt (1989) yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında duyguları ifade edememenin bireylerde gelişme ve başarı eksikliğine, acı çekme yorgunluk ve ülser gibi psikosomatik belirtilere neden olduğu, ayrıca depresyonu ateşlemede önemli rol oynadığı sonuçlarına ulaşmıştır. Baymur (1983) ise bireyin kendi içine kapanarak duygularını ifade edememesinin iletişimi ve üretkenliği sınırladığını söylemektedir.

İletişim insanlığın her döneminde önemli olmuştur, ancak sanayileşme ve şehirleşme ile birlikte karmaşıklaşan ilişkiler yumağında kendi yalnızlığına bırakılan günümüz modern toplumlarında önemi katlanarak artmıştır. Kişiler arası ilişkilerde çatışmaların çıkmasının nedenlerinden birisi de duyguların fark edilip ifade edilememesidir. Duyguların sözel olarak ifade edilmesinin engellendiği durumlarda bedenin, çoğunluğu somatik yakınmalardan oluşan farklı tepkiler gösterdiği ve aleksitimik yatkınlığın arttığı anlaşılmıştır (Cooper, Holmstrom, 1984). Duygusal farkındalık olmadan bireyin düşünmesi, davranışta bulunması, fizyolojik tepkiler vermesi, bütün bunların sonucu olarak iletişim ve ilişkide bulunması olanaklıdır. Ancak duygusal farkındalık olmadan bireyin kendi iç dünyasını fark etmesi, kendi istek ve duygularının bilincinde olması, buna bağlı olarak kendini tanıması oldukça zordur. Kendini tanımakta yetersiz olan bireyin kendisiyle ilgili doğru ve sağlıklı karar vermesi beklenemez. Bu anlamda kendi iç dünyası ile ilgili iletişim sorunu yaşayan bireyin dış dünya ile iletişimde, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşaması yadsınamaz.

Duyguları fark edip tanıma becerisi aslında “*duygusal zekanın*” temel becerilerinden biridir. Çoğu kimse duygularının farkında olduğunu, kendini çok iyi tanıdığını zanneder. Fakat biraz düşündüğümüzde gerçekten ne

istediğimizi ve neler hissettiğimizi bilmediğimizi anlarız. Birine son derece kızgın olmak ile kızgın olduğunu fark edip şu an sana karşı kızgınlık hissediyorum demek farklı şeylerdir. Duygularını fark edip ifade edenler onlarla nasıl başa çıkacaklarını da bilirler. Kendi fenomenal alanlarının farkındadırlar. Kendilerine güven duyarlar ve kendilerini kontrol edebilirler (Konrad ve Hendl, 1997). Duyguları fark edip ifade edebilmek, duygular ile bedensel duyuları ayırt edebilmek birey için her zaman kolay olmamaktadır. Günlük ilişkilerde bireyin duygularını fark edip ifade etmesi, iletişim içinde olduğu insanların duygularını anlaması kalp kalbe iletişim kurmasına yardımcı olduğu için iletişim çatışmalarına girme eğilimini azaltmaktadır. Duygu, düşünce ve isteklerinin farkında olan birey kendini daha iyi tanır ve otantik yaşama şansı artar. Kendini iyi tanıyan birey günlük yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurarak, mutlu ve üretken birisi olarak yaşamını daha anlamlı yapma şansı artar. Duyguların insan yaşamında bu denli önemli olması, duygusal problemlerle yakından ilgili olan *aleksitiminin* incelenmesi, tedavi edilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Kısaca vurgulamak gerekirse coşkulu, doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için duygularımıza ihtiyacımız olduğu açık bir gerçektir. Ancak bireyin yaşamında bu denli öneme ve işleve sahip olan duyguları fark edip ifade edebilmek insanlık tarihi boyunca problem olmuştur. Bu tür problem ve yetersizlikleri anlatmak için kullanılan bir sözcük olan *aleksitimi* (*alexithymia*) başlangıçta psikosomatik hastalıklara özgü bir terim olarak ruh sağlığı alanında kullanılan bir kavram olmuştur. Ancak daha sonraları yapılan araştırmalarda hasta popülasyonun yanısıra sağlıklı bireylerde de, aleksitiminin yaygın bir özellik olduğu anlaşılmıştır (Şahin, 1991). Üzerinde yapılan farklı yorum tanımlamalara rağmen aleksitimin; hayal kurma ve düşünme yaşantısında kısıtlılık, duyguları fark etme ve ifade etme güçlüğü, dışa dönük olma ve işlemsel düşünme eğilimi gibi özellikleri üzerinde uzmanların fikir birliği içinde oldukları anlaşılmaktadır (Lesser, 1981; Taylor, 1991).

Aleksitimi başlangıçta psikoanalitik kuramcılar tarafından psikosomatik hastalıklara özgü bir semptom olarak ortaya atılmıştır. Aleksitiminin klinik tanımlamasında somatizasyonun çok önemli bir yer

tutmasına, aleksitimi psikosomatik hastalıklara yakın bulunmasına rağmen, yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatik hastalıklar arasında doğrudan net bir ilişki olduğu söylenememiştir. Yani aleksitimik belirtiler ile psikosomatikler arasında etiyolojik (neden-sonuç) bir ilişki olduğunu söylemenin mümkün olmadığı, sadece bir benzerlikten bahsedilebileceği vurgulanmaktadır (Shipko, 1982, Beach 1994). Ayrıca 1980 sonrasında yapılan araştırmalarda aleksitiminin yalnızca klinik hastalarda, psikosomatiklerde görülen bir özellik olmadığı, aynı zamanda normal popülasyonda sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü tespit edilmiştir.

Yalnızlık, insan yaşamının her evresinde ister yaşlı ister genç olsun herkes tarafından yaşanan önemli bir psikolojik sorundur. Günümüz modern toplumlarında özellikle de kent yaşamında gittikçe karmaşılaşan, yüzeysel, doyumsuz, kısa süreli insan ilişkileri modern insanın daha sık yalnızlık yaşamasına neden olmaktadır. Çünkü şehirleşmenin meydana getirdiği yeni yaşam tarzı ve bireysellik insanın en temel ihtiyaçlarından sevgi, kabul görme, paylaşma ve anlaşılma gibi gereksinimlerini, karşılanmasını zorlaştırmaktadır.

Yalnızlıkla ilgili farklı yorum ve tanımlar olmasına rağmen üzerinde uzlaşılan ve genel kabul gören tanımı şudur *Yalnızlık bireyin varolan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur* (Pepleu ve Perlman, 1984). Bu nedenle yalnızlık fiziksel yakın olma ile ilgili bir duygu durumu değildir. Bir insanın birçok arkadaşı olsa da toplum içinde kalabalık ortamında kendini yalnız hissedebilir (Jones, 1982). Kısacası yalnızlık bireyin tek başına olmasıyla açıklanamaz. Önemli olan kişinin hangi insanlarla ya da kaç kişiyle ilişkili olduğu değil, bu ilişkinin nasıl yaşandığı ve bireyin bu ilişkiden sağladığı doyumdur. Bu yüzden yalnızlık bireyin kendisi hakkındaki algısına bağlı bir duygu durumudur.

Yapılan araştırmalarda hoş olmayan bir duygu olan yalnızlığın doyumsuzluk, mutsuzluk, kaygı, utanma, anlaşılama, yabancılaşıma, yalıtım, alkolizm, intihar eğilimi, depresyon ve suça yönelimle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Nervlana ve Gross 1976; Wenz, 1977; Weeks ve ark 1980). Ayrıca yalnızlık ile atılganlık, riske girme, benlik saygısı ve kendini açma

arasında ise, negatif yönde ilişki olduğu araştırma sonuçlarından anlaşılmaktadır (Akt, Çoşkuner, 1994).

Sosyal ilişki ve davranışların incelendiği araştırmalarda, yalnızlık çeken bireylerin sosyal beceri eksiklikleri olduğu ve sosyal ilişkilerde tepkisiz kaldıkları anlaşılmıştır. Yapılan literatür taramasında, aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen yerli ya da yabancı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak yine de aleksitimi ve yalnızlık arasında bir ilişki olabileceği ihtimali gözardı edilmemelidir. Çünkü duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen kişiler sosyal ilişkilerde de sorun yaşayabilirler ve bunun sonucunda da kendi içlerine kapanabilirler (İmamoğlu ve Yasak 1993). Baymur'a göre (1983) birey kendi içine kapandığında duygularını ifade edemediğinde üretkenliği düşer, çevresi ile iletişimi sınırlanır. Burada gerek İmamoğlu'nun gerekse Baymur'un vurguladığı gibi duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen, kendi içine kapanan bir anlamda aleksitimik belirtiler gösteren bireylerin sosyal ilişkilerde sorunlar yaşaması ve çevreleriyle iletişimlerinin sınırlanması yalnızlık yaşama olasılıklarını artırmaktadır.

Dökmen'e göre (2000) kişinin kendi iç dünyasının farkına varması duygu düşünce istek ve tepkilerinin farkına varmasıyla mümkün olabilir. Ayrıca bireyin "*otantik yaşaması*" kendisine ait duygu ve isteklerinin farkına varıp ifade edebilmesiyle kolaylaşmaktadır. Otantik yaşama becerisini geliştirmek isteyen birey kendi duygu ve isteklerini ayrıntılı olarak fark eder, spontanlığı artar ve böylece içindeki doğal güce ulaşır. Bunun tam tersi olan yani duygu ve isteklerini fark edemeyen ve ifade edemeyen aleksitimik özellikler gösteren bireylerin otantik yaşama şansları azalır, kişilerarası ilişkilerde iletişimde sorunlar ve çatışmalar yaşama olasılığı artar. Otantik yaşamdan uzaklaştıkça da kendine ve topluma yabancılaşır. Bu nedenle otantik yaşamada güçlük çeken bireylerin yalnızlık yaşama ve aleksitimik özellik gösterme olasılığı artmaktadır.

Yalnızlık fiziksel yakın olmayla ilgili bir duygu durumu değildir. Bir insanın birçok arkadaşı olsa da, çevresinde yüzlerce insan varken de kendini yalnız hissedebilir. Kısacası yalnızlık bireyin tek başına olmasıyla

açıklanamaz (Jones, 1985). Yalnızlık bireyin çevresindeki insan sayısına değil; bireyin yaşadığı ilişkilerin düzeyi ve derinliğine bağlıdır. Bu yüzden yalnızlık bireyin kendisi hakkındaki algısıdır. Bu açıdan bakıldığında aleksitimik bireylerin de yalnızlık yaşıyor olmaları muhtemeldir. Çünkü aleksitimik bireyler günlük yaşamda ilişkiler kurabilen, düşünebilen, anlatan, çevresinde sevenleri, arkadaşları olan kimselerdir. Yani dışardan bakıldığında sosyal ilişkileri iyidir, tek başına değillerdir. Bu özelliklerinden dolayı aleksitimikler genellikle çevreleriyle büyük ölçüde uyumlu ve sorunsuz insanlar olarak bilinirler. Ancak McDougal, (1982) aleksitimiklerin bu uyumunu “yalancı normallik” (Pseudonormality) olarak yorumlamaktadır. Bu durum aleksitimiklerin dışa dönük düşünme eğilimlerinin bir özelliğidir. Uyum için gösterdikleri aşırı istek onları mekanik ve sıkıcı hale getirmiştir. Aleksitimikler kendi istek ve duygularının farkında olamadıklarından sosyal ilişkileri de derinlikten yoksun ve yüzeyseldir. Doyurucu ilişkiler kurmakta güçlük çekmektedirler. Kanımca bu nedenle yalnızlık yaşıyor olmaları yadsınamaz.

Yukarıda ifade edilen gerçeklerin ışığında araştırmacı tarafından tez çalışması öncesinde yalnızlık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen korelatif bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma Gazi Üniversitesi iktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan 109 kız ve 121 erkek olmak üzere 230 öğrenciye aleksitimi (TAÖ) ve yalnızlık (UCLA) ölçekleri uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda yapılan analizlerde aleksitimi ve yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki ($r = .663$; $p < .001$) olduğu tespit edilmiştir (Koçak, 2003).

Kendini açma ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda yalnızlık ve kendini açma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yalnızlık düzeyi yüksek olan kız ve erkeklerin kendilerini açmada, yalnızlık düzeyi düşük olanlara göre daha isteksiz oldukları gözlenmiştir (Salono, Betten ve Parish, 1982; Chelune, Sultan ve Williams, 1980). Aleksitimik özellik gösteren bireylerin duygularını ve buna bağlı olarak da kendilerini açmada yetersizlik yaşadıkları göz önüne alınırsa,

aleksitimi ile yalnızlık arasında da pozitif yönde bir ilişki olabileceği söylenebilir.

Çağımızın modern toplumlarında hızla artan nüfus ve gelişen teknoloji ile birlikte karmaşık ve doyumsuz insan ilişkileri arasında yalnızlığa sürüklenen günümüz insanında, bilgisayar ve Internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak aleksitimik özellikler ve yalnızlık düzeyinde artışlar olduğu gözlenmektedir. Giderek yaygınlaşarak toplumsal sağlığı olumsuz etkileyen yalnızlık ve aleksitimi üzerine yapılacak bilimsel çalışmalara; özellikle de tedaviye yönelik çalışmalara ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Klinik gözlemlerle ve psikosomatik hastalıklarla birlikte ortaya çıkmasından dolayı, başlangıçta aleksitiminin iyileştirilmesine, tedavisine yönelik olarak hep klinik yöntemler uygulanmış ve önerilmiştir. Ancak daha sonraları aleksitiminin sosyo-kültürel ve bilişsel yönünün keşfedilmesiyle psikolojik yardım yaklaşımları tercih edilmeye başlanmıştır. Ancak yine de aleksitimiklere özgün bir eğitim programı hazırlanarak yapılan tedaviye yönelik çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bilgilere dayanarak aleksitimiklere yönelik olarak hazırlanan “*Duygusal İfade Eğitimi*”nin üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığı araştırmaya değer bir konu olarak görülmüş ve bu araştırmanın temel problemini oluşturmuştur.

Problem Cümlesi

“Duygusal İfade Eğitimi Programı” üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili midir ve bu etki uzun süreli midir?

Araştırma Denenceleri

1- Öntest puanlarına göre “Duygusal İfade Eğitimi Programına (DİEP)” katılan üniversite öğrencilerinin düzeltilmiş sontest Aleksitimi (TAÖ) puan ortalamaları; programa katılmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

2- Öntest puanlarına göre “Duygusal İfade Eğitimi Programına (DİEP)” katılan üniversite öğrencilerinin düzeltilmiş sontest UCLA yalnızlık puan ortalamaları; programa katılmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

- 3- Aleksitimi (TAÖ) ölçümleri sontest puanları ile izleme testi puanları arasında: a) Deney grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.
b) Kontrol grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.

- 4- UCLA Yalnızlık ölçümleri sontest puanları ile izleme testi puanları arasında: a) Deney grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.
b) Kontrol grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.

Sınırlılıklar

1- Araştırma sürecindeki uygulamalar da ölçülen yalnızlık düzeyi UCLA Yalnızlık Ölçeğinin” aleksitimi düzeyi ise “Toronto Aleksitimi Ölçeğinin (TAÖ) ölçebildiği özellikler ile sınırlıdır.

2. Sosyal bilimlerdeki bütün araştırmalarda olduğu gibi istatistik tekniklerinin ölçebilirliği ile ilgili sınırlılıklar ve insan faktörünün değişkenliğinden kaynaklanan sınırlılıklar da, bu araştırmanın diğer sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Tanımlar

Yalnızlık: Bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir psikolojik durumdur (Peplau ve Perlman, 1984)

Aleksitimi: Ülkemizde uzmanlar bu kavramın Türkçe karşılığı olarak 1- “Duygular için söz yokluğu (Dereboy,1990) 2- “Duygusal ahrazlık” (Şahin 1991) 3- “Düşünce köleliği” (Dökmen, 2000) olarak ifade etmektedirler.

Birincil Aleksitimi: Psikosomatik hastalıklarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına ve sürmesine neden olan bir etmen (trait) ya da psikolojik belirtileri de üzerinde taşıyan bir durum olarak tanımlanmıştır (Freyberger,1977).

İkincil Aleksitimi: Travmatik hastalıklar sonucunda ya da ölümcül ağır bedensel rahatsızlık yaşayan bireylerde geçici ya da kalıcı olarak ortaya çıkabilen bir durum ya da bu rahatsızlıkları yaşayan bireylerin geliştirdiği bir tür savunma mekanizmasıdır (Freyberger, 1977).

Aleksitimik Özellikler: Duygularını farketme, tanıma, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü, düşlem ve hayal yaşamında kısıtlılık, dışa dönük, bilişsel düşünme eğilimi, çatışma ve engellenme durumundaki problemlerini ve duygusal rahatsızlıklarını bedensel tepkiler biçiminde yansıtmaya, ısrarlı ve tekrarlayıcı konuşma tarzı gibi özellikler aleksitimik belirtiler olarak sıralanmaktadır (Sifneos, 1988).

Psikosomatik Bozukluk: Oluşumu ya da gidişi üzerinde psikolojik etkenlerin önemli yer aldığı, fizyolojik belirtileri üzerinde taşıyan bedensel rahatsızlıklardır (Öztürk,1997).

Duygusal İfade Eğitimi Programı (D.İ.E.P): Araştırmacı tarafından aleksitimik özellik gösteren bireylere yönelik olarak hazırlanmış, grup yaşantısına dayalı sağaltım-iyileştirme (remedical) merkezli olup, bilgilendirme, eğitim ve yaşantı sağlamaya yönelik drama oyun ve etkileşim içerikli bir eğitim programıdır. Duygusal İfade Eğitimi Programı (D.İ.E.P) aleksitimik bireylere bu özellikleriyle başa çıkmalarında yardımcı olabilecek grup yaşantıları geçirmelerini ve beceriler kazanmalarını sağlamaya yöneliktir(bakınız ek-1).

Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bireyin günlük yaşamında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilmesinde duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerin bir bütün olarak işlev gördüğü bilinmektedir. Duygular, dil ve bilinç bir bütündür ve bu bütünlük insanın varolma sürecinde çok önemli bir işleve sahiptir. Bu bütünlüğün bozulması

sosyal bir varlık olarak denge ve uyum arayışı içinde olan insan için bir tehdit oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmadaki bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardan birisi, belki de en önemlisi iç dünyamızın aynası olan duygularımızdır. Duygularımız yaşamsal varlığımızın en temel öğelerinden biri olup bugün sahip olduğumuz organlarımız gibi işlevleri vardır.

Dökmen'e göre (2000) bireyin otantik yaşayabilmesi kendi iç dünyasının yani kendisine ait duygu, düşünce, istek ve tepkilerinin farkına varmasına bağlıdır. Otantik yaşama becerisi geliştirilebilen birey kendi duygu ve isteklerini fark eder, spontanlığı, yaratıcılığı artar kendisi olur ve böylece kendi içindeki doğal güce ulaşır. Bunun tam tersi olan yani kendisine ait duygu ve istekleri farkedip, ifade edemeyen aleksitimik özellikler gösteren bireylerin otantik yaşama, kendisi olma şansları azalır, eş ve meslek seçiminde, kişilerarası ilişkilerde iletişim sorunları ve çatışmalar yaşama olasılığı artar. Otantik yaşamdan uzaklaştıkça da kendine ve topluma yabancılaşır. Bu nedenle kanımca otantik yaşamada güçlük çeken buna bağlı olarak da aleksitimik özellik gösteren bireylerin yalnızlık yaşama olasılığı da artmaktadır.

Duyguları farkedip tanıma becerisi aslında "duygusal zekanın" temel becerilerinden biridir. Çoğu kimse duygularının farkında olduğunu kendini çok iyi tanıdığını zanneder. Fakat biraz düşündüğümüzde gerçekten ne istediğimizi ve neler hissettiğimizi bilmediğimizi anlarız. Duygularını farkedip ifade edenler onlarla nasıl başa çıkacaklarının da bilirler. Kendi fenomenal alanlarının farkındadırlar, kendilerine güven duyarlar ve kendilerini kontrol edebilirler (Konrad ve Hendl, 1997).

İletişim insanlığın her döneminde önemli olmuştur ancak sanayileşme şehirleşme ile birlikte karmaşılaşan ilişkiler yumağında kendi yalnızlığına bırakılan çağımız toplumlarında önemi artmıştır. Kişilerarası ilişkilerde iletişimde yaşanan çatışmaların temelinde çoğu kez duygusal farkındalık tan yoksunluk yatmaktadır. Duygusal farkındalık olmadan bireyin düşünmesi, davranışta bulunması, fizyolojik tepkiler vermesi, böylece iletişim ve ilişkilerde bulunması mümkündür. Ancak duygusal farkındalık olmadan bireyin kendi iç dünyasının, kendisine ait istek ve duygularının bilincinde olmaması ve kendini

tanınması zordur. Bu yüzden de kendisiyle ilgili sağlıklı ve doğru karar vermesi zorlaşır. Kendi iç dünyasıyla iletişimde sorunlar yaşayarak kendisi olmakla zorlanan bireyin, dış dünya ile iletişimde sorunlar yaşaması kaçınılmaz olur. Cooper ve Holmstrom'a göre (1984) ise duyguları sözel olarak ifade edilmesinin engellendiği durumlarda bedenin çoğunluğu somatik yakınmalardan oluşan farklı tepkiler gösterdiği ve böylece aleksitimik yatkınlığı artırdığı anlaşılmıştır.

Aleksitimi kavramı psikoanalitik kuramcılar tarafından psikosomatik hastalıklara özgü bir semptom olarak ortaya atılmıştır. Aleksitiminin klinik tanımlamasında somatizasyonun çok önemli bir yer tutmasına, psikosomatik hastalıklara yakın bulunmasına rağmen, yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatik hastalıklar arasında neden sonuç ilişkisi olduğu söylenememiştir. Yani aleksitimik belirtiler ile psikosomatikler arasında etiyolojik (neden-sonuç) bir ilişki olduğunu söylemenin mümkün olmadığı, sadece bir benzerlikten bahsedilebileceği vurgulanmaktadır (Shipko, 1982., Beach 1994).

Ayrıca son yıllarda (1980 sonrası) yapılan araştırmalarda aleksitiminin yalnızca klinik hastalarda, psikosomatiklerde görülen bir özellik olmadığı, aynı zamanda normal popülasyonda sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü tespit edilmiştir. Bu konuda yurt dışında ve ülkemizde yapılmış çok sayıda araştırmalar vardır. Loas (1995) genel popülasyonda aleksitiminin yaygınlığını inceledikleri bir araştırmada 183'ü öğrenci olmayan 263'ü üniversite öğrencisi olan iki gruba tarama amaçlı aleksitimi ölçeği uygulanmışlar. Araştırma sonunda aleksitiminin normal gruptaki yaygınlığı % 23 öğrenci grubundaki yaygınlığı % 17 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca Montreuil ve Pedinelli (1995) normal popülasyon üzerinde 773 öğrenci üzerinde yaptıkları bir araştırmada TAÖ uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin 47'si (%6,08) aleksitimik olarak tespit etmişlerdir. Toukamaç ve arkadaşlarının (1996) Finlandiya da normal popülasyonda aleksitimin yaygınlığı ve demografik faktörlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla TAÖ kullanarak yaptıkları araştırmada, aleksitimi yaygınlığı % 34 olarak bulmuşlardır. Son olarak Kokkonen ve arkadaşları (2001) geniş bir örneklem grubu (n=5993) aleksitiminin yaygınlığı ve sosyo-demografik etkenlerle ilişkisini inceledikleri

araştırmada; erkeklerin % 9,4'ünün kızların ise % 5,2'sinin aleksitimik olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Ülkemizde de bu konuyla ilgili olarak yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Şahin (1991) peptikülser ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi üç gruba TAO uygulayarak (Peptik ülserli grup, peptikülserle birlikte başka hastalığı olan grup, kontrol grup) incelendiği araştırmasında normal popülasyonda aleksitimi yaygınlığını % 30 olarak tespit etmiştir. Gürkan (1996) aleksitimin psikiyatrik, psikosomatik ve normal sağlıklı bireylerde görülme sıklığı ve bunun bazı sosyo- demografik özelliklerle ve depresyonla ilişkisi araştırmıştır. Toplam 234 deneğin katıldığı araştırma sonucunda aleksitimin en sık olarak psikiyatrik grupta % 67,9 görüldüğü bunu % 57,7 ile psikosomatiklerin ve % 38.5 ile de normal popülasyonun izlediği anlaşılmıştır. Candansayar (1993) Gazi Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 18-25 yaş arası 460 kişilik bir grupta aleksitiminin yaygınlığını incelemiştir. Sonuçta öğrencilerin % 16,7'sinin TAO den yüksek puan aldığını tespit etmiştir.

Bireyin varolan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumu olarak tanımlanan yalnızlık, insan yaşamın her evresinde ister yaşlı ister genç olsun herkes tarafından yaşanan önemli bir psikolojik sorundur. Çağımızın modern toplumlarında özellikle de metropol yaşamında gittikçe karmaşıklaşan, yüzeysel, doyumsuz, kısa süreli insan ilişkileri modern insanın yalnızlık yaşamasını kolaylaştırmaktadır. Çünkü bu yaşam tarzı ve bireysellik insanın en temel ihtiyaçlarından olan sevgi, kabul görme, paylaşma ve anlaşılma gereksinimlerini karşılanmasını zorlaştırmaktadır. Kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan, modern kent yaşamında sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum kalan ve böylece yalnızlık yaşayan modern insan sayısında hızlı bir artış görülmektedir. Bu yüzden yalnızlıkta aleksitimi gibi şaşılacak derecede yaygınlık kazanarak toplumsal sağlığı tehdit eden problem haline gelmiştir. Bu gün Amerika'da rehberlik servislerine başvuran üniversite öğrencilerinin en çok şikayetçi olduğu problem yalnızlıkla ilgilidir. Yapılan bir araştırmada amerikan toplumunun % 26'sı kendilerini yalnız ve diğer insanlardan kopuk olarak algılamaktadırlar. Yine Amerika'da rehberlik servisine başvuran öğrencilerin %30'u yalnızlık şikayetinde bulunmuş olup bunlardan %6'sı bu

sorunu çok yoğun olarak yaşadıklarının ifade etmişlerdir (Whister,1997; Akt: Hamarta,2000).

Coşkulu doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için duygularımıza ihtiyacımız olduğu bir gerçektir. Ancak bireyin yaşamında bu denli önemli işleve sahip duyguları farkedip ifade edebilmek, söze dökülebilmek insanlık tarihi boyunca önemli bir problem olagelmıştır. Bütün bunların ötesinde yukarıda verilen araştırma sonuçlarından da anlaşıldığı gibi günümüz modern toplumlarında hızla gelişen teknoloji, sürekli artan nüfus ve şehirleşme ile birlikte karmaşık, doyumsuz ilişkiler yumağına yalnızlığa sürüklenen modern insanlarda, bilgisayar ve Internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak yalnızlık ve aleksitimi sıklığının arttığı gözlenmektedir. *Giderek yaygınlaşarak toplumsal sağlığı olumsuz yönde etkileyen yalnızlık ve aleksitimi üzerinde yapılacak bilimsel araştırmalara, özelliklede tedaviye yönelik çalışmalara ihtiyaç olduğu gerçeği bu araştırmanın en önemli gerekçesini oluşturmaktadır.*

Aleksitimi başlangıçta psikoanalitik kuramcılar tarafından psikosomatik hastalıklara özgü bir terim semptom olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle aleksitimi ile ilgili çalışmalar klinik yoğunlukta olagelmıştır. Yapılan literatür taramasında aleksitimi ile ilgili bilimsel çalışmaların ve araştırmaların çoğunluğunun, klinik ve psikosomatik popölasyonda, kliniksel ve kuramsal düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bunun yanısıra literatürde aleksitimik özelliklerin hasta ve normal popölasyonda yoğunluğu, demografik faktörlerle ve bazı değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlamak mümkündür. Ancak aleksitimi üzerinde normal popölasyonda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimik özelliklerin normal popölasyonda azımsanmayacak yaygınlıkta (%30) olması ve bu araştırmanın üniversite öğrencileri ile yapılıyor olması araştırmanın önemini ve gerekliliğinin ortaya koyan bir başka nedendir.

Klinik gözlemlerle ve psikomatik hastalıklarla birlikte ortaya çıkmasından dolayı başlangıçta aleksitiminin iyileştirilmesine yönelik olarak hep klinik yaklaşımlar önerilmiştir. Ancak daha sonraları aleksitimi ile somatizasyon arasında etiyolojik bir ilişkinin olmadığı saptanması ve

aleksitiminin sosyo-kültürel ve bilişsel yönünün keşfedilmesiyle psikolojik yardım yaklaşımları tercih edilmeye başlanmıştır. Son yapılan araştırmalarda aleksitimin bilişsel yönünün daha çok öne çıktığı anlaşılmaktadır. Lazarus'a göre de duyguların altında bilişsel değerlendirmeler, öğeler yatmaktadır. Yani aleksitimik özelliklerde bilişsel şemalardaki işlevsel olmayan gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşüncelerin sonucu olabilir. Martin ve Pihl (1986) aleksitimiklerin Lazarus'un bahsettiği ilkel bilişsel şemalar kullandıklarını söylemektedirler. Bu bilgiler ışığında Eimer ve Freeman (1998) aleksitimiklerin tedavisinde duyguları düşünceleri içeren tüm sorunlarla ilgilenen ve danışanlara duygularının ve onlarla bağlantılı düşüncelerinin farkına varolmalarında yardımcı olabilecek *bilişsel-davranışçı* yaklaşımın önemini vurgulamaktadırlar. Aleksitimi konusunda en önemli uzmanlardan olan Sifneos (1988) aleksitimik bireylerde yol gösterici, eğitimsel merkezli grup terapilerinden yararlı sonuçlar aldıklarını belirtmektedir. Diğer taraftan yapılan literatür taramasında gerek yurt dışında gerekse ülkemizde normal popülasyonda aleksitimik özelliklerinin giderilmesine yönelik deneysel çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde bu konuda yapılmış iki çalışma vardır. Yemez ve arkadaşlarının (1995) *Psikodramanın Kontrol Odağı Aleksitimi ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi* başlıklı araştırma yapmışlar. Ancak araştırma sadece 7 üniversite öğrenciyle gerçekleştirilmiş olup bunlardan sadece ikisi aleksitimik özellik göstermektedir. Bulgular bu iki öğrencinin aleksitimik düzeylerinde önemli bir değişim olmadığını göstermektedir. Diğer bir çalışma Varol (1998) tarafından grupla psikolojik danışma uygulayarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçta grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin azaltmada etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bütün bu bilgiler ışığında normal popülasyonda aleksitimik özelliklerin giderilmesine yönelik olarak hazırlanmış *bilişsel-davranışçı* yaklaşım merkezli, bilgilendirme ve sosyal destekli özgün bir eğitim programıyla yapılacak grup çalışmasının alana ilişkin kuramsal, uygulama ve deneysel olarak önemli katkılar sağlayacağı düşüncesi bu araştırmanın önemli gerekçesini oluşturmaktadır. Bu sayede alandaki eksikliğin giderilmesine katkıda bulunuyor olmak teşvik edici bir unsur olmuştur.

Araştırmanın Eğitim Bilimleri fakültesinde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılıyor olması önemini artırmaktadır. Çünkü bu öğrencilerin bir çoğu öğretmen bir kısmı ise Psikolojik Danışman olarak görev alacaklar. Bu durumda ileride ruh sağlığı ve eğitim alanında hizmet verecek olan öğrencilerin aleksitimik özelliklerinin giderilmesi, aleksitimik ve yalnızlık özellikleriyle baş etme becerisi kazanmaları önemli bir kazanç olarak görülmektedir.



BÖLÜM 11

KAVRAMLAR KURAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikli olarak aleksitimi kavramına ilişkin tanımlara, yorumlara, kuramsal ve tedavi yaklaşımlarına yer verilmiştir. Ve ilgili araştırmalar özetlenmiştir. Ardından ise yalnızlık kavramına ilişkin kuramsal açıklamalar, tanımlar ve araştırmalar ele alınmıştır.

ALEKSİTİMİ

Aleksitimi başlangıçta psikosomatik kuramcılar tarafından ruh sağlığı alanında psikosomatik bir durumu ve belirtiyi anlatmak amacıyla ortaya atılmış bir kavramdır (Blanchard, Arena ve Pallmayer, (1981). Ancak daha sonraları aleksitiminin sadece psikosomatiklere özgü bir durum olmadığı, sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü anlaşılmıştır. Aleksitimi kavramını ilk defa Sifneos, tarafından 1972 yılında Avrupa'da bir konferansda bu türden duygusal sorunları anlatmak için kullanılmıştır. Kelime anlamı olarak aleksitimi Yunanca'da *a* = yok, *lexis* = söz, *thymos* = *duygu* anlamına gelen kelimelerin birleşmesinden meydana gelmiş bir kavramdır (Sfineos, 1977). Dereboy (1990) bu kavramı Türkçe'ye “

duygular için söz yokluğu” şeklinde çevirmiştir. Şahin ise aleksitiminin sadece “duygular için söz yitimi” anlamına gelen duygulara karşı “dilsiz” olmakla sınırlandırılmayacağını, çünkü aleksitimik bireylerin aynı zamanda duygularına karşı “sağır” olduklarını vurgulamaktadır. Buradan hareketle Şahin aleksitimi için “duygusal ahrazlık” tanımını ortaya atmıştır (Şahin,1991). Dökmen ise aleksitimi karşılığı olarak “düşünce köleliği” kavramını önermektedir (Dökmen, 2000). En basit tanımıyla duygularını fark etme, tanıma, ayırtetme ve ifadeetme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi klinik alanda ortaya çıkmış bir terimdir. Aleksitiminin klinik tanımlamasında somatizasyonun çok önemli bir yer tutmasına rağmen yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatikler arasında doğrudan bir ilişki olduğu kanıtlanamamıştır. Yani aleksitimik özellikler ile psikosomatikler arasında etiyolojik (neden-sonuç) ilişkisi olduğunu söylemenin mümkün olmadığı, sadece bir benzerlikten bahsedilebileceği vurgulanmaktadır (Beach, 1994). Bu yüzden aleksitiminin bir hastalıktan çok, kişilik özelliği, yetersizlik olduğunu savunanlar vardır. Taylor (1984) ve Sifneos’a (1988) göre aleksimi bir hastalık değil daha çok kişilikle ilgili bir teirmdir. Ancak aleksitiminin ortaya çıkmasında sosyo-kültürel faktörlerin etkisi de önemli yer tutar. Ruesch analitik terapiye aldığı bazı bireylerin duygularını ve rahatsızlıklarını bedensel tepkiler olarak ortaya koyduklarını gözlemler. Ruesch daha sonradan aleksitimik olarak tanımlanacak bu hastalarının duygularını sözel ifade yerine bedensel tepkiler olarak açığa vurduklarından dolayı çocuksu kişilik (infantil personality) olarak tanımlamıştır. (Akt; Lesser,1981).

Aleksitiminin kişisel bir eğilim, yetersiz sosyal destek sonucu ortaya çıkan durum, hastalık, psikosomatik belirti, bilişsel bozukluk, beceri eksikliği-yetersizlik, nörolojik bir arıza, olduğunu savunan farklı görüşler vardır. Bu kadar çok farklı görüş ve yorumlardan dolayı bir kişiye aleksitimi teşhisi koymak zorlaşmaktadır. Aslında aleksitimi “ya hep ya hiç” fenomeni değildir. Aleksitimi var yada yok demek yerine aleksitimik özelliklerin düzeyinden bahsetmek daha doğrudur (Paez,1997). Bundan başka aleksitimik özelliklerin kalıcı mı (trait) yoksa geçici bir özellik mi olduğu konusunda görüş ayrılıkları vardır. Ancak Freyberger (1977) bu problemi birincil ve ikincil aleksitimi ayrımı yaparak bir anlamda çözmüştür. Ona göre *birincil aleksitimi* psikosomatik

hastalarda bedensel tepkilerin ve şikayetlerin ortaya çıkmasını sağlayan süreklilik gösteren etmendir. İkincil aleksitimi ise kanser gibi ağır bedensel hastalarda, yoğun bakım hastalarında ve travma geçiren bireylerde ortaya çıkan geçici bir durumdur. Bazı uzmanlara göre aleksitimi tamamen sosyo-kültürel bir olaydır. Onlara göre aleksitimi zaten ilk olarak duyguları sözel olarak ifade etmenin sağlıklı ve olgunluk belirtisi olarak kabul edildiği batı toplumlarında ortaya çıkmıştır. Ancak bazı toplumlarda insanlar çocukluktan itibaren yaşadıkları çevrede duyguları ifade etmek yerine gizlemeyi ve bastırmayı öğrenmektedirler. Çoğu doğu toplumlarında duygular bedenselleştirilerek kullanıma dönüştürülmektedir. Buna dönüştürme yada bedenselleştirme bozukluğu da denilmektedir (Lesser,1985). Ülkemiz bu açıdan duyguların somatik tepkilere dönüştürüldüğü doğu toplumlarına daha yakındır (Beştepe,1997). Nörofizyolojik yaklaşımı benimseyen uzmanlara göre ise, aleksitimi beyin yarım küreleri arasındaki kopukluk sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Onlara göre aleksitimi limbik sistemden neokortekse gitmek için harekete geçen duyusal uyarıların bloke edilmesi sonucu, bilinçli duygusal yaşantılara dönüşmemesiyle oluşan arızadır. Von Rad (1984) aleksitimi nesne ilişkileri görüşünden hareketle açıklamaya çalışmıştır. Ona göre aleksitimi ayrılma-birleşme sürecindeki aksama sonucu ortaya çıkan beden şeması bozukluğudur. Psikoanalitik kuram açısından aleksitimi için *duygusal bastırma* kavramı kullanılmıştır. Bazı kuramcılar ise duygusal yaşantılar konusundaki bilgisizlik ve anlamlandıramamaya bağlı olarak aleksitimikler için *duygusal cahillilik* kavramını önermektedirler. Bilişsel kuramı benimseyen araştırmacılara göre ise, aleksitimi bilişsel gelişim dönemlerindeki bazı eksikliklerden kaynaklanan yada bilişsel süreçlerdeki çarpıtmalar, mantık dışı düşünceler sonucu oluşan bir durumdur. Yani aleksitimi bilişsel süreçteki çarpıtmalar işlevsel olmayan uyum bozucu otomatik düşünceler sonucu oluşan bir rahatsızlıktır. Pennebaker'a (1989) göre aleksitimik özellikler kendini yansıtma (self-reflection) becerisi eksikliği ve duygusal ketlenme (emotional-inhibition) ile ilişkilidir. Çünkü duyguların bilişsel süreç içinde işlenmesindeki yetersizlik nedeniyle birey duygusal uyarımların bedensel öğeleri üzerine odaklaşır. Bu durum aleksitimiklerdeki bedensel yakınmalarla uygunluk göstermektedir. Ketlenme aslında bilişsel kaçınmayı ve duygusal bastırmayı içeren başatma tarzıdır. Ketlenme, bastırma ya da aleksitimi

şeklinde kendini gösterebilir. Gerisinde aşırı stres, sosyal destek azlığı yada travmatik bir olay olabilir. Bu nedenle aleksitimi kaçınmacı, ketleyici başetme tepkileri ile ilişkilidir ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi engeller. *Kişisel bir eğilim ve başetme tarzı* olarak aleksitimi dört temel özelliğe sahiptir: *1.Duygularla ilgili düşünmede yetersizlik. 2.Duygularla iletişimde yetersizlik. 3.Duygusal ve bedensel tepkiler arasında bir çözülme. 4.Sır verme eğilimi ve bu eğilimi bastırma arasında bir çatışma*, (Paez ve ark,1997).

Aleksitimik Belirtiler-Kişilik Özellikleri

Aleksitimi kavramının yaratıcısı olan Sifneos (1972) aleksitimik bireyler için şu ifadeleri kullanmaktadır. Aleksitimi öncelikle bireyin duygusal işlevlerinde ve kişiler arası ilişkilerinde güçlük çekmesi şeklinde ortaya çıkan bir sorundur. Duyguların merkezi bir öneme sahip olduğu toplumsal yaşantıda aleksitimikler yabancı, hatta başka bir dünyadan gelmiş izlenimi verirler. Aleksitimiklerin en belirgin özellikleri duygularını fark edip ifade etme güçlüğü çekmeleridir. Günlük yaşamda düşünebilen, anlatabilen, ilişkiler kurabilen kimselerdir. Ancak duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup ayırt etmekte ve bunları ifade etmekte sorunlar yaşarlar. Zeki olabilirler fakat bu zekalarını daha çok duygularından kaçmak için kullanırlar (Sifneos,1988). Aleksitimi kavramına ilişkin farklı yaklaşımların yorum ve tanımlamalarındaki farklılık, aleksitimik özelliklerin saptanmasında da geçerlidir. Örneğin Taylor (1991) aleksitimik kişilik özelliklerini dört ana başlık altında toplanılabileceğini düşünmektedir. *1-Duygularını tanıma tanımlama güçlüğü. 2-Duygusal uyarımda bedensel duyumlarla duyguları ayırt etmede yetersizlik. 3-Hayallerde azlık,sınırlı imgesel süreçler. 4-Dışa dönük bilişsel tarz.* Aleksitimik bireylerin özellikleri açıklanırken karşımıza çıkan üç temel kavram vardır. Bunlar; *Duyuş (affect)* zihinsel bir yönelimdir hem biyolojik hem psikolojik öğeler içerir. *Duygu (emotion)* ağrı ,istek, umut gibi zihinsel yaşantı durumudur. *His (feeling)* hoşnutluk yada acı çekme, duygusal olarak etkilenme durumunun sonucu olarak tanımlanmaktadır (Sifneos,1988). Üzerinde yapılan farklı yorum ve tanımlamalara rağmen aleksitimik kişilik özellikleri-belirtileri'nin dört temel başlık altında toplanması konusunda

uzmanların fikir birliği içinde oldukları anlaşılmaktadır (Leser,1981, Siifneos,1988., Taylor,1991).

1-Duyguları fark etme,ayırt etme ve söze dökme güçlüğü.

2-Hayal kurma, düşlem (Fantasy) yaşantıda kısıtlılık

3-İşe vuruk işlemsel (Operational Thinking) düşünme.

4-Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı (bilişsel tarz)

1- Duyguları Fark etme, Ayırtetme ve Söze Dökme Güçlüğü

Aleksitimik bireylerin en belirgin özelliği duygularını tanıma ve ifade etmedeki güçlüklерidir. Bu insanlar özgöl bir biçimde duygularını tanıyamaz ve tanımlayamazlar. Duygularını çok kabaca, “rahatlama ve rahatsız olma” gibi basit kelimelerle ifade edebilmekte veya “gevşeme ve gergin olma” gibi bedensel tepkilerle gösterebilmektedirler. Kendilerine duyguları sorulduğunda sanki bu kelimenin anlamını bilmez gibi görünürler. Konuşmaları *tekrarlayıcı ve ayrıntılıdır*. Sık sık *bedensel yakınmalarından* söz ederler. Duygusal yaşamlarındaki kısıtlılık, bazen duruşlarındaki donukluk ve duygularının yüzlerinden anlaşılmamasıyla da kendini belli eder (Sifneos, 1977, Lesser, 1981). Aleksitimik kimselere yaşadıkları tatsız bir olay sırasında neler hissettikleri sorulduğunda, o anda neler düşündüklerini, neler yapmak veya söylemek istediklerini ayrıntılı olarak anlatır. Duygularından bahsetmesi için ısrar edildiğinde ise, ne zaman duygularından ne zaman düşüncelerinden söz etmekte olduğunun bilinemediği gözlenebilir (Dereboy, 1990). Buradan aleksitimiklerin bir duyguyu diğerlerinden ayırt etmekte zorlandıkları, duyguları sorulduğunda kendilerini karmaşık hissettikleri; genellikle üzgünmü, yorgunmu, açmı, yoksa hastamı, olduklarını anlatamadıkları anlaşılmaktadır. Bedensel belirtileri ile duyguları arasındaki farkları kavrayamadıklarından sanki ezberlemiş gibi tekrarlayıcı ifadelerde bulunurlar (Krystal, 1979 ve Sifneos, 1988). Kısacası aleksitimik kimseler günlük yaşamda ilişkiler kurabilen, düşünebilen, anlatabilen ancak duygu ve düşünceleri arasındaki farkı ayırtetmede ve bağlantı kurmada, duygularıyla bedensel duyumlarını ayırt etmede ve bütün bunları ifade etmekte güçlük yaşayan bireyler oldukları bilinmektedir. Bu özelliklerinden dolayı aleksitimiklerin içgörü kazandırmaya

yönelik terapilerde başarı sağlayamadıkları düşünülmektedir. Çünkü aleksitimikler duygularını anlatabilecek sözcükler bulmada güçlük çektikleri için duygularını ifade etmeleri gereken ortamlarda kaygı ve stres yaşadıkları buna bağlı olarak somatik şikayetlerinin ve dirençlerinin arttığı gözlenmiştir (Lesser, 1981, Faryna ve ark, 1986).

2- Hayal Kurma, Düşlem (Fantasy) Yaşamında Kısıtlılık

Aleksitimik özellik gösteren bireylerin hayal gücü de oldukça zayıftır. Nadiren de olsa hayal kursalar bile bunu bir zaman kaybı olarak algırlar. Kurdukları hayaller genellikle gerçeklik sınırları içinde, tutku ve özlemlerin silik bir biçimde yansıdığı kuru ve renksiz fantazilerdir. Aleksitimikler hayal etmesi istenilen yaşantılarını canlı, yoğun, duygu yüklü, olarak canlandıramazlar. Çoğu kez de duygularını çağrıştıracak hayallerden uzak durmayı tercih ederler. Hatta yetişkin yaşamlarında hayal kurmayı hiç beceremedikleri iddia edilmektedir (Lesser, 1981, Taylor ve ark. 1988). Sifneos, aleksitimik kimselerin düşlem ve fantezi yaşantılarındaki eksiklik, onlarda olayların daha çok detaylarına dikkat etmeye ve işlemsel (operative) düşünmeye neden olduğunu söylemektedir (Sifneos, 1988). Bu da aleksitimiklerin rüyalarının daha çok ikincil süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle aleksitimik bireylerin tedavisin de imajinasyona dayalı, psikodrama gibi tekniklerin uygulanması terapist/danışman için sorun oluşturabilir. Rüyalarını çok seyrek hatırlarlar, rüyalarındaki anlatımlarının daha çok günlük olaylara ilişkin gerçekleri içerdiği ve somut nitelikte olduğu gözlenmiştir. Hayal kurma becerilerindeki eksikliklerine bağlı olarak yaratıcı olmakta zorlanabilirler. Eylem ve düşünceleri daha çok dış uyaranlar doğrultusundadır. Aleksitimik kimseler genellikle çevrelerindeki insanlar tarafından donuk, sıkıcı, kaba ve duygusuz olarak tarif edilirler (Sifneos, 1988).

3- İşlemsel-İşe Vuruk Düşünme Eğilimi (Operational Thinking)

Aleksitimik bireyler duygularını tanıma ve ifade güçlüğü yaşamalarına, ayrıca düşlem ve fantezi yaşantılarındaki kısıtlığa rağmen, çevreleriyle uyum içinde yaşayabilmektedirler. Çünkü pragmatik ve mekanik tarzda düşünme

eğilimindedirler. Kendi iç dünyalarından uzak son derece sade, mekanik, robot gibi bir yaşantıları vardır. Karşılaştıkları sorunlara somut ve kestirme çözümler bulmaya yönelirler. Sorunların kökenine inmektense görünen yüzeysel nedenlerle ilgilenmeyi tercih ederler. Aleksitimiklerin bu tutumları çevreyle kurdukları ilişkilere de yansımaktadır. Sorunlarının kökeninde yatan duygusal etmenleri, engellemeleri, çatışmaları aramaz sadece yüzeysel nedenlerle yetinirler. Karşılaştıkları sorunlara ilişkin konuyu en kısa yoldan kapamanın yöntemlerini araştırmaya ve aynı sorunu yeniden yaşamamak için gerekli tedbirleri düşünüp önlem almaya çalışırlar. (Taylor, 1991, Lesser,1985). Bu özelliklerinden dolayı aleksitimikler genellikle çevreleriyle büyük ölçüde uyumlu ve sorunsuz insanlar gibi bilinirler (Taylor,1991, Dougal, 1982, Lesser,1985).

4- Dış Merkezli Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı (Bilişsel Tarz)

Aleksitimik bireyler daha çok dışa dönük kişilik özellikleriyle öne çıkarlar çünkü mekanik, pragmatik ve uyum sağlamaya yönelik düşünme eğilimi içindedirler. Çevreleriyle olan ilişkilerinde tutum ve davranışlarına iç etkenler ve onlara bağlı duygular değil, daha çok dış uyaranlar ağırlıklı olarak yön verir. Aleksitimikler uyum için gösterdikleri aşırı istek ve çabalardan dolayı çevreleriyle sorunsuz, uyumlu ilişkiler kurabilen kişiler olarak bilinebilirler (Taylor,1991). Bu durum onların dışa dönük bilişsel yapı geliştirmiş olmalarından kaynaklanmaktadır. Mc Dougal ise bu uyumu '*yalancı normallik*' (psedenormality) olarak yorumlamaktadır (Dougal, 1982). Aleksitimikler günlük yaşamda herhangi bir olayla karşılaştıklarında çevresel beklentilere ve ayrıntılara çok fazla önem verirler. Bu yüzden aleksitimikler daha çok dış kontrollü olup yalnızlığı tercih ederler. Zeki olabilirler ancak bu zekalarını daha çok duygularını gizlemek ve uyum sağlama çabaları için kullanırlar. Aleksitimik insanlarda belirgin olarak görülen bu dört temel özelliklerin yanısıra ikinci derecede önemli özelliklerin de sıkça bulunduğu konunun uzmanlarınca söylenmektedir. Bu özellikleri şöyle sıralamak mümkündür.

1. Aleksitimik kimseler çevresel ayrıntılara ilişkin düşünce yoğunluğu ve çeşitli bedensel belirtilerden yakınma gibi nedenlerden dolayı nevrotik adlandırılabilirler. Fakat aleksitimikler belirli özellikleriyle nevrotiklerden kesin olarak ayrılırlar. Duygu ve düşlem yokluğu nevrotik kişilerde psikolojik çatışma alanıyla sınırlı kalırken, aleksitimiklerde her alana yayılmış durumdadır. Duyguları ile düşünceleri uygunluk göstermeyebilir (Krystal,1979, Sifneos, 1977).

2. Aleksitimik bireyler çok seyrek rüya görürler ve bu rüyalarının öğeleri arasında ilişki kurmaları istendiğinde bunu gerçekleştirmekte zorlandıkları görülür (Krystal, 1982).

3. Aleksitimiklerin yaratıcılıktan yoksun, robot gibi, mekanik bir yaşam sürmeyi tercih ettikleri bilinmektedir. Kısıtlı düz, banal sıkıcı ve tekrarlayıcı bir dil kullanmaktadırlar.

4. Başkalarıyla eşduyum yapma, onları anlama, empati kurma yetenekleri zayıftır. (Krystal, 1979).

5. Aleksitimikler çok nadiren ağlamasına rağmen yaşanan öfke üzüntü ve kederlere bağlı olarak bazen aşırı düzeyde ağlamaları da olabilir (Sifneos, 1988).

6 . Duyguları yüzlerinden anlaşılmaz duruşları katı , donuk , duygusuz ve cansız olarak algılanırlar (Sifneos, 1988).

7. Daha çok bağımlı olma eğilimleri vardır. Dış kontrollü olup yalnızlığı tercih ederler, insanlardan kaçarlar. Dışa bağımlı olduklarından çevresel ayrıntılara çok dikkat ederler (Sifneos, 1988).

8. Aleksitimikler narsistik, psikosomatik, pasif, agresif veya pasif-bağımlı kişilik özellikleri gösterebilirler.

9. Hassas değillerdir, ince dūřunmeden davranma eğilimleri vardır. Kendilerini sıradan zayıf, aciz gōsterme çabalarının yanısıra, gergin ve katı kurallıdırlar. Aynı konu üzerinde ısrarlı ve tekrarlayıcı konuşmaları, kendi bildiğini yapan davranış merkezli olmaları aleksitimik bireylerin belirgin özelliklerindendir (Sifneos,1988).

10. Barksy ve Klerman'ın (1983) ileri sürdükleri hipoteze göre duygularını işleme de güçlük yaşayan aleksitimikler duygulara bağlı bedensel duyularını abartır, çok ani tepkiler verirler. Buna bağlı olarak aleksitimiklerin yeme bozuklukları, psikoaktif madde bağımlılığı, kendine zarar verici saplantılı davranışları açıklanmaktadır.

11. Aleksitimik kimseler bedensel belirtilerini ezberlemiş gibi, nazik bir dille hikaye gibi düzenlemeden, duygu ve düşünceleri arasında ilişki kurmadan dağınık ve ısrarcı bir şekilde tekrarlayarak anlatırlar.

12. Aleksitimikler genellikle birlikteliği seven ve paylaşıma açık bireylermiş gibi görünmeyi tercih ederler. Ancak bu konu da spontane davranamazlar. Sosyal durumlara uyum sağlıyor görünürler fakat diğerleri gibi olamadıklarının da farkındadırlar ve bunu gizlemeyi tercih ederler.

13. Aleksitimik bireyler stresli ya da depresyonda olsalar bile çoğunlukla bunu inkar ederler. Depresyonları hakkında bilgilendirildiklerinde bu kez açıklamakta zorlanırlar. Basitçe sırtım ağrıyor, canım acıyor, kalbim sızlıyor gibi sözcüklerle ifade ederler.

Yukarıda saydığımız belirgin aleksitimik özelliklerin birçok araştırmacı ve düşünür tarafından paylaşılmasına rağmen bir kimseye aleksitimik teşhisi koymanın kolay olmadığı vurgulanmaktadır. Çünkü aleksitimik özellikler için gerekli minimum kriter konusunda henüz kesin bir açıklama yoktur. Bu yüzden aleksitimi var ya da yok yerine aleksitiminin düzeyinden basetmek daha doğru olur. Buna bağlı olarak Freyberger aleksitimik özelliklerin geçici ve sürekli

olabileceğinden bahsederek, birincil aleksitimi psikosomatik hastalıklarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına ve sürmesine neden olan sürekli devam eden bir durumdur. İkincil aleksitimi ise travmatik hastalıklar yada ağır bedensel hastalıklar sonunda ortaya çıkan geçici yada kalıcı bir durum olarak tarif edilmektedir (Freyberger, 1977, Akt. Leser 1985).

Aleksitimi Kavramının Tarihsel Gelişimi

Aleksitimi başlangıçta psikosomatik hastalıklara özgün olarak belirli kişilik özelliklerini tanımlamak amacıyla ortaya çıkmıştır. Ortaya çıktığından beri aleksitimi gerek klinisyenler, gerekse araştırmacı ve kuramcılarının ilgisini toplayan bir kavram olmuştur.

İlk olarak 1948 yılında Ruesch analitik terapiye aldığı psikomatik hastalarda yaptığı gözlemlerde, bu hastaların diğer nevrotiklerden farklı olarak duygularını ve rahatsızlıklarını sözel yada sembolik olarak ifade edemediklerini belirtmiştir. Psikosomatik şikayetlerle gelen bu kişilerin duygularını veya gerilimlerini ifade etmenin tek yolu bedensel tepkilerle olmaktadır. Ruesch bu özellikleri psikosomatik hastalıkların temelinde yatan asıl sorun olarak görmüş ve bu özellikleri “*çocuksu kişilik*” “*infantil personality*” olarak kavramsallaştırmıştır. Ona göre çocuksu kişilik yapısı psikosomatik hastalıkların temelinde yatan sorunun özünü teşkil etmektedir. Duygu ve heyecanlarını sözel olarak ifade edemeyen bireyler bu durumlarını bedensel yakınmalarla açığa vururlar (Akt. Lesser, 1981).

Kısa bir süre sonra 1949 yılında Mac Lean bir makalesinde psikosomatik hastalarda duygularını söze dökmekte zihinsel bir yetisizlik olduğundan bahsetmiştir. Mac Lean psikosomatik kişilerin duyguları neokortekse ulaşip sözel yolla simgesel anlatım bulamadığından “otonom” yollarla ifade edilmekte yani “organ diline” çevrilerek, bedensel belirtiler olarak kendini gösterdikleri şeklinde vurgulamaktadır. Yani psikosomatiklerde yaşanan duygular hipotalamus’dan geçerek neokorteks’e ulaşamıyor, amigdalada takılıp kalmaktadır (Akt. Taylor, 1984,). Freedman ve Sweet (1954) duygularını sözel olarak ifade edemeyen kimseleri, psikosomatik hastaları *duygu cahilleri* (emotional illiterates) olarak tanımlamışlardır. Bu

kimseler kaygılarını bedenselleştirdiklerinden duygusal yaşantılarının da farkında değildirler.

1963'te ise Fransız psikanalistlerden Marty ve Uzan psikosomatik şikayetleri olan insanlarda fantezi kısıtlılığı, duygusal yaşamda kısıtlılık, işe-vuruk, pratik, faydacı düşünme eğilimi, hayal kurma ve sözel ifade güçlüğü gibi belirgin belirtileri tespit etmişlerdir (Akt.Lesser, 1981).

Fransa'daki çalışmalardan habersiz olarak 1968 yılında Krystal ve Raskin post travmatikler ve ilaç (içki, uyuşturucu) bağımlısı olan kişilerde de psikosomatiklere benzer şekilde duygularını tanıma ve ifade güçlüğü, fantezi ve hayal yaşantılarında azalma olduğunu tespit etmişlerdir(Taylor,1984). Nemiah ve Sifneos 20 psikosomatik hastanın görüşme kayıtlarından şu sonuçlara ulaşmışlardır. Hastaların büyük çoğunluğunun duygularını tanıma ve sözel ifade etmede zorlandıkları, hayal ve fantezi yaşantılarında kısıtlılık olduğunu tespit etmişlerdir. Nemiah ve Sifneos aynı zamanda görüşmecilerin bu hastaları, donuk, ölgün, sıkıcı, faydacı, dışa dönük (externally oriented) hayal kırıklığı duygusuna kapılmış kimseler olarak tanımladıklarını vurgulamışlardır (Lesser,1981).

1972 de ise Sifneos o zamana kadar özellikle de psikosomatik hastalar üzerinde yıllardır çeşitli klinisyenler ve araştırmacılar tarafından tespit edilmiş olan; duygularını tanıma ve sözel ifade güçlüğü, hayal ve fantezi yaşamında kısıtlılık, işe vuruk düşünme eğilimi, çatışma ve engellenme durumlarındaki problemlerini bedensel belirtiler olarak yansıtmaya gibi özellikleri "aleksitimik özellikler" olarak tanımlamıştır. Sifneos tıbbi olarak hasta olmayan ancak bedensel yakınmaları olan bazı kişilik özelliklerini açıklarken, duyguları ifade güçlüğünü vurgulamak amacıyla, *aleksitimi* kavramını kullandığını belirtilmektedir. Ona göre bu kavramı kullanmasının temel nedeni aleksitimik bireylerdeki en temel özellik olan duyguları ifade etme güçlüğünü vurgulama düşüncesidir (Sifneos,1977).

Krystal (1982,1983) artık aleksitimi kavramının psikosomatik bozukluklarda olduğu kadar, psikiyatrik bozukluklarda da temel nedenlerin anlaşılmasında önemli ipucu olarak kullanılabileceğini öne sürmektedir.

Bu açıklamalardan da anlaşıldığı gibi aleksitimi kavramı ilk defa psikosomatik hastalıkların ifadesi için kullanılmıştır. Aleksitiminin klinik tanımlamasında somatizasyonun çok önemli bir yer tutmasına rağmen, veya aleksitimi psikosomatik hastalara yakın bulunmasına rağmen araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatik hastalıklar arasında doğrudan net bir ilişki olduğu söylenememiştir. Sonuç olarak aleksitimi ile psikosomatikler arasında etiyolojik bir ilişkiden çok (neden-sonuç ilişkisi) benzerlik olduğunu söylemek daha doğru olur (Shipko, 1982, Beach, 1994). Çünkü son yıllarda yapılan araştırmalarda aleksitiminin yalnızca psikosomatik hastalara, klinik bozukluklara ait bir özellik olmadığı, aynı zamanda normal popülasyonda, sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü tespit edilmiştir.

Aleksitimin Kuramsal Alt Yapısı

Aleksitimi yeni bir kavram olmasına rağmen, oluş nedenini açıklamaya yönelik birçok kuram vardır. Bu kuramlar psikoanalitik, sosyal öğrenme, davranışçı, gelişim, bilişsel, nörofizyolojik yaklaşımlar olarak toplanabilir.

Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitiminin etiolojisine ilişkin ilk temel çalışmalardan birisi komissürotomili hastalar üzerinde yapılmıştır. Bu hastalarda aleksitimik özellikler görülmesinden yola çıkan uzmanlar aleksitimik bireylerde de beynin sağ ve sol yarım küreleri arasında bağlantı kopukluğu olduğunu öne sürmektedirler. Beynin sağ yarım küresinde birincil süreçteki düşüncelerle sol yarım küresindeki ikincil süreçteki düşünceler arasında kopukluk olduğu vurgulanmaktadır (Hoppe ve Bogen, 1977). Bu hipotezi test etmek ve geliştirmek için birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların çoğunda hastaların *karpus kollasumları* kesilerek beyin yarımküreleri arasındaki bağlantı koparılmış ve sonuçta bu hastaların yoğun somatik şikayetler ve tepkiler gösterdikleri anlaşılmıştır.

Psikosomatik hastalar üzerine yaptığı araştırmalarla tanınan Mac Lean 1949'da psikosomatik hastalarında limbik sistem ile neokorteks arasında bir bağlantı bozukluğundan söz etmiştir. Daha sonraları Nemiah (1975) bu görüşlerden yararlanarak aleksitimikler için nörofizyolojik bir hipotez

geliştirmiştir. Bu hipoteze göre aleksitimiklerde şizofrenlerdekinin tersine limbik sistemden neokortekse gitmek üzere harekete geçen duysal uyarılar (sensory inputs) striatumda bloke edilmektedirler. Yani neokortekse ulaşip bilinçli duysal yaşantılara dönüşmemektedirler. Aleksitimik bireylerdeki bu durumu Sifneos (1996) *duyguların afazisi* olarak yorumlamaktadır. Aleksitimiklerde sol yarım kürede donukluk olduğunu öne süren Flannery ve Taylor araştırmalarının bu tezlerini desteklediğini söylemektedirler.

Kaplan ve Wogan (1977) yaptıkları bir deneysel çalışmada, ağrılı uyarı verilirken hayal kurmanın ve buna eşlik eden sağ yarımküre etkinliğinin algılanan ağrı şiddetinin artmasını önlediği gözlenmiştir. Aleksitimik bireylerdeki psikosomatik hastalık geliştirmeye yatkın olmalarının nedeninin beyin sağ yarım küresindeki aktivite eksikliğinden olabileceği söylenmektedir. Sağ yarım küresi konuşma losyonlarını tutan bir lejyon nedeniyle bloke olmuş bir hastada aleksitimik özellikler gözlenmiştir. Yine başka bir araştırmada, yalnızca sağ elini kullanan kimselerin yalnızca sol elini veya her iki elini kullananlara kıyasla aleksitimik özelliklerinin anlamlı ölçüde yoğun olduğu tespit edilmiştir (Fricchione ve Howanitz, 1985).

Lane, Ahern, Schwartz (1997) yaptıkları deneysel bir araştırmada beyin ön kabuğunun, duyguları işleme ve bunlara tepki verme sürecinde önemli işleve sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında onlara göre aleksitimi beyin ön kabuğunda meydana gelen işlev bozukluğudur.

Beyin yarım kürelerinin uzmanlaşması ile ilgili geliştirilen yeni modeller bilişsel tarzları vurgulama eğilimindedirler. Bu noktada sol yarım kürenin analitik aşamalı işlemler gerektiren mantık ve matematik gibi bilişsel görevler üzerine uzmanlaştığı sağ yarım kürenin ise birleştirici, kıyaslanabilen duysal yaşantılar ağırlıklı uzmanlaştığı söylenmektedir (Burgess ve Simpson, 1988). Aleksitimik bireylerde ise uzmanlaşma sol yarım küre üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu nedenle aleksitimiklerde görülen hayal yaşantısında kısıtlılık ve katı düşünce yapısı buna bağlanmaktadır Sol beyni sağ beyne oranla daha yoğun kullanan bireylerde bedensel yakınmalar, duysal yaşantılarda kısıtlılık ve panik bozukluk görülmesi aleksitimik özelliklerle bağdaştırılmaktadır (Taylor, 1984, Burgess ve Simson, 1988).

Psikoanalitik Yaklaşım

Bilindiği gibi psikoanalitik yaklaşım, özünde acı verici algı veya duyguların yadsınmasının, sözel olarak ifade edilememesinin nedeni, sağlıklı ego savunma mekanizmalarına veya duygusal travmalara bağlamaktadır. Bu açıklama aleksitimi için de geçerli olabilir. Freud kuramının özünde duyguları hoş ve hoş olmayan kaygılara bağlamıştır. Eğer bastırılmış libido, hayal ve fantezi olarak gerçekleştirim bulamazsa sonraki yaşantılarda kaygı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kaygı da psikolojik sağlık açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Freud'a göre bir uyarıcının sözel olarak ifade edilebilmesi için bilinç dışından bilinç düzeyine gelmesi gerekir. Oysa bilinç dışına itilen duygu, çatışma ve gerilimleri yaşarız ancak bunun içeriğini bilinçli olarak algılayamaz ve ifade edemeyiz. Bilinç dışında ifade edilmeyen ve sözel olarak paylaşılmayan duygu, çatışma ve gerilimler beden dili (somatik) ile anlatım bulur. Bu yönüyle aleksitimiklere benzemektedir. (Stoudemire, 1991). Ancak Nemiah nevrotik savunmaları tartıştığı bir yazısında yadsıma ile bastırmanın ayırt edilmesinin zor olduğunu söylemektedir. Bu nedenle sağlıklı bir ego savunma mekanizması olarak yorumlamak çok zordur.

Mc Dougall ise aleksitiminin çeşitli psikolojik kaynaklardan doğabileceğini, burada kullanılan savunma düzeneklerinin yadsıma ve bastırmadan farklı olarak psikotik doğada olduğunu ileri sürmüştür. Mc Dougall'a göre erken dönem anne-çocuk ilişkilerindeki bozukluk çocukta içsel temsiller oluşturma, imge kurma yeteneğini engeller. Annenin imgesini oluşturma şansı bulamayan çocuk daha sonraları içsel gereksinimleri için gerekli olan hayal kurma ve fantezi yeteneğinden yoksun kalacaktır. Benzer şekilde erken yaştaki anne-çocuk ilişkilerindeki düzensizlik gerçek benliğin oluşmasını engellediği buda içgüdülerin sözel ifadesini güçleştirdiği için aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Yani aleksitimik özelliklerin psikotik nitelikli çatışma ve kaygılara karşı bir savunma mekanizması olduğu iddia edilmektedir (Akt: Yemez, 1991).

Psikoanalitik kuram açısından erken dönem anne-çocuk ilişkisindeki bozukluğu vurgulayan düşünürlerden biride Wolff'dur (1977). Ona göre çocuğun duygusal yönden kendini ifade etmesini, duygusal öz anlatımını

(emotional self expresion) ve oyunculuğunu (playfullness) reddeden ebeveynler çocuğun duygu ve fantezilerini pekiştirmek yerine en yakınları ile bile paylaşmasını engellediklerinden çocuk zamanla duygusuz iletişim kurarak sahte bir benlik (false-self) geliştirir. Duygusal alanda oluşturulan baskı ve karmaşalar çocuğu duygularını tanımamaya hatta yaşamamaya ifade etmemeye yöneltmektedir. Psikosomatik hastaların çocuğun aşırı koruyucu yada üstü kapalı reddedici tutumu olan annelere sahip oldukları bilinmektedir. Bu annelerin çözümlenmemiş narsistik çatışmalarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Annesi bebeği kendi bedeninin bir parçası gibi algılayarak çocuğun bedensel tepkilerine aşırı dikkati ve kontrolü; ileriki yaşlarda çocuğun bedenin öz temsilindeki yetersizliğe bağlı olarak aleksitimik belirtilerin oluşmasına neden olmaktadır (Luminent, 1994). Von Rad (1984) ise ayrılma birleşme sürecindeki aksamaya bağlı olarak öz temsil ve kimlik duygusunun eksik gelişmesi sonucu aleksitiminin ortaya çıktığını ileri sürmektedir.

Krystal aleksitimin oluşumuna ilişkin psikoanalitik kurama dayalı gelişim merkezli açıklamalar yapmıştır. Ona göre bazı aleksitimik bireyler travmatize oldukları için duygusal gelişimin ilk dönemine saplanıp kalmış yada gerilemiş olabilirler. Travma sonrası oluşan aleksitimik özellikler bebeklikte anneyle kurulan sembiyotik ilişkinin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır. Krystal çocuğun duygusal iletişim kapasitesinin gelişmesinin; tamamen ailenin kurduğu ilişkilerle çocuğun duygusal yaşantısını tanıyıp geliştirip zenginleştirmesine bağlı olduğunu vurgular. Ona göre çocuk başlangıçta duygularını bedensel olarak ifade edebilir. Duyguları henüz farklılaşmamıştır ve bedenseldir. Fakat çocuğun gelişimine bağlı olarak duyguları da farklılaşarak bedensellikten (desomatization) ayrılarak sözel ifadeye dönüşmektedir. Ancak bu gelişim süreci üzerinde bebeklikte yaşanan bozuk ilişkilerin veya olumsuz bir olayın dondurucu ve geriletici etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle bazı aleksitimikler çocuklukta geçirdikleri olumsuz olay ve yıkıcı ilişkiler nedeniyle duygusal gelişimlerini tamamlayamamış, duygusal gelişimin ya ilk dönemine saplanmış yada gerilemiş olan bireylerdir. Bu nedenle Krystal aleksitimiklerdeki hayal ve fantezi yoksunluğu, yaratıcılık ve kendine bakım eksikliği gibi özellikleri; erken çocuklukta yaşanan duygusal gelişimi engelleyici

yıkıcı olay ve ilişkilere bağlamaktadır. Bu durumda aleksitimi gelişimsel bir başarısızlık yada psikolojik bir travma sonucu ortaya çıkan duygusal sıkışma ve gerileme olarak düşünülebilir (Krystal, 1979).

Sosyal Öğrenme-Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşım her türlü insan davranışlarının sosyal ilişkiler ortamında öğrenme sonucu meydana geldiği tezine dayanmaktadır. Bireyin normal ve normal dışı olarak kabul ettiğimiz tüm davranışları doğumdan itibaren başlayan öğrenme ve eğitim sonucu oluşur. Her insanın içinde doğup büyüdüğü bir aile ve ailenin de içinde yer aldığı sosyokültürel yapı ve iletişim biçimi vardır. Bireylerin iletişim ve davranış tarzları duygu ve düşüncelerini ifade biçimleri bu sosyal kültürel yapı içinde şekillenmektedir. Bu düşünceler paralelinde Lesser duyguların sözel olarak ifade edilmesinin sağlıklı ve olgunluk belirtisi olarak kabul eden batı kültürü ve felsefesinin ürünü olduğunu söylemektedir. Buna karşılık bazı doğu kültürlerinde duyguların açığa vurulmasının hoş karşılanmadığı hatta bazı dillerde belirli duygular için kelime bile bulunamadığı bilinmektedir. Borens ve ark. psikosomatik hastalar üzerine yaptıkları araştırmaya göre ise; düşük sosyo ekonomik düzeyde ve gelişmemiş toplumlarda yaşayanların daha fazla aleksitimik özellik gösterdikleri saptanmıştır (Lesser, 1985). Katan bireylerin iletişim kurma yeteneklerinin aile içinde öğrenme, model olma sonucu ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Ona göre çocuklar aile içinde ve yaşadıkları çevrede kendilerini duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi öğrenecekleri yerde bastırmayı yada bedensel ifade etmeyi görüyorsa "hasta rolüne adapte" olarak aleksitimik özellikler göstermeye zemin hazırlamaktadır. Kısacası bu yaklaşıma göre bireylerdeki aleksitimik özelliklerin ortaya çıkması; içinde yaşadıkları sosyo kültürel ortamdaki öğrenme sonucudur. Taylor da aleksitiminin bireyin görgü eğitim ve yaşantıyla ilgili kültüre bağlı sosyal kökenli bir olgu olduğunu savunmaktadır (Stoudemire, 1991).

Bilişsel Yaklaşım

Biliş, içsel duygu, dürtü ve düşünceleri ile birlikte dış dünyayı algılama ve yorumlama biçimidir. Psikolojik bir sorunda bilişsel kuramın bakış açısını

diğerlerinden ayıran en önemli özellik, bireyin tepkileri ile uyarıcılar arasına giren zihinsel süreçlere yapılan vurgulamadır. Bilişsel kuramın kurucularından olan Beck'e göre bireydeki psikolojik sorunların altında dış ve iç dünyadan gelen uyarıcıların fonksiyonel olmayan, bozulmuş bilişsel süreç nedeniyle çarpık bir şekilde algılanması ve gerçeğe uygun olmayan bir şekilde yorumlanması yatmaktadır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren sosyalleşme sürecinde, deneyim ve öğrenmelere bağlı olarak bireyde bazı temel düşünce ve inanç sistemleri, varsayımlar ve genellemeler oluşur. Bu temel varsayımlar tekrarlanarak şemaları oluşturur. Bu şemalar ise günlük yaşamda birey tarafından algıları organize etmede dış dünya ve olayları yorumlayıp anlamlandırmada kullanılır. Ancak şemalar bazen son derece katı dirençli, orantısız aşırılık özellikleri taşıdığından işlevsel ve uyum sağlayıcı değildir. Beck'e (1995) göre bu şemaların içeriğinde değersizlik, yetersizlik, keyfi çıkarsama, kişiselleştirme, aşırı genelleme, abartma küçümseme, kendini suçlama başarısızlık ve ikili düşünme gibi bilişsel çarpıtmalar bulunmaktadır.

Bazı bilişsel düşünörlere göre duyguları ifade etme aynı zamanda bilişsel gelişim sürecinden de etkilenmektedir. Kişilerdeki bilişsel çarpıtmalar onların duygu ve davranışlarını belirlediğine göre aleksitimide buna bağlı olarak açıklanabilir. Eğer bir kimse çevresindeki uyaranları tehdit edici olarak algılasa bunları tehlike yönünde abartarak yoğun kaygı yaşar. Bunun sonucunda da tehlike, tehdit, zayıflık ve zarar görme içerikli bilişsel şemalar oluşur. Bu şemalar bireye özgü olup aile ve kültürden köken alarak erken çocukluktan itibaren sosyalleşme sürecinde yerleşir. Bu bağlamda aleksitimik özelliklerde bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olabilir. Lazarus'a(1982) göre de duyguların altında bilişsel değerlendirmeler öğeler yatmaktadır. Duygu bireyin çevre ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucudur. Lazarus bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru bir derece izlediğini vurgular. Bilişsel değerlendirmenin en ilkel, basit biçimi dil öncesi bilinç ve bilinç dışıdır. Gelişmiş olan biçimi ise bilinçtir ve burada düşünce, imgeleme ve duyguların sözel, simgesel ifadesi yer alır. Lazarus'un bu düşüncesine dayanarak Martin ve Pihl aleksitimiklerin Lazarus'un bahsettiği ilkel bilişsel şemalar kullandıklarını öne sürmektedirler. Onlara göre aleksitimik bireylerde bilişsel

değerlendirme en alt düzeyde simgesel ve sözel olmayan bir biçimde yapılır. Bu yüzden aleksitimikler duygularını ayırt edemez ve fizyolojik tepkiler olarak sergilerler. Bu kimseler bilişsel çarpıtmaları nedeniyle stres ve kaygı gibi duygularının ne farkında olabilir nede yaşayabilirler. Duygu durumlarının farkına varamadıkları içinde yaşadıklarını bedensel tepkiler olarak (psikosomatik belirtiler) ifade ederler (Martin ve Pihl, 1986).

Piaget'in bilişsel gelişim kuramını temel alan Lane ve Schwartz (1987) geliştirdikleri bilişsel gelişim modeline göre duygu olarak yaşanan her şey duygusal uyarımların bilişsel işleminden geçmesiyle oluşur. Piaget'in bilişsel gelişim süreci hiyerarşik bir yapıda en basitten en karmaşığa beş adet duygusal duyarlılık basamaklarından oluşmaktadır. Onlara göre aleksitimikler bu basamakların alt evresi olan duyguların ayrışmadığı, bedensel nitelik taşıdığı basamaklarda takılıp kalmış *gelişim özürlü* bireylerdir.

Aleksitimiye bilişsel yaklaşım açısından açıklamaya çalışan Stoudemire'e (1991) göre ise; aleksitimik bireylerdeki duyguları ifade etme güçlüğü bilişsel gelişim dönemindeki bazı eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Başka bir ifade ile aleksitimiklerin duygularını tanıma ve ifade güçlüğü çekmeleri, duygusal durumlarını bedensel tepkiler olarak ifade etmeleri; bu kimselerin bilişsel gelişiminin duyusal-hareketsel (sensory-motor) dönemi ile işlem öncesi (pre-operational) dönemi arasına odaklaşmaları veya takılıp kalmalarından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak bu kurama göre aleksitimikler henüz duyguların ayrışmadığı bedensel olarak ifade edildiği alt ilkel bilişsel-duygusal gelişim sürecinin evrelerinde takılıp kalmış *duygusal gelişim özürlü bireyler* olarak tanımlanmaktadır. (Stoudemire, 1991).

Aleksitimik Özelliklerin Oluşumunun Bilişsel-Davranışçı Açıklaması

Bireyin psiko-sosyal gelişim sürecinde düşünce, davranış,fizyolojik durum ve duygularının birbirlerini etkilediği bilinen bir gerçektir. Bazı düşünürlere göre duygu bireyin çevre ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucudur. Literatürde duyguların açıklamasıyla ilgili olarak William James, Freudian (iç güdüsel), Darwinci, Davranışçı, Cannon Bord ve Bilişsel olmak üzere altı temel kuramsal yaklaşım bulunmaktadır.

Bunlardan en sonuncusu ve en güncel olanı duyguların bilişsel açıklamasıdır. Duyguları bilişsel unsurlarla açıklama çabalarında, duyguların oluşumunda, uyarıcıları yorumlamada, onlara anlam verme ve beklenti oluşturmada bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiği görüşleri temel alınmaktadır. Bilişsel unsurların duygusal yaşam üzerindeki bilimsel olarak inceleyip ilk açıklayanlar arasında Gemelli (1949) ve Michotte'u (1950) vardır. Her ikisi de öncelikle duyum ve duygunun ayrı olduğunu vurgulamışlardır. Onlara göre *duygu*; bireyin bir duyumdan hareketle karşı karşıya kaldığı uyarıcı ile düşüncelerinde özel bir ilişki kurmasıdır. Magda Arnold'un (1960) *duygu kuramı* daha sonraki bilişsel kurama bağlı açıklamalara ışık tutan ilk temel açıklamadır. Arnold temelde duyguların açıklanabilmesi için, her şeyden önce bireyin olaylarla ilgili bilişsel değerlendirmelerinin (cognitive appraisal) anlaşılması gerektiğini söylemektedir. Ona göre, kişi yeni bir uyarıcı ile karşılaştığında, hemen geçmişte yaşanmış belleğinde depolanmış şemalardaki duygusal yaşantılarla kıyaslayarak 'iyi ve kötü' şeklinde değerlendirilir. İşte bireyde oluşacak duygu hali yada duygusal yaşantı bu değerlendirmenin bir sonucudur (Akt. Özer, 1994). Duygusal yaşantılarla bilişsel unsurlar arasındaki bağlantı sadece araştırma bulgularıyla sınırlı kalmayıp, deneysel çalışmalarca da desteklenmiştir. Duygularla bilişsel unsurlar arasındaki ilişkinin bu kadar net olması *aleksitimik özelliklerin de bilişsel unsurlarla* açıklanabileceğinin bir göstergesidir.

Duyguları ifade edebilme bilişsel gelişim sürecinden etkilenmektedir. Bilişler, bilişsel çarpıtmalar, sayılılar bireyin duygu ve davranışlarına öncelik ettiğine göre aleksitimin oluşumu da buna bağlı olarak açıklanabilir (Akt, Martin ve Pihl, 1986). Lazarus'a (1982) göre de duygularımızın altında bilişsel değerlendirmeler yatmaktadır. Çünkü duygular bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim ve yaşantılar sonucu yaptığı bilişsel sürecin sonucudur. Bu arada bilişsel kuramın öncüsü olan Beck'e göre de bilişlerle davranışlar arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Ancak Beck *biliş önceliğini* (primacy of cognition) vurgulamaktadır. Buna bağlı olarak Beck bilişlerin depresyonun oluşumunda etolojik bir rol oynamadığını fakat depresyonda duygulanımdan çok bilişsel bir bozukluk olduğunu ısrarla vurgulamıştır. Yani aleksitimik özellikler de depresyon gibi bilişsel şemalarda yer alan işlevsel

olmayan sayıltıların, bilişsel çarpıtmaların, otomatik düşüncelerin bir sonucu olarak açıklanabilir.

Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı olumlu ve olumsuz olayların kişilik gelişiminde etkili olduğu bilinmektedir. Aleksitimik özelliklerin oluşmasında da gelişim dönemleri özellikle de çocukluk döneminde yaşanan olumsuz sarsıcı, yıkıcı olayların etkisi göz ardı edilemez. Bilişsel kuramın önemli savunucularında Lazarus'a (1982) göre de duygu bireyin çevre etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucudur. Lazarus bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru dereceli bir süreç izlediğinin altını çizmektedir. Ona göre dil gelişiminin en alt evresi dil öncesi dönemdir. Gelişmiş olan biçimi ise bilinç olup, burada duygu ve düşünceler sözel anlatım bulur. Benzer şekilde Piaget'in bilişsel gelişim sürecinde hiyerarşik bir yapıda basitten karmaşığa doğru giden beş adet duygusal duyarlılık basamaklarından oluşmaktadır.

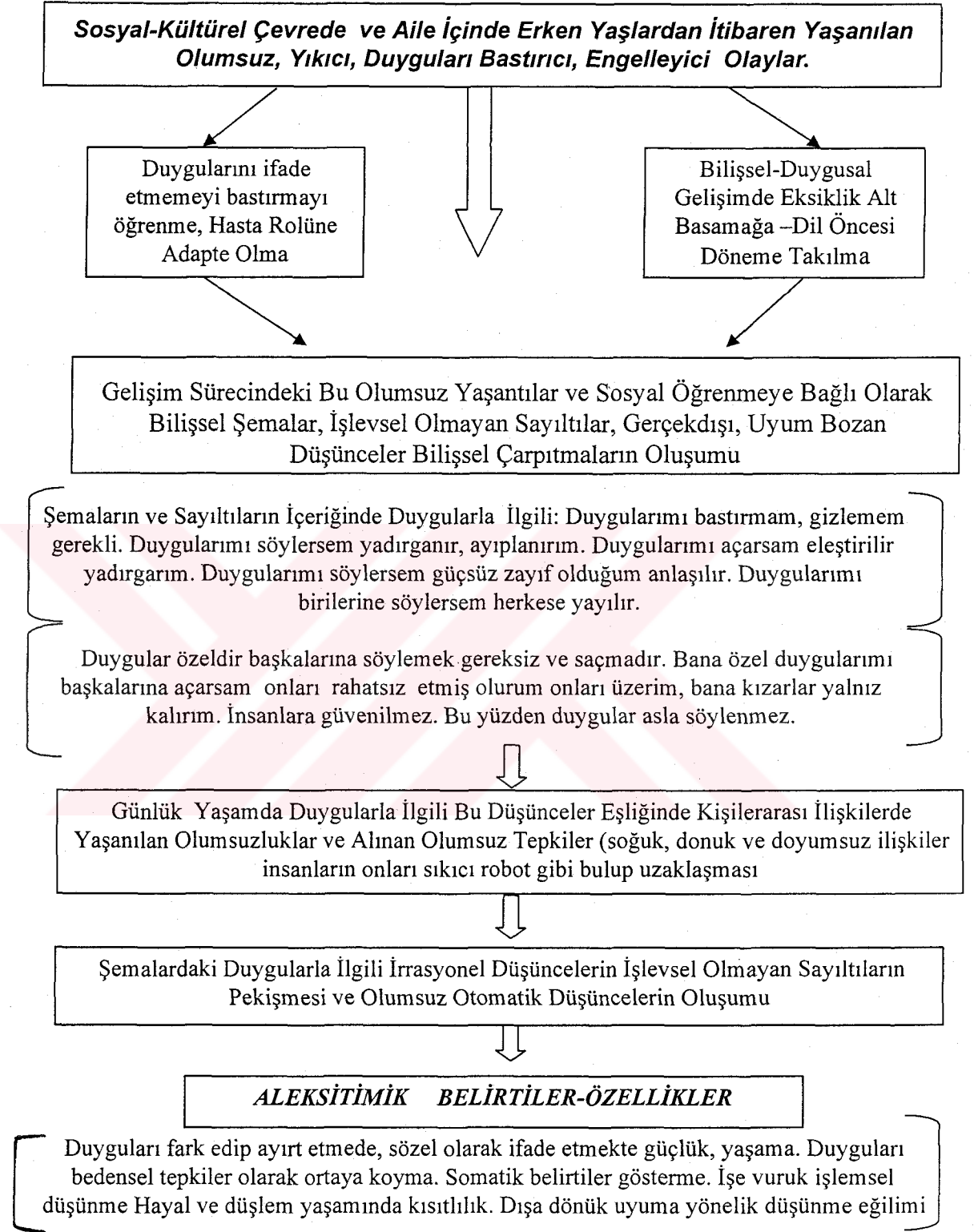
Gerek Martin ve Pihl (1986) gerekse Lane ve Schwartz (1987) Lazarus ve Piaget'in yukarıda bahsedilen bilişsel kuramlarına dayanarak yaptıkları çıkarım şudur. Aleksitimik bireyler bu bilişsel gelişim sürecinde duyguların ayırmadığı, sözel değil bedensel tepkiler olarak anlatım bulduğu en alt basamaklardan birinde takılıp kalmışlardır. Bu yüzden aleksitimikler ilkel bilişsel şemalar kullanan bilişsel gelişim özürlü bireylerdir. Duygularının farkında olamaz, duygularını basitçe somatik tepkiler olarak ortaya koyarlar.

Aleksitiminin bilişsel davranışçı açıklamasına dayanarak şöyle bir çıkarımda bulunabiliriz. Bilişsel kökenli bir sorunun çözümünde ancak bilişsel yaklaşım merkezli bir psikolojik yardımla mümkün olabilir. Çünkü aleksitimik bireyin bağlantılı bilişlerinin değiştirilmesine ihtiyaç vardır. Bilişsel gelişimin alt basamaklarında takılıp kalmış bir kimseye (aleksitimik) uygun ortamda bir üst basamaktan verilir. Gerek duyulursa bu mesajlar drama ,rol oynama ve oyunlarla desteklenir. Bu mesajlar yardımıyla danışanın ilişkiler yaşaması ve bulunduğu basamaktaki bilişleri sorgulaması sağlanır. Sokratik sorgulama, kanıt arama ve yüzleştirme teknikleriyle de bu bilişler ve ona bağlı irrasyonel düşünceler çürütülür. Yerine bir üst basamağa ait olan rasyonel, gerçekçi, işlevsel düşünceler koyarak aleksitimik özelliklerin tedavisi mümkün olabilir.

Çocuğun içinde bulunduğu sosyal çevrede, ailesinde yaşadığı yıkıcı, sarsıcı olaylar bilişsel duygusal gelişimlerini engellemektedir. Bu öğrenmeler, duygusal dünyasıyla ilgili yaşadığı olumsuzluklar aldığı tepkilerle pekişerek devam eder. Bu yaşantılar içinde işlevsel olmayan, uyum bozucu, düşünce ve inançların sayıltıların, bilişsel çarpıtmaların yer aldığı bilişsel şemalar şekillenir. Bu şemalarda duygularla ilgili bilişsel çarpıtmalar, mantık dışı gerçekçi olmayan düşünceler, işlevsel olmayan sayıltılar oluşur. Bunlar: Duygularımı gizlemek zorundayım. Duyguların söylenmesi ayıptır, Duygularımı söylersem terslenirim, horlanırım başım derde girer, yalnız kalırım. İnsanlara güvenim yok. Bu yüzden duygularımı söylemem. Duygularımı söylersem kimse beni sevmez. Duygularımı söylersem zayıf ve güçsüz olduğum anlaşılır v.s olabilir. İleriki yaşlarda duygularla ilgili kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumsuzluklar ve alınan tepkiler geri bildirimler bu olumsuz düşünceleri pekiştirmektedir. Bu pekiştirmelere bağlı olarak otomatik düşünceler oluşur. Bunların sonucu birey duygularını fark edip ayırt edemez, ifade etmekte güçlük yaşar. Duygularını ifade etmek yerine bedensel tepkiler olarak ortaya koyar ve aleksitimik belirtiler kendini gösterir. Sonuçta günlük yaşamda bu özelliklere bağlı olarak yaşanan olumsuzluklar ve alınan olumsuz tepkiler yine aleksitimik özelliklere kaynaklık eden bilişsel çarpıtmaları, otomatik düşünceleri pekiştirir. Bu gerçekçi olmayan düşünceler de aleksitimik özelliklerin artarak devam etmesine neden olmaktadır. Bu süreç kısır döngü içinde devam edebilir. Bu açıklamalar ayrıca aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Şema-1

Aleksitimik Özelliklerin Oluşumun Bilişsel-Davranışçı Modeli



Not: Bu model, Beck'in bilişsel yaklaşımı ve depresyonun bilişsel modeli, Lazarus'un aleksitimi ile ilgili bilişsel yaklaşımı, Krystal'in psikoanalitik kurama dayalı gelişim merkezli yaklaşımı, Piaget'in bilişsel kuramını temel alan Martin ve Pihl, Lane ve Schwartz'ın yapılandırdıkları bilişsel gelişim modeli, Stoudemire ve Lesser (1985) açıklamaları, Safran'ın bilişsel-kişilerarası yaklaşımı ve

Yukarıda belirtilen kuramsal görüşler incelendiğinde aleksitimi ile ilgili olarak araştırmacı gelişimsel, sosyal öğrenme, davranışçı ve bilişsel-davranışçı açıklamaları daha doyurucu bulmaktadır. Bu nedenle araştırmacı aleksitimiklere yönelik olarak hazırladığı eğitim programının genelinde, etkinlik ve uygulamalarda belirtilen kuramsal yaklaşımların özüne uygun kalmaya özen göstermiştir.

Aleksitiminin Transaksiyonel Analiz Açısından Yorumu

Transaksiyonel analiz (TA) yaklaşımının yapısal analizinde bireyin ego durumları Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk ego durumları olarak üç kategoride incelenmektedir (Akkoyun, 1998). TA'de kişiliğin bölümleri olarak tanımlanan bu üç benlik durumunu Dökmen (1994) kişisel roller olarak adlandırmaktadır. Bir insan günlük yaşamda kişiler arası ilişkilerde bu üç temel role farklı düzeylerde girebilir. Ana-baba rolüne girerek ana-baba gibi davranır, yetişkin rolüne girer yetişkin davranışlar sergiler, çocuk rolüne girip bir çocuk gibi davranabilir.

Ana-Baba Benlik Durumu: Ana baba benlik durumu bireyin yaşamında yer alan ebeveyn figürlerinin yaşandığı, duygu, düşünce ve davranışlardan oluşmaktadır (Akkoyun, 1998). Dökmen'e (1994) göre ise ana-baba benlik durumu bireyin kişiliğinin, insanlara nasıl davranmaları gerektiği konusunda öğütler, emirler veren kısmıdır. Bu benlik durumu kişide *Koruyucu ana-baba* ve *Eleştirici ana-baba* olarak iki şekilde ortaya çıkar. Koruyucu ana-baba olarak, karşımızdaki kaç yaşında ve kim olursa olsun onun sağlığını ve çıkarlarını korumaya yönelik tavsiye ve öğüt verici davranışlarda buluruz. Bu benlik rolünde bireyin fedakarlık ve başkaları için bir şey yapma isteği yoğun olur. Eleştirici ana-baba rolünde ise toplumsal kuralları, değerleri kurmaya ve bunlara uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yönelik davranışlar sergiler. Kısacası ana-baba benlik durumu; koruyucu, eleştiri, toplumsal kurallara ve değerlere sadık, onları aktaran, nakilci, ezberci gibi özelliklerle kendini gösterir.

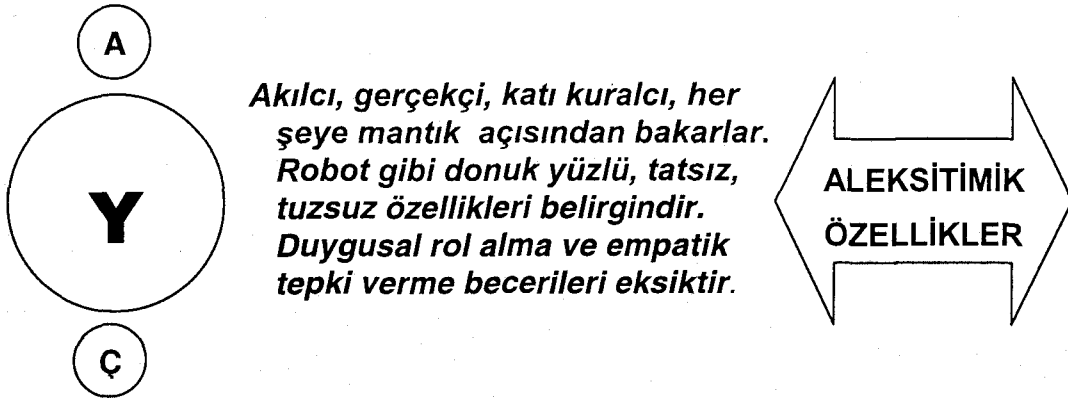
Çocuk Benlik Durumu: Çocuk benlik durumu kişiliğimizin az gelişmiş ya da çocuksu yönünü yansıtmaktadır. Yaşı, statüsü konumu ve eğitim düzeyi ne olursa olsun her birey, çocuk benlik durumu sergileyebilir. Çocuk benlik durumu; spontan, uslu, asi, meraklı, doğal, yaratıcı fiziksel ihtiyaçlara ve çıkarlarına öncelik verme, inatçı, yaramaz gibi özelliklerle kendini göstermektedir. Dökmen'e (1994) göre çocuk benlik durumu üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar Doğal-çocuk, Uslu-Çocuk ve Asi-çocuktur. Asi Çocuk yönünü ortaya koyan birey otoritenin isteğinin zıttına inatçı davranışlar sergiler. Doğal-çocuk yönünü gösteren birey otoriteye bakmaksızın kendi istediği, içinden geldiği gibi spontan davranır. Uslu çocuk davranışları sergileyen birey ise kendi isteğini bir tarafa bırakıp otoritenin istediği gibi davranır. Doğal çocuk bağımsızdır. Ancak Asi ve Uslu-çocuk bağımlıdır. Asi çocuk otoritenin zıttını yaptığı için bağımlıdır (Dökmen, 1994).

Yetişkin Benlik Durumu: Yetişkin benlik durumu, kişiliğin akılcı, gerçekçi yanının yansıtmaktadır. Algılama, bellekte tutma, verileri işleme, yorumlama gibi etkinlikler yetişkin benliğin işlevidir. Yetişkin benlik yanımız bazen Ana-baba bazen Çocuk benliğimizden, bazen de dışardan gelen uyarıcıları, verileri kodlar, depolar, hatırlar ve kullanır. Yetişkin benlik Ana-baba ve Çocuk benlik yanımızı uzlaştırmacı ve dengeleyici rol oynar. Bu yüzden ne sadece yargılayıcı nede duygusal olmadan akılcı olmak, aklın öngördüğü gibi davranmak yetişkin benliğimizin özelliğidir. Yetişkinlik benlik yanımız bir anlamda verileri akılcı bir şekilde işleyen değerlendiren ve olasılık hesapları yapabilen, bir bilgisayara benzer. Özetlemek gerekirse yetişkin benlik objektif, gerçekçi, fiziksel gerçekliğe önem veren, bireyselleşmiş, uzlaştırmacı veri toplayan, gözlemci ve rasyonel olma gibi özelliklerle kendini gösterir (Dökmen 1994).

Ruh sağlığı yerinde olan birey bu üç benlik durumunu yerine ve zamanına göre dengeli kullanır. Yetişkin benlik durumu Ana-baba ve Çocuk benlik durumunu uzlaştırmacı ve koordine edici işleve sahiptir. Ancak günlük yaşamda üç benlik durumunu dengeli kullanmakta bazen başarısız oluruz. Bazı insanlar yetişkinin denetimi altında Ana-baba ve Çocuk benliklerini yerinde ve zamanında kullanmayı beceremez. Sadece Ana-baba sadece

Yetişkin yada sadece Çocuk rolünü sergileyen bireylerin sosyal çerçeveye uyumu bozulabilir, yalnızlık yaşama olasılıkları artar.

Şema-2
Aleksitimi ve Kişilik-Benlik Roller



Burada konumuz gereği yetişkin benliğin yaygın olması, yani Ana-baba ve Çocuk rollerinin minimuma indirgeyerek sadece yetişkin roller sergilemenin üzerinde durulacaktır. Çünkü yetişkin benlik durumunun yaygın olması ile aleksitimik özellikler arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Şekil-5'de de görüldüğü gibi Dökmen'e (1994) göre yalnızca yetişkin yanını sergileyen bireyler giderek bir robota dönüşebilir, mantıklı fakat tatsız, tuzsuz bir insan halini alabilir. Bu özelliklerin aleksitimik özelliklerle bağdaştığı açıkça görülmektedir. Çünkü aleksitimik bireylerde daha çok rasyonel akıcı davranmayı tercih ederler. Zeki olabilirler ancak zekalarını duygularından kaçmak ve gizlemek için kullanırlar. Daha çok işlemsel düşünmeyi tercih ederler. Rasyonel faydacı, mekanik davranmaya özen gösterdikleri için çevrelerindeki insanlar tarafından soğuk, donuk, duygusuz, düz, banal sıkıcı ve robot gibi özellikleriyle tanınırlar (Sifneos, 1988 ve Taylor, 1991). Aleksitimiklerin yukarıda sayılan bu özelliklerinin büyük çoğunluğunun yetişkin rolünü yaygın kullanan bireylerin özellikleriyle örtüştüğü anlaşılmaktadır. Dökmen'e (1994) göre sadece yetişkin benlik rolünü sergileyen bireyler bilgisayar gibi davranır ve aleksitimiklerde olduğu gibi katı, kuralcı, her şeye mantıklı bakan, yüzü donuk robot gibi özellikleri baskın olur. Çünkü böyle

kimseler Ana-baba ve Çocuk yönlerini geri plana attıkları için, içinden geldikleri gibi spontan davranamaz, şaka yapmaz, öğüt vermezler.

Bireyin üst düzeyde bir empati kurabilmesi Yetişkin Ana baba ve Çocuk benlik durumlarını dengeli kullanabilmesine bağlıdır. Yani Ana-baba, Yetişkin ve Çocuk benlik durumlarına yeterli düzeyde sahip olmayanlar, ya da üçüne de sahip oldukları halde yerine ve zamanına göre dengeli kullanamayanlar karşısındaki kişilerle ya empati kurmayı istemezler ya da isteseler de beceremezler (Dökmen, 1994). Yetişkin benlik durumu diğer benlik durumlarına baskın olan birey sadece algısal ve bilişsel rol olma yoluyla empati kurabilir. Duygusal rol alma ve empatik tepki verme becerilerinden yoksun oldukları için de gerçek anlamda empati kuramazlar. Araştırma sonuçlarında aleksitimik bireylerinde empatik becerilerde yetersiz oldukları anlaşılmıştır (Kıyral, 1979). Empatik beceri eksikliği açısından da aleksitimik bireylerle yetişkin benlik yanını yaygın kullanan bireylerin benzeştiği görülmektedir.

Bu bulgular aleksitimik özellikler ile yetişkin benlik durumu arasında ilişki olduğu tezini güçlendirmektedir. Bu konuda kapsamlı koralatif bir araştırma yapılması yerinde olacaktır.

Aleksitimide Uygulanan Başlıca Psikolojik Yardım-Tedavi Yöntemleri

Klinik gözlemlerde ve psikosomatik hastalıklarla birlikte ortaya çıkmasından dolayı başlangıçta aleksitimi ile ilgili çeşitli klinik tedavi yaklaşımları önerilmiştir. Ancak daha sonraları aleksitiminin sosyo-kültürel ve bilişsel yönünün keşfedilmesiyle psikolojik yardım yaklaşımları tercih edilmeye başlanmıştır.

Başlangıçta aleksitimiklerin temel üç özelliğine bağlı olarak; düşlem ve fantezi yaşamındaki kısıtlılık, duygu, düşünce ve fizyolojik tepkileri ayırt etmedeki yetersizlik, duygularını tanıma ve ifade etmedeki güçlüklerinden dolayı psikoterapi merkezli tedavilerin zor ve tatmin edici olmadığı görüşü

hastanın duygularının toleransı geliştirmesini sağlamak olmalıdır. Bunu başardıktan sonra aleksitimik bireyin kendi içine dönerek duyguları farketmesini ve bu duyguları için, uygun kelimeler bulmasına yardımcı olunmalıdır. Bu yavaş, sıkıcı ve emek gerektiren bir iştir (Krystal, 1983).

Daha sonraları Krystal (1983) destekleyici eğitim yaklaşımlarına ağırlık verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu konuda kendine göre de dört temel ilkeyle dayanan teknik geliştirerek kullanmıştır.

1. Aleksitimik bireyi duygulanım ve bilişlerinde ne tip bir sorunu olduğu konusunda bilgilendirmek.
2. Duyguya dayanma gücünü artırmak, duygularını sinyal olarak kullanmaya başlamasına yardımcı olmak.
3. Aleksitimik bireyin özbakım (self-care) becerileri yetersiz ise, bilgilendirerek bu becerilerin gelişmesine yardım etmek.
4. Aleksitimik bireyin duygularını farkedip sözel olarak ifade etmesi, empatik beceri geliştirmesi için destek vermek.

Psikoanalitik kuram temelli sağaltımı benimseyenlerden Taylor (2000) ise aleksitimik bireylerin görüşme sırasında yaşadıkları can sıkıntısı, bunalım, engelleme ve bezginlik gibi durumlarının danışanın yansıtma özdeşim savunma mekanizmasını kullanmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu olumsuz duygular ise aslında bilinç dışındaki derindeki yansımalarından kaynaklanmaktadır. Ona göre, sağaltım, şöyle olmalıdır. Aleksitimiklerin bu olumsuzlukları karşıt transferans olarak anlaşılıp aktarım yorumu yapılarak danışana iletildiğinde ortaya psikotik nitelikte bir aktarım çıkar. Bu durumda aleksitimik bireyin bilinç düzeyinde aleksitimi örüntüsü giderek aralanır ve yavaş yavaş iyileşme gerçekleşir.

Ancak son zamanlarda yapılan bazı araştırma sonuçlarında psikosomatik hastaların (aleksitimik) daha ağır işlevsel bozukluk ve yetersizlik göstermelerine rağmen, psikiyatrik tedaviye daha az motive oldukları ve daha az yararlandıkları anlaşılmıştır. Bu tip hastaların çoğunun, somatik sorunları ile yaşam sorunları ve çatışmaları arasında bağlantı kuramadıkları için içgörü kazanamadıkları gözlenmektedir.

Aleksitimik bireylerin duygularını farketme ve ifade etmede, adaptasyon ve başetme de, bilişsel kapasitelerinde önemli başarısızlıklar olduğu araştırmalarca da desteklenmiştir. Bu nedenle aleksitimik özelliklerin sağaltılmasında bilişsel yaklaşıma dayalı teknik ve uygulamalara özel önem verilmelidir. Aleksitimik bireylerin duygusal farkındalıklarını artırma, içgüdüsel gerilimlerini azaltma, duygularla ilgili bilişsel çarpıklıkları, otomatik düşünceleri farketme ve değiştirmede bilişsel süreçler işe yaramaktadır. Bu bilişsel süreçler yansıtma düşünme, sözel iletişim, duyguları başkalarıyla paylaşma, hayal kurma ve oyun oynamayı bile içerebilir. Taylor (1991) bu konuda şunları söylemektedir. Bilişsel yöntem ve teknikler aleksitimik bireyin aleksitimik yapıyı yorumlayarak kuramlaştırmasına yardım eder. Böylece aleksitimik birey duygu ve düşüncelerini ayırt etmeyi öğrenir ve duygusal gelişim basamaklarını alt düzeyden üst düzeylere doğru ilerletir. Buda bedenselleştirmeyi azaltarak duyguların sözel ifadesini ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırır.

Aleksitimik özelliklerin giderilmesinde bilişsel yaklaşımın yanısıra davranışçı yaklaşım (Sifneos,1978), Psikodrama ve geştalt yaklaşımı (Wolf,1977), kendi kendine gevşeme eğitimi ve bağlanma terapisi (Warnes, 1986) , biofeedback (Rickles, 1982), gibi yaklaşımlar denenerek önerilmiştir.

Aleksitimiklerin sağlıklı bireylerde azımsanmayacak yaygınlıkta olduğu bilinen bir gerçektir. Ayrıca aleksitimik özellikleri azaltmanın zor olduğuna ilişkin yaygın bir görüş de vardır. Bu açıdan Sifneos ve Nemiah (1975) yorumlayıcıdan çok destekleyici terapileri önermektedirler. Taylor, Krystal, Swiller, Apiel-Savitz gibi uzmanlar ise aleksitimik bireylere yönelik özgün bireysel ya da grupla terapi teknikleri önermektedirler.

Alfel-Savitz ve arkadaşları (1977) etkileşim grubu yaşantısının aleksitimiklere iyi geldiğini söylemektedirler. Post miyokard enfarktüsü geçiren hastalara etkileşim merkezli grupla psikolojik danışma gerçekleştirmişler. Etkileşim grubu olarak seçtikleri deney grubunda duyguların sözel ifadesi, rüya ve hayal eksersizleri, rahatlama gevşeme teknikleri, sözsüz iletişim ve rol oynama gibi karışık teknikler uygulamışlar. Araştırma sonucunda

hastaların aleksitimik özelliklerinde ve psikosomatik şikayetlerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu gözlenmiştir.

Freyberger'a (1985) göre aleksitimikler içebakışı yetersiz, dış merkezli, donuk, duygusuzluk içinde olan bireylerdir. Bu nedenle psikodinamik yaklaşıma dayalı bir sağaltım için düşük motivasyon gösterirler. Freyberger psikodinamik ilkelere bağlı gelişimsel merkezli bir terapiyi uygun bulmakta ancak başlangıçta destekleyici ve eğitici yaklaşımların tercih edilmesini önemli bulmaktadır. Ona göre danışma sürecinde aleksitimik bireyin oral-narsistik gereksinimlerinin karşılayabilen bir ilişkinin kurulması vazgeçilmez bir unsurdur. Freyberger aleksitimik bireylere uygulanacak destekleyici ve eğitici bir grup çalışmasının aleksitimiklerin bedensel-somatik belirtileri, geçmiş yaşantıları ve şimdiki durumları arasındaki ilişkiyi anlamaların sağlaması açısından yararlı bulmaktadır. Ve bu konuda üç aşamalı bir süreç önermektedir.

1- Aleksitimik bireyin grup içerisinde hastalık hastası şeklinde ortaya çıkan kaygıları ifade etmelerine izin verilmeli cesaretlendirilmeli. Böylece kendileri ve bedenleri ile ilgili konuşmalarına zemin hazırlanmış olur.

2- Hayal, düşünem ve duygularla ilgili öz, güzel bir dil bulunarak duygularını söze dökmeleri özendirilmelidir.

3- Yüzeysel yorumlar yaparak aleksitimik bireyde çatışma bilincinin gelişmesine yardımcı olmak.

Winnicott gevşeme tekniklerini "*kolaylaştırıcı ortam*" (facilitating environment) olarak görmekte ve bu ortamın hastanın nesne ile ilk iletişim kurmasına, ilişkiye geçmesine olanak sağlayacağını vurgulamaktadır. Stephanos ise aleksitimik hastanın psişik süreçlerine girebilmeyi çabuklaştıran "*gevşeme tekniklerinin*" yararlarını şöyle belirlemektedir. Hasta terapistine güvenirse gevşemeyi "geçici nesne" olarak kullanmaya başlar. Bu tedavide amaç hastada eksik olan "*iyi imge*" (good image) yapısının oluşturulmasıdır (Akt; Warnes, 1986).

Bugüne kadar yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatik hastalıklar arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu nedensel bir ilişki değildir. Yani her aleksitimik hasta psikosomatik olmadığı gibi her psikosomatik hasta da aleksitimik özellikler belirgin olmayabilir. Nitekim bu konuda yapılan son çalışmalardan birinde Kooimen yaptığı deneysel araştırma sonucunda, aleksitiminin somatizasyonla ilişki olduğunu ancak bunun neden sonuç ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Kooimen, 1998).

Lesser, aleksitimik bireylerin temel problemlerinin duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğü olmasından dolayı geleneksel-klasik yaklaşımlarla aleksitimiklerin tedavisinin zor olduğunu belirtmektedir. Ona göre aleksitimiklere verilecek psikolojik yardımda yaşanan andaki duyguların ifadesine önem verilmelidir. En gerçekçi yaklaşım varoluşsal ve bilişsel merkezli yaklaşımlarda da kullanılan “*burada ve şimdi*” tekniğidir. Lesser ayrıca empatik dinlemenin aleksitimiklerinin bedensel belirtilerini ifadelerinin duygusal forma çevrilmesinde yardımcı olacağını düşünmektedir. Bu düşünceler ışığında Lesser “*Destekleyici Grup Terapisinin*” aleksitimikler için uygun bir psikolojik yardım olacağını önermektedir (Lesser,1985). Sifneos ve arkadaşları yaptıkları araştırmalarda, aleksitimik bireylerde, *yol gösterici, eğitimsel merkezli yaptıkları grup terapilerinden* yararlı sonuçlar aldıklarını belirtmektedirler (Sifneos, 1988).

Öner (1988) psikolojik danışmada grup yaşantısının, üyeler arası güven ortamının oluşmasına böylece üyelerin hem kendilerine hemde gruba güvenmelerine sağlayarak üyelerin bastırılmış duygu ve düşünceleri açığa çıkmasına, yaşanmamış duyguların yaşanmasına yardımcı olduğunu söylemektedir. Begeron (1990) ise dinamik eğilimli grup terapilerinin başlangıçta olmasa bile oturumlar ilerledikçe, üyelerin giderek daha çok duygu belirten sözcükler kullandıklarını ve duygularını daha kolay açmaya başladıklarını tespit ettiğini söylemektedir. Ayrıca Çevik ve Bingöl (1989)

dinamik oryantasyonlu etkileşim grubu çalışmalarında Yolom'un "*Şimdi ve Burada* " ilkesinin uygulanmasına bağlı olarak üyelerde giderek yoğunlaşan duygusal ve bilişsel öğrenme gerçekleştiği ve bu öğrenmenin üyelerin duygularını ifade etmelerini kolaylaştırdığını gözlemlemiştir.

Aleksitimi ile ilgili yapılan tedavi yaklaşımlarında araştırmacılar şunları tavsiye etmektedirler. Öncelikle aleksitimiklerin çevresiyle özellikle de hayatlarındaki önemli kişilerle etkileşimlerini gözlemleyerek desteklerini almak, aleksitimiklerin duygularını ifade etmelerinde kışkırtıcı olabilir. Ayrıca bireysel terapinin yanısıra eş veya aile danışmaları da yapmak oldukça yararlı sonuçlar vermektedir. Aleksitimik bireyin daha önce farkında olmadığı duygu ve fantezi yaşantılarını su yüzüne çıkartmasını sağlayacak gestalt ve bilişsel merkezli grup terapilerinin yanısıra bedensel davranışlara dikkatin yoğunlaştığı tekniklerin kullanılması yararlı bulunmaktadır. Çevik ve Berkson ise yaptıkları tedavi uygulamalarında dinamik yönelimli psikoterapilerin ve relaksasyon terapilerinin aleksitimiklerde duygu belirten sözcüklerin kullanımında anlamlı düzeyde artış sağladığını belirtmektedirler. Bunun yanısıra his, arzu ve bedensel duyuları kışkırtıcı, hayal ve fantezi yaşantılarının paylaşıldığı "*yaratıcı oyun*" tekniklerini oldukça yararlı olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Çevik, Berkson, 1990)

Swiller ve arkadaşları aleksitimik bireylerle yaptıkları grup çalışmalarında Yolom'un grup terapisindeki iyileştirici faktörleri Piaget'in bilişsel gelişim aşamalarını temel olarak uyguladıklarını ve oldukça başarı sağladıklarını belirtmektedirler. Swiller, aleksitimik bireylerin grup içindeki etkileşimlerinde, duygusal yaşantıları diğer bireylerde de gördüklerinden kendi duygularını farkederek kolaylıkla ifade eder duruma geldiklerini belirtmektedir. Ayrıca aleksitimikler grup yaşantısında üyelerden aldıkları geri bildirimlerle sosyal ilişki ve iletişimlerde neden geri kaldıkları konusunda ve yaşadıkları duygusal problemler hakkında içgörü kazanmaktadırlar. Bilişsel merkezli grup terapisi aleksitimiklerin empati becerisini geliştirmektedir. Bütün bunların yanısıra Swiller aleksitimik bireylerde bireysel ve grupla psikolojik terapinin birlikte kullanılmasını önermektedir. Çünkü ona göre bireysel terapi entelektüel öğrenmeyi sağlar, içgörü kazandırır, grup terapisi ise yaşantılar

yoluyla bu birikimlerin transferans edilmesine yaşama aktarılmasına yardımcı olur. Bireysel ve grupla terapinin birlikte kullanılması aleksitimiklerde etkili ve yaratıcı bir psikolojik yardım sağlamaktadır (Swiller, 1988). Kanımca bu bilgiler ışığında düşünüldüğünde duygu, düşünce ve davranış ve fizyolojik tepkiler; arasındaki ilişkileri ve bunlarla ilgili tüm sorunları içeren duygu düşünce ve yaşantısal farkındalık sağlamaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım eksenli grup terapisinin aleksitimiklerin sağaltımında etkili olacaktır.

Yukarıdaki açıklamalarda aleksitimiklere yönelik olarak yapılan eğitici grup çalışmalarının birçok araştırmacı tarafından tercih edilmekte ve önerilmekte olduğu anlaşılmaktadır (Sifneos,1988.,Taylor,1991., Swiller,1998., Lane ve Schwartz, 1987., Lesser,1985., Freyberger,1985., Bergson, 1990).

Buraya kadar olan araştırmalar ve uzman görüşlerinden de anlaşıldığı gibi aleksitimiklerin sağaltımında, bilişsel merkezli, sosyal destekli, gelişimsel, yaşantı sağlamaya yönelik drama ve oyunlar içeren eğitici bir grup çalışmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Bunun son zamanlarda artarak tercih edilen bir yaklaşım olduğu da konunun uzmanlarınca açıkça söylenmektedir. Bu nedenle araştırmacı tarafından hazırlanmış olan eğitim programında sosyal öğrenme, davranışçı, gelişimsel ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı etkinlik, oyun, uygulama ve tekniklere ağırlık verilmiştir.

Aleksitimi İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde aleksitimi ile ilgili olarak, yurtdışında ve yurtiçinde yapılan gerek betimsel gerekse deneysel araştırmalara yapıldıkları tarih sıralamasına özen gösterilerek yer verilmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yapılan literatür taramasında yurt dışında aleksitimi ile ilgili deney ve kuramsal düzeyde çok sayıda araştırmanın yapılmış olduğu gözlenmiştir. Aleksitimi kavramı psikosomatik ve klinik çalışmalar sonucu ortaya çıkan bir kavram olmasından dolayı belli bir süre araştırmalar klinik ağırlıklı olarak yapıla gelmiştir. Ancak daha sonraları yapılan araştırmalarda aleksitimik

özelliklerin psikosomatik ve psikiyatrik hastalar dışında normal popülasyonda da dikkati çekecek bir oranda görüldüğü tespit edilmiştir. Ve araştırmaların çeşitliliği artarak devam etmiştir. Bu kısımda aleksitimi ile ilgili yapılan araştırmalar tarihsel sıralamasına özen gösterilerek verilmektedir.

Aleksitimi öncelikle bireyin iletişim biçiminde kendini gösteren psişik fonksiyonlardaki bozukluk olarak tanımlanmıştır. İlgili literatür taramasında başlangıcından itibaren oldukça uzun bir süre aleksitiminin psikosomatik bireyler, yani çatışma ve sorunlarını bedensel tepkiler olarak ifade eden hastalar olarak kabul edilmiş olup klinik gözlem ve araştırmalar bu alanda yoğunlaşmıştır. İlk olarak 1948’li yıllarda Ruesch, psikosomatik hastalarla yaptığı araştırmalarda bu kimselerin çoğunun nevroitiklerden farklı olarak duyguları sözel-sembolik olarak ifade etmekte zorlandıklarını tespit etmiştir. Ruesch psikosomatik hastaların ortaya çıkardığı bu özelliklerini “infantil-çocuksu” kişilik olarak isimlendirmiştir (Akt. Taylor, 1984).

Bundan sonrada Maclean (1950) psikosomatik hastalarda duygularını söze dökmeye ve ifade etmeye özel bir yetisizlik olduğunu vurgulamıştır. Maclean bu bireylerin uyarıcılara bağlı olarak harekete geçen duygularının neokortekse ulaşamayıp, amigdalaya takılıp kaldığından ve buna bağlı olarak da sözel yolla anlatım bulamadıklarını öne sürmüştür. Sözel yolla anlatım bulamayan duygular psikosomatiklerde otomatik olarak, beden diline “*organ diline*” çevrilerek fizyolojik belirtiler olarak ortaya çıkmaktadır.

1954’de Freedmen ve Sweet (1954) psikosomatikler üzerinde yaptıkları incelemelerde; bu hastaları “duygu cahilleri” (emotional-illiterates) olarak isimlendirmişler ve bu bireylerin problem ve çatışmalarını bedenselleştirmede oldukça başarılı olduklarını ve duygusal yaşamlarının farkında olmadıkları belirtmişlerdir.

Krystal nazi toplama kamplarından kurtulan ağır travma geçirmiş, post-travmatik bozukluk yaşayan hastalar üzerinde yaptığı araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır. Bu hastaların duygularını tanıma ve ifade etmede güçlük çektiklerini, düşünme ve fantezi yaşantılarında kısıtlılık olduğu gözlenmiştir.

Ayrıca benzer özelliklerin madde bağımlısı bireylerde de ortaya çıktığını tespit etmiştir (Krystal, 1968).

Nemiah ve arkadaşlarının (1970) 20 psikosomatik hastanın çalışma kayıtlarını inceleyerek yaptıkları araştırmada aşağıdaki sonuçlara yer vermişlerdir. Yirmi hastadan onaltısının sözel ifade etme ve tanımada zorlandıkları, içsel uyarıcılardan çok dış olaylara odaklandıkları saptanmıştır. Bu kişiler aynı zamanda psikolojik yardım veren uzman tarafından da donuk, ölgün, renksiz, sıkıcı ve engellenme duygusu yaşadığı şeklinde tarif edilmektedir.

Yıl 1972'ye geldiğinde o zamana kadar tespit edilip ortaya konmuş olan; duyguları tanımada zorlanma, sözel ifade güçlüğü, hayal (fantasy) yaşamında kısıtlılık, işe vuruk düşünme çatışma, problem ve duyguları bedensel tepkiler olarak yansıtmaya gibi psikosomatik belirtileri Sifneos (1972) "aleksitimik" özellikler olarak ifade etmiştir.

Borke (1971) "Üç-Altı Yaş Arası Amerikan ve Çinli Çocuklarda Empatinin Gelişimi" konulu araştırmasından aşağıdaki bulguları tespit etmiştir. Üç yaş civarındaki Amerikalı ve Çinli çocukların çoğunluğunun insanların mutlu ve mutsuz ifadeleri arasındaki farkları anlayabildikleri korkma, kızma, üzüntü gibi duyguların sonradan sosyal öğrenme ile oluştuğu her iki kültürün çocuklarının başkalarının duygusal tepkilerini tanımada benzer oldukları anlaşılmıştır.

Freyberger (1971) yaptığı bazı gözlem ve araştırmalar sonucu aleksitimik özelliklerin geçici (state) ve sürekli (trait) olabileceğini belirtmiştir. Bunu da birincil ve ikincil aleksitimi olarak ikiye ayırmış olup, karışıklığın giderilmesine yardımcı olmuştur. Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel bozuklukların ortaya çıkmasına yatkınlık sağlayan uzun süreli olan kişilik özelliğidir. İkincil aleksitimi ise ağır stres altında çalışan, üzücü bir olay sonucunda travma yaşayan bireylerde ortaya çıkan, geçici ve kalıcı olabilen bir çeşit savunma mekanizmasıdır.

Blanchard ve arkadaşları (1981) "Aleksitiminin Psikometrik Belirtilerini Ölçme" konulu yaptıkları araştırmada; 230 üniversite öğrencisinden kızların %

1.8'inin erkeklerin ise % 8.2'sinin aleksitimik özellikler taşıdığını saptamışlardır.

Shipko (1982) aleksitimi ve somatizasyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında psikosomatik hastalık belirtileri olan 15 denek ile psikosomatik belirtiler taşımayan 27 bireyleri karşılaştırmıştır. Shipko araştırma sonucunda aleksitimik özelliklerin psikosomatik hasta grubunda diğer gruba kıyasla anlamlı düzeyde yüksek çıktığını tespit etmiştir.

Parker (1989) ve arkadaşlarının havaalanı ve tren garlarının bekleme salonlarındaki Kanadalı yolcular üzerinde Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS) kullanarak yaptıkları çalışmada şu sonuçları elde etmişlerdir. 52 erkek ve 49 kadının katıldığı çalışmada aleksitimik özelliklerin sağlıklı bireylerdeki yaygınlığı % 18.8 olarak tespit edilmiştir.

Cooper ve Halmstrom'un (1984) "Aleksitimi ve Somatik Şikayetler Arasındaki İlişki" konulu araştırmalarında; aleksitimi ile bedensel şikayet-belirtileri arasında ilişki olduğu ve aynı zamanda kadınlarda aleksitimik özelliklerin erkeklere oranla daha fazla görüldüğünü tespit etmişlerdir.

Martin ve Pihl "Normal Bireylerde Aleksitimik Özelliklerin Stresle İlişkisi" konulu çalışmada aşağıdaki bulgulara ulaşmışlardır. Araştırma sonunda aleksitimik özellikleri yüksek düzeyde olan normal bireylerin diğerlerine kıyasla yüksek düzeyde kaygıya sahip oldukları çeşitli ve çok sayıda stres tepkileri sergiledikleri gözlenmiştir (Martin ve Pihl, 1986). Kontrol grubu olarak sağlıklı bireylerin kullanılmadığı birçok çalışmada hastalık gruplarına göre saptanan aleksitimik birey oranları şöyledir. Kronik bronşitlerde % 43. Bronşit astım hastalarında % 44. Akciğer tbc hastalarında % 57. Hipertansiyon hastalarında % 4 Migren hastalarında % 16. Madde bağımlısı olanlarda ise % 5 Postravmatik stres bozukluğu olan hastalarda ise % 41 oranında aleksitimik olduğu tespit edilmiştir (Shipko ve ark, 1983).

Snell ve arkadaşları (1989) yaptıkları bir çalışmada, üniversitede kız ve erkek öğrencilerin kişisel duygularını açmaları konusunda; açıldıkları kişiler, bulundukları kültür ve cinsiyet rolleri, değişkenlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kız ve erkeklerin kişisel duygularının aynı cins yakın arkadaşlarına

daha çok açtıkları, kız ve erkeklerin kişisel duygularını, annelerine, babalarından daha çok açtıkları belirtilmiştir. Bu durumun Meksika ve Amerika kültürlerinde büyük farklılık göstermediğini belirten araştırmacılar, Meksikalı kadınların kişisel duygularını terapistlere, Amerikalı kadın ve erkekler ile Meksikalı erkeklere göre daha fazla açtıklarını; bireylerin kişisel duygularını açmaları ile erkeksi cinsiyet rolüne sahip olma arasında negatif bir ilişki olduğunu; bununla beraber erkeksi özelliğin bütün vasıflarının kendini açmayı engellemediğini ortaya koymuşlardır.

Taylor ve arkadaşlarının (1992) "Psikiyatri Dışında Aleksitimi ve Somatik Şikayetler" adlı çalışmalarında şu bulgulara ulaşmışlardır. Taranto Aleksitimik Ölçeğinin (TAS) kullanıldığı bu çalışmada aleksitimik özellik gösteren bireylerin göstermeyenlere oranla bedensel tepki ve şikayetlerinin daha yoğun olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca aleksitimik özelliklere sahip bireylerin fazla bağımlı, düşük ego gücü sergiledikleri ve düşüncesiz kaba davranışlar yapma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Papini ve arkadaşları (1990) 12-15 yaş grubu arasında bulunan 174 ergen üzerinde yaptıkları çalışmalarında, yaş ve cinsiyetin, kişisel duyguları aile ve arkadaşlarına açma düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir. Kızların kişisel duygularını aile ve arkadaşlarına erkeklerden daha çok açtıklarını, yaşı büyük olan ergenlerin arkadaşlarına kişisel duygularını açmalarının yaşı küçük olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Yaşı küçük olan ergenler duygularını ailelerine açmayı tercih ederken yaşı büyük olan ergenlerin ise arkadaşlarına açılmayı tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra bireysel duygu sorunların ailede açılmasında aile içi ilişkilerin açık ve başarılı olmasının, üyelerin birbirine bağlı olmalarının etkili olduğu tespit edilmiştir. Duyguları arkadaşlara ifade etmede ise ergenin kendine saygı düzeyinin etkili faktör olduğu araştırma bulgularından elde edilmiştir.

Arthur ve Morn (1990) 18-32 yaş grubunda bulunan üniversiteli 40 erkek öğrenciyi kapsayan çalışmalarında, olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilmesini incelemişlerdir. Araştırmada öğrencilerin, olumsuz duyguları, olumlu duygulara göre daha fazla ifade ettikleri bulunmuştur. Araştırmacılar,

olumlu ve olumsuz duyguların yoğun olarak yaşanmasının bireylerde daha fazla açılma isteğinin doğmasına, bunun da daha yakın ilişkilerin kurulmasına yol açtığını belirtmişlerdir.

Fricchione ve Hwanitz (1985) yaptıkları araştırmada beyninin sağ yarım küresi zarar görmüş hastaların aleksitimik belirtiler gösterdiğini saptamışlardır. Bunun yanı sıra aleksitimiye beynin yarım küreleri arasındaki ilişki bağlamında inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğunda; aleksitiminin beynin sağ ve sol yarım küreleri arasındaki kopukluk sonucu olduğu, sağ yarım kürenin duyguları işlemede ve düzenlemede, dilin duygusal öğelerini tanıma ve ifade etmede önemli rol oynadığı buna bağlı olarakta aleksitimik belirtilerin olduğu bulgularına ulaşmışlardır (Gross, 1995., Lne ve ark,1997., Hope ve Bogen, 1997., Bucci, 1997., Parker ve ark, 1999).

İzord (1992) temel duygular, duygular arasındaki ilişkiler ve duygu ve biliş ilişkisini araştırmıştır. Duygusal yaşantıların ortaya çıkartılması için temel duyguların psikolojik veya biyolojik olarak ne "ilkel" ne de "azaltılması mümkün olmayan engelleyiciler" olmadıklarını belirten araştırmacı, bilişsel olmayan bir çok uyarının da duyguları harekete geçirdiğini vurgulamıştır. Çünkü, duyguların sinirsel alt yapıya sahip olduklarına, doğuştan ve evrensel olduklarına ve herkeste aynı olan duygu-motivasyon durumu olduklarını önemle vurgulamaktadır. Ayrıca araştırmacı bazı duyguları temel olarak nitelemekte ve duygusal yaşantıların çok değişik boyutlarda olmasını duygu-biliş fonksiyonu olarak yorumlamaktadır.

Boyatzis ve arkadaşları (1992) "Okul Öncesi Eğitimi Gören Çocukların Yüz İfadelerini Tanıma Becerilerini anlamaya yönelik bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın örneklemini, 16'sı 3-5 yaş, 16'sı 5 yaşında olan, cinsiyetin eşit olarak dağıldığı toplam 32 okul öncesi çocuk oluşturmuştur. Uyarıcı olarak, 7 yaşındaki bir erkek çocuğunun kızgınlık, tiksinti, korku, mutlu, üzgün ve sürpriz duygularını ifade eden fotoğrafları kullanılmıştır. Araştırma sonunda kızların duyguları tanımada, erkek çocuklara göre daha başarılı oldukları; 3-5 yaşındaki çocukların, 5 yaşındaki erkek çocuklar kadar doğru tanıyabildikleri ve her iki cinsiyet için olmak üzere yüzdeki duyguları tanıma ve

ifade etme yeteneğinin, çocukların yaşları büyüdükçe geliştiği bulguları tespit edilmiştir.

Vingerhoets ve arkadaşları (1992) yaptıkları ilginç bir çalışmada, ağlama ile kişilik, başarı ve bireysel sağlık durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu Hollanda ve Belçikalı 16-59 yaşları arasında 131 bayan oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, ağlama sıklığı ile aleksitimi ve başarma becerisi arasında bir ilişki bulunurken; yine ağlama sıklığı ile kendini suçlama, soğuk olma, hayal kurma ve duyguları ifade etme arasında yüzeysel bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Araştırmacılar ağlamanın aleksitimi ve soğuk olma özelliklerinin önemli bir yorumlayıcısı olduğunu gözlemlemişler ve aleksitimi ile ağlama arasında saptanan bu negatif ilişkinin kendilerini şaşırtmadığını ifade etmişlerdir. Yine Vingerhoets ve arkadaşlarının yürüttüğü bir başka çalışmada gönüllü 55 erkek ve 149 bayan denek ile yapılmıştır. Bulgulara bakıldığında, erkeklerdeki ağlama sıklığı ile nevrozizm arasında pozitif bir ilişki çıkmasına rağmen, aleksitimi ile negatif bir ilişkinin olduğu, yani erkeklerde ağlama sıklığı arttıkça aleksitimik özelliklerin azaldığı görülmüştür. Bayan deneklerde, erkeklerde görülen bu sonuca ek olarak, ağlama sıklığındaki yükseklik ile, yüksek heyecan ve durgun kişilik özellikleri arasında ters yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Elde ettikleri bu bulguları değerlendiren araştırmacılar, ağlamanın duyguların boşalımı olduğunu, aleksitimik bireylerin ise duygularının tam olarak bilincinde olmadıklarından, ağlama ile aleksitimi arasında saptanan negatif ilişkinin kendileri için sürpriz olmadığını açıklamışlardır (Vingerhoets ve ark,1992).

Parker ve arkadaşları (1993) ise, Ontorio Üniversitesine devam etmekte olan 131 kız, 85 erkek, toplam 216 öğrenci üzerinde aleksitimi ile yüzdeki duygu ifadeleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar, dokuz farklı insanın, stresli, hayret, merak, iğrenme, utanç, kızgın, korku, zevk, küçümseme, aşağılık duygularını ifade eden siyah-beyaz fotoğrafları uyarıcı olarak göstermişlerdir. Denekler, uygulanan TAO'dan aldıkları puanlara göre düşük, orta, yüksek aleksitimik gruplar olarak sınıflanmıştır. Araştırma sonucunda, yüksek aleksitimik grubun, düşük aleksitimik gruba

göre yüzdeki duygu ifadelerini anlamlı bir şekilde daha az tanıyabildiği, yüzdeki duygu ifadelerini tanıyabilme yeteneği açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, bu bulgulara dayanarak, aleksitimik özellikler ile duyguları sözel olarak ifade edememek arasında da bir ilişki bulunduğunu açıklamışlardır.

Wise ve Man (1993) sağlıklı denetim odağı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi, aleksitiminin sağlıklı denetim odağından farklı olup olmadığı açısından incelemişlerdir. Araştırmacılar, psikiyatrik olmayan 78 hastaya Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Sağlıklı Denetim Odağı (HLC) ile nevrotizmi, dışa dönüklüğü, uyumluluğu ve dürüstlüğü ölçen 5 faktör ölçeğini uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, dışsal denetim odağı ile aleksitimik özelliklerdeki artış arasında anlamlı bir ilişki olduğu, nevrotizmin, aleksitimideki artışı en iyi tahmin eden değişken olduğu bulguları elde edilmiştir.

Berenbaum (1993), bireyin tercih ettiği yaşantıdaki duygulanım çeşitleri ile duygularını tanıma becerisi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Toplam 186 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada TAÖ, Beck Depresyon Ölçeği ve öğrencilerin hangi sinema filmlerini tercih ettiklerini gösteren bir test uygulanmıştır. Araştırma sonunda duygularını tanıma güçlüğü çeken aleksitimik bireylerin çekmeyenlere göre olumsuz (kötümser, karamsar) filmleri seyretme eğiliminde oldukları, hem aleksitimik hem de depresyon düzeyleri yüksek olan bireylerin şiddet ve kızgınlık içeren filmlerden daha çok, korku ve heyecan içeren filmleri seyretme eğiliminde oldukları ortaya konmuştur.

Beach ve arkadaşları (1994) araştırmalarını daha önce yapılmış çalışmalarda, aleksitimik özellikler ile somatizasyon arasındaki ilişkileri destekler nitelikte bulgular elde edildiğini ancak, aleksitiminin somatoform bozukluklar ile diğer psikiyatrik tanılarla olan ilişkinin pek fazla değerlendirilmemiş olduğu düşüncesinden hareketle yapmışlardır. Araştırmacılar, çalışmalarında 45 psikiyatrik olmayan hastaya TAÖ ve Semptom Tarama Listesi-90 (SCL-90 R) uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, aleksitimik bireylerin SCL-90 R de çok fazla psikolojik belirti

gösterdikleri, aleksitiminin DSM-III R'deki somatoform bozukluk ve diğer tanımlarla ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bu bulgulara dayanarak aleksitimik özelliklerin, bedensel belirtiler üzerindeki rolünü tam olarak değerlendirebilmek için daha fazla psikometrik ölçümlere, klinik değerlendirme ve verilere ihtiyaç olduğunu ifade etmişlerdir.

Lumley ve arkadaşları (1994) aleksitimi, sigara içmek, nikotin bağımlılığı ve sigara bırakmak arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar, bu çalışmalarını 271'i kadın, 166'sı erkek, toplam 437 üniversite öğrencisi üzerinde Toronto Aleksitimi Ölçeğini (TAÖ) uygulayarak yapmışlardır. Araştırma üç çalışma halinde yürütülmüştür. Birinci çalışmada, sigara içen 67 gencin hiç sigara içmeyen 370 gence oranla daha fazla aleksitimik özelliklere sahip olduğu; ikinci çalışmada 99 kronik sigara içici öğrencideki nikotin bağımlılığı ile aleksitimik özellikler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Üçüncü aşamada ise, sigara içen öğrencilere bilişsel davranışsal terapi uygulanmıştır. Çalışmalar sonunda, aleksitimik özelliklerin, sigarayı bırakma programında olumsuz bir rolü olduğu anlaşılmıştır.

Ziotkowski ve arkadaşlarının (1995) aleksitimik özellikler gösteren 60 erkek alkolik hasta üzerinde yaptıkları araştırmada aşağıdaki bulgulara ulaşmışlardır. Toronto Aleksitimi ölçeği (TAS) kullanarak yapılan araştırmada; erkek alkoliklerdeki aleksitimik özelliklerin, zevk alma, zevk almaktan kaçınma ve alkolü bırakma üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Lumley ve Robby, aleksitimi ile patolojik kumar tutkusu-alışkanlığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemi 456'sı erkek, 691'i kadın 17-55 yaşları arasında toplam 1147 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda hem kadın hem de erkeklerde, patolojik kumar oynama alışkanlığı olan bireylerin, olmayanlara kıyasla aleksitimik özelliklerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bulgudan yapılan yorumda, aleksitimik özelliklerin patolojik kumar oynama davranışı için bir risk oluşturduğu ve patolojik kumar oynayanlarda aleksitimik özelliklerin giderek

arttığı vurgulanmaktadır. Bu verilere dayanarak aleksitimik özelliklerin sağlıklı olma ile yakın ilgili olduğuna dikkat çekilmektedir (Lumley ve Raoby, 1995).

Loas ve arkadaşlarının (1995) normal popülasyonda (nüfusta) aleksitimin yaygınlığını araştırdıkları çalışmalarında; 263'ü üniversite öğrencisi ve 183'ü öğrenci olmayan toplam 446 bireye TAS'ı uygulamışlardır. Araştırma sonucunda aleksitiminin normal popülasyondaki yaygınlığı % 23 öğrenci grubunda ise % 17 olarak tespit edilmiştir.

Kokkonen ve arkadaşlarının (2001) çok geniş bir örneklem grubu (n=5993) üzerinde aleksitiminin yaygınlığı ve sosyo-demografik faktörlerle ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda erkeklerin % 9,4'ünün, kızların ise % 5,2'sinin aleksitimik özellikler gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca aleksitiminin düşük eğitim düzeyi, düşük gelir düzeyi, düşük sosyal statü ve bekarlık ile ilişkili olduğu bulguları elde edilmiştir.

Joukama ve arkadaşları (1996) normal yaşlı bir Finli örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada aleksitimi yaygınlığını % 34 olarak tespit etmişlerdir. Ayrıca aleksitimi ile zayıf bedensel sağlık algılaması arasında ilişki olduğu ancak yaşlılık, evlilik durumu ve sosyal statü ile aleksitiminin ilişkili olmadığı saptanmıştır.

Troisi ve arkadaşları (1996) duygusal farkındalık ile sözel olmayan ifadeler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarını, psikiyatrik bozukluğu olmayan gönüllü 24 denek üzerinde TAÖ'yü kullanarak yapmışlardır. Araştırma sonucunda, duygularını güçlükle tanımlayabilen ve açıklayan deneklerin duygularında kısıtlılık, sözel olmayan ifade ve kendini kontrol edici davranış kalıplarının gerilim ve anksiyete yaşadıklarına bir gösterge olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, deneklerin dışsal merkezli düşünme (axtenally oriented thinking) eğilimi için de oldukları, görüşme sırasında ise daha çok kaçınma davranışları gösterdikleri görülmüştür. Aleksitiminin duygusal ve kişilerarası davranışların her ikisi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Montreuil ve Pedinelli (1995) genel nüfustaki aleksitimik bireylerde, görsel, sembolik ve bilişsel süreçleri inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırma 773 öğrenci üzerine Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS) uygulanarak

yapılmıştır. Araştırma sonunda yapılan analizler sonucunda öğrencilerin %6,8'inin aleksitimik özelliklere sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca duyguların insan beyninin sağ yarım küresinde yer aldığı ancak sağ elini çok yoğun kullanan bireylerde ise duygusal ifadelerin sol yarım kürede yer aldığı söylenmektedir. Bu bulgulara dayanarak araştırmacılar aleksitimin aslında beynin iki yarım küresi arasındaki ilişki kopukluğundan kaynaklandığı şeklinde açıklayan nöropsikolojik kuramı destekledikleri görülmektedir.

Parker ve arkadaşlarının (1998) "Aleksitimi; Savunma Mekanizması ve Başetme Sitilleri" başlıklı araştırmalarında aşağıdaki sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırma normal yetişkinlerden oluşan bireylere, öğrencilere, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS) Savunma Mekanizmaları Ölçeği (DSQ) ve Stresli Durumlarla Mücadele Ölçeği (CISS) uygulanarak yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde aleksitiminin üç önemli özelliği (Duyguları ifade güçlüğü, fantezi ve düşlem eksikliği, işe vuruk düşünme eğilimi) ile sağlıksız savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimik öğrencilerin ise olmayanlara göre daha çok sağlıksız savunma mekanizması kullanma eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Ancak Parker ve arkadaşları araştırmanın genel bir sonucu olarak aleksitiminin bir savunma mekanizması veya stresle mücadele şekli olmadığı, *duygusal bir bozukluk* olduğunu vurgulanmaktadır.

Suslow ve Junghanns (2002) yaptıkları bir araştırmada deneklere duygusal ve nötr uyarıcıları içeren durumlar verilmiş ve duygularını ifade etmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda aleksitimik bireylerin duygusal durumla kararlarında ve duygularını ifade etmede zorlandıkları ve gecikme gösterdikleri anlaşılmıştır. Bu bulgular bilişsel yaklaşımın kuramsal görüşleriyle uygunluk göstermektedir.

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde aleksitimi ile ilgili olarak yapılan araştırmaların çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Sınırlı sayıdaki bu araştırmaların çoğunda klinik ağırlıklı betimsel araştırmalar oldukları anlaşılmaktadır.

Okyavuz ve arkadaşları (1989) Ankara Üniversitesi psikiyatri servisine yatan hastalar ile psikiyatri servisine başvurmamış hastalara MMPI uygulayarak yaptıkları araştırma sonucunda, psikiyatri servisindeki hastaların aleksimi düzeylerinin oldukça yüksek çıktığı gözlenmiştir.

Öztürk (1990) Ana-Babalarını demokratik ve otoriter olarak algılayan 135 üniversite öğrencisinin ana-baba tutumları ile bağımsızlık, başatlık, yakınlık, kendini suçlama, saldırganlık ve aleksitimik özelliklerden biri olan duygularını tanıma-anlama düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Öztürk, araştırmada elde edilen verilerin analizinde; ana-babalarını “demokratik” olarak algılayan öğrencilerin; bağımsızlık, duyguları anlama, yakınlık, başatlık düzeyleri, ana-babalarını “otoriter”, annelerini “otoriter” babalarını “demokratik” olarak algılayan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu; her iki cinsiyet bakımından ailelerini “demokratik” olarak algılayan öğrencilerin bağımsızlık, duyguları anlama, yakınlık, başatlık düzeylerinin daha yüksek, buna karşın kendini suçlama ve saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu bulgularını elde etmiştir. Araştırmanın bu sonuçlarının da aleksitimi ile ilgili sosyal-davranışçı öğrenme kuramlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Yemez (1991) Psikosomatik, Somataform ve Diğer Psikiyatrik Bozuklukları ve Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma adlı araştırmasında şu sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi polikliniğine başvurmuş veya kliniklerde yatmış 16/65 yaşları arasında 151’i kadın, 86’sı erkek toplam 237 kişi üzerinde yapılmıştır. Deneklere TAÖ’ni uygulamıştır. Bu çalışma sonunda araştırmacı, psikosomatik ve somatik bozukluklarda aleksitiminin, diğer bozukluklar ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmada, aleksitimi ile demografik özellik arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Yaş ilerledikçe aleksitimik özelliklerin arttığı; kadınlarda görülme sıklığının erkeklere göre daha fazla olduğu, ev hanımlarında ise çalışan bayanlara göre daha sıklıkla rastlanıldığı ortaya çıkmıştır. Yine, anne-babanın öğrenim düzeyi ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu, aleksitimik özelliklerin, sosyo-ekonomik düzey düştükçe arttığı; çocukluğun geçtiği yerleşim birimi, evdeki çocuk sayısı, ailenin ilk, ortanca ya da son çocuğu alma ile aleksitimi arasında

bir ilişki olmadığı; kardeş sayısı arttıkça aleksitimik özelliklerin arttığı gibi bulgulara ulaşılmıştır .

Pektaş ve arkadaşları aleksitimik özelliklerin psikoaktif madde bağımlısı olan kişilerde de görülebileceğinden hareketle eroin bağımlıları üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada DSM-III-R kriterlerine göre eroin bağımlılığı tanısı alıp Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi AMATEM servisine yatarak tedavi gören yaş ve cinsiyet bakımından türdeş olan 30 hastalıklı grup ile, herhangi bir psikiyatrik bozukluğu olmayan 30 kişilik kontrol grubunun aleksitimik özellikleri TAÖ verilerek ölçülmüştür. Çalışma sonunda araştırmacılar eroin bağımlıları grubunda olan 30 kişiden yirmisinin; kontrol grubunda ise 30 kişiden altısının aleksitimik olduğunu saptayarak aleksitimik özelliklerin eroinin bağımlılarında ne denli yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir (Pektaş,1991).

Şahin'in (1991) peptikülser ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında aşağıdaki sonuçlara ulaşmıştır. Üç grup oluşturarak yaptığı deneysel çalışmasında Şahin deneklere (TAÖ) uygulamıştır. Analizler sonucunda peptik ülser ile birlikte başka hastalığı olan grubun sadece peptik ülserli olan ve kontrol grubunda yer alanlardan aleksitimik özelliklerin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca peptik ülserli olan grubun aleksitimik özelliklerinin ise kontrol grubundakilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yine başka bir bulgu ise her üç grupta da elde edilen aleksitimi oranlarının literatürde bildirildiğinden oldukça yüksek çıkması dikkati çekmektedir. Örneğin bu çalışmada normal popülasyonda, sağlıklı bireylerde aleksitimi oranı % 30 olarak bulunmuştur. Yine Şahin (1992) tarafından yapılan bir başka çalışmada peptik ülserli hastaların sağlıklı bireylere göre duygularını tanıma, duygularını ve bedensel tepkilerini ayırt etmede ve hayal kurmada yetersiz oldukları anlaşılmıştır.

Türk (1992) 'Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki' başlıklı araştırmasında aşağıdaki bulgulara ulaşmıştır. Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesinde okuyan 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşan 324 kız 218 erkek toplam 542 bireyden oluşmaktadır. Araştırmada Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS) Kalz Genel Uyum Skalası (KAS-

S) ve demografik özellikler için ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani ruh sağlığı daha kötü olan deneklerin aleksitimik özellikleri de yüksek çıkmıştır. Yine somatik yakınmalarla aleksitimik özellikler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Somatik yakınmalar arttıkça aleksitimik özelliklerde artış olmaktadır. Ayrıca kızların aleksitimik özellikleri erkeklere kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen, ailesinden ayrı yaşayan, ailesi köy-kasabada yaşayan, anne ve babası eğitimsiz ya da sadece okuryazar, babası işsiz, annesi işçi kendine ait odası olamayan, çocukluğunun ilk on yılını köy-kasabada geçiren, sorunlarını hiç kimseye paylaşmayan, en önemli sorunu bedensel sağlık sorunları olan, alkolü sık kullanan ve bağımlılık yapıcı ilaç veya madde alışkanlığı olan deneklerde diğerlerine oranla aleksitimik özelliklerin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Gücer (1992) "Bazı Psikosomatik Hasta Gruplarının Aleksitimi Açısından Araştırılması" adlı yaptığı doktora tez çalışmasında şu sonuçlara ulaşmıştır. TAS ölçeği uygulanarak yapılan araştırma sonuçlarına göre normaller ile diğer hasta grupları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Peptik ülser, ülseratif kolit, sırt ağrısı ve romatoid artrit, nörodermatif ve psoriasis hastaları orta derece aleksitimik özellikler göstermişlerdir. Ancak hipertansiyonlu hasta grubu diğerlerine kıyasla yüksek düzeyde aleksitimik özellikler göstermiştir (Gücer, 1992).

Candansayar ve arkadaşları (1993), "Genç Erişkin Sağlıklı Gönüllülerde Aleksitimi Prevalansı (yaygınlığı)" konulu araştırmalarında, örneklem grubunu Gazi Üniversitesinde 18-25 yaş arası 460 kişilik bir öğrenci grubu oluşturmaktadır. Irvine ve Toronto Aleksitimi Ölçeklerinin kullanıldığı araştırmada, aleksitimi puanlarıyla psikiyatrik tedavi görme, cinsiyet, psikosomatik hastalık özellikleri, sigara içme ve ailede psikiyatrik hastalık durumu karşılaştırılmıştır. Araştırma sonunda yapılan analizlerde çalışmaya alınan 210 erkek, 250 kadın toplam 460 deneğin % 5.6'sı her iki ölçekten pozitif puan almışlardır. Deneklerin % 16.7'si TAS'den ve % 3.4'ü ise Irvine

Ölçeğinden pozitif puan aldığı gözlenmiştir. Deneklerin puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Candansayar, 1993).

Özer (1994) öfke, kaygı ve depresif duygularının eğilimlerinin temelinde yer alan düşünce biçimlerini, bilişsel değerlendirmeleri incelediği araştırmasında aşağıdaki bulgulara ulaşmıştır. Araştırmaya “nörotik” “liseli” “üniversiteleri” ve “yönetici” gruplarından toplam 225 birey katılmıştır. Kaygının bilişsel alt yapısında “iyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir” düşüncesinin yattığı anlaşılmıştır. Depresif duygulanımın bilişsel alt yapısında ise “kişinin başkalarının gözündeki değere dayalı olması onlara yük olmaması gerektiği” düşüncesi yer almaktadır. Sonuç olarak kişinin kendini ispatlaması gerektiği, başkalarının bireyin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine dair düşünce biçimlerinin hem kaygı, hem öfke hem de depresif duygulanımın bilişsel alt yapılarında yer aldığı gözlenmiştir.

Yemez ve arkadaşları (1995) aleksitimik bireylerde yaratıcılık, empati ve duygularını söze dökmede güçlüklerin olduğu tezinden yola çıkarak, aleksitimik özellikler ile sosyo metrik test sonuçları arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemi beş ay süren psikodrama uygulamasına katılan 14 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada uygulamalar haftada bir iki saat süren seanslar halinde yürütülmüştür. Sürecin sonunda yapılan sosyo metrik testle deneklere test ölçütü olarak “psikodrama grubunda en çok hangi arkadaşınızla çalışmak istersiniz ve hangileri ile çalışmak istemezsiniz” soruları sorulmuştur. Ölçek olarak TAÖ’nin kullanıldığı araştırmada bulgular değerlendirildiğinde araştırmacıların beklediklerinin aksine, aleksitimik kişilerin grubun en fazla birlikte çalışılmak istenen bireyler olduğu görülmüştür. Buda aleksitimiklerin insan ilişkileri ve çevreyle uyumlarının iyi olduğunu göstermektedir.

Aslan ve arkadaşları (1996), diğer kliniklerden, konsültasyon istemiyle psikiyatri polikliniğine gönderilen 17-65 yaşları arasında 146 hasta üzerinde yaptıkları bir çalışmada, hastalara TAÖ, Spielberger Süreklilik Kaygı Envanteri, Zung Depresyon Ölçeği ve Sosyo demografik Düzey Ölçeği uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, hastaların % 67’ sinde aleksitimi belirlenmiştir. Aleksitimi, sosyo-ekonomik düzey ile ilişkili bulunmazken, eğitim

düzeyi ve cinsiyetle ilişkili bulunmuştur. Yine araştırmada, eğitim düzeyi düştükçe aleksitimin yükseldiği, erkeklerin aleksitimi puanlarının kadınlardan daha düşük olduğu, Toronto Aleksitimi Ölçeğindeki dış olaya yönelik düşünme, duyguları sözel olarak ifade etme ve hayal kurma alt boyutlarının puanlarıyla Süreklilik Kaygı Envanteri ve Zung Depresyon Ölçeği puanları arasında pozitif ilişki olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Bayazid ve arkadaşlarının (1996) "Psikodramanın Kontrol Odağı Aleksitimi ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi" konulu yaptıkları araştırmada şu sonuçlara yer vermişlerdir. Araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünden gönüllü katılan 7 öğrenci üzerinde 2-3 saatlik 20 seans psikodrama uygulaması yapılarak gerçekleştirilmiştir. Psikodrama öğrenci grubunun kontrol odağı ön-test, son-test puanları analiz edildiğinde, bütün öğrencilerin içsel kontrollülük düzeyinde bir iyileşme görülürken, Empatik eğilim ve aleksitimi ön-test ve son-test puanları arasında bir değişim belirlenememiştir. Psikodrama yaşantısı aleksitimik iki öğrenciden birini olumlu olarak etkilerken, diğeri üzerinde hiçbir değişim yaratmamıştır. Yine, en az aleksitimik olan iki öğrencinin aleksitimi puanlarının da grup yaşantısından hiç etkilenmediği tespit edilmiştir.

Gürkan (1996) aleksitiminin psikiyatrik, psikosomatik ve normal kişilerde görülme sıklığı ve bunun bazı sosyo-demografik özelliklerle ve depresyonla ilişkisini araştırmıştır. Toplam 234 deneğin katıldığı araştırma sonucunda, aleksitiminin en sık psikiyatrik grupta (% 67.9) rastlandığı ve bunu psikosomatik (% 57.7) ve kontrol grubunun (% 38.5) izlediği, depresyon ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Ancak sosyo-demografik özelliklerle her üç grupta da aleksitimiyle cinsiyet arasında ilişki olmadığı, sosyo-ekonomik düzey ile ise ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlardan aleksitimin sağlıklı bireylerde % 38'e varan bir oranda görülmesi aleksitiminin sağaltımına yönelik daha ciddi ve kapsamlı araştırmalar yapılması gerektiğini göstermektedir.

Varol (1998) "Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi" konulu yaptığı araştırmada aşağıdaki bulguları elde etmiştir. Araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat

Fakültesinden seçilen öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. Bu araştırma ön-test son-test kontrol gruplu olup deney ve kontrol grupları 26'şar deneklerden oluşmaktadır. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) deney ve kontrol grubuna öntest ve sontest olarak iki kez uygulanmıştır. Deney gruplarına haftada bir seans olmak üzere 12 hafta boyunca grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Deneme bitiminde yapılan istatistiksel analizler (Kovaryans Analizi) sonucunda deney grupların öntest ve sontest puanları arasında .001 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır. Bunun yanısıra aleksitimi düzeyi düşük olan deney grubunun ön-test, son-test puanları arasında da önemli bir farklılık olduğu gözlenmiştir ($p < .001$). Ayrıca bu iki deney grubunun sontest puanları arasında da istatistiksel açıdan önemli farklılık çıkmamıştır. Ancak psikolojik danışmanın cinsiyete göre değişmediği sonucuna da ulaşılmıştır. Sonuç olarak grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerinin iyileştirmesinde etkili bir yöntem olduğu gözlenmiştir.

Koçak (2003) tarafından yalnızlık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirilmiş. Araştırma Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde 2001-2002 öğretim yılı güz yarı yılında okuyan 109 kız ve 121 erkek olmak üzere toplam 230 öğrenciye aleksitimi (TAÖ) ve yalnızlık (UCLA) ölçekleri uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda yapılan analizlerde aleksitimi ve yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki ($r = .663$; $p < .001$) olduğu tespit edilmiştir.

Atasoy (2002) 'Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma Ve Yeniden İşlemenin (EMDR) Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi' başlıklı doktora tez çalışmasında, EMDR'ın aleksitimik özelliklerin azaltılmasında etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Güz ve arkadaşları (2001) bir grup dermatolojik hastada aleksitimi, kaygı ve depresyonu araştırdıkları çalışmada, dermatoloji hastalarında sağlıklı bireylere kıyasla aleksitimi, kaygı ve depresyonun daha sık ve daha yoğun yaşandığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Bütün bu araştırma sonuçlarından anlaşılmaktadır ki ülkemizde aleksitimi ile ilgili çalışmaların klinik ağırlıklı olarak daha çok psikosomatik, somatik ve psikiyatrik bozukluklarla sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bu hastalıklarla aleksitimi ve bazı demografik özellikler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Sağlıklı bireyler bu araştırmaların çoğunda kontrol grubu olarak kullanılmıştır. Bu nedenlerden dolayı ciddi bir sağlık problemi olarak toplumsal sağlığı tehdit eden ve depresif duygulanımla arasındaki yakın ilişki göz önüne alındığında, aleksitimi ile ilgili normal popülasyonda kapsamlı ve uygulamalı araştırmalar yapılması gerektiği anlaşılmaktadır. Özellikle de sağlıklı (normal) bireylerde aleksitimiklerin sağaltımına yönelik deneysel araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak şimdiye kadar bahsedilen araştırma bulguları değerlendirildiğinde aleksitiminin oluşumu ile ilgili nöro-fizyolojik yaklaşımı destekleyen bazı bulgular da olmasına rağmen, araştırma sonuçlarının daha çok sosyal öğrenme, davranışçı, gelişimsel ve bilişsel yaklaşımları desteklediği anlaşılmaktadır. Yani aleksitimik özellikler çocukluktan itibaren gelişim sürecinde, yaşantı ve sosyal öğrenmelerle oluşan bilişsel şemalardaki işlevsel olmayan sayıltılar, gerçeğe uygun olmayan bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler sonucu olarak oluşmaktadır. Bu nedenle aleksitimiklerin sağaltım çalışmalarında bilişsel öğelere ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmacı normal popülasyonda bilişsel-davranışçı yaklaşım merkezli gelişimsel sağaltım ve eğitici öğeler içeren, sosyal destekli, yaşantı sağlamaya yönelik drama ve oyunlara yer verilen bir etkileşim grup çalışmasının aleksitimiklerin sağaltımında etkili olacağı inancındadır.

YALNIZLIK

Günlük yaşamda kişilerarası ilişkiler insan yaşamının özünü oluşturmaktadır. Bu yüzden kişilerarası ilişkiler alanında yaşanan sorun bireyin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Bu sorunlardan birisi olan yalnızlık sosyal bir varlık olan insanın yaşamının her evresinde ister yaşlı ister genç olsun herkes tarafından yaşanılabilen önemli bir psikolojik sorundur. Yaşanması hoş olmayan, acı verici bir durum olan yalnızlık, tarih boyunca her toplumda rastlanan önemli bir rahatsızlık olagelmıştır. Ancak günümüzün modern toplumlarında; hızla artan nüfus ve gelişen teknoloji ile birlikte karmaşık insan ilişkileri arasında, bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak yalnızlığın nicel ve nitel boyutunda hızlı bir artış olduğu gözlenmektedir. Çünkü modernleşmenin meydana getirdiği yeni kent yaşam tarzı ve bireysellik insanın en temel ihtiyaçlarından olan sevgi, kabul görme, ait olma, yardımlaşma, paylaşma, bağlanma, güven duyma ve anlaşılma gibi gereksinimlerinin karşılanmasını zorlaştırmaktadır.

Baş döndürücü teknolojik gelişmeler insan yaşamını kolaylaştırıyor olsa da, beraberinde önemli sorunları getirmektedir. Kent yaşamında karmaşıkleşan bireyselleşen, kısa süreli ve yüzeysel insan ilişkileri; insanların geleneksel bağlardan kapmalarına, norm karmaşası yaşamalarına ve böylece yalnızlık yaşamalarına neden olmaktadır. Özadaşık'a (2001) göre ise çağdaş sanayi toplumlarında insanlar adaptasyon güçlükleri ve stres gibi problemlerle birlikte kendilerini tam ifade edip anlatamadıkları için tarihinin hiçbir döneminde karşılaşmadığı biçimde yalnızlık yaşamaktadırlar. Birey kendisini dış dünyaya bağlayan bağları koparttıkça diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu hissetmekte ve bireyselleşmektedir. Ancak bu bağlar bireye güven ve ait olma duyguları sağladığı için, bireyselleşme süreci aynı zamanda yalnızlık duygularını da getirmektedir. Bu durumda modern insanının bireyselliğinden vazgeçip, kendini dış dünya içinde eriterek, çaresizlik ve yalnızlıktan kurtulmaya çalışması sonuç vermemekte, bireyselleşme süreci geri döndürülemeyecek bir süreç almaktadır (From, 1941; Akt: Demir,1990). Günümüzün modern yalnız insanı özgürlüğü için güven duygusunu feda etmiştir. Bu yüzden kendi varlığını tehdit eden bir dünya içinde yaşamaktadır.

Bu tehdit kavga ve anarşi gibi eylemsel ve fiziksel tehdit değildir. Tam tersine bu tehdit insanın içinden kendi kendine hissettiği psikolojik bir durumdur. Bugün büyük şehirlerin caddelerinde, modern üniversite kampuslarında ve geniş sanayi merkezlerinin varoşlarında, insan etrafındaki kalabalıklara rağmen yalnız kalkmakta, tek başına kalmış olmanın ezikliğini ve ıstırabını derinden duymaktadır. Fakat bundan daha kötüsü yeni yaşam düzenindeki yalnız insanın içinde yüzdüğü tüm bu sorunlarını tanımlamak ve çözüm yolları bulmakta çaresiz kalmasıdır (Özadaşık, 2001).

Gerçekten yalnızlık giderek, şaşılacak derecede yaygınlaşmakta ve toplumsal sağlığı tehdit eden ciddi bir problem haline gelmektedir. Bugün birçok toplumda rehberlik servislerine başvuran üniversite öğrencilerinin en çok şikayetçi oldukları sorun yalnızlıkla ilgilidir. Amerika da yapılan bir aştırmada toplumun %26'sı kendilerini yalnız ve diğer insanlardan kopuk olarak algılamaktadırlar. Yine Amerika'da rehberlik servislerine başvuran öğrencilerin %30'u yalnızlık şikayetinde bulunmuş ve %6'sı ise bu duyguyu yoğun olarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Akt, Hamarta, 2000).

Yalnızlık psikolojik iyi hal üzerindeki olumsuz etkilerinden dolayı araştırmacıların daima ilgisini çekmiş ve inceleme konusu yapılmıştır. Yalnızlığın insan yaşamından tamamen uzak tutulması mümkün değildir ancak sürekli ve ağır bir yaşantıya dönüşmesinin engellenmesi toplumsal sağlık açısından çok önemlidir. Çoğu kimse yalnızlığı çaresizlikle eşdeğer algılamakta ve bu yaşantılarını korku kaygı, passiflik, çaresizlik, tedirginlik boşluk, keder, yalıtılmışlık gibi kavramlarla ifade ettikleri anlaşılmaktadır (Raven -Rubi, 1995).

Yalnızlık Tanımları ve Kavramsal Analizi

Genel anlamda yalnızlık günlük yaşamda sosyal ilişkilerde önemli niteliksel ve niceliksel eksikliklerin olması sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan birçok uzman tarafından kabul gören, üzerinde uzlaşılan genel yalnızlık tanımı şudur; yalnızlık bireyin yaşadığı, varolan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşadığı hoş olmayan psikolojik

yaşantıdır (Peplau ve Perlman, 1984). Ancak yinede farklı yaklaşımlara bağlı olarak yalnızlıkla ilgili farklı tanım ve yorumlar yapılmaktadır.

From'a göre insanoğlunun ilk yalnızlık yaşantısı doğa ile olan ilişkisinde edilgen olmaktan çıkıp etken ve aktif rol almasıyla başlar. Aletler geliştirip üretim yaparak çevresine kontrol etmeye başlar. Ancak giderek doğadan uzaklaşırken aslında ona yaklaştığını, kaderinin değişmezliğini farkederek. Bu farketmeyle birlikte doğa yasalarını etkileyemediğini anlar, çaresizlik ve yalnızlık yaşar (Akt, Özodaşık,2001).

Sullivan'a göre yalnızlık; bireyin kişilerarası ilişkilerde yakınlık gereksiniminin karşılanmadığı ya da yetersiz olduğu anlarda ortaya çıkan rahatsız edici, hoş olmayan bir yaşantıdır. Adler'e göre ise toplumsal yapı içerisinde bireyin kurduğu bağlar önemlidir. Eğer birey kendisinin toplumla olan bağlarının koptuğunu hissederse yalnızlık yaşar. From'a göre ise insan doğadan ve diğer insanlardan kopmuş olduğunda kendini yalnız ve soyutlanmış hissederek. Bu soyutlanmışlık yaşantısı insana özgün olup, diğer canlılarda görülmez. Gelişim sürecinde çocuk ana-babası ile olan bağlarını koparıp özgürlüğünü kazanırken, yalnızlık ve çaresizlik duygularını yoğun olarak yaşamaktadır. Sonuç olarak insanlar tarih boyunca giderek daha fazla özgürlük kazanmaktalar ve bu özgürlüklerinin bedelini yalnızlık yaşayarak ödemektedirler (Akt, Gençten, 1995).

Sadler (1974) ise yalnızlığı; birey için önemli birisinin kaybı veya insanlardan uzaklaşma duygusunun eşlik ettiği benlik algısının dışa vurumu şeklinde tanımlanmaktadır. Chelune (1975) yalnızlığı kişilerarası dostluğun eksikliği olarak görmekte olup yalnızlığın sosyal ilişkilerdeki aksaklık veya paylaşımın az olduğu ya da hiç olmadığı durumlarda ortaya çıktığını söylemektedir. Jones, Freeman ve Grosnick (1981) yalnızlığı hoş olmayan üzüntü, sıkıntı gibi negatif duyguları içinde barındıran bir durum olarak tanımlamaktadırlar. Ancak Jones (1981) yalnızlığı sosyal ilişkilerin sıklığının az olması değil, ilişkinin niteliğinin, kalitesinin düşük olmasına bağlamaktadır. Yani yalnızlık sosyal ortamın özelliklerinden çok bu özellikleri bireyin algılayış biçimi ve değerlendirmesi ile ilgilidir.

Rook'a (1984) göre yalnızlık; bireyin başkaları tarafından anlaşılmadığı kabul edilmediği ve onlara karşı yabancılık hissettiği durumlarda, veya buna bağlı olarak sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık için ihtiyaç duyduğu kişileri bulamadığında, diğer insanlar tarafından red edildiğinde, soyutlandığında yaşadığı rahatsız edici durumdur (Rook, 1984, akt, Güngör, 1996). Yalnızlık Yaşantısı bireyin etrafındaki dost ve arkadaş sayısından çok, sahip olunan ilişkilerin nitelik açısından kişinin ideallerine uygun olmadığında bireyin kendini yalnız hissetmesiyle ilgilidir. (Duck, 1980, Hortuçu, 1991).

Williams (1983) ise yalnızlığı; insanların kişilerarası ilişkilerinde yakınlığa gereksinim duymaları ve bu yakın, dostça ilişkileri kuramadıklarının farkına varmalarıyla yaşanan acı verici bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlık yaşanması hoş olmayan bir duygu olup üzüntü, sıkıntı veren bir durum olarak ifade edilmektedir.

Woodward ve Frank (1988) yalnızlığın ergenlik döneminde daha yaygın ve yoğun yaşandığını belirtmektedirler. Onlara göre yalnızlığın ergenlik döneminde daha yoğun ve sık yaşanmasının nedeni, bu dönemde bireyin kabul görme, sevilme ve ait olma gibi gereksinimleri karşılamasının benliğinin oluşmasındaki hayati önemden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bu ihtiyaçların karşılanmasındaki zorluklar ergenin soyutlanma, yalnızlık ve stres yaşamasına neden olmaktadır. İnsan yaşamının değişim ve karmaşa dönemi olan ergenlik yalnızlıkla karakterize olmuştur. Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre, birey ergenlik ve yetişkinlik döneminde yakınlık ve yalnızlık arasında bir kriz yaşar. Bu nedenle gençler yalnızlık yaşantısıyla daha sık karşılaşır. Ergenlik döneminde gençler ailelerinden ayrılarak kendi benlik ve kimliklerini bulma çabası içine girerler. Diğer taraftan ailelerine bağlı olma istekleri de devam eder. Birçok araştırmacı bu çelişkiler içinde ergenlik döneminin gelişimsel özelliklerinin yalnızlığa katkıda bulunduğu konusunda fikir birliği içindedirler (Erikson, 1968, Akt, Erim, 2001).

Peplau ve Perlman (1984) yalnızlığın birbirini etkileyen temel üç unsurdan kaynaklandığını bildirmektedirler. Bunlar;

1- Hoş olmayan, üzücü duygusal bir tecrübe, yani herhangi bir grup ya da topluluktan dışlanmış olma yaşantısı

2- Olumsuz bilişsel deneyim, sevilmediğini hissetme

3- Sosyal ilişkilerde yetersizlik, ilişkiler kurma ve devam ettirmede güçlük yaşama, paylaşımda bulunacak dostlar bulmakta zorlanma.

Bütün bu tanımlar ışığında ve yapılan araştırmalar sonucunda yalnızlığın tıpkı depresyon kaygı ve stres gibi yaşanması bireye acı veren hoş olmayan bir durum olup, bireyin yaşadığı sosyal ilişkilerinde niteliksel ve niceliksel eksikliklerle ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Russel, Curtona, Rose ve ark, 1984).

Farklı yaklaşım ve bakış açılarına göre yalnızlık tanımlarının değişebileceği anlaşılmaktadır. Ancak bu kadar farklı tanımların ortak yönlerinin bulunmadığını da söyleyemeyiz. Yukarıda verilen yalnızlık tanımlarının ortak yönlerini dört kategoride özetlemek mümkündür.

1) Yalnızlığın insanın günlük yaşamda psikolojik iyi olma halini olumsuz etkileyen acı verici hoş olmayan bir yaşantı olduğu tüm yalnızlık tanımlarının önemli bir ortak yönüdür. Bu nedenle yalnızlık yaşayan bireyler bu yaşantılarını çaresizlik, yalıtılmışlık, boşluk, keder, acı, passiflik, kaygı, sıkıntı, tedirginlik, güvensizlik gibi psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen sözcüklerle ifade etmektedirler (Raven-Rube, 1995).

2) Yalnızlık bireyin kendisi hakkındaki algısı olup içsel bir yaşantıdır. Bireyin sosyal ilişkilerindeki niceliksel ve niteliksel azalma yani tatminsizlik yalnızlığa neden olabilir. Ancak önemli olan bireyin bütün bunları nasıl algılayıp yorumladığıdır. Önemli olan bireyin hangi insanlarla yada kaç kişi ile beraber olduğu değil, bu ilişkilerini nasıl yaşadığı ve anlamlandırdığıdır. Bu yüzden yalnızlık öznel bir yaşantıdır. Bir insanın yalnızlığını yaşadığı sosyal ilişkilerin nitelik ve niceliği ile ilgili algılayış ve yorumları belirler.

3) Yalnızlığın (loneliness) tek başlıktan (aloneness) farklı olduğu ise tanımların üçüncü ortak yönüdür. Tek başlılık bireyin etrafında yakınlarında başka insanların bulunmama halidir. Bu durumu fiziksel yalnızlık olarak da ifade edenler vardır. Böyle bir durumda, yani ormanda Robinson Crusoe gibi

tek başına olan insanlar gerçekten kendilerini yalnız hissetmeye bilirler. Bilim adamlarının, sanatçı ve düşünürlerin yaratma sürecinde kendi seçimleriyle yalnızlığa çekilmeleri bu duruma iyi bir örnektir. Aslında yaratıcı insanların böyle tek başına kalmaya ihtiyaçları vardır. Ancak yaratıcı insan bu süreçte kendini yalnız hissetmez. Sosyal ilişkilerinde eksiklik ya da doyumsuzluk algılamayabilirler. Kalliopuska ve Latin, (1987) bu yüzden inceleme konumuz olan yalnızlık tek başına olmaktan farklı anlam ve içeriktedir. Yalnızlık tek başına olmanın tersine insanların deneyimlediği en rahatsız edici yaşantılardan birisi olup, bu yaşantının verdiği rahatsızlıktan kurtulmak yada önlemek için insanların yoğun çaba harcadıkları bilinmektedir. Tek başına olmaktan veya sosyal ilişkilere sahip olamamaktan rahatsızlık duymayan bireyler bu anlamda yalnız olarak nitelendirilemez. Ancak tek başına iken de yalnızlık hissedebilir. Yani birey aynı zamanda hem tek başına hemde yalnızlık yaşıyor olabilir

4) Dördüncü ortak yön ise yalnızlığın sosyal ilişkilerle mutlaka ilişkili olmasıdır. Yalnızlık bireyin günlük yaşamda kurduğu sosyal ilişkilerinde niteliksel ya da niceliksel yoksunluk algılaması sonucu yaşanmaktadır. Bu açıdan yalnızlık sosyal ilişkilerden bağımsız düşünülemez.

Yalnızlık Çeşitleri - Boyutları

Yalnızlığın tek boyutlu ve çok boyutlu olduğu konusunda uzmanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır. Yalnızlığın tek boyutlu olduğunu savunanlar, yalnızlığın farklı düzey ve yoğunlukta yaşanan evrensel bir olgu olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu anlamda yalnızlık bireyin tüm yaşamını, yaşamının tüm boyutlarını (sosyal, kültürel, psikolojik, vs.) etkileyen bir olgudur. Yalnızlığın çok boyutlu olduğunu savunanlar ise, yalnızlığı farklı türleri ve belirtileri olan çok yönlü bir fenomen olarak görmektedirler. Bu anlamda yalnızlık bireyin tüm yaşamını ve deneyimlerini kapsamaz.

Öncelikle Weis (1973) insanların farklı ihtiyaçlarının farklı kişilerarası ilişkilerle karşılanabileceği gerçeğinden yola çıkarak yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutta ele almaktadır (Akt, Russel, Cutrona, Rose, 1984).

1- Sosyal Yalnızlık: Weis sosyal yalnızlığı sosyal bütünleşmeyle bağdaştırmaktadır. Ona göre sosyal yalnızlık sosyal ilişkilerin olduğu ağdan yoksun olmak veya ortak ilgi ve aktivitelerin paylaşıldığı bir grubun üyesi olamamaktan dolayı yaşanan sıkıntı verici durumdur. Örneğin yeni bir şehre okula sosyal çevreye taşınan bireyin yaşadığı yalnızlık sosyal yalnızlıktır.

2- Duygusal Yalnızlık: Bu tür yalnızlık ise bireyin diğer insanlarla ilişkilerinde niteliksel yoksunluk yaşaması sonucu ortaya çıkar. Yani bireyin diğer insanlarla yakın ve içten ilişki kuramaması, bağlılığın oluşamamasından kaynaklanan kaygı ve boşluk duygusudur. Weis duygusal yalnızlığı bağlanma ile ilişkili olduğunu söylemektedir. Bu tür yalnızlık genellikle boşanmış eşlerde, sevgilisinden ayrılan gençlerde, çok sevdiği yakınıni kaybeden bireylerde daha sık görülür.

Russell ve arkadaşları (1984) depresyonun en iyi duygusal yalnızlıkla kaygının ise sosyal yalnızlıkla açıklamanın mümkün olacağını belirtmektedirler. Duygusal yalnızlık duygusal, romantik ilişkilerde, bağlanma olasılığının eksikliği ile yordanabilir. Bu bağlamda Weis farklı yalnızlık yaşantılarının da insanları farklı arayışlara sürüklediğini söylemektedir. Sosyal yalnızlık bireyi aradığı aktivite ve etkinlikleri yapan insanları, toplulukları ve grupları aramaya yöneltir. Duygusal yalnızlık ise bireyi daha yakın, samimi bağlanma ihtiyacını karşılayabilecek ilişkiler kurmaya yöneltir.

Young'a (1982) göre ise yalnızlığın durumsal, geçici ve kronik olmak üzere üç farklı türü vardır (Akt, Gençtan, 1995).

1- Durumsal Yalnızlık: Bireyin günlük yaşamdaki sosyal ilişkilerindeki eksikliklerden kaynaklanır. Yani bireyin sosyal ilişkilerinde tatminsiz ve eksiklik algılamasıyla oluşan yalnızlıktır.

2- Geçici Yalnızlık: Bireyin belli bir zaman aralığı içinde yaşadığı kısa süreli yalnızlıktır.

3- Kronik Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişki kurmada ve sürdürmedeki beceriksizliğinden kaynaklanan daha uzun süreli yalnızlık yaşantısıdır.

Sadler (1978) ise yalnızlığın beş farklı boyutu olduğunu savunmaktadır. Bu boyutlar (Akt, Geçntan, 1988).

1-Sosyal Yalnızlık: Bireyin içinde bulunduğu grup yada toplumdaki uzaklaşması sonucu yaşanan yalnızlıktır.

2-Kişilerarası Yalnızlık: Bireyin kendisini sosyal ilişkilerinde yetersiz ve diğerlerinden uzak algılaması sonucu yaşanan sıkıntılı durumdur.

3-Psikolojik Yalnızlık: Bireyin benliğinin farklı kısımları arasında bağlantının kapsamıyla oluşan benlik karmaşası sonucu yaşanan yalnızlıktır.

4-Kültürel Yalnızlık: Bireyin sosyal değişimler sonucunda kültürel değerlerini kaybetmesi ve kendini içinde bulunduğu kültürel çevreye yabancı hissetmesiyle yaşanan yalnızlıktır.

5-Kozmik Yalnızlık: Bireyin belli bir dine yada inanca olan bağlılığının kopmasıyla, korku, kaygı ve boşluk duygusuyla birlikte yaşadığı yalnızlıktır.

Özodaşık (2001) ise yalnızlığı fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki temel kategoride incelemektedir.

1-Fiziksel Yalnızlık: (*alone*): İnsanın çevresinde başka insanların bulunmaması ile yaşanan yalnızlıktır. Yani bir kimsenin isteyerek yada istemeyerek başka insanlardan soyutlanarak tek başına kalması halidir.

2-Psikolojik Yalnızlık: (*loneliness*): Bireyin sosyal ilişkiler açısından tatminsizlik, doyumsuz hissetmesiyle oluşan yalnızlıktır. Bu tür yalnızlıkta insan kalabalıklar içinde hatta yüzlerce dostları arasında bile kendini yalnız hissedebilir. Birey anlamsız ve coşkumsuz ilişkiler yaşamaktadır.

Yalom ise yalnızlığı, kişilerarası, kişinin kendi içinde ve varoluşsal olmak üzere üç tipe ayırarak incelemektedir (Yalom, 1999, Çev: Babayiğit, 1999).

1-Kişilerarası Yalnızlık: Bireyin başka insanlardan uzak olmasını, ifade eder. Bu tür yalnızlığa coğrafi uzaklık, uygun sosyal beceri ve ilişkiler kurma

eksikliği, yakın ve doyurucu sosyal ilişkiler kurmaya engel kişilik yapısı (şizoid, narsistik, yargılayıcı, sömüren gibi) gibi faktörler neden olmaktadır.

2-Kişi İçi Yalnızlık: Bireyin benlik parçalanması sonucu yaşadığı yalnızlıktır. Bu yalnızlık bireyin duygularını veya arzularını bastırması, meli-malıları kendi dilekleri olarak kabul edip kendi yargılarına güvenmemesi, kendi potansiyelini bastırması sonucu ortaya çıkar.

3-Varoluşsal Yalnızlık: Varoluşsal yalnızlık bireyin yaşadığı varoluş kaygısı ile doğrudan ilgilidir. Evrende kendi varoluşunu kendi yapabilen tek varlık insandır. Bu yüzden kendi varoluşunu yapmakta insan özgürdür ve sorumluluğu da kendine aittir. Gerçekten doğada insana yol gösterebilecek kendinden başka hiçbir şey yoktur. O halde insan özgürdür kendi yaşamını kendi çizer, ve bunun sonucuna katlanır, sorumluluğunu üstlenir. Evrendeki diğer varlıklardan farklı olarak insan farkında olduğunda farkında olan tek varlıktır. Bu anlamda insan doğmuş olduğunun ve birgün yaşamının sona ereceğinin yani öleceğinin de farkındadır. Varoluşun bilincinde olmak bunun karşıtı olan varolamamanın yani ölümlü olduğunun bilincinde almayı gerektirir. İşte burada bireyin ölümün kaçınılmazlığı, birgün mutlaka öleceğini farkında olması, bireyde boşluk, duygusu diğer insanlardan soyutlanması, ve yalnızlık yaşantısına neden olur. Ölümün acı gerçeğinin farkında olan her insan aslında doğuştan yalnızdır. Varoluşsal soyutlama pek çok giriş yolu olan bir yalnızlık vadisidir. Ölümle ve özgürlük yüzleşme bireyi kaçınılmaz olarak bu vadiye sürükleyecektir (Yalom, 1999 Çev.Babayuğit,).

Yalnızlık Yaşayan Bireylerin Özellikleri

Yalnızlık bireyin yaşamında deneyimlediği en acı verici yaşantılardan birisi olup üzüntü, sıkıntı, kaygı, çaresizlik, boşluk, gibi yaşamı olumsuz etkileyen faktörlere eşlik etmektedir. Bu yüzden Gençtan (1995) yalnızlığı mutsuzluğa eşlik eden bir duygu durumu olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık insanların olumsuzluklarını önlemek ve kaçınmak uğruna herşeyi yapabilecekleri acı verici bir duygu olarak bilinmektedir.

Yalnızlıkla ilgili olarak yapılan koralatif çalışmalarda yalnızlığın hangi değişkenlerle, ve kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öncelikli olarak belirtmek gerekirse, yalnız insanlar çevresinden ve ailesinden yetersiz sosyal destek alan, yetersiz sosyal becerilere ve olumsuz benlik algısına sahip olan, kendine güven eksikliği, kaygı, depresyon ve ümitsizlik yaşayan bireylerdir.

Raven ve Rubu (1995) yalnızlık yaşayan bireylerin duygularını tespit etmek amacıyla yaptıkları araştırmada yalnızlık yaşayan insanların bunu çaresizlikle eşdeğer olarak nitelediklerini belirtmektedirler. Ayrıca yalnızlık yaşayan bireylerin bu yaşantılarını, korku, kaygı, passiflik, sıkıntı, tedirginlik, başka yerde olma isteği, keder yalıtılmışlık, boşluk, çirkin, aptal, utanç, güvensizlik, kendini sevmeme gibi sözcüklerle ifade ettiklerini tespit etmişlerdir.

Jones ve arkadaşlarının yaptıkları araştırma sonucunda yalnız bireylerin çevresindeki insanları olumsuz değerlendirdikleri için onlardan da olumsuz tepkiler alma beklentisi içinde oldukları ortaya konmuştur. Buda onların çevresindeki kişiler tarafından beğenilmediği inancını pekiştirmekte ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Yalnız kimseler kendilerini ürkek, çekingen, sosyal açıdan endişeli ve güvensiz hissetmektedirler (Jones, Freeman ve Goswick, 1981).

Yalnızlık yaşayan insanların sosyal beceri eksikliği vardır. Bu yüzden sosyal ilişkilerinde tatminsizlik ve yetersizlik yaşarlar. Herhangi bir olay karşısında diğer insanlardan daha farklı aşırı tepkiler verebilmektedirler. Sosyal ilişkilerindeki beceri yetersizliklerinden dolayı daha az sosyal risk alırlar. İçer dönük, sıkılgan benlik saygısı ve özgüvenleri düşük, kaygılı ve depresif özellikleri çok belirgindir (Stokes, 1985). Yalnızlık yaşantısının verdiği rahatsızlıklardan dolayı uyuşturucu, ve alkol kullanma, intihar etme eğilimindedirler.

Özodaşık (2001) ise yalnız insanların özelliklerini şöyle sıralamaktadır. Yalnızlık yaşayan insanlar kendilerini açmada zorlanırlar, dertlerini ve sevinçleri başkalarıyla paylaşmadıkları için genellikle içer dönüktürler. Çoğu

zaman karamsar, endişeli, çekingen kendine güvensiz, pasif kişilik özelliği sergilerler. İnsanlarla duygusal yakınlık kuramadıkları için ilişkileri yüzeysel ve yapmacıktır. Genele ait, sosyal yerlerde zorunlu olmadıkça bulunmak istemezler. Bu yüzden sosyal aktiviteleri yok denecek kadar sınırlıdır. Kendilerini başkalarından soyutlanmış olarak hissederler bu yüzden dost ve arkadaşlarından yoksundurlar. Yalnızlık yaşayan insanlar kendilerini çevreleriyle uyumlu hissetmezler. Tam tersine davranış ve düşünceleriyle kendilerini diğerlerinden farklı algırlar. Kendilerini yabancı ve soyutlanmış olarak hissettikleri için ihtiyaçları olduğunda yardım isteyebilecekleri kişi sayısı çok azdır.

Yalnızlığın Bilişsel Açıklaması

Biliş, içsel yaşantı, duygu ve düşüncelerle birlikte dış dünyayı algılama ve yorumlama şeklidir. Psikolojik bir olayda bilişsel kuramın bakış açısını diğerlerinden ayıran en önemli fark bireyin davranışları ile uyarıcılar arasına giren zihinsel süreçlere (algılama, düşünme, yorumlama, anlamlandırma) yapılan vurgulamadır. Bilişsel kuramın kurucusu Beck'e göre bireyin yaşadığı psikolojik sorunların altında dış ve iç dünyadan gelen uyarıcıların fonksiyonel olmayan, bozulmuş bilişsel süreçler nedeniyle çarpık bir şekilde algılanması ve gerçeğe uygun olmayan şekilde yorumlanması yatmaktadır. Bu durum da bireyin hangi olayı yaşadığı değil önemli olan bu olayı nasıl algılayıp anlamlandırıdığıdır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren sosyalleşme sürecinde, deneyim ve öğrenmelere bağlı olarak bireyde bazı temel düşünce ve inanç sistemleri varsayımlar oluşur. Bu varsayımlar tekrarlanarak genellemeleri ve şemaları oluşturur. Bu şemalar ise günlük yaşamda birey tarafından algıları organize etmekte, dış dünyayı ve olayları yorumlayıp anlamlandırmakta kullanılır. Ancak şemalarda bazen katı, orantısız, aşırılık özellikleri gösteren, uyum bozucu, mantık dışı gerçekçi olmayan düşünceler yer almaktadır. Bireyin yaşamında deneyimlediği acı verici psikolojik sorun olan yalnızlıkta bilişsel kuramın bu bakış açısıyla şemalarla bağlantılı olarak açıklanabilir.

Peplau ve Perlman'a (1984) göre yalnızlık, bireyin varolan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasında farklılık olması sonucu yaşanan hoş olmayan acı verici yaşantıdır. Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi yalnızlık

bireyin sosyal ilişkilerinde (kişilerarası ilişkiler) niteliksel ve niceliksel eksiklik sonucu ortaya çıkmaktadır. Ancak burada önemli olan sosyal ilişkilerdeki eksiklik değil bireyin böyle bir eksiklik olduğunu algılamasıdır. Dolayısıyla yalnızlık bireyin tek başına olmasıyla açıklanamaz. Kişinin hangi insanla ya da kaç kişiyle ilişkili olduğu değil bu ilişkilerin nasıl yaşayıp yorumladığı önemlidir. Çünkü birey sosyal ilişkilerinde tatminsizlik ve yetersizlik algılsa yalnızlık yaşamaktadır. Bu yüzden yalnızlık tamamen bireyin kendisi hakkındaki algısı olup içsel bir yaşantıdır (Jones, 1982). Bu açıklamalar bilişsel yaklaşımın özüne uygundur. Çünkü bilişsel yaklaşımda da psikolojik bir sorunda sorunun ne olduğu değil sorunun birey tarafından nasıl algılanıp yorumladığı merkezi önem taşır.

Vitkus ve Horowitz'in (1987) hipotezine göre yalnız insanların yaşadığı yalnızlık; aslında beceri eksikliğinden çok durumlarına ilişkin olumsuz yüklemeler ve edilgen rollerini benimsemelerinin sonucudur. Bu bağlamda yalnızlığın sosyal beceri eksikliğinden değil, bireyin günlük yaşamda sosyal ilişkilerine-kişilerarası ilişkilerine yönelik sahip olduğu uyum bozucu, çarpık, gerçekçi olmayan düşüncelerden kaynaklandığı söylenebilir. Bu konuda Williams yalnızlığın bireysel, kişiye özel bir algılama olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmalar yalnızlığın, bireyin sosyal ilişki ağındaki subjektif (öznel) eksiklik algısı olduğunu göstermektedir (Williams, 1983) Yalnızlık yaşayan bireylerin kendilerini çaresiz, yalıtılmış, güvensiz, passif olarak algıladıkları belirtilmektedir. Saks ve Kraput'a (1988) göre ise yalnızlık yaşayan insanlar, yalnızlık durumlarını "ben yalnızım, çünkü sevimsizim, çirkinim, beceriksizim" gibi kalıcı kişilik özelliklerine yükleme yapmaktadırlar. Yalnızlık bireyin sosyal ilişkileriyle (kişilerarası ilişkiler) ilişkili olduğundan, burada *safran*ın "*bilişsel kişilerarası*" yaklaşımından söz etmenin yerinde olacağını düşünüyorum. Safran kişilerarası kuramlarda vurgulanan ilişkilerdeki iki taraflılık ilkesinden hareketle insanların gelişimsel bağlamda uyumsal olan şemalar geliştirdiklerini, çünkü şemaların bağlanma figürleriyle etkileşimleri yordama olanağı verdiği söylenmektedir. Bireylerin yaşantıları boyunca oluşturdukları bu kişiler arası şemalar etkileşimleri şekillendirdikleri için bir döngü şeklinde devam etmektedir. Safran bu durumu "*bilişsel kişilerarası*

döngü” olarak kavramsallaştırmıştır. Ayrıca bu döngüye ilişkin şöyle bir örnek vermektedir (Safran, 1990 Çev, Savaşır, Boyacıoğlu, Kabakçı 1998).

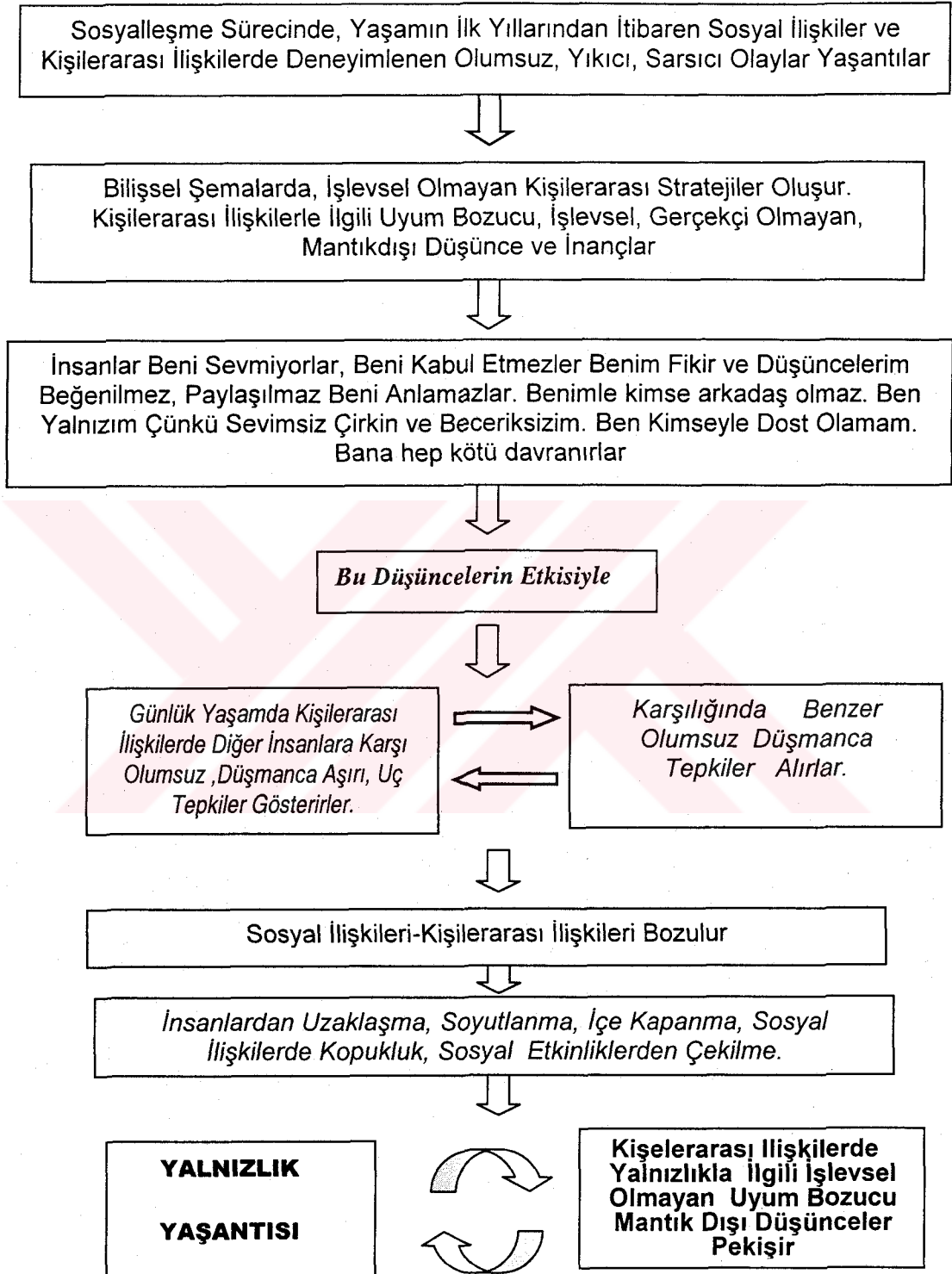
“Bir birey sosyal ilişkilerinde, diğer insanları düşman olarak görüyorsa, insanların nötr davranışlarını seçici olarak düşmanca algılayacak ve bu şekilde tepkide bulunacaktır. Dolayısıyla diğer insanlardan da düşmanca-olumsuz tepkiler alacaktır. Bu da o bireyde kızgınlık, öfke oluşturacak ve diğer insanlarla (ötekilerle) ilgili düşmanca beklentiler, ve düşünceler yerleşecektir.”

“Safranın “bilişsel kişilerarası yaklaşımını” yalnızlık bağlamında destekler mahiyetle görüşler öne süren başka uzmanlarda vardır. Jones’a (1981) göre yalnız bireyler kendilerinin başkaları tarafından daha az kabul edilebilir olduklarını ve karşı cins tarafından daha az çekici bulunduklarını bildirmektedirler. Yalnızlık yaşayan insanlar kişiler arası ilişkilerde karşılarındaki kimselerin niyet ve nötr davranışlarını gerçekçi olmayacak şekilde olumsuz algılamaktadırlar (Hanley-Dum, Maxwell, Santos, 1985).

Vitkus ve Horowitz (1987) göre ise yalnızlık yaşayan bireylerin yalnızlıklarının temelinde, sosyal beceri eksikliğinden çok sosyal ilişkilerine yönelik olarak yaptıkları olumsuz yüklemeler yatmaktadır. Ayrıca Jones ve arkadaşlarının (1981) yaptıkları bir araştırmada yalnız insanların genellikle karşılarındaki kişi ya da kişileri olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları için onlardan da olumsuz tepki olma beklentisi içinde oldukları anlaşılmıştır. Yalnızlık yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bu önyargıları, uyum bozucu, mantıkdışı düşünceleri ilişkilerinin bozulmasına ve yalnızlık yaşamalarına yol açmaktadır. Bu yaşantılarda yalnız bireylerin, kendi ilgi ve fikirlerinin çevresindekiler tarafından beğenilmediği ve paylaşılmadığı inancının yerleşerek pekişmesine neden olmaktadır. (Akt. Özodaşık,2001) Kanımca bu inanç ve gerçekçi olmayan düşünceler sosyal ilişkilerinin bozulmasına neden olmakta ve bu döngü böyle sürüp gitmektedir. Üzerinde durulan bilgilerden de anlaşıldığı gibi yalnızlık yaşayan bireyler işlevsel olmayan kişiler arası strajiler benimsemişlerdir. Bu açıklamalar aşağıda şematik olarak gösterilmiştir(Şema-3).

Sema-3

Yalnızlığın Oluşumunun Bilişsel Kişilerarası Modeli



NOT: Bu model Beck'in Bilişsel Kuramı, Safran'ın Bilişsel Kişilerarası Yaklaşımı ve Peplau, Perlman, Jones, Vitkus, Horavitz, Williams, Saks, Kraput'un Yalnızlıkla İlgili Araştırma Bulguları ve Açıklamaları Referans Alınarak ve ayrıca uygulama sürecindeki gözlemler dikkate alınarak hazırlanmıştır

Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yalnızlığın farklı değişkenlerle ilişkisini, yalnızlığın farklı boyutlarına ilişkin betimsel ve deneysel araştırma sonuçlarına yer verilmektedir. Bu araştırmalar yurt içinde ve yurt dışında olmak üzere iki yan başlık altında ele alınmaktadır.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Russel ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada yalnızlığın hoş olmayan, acı verici bir duygu olup üzüntü, sıkıntı, sinir gibi negatif duygularla yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Russel, Peblau, Cutrona, 1980).

Jones'un yalnızlığın diğer değişkenlerle ilişkisini incelediği araştırmasında şu bulgulara ulaşılmıştır. Yalnızlığın atılganlık, benlik saygısı, riske girme ve kendini açma ile negatif yönde ilişkili olduğu yani yalnızlık düzeyi arttıkça, benlik saygısı, atılganlık, riske girme ve kendini açma düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir. Diğer yandan yalnızlık ile çekingenlik, benlik bilinci ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Jones, 1981).

Horowitz ve French (1979) UCLA yalnızlık ölçeğini uygulayarak ve açık uçlu sorularla yaptıkları bir araştırmada aşağıdaki bulgulara ulaşmışlardır. Yalnız olan bireylerin arkadaşlık kurmak ve dostça davranmakta kendilerini yetersiz algıladıkları anlaşılmıştır. Yalnız olmayanların ise düşmanca, saldırgan tutum göstermekte zorlandıkları gözlenmiştir.

Kendini açma ile sözel iletişim arasındaki ilişkiyi araştıran Sermat ve Smyth sözel iletişim tarzının bireylerin kendini anlatma ve ilişkiyi sürdürmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Sermat ve Smyth, 1973). Lelure, Sultan ve Williams'de (1980) yalnızlıkla ilgili kendini açma arasında negatif-ters orantılı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bunlara ilave olarak yalnızlıkla kendini açma arasındaki ilişkiyi inceleyen Salona, Betten ve Parish (1982) göre ise yalnızlık yaşayan bireyler sosyal ilişkiler kurup

geliştirmekte zorlanır. Yalnızlık bireyin benlik saygısını azalmasının nedenlerindendir. Bu da karşı cinsle olan ilişkilerini olumsuz etkilemektedir.

Saks ve Krupat (1988) yaptıkları araştırmada yalnızlık yaşayan bireylerin genelde kaygılı, stresli, sıkılgan, depresif eğilimli ve hatta uyuşturucu kullanmaya meyilli olduklarını gözlemlemişlerdir. Ayrıca yalnız bireylerin yalnızlık yaşantılarını ben yalnızım çünkü “çirkin sevimsiz ve beceriksizim” gibi kalıcı kişilik özelliklerine yükleme yaptıkları anlaşılmıştır.

Peplau ve Shaver (1982) yaptıkları bir araştırmada yetişkinlerin yaşlılara kıyasla kendilerini daha çok yalnız algıladıkları anlaşılmıştır. Bunun nedeni de yetişkinlerin sosyal ilişkilere daha çok ihtiyaç duymasına bağlanmaktadır.

Yalnızlığı cinsiyet bağlamında inceleyen araştırma sonuçlarında, erkeklerin kızlara kıyasla yalnızlığı sık ve yoğun yaşadıkları anlaşılmıştır. Aynı araştırmacılar bunun erkeklerin kendini açma konusundaki yetersizlikleriyle ilişkili olduğu sonucuna varmaktadır (Peplau, Russel ve Curtuna, 1980, Jones ve ark, 1982, Salono, 1980, Bornys ve Perlman, 1985).

Rubinstein, Shaker ve Peplau (1982) yaptıkları araştırmada yalnızlığın özellikle 18-25 yaşları arasında daha yoğun yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Genç yetişkinler aileleri ile olan bağları zayıfladığında kendi akranları özellikle de karşı cinsle doyurucu, samimi ilişkiler kurma çabasına girerler. Ancak gençlik dönemine özgün olan duygusal sorunlarla birlikte arzuladıkları sosyal ilişkileri kuramadıklarında hayal kırıklığıyla birlikte yoğun yalnızlık yaşamaktadırlar (Akt, Gümüş, 2000). Hojat ise bir araştırmasına dayanarak çocukluk döneminde aile ve arkadaşları ile ilişkilerinde tatmin olamayan çocukların yetişkin birey olduklarında yalnızlık yaşama olasılıklarının arttığını söylemektedir (Hojat, 1982).

Woodward ve arkadaşları da yalnızlığın ergenlerde daha yoğun yaşandığı sonucuna ulaşmışlardır. Bunun nedenini ise ergenlerin ailelerinden ayrılarak kendi benliklerini oluşturma çabaları, kabul görme ve sevilme isteklerine bağlamaktadırlar. Onlara göre ergenlik soyutlanma, stres, değişim, karmaşa ve yalnızlıkla karakterize olmaktadır (Woodward, Frank, 1988).

Moore ve Schultz (1983) ergenlerin yalnızlığı ile ilgili olarak yaptıkları çalışmada; toplum tarafından kabul görmeyen reddedilen ergenlerin reddedilme nedeni olarak kendilerini algıladıkları, kontrolünü ise kendileri dışındaki faktörde aradıklarını göstermektedir. Buna bağlı olarak ergenlerin yoğun yalnızlıkla birlikte yaşadıkları can sıkıntısından kurtulmak için müzik dinleyip televizyon seyrettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca Schutz ve Muore üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları başka bir araştırmada, üniversiteli kız öğrencilerinde yalnızlığının daha çok negatif kişisel değerlendirmelere bağlı olduğu ve erkeklerin yalnızlık yaşantılarına kızlardan daha çok olumsuz tepkiler verdikleri anlaşılmıştır. Erkeklerin yalnızlık yaşantılarına dış faktörlerden çok kişisel başarısızlıklarına yükleme eğiliminde oldukları da gözlenmiştir (Akt, Buluş, 1996).

Rook (1987) yaptığı çalışmada sosyal destekle yalnızlık arasında ters yönde (negatif) bir ilişki olduğunu ve buna bağlı olarak sosyal desteğin artmasına paralel olarak yalnızlık yaşantısında azalma olduğunu tespit etmiştir. Yalnızlık yaşayan insanların kimseyle samimi olamadıklarından dolayı, çevrelerine güvenmedikleri ve ihtiyaç duydukları halde yardım isteyebilecekleri kişi sayısı yok, denecek kadar azdır. Bu nedenle dertleri ve sevinçlerini paylaşabilecekleri sosyal destekten mahrumdurlar (akt, Özodaşık, 2001).

Jones ve arkadaşlarının (1981) yaptıkları araştırmada, yalnızlık yaşayan bireylerin genellikle sosyal ilişki içinde oldukları insanlardan olumsuz tepkiler bekleme eğilimi içinde olduklarından, kendi düşünce ve ilgililerinin çevresindekiler tarafından beğenilmediği ve paylaşılmadığı şeklinde inanç geliştirdikleri tespit edilmiştir. Yalnızlık yaşayan ve depresif bireylerin kişiler arası ilişkilerindeki başarısızlıklarını genellikle kendilerindeki beceriksizlik, yeteneksizlik gibi nedenlere bağladıkları bulunmuştur (Anderson, Horowitz ve French 1983). Yalnızlıkla ilgili olarak yapılan bir çok araştırmada yalnızlığın sosyal ilişkilerde niteliksel ve niceliksel eksikliklerle ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Stokes, 1985, Jones, 1982), Curtone ,1984).

Peplau ve Perlmen (1982) yalnız insanların başkaları ile tanışmada, dostluklar kurup yeni gruplara katılmada güçlük çektiklerini yaptıkları

araştırmalarda tespit etmişlerdir. Jones, Freeman ve Grogwick (1981) ise üniversite öğrencileriyle çalışmışlar ve öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında .-45'lik düzeyde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Akt. Gümüş, 2000).

Rook (1984) Yalnızlığın tedavisine yönelik olarak zihinsel terapi (bilişsel), sosyal beceri eğitimi, grup terapisi, etkileşim grup terapisi şeklinde dört yöntem önermektedir. Nitekim etkileşim gruplarında sosyal beceri eğitimi verilen yalnız bireylerin sosyal etkinlik ve sosyal ilişkilerinde artma, yalnızlık ve çekingenlik düzeylerinde ise azalma olduğu araştırma sonuçlarında tespit edilmiştir (Akt. Coşkun, 1994).

Bir başka araştırmada yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylerin çevresindeki insanları olumsuz algılama eğilimi içinde oldukları bu yüzden sosyal ilişkiyi başlatmak ve sürdürmek için gerekli becerilerinin eksik olduğu anlaşılmıştır (Witteenberg ve Reis, 1986).

Jones, Hobbs ve Hockenbury (1982) yaptıkları araştırma sonucunda yalnızlık yaşayan bireylerin konuşma sürecinde karşısındaki kişiye dikkat etme, dinleme, konuya devam etme ve sorular sorabilmede zorlandıklarını tespit edilmiştir. Maroldo (1981) yaptığı bir araştırmada yalnızlık ile utangaçlık arasında ilişki olduğu sonucunu çıkarmıştır. Ancak aynı araştırmada yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Stokes (1985) yaptığı araştırmada yalnızlıkla bireyin ilişki kurduğu insan sayısı arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Ancak bireyin sosyal ağından, yakınlarından aldığı desteğin yalnızlıkla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Çünkü sosyal ağlar bireylere bir gruba ait olma ve birbirleri için önemli oldukları duygusunu yaşattığı için yalnızlığı azaltmaktadır.

Wheeler ve arkadaşları (1983) ise yalnızlığın bireyin kurduğu ilişkilerin anlamlılığıyla ilişkili olduğu hatta, yalnızlığın en güçlü yordayıcısının ilişkinin anlamlılığı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlişkinin anlamlılığı ne derecede artarsa yalnızlıkta o derece azalmaktadır.

Yorcheski ve Mahon (1984) iyiliksever davranışlar geliştiremeyen ergenlerin geliştirenlere kıyasla daha çok yalnızlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Fronzoi ve Davis (1985) sıcak ve sevgi dolu olarak algılanın anne-babalara sahip ergenlerin yalnızlık yaşama olasılıklarının daha az olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Jones (1981), yaptığı araştırmada yalnız bireylerin kendilerini başkaları tarafından daha az kabul edilebilir ve karşı cins tarafından daha az çekici bulunduklarına inandıklarını bulmuştur.

Wilbert ve Ruport (1986) yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin tatmin edici ilişki kuramayacaklarına dair şüpheler, reddedilme ve üzülmeye korkuları içeren düşünceler geliştirdikleri sonucuna varmışlardır. Russell ve arkadaşlarının (1984) yaptıkları bir araştırmada depresyonun en iyi duygusal yalnızlıkla, kaygının ise sosyal yalnızlıkla açıklanabildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Yalnızlık gerçekten en yaygın olan psikolojik sorunlardan biridir. Bu gün rehberlik servislerine başvuran üniversite öğrencilerinin en çok şikayetçi oldukları problem yalnızlıkla ilgilidir. Amerika'da yapılan bir araştırmada Amerikan toplumunun % 26'sı kendilerini yalnız ve diğerlerinden kopuk olarak algılamaktadırlar. Amerika'da rehberlik servislerine başvuran öğrencilerin % 30'u yalnızlık şikayetinde bulunmuş %6'sı ise bu duyguyu yoğun olarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Whister, 1997, Akt. Hamarta, 2000).

Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Yalnızlıkla ilgili olarak yurt dışında çok sayıda araştırmalar yapılmış olmasına rağmen ülkemizdeki çalışmalar sınırlı sayıda kalmaktadır. Ülkemizde yalnızlıkla ilgili olarak yapılmış çalışmalar tarihsel sıralamasına özen gösterilerek verilmeye çalışılmıştır.

Ülkemizde yalnızlıkla ilgili ilk çalışma Yaparel (1984) tarafından yapılmıştır. Yaperel'in "Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması İle Yalnızlık Arasındaki Bağlantı" isimli çalışmasında, yalnızlık ve cinsiyet değişkenlerinde sosyal başarı ve başarısızlıklara yapılan yüklemelerde anlamlı farklılıklar olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak kendini

yalnız hisseden öğrencilerin daha çok içsel nedenlere yalnız hissetmeyenlerin ise daha çok dışsal nedenlere yükleme yaptıkları tespit edilmiştir.

Özodaşık (1989) yüksek lisans tez çalışmasında yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Ve çalışma sonucunda yalnızlığın atılganlıkla ters yönde ilişkili, kaygı ve depresyon ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca yalnızlık ile akademik başarı arasında negatif yönde ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Bilgen (1989) "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi" konulu yüksek lisans tez çalışmasında aşağıdaki bulgulara ulaşmıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeyi yükseldikçe kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerinininkinden daha yüksek olduğu; kız ve erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığına dair bulgular elde edilmiştir.

Demir (1990) "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyini Etkileyen Bazı Etkenler" başlıklı doktora tez çalışmasında şu sonuçlara ulaşmıştır. Erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönden başarısız olanların olmayanlardan, serbest zamanı tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirlerini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların istekli olanlardan, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunları kimseye açmayanların açanlardan, anneye, babayla, karşı cinsle, aynı cinsle kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların olanlardan, anne ve baba arasındaki ilişkilerinden memnun olmayanların olanlardan daha fazla yalnızlık duygusunu yaşadıklarını gözlemlemiştir. Ayrıca yaş, bölüm, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim merkezi, yer değiştirme sıklığı, karşı cinsle duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, ailedeki çocuklar arasındaki doğum sırası ve aile yapısının yalnızlık üzerindeki etkilerinin ise önemli düzeyde olmadığı sonuçları elde edilmiştir.

Yüksel (1991) "İçsel ya da Dışsal Denetimli Olmanın Bazı Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi" konulu çalışmasında dışsal denetimli olan öğrencilerin içsel denetimli öğrencilere kıyasla yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koçak (1992) "Yalnızlık Derecesi Yüksek Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Tematik Algılama Testindeki Yalnızlık Temalarının Karşılaştırılması" başlıklı bilim uzmanlığı tez çalışmasında şu bulguları elde etmiştir. Yalnızlık derecesi ortalama puanın üstünde olanların yalnızlık teması korkusu, yalnızlık şiddeti, negatif öykü sonuç puanı, mutsuzluk puanı, kendine güvensizlik puanı ve çevreyi olumsuz algılama puanı yalnızlık derecesi ortalamanın altında olanlarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgulardan yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin mutsuzluk, umutsuzluk, karamsarlık, duygularını yaşadıkları, çevreye güven duymadıkları, anlaşılmadıklarını, dışlandıklarını düşündükleri ve desteğe ihtiyaç duydukları sonuçlarına ulaşılabilir.

Akyıldız (1994) yaptığı bir araştırmada yalnızlığın cinsiyete, oturulan yerleşim merkezine ve ana-baba tutumuna bağlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir. Coşkuner (1994) doktora tez çalışmasında iletişim becerisi geliştirme eğitimi alan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu ancak iletişim çatışmasına girme eğilimlerinde ve iş doyumlarında anlamlı düzeyde azalma olmadığı sonuçlarına ulaşmıştır.

Duru (1995) "Üniversite Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında; öğrencilerin yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($r = .53$) olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin yalnızlık ve yabancılaşma düzeylerinin ise bireysel özelliklerden, sosyal ilişkilerden, ailesel özelliklerden farklı derecelerde etkilendiği anlaşılmaktadır.

Tarhan (1998) tarafından yapılan bir araştırmada; ergenlerde, cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı, yalnızlıkla akademik başarı arasında ters yönde bir ilişki olduğu, akran grubu tarafından reddedilen ergenlerin kendilerini, diğer sosyometrik gruplardan

daha yalnız hissettikleri, ayrıca düşük sosyo-ekonomik statüdeki ergenlerin yüksek olanlara kıyasla kendilerini daha yalnız hissettikleri sonuçlarına ulaşmıştır. Sardoğan (1998) doktora tez çalışmasında, Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modeli'nin üniversite öğrencilerinin kaygı, yalnızlık, kendini açma ve atılganlık düzeylerine olumlu yönde etkiler yaptığı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çakal (1998) "Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi" başlıklı doktora tez çalışmasında; grupla sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu ortaya konmuştur.

Yaşar (1998) "Lise Öğrencilerinin Kendini Değerlendirme ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir İnceleme" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında şu sonuçlara ulaşmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, üniversite okumak istemeyen öğrencilerin yalnızlık puanlarının okumak isteyenlerden, anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okunan lisenin türü ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Saraçoğlu (2000) yüksek lisans tez çalışmasında; Yalnızlık düzeyi ile iletişim becerisi arasında negatif yönde ilişki olduğu bulgusu elde etmiştir.

Gümüş (2000) yaptığı bir araştırmada; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($r=45$; $p<.05$) bulgusunu elde etmiştir.

Buluş (1996) "Ergenlerde Denetim Odağı-Yalnızlık İlişkisi" konulu araştırmasında içten denetimli olan ergen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dıştan denetimli olanlara kıyasla anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erim (2001) "Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerinin Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında aşağıdaki bulgulara ulaşmıştır. Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleri yanında yaşayan ergenler arasında "yaşanılan yer" değişkeni için tüm ölçeklerde temel

etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Cinsiyet temel etkisinin ise yalnızlık ve sosyal destek dışındaki diğerk değişkenlerle anlamlı ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Yetiştirme yurtlarında, yaşayan ergenlerin, aileleri yanında yaşayan ergenlere kıyasla daha yalnız ve depresif oldukları, benlik saygılarının daha düşük ve sosyal desteklerinin ise daha az olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık ve sosyal destek açısından kız ve erkek ergenler arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Bütün bu kuramsal açıklamalar ve araştırma bulgularını kısaca özetlemek gerekirse, yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerinde niteliksel ve niceliksel eksiklik algılaması sonucu yaşanan ve bireyin psikolojik iyi olma hali üzerinde olumsuz etkileri olan, acı veren , hoş olmayan bir yaşantı olduğu anlaşılmaktadır. Yalnızlık bireyin tek başına olmasıyla açıklanamaz. Çünkü yalnızlık bireyin kendisi hakkındaki algısı olup içsel bir yaşantıdır. Yalnızlık yaşayan kimseler bu yaşantılarını korku, kaygı, çaresizlik, sıkıntı, tedirginlik, keder, yalıtılmışlık, boşluk ve güvensizlik gibi kelimelerle ifade ettikleri anlaşılmıştır. Hatta Saks ve Krupat (1988) yaptıkları bir araştırmada yalnızlık yaşayan bireylerin bu yaşantılarını; ben yalnızım çünkü sevimsiz, çirkin, aptal, güvensiz ve beceriksizim gibi kalıcı kişilik özelliklere yükleme yaptıkları bulgusuna ulaşmışlardır. Bu nedenle yalnızlık dış faktörlerden çok içsel nedenlerle açıklanabilir. Bu açıklamalar da bilişsel yaklaşımın özüne uygundur. Sonuç olarak yalnızlığın bilişsel ve sosyal ilişkiler boyutunun güçlü olması " bilişsel kişilerarası yaklaşımla" uygunluk göstermektedir. Bu veriler yalnızlığın Safran'ın (1990) geliştirdiği " bilişsel kişilerarası döngü modeli" ile açıklanabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı araştırma bulguları, uzman görüşleri ve araştırmacının uygulamalardaki gözlemleri sentez yapılarak "yalnızlığın bilişsel kişilerarsı modeli" araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (Bak, Şema-3).

Kişilerarası ilişkiler alanında yaşanan önemli sorunlardan birisi de ilgilidir. Yalnızlık sosyal bir varlık olan insanın yaşamının her evresinde ister yaşlı ister genç olsun herkes tarafından yaşanılabilen önemli bir psikolojik sorundur. Yaşanması hoş olmayan acı verici bir durum olan yalnızlık tarih boyunca her toplumda rastlanan önemli bir rahatsızlık olagelmıştır. Ancak

günümüzün modern toplumlarında; hızla artan nüfus ve gelişen teknoloji ile birlikte karmaşık insan ilişkileri arasında, bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak yalnızlığın nicel ve nitel boyutunda hızlı bir artış olduğu gözlenmektedir. Çünkü modernleşmenin meydana getirdiği yeni kent yaşam tarzı ve bireysellik insanın en temel ihtiyaçlarından olan sevgi, kabul görme, ait olma, yardımlaşma, paylaşma, bağlanma, güven duyma ve anlaşılma gibi gereksinimlerinin karşılanmasını zorlaştırmaktadır. Buda bireyselleşen kısa süreli yüzeysel insan ilişkileriyle birlikte günümüz insanının daha sık yalnızlık yaşamasına neden olmaktadır. Bugün büyük şehirlerin caddelerinde, modern üniversite kampuslarında ve geniş sanayi merkezlerinin varoşlarında, insan etrafındaki kalabalıklara rağmen yalnız kalmakta, tek başına kalmış olmanın ezikliğini ve ıstırabını derinden duymaktadır.

Yukarıda belirtilen araştırma bulguları ve kuramsal görüşler çerçevesinde yalnızlığın bilişsel ve sosyal ilişkiler boyutunun güçlü olması ve ayrıca yalnızlık ve aleksitimi arasındaki ilişkinin araştırma bulgularıyla desteklenmesi, aleksitimi ve yalnızlığın birlikte çalışılması tezini kuvvetlendirmiştir. Bu nedenle aleksitiminin yanısıra araştırmanın bağımlı değişkenlerinden birisinin yalnızlık olmasına karar verilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırma grubunun oluşturulması, deneklerin seçimi, veri toplama araçları, bu araçların geçerlik, güvenirlik çalışmaları, verilerin analizi ve duygusal ifade eğitimi programının uygulama aşamalarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma araştırmacı tarafından hazırlanan “Duygusal İfade Eğitimi Programının” üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmada sosyal bilimlerde, özellikle de eğitim ve psikoloji alanında sıklıkla kullanılan karışık desenlerin özel bir türü olan “öntest-sontest kontrol gruplu (split plot)” deneysel desen (Büyüköztürk, 2001) uygulanması tercih edilmiştir. Bir araştırmanın deneysel olabilmesinin en önemli koşullarından biri de; bağımlı değişkeni etkileyebilecek olan ancak araştırmada etkisi incelenmeyen ve araştırmanın iç ve dış geçerliliğini etkileyebilecek karıştırıcı, kontrol bozucu değişkenlerin

kontrol altına alınabilmesidir (Hovardaoğlu, 2000). Bu bağlamda araştırmada deney grubuna denk olabilecek bir kontrol grubunun kullanılmasına özen gösterilmiştir. Bu araştırmanın temel amacı hazırlanan “Duygusal İfade Eğitiminin” aleksitimik özellikleri ve yalnızlık düzeyini azaltıp azaltmadığını sınamak olduğu için; araştırmanın bağımsız değişkeni öntest ve sontest arasında sadece deney grubuna uygulanan “Duygusal İfade Eğitimi Programı”dır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleridir. Bu bilgiler ışığında oluşturulan ve araştırmada kullanılan öntest-sontest kontrol gruplu (split plot) desen Tablo-2 de verilmiştir.

Tablo – 1
Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest TAÖ ve UCLA	İşlem	Sontest TAÖ ve UCLA	İzleme Ölçümü TAÖ ve UCLA
Deney	√	Duygusal ifade Eğitimi Programı (11 Oturum)	√	√
Plasebo Kontrol	√	Aleksitimi ve Yalnızlıkla İlişkisiz, Plasebo Etkinlik (3 Oturum)	√	√

Deneyssel araştırmalarda önemli bir karıştırıcı değişken olan “Howthorne Etkisi”nin kontrol edilmesi araştırma sonuçlarının güvenilirliği ve bulguların genellenebilir olması için son derece önemlidir. Howthorne etkisi ise, deney ortamının yarattığı fiziki ve psikolojik etkiler olarak belirtilmektedir. Yani üzerinde ciddi bir ölçme yapılmasa da deneklerin deney için seçildiklerinin farkında olmaları ve araştırmacının kendilerinden olumlu yönde davranış değişikliği beklediklerini varsaymaları ve bu beklenti doğrultusunda eğilim göstermeleri “howthorne etkisi” olarak tanımlanmaktadır. Deneyssel araştırmalarda bilinçli ya da bilinçsiz howthorne etkisiyle deneklerin sontest ölçümlerinde yanlı davranmaları olasıdır (Dökmen, 1995). Aynı zamanda ölçüm ya da “beklenti” etkisi olarak da bilinen Howthorne etkisini kontrol etmek ve azaltmak için kontrol grubuna “plasebo etkinlik” uygulanması

önerilmektedir. Bu araştırmada da Hawthorne etkisini azaltarak, kısmen de olsa kontrol etmek amacıyla kontrol grubuna deney grubunda uygulanan duygusal ifade eğitimi ile (aleksitimi ve yalnızlık) ilişkisiz bir *plasebo* (içi boş) etkinlik uygulanmıştır. Bu nedenle, bu araştırmada 'kontrol grubu' kavramı 'plasebo kontrol grubu' yerine kullanılmaktadır.

Araştırma sürecinde hazırlanan programı uygulamaya başlamadan önce deney ve kontrol grubuna öntest ölçümleri olarak Toronto Aleksitimi (TAO) ve UCLA yalnızlık ölçeği uygulanmış olup gruplar arasında (deney-kontrol) anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Aleksitimik özellik gösteren bireylere yönelik olarak hazırlanan "Duygusal İfade Eğitimi Programı" 15 kişilik deney grubuna 11 oturum olarak uygulanmıştır. Oturumlar her hafta belirlenen saat ve yerde ortalama 120-150 dk arası sürmüştür. Grup oturumlarında 15-20 dk dinlenme arası verilmiştir. Bu aralarda üyelere çay, kola, meyve ve çeşitli yiyecekler ikram edilmiştir. Aynı süre içinde iki hafta arayla, 3 oturumluk olarak 15 kişilik kontrol grubuna da deney grubuna uygulanan programın içeriğinden ilişkisiz olarak plasebo etkinlik (Fon müziği ışığında hikaye ve öyküler okunarak, paylaşılmış, günlük yaşamla ilişkileri kurulmuştur.) uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan duygusal ifade eğitimi programı sonlandırıldıktan sonra her iki gruba da sontest ölçümleri olarak, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) ve UCLA yalnızlık ölçeği uygulanmıştır. Uygulama sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir.

Araştırmanın temel denencesi olan duygusal ifade eğitiminin öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşırsa, bu sonucun zaman etkisinden ve Hawthorne etkisinden bağımsız olduğunu göstermek için izleme ölçümlerine ihtiyaç vardır. Bu nedenle araştırmanın desen bütünlüğünü belli bir ölçüde bozsada, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Duygusal İfade Eğitimi Programı'nın etkisinin zaman etkisinden bağımsız yani uzun süreli olup olmadığını test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarına deneysel işlemin bitiminden 4,5 ay sonra izleme (follow-up) ölçümleri olarak yine aleksitimi (TAÖ) ve UCLA yalnızlık ölçekleri uygulanmıştır.

Denekler

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretimi Teknolojileri Öğretmenliği ve Okul Öncesi Öğretmenliği bölümlerinde 2001-2002 eğitim ve öğretim yılında 3.sınıfta okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Bu öğrenciler arasında yansız atama yoluyla (randomly) seçilmiş, aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan 30 denekle araştırma gerçekleştirilmiştir.

Bir araştırmanın deneysel olabilmesinin koşullarından biri de araştırma uygulamaları için seçilen deneklerin yansız atama ile belirlenmiş olmasıdır. Bu nedenle deneysel işlemlere başlamadan önce 4-8 Mart 2002 tarihleri arasında fakültede bulunan tüm 3. Sınıf öğrencilerine (n=281) Toronto Aleksitimi (TAÖ) ve UCLA yalnızlık ölçekleri uygulanmıştır. Her öğrencinin ölçeklerden aldığı puanlar tek tek hesaplanmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeğinden (TAÖ) alınan en düşük puan 35, en yüksek ise 88; UCLA yalnızlık ölçeğinden ise en düşük puan 21, en yüksek puan ise 69 olarak tespit edilmiştir.

Aleksitimi (TAS) ölçeğinden alınan puanların ortalaması ($\bar{x}=60.33$) ve standart sapması ($S=10.19$) tespit edilmiştir. Ortalama puanın bir standart sapma üzerindeki, yani 70 ve üstünde puan alan 49 öğrenci aleksitimi düzeyi yüksek olarak kabul edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 130, en düşük puan ise 26'dır. Taylor ve Bagby (1988) saf bir aleksitimi grubu oluşturulabilmesi için ölçekten alınan 73 puanı alt sınır olarak önermektedirler. Ayrıca 62 ve altındaki puan alan bireyleri ise aleksitimik olmayan (non alexithymic) olarak değerlendirmektedirler. Bunlara ilâveten konunun uzmanları hasta gruplarıyla, normal popülasyondaki bireylerin aleksitimik özelliklerinin şiddetinin farklı olması nedeniyle ölçeğin belli bir örneklemeden elde edilen kesme noktasının, toplumsal yapıya, bütüne ve gruplara göre değişebileceğini vurgulamaktadırlar. Bu nedenle belli bir gruba ait sonuçların genellenmesinde dikkatli olunması gerektiği söylenmektedir.

UCLA yalnızlık ölçeğinden alınan puanların (n=281) aritmetik ortalaması ($X=32.49$) ve standart kayması ise ($S=9.46$) olarak hesaplanmıştır.

Ortalama puanın bir standart kayma üzerindeki, yani 42 ve üstünde puan alan 56 öğrenci yalnızlık düzeyi yüksek olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın bu aşamasında deney ve kontrol grupları oluşturulurken deneklerin yansız atama yoluyla belirlenmesine özen gösterilmiştir. Öncelikli olarak hem yalnızlık (UCLA) hem aleksitimi (TAÖ) düzeyi birlikte belirlenen sınır puanların (TAÖ=70; UCLA:42) üzerinde olmayan 8 öğrenci elenerek seçim dışı bırakılmıştır. Kalan 47 öğrencinin (hem aleksitimi hem de yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin) isimleri küçük kağıtlara yazılıp, buruşturularak bir torbaya konmuştur. Sonra öğrenci isimlerinin yazılı olduğu kağıtlar torbadan kurayla teker teker seçilerek deney ve kontrol grubu listesi oluşturulmuştur. Önce deney grubuna seçilecek öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır.

Görüşmeye başlarken öğrencilere; kendilerine geçen hafta uygulanan ölçeklerden belli bir puanın üstünde olan öğrencilerden kurayla çekilenlerle görüşme yapılacağı belirtilmiştir. Grup çalışmasına bağlı bir araştırma yapılacağı, söylenerek çok önemli bir engelleri olup olmadığı sorulmuştur. Zorunlu engeli olmadığını belirten öğrenciler gönüllü olarak gruba alınmıştır. Denek kaybı olabileceği de göz önüne alınarak öğrenci sayısı 18'i bulunca da görüşme kesilmiştir. Daha sonra ise kontrol grubunu alınacak öğrencilerle görüşmeye başlanmıştır. Ancak bu öğrencileri görüşmeye alırken deney grubundaki öğrencilerin cinsiyet ve puan durumlarına denk olmasına özen gösterilmiştir.

Görüşme sürecisinde öğrencilere; grup çalışmasına bağlı bir araştırma yapılacağı önemli bir engelleri yoksa araştırmaya katılmaları istenmiştir. Gönüllü öğrencilerden 18 kişilik bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Görüşmeler süresinde birçok öğrenci araştırmacının odasına gelerek kendilerine uygulanan ölçeklerden ne kadar puan aldıkları ve ne anlama geldiğini sorarak öğrenmek istemişlerdir. Ancak öğrencilere bunun şuan araştırmanın güvenilirliği açısından mümkün olmadığı söylenmiş; dönem sonunda haziran ayında geldiklerinde kendilerine bilgi verileceği bildirilmiştir. Araştırma

sonlandıktan sonra Haziran 2002'de gelen öğrencileri ölçeklerden aldıkları puanların açıklaması yapılarak görüşmeler yapılmıştır.

Deney grubu oturumlarına başlarken bir üye, başladıktan 2 hafta sonra ise iki üye gruptan ayrılmıştır. Kontrol grubunda da bir öğrenci nedensiz olarak gruba gelmemiştir. Bu gruptan yansız olarak iki öğrenci çıkartılarak gruptaki öğrenci sayıları eşitlenmiştir. Yani 15 kişilik deney ve 15 kişilik plasebe kontrol grubu olmak üzere toplam 30 öğrenciyle araştırma sürdürülmüştür.

Seçkisiz atama (Randomly) sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği bölümlerinden oldukları anlaşılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre gruptaki dağılımı Tablo-2'de gösterilmiştir.

Tablo-2
Deney ve Kontrol Grupları Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Gruplar Cinsiyetler	Deney Grubu	Plasebo Kontrol Grubu	Toplam
Kız	11	11	22
Erkek	4	4	8
Toplam	15	15	30

Tablo-2 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında 11'er kız öğrenci ve 4'er erkek öğrenci bulunduğu anlaşılmaktadır. Ancak her iki grupta da öğrencilerin cinsiyetlere göre sayısal dağılımının eşit olmadığı, kızların daha çok olduğu görülmektedir. Fakat bu dağılım araştırmanın evrenini oluşturan Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde sayının kızların lehine olduğu (145 kız 120 erkek; toplam 365) anlaşılmaktadır.

Öğrencileri deney ve kontrol gruplarına dağılımında birebir eşleme yapılarak seçkisiz yöntem kullanılmıştır. Böylece grupların cinsiyet, aleksitimi, ve yalnızlık puanları açısından denk olmalarına dikkat edilmiştir. Bu arada deney ve kontrol grupları arasında aleksitimi ve yalnızlık ölçeklerinden

aldıkları öntest puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t-testi yapılarak incelenmiştir. Bu testin sonuçları Tablo-3 ve Tablo-4'de sunulmuştur.

Tablo – 3
Deney ve Plasebo Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin
TAÖ Öntest Fark Puanları İçin (t-Testi Sonuçları)

Gruplar	N	TAÖ $\bar{X}$	Ss	Sd	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
Deney	15	74.67	2.97	28	-2.11	.043
Kontrol	15	77	3.07			

Tablo – 4
Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencileri UCLA Yalnızlık
Öntest Fark Puanları İçin (t-Testi Sonuçları)

Gruplar	N	UCLA $\bar{X}$	Ss.	Sd.	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
Deney	15	46.93	2.97	28	- 1.37	.180
Kontrol	15	50.27	8			

Tablo-3 ve Tablo-4 incelendiğinde araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan yalnızlıkla ilgili olarak yapılan t-Testi sonucunda deney ve kontrol grubunun UCLA Yalnızlık öntest puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Ancak deney ve kontrol grubunun aleksitimi (TAÖ) öntest puan ortalamaları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Aleksitimi (TAÖ) öntest puanlarında görülen bu farklılık aleksitimi son test puanlarında oluşabilecek değişimin bir kısmını açıklayabilir. Yani deney ve kontrol grubu son test aleksitimi (TAÖ) puanlarında oluşabilecek farklılığın azda olsa bir kısmı öntest puanlarındaki bu farklılıktan kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle araştırmacı aleksitimi öntest puanları

arasındaki bu farklılığın kontrol edilebilmesi için deneysel işlemin etkililiğini test etmede 'kovaryans analizi'(ANCOVA) uygulamayı gerekli görmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Eğitim Bilimleri Fakültesinde okuyan 3.sınıf öğrencilerinin aleksitimik düzeylerini ölçmek amacıyla Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Dereboy (1990) tarafından Türkçeye uyarlanan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) (Ek-3) kullanılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla ise Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen; Yaperel tarafından Türkçeye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ek-4) kullanılmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (Toronto Alexithymic Scale)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) bireylerin aleksitimik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 4 faktörlü, 26 maddeden oluşan bir özbebildirim ölçeğidir. Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından aleksitiminin klinik tanımlamasına uygun olarak faktör analitik yöntemlerle geliştirilmiş olan TAÖ bilişsel – duygusal (Cognitive – affective) özellikleri içeren dört alt boyutu (ölçeği) bulunmaktadır. Ölçek ilk defa uzmanlık tezi çalışmasında Dereboy (1990) tarafından, daha sonra ise doktora tezi çalışmasında Varol (1998) tarafından Türkçeye çevrilerek kültürümüze uyarlanmıştır.

TAÖ'nun Alt Boyutları - Ölçekleri

1. Hayal kurma, düşlem (fantasy) yaşantıda kısıtlılık (beş madde)
2. Duyguları ve bedensel duyumları ayırt etme ve tanıyabilmede güçlük çekme (on bir madde)
3. Duyguları farketme, tanıma ve söze dökme güçlüğü (yedi madde)
4. Dışsal merkezli, uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı (altı madde)

Ölçeğin Yurt Dışında Yapılan Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Taylor ve arkadaşları ölçeği geliştirme aşamasında yaptıkları geçerlik çalışmasında TAÖ'nin faktör yapısının aleksitimi kavramı ve içeriğiyle uyumlu bulduklarını söylemektedirler. TAÖ'nin iç güvenilirlik katsayısının .77 ve test tekrar test güvenilirliğini ise .75 olarak tespit etmişlerdir. (Taylor ve ark, 1985) Daha sonra yapılan çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılığının ve faktör yapısının dengeli ve sürekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bagby ve arkadaşları (1988) ölçekle ilgili yaptıkları çalışmada TAÖ'nin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu ve test yeniden test güvenilirliğinin ise yüksek olduğu (.76) sonucuna varmışlardır. Kauhonen ve arkadaşlarının (1991) yaptıkları çalışmada ise ölçeğin iç geçerliğinin 0.72; sekiz ay ara ile yaptıkları test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise 0.78 olarak ölçmüşlerdir.

Taylor ve Bagby (1988) TAÖ'nin Cuonbach Alfa iç tutarlılık katsayısını .79; bir hafta ara ile yaptıkları test tekrar test uygulamasındaki güvenilirlik katsayısını ise 0.82, ve ayrıca beş hafta ara ile yaptıkları test tekrar test uygulamasında ise güvenilirlik katsayısını 0.75 olarak hesaplamışlardır.

TAÖ'nin diğer ölçeklerle birlikte yapılan geçerlik çalışmaları da mevcuttur. Bu geçerlik çalışmalarından SCL 90 ile $r=.31$ seviyesinde ilişki olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak yurt dışında TAÖ'nin aleksitimik özellikleri iyi ölçen; geçerlik ve güvenilirliği yüksek olan bir ölçek olduğu anlaşılmaktadır.

Ölçeğin (TAÖ) Türkiye'de Yapılan Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin ilk güvenirlik çalışması Türkçeye çevirerek kültürümüze uyarlayan Dereboy (1990) tarafından yapılmıştır. Dereboy Kuder- Richardson formülünü kullanarak yaptığı hesaplamada TAÖ güvenirlik katsayısını .65 olarak tespit etmiştir. Ayrıca ölçeğin test yeniden test güvenirliliğini ise .71 olarak bulmuştur. Bu bulgular TAÖ ölçeğinin Türkçe formunun, hem iç sürekliliği hem de zaman sürekliliği olan geçerli ve güvenirli bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Türkiye'de ölçekle ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise Okyavuz (1993) TAÖ'nin Coranbach alfa iç tutarlılık

katsayısını 0.72; test yeniden test güvenirlik katsayısını ise .69 olarak tespit ettiği anlaşılmıştır. Varol (1997) tarafından üniversite öğrencileri ile 3 ay ara ile yapılan bir uygulamada TAÖ test yeniden test güvenirlik katsayısını 0.72; test yarı test güvenirlik katsayısını ise $r=.73$ olarak hesaplamıştır.

Bu araştırma kapsamında Atasoy ile birlikte TAÖ'nin normal popülasyonda, üniversite öğrencileri ile ilgili olarak yapılan çalışma da TAÖ'nin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. TAÖ'nin birinci alt ölçeğine (duyguları farketme, tanıma ve söze dökme güçlüğü) ilişkin iç tutarlılık katsayısı $r=.50$, ikinci alt boyutuna (duyguları ve bedensel duyuları ayırt etmede yetersiz olmaya ilişkin iç tutarlılık katsayısı $r=.76$, üçüncü alt ölçeğine (hayal kurma düşlem yaşantıda kısıtlılık)'a ilişkin iç tutarlılık katsayısı $r=.78$ ve dördüncü alt boyutuna (dışsal merkezli uyama yönelik bilişsel yapı) ilişkin iç tutarlılık katsayısı $r=.49$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümüne yönelik iç tutarlılık katsayısı ise $r=.68$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin yukarı da belirtilen güvenirliğine ilişkin İstatistiksel bilgiler Tablo-5'da verilmiştir.

Tablo – 5
TAÖ'nin Faktör Analizi Sonuçları ve Cronback Alfa Değerleri

	Ortalama	S.Sapma	x	p
TAÖ Toplam Puan	63.43	9.59	.68	.05
TAÖ Faktör 1	16.4027	3.7301	.50	.05
TAÖ Faktör 2	25.1855	6.2651	.76	.05
TAÖ Faktör 3	12.8235	3.9772	.78	.05
TAÖ Faktör 4	7.3393	2.1186	.49	.05

Not: TAÖ; Faktör 1: Duyguları farketme, tanıma ve söze dökme güçlüğü
Faktör.2: Duyguları ve bedensel duyuları ayırt etme güçlüğü
Faktör 3: Hayal kurma, düşlem (fantasy) yaşamda kısıtlılık.
Faktör 4: Dışsal merkezli, uyama yönelik bilişsel yapı.

Ölçeğin (TAÖ) Türkiye'deki Geçerlik Çalışmaları

TAÖ'nin ilk geçerlilik çalışması, ölçeği ilk olarak Türkçeye çevirip uyarlayan Dereboy (1990) tarafından yapılmıştır. Dereboy hasta popülasyonu üzerinde seçkisiz yöntemle seçtiği 30 hastaya; Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) ile birlikte, Irvine Minnesota Multiple Personality Inventory-Alexithymia Scale (Irvine MMP-AS), Schalling Sifneos Personality Scale Revised (SSPS-R); ve Denver Minnesota Multiple Personality Inventory – Alexithymia Scale (Denver MMPI-AS) ölçeklerini uygulamıştır. Sonuçta TAÖ puanlarının diğer ölçeklerin aleksitimi puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ($r=.51$) tespit edilmiştir. Bu nedenle TAÖ'nin aleksitimik olanlarla olmayanları en iyi şekilde ayırt edebilen geçerli bir ölçme aracı olduğu kabul edilmiştir.

Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde, normal popülasyonda geçerlik çalışması Varol (1998) tarafından yapılmıştır. Varol tesadüfi yöntemle seçtiği 90 üniversite öğrencisine TAÖ ile birlikte Minnesota çok yönlü Kişilik Envanterinin Hipokondriyasız (Hy) alt ölçeği uygulanmıştır. Yapılan İstatistiksel analizler sonucunda TAÖ ölçeğinin MMPI-Hy'e göre daha geçerli olduğu tespit edilmiştir ($-15.1, 1 P<0.01$).

Bu araştırma kapsamında ölçeğin üniversite öğrencileri üzerindeki yapı geçerliği çalışması Atasoy (202) ile birlikte gerçekleştirilmiştir. Eğitim Bilimleri Fakültesinde 221 üniversite öğrencisine TAÖ uygulanarak faktör analizi yapılmıştır. İstatistiksel olarak önce Temel bileşenler Analizi, daha sonra ise Varimax Dik Döndürme Tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda aslına uygun olarak TAÖ'nin maddelerinin öz değerleri 14'ün üzerinde olan dört faktörlü bir öz bildirim ölçeği olduğu onaylanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan faktör analizi bulguları Tablo-7'de sunulmuştur.

Tablo – 6
Toronto Aleksimi Ölçeğin (Taö) Faktör Analizleri Sonuçları

Madde No	Faktör Yük Değerleri			
	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4
1		.6001		
2			.6137	
3	.5251			
4		.6433		
5			.6936	
6	.3630			
7	.4834			
8		.5640		
9				.3374
10		.3536		
11				.7785
12		.6445		
13				.7497
14		.6570		
15			.7086	
16			.6984	
17		.4331		
18			.8505	
19	.5063			
20		.4900		
21				.3810
22	.5078			
23	.3764			
24				.2512
25		.5444		
26		.4935		
Özdeğer	1.4227	4.0481	2.7684	1.7421
% Varyans	5.9	16.9	11.5	7.3
Toplam Varyans	41.6			

Tablo – 6 incelendiğinde görülmektedir ki; Birinci faktör 6 maddeden (3,6,7,19,22,23) İkinci faktör 10 maddeden (1,4,8,10,12,14,7,7,20,25,26), Üçüncü faktör 5 maddeden (2,5,15,16,18) ve dördüncü faktör 5 maddeden (9,11,13,21,24) oluşmaktadır.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan faktör analizi sonuçları örneklemin niteliği ve yöntem farklılığına bağlı olarak maddelerin bir kısmının orijinal TAÖ'den farklı faktörlerde yer almış olması olası görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada dört faktörlü çözümde maddelerin geçerlilik değerleri belirlenirken madde yüklerinin katsayısının en az .30

olması esas alınmıştır. Ancak bu bağlamda 24.maddenin (Kişi olayları derinine inerek ölçüde açıklamalıdır). Yük değeri .30'un altında .251 olarak hesaplanmıştır. Fakat bu maddelerin TAÖ'de temel özellik olarak yer almasından dolayı ölçekten çıkarılmaması uygun bulunmuştur. Ayrıca Voral'un (1998) üniversite öğrencileri ile yaptığı faktör analizinde 24.maddenin yüksek değeri yüksek çıkmıştır.

NOT: TAÖ'nin Varol (1998) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan faktör analizleri sonucunda 18.maddesinin yük değeri .2318 olarak çıkmıştır. Bu nedenle Danışmanın da de onayı alınarak anlam kayması olduğu düşünülen bu madde değiştirilmiştir. Değişiklik aşağıdaki şekilde yapılmıştır.

Eski 18. Madde: (.2318) Ara sıra hayal kurduğum olur.

Yeni 18. Madde: (.8505) Çok az hayal kurarım

Pilot uygulama sürecinde öğrencilerin bir çoğu "Ara sıra hayal kurarım" ifadesini olumlu bir cümle olarak anladıklarını belirtmişler "Zaten sık sık hayal kurmak, sürekli hayalci yaşamaktır. Ben hayalle yaşayan birisi değilim ama ara sıra hayal tabiki kurarım" gibi geri bildirim alınmıştır. Dolayısıyla öğrencilerin büyük çoğunluğu % 95' bu maddede tamamen katılıyorum kısmını işaretlemektedirler. Bu nedenle maddenin yukarıda gibi değiştirilerek uygulanmasına karar verilmiştir. Ölçeğin yeni şekliyle uygulamasıyla yapılan faktör analizleri sonucunda 18.maddenin yük değerinin oldukça yüksek (.8505) olduğu tespit edilmiştir.

TAÖ'nin 26 maddesinin faktör analizleri sonuçlarına göre bulunan dört faktörün açıkladığı toplam varyans % 41.6'dır. Bu toplam varyansın % 5,9'u birinci faktörden, % 16.9'u ikinci faktörden, % 11.5'i üçüncü faktörden, % 7.3'ü ise dördüncü faktörden kaynaklanmaktadır.

Ölçeğin Puanlanması

TAÖ beşli likert tipi şeklinde hazırlanmış bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin puanlanmasında esas alınan beş dereceli yanıt seçenekleri (a) Hiç Katılmıyorum (b) Katılmıyorum (c) Kararsızım (d) Katılıyorum (e) Tamamen

Katılıyorum şeklindedir. Ölçek düz (olumsuz) 15 ve tersine (olumsuz) 11 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek puanlanırken düz ifadeler karşılık gelen (2,3,4,7,8,10,14,17,18,19,20,22,23,25,26) maddeler için, a) Hiç katılmıyorum: 1 puan, (b) Katılmıyorum: 2 puan, (c) Kararsızım: 3 puan, d) Katılıyorum: 4 puan, (g) Tamamen katılıyorum: 5 puan verilerek hesaplama yapılır. Tersine (olumsuz) ifadeler karşılık gelen (1, 5,6,9,11,12,13,15,16,21,24) maddeler ise tersine çevrilerek puanlanır. Bu maddelerde (a) Hiç katılmıyorum: 5 puan, (b) Katılmıyorum: 4 puan (c) Kararsızım: 3 puan, (d) Katılıyorum: 2 puan, (g) Tamamen katılıyorum: 1 puan verilerek puanlama yapılır.

Bunun sonunda ise düz ve tersine ifadelerden alınan puanlar toplanarak ölçekten alınan toplam puan tespit edilir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 26, en yüksek toplam puan ise 130 olabilmektedir. Taylor ve Bogby(1988) hasta gruplar ile normal popülasyondaki bireylerin aleksitimik düzeyleri farklı olması nedeniyle, ölçeğin belli bir örneklemden kesme noktasından diğer gruplara genellenmesinde dikkatli olunması gerektiğini vurgulamışlardır. Bu durumda ölçeğin (TAÖ) uygulandığı gruptaki ortalamasına bir standart koyma eklenerek aleksitimi kesme noktasının, belirlenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada aritmetik ortalama $X=60.3$ ve standart kayma ise $s=10.19$ olarak bulunmuştur. Bu nedenle 70 ve üzerinde puan alanlar saf aleksitimik olarak kabul edilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireyin genel yalnızlık durumunu ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan UCLA (University of California, Los Angeles) yalnızlık ölçeği 10'u düz 10'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. UCLA dört dereceli likert tipinde hazırlanmış öz bildirim ölçeğidir. Günlük yaşamda sosyal ilişkilerde yaşanan önemli bir sorun olan yalnızlığı sosyal ve duygusal boyutlarıyla birlikte ölçmeyi amaçlayan UCLA ilk defa Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından ölçek tekrar gözden geçirilerek, yarısı olumlu yarısı olumsuz oluşacak şekilde düzenlenerek bugünkü haline getirilmiştir.

Ölçeğin Yurtdışında Yapılan Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

Ölçeği ilk defa hazırlayarak bugünkü şeklinde yeniden düzenleyen Russell ve arkadaşları (1980) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında şu sonuçlara ulaşılmıştır. UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerliliği ile ilgili olarak Beck Depresyon Envanteri ile arasında anlamlı bir ilişki ($r: .66$) olduğu saptanmıştır. Güvenirliği ile ilgili çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı $.94$ olarak hesaplanmıştır. Ayrıca iki ay ara yapılan test yeniden test güvenirlik katsayısı $.73$ olarak ölçülmüştür (Russell, Peplau, Curtina, 1980) Bu bulgular ışığında yurt dışında UCLA yalnızlık ölçeğinin bireylerin yalnızlık durumlarını ve düzeylerini belirleyen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kabul edilmiştir.

Ölçeğin Türkiyede Yapılan Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları

UCLA yalnızlık ölçeği (UCLA-YÖ) ülkemizde ilk defa Yaparel (1984) tarafından Türkçeye çevrilerek kullanılmıştır. Yaparel'in kültürümüze uyarlama sürecinde yaptığı geçerlilik çalışmasında UCLA yalnızlık ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında $r: .50$ 'lik bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaları yeterli bulmayan Demir (1989) ölçeğin çevirisini tekrar gözden geçirerek geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapmıştır. Geçerlik çalışmasında yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan grupların aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark *t-Testi* yapılarak analiz edilmiştir. Yalnızlıktan yakınan grubun ortalaması $x: 47.5$ yakınmayan grubun ortalaması ise $x: 26.44$ olarak bulunmuştur. İstatiksel olarak iki grubun UCLA yalnızlık puan ortalamaları arasındaki farkın ($t: 6.29, p < .001$) anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca UCLA yalnızlık ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri ve Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Analizler sonucunda UCLA yalnızlık ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı $r: .77$ Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile arasındaki korelasyon ise $r: .82$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı $.96$ hesaplanmıştır. Beş hafta ara ile yapılan tekrarlı ölçümlerde test yeniden test güvenirlik katsayısı $.94$ olarak ölçülmüştür. (Demir, 1989) Elde edilen bu bulgular Türkçeye çevrilerek kültürümüze uyarlanan bu ölçeğin geçerli güvenilir ve amaca hizmet edebilir olduğunu kanıtlamaktadır.

Ölçeğin Puanlanması

Bireyin genel yalnızlık durumunu ve derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan UCLA yalnızlık ölçeği, 10'u düz 10'ters toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesinde insanların günlük yaşamda sosyal ilişkileriyle ilgili duygu ve düşünceleri sorulmaktadır. İnsanlardan her bir maddede belirtilen durumları ne sıklıkta yaşadıklarını 4'lü likert tipi derecelendirme sisteminde işaretlemeleri istenmektedir. Düz ifadelerin (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) puanlanmasında her bir maddenin karşısında yer alan: (a) ben bu durumu hiç yaşamam: 4 puan, (b) nadiren yaşarım: 3 puan, (c) bazen yaşarım: 2 puan, (d) sık sık yaşarım: 1 puan olarak değerlendirilir. Ters (olumsuz) ifadelerin (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20,) puanlamasında tersi alınarak hesaplama yapılır. (a) ben bu durumu hiç yaşamam: 1 puan, (b) nadiren yaşarım: 2 puan, (c) bazen yaşarım: 3 puan, (d) sık sık yaşarım: 4 puan olarak değerlendirilir. Ters ve düz tüm maddelerden alınan puanlar toplanarak bir kişinin aldığı toplam puan elde edilmiş olur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80 olabilmektedir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Puanın yüksek oluşu yaşanan yalnızlığın yoğun olduğunu göstermektedir.

Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırmanın deneysel desenine uygun olarak deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin Toronto Aleksitimi Ölçeği ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar ayrı ayrı; öntest sontest şeklinde bilgisayarda sınıflandırılarak İstatiksel işleme hazır hale getirilmiştir. Araştırmanın denenceleri de yapılması planlanan istatistiksel analize (ANCOVA) uygun olarak yapılandırılmıştır.

Karışık desenlerin özel bir hali olan ve sosyal bilimlerde deneysel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan öntest-sontest kontrol gruplu (split plot) deneysel desen bu araştırmada da tercih edilmiştir. Araştırmanın temel denencesini test etmek için ise, tek faktör üzerinden tekrarlanmış ölçümler için tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmıştır.

Kovaryans analizi (ANCOVA) öntest-sontest kontrol gruplu desenlerde deneysel işlemin etkililiğini en iyi ölçen tekniktir. Çünkü ANCOVA deneysel araştırmada etkisi sının bağımsız değişkenlerin dışında, bağımlı değişken ile ilişkisi bulunan ve ortak değişken olarak isimlendirilen değişkenlerin istatistiksel olarak kontrol edilmesini sağlayarak, gruplar arası karşılaştırma olanağı veren güçlü bir tekniktir (Büyüköztürk, 2001, ss.47) Büyüköztürk'e (2002) göre bu bağlamda kovaryans analizinin (ANCOVA) iki temel üstünlüğü bulunmaktadır. 1-Hata varyansını azaltması nedeniyle daha büyük bir istatistiksel güç sağlamaktadır. 2-Bir deneyin başlangıcında gruplar arası farkların olduğu durumlarda deneydeki yanlılıkta bir azalma sağlamaktadır.

Kısacası, deneysel araştırmalarda araştırmacı tarafından dış etken olarak bilinen değişkenlerin (karıştırıcı değişkenler) bağımlı değişken üzerinde yol açtığı varyans ANCOVA ile istatistiksel olarak kontrol edilmekte ve testin İstatistiksel gücü artmaktadır. Öntest puanları ortak değişken olarak analize dahil edilmekte ve sonuçta öntest puanlarına göre düzeltilmiş sontest ortalama puanlar arasındaki farklara bakılmaktadır. Bu özelliklerinden dolayı ANCOVA, regresyon ve ANOVA'yı birleştiren çok güçlü bir İstatistiksel tekniktir.

Ancak öntest-sontest kontrol gruplu bir deneysel desende ANCOVA'nın uygulanabilmesi için dört temel varsayımın karşılanması gerekir. Büyüköztürk (2002) bu varsayımları aşağıdaki gibi sıralamaktadır.

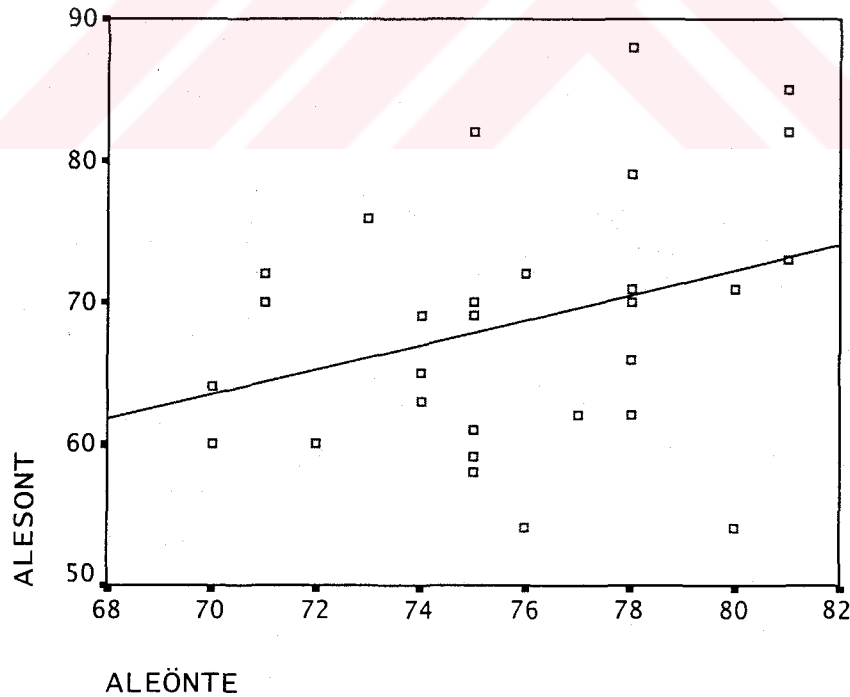
1. *Deney ve kontrol gruplarının bağımlı değişkene ait puanların evrendeki dağılımı normal ve varyanslarının eşit olması gerekir.*
2. *Seçkisiz yöntemle oluşturulmuş bir desende bağımlı değişken ile ortak değişken arasında doğrusal bir ilişki olması gerekir.*
3. *Ortalama puanları karşılaştıracak olan örneklemin ilişkisiz olmalıdır.*
4. *Gruplar içi regresyon eğilimlerinin (regresyon katsayıları) eşit olması gerekir.*

Bu araştırmada da araştırmanın temel hipotezini test etmek için kovaryans analizi uygulamadan önce varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını test edilmiştir. Ancak bu araştırmada iki ayrı bağımlı değişkenimiz olduğu için varsayımların karşılanıp karşılanmadığı ayrı ayrı denenerek analizler gerçekleştirilmiştir

1-Aleksitimi Puanları İçin ANCOVA Varsayımlarının Testi

Deney ve Plasebo Kontrol gruplarına denekler seçkisiz (rondomly) yöntemle atanmışlardır. Bu nedenle grupların normal dağılım göstermesi beklenmektedir. Bunun için öncelikle aleksitimi (TAÖ) öntest-sontest puanlarının normal dağılım grafikleri incelenmiştir(Bakınız Ek-6) Ayrıca aleksitimi öntest ve son test puanları ile ilgili olarak saçılma diyagramı incelenmiş olup sonuçlar Tablo-7’de sunulmuştur.

Tablo-7
Aleksitimi Öntest Sontest Puanları İçin Saçılma Diyagramı



Yukarıdaki diyagram ve ek-6 daki normal dağılım grafikleri incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarına ait aleksitimi öntest (ALEÖNTE) ve aleksitimi sontest (ALESONT) puanları arasındaki dağılımın normal

olduğu, öntest ve sontest puanları arasında bir ilişki olduğu ($r = .32, p < .05$) ve bu ilişkinin doğrusal olduğu anlaşılmaktadır.

Deney ve plasebo kontrol gruplarının TAÖ öntest ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla '*ilişkisiz t testi*' uygulanmıştır. Analiz sonucunda deney ($x=74.67$) ve kontrol ($x=77.00$) gruplarının TAÖ öntest puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$t(28) = -2.116, p < .05$] Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıksa da, sosyal bilimler için ölçüt olarak alınan .05 değerine çok yakın olduğu görülmektedir ($p = .043 < .05$). Ayrıca bu anlamlı farklılık TAÖ sontest puanlarında meydana gelen değişimin bir kısmını açıklayabileceği şeklinde de yorumlanabilir.

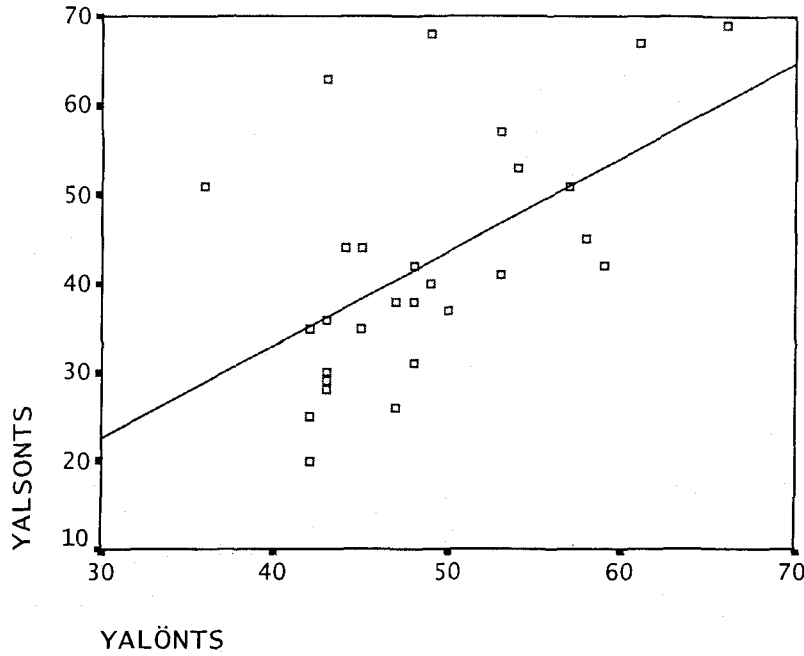
Levene F testi sonuçları incelendiğinde aleksitimi öntest puanlarında ($F: .76, p > .01$) aleksitimi sontest puanlarında ise ($F = 1.68, p > .01$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan aleksitimi öntest ve sontest puanlarında varyanslar arasında anlamlı fark olmadığı yani varyansların eşit olduğu anlaşılmaktadır.

Regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonucunda aleksitimi sontest üzerinde, aleksitimi *öntest*grup* ortak etkisinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. [$F(1-26) = 2.27, p > .05$] Bu bulgu Regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

2- Yalnızlık Puanları İçin ANCOVA Varsayımlarının Testi

Araştırmanın ikinci bağımlı değişkeni yalnızlıktır. Yalnızlık puanlarının kovaryans analizinin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını test etmek amacıyla öncelikle UCLA Yalnızlık öntest sontest puanlarının normal dağılım grafikleri incelenmiştir (Bakınız ek-6). Ayrıca UCLA Yalnızlık öntest-sontest puanları arasındaki ilişkiyi gösteren 'saçılma diyagramı' incelenmiş olup sonuçları Tablo-8'de sunulmuştur.

Tablo -8
UCLA Yalnızlık Öntest-Sontest Puanları İçin Saçılma Diyagramı



Yukarıdaki saçılma diyagram ve ek-6 daki normal dağılım grafikleri incelendiğinde deney ve kontrol gruplarına ait UCLA Yalnızlık öntest(YALÖNTS) ve UCLA Yalnızlık sontestpuanlarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ayrıca yalnızlık öntest-sontest puanları arasında bir ilişki olduğu ($r = .54$, $p < .01$) ve bu ilişkinin doğrusal olduğu anlaşılmaktadır.

Deney ve plasebo kontrol gruplarının öntest puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını sınamak amacıyla t- testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda deney ve kontrol gruplarının öntest puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı anlaşılmıştır [$t(28) = -1.37$, $p > .05$].

Varyansların eşitliğini kontrol etmek amacıyla uygulanan Levene F testi sonucunda UCLA Yalnızlık öntest puanlarında $F = 3.40$, $p < .05$ UCLA Yalnızlık sontest puanlarında ise $F = 8.08$, $p < .05$ olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar UCLA Yalnızlık öntest ve sontest puanlarında varyanslar arasında anlamlı fark olmadığını yani varyansların eşit olduğunu göstermektedir.

Son olarak Regresyon doğrularının eşit olup olmadığını test etmek amacıyla Anova (ortak etki testi) uygulanmıştır. Analiz sonucunda UCLA Yalnızlık sontest üzerinde $grup \times öntest$ ortak etkisinin [$F(1-26) = .44$, $p > .05$]

anlamli olmadığı tespit edilmiştir. Bu da Regresyon doğrularının eğimlerinin (katsayılarının) eşit olduğunu göstermektedir.

Araştırmada uygulanan deneysel işlemin (D İ E P) etkisinin uzun süreli olup olmadığını yani zaman etkisinden bağımsız olup olmadığını sınamak amacıyla deney ve kontrol gruplarına ayrı ayrı t-Testi uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde istatistiksel anlamlılık .05 olarak alınmıştır.



DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ PROGRAMININ GENEL AMACI VE UYGULAMA AŞAMALARININ -OTURUMLARIN ÖZETİ

Duygusal İfade Eğitimi Programının (bakınız Ek-1) genel amacı; duygularıyla sorunlar yaşayan, duygularını farkedip tanımakla ve ifade etmekte güçlük çeken, fantazi ve düşlem yaşamında hayal kurmada zorlanan, günlük yaşamda daha çok işlemsel düşünmeyi tercih edip duygularıyla ilgisiz görünen, duygularından kaçmayı tercih eden, dışa dönük uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı geliştirmiş olan, kısacası aleksitimik özelliklere sahip bireylere yukarıda sıralanan özellikleri ile başa çıkmalarında yardımcı olabilecek, grup yaşantıları geçirmelerini ve beceriler kazanmalarını sağlamaktır. Programın uygulanmasında seçkisiz yöntemle seçilen öğrencilere tanı konmamış ve herhangi psikolojik rahatsızlığın giderilmesi amaçlanmamıştır. Öğrencilerin duygularını farkedip tanıyarak ifade etmeleri için psikolojik yardım vermeye çalışılmıştır. Duygusal İfade Eğitimi Programı grup yaşantısına dayalı sağaltım-iyileştirme (remedial) merkezli olup bilgilendirme (didactic), eğitim, sosyal destek öğeleri içeren, drama ve oyun etkinliklerine yer verilen etkileşim (encounter) grubudur. Program onbir (11) oturum olarak grupla uygulamak üzere hazırlanmıştır. Aşağıda Duygusal İfade Eğitimi Programının oturum özetleri verilecektir. Programın tüm ayrıntıları EK-1'de vermiştir.

1. OTURUM

Isınma oyunları eşliğinde tanışarak grubun kaynaşması ve oluşmasını sağlamak.

1. Grup üyelerinin birbirleriyle tanışıp kaynaşması.
2. Grubun amaçlarının konuşulması
3. Grup süreci hakkında bilgilendirme
4. Üyelerin bireysel amaç ve beklentilerinin konuşulması
5. Üyelerin katılımı ile grup kurallarının gözden geçirilerek onaylanması

6. Duygu tanımı ve duyguların genel listesini oluşturma

7. Duyguların anlamı, yaşamdaki işlevleri ve önemi hakkında bilgi sahibi olma.

2. OTURUM

Doğal nefes alma ve gevşeme egzersizlerini kullanarak duygulara eşlik eden bedensel tepkileri fark edip kontrol edebilme.

1. Doğal nefes alma ve kasları gevşeterek rahatlamayı öğrenme
2. Doğal nefes alma ve gevşeme egzersizleri yardımıyla duygulara eşlik eden bedensel tepkileri-fizyolojik belirtileri farkedip ifade etme becerisi kazanma
3. Duygularımızı farkedip söze dökmekte güçlük yaşamamanın, duygularla barışık olmanın doğuracağı olumsuzluklar hakkında bilgi sahibi olma
4. Duygularla ilgili bedensel tepkileri, fizyolojik belirtileri öğrenme
5. Bedensel belirtiler, fizyolojik tepkiler, duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi öğrenme.

3. OTURUM

Aleksitimik özelliklerin oluşmasına ilişkin olumsuz otomatik düşünceleri, sistematik düşünce hatalarını ve işlevsel olmayan temel sayıltıları keşfetme.

1. Olumsuz otomatik düşünceleri tanıma
2. Olumsuz otomatik düşüncelere kaynaklık eden temel sayıltıları, işlevsel olmayan, sistematik düşünce hatalarını ve bilişsel çarpıtmaları tanıma
3. Olumsuz otomatik düşüncelerin, işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaları ve sayıltıların aleksitimik özellikler üzerindeki etkisini öğrenme

4. OTURUM

Aleksitimik özelliklere eşlik eden otomatik düşünceleri işlevsel olmayan temel sayıltıları ve bilişsel çarpıtmaları bulma ve değiştirebilme becerisi kazanma.

1. Aleksitimik özelliklere ilişkin olumsuz otomatik düşünceleri, sistematik düşünce hataları ve bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarma
2. Bunların gerçekçi olup olmadıklarını sorgulama
3. Değişim için sorumluluk almayı öğrenme
4. Olumsuz otomatik düşüncelerin, işlevsel olmayan düşünce hatalarını ve bilişsel çarpıtmaların yerine gerçekçi, mantıklı düşünceler koyma.

5. OTURUM

Davranış, düşünce ve duygular arasında bağlantı kurarak, duyguları fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme becerisi geliştirme.

1. Duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkileri öğrenme
2. Duyguları fark etmek ve tanımak
3. Duygular yoluyla kendini tanımak
4. Duyguları sözel olarak ifade etme becerisi kazanma
5. Kendini açma ve paylaşmayı öğrenme
6. Rol oynayarak, bedensel (fiziksel) zihinsel ve duygusal empatik beceri geliştirme

6. OTURUM

Duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisi kazanarak, duyguları beden dili ve yüz ifadelerini kullanarak iletme becerisi geliştirmek.

1. Beden dilinin ne olduğunu ve iletişimdeki önemini anlama
2. Yüz ifadeleri ve beden diline bağlı çeşitli duyguları tanıma.
3. Yüz ifadesi ve beden dilini kullanarak duyguları iletme becerisi kazanmak.
4. Empatik beceriler (dinleme, anlama, iletme) kazanmaya çalışmak.

7. OTURUM

Empatik becerileri, geliştirmek ve bu becerileri kullanarak farklı duyguları farketme, tanıma ve ifade etmeyi öğrenmek.

1. Empatik beceriler (fiziksel, zihinsel, duygusal) geliştirmek
2. Empati yoluyla karşısındakinin duygularını farkederek tanıma
3. Empatik beceriler yardımıyla kendi duygularını farketme ve ifade etme becerisi kazanma
4. Duygular arasındaki farkları öğrenme
5. Duygu repertuvarını zenginleştirme
6. Duyguları tanıyarak ve ifade ederek kontrol etmeyi öğrenme
7. Kendini açma ve paylaşma becerisi kazanmak.
8. Düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki bağlantı ve farkları öğrenme

8. OTURUM

Duygusal zeka ve duygusal iletişim kurma becerisi geliştirmek.

1. Duygusal zeka hakkında bilgi sahibi olma
2. Duygusal zekayı geliştirmeyi öğrenme
3. Duygularla iletişim kurma becerisi geliştirmek
- 4.Üyelerin karşılıklı olarak birbirlerin duygularını anlama ve iletmelerini sağlama
5. Duyguları tanıma ifade etme becerisini pekiştirme
6. Dışa dönük uyum sağlamaya yönelik eğilimlerini azaltarak iç dünyalarına yönelmelerini sağlamak.

9. OTURUM

Hayal ve fantazi yaşantılarını zenginleştirerek kendi iç dünyalarına yoğunlaşmalarını sağlamak

1. Hayal kurma ve fantazi yaşantının günlük yaşamdaki önemini öğrenme
2. Hayal kurma becerisi geliştirme
3. Dışa dönük, uyum sağlamaya yönelik eğilim ve aşırı çabaları azaltmak
4. Kendi iç dünyalarına yoğunlaşmalarını sağlamak
5. Hayal ederek çeşitli duyguları farketme ve tanımayı öğrenme

10. OTURUM

“Duygu Bombardmanı” etkinliği ile duygusal yaşantı geçirmek.

1. Duyguların gücünü yaşayarak keşfetme
2. Duygusal farkındalık bilincini artırma
3. Duyguları ifade ederek iletişim kurma becerisini pekiştirme
4. Duyguları kullanarak, duygularla güçlenmeyi öğrenme

11. OTURUM

Grubun (D.İ.E.P) sonlandırılması

1. Tüm oturumlarla ilgili yaşantıları özetleme
2. Grubun bitmesinden dolayı yaşanan kaygıları giderme
3. Kazanılan beceriler ve öğrenilen bilgilerin günlük yaşama aktarma bilinci kazanma
4. Sontest ölçümleri yaparak grubu sonlandırma

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırma sürecinde öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmış olup, istatistiksel analizler, SPSS programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Bu bölümde araştırmanın temel denencelerini test etmek için yapılan, istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Araştırma sürecinde “duygusal ifade eğitimi programı” uygulanan grubun (deney grubu) ve uygulanmayan grubun (plasebo kontrol grubu) aleksitimi ve yalnızlık sontest puanları arasında fark olup olmadığı kovaryans analizi ile test edilmiştir. Ayrıca sontest ölçümleri ile deneysel işlemin sonuçlanmasından 4,5 ay sonra uygulanan izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup

olmadığı t testi yapılarak sınanmıştır. İstatistiksel analizler sonucu elde edilen bu bulgular tablolar oluşturularak sunulmaktadır.

Denence-1: *Ön test puanlarına göre; “Duygusal İfade Eğitimi Programına” katılan üniversite öğrencilerinin düzeltilmiş sontest aleksitimi (TAÖ) puanları programa katılmayan öğrencilerin sontest aleksitimi (TAÖ) puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.*

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere öntest ve sontest ölçümleri olarak Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan bu ölçümlerle ilgili TAÖ öntest ve sontest puanlarının ortalamaları, standart sapma değerleri ve denek sayıları Tablo-9’da verilmiştir.

Tablo-9
Deney ve Kontrol Gruplarının Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

GRUPLAR	ÖNTEST (TAÖ)			SONTEST (TAÖ)		
	n	$\bar{x}$	Ss	N	$\bar{x}$	Ss
Deney	15	74.67	2.97	15	62.07	5.02
Kontrol	15	77.00	3.07	15	75.20	6.48

Tablo-9 incelendiğinde, deney grubunda yer alan öğrencilerin aleksitimi puanları ortalaması $\bar{x}=74.67$ iken, duygusal ifade eğitimi programının uygulanması bitiminde yapılan düzeltilmiş sontest ölçümünde ise ortalama puanın $\bar{x}=62,07$ 'ye düştüğü anlaşılmaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin öntest ölçümünde TAÖ ortalaması $\bar{x}=77,00$ iken sontest ölçümünde $\bar{x}=75,20$ 'ye gerilediği gözlenmektedir. Bu gözlemlerden anlaşıldığı gibi deney ve kontrol gruplarının her ikisinin öntest aleksitimi puan ortalamalarının sontest ölçümlerinde belli oranda azaldığı anlaşılmaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarına göre standart kayma değerlerinin sontest ölçümlerinde önemli oranda arttığı görülmektedir. Bu durumun nedeni, deney ve kontrol grubundaki dağılımın homojenliğinin bozulmasına, yani en düşük ve en yüksek puanlar arasındaki farkın büyümesine bağlanabilir.

Tablo-9'dan da anlaşıldığı gibi hem deney hem de kontrol gruplarındaki öğrencilerin aleksitimi öntest puanlarına göre sontest puanlarında belli bir düzeyde azalma olduğu gözlenmektedir. Ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın birinci derecesini test etmek amacıyla kovaryans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo-10'da sunulmaktadır.

Tablo-10
Deney ve Kontrol Gruplarının TAÖ Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş
Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	Sd	Kareler Ortalaması (KO)	F	Anlamlılık Düzeyi (p)	Eta Kare
Model	1297.728	2	648.864	18.69	0.000	.581
(TAÖ) Öntest	4.094	1	4.094	.118	.734	.004
Grup	1065.658	1	1065.658	30.699	.000	.532
Hata	937.239	27	34.713	-	-	-
Toplam	2234.967	29	-	-	-	-

Tablo-10 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun, TAÖ öntest puanlarına göre, düzeltilmiş sontest ortalama TAÖ puanları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir [$F(1-27) = 30.69$, $P < .001$]. Deney ve kontrol gruplarının sontest puanları arasında .001 düzeyindeki anlamlı farklılığı

gösteren bu bulgu, uygulanan duygusal ifade eğitiminin, öğrencilerin, TAÖ puanlarında bir farklılığa yol açtığına açık göstergesidir.

Bu farklılığın hangi yönde (pozitif-negatif) olduğu anlamak için ise ortalama değerleri incelemek doğru olacaktır. Öntest'e göre düzeltilmiş sontest ortalama TAÖ puanı deney grubunda $\bar{x}=74,67$ iken $\bar{x}=62,07$, kontrol grubunda ise $\bar{x}=77,30$ iken $\bar{x}=75,20$ olarak çıkmıştır. Bu sonuçlara bakarak duygusal ifade eğitim programı uygulanan öğrencilerin aleksitimi puanlarının, program uygulanmayan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle duygusal ifade eğitimi programı uygulanan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin anlamlı seviyede daha çok azaldığı ve bu azalmada uygulanan programın (DİEP) etkili olduğu söylenebilir. Bu bulgular araştırmanın birinci denencesini doğrulamaktadır. Grup eta kare değeri $[F(1,27) = 30.699 P<.001]$ olarak bulunmuştur. Buna göre farklı işlem gruplarında (deney ve kontrol) olmanın yani deneysel işlemin TAÖ öntest puanlarından bağımsız olarak TAÖ sontest puanlarındaki değişimin %53,2'sini açıkladığı görülmektedir.

Öte yandan TAÖ öntest puanlarının, TAÖ sontest puanlarının önemli bir yordayıcısı olmadığı $[F(1,27)=.118, P>.05]$ ve sontest puanlarında oluşan değişimin sadece %004'ünü açıklayabildiği görülmektedir. Grup ve TAÖ öntest puanlarının birlikte TAÖ sontest puanlarındaki değişimin % 58,1 ini açıkladığı ve bunu tanımlayan ANCOVA modelinin anlamlı olduğu görülmektedir $[F(2,27) 18.69, p<.001]$.

Denence-2: Öntest puanlarına göre; "Duygusal İfade Eğitimi Programına" katılan üniversite öğrencilerinin düzeltilmiş sontest UCLA yalnızlık puan ortalamaları, programa katılmayan öğrencilerin sontest UCLA yalnızlık puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test edebilmek için deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere öntest ve sontest ölçümleri olarak UCLA yalnızlık ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarında yapılan öntest ve sontest

UCLA yalnızlık puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo-11'de sunulmaktadır.

Tablo -11
Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

GRUPLAR	ÖNTEST (UCLA YALNIZLIK)			SONTEST (UCLA YALNIZLIK)		
	n	$\bar{x}$	Ss	n	$\bar{x}$	Ss
Deney	15	46.93	4.91	15	34.13	7.73
Kontrol	15	50.27	8.00	15	50.13	12.28

Tablo-11 incelendiğinde plasebo kontrol grubundaki öğrencilerin UCLA Yalnızlık öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 50,27$ iken, sontest ölçümlerinde $\bar{x}=50,13$ 'e çok azda olsa gerilediği görülmektedir. Deney grubunda ise UCLA yalnızlık öntest puan ortalamasının $\bar{x}=46,93$ iken, duygusal ifade eğitiminin bitiminde yapılan ölçümlerinde UCLA yalnızlık sontest puan ortalamasının $\bar{x}=34.13$ 'e gerilediği anlaşılmaktadır. Her iki grubun UCLA yalnızlık puanlarının standart sapma değerlerinde öntest puanlarına göre sontest puanlarında önemli oranda yükselme olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan da anlaşıldığı gibi hem deney hem de kontrol gruplarındaki öğrencilerin UCLA yalnızlık öntest puanlarına göre sontest puanlarında belli bir düzeyde azalma olduğu açıkça görülmektedir. Ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla, kovaryans analizi uygulanmış olup, sonuçları Tablo-12 verilmiştir.

Tablo-12

Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Öntest Puanlarına Göre Düzeltilmiş Sontest Puanlarına İlişkin Kovaryans Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	Anlamlılık Düzeyi (p)	Eta Kare
Model	2705.368	2	1352.684	16.892	.000	.556
(UCLA) Öntest	785.368	1	785.368	9.808	.004	.266
Grup	1249.811	1	1249.811	15.607	.001	.366
Hata	2162.098	27	80.078	-	-	-
Toplam	4867.567	29	-	-	-	-

Tablo-12 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin UCLA yalnızlık öntest puanlarına göre düzeltilmiş sontest yalnızlık puan ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmektedir [$F(1,27) = 15.607$, $P < .001$]. Deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarına göre sontest UCLA yalnızlık puanları arasında .001 düzeyindeki anlamlı farklılığı gösteren bu bulgu, öğrencilerin yalnızlık düzeylerindeki azalmanın uygulanan deneysel işlemle (DİEP) ilişkili olduğunun göstergesidir.

Kontrol grubunda UCLA yalnızlık öntest puan ortalaması $\bar{x} = 50.27$ iken, sontest UCLA yalnızlık ortalama puanının $\bar{x} = 50.13$ düzeylerinde kaldığı görülmektedir. Diğer yandan deney grubunda UCLA yalnızlık öntest puan ortalaması $\bar{x} = 46.93$ iken, öntest'e göre düzeltiliş sontest yalnızlık ortalama puanının $\bar{x} = 34.13$ 'e düştüğü gözlenmektedir. Bu bulgular ışığında duygusal ifade eğitimi programı uygulanan öğrencilerin sontest yalnızlık puan ortalamalarının, program uygulanmayan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka ifade ile duygusal ifade eğitimine katılan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı seviyede daha çok azalma olduğu ve bu azalmada uygulanan deneysel işlemin etkili olduğu

görülmektedir. Bütün bu bulgular araştırmanın ikinci denencesini doğrulamaktadır.

Farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olmanın UCLA yalnızlık sontest puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğu gözlenmektedir. [$F(1,27)=15.607$, $p<.005$]. Buna göre farklı işlem gruplarında olmanın UCLA yalnızlık öntest puanlarından bağımsız olarak UCLA yalnızlık sontest puanlarındaki değişikliğin % 36,6 sını açıkladığı görülmektedir. Diğer taraftan UCLA Yalnızlık öntest puanlarının da sontest puanlarındaki değişimin anlamlı bir yordayıcısı olduğu [$F(1,27) = 9.808$ $P<.005$] ve sontest puanlarındaki değişikliğin %26'sını açıkladığı anlaşılmaktadır. UCLA Yalnızlık öntest puanları ve grup değişkenlerinin birlikte UCLA Yalnızlık sontest puanlarındaki değişkenliği açıklama oranı ise % 55.6'dır. Ve bunu tanımlayan ANCOVA modelinin anlamlı olduğu görülmektedir [$F(2,27) = 16.892$, $P<.001$].

Denence-3: *Aleksitimi (TAÖ) ölçümleri sontest puanları ile izleme testi puanları arasında;*

- a) Deney grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.*
- b) Kontrol grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.*

Araştırmanın yukarıda yazılı üçüncü hipotezini, yani deney ve kontrol gruplarının aleksitimi (TAÖ) sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamak amacıyla t-testi uygulanmıştır. Bu testle ilgili istatistiksel analizler, deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı uygulanmış olup sonuçları Tablo -13 ve Tablo -14'te sunulmuştur.

Tablo-13

Deney Grubu Öğrencilerinin TAÖ Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Deney Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
(TAÖ) Sontest	15	62.07	5.02	14	- .443	.664>.05
(TAÖ) İzleme Testi	15	62.73	5.57			

Tablo-13 incelendiğinde deney grubunda yer alan öğrencilerin aleksitimi (TAÖ) sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. [t(14)= -.443, p>.05].

Tablo -14

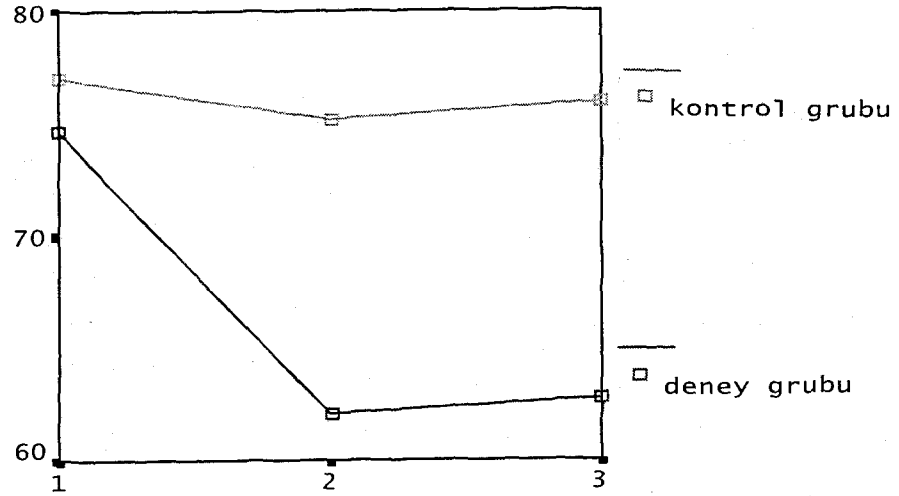
Kontrol Grubu Öğrencilerinin TAÖ Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Kontrol Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
(TAÖ) Sontest	15	75.20	6.48	14	- .407	.690>.05
(TAÖ) İzleme Testi	15	75.93	9.55			

Tablo-14 incelendiğinde kontrol grubunda yer alan öğrencilerin aleksitimi (TAÖ) sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. [t(14) = -.407>.05].

Tablo-15

Deney ve Kontrol Gruplarının Aleksitimi Ölçümleri (TAÖ) Öntest (1), Sontest(2) ve İzleme Testi(3) Puanlarının Profili



Bu bulgular araştırmanın üçüncü denencesini doğrulamaktadır. Yani hem deney hem de kontrol grubunun aleksitimi (TAÖ) sontest puanları ile 4,5 ay sonra yapılan TAÖ izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bu verilere dayanarak uygulanan deneysel işlemin (DİEP) öğrencilerin aleksitimik düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin, uzun süreli olduğunu söyleyebiliriz.

Denence-4: *UCLA Yalnızlık ölçümleri sontest puanları ile izleme testi puanları arasında;*

- a) Deney grubu açısından anlamlı farklılık yoktur.
- b) Kontrol grubu açısından anlamlı bir fark yoktur.

Araştırmanın dördüncü ve en son hipotezini yani deney ve kontrol gruplarının UCLA Yalnızlık sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla t-Testi uygulanmıştır. İlgili istatistiksel analizler deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı uygulanmış olup sonuçları Tablo-15 ve Tablo-16'da verilmiştir.

Tablo-16

Deney Grubu Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Deney Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	Anlamlılık Düzeyi (p)
TAÖ Sontest	15	34.13	7.73	14	-.832	.419>.05
TAÖ İzleme Testi	15	36.13	8.98			

Tablo-16'ya bakıldığında deney grubundaki öğrencilerin UCLA Yalnızlık sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [t (14)=-.832, p>.05].

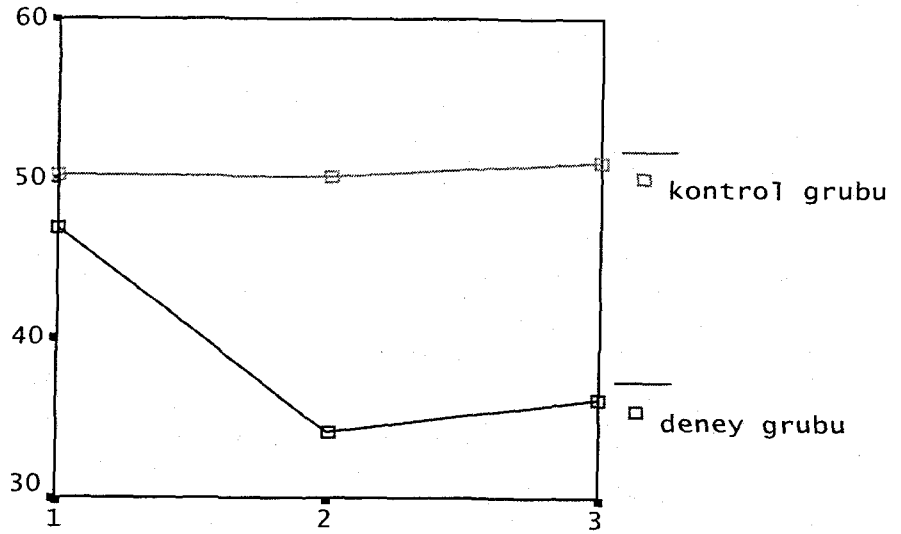
Tablo-17

Kontrol Grubu Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Sontest Puanları ile İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın t-Testi Sonuçları

Kontrol Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	Anlamlılık Düzeyi(p)
TAÖ Sontest	15	50.13	12.28	14	-.568	.579>.05
TAÖ İzleme Testi	15	51.07	14.12			

Tablo-17'de görüldüğü gibi kontrol grubunda yer alan öğrencilerin UCLA Yalnızlık sontest puanları ile izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [t(14) = -.568, p>.05].

Tablo-18
Deney ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçümleri
Öntest(1), Sontest(2) ve İzleme Testi(3) Puanlarının Profili



Bu bulgular araştırmanın dördüncü denencesini doğrulamaktadır. Yani hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık sontest puanları ile 4,5 ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu verlerden uygulanan deneysel işlemin, yani duygusal ifade eğitim programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak uygulanan “Duygusal İfade Eğitimi Programının” öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca bu etkinin aradan geçen zamana bağlı olmadığı yani uzun süreli olduğu kanıtlanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmacı tarafından aleksitimik bireylere yönelik olarak hazırlanan “Duygusal İfade Eğitim Programı”nın gerekçeleriyle birlikte uygulama sonuçları ve bulguları tartışılarak yorumlanmaktadır. Ayrıca ilgili kısımlarda konuyla ilgili bazı araştırma bulgularına ve uzman görüşlerine yer verilmektedir. Araştırmada “Duygusal İfade Eğitimi Programının” üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azaltmada etkili olup olmadığı bu etkinin zaman etkisinden bağımsız olarak uzun süreli olup olmadığı test edilmiştir. Araştırma sonucunda hazırlanan grup programının, deneysel işlemin üniversite öğrencilerinin aleksitimik ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu tespit edilmiştir. Bu bölümde elde edilen bulgular, uygulanmış olan programın etkililiğini sağlayan gerekçeler çerçevesinde tartışılıp yorumlanarak sunulmaktadır.

Bu araştırma çerçevesinde aleksitimik bireylere yönelik olarak hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının içeriğinin şekillenmesinde çeşitli sağıaltım tekniklerinin, eğitici alıştırımlar, oyun ve drama etkinliklerinin oluşturulmasında farklı kuramlara bağılı uzman görüşleri ve araştırma bulgularından destek alınmaya özen gösterilmiştir. Bu çerçevede farklı kuramlara, özellikle de sosyal öğrenme, davranışçı, gelişimsel ve bilişsel-davranışçı yaklaşım merkezli hazırlanmış sağıaltım ve eğitici öğeler içeren, yaşantı sağılamaya yönelik alıştırma, oyun ve drama etkinliklerine yer verilen

etkileşim grubu programının, aleksitimik ve yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu sonucu bu araştırmanın en önemli bulgusudur.

Aleksitimiklerin tedavisinde hangi yaklaşımın daha etkili olduğu ve hangi yaklaşımın işe yaramadığı konusunda farklı görüşler mevcuttur. Bahsedilen görüş ve yaklaşımlar araştırmanın ikinci bölümünde "Aleksitimiklere Uygulanan Başlıca Psikolojik Yardım-Tedavi Yaklaşımları" başlığı altında ayrıntılı olarak verilmiştir. Burada sadece programla ilgili olan kısımlar tartışılacaktır.

Aleksitimiklerin tedavisiyle ilgili olarak başlangıçta, aleksitimik bireylerin düşlem ve fantazi yaşamada kısıtlılık, duygularını farketme ve ifade etmede güçlük çekme ve işlemsel düşünme özelliklerinden dolayı psikoterapi merkezli tedavilerin zor olduğu ve tatmin edici olmadığı tespit edilmiştir. Çünkü aleksitimik bireylerin, duyguların farkında olmalarını ve ifade etmelerini gerektiren ortamlara sokulduğunda, kaygılarının ve buna bağlı olarak somatik tepkilerinin arttığı gözlenmiştir. Sifneos ve arkadaşları da duygusal farkındalıklarını sağlandığı töropatik ortamlarda anksiyete yaşadıkları için aleksitimiklere psikodinamik psikoterapi yaklaşımları önermemektedirler. Psikoanalitik kuramı benimseyen klinik ağırlıklı sağaltım yaklaşımlarının çoğu aleksitimik bireylerin duygularını işleme , duygularını fark etme ve tanıma yetersizliklerinden çok, biçim üzerine odaklanmaktadır. Bu yüzden aleksitimiklerin gerek psikoanalitik, gerekse klinik ağırlıklı tedavi yöntemlerinden çok fazla yararlanamayacağı yönünde yaygın bir görüş vardır (Krystal,1983). Bu görüşü savunanlardan Pierlot ve Vinc yaptıkları bir deneysel çalışmada bir grup deneğe psikodinamik terapi bir kısmına ise davranışçı terapi uygulamışlardır. Uygulama sonucunda aleksitimik bireylerin çoğunun psikoanalitik yönelimli tedavi sürecini yarıda kesip bıraktıkları ve aleksitimik özellikler göstermeye devam ettikleri gözlenmiştir (akt, Lesser,1989). Söz konusu nedenlere bağlı olarak son zamanlarda klinik somatik yakınmaları körüklemesinden dolayı klinik ağırlıklı psikoterapi yönelimli yaklaşımlar aleksitimiklerin sağaltımında önerilmemektedir. Bunun yerine destekleyici ve eğitici yaklaşımların tercih edilmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır. (Sifneos, 1977; Taylar, 1992). Bu verilerden hareketle

araştırmacıda bilişsel yaklaşım merkezli destekleyici ve eğitici bir grup programının aleksitimikler için yararlı olacağı inancı pekişmiştir.

Bu konuda Krystal(1983) aleksitimiklere uygulanacak klinik ağırlıklı terapilerde değişiklik yapılmasını önermektedir. Ona göre terapist aleksitimik bireye duygularını hissederek ifade etmekten çok fizyolojik ve bedensel tepkiler biçiminde yansıttığını bu nedenle de diğer insanlardan farklı olduğunu anlamasını sağlamalıdır. Böylece danışanın duygu durumuna eşlik eden somatik yakınmalara ve beden diline dikkat çekilmiş olur. Krystal aleksitimiklere yönelik psikolojik yardımlarda danışmanın öncelikli görevinin danışanın duygularına karşı tolerans geliştirmesine, duyguları için uygun kelimeler bulmasına yardım etmek olduğunu söylemektedir. Daha sonraki çalışmalarında Krystal aleksitimiklerin tedavisinde destekleyici ve eğitici yaklaşımlara ağırlık verilmesi gerektiğini vurgulamış ve bununla ilgili dört temel ilke belirlemiştir.

1.Aleksitimik bireyi duygulanım ve bilişlerinde ne tip bir sorunu olduğu konusunda bilgilendirmek.

2.Duyguya dayanma gücünü artırmak, duygularını sinyal olarak kullanmaya başlamasına yardımcı olmak.

3.Aleksitimik bireyin özbakım (self-care) becerileri yetersiz ise, bilgilendirerek bu becerilerin gelişmesine yardım etmek.

4.Aleksitimik bireyin duygularını farkedip sözel olarak ifade etmesi, empatik beceri geliştirmesi için destek vermek (Krystal,1983).

Yukarıda özetlendiği ve araştırmanın ikinci bölümünde ayrıntılı olarak aktarılan, aleksitimiklerin tedavisine yönelik yapılan açıklamalar ve aleksitimiklerin sağaltımı için eğitici grup çalışmasının gerekliliğini ortaya koyan gerekçeler araştırmacının aleksitimiklere özgün bir eğitim programı hazırlamasını gerekli kılmıştır. Ayrıca Krystal'ın aleksitimiklere yönelik destekleyici ve eğitici yaklaşımlar için önerdiği yukarıda sıralanan ilkeler, bu araştırma için oluşturulan 'Duygusal İfade Eğitim Programını' hazırlarken temel alınmış ve uygulamalarda yer verilmiştir. Bu çerçevede Lesser "Destekleyici Grup Terapisinin" aleksitimikler için en uygun psikolojik yardım olacağının altını çizmektedir. (Leser, 1985). Sifneos ve arkadaşları (1988) yaptıkları araştırmalarda aleksitimik bireylerde yol gösterici, eğitimsel merkezli grup terapilerin uygulanmasında yararlı sonuçlar aldıklarını belirtmektedirler.

Bütün bu araştırma sonuçları, uzman görüşleri ve aleksitimiye açıklayan kuramsal bilgilere dayanarak aleksitimik özelliklerin giderilmesinde bilişsel merkezli, sosyal destekli yaşantıya yönelik alıştırma ve drama etkinliklerinin yer aldığı eğitici ve sağaltım öğeleri içeren etkileşim grubu çalışmasının, etkili olacağı düşünülmüştür. Ve bu çerçevede aleksitimik bireylere yönelik ve özgün olan “Duygusal İfade Eğitimi Programı” hazırlanmıştır. Bu program belli bir yaklaşıma dayanmayıp, farklı kuram ve görüşleri ve bunlara bağlı çeşitli teknik, etkinlik ve alıştırma içeren aleksitimik bireylere yönelik özgün bir grup programıdır. Program içerisindeki uygulamalarda “burada ve şimdi tekniği ile Yalom’un törapatik -iyileştirici faktörlerinin (umut aşılama, evrensellik, bilgi paylaşımı, diğergamlık, katarsis, dayanışma, kişilerarası öğrenme) uygulanmasına dikkat edilmiştir. Bu programın temel farklılıklarından birisi de içeriğinde etkililiği araştırmalarca kanıtlanmış çok sayıda sağaltım öğelerinin, danışma tekniklerinin, bilişsel tekniklerin, drama etkinliklerinin ve oyunların bir arada uygulanmasıdır. Programın başka önemli bir yönü ise diğer uzmanlar ve psikolojik danışmanlar tarafından kolaylıkla uygulanabilir olması için tüm oturumların ve basamakların (aşamalarını) ayrıntılı olarak yazılmasına özen gösterilmiş olmasıdır.

Bilgi aktarımı davranış ve tutumları değiştirerek yenilerini kazandırmada temel bir faktördür. Araştırma bulguları ve kuramsal görüşlerde aleksitimi ile ilgili bilgi eksikliğinin giderilmesinin yararlı olacağı bildirilmiştir (Heimberg, 1990). Bu nedenle Duygusal İfade Eğitimi Programı’nın her oturumunda duyguları tanımaya yönelik olarak kısa, özet ve işlevsel bilgileri içeren metinler hazırlanarak üyelere yazılı olarak dağıtılmıştır. Metinlerin başlıkları aşağıda sıralanmıştır.

- *Duyguların Yaşamdaki Önemi ve İşlevleri*
- *Duygusal farkındalık – Duygu – Düşünce – Fizyolojik Tepkiler ve Davranışlar arasındaki ilişkiler*
- *Düşünce Köleliği Çemberi ve W.Shakepear’in sözleri*
- *Farketme ve Kendini Tanımada Duyguların Yeri*
- *Çoşku, Doyurucu, Başarı ve Anlamalı Bir Yaşamda Duyguların Önemi*
- *Duygularını farkedip ifade Etmekte Güçlük Yaşayan Bireylerin Özellikleri*

- Günlük Yaşamda İki Tür İletişim Kurarız (Kafa Kafaya İletişim – Kalp Kalbe İletişim)
- Günlük Yaşamda Duygusal İletişim – Duygusal Zeka
- Hayal ve Fantezi
- Duygularla İlgili Özlü Sözler

Her oturumda amaca uygun olan yukarıda başlıkları sıralanan metinlerden biri, şema yada karikatürler üyelerle soru cevap yöntemiyle tartışılarak işlenmiştir. Buna ilaveten her oturumda oturumun amacına uygun özlü sözler tahtaya yazılarak üyelerin okunması sağlanmıştır. Bu sözlerin üyelerin hoşuna gittiği, etkilendikleri ve dosyalarına yazdıkları gözlenmiştir. Bütün bunlardan üyelerin verilen bilgileri özümseyerek davranışa dönüştürmeye istekli oldukları anlaşılmaktadır. Üyelerin verilen bilgileri özümseyerek almaları gurup etkileşimi içinde duyguları fark etme, tanıma ve ifade etme beceri geliştirmelerini kolaylaştırmıştır.

Aleksitimiklerin tedavisine yönelik birçok araştırmada, aleksitimik bireylerin duygularının farkında olmaları gereken ortamlara sokulduklarında, özellikle de klinik ağırlıklı terapilerde kaygı yaşadıkları, somatik belirti ve şikayetlerinin arttığı, direnç gösterdikleri gözlenmiştir (Sifneos,1988; Taylor,1992). Araştırmacı aleksitimiklerin tedavisinde önemli bir engel olarak gördüğü bu sorunu çözmek için hazırlamış olduğu duygusal ifade eğitimi programında yeni bir yöntem geliştirmiştir. Bu yöntemde aleksitimiklerin kolay başarabildiği davranışlardan başlayarak zor olana (duygular) doğru aşamalı bir süreç izlenmiştir. Söz konusu aşamalı süreci şöyle sıralayabiliriz.

- 1- Aşama:** Duygusal bir durum veya olayla karşılaşma. Duygularla yüz yüze gelme.
- 2- Aşama:** Nefes alma, gevşeme ve rahatlama teknikleri eşliğinde duygulara eşlik eden bedensel tepkileri fark etme, tanıma.
- 3- Aşama:** Bedensel tepkiler, fizyolojik belirtilerle düşünceler arasında bağlantı kurma. Bu düşünceleri fark edip ifade etmek.
- 4- Aşama:** Bedensel tepkiler ve düşüncelere eşlik eden duyguları fark etme ve ifade etme. (bakınız, ek-1, 2. oturum)

Bu aşamalı süreç tekniğini öncelikle aleksitimikleri direnç göstermelerini azaltmış ve böylece aşamalı olarak duygularına yaklaşmalarına yardımcı olmuştur. Daha sonra ise dirençleri kırılan aleksitimiklerin duygularını tanıma,

duygu, düşünce ve davranışlarını farketme ve buna bağlı olarak düşünce davranış ve duygularını ifade etmelerinde daha rahat oldukları uygulamadaki gözlemlerden tespit edilmiştir. Yukarıda anlatılan aşamalı teknik ihtiyaç hissedilen tüm oturumlarda uygulanmıştır.

Yukarıda belirtilen bilgiler ışığında hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının 1. oturumunda üyeler arası tanışma ve kaynaşmayı sağlayacak grubun çekiliciliği artırabilecek etkinlik, alıştırma ve oyunlara yer verilmiştir. *Müzikli sandalye kapmaca* oyunundan üyelerin çok keyif aldıkları ve eğlendikleri gözlenmiştir. Bu oyun grubun çekiciliği ve grup bağını olumlu etkilemiştir. Ayrıca üyelerle birlikte duygu tanımları yapılarak duyguların genel bir listesi oluşturulmuştur. Böylece üyelerin duygular düşünmeleri sağlanmıştır.

Winnicott “kolaylaştırıcı ortam” (facilitating environment) adını verdiği gevşeme egzersizlerinin hastanın nesne ile ilk iletişim kurmasına ve ilişkiye geçmesine olanak sağlayacağını vurgular. Araştırmacı, Winnicott’un kolaylaştırıcı ortam olarak bahsettiği gevşeme tekniklerini, kabul edici, yargılayıcı olmayan, sıcak, samimi ilişkilerin kurulduğu etkileşim grubunda uygulamanın yararlı olacağına inanarak bazı oturumlarda yer vermiştir. Diğer taraftan Stephanos “gevşeme tekniklerini” aleksitimik bireylerin pşşik süreçlerine girebilmeyi çabuklaştıran önemli bir faktör olarak kabul etmektedir. Ona göre hasta terapistine güvenirse gevşemeyi “geçici nesne” olarak kullanmaya başlar ve bu da hastada eksik olan “iyi imge” (goodi mage) yapısının oluşmasını sağlar. Bu sayede aleksitimik bireyin duygularıyla yüzleşmesi ve duygularına yakınlaşması kolaylaşır (Akt, Warnes, 1996) Bu destekleyici veriler ışığında duygusal ifade eğitimi programının 2. oturumunda gevşeme teknikleri uygulamalarına ve üyelerin kendi kendilerine gevşeme ve rahatlama becerileri kazanmalarına özen gösterilmiştir. *Üyelere* duygu ,düşünce, davranış ve fizyolojik tepkiler arasındaki ilişkiler anlatılarak bilgi verilmiştir. Arkasından üyelerin duygularla yüzleşme anındaki fizyolojik tepki ve somatik yakınmalarını fark etmelerini sağlayacak gevşeme ve rahatlama eksersizlerine ağırlık verilmiştir. 2. oturumda yapılan gevşeme tekniklerinin aleksitimik bireylerin duyguları ile ilgili kaygıları hafifletilerek dirençleri

aşılmaya çalışılmış ve bunda da başarılı olunmuştur. Bu oturumun sonunda üyelerin duygularına tamamen kapalı olmak yerine, hayalden de olsa duygusal yaşantılarını hatırlamayı ve duyguları ile ilgili, konuşmayı kabullendikler gözlenmiştir. Hatta bazı üyeler bunu yapabilmekten dolayı rahatladıklarını ifade etmişlerdir.

Araştırma kapsamında hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının bilişsel merkezli olmasında Lesser (1985), Sifneos (1988), Swiller (1988), Öner (1988) Çevik ve Bergson (1989), Lazarus (1982,1991a,1991b) Martin ve Pihl (1986), Stoudemire (1991), Arnolmd (1960), Spiesman(1965), Beck ve Safran'ın görüşleri dikkate alınmıştır. Bu çerçevede duygusal ifade eğitimi programının 3. oturumunda bilişsel kuramla ilgili genel bilgiler verilmiştir. Ardından duyguları ifade etmeyi engelleyen işlevsel olmayan sayıltılar, mantık dışı gerçekçi olmayan inançlar, olumsuz bilişler, otomatik düşünceler ile ilgili bilgiler paylaşılmıştır. Bu bilgilerin paylaşımı sürecinde üyelerin kendi yaşantılarındaki benzer düşünceleri bulmaları sağlanmıştır. Aleksitimik özelliklerin oluşumunun bilişsel-davranışçı modeli ve düşünce köleliği çemberi ile işlenmiştir. 4.oturumda ise duyguları, ifade edilmesini engelleyen altta yatan varsayımları, işlevsel olmayan, olumsuz bilişleri, otomatik düşünceleri farketmeye yönelik aşağı doğru ok, sokratik sorgulama, kanıt arama, karşı karşıya gelme (yüzleşme) teknikleri ile bilişsel yeniden yapılandırmayı sağlayacak bilişsel-davranışçı teknikler kullanılmıştır. Bu tekniklerin kullanılması sürecinde üyeler duygularını ifade edememenin gerisindeki inançlarını mantık dışı, işlevsel olmayan düşüncelerini farketmeleri sağlanmıştır. Üyelerin kendi ifadeleriyle aktardıkları düşüncelerden bazıları aşağıda sıralanmıştır.

Duygular ulu orta söylenmez

Duygularım gizli kalsın çünkü duygularımı söylersem ayıp olur, yadırganır eleştirilirim.

Duyguları söylemek zayıflık, demektir. Ben light değilim.

Duygularımı söylemek başıma hep dert açmıştır.

Duygularımı söylersem eminim herkese yayılır ve alay ederler.

Duygular özeldir- başkalarına söylenmesi saçma olur.

Kendime ait duyguları başkasını ilgilendirmez söylersem onları rahatsız etmiş olurum.

Kimseye güvenemem bu yüzden duygularımı kimseye söylemem

Duygularımı ne kadar iyi saklasam o kadar az acı çekerim.

Duygularımı dondurdum böylesi daha iyi

Kendime güvenemem, yanlış anlatırım

Duygularımı beynime hapsettim ve rahatım

Duygularımı avuçlarıma aldım kilitledim, çünkü bana zarar veriyorlar.

Erkekler duygularını söylememeli. Erkek adam duygusunu belli etmemeli

Duygularını başkalarına açmak, yardım dilenmek gibi bir şeydir. Bu yüzden kendimi alçaltmam.

Hatta bazı üyelerin bu düşüncelerini sorgulama sürecinde su ifadeleri kullandıkları tespit edilmiştir.

Çok daraldım açılmak istiyorum ama.....

Maskemi atmak ve içimi dökmeyi çok istiyorum... fakat imkansız

Sanki içimde bir hapisanedeyim, kurtulmak istedim yapamıyorum

Duyguları söylersem rahatlarım ama ya sonrası...

İçimdekileri açıp oh be demeyi çok isterdim....

Keşke ağaçlar, kuşlar, taslar beni duyabilseydi...

Böyle olmak sıkıcı ama başka çarem de yok gibi...

Grup üyelerinin kendilerine ait yukarıdaki ifadelerinden, duyguların ifadeetme ve rahatlama isteği ile ifade etmenin verdiği kaygı arasında yoğun bir çelişki yaşadıkları anlaşılmaktadır. Danışman birçok grup üyesinde gözlemlediği bu çelişkiyi gidermek için bilişsel davranışçı yaklaşımın, sokratik sorgulama, düşünce çürütme, imgeleme, aşağı doğru ok, burada ve şimdi tekniklerini kullanmıştır. Bu çelişkinin çözülmesiyle birlikte, grup içi etkileşim ve destekle beraber üyelerin duygularını ifade etme ve kendilerini açma konusunda önemli gelişmeler kaydettikleri gözlenmiştir. Araştırmacı bu durumu üyelerin içlerinde büyük bir titizlikle sakladıkları duygularının kapısını yavaş yavaş araladıkları şeklinde yorumlamaktadır. 3. ve 4. oturum sonunda birçok üyenin duygularını ifade etmelerinin gerisindeki engeli çözmüş olmanın ve duygularıyla barışık olabilmenin rahatlığını yaşadıkları yüzlerinden ve alınan tepkilerden anlaşılmaktadır.

Gerek Martin ve Pihl (1986) gerekse Lane ve Schwartz (1987) Lazarus ve Piaget'in bilişsel kuramlarına dayanarak yaptıkları çıkarım şudur (bakınız: Bölüm II). Aleksitimik bireyler bu bilişsel gelişim sürecinde duyguların ayırmadığı, sözel değil bedensel tepkiler olarak anlatım bulduğu en alt basamaklardan birinde takılıp kalmışlardır. Bu yüzden aleksitimikler ilkel bilişsel şemalar kullanan bilişsel gelişim özürlü bireylerdir. Duygularının farkında olamaz, duygularını basitçe somatik tepkiler olarak ortaya koyarlar. *Aleksitiminin yukarıda bahsedilen bilişsel davranışçı açıklamasına dayanarak 3. ve 4.oturumda şöyle bir yöntem izlenmiş ve başarılı sonuç alınmıştır. Bilişsel kökenli bir sorunun çözümünde ancak bilişsel yaklaşım merkezli bir psikolojik yardımla mümkün olabilir. Çünkü aleksitimik bireyin bağlantılı bilişlerinin değiştirilmesine ihtiyaç vardır. Bilişsel gelişimin alt basamaklarında takılıp kalmış bir kimseye (aleksitimik) uygun ortamda bir üst basamaktan verilmiş. Gerek duyulduğun da bu mesajlar drama ,rol oynama ve oyunlarla desteklenmiştir. Bu mesajlar yardımıyla danışanın çelişkiler yaşaması ve bulunduğu basamaktaki bilişleri sorgulaması sağlanmıştır. Ve bunu takiben okratik sorgulama, kanıt arama ve yüzleştirme teknikleriyle de bu bilişler ve ona bağlı irrasyonel düşünceler çürütölüp yerine bir üst basamağa ait olan rasyonel, gerçekçi, işlevsel olan düşüncelerin benimsemesi sağlanmıştır. Bu yöntemle aleksitimik özelliklerin azaltılmasında kayde değer ilerleme sağlandığı gözlenmiştir.*

Duygularına yönelik dirençleri belli ölçüde kırılan aleksitimik üyelerin duygularıyla barışık olabilmeleri için bazı becerileri kazanmaları gerekmektedir. Bu nedenle Duygusal ifade Eğitim Programının 5,6,7,8 ve 9 oturumlarında ise aleksitimik bireylerin temel eksikliklerini gidermeye yönelik olarak beceri eğitimlerine ağırlık verilmiştir. Bu beceri eğitimleri, duygusal farkındalık, duygusal ifade becerisi, duyguları kontrol becerisi, duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisi, empatik beceri (fiziksel, zihinsel, duygusal rol alma), duygusal iletişim kurma becerisi, duygusal zeka becerisi, hayal ve fantazi kurma becerisi, kendini açma, kendine yönelme becerisidir.

Öner (1988) psikolojik danışmada grup yaşantısının üyelerin hem kendilerine hem de gruba güvenebilmeyi öğrenmelerine, yaşanmamış

duyguların yaşanmasına, bastırılmış duygu ve düşüncelerin açığa çıkmasına yardımcı olduğunu söylemektedir. Çevik ve Begson (1990) ise dinamik eğilimli grup terapilerinde başlangıçta olmasa da oturumlar ilerledikçe, üyelerin duygularını giderek daha çok ifade eder duruma geldiklerini ve duygu belirten sözcüklerin kullanımında artma olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Çevik ve Bingöl (1989) dinamik oryantasyonlu etkileşim grubu çalışmalarında Yalom'un "*Şimdi ve Burada*" ilkesinin uygulanmasına bağlı olarak üyelerde giderek yoğunlaşan duygusal ve bilişsel öğrenme sağlandığını ve bu öğrenmenin üyelerin duygularını daha kolay ifade etmelerinde etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Bunlara ilaveten Lesser (1985) aleksitimikler için en gerçekçi yaklaşımın varoluşsal ve bilişsel merkezli grup terapilerinde kullanılan "*burada ve şimdi*" tekniği olduğunu vurgulamaktadır.

Programın 5. oturumunda üyelerin bedensel tepki, davranış düşünce ve duygularını ayırt etmeye, fark etmeye ve ifade etmeye yönelik beceri eğitimine ağırlık verilmiştir. Ayna ve Gölge oyunuyla üyelerin birbirlerini taklit ederek rol almayı öğrenerek empatik becerilerinin gelişmesi sağlanmıştır. Bu oturumda davranış, düşünce ve duygularını ayırt etmekte zorlanan üyeler için SANDALYE tekniği işe yaramıştır. (bakınız 5.oturum). Bu oturumda anlatılan "Müthiş Bir Kızı Nasıl Kaybettim" başlıklı öyküden üyelerin çok etkilendikleri gözlenmiştir. Üyelerin öyküdeki kişilerin rollerine girerek düşünce ve duygularını ifade etmeleri sağlanmıştır. Üyelerin öyküdeki irrasyonel düşünceler bulmaları sağlanmıştır. Üyelerin öyküdekine benzer yaşantıları paylaşılmıştır. Grup oluşan samimi ilişkiler ve güven ortamına bağlı olarak üyelerin kendi yaşantılarını anlatırken duygularını tanıyıp ifade etmekte önemli ilerleme kaydettikleri gözlenmiştir. Sonunda ise üyelerin burada ve şimdiki düşünce ve duygularını ifade etmeleri sağlanmıştır.

Bloom iyi bir öğrenmenin duygulardan arınmış bir ortamda gerçekleşemeyeceğini vurgulayarak, iyi ve etkili bir öğrenmenin bilişsel ve duygusal bir temele bağlı olduğunun altını çizmektedir. Çünkü drama da duygusal bir öğrenme vardır. (Bloom, 1979, akt, Önder, 2000). Lazarow ise oyunsu etkinliklere dayalı eğlenceli öğrenmede, bireyin daha doğal olarak bilinçaltı süreçleri ve duygularının açığa çıkacağı söylemektedir. (Akt, Önder,

2000). Cronstan (1991) ise duyguların yaşanmasına izin verilen drama etkinliklerinin, duyguların farkedilip ifade edilmesine de yardımcı olduğunu uygulamalarda tespit etmiştir. Ayrıca Çevik ve Begsun (1990) yaptıkları deneysel bir çalışmada, his, arzu ve bedensel doyumlari kışkırtıcı, hayal ve fantezi yaşantılarının paylaşıldığı “eğitici drama ve oyun” tekniklerinin duygu belirten sözcüklerin kullanımını önemli ölçüde artırdığını saptamışlardır.

Yukarıdaki görüşlere dayanarak araştırmanın 5.6.7.8.9 oturumunda yaşantı geçirmeye yönelik drama etkinliklerine, rol oynamalara ve oyunlara yer verilmiştir. Oturumlarda duyguların ifade edilemediğini içeren ilginç öyküler seçilmiş ve bu öyküleri üyelerin rol oynayarak yeniden canlandırmaları sağlanmıştır. Uygulanan drama etkinlikleri ve oyunlar sonucunda üyeler arasında kaynaşmanın pekiştiği ve duygu belirten sözcüklerin kullanımında belirgin artışlar olduğu araştırmacı tarafından gözlenerek kayıt edilmiştir.

Programın 6. oturumunda ise drama ve oyun etkinliklerinin ağırlıkta olduğu aleksitimik bireylerin temel beceri eksikliklerinden olan “duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisi” eğitimi verilmiştir. Bu oturumda ayna, duyguları yansıtan çeşitli fotoğraflar ve drama oyunları yardımıyla üyelerin duygusal yüz ifadelerini ve beden dilini tanımaları sağlanmış. Bu oturumda uygulanan “bedenim konuşuyor, fotoğraflarla duyguları anlatma, sessiz sinema, drama etkinliklerinin üyelerin beden dilini kullanarak duyguları anlama ve ifade etme becerilerinin gelişmesine katkı sağlamıştır.

Bazı oturumlarında üyelere kağıt kalem dağıtılarak duygularını yazılı olarak aktarmaları istenmiştir. Literatürde yazılı anlatım (*expressive-writing*) olarak bilinen bu tekniğin bazı üyelerde şaşılabacak düzeyde olumlu sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Yazarak kendini anlatmayı başarabilen üyelerin bir sonraki aşamada bunu sözel olarak ifade etmeye başladıkları anlaşılmaktadır. Bu gözlemlere dayanarak araştırmacı bazı oturumlarda (5,6,7,8) üyelerden kendi yazdıkları veya beğendikleri bir şiir, öykü yada romandan alıntılar yaparak gruba okumaları istenmiştir. Ve bu uygulamalardan olumlu sonuçlar alınmıştır. Direk olarak duygularını ifade etmekte zorlanan üyelerin yazdıklarını, okudukça bunu başarabildiklerini görmeleri onları

cesaretlendirmiştir. Gruptan alınan destek ve teşvikle birlikte duygularını ifade etmeye başladıkları gözlenmiştir.

Swiller ve arkadaşları (1988) aleksitimiklere yönelik olarak yaptıkları grup çalışmalarında, Piaget'in bilişsel gelişim aşamalarını temel alarak, Yalom'un grup terapisindeki iyileştirici faktörleri kullanarak oldukça başarılı olduklarını yani aleksitimik özellikleri azaltmada anlamlı düzeyde ilerleme sağladıklarını belirtilmektedir. Leser empatik beceri eğitimin aleksitimiklerin bedensel belirti ve somatik ifadelerinin duygusal forma çevrilmesinde yardımcı olacağını düşünmektedir. Bu gerekçelere dayanarak programın 7. oturumunda aleksitimiklerde eksik olduğu bilinen "empatik beceri eğitimi" verilmeye çalışılmıştır. Ancak empatik beceri eğitimi verirken aleksitimiklerin kolay yapabildiklerinden zor olana doğru fiziksel, zihinsel ve duygusal rol alma şeklinde aşamalı bir yol izlenmiştir. Bu aşamalı süreç önemlidir, çünkü aleksitimiklerin duygusal rol almada zorlandıkları ve direnç göstermeleri muhtemeldir. Fakat önce fiziksel ve zihinsel rol almayı öğrenen aleksitimiklerin duygusal rol almayı daha kolay başarabildikleri gözlenmiştir. Bu süreç programın 7.oturumunda başarıyla uygulanmıştır. Empatik beceri eğitimiyle başkalarını anlamaya çalışan, duygusal olarak onların rolüne giren üyelerin kendi duygularına da daha çok yaklaştıkları, iç dünyalarına yöneldikleri gözlenmiştir. Böylece mantık yoğunluklu, işlemsel düşünceleri azalmaktadır.

Programın 8. oturumunda ise 'duygusal zeka' ile ilgili bilgi verilmiş ve 'duygusal iletişim kurma becerilerinin' geliştirilmesine çalışılmıştır. Bilgilendirici metinler drama oyunları ve örnek olaylarla üyelerin duygularla iletişim kurmanın önemini anlamaları sağlanmıştır. Kendi yaşantılarından verdikleri örnekler ve paylaşımlarla üyelerin duyguları ifade ederek iletişim kurma becerilerini geliştirmekte istekleri oldukları anlaşılmıştır. Bu oturumda kafa kafaya ve kalp kalbe iletişimle ilgili bilgilerin karikatürle verilmesi örnek vakaların paylaşılmış olması üyeleri duygularına yaklaştırdığı sanılmaktadır.

9. oturumda ise aleksitimik bireylerin temel eksikliklerinden olan "hayal ve fantezi eğitimi" verilmiştir. Öncelikle üyelerin hayal kurma ile ilgili olumsuz düşünceleri çürütülmüştür. Hayal kurmanın bir ihtiyaç ve yaşamın gerçeği olduğu anlatılmış. Üyelerin hayal ve fantezi ile ilgili dirençleri kırıldıktan sonra

çeşitli alıştırmalar yapılmıştır(bakınız EK-1 oturum 9) Hayal ve fantezi eğitiminin üyeleri çevreye bağımlılıklarını, aşırı mantık ağırlıklı ve işlemsel düşünme eğilimlerini azalttığı gözlenmiştir. Bunun da üyelerin biraz daha iç dünyalarına yönelmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Programın sonuna doğru 10.oturumda uygulanan “duygu bombardımanı” etkinliği sürecinde üyelerin birbirlerine duygularını rahatlıkla ifade edebildikleri gözlenmiştir. Hatta bazı üyelerin coşkulanıp, duygusal yoğunluk yaşadıkları, ağladıkları gözlenmiştir. Üyelerden bazıları ilk defa böyle bir şey yaşadıkların, bu yaşantıdan çok keyif aldıklarını ve bu süreci tekrar yaşamak istediklerini beyan etmişlerdir. Onuncu oturum bu yaşantılara bağlı olarak bir hayli uzun sürmüştür. Araştırmacı 10.oturumda yaşanan duygusal yoğunluğu ve üyelerin duygularını ifade etmedeki rahatlık ve isteklerini hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının etkililiğini ortaya koyan önemli bir gösterge olarak kabul etmektedir. Hatta bu gözlemler istatistiksel anlamlılıktan bile önemli bulunabilir.

Grup oturumlarına 18 üye ile başlanmış olup ilk iki hafta içinde çeşitli sebeplerle üç üye ayrılmıştır. Bu tür ayrılma ihtimali göz önünde bulundurularak gruba 18 üye ile başlanmıştır. Kalan istekli 15 üyenin eksiksiz katılımıyla grup oturumları tamamlanmıştır. Gruba farklı bölümlerden katılan öğrenciler bulunduğundan hafta içi saat 17:00, 19:30 arası üyelerle birlikte uygun zaman olarak belirlenmiştir. Grup oturumları psikolojik danışma ve rehberlik biriminde gerçekleştirilmiştir. Grubun sonlandırılmasından sonra grup üyeleri ile birlikte genel bir gözden geçirilme yapılmıştır. Üyelere gruba devam etmelerinin nedenleri sorulduğunda; alınan geri bildirimlerde üyelerin çoğunluğu, grup oturumlarından yararlanmalarını, grup liderinin içtenliği ve doğallığının yanısıra, grubun çekiciliği, heyecan duyma, , gelişme ve kendilerini açma gibi nedenleri sıralamaktadırlar. Bu da programın uygulanabilir ve etkili olduğunu gösteren sayısal olmayan önemli bir bulgu olarak kabul edilebilir.

Grup oturumlarının bilgilendirme, sağaltım ve beceri kazandırmaya yönelik, yaşantıya dayalı olması programın etkililiğini artırmıştır. Ancak üyelerin derslerden yorgun olarak gelmeleri ve oturumların yüklü içeriğiyle

birlikte 2 saat kadar sürmesi programın eğlence içermesi ve uygulandığı ortamın çekici olmasını zorunlu kılmıştır. Bu yüzden araştırmacı tüm oturumlarda drama ve yaşantıya yönelik etkinliklerinin, oyunlara ve rol yapmaya yer vermiştir. Eğlendirici oyunların özellikle de drama etkinliklerinin üyelerin gruba katılımında ve kendilerini açmada etkili olduğu gözlenmiştir. Benzer programlarda da eğlence öğesinin dikkate alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar aynı zamanda tıbbi yardım sürecinde içeriğin olduğu kadar, sürecinde önemli olduğunun önemli bir göstergesidir.

Yapılan analizler sonunda hazırlanan “*duygusal ifade eğitimi programının*” üniversite öğrencilerinin hem aleksitimik özelliklerinin azaltılmasında, hem de yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu etkinin aradan geçen zamandan bağımsız olduğu, yani uzun süreli olduğu analizler sonucunda ortaya konmuştur. Aleksitimiklerle baş etmeye yönelik olarak hazırlanmış özgün bir eğitim programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin düşürülmesinde de etkili olduğunun kanıtlanmış olması önemli bir bulgudur. Bu bulgu, programın güvenilirliği artıran ve başka özelliklere de uygulandığında etkili olabileceğinin göstergesi olarak kabul edilebilir. Araştırmanın bu bulgusu aynı zamanda yalnızlık ve aleksitiminin ilişkili olduğu tezini güçlendirmektedir.

Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında yalnızlık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak dolaylı da olsa yalnızlık ve aleksitimi arasında bir ilişki kurulabilmektedir. Çünkü hem yalnızlık hem de aleksitimi sosyal ilişkilerinde bireyin psikolojik iyi halini olumsuz etkilemektedir. Bu araştırmada ise duygusal ifade eğitim programının öğrencilerin aleksimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulguya dayanarak duygusal ifade eğitiminin, duyguları farketme, tanıma ve ifade etmeye yönelik eğitimin bireyin genel olarak psikolojik iyi olma halini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

Dökmen'e (2000) göre kendi iç dünyasının duygu ve isteklerinin farkında olamayan bireyin otantik yaşaması zordur. Otantik yaşamakta zorlanan bireyin iletişimde kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşama olasılığı artar. Bu da yalnızlık yaşamasına neden olabilir. İmamoğlu ve Yasak'a göre

ise (1993) duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen kişiler sosyal ilişkilerde de sorun yaşayabilirler ve bunun sonucunda da kendi içlerine kapanabilirler. Buymur'a göre (1983) birey kendi içine kapandığında duygularını ifade edemediğinde üretkenliği düşer, çevresi ile iletişimi sınırlanır. Kanımca burada gerek İmamoğlu'nun gerekse Baymur'un vurguladığı gibi duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen, kendi içine kapanan bir anlamda aleksitimik belirtiler gösteren bireylerin sosyal ilişkilerde sorunlar yaşaması ve çevreleriyle iletişimlerinin sınırlanması yalnızlık yaşama olasılıklarını artırmaktadır. Kendini açma ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda yalnızlık ve kendini açma arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yalnızlık düzeyi yüksek olan kız ve erkeklerin kendilerini açmada daha isteksiz oldukları gözlenmiştir (Salono, Betten ve Parish, 1982; Chelune, Sultan ve Williams, 1980). Yalnızlık yaşayan bireyler gibi aleksitimiklerinde kendilerini açmada zorlandıkları göz önüne alındığında aleksitimi ve yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki olması olasıdır. Bu olası tahminleri test etmek amacıyla araştırmacı tarafından, Gazi Üniversitesinde aleksitimi (TAÖ) ve UCLA yalnızlık ölçekleri uygulanarak bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Koçak, 2003). Araştırma sonunda aleksitimi ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.66$). Ayrıca aleksitimiklere yönelik olarak hazırlanmış olan 'duygusal ifade eğitimi programının' hem aleksitimik hemde yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olması, yalnızlık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi gösteren bir bulgu olarak kabul edilebilir.

Aleksitimiklere yönelik olarak hazırlanmış bir eğitim programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerini azaltmada nasıl etkili olduğu konusunda farklı yorumlar yapılabilir. Bunun için öncelikle yalnızlığın ne olduğuna ve nasıl oluştuğuna kısaca bakmak gerekir. Bölüm iki de açıklandığı gibi yalnızlık bireyin yaşadığı, var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasında farklılık oluşması sonucu hoş olmayan, acı verici bir yaşantıdır. Genel anlamda yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerinde niceliksel ve niteliksel eksiklik algılanmasına bağlıdır. Yalnızlık yaşayan birey başkaları tarafında anlaşılmadığını, kabul edilmediğini, dışlandığını düşünür. Kısacası yalnızlık yaşayan bireyler kendilerini kabul edecek, sıcak, samimi, doyurucu ilişkiler

kurarak duygusal yakınlık ve sosyal bütünleşme sağlayacakları grup ortamından yoksundurlar (Peplauve Perlman, 1984). Tüm etkileşim gruplarında olduğu gibi Duygusal İfade Eğitimi Programı çerçevesinde, yargılama ve eleştirinin olmadığı sıcak, samimi destekleyici, törapatik ilişkilerin kurulduğu, duygusal yakınlık, ve sosyal bütünleşmenin sağlandığı grup ortamı yalnızlık yaşayan bireylerin yukarıda bahsedilen eksikliklerinin giderilmesine yardımcı olmaktadır. Dışarıda bozuk sosyal ilişkilerine bağlı olarak yalnızlık yaşayan birey etkileşim grubunda paylaşma, kabul görme, sosyal destek alma, ait olma ve varoluşunu yaşama, ihtiyaçlarını karşılayarak daha doyurucu ilişkiler kurabilmektedir. Grup ortamının sağladığı tüm bu özelliklerine bağlı olarak üyelerin yalnızlık ve aleksitimik özelerinin azalması beklenen bir sonuçtur.

Yalom'un grup terapisinde iyileştirici-tedavi edici faktörler olarak sıraladığı etmenler yalnızlık ve aleksitimik özelliklerin giderilmesinde etkili olmuş olabilir. Bu iyileştirici faktörlerden evrensellik yalnızlık yaşantısının azaltılmasında önemli bir etkindir. Grup ortamına yeni gelen üyelerden çoğu kendilerinin yaşadığı korku, kaygı bunalım, çaresizlik, yalıtılmışlık, boşluk ve güvensizlik içeren yalnızlık yaşantılarının sadece kendilerinde olduğuna inanırlar. Ancak grupta başkalarının da kendileri gibi acı verici yalnızlık durumu yaşadıklarını far etmeleri üyelerin kaygılarını hafifleterek rahatlamalarını sağlar. Bu rahatlama ile birlikte karşılıklı etkileşim ve paylaşımların artması, doyurucu ilişkilerin kurulması ve grup bağlılığının oluşmasına bağlı olarak üyelerin yalnızlık yaşantıları azalmış olabilir.

Yalnızlıkla ilgili olarak yapılan araştırmalarda yalnızlık yaşayan bireylerin çevrelerinden , özellikle de ailelerinde yetersiz sosyal destek almalarına bağlı olarak kaygı, depresyon, çaresizlik ve güvensizlik yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal destek eksiklik sonucu ihtiyaç duydukları duygusal yakınlığı bulamadıklarından dolayı kendilerini çaresiz ve yalnız hissetmektedirler (Williams,1983; Rook,1984). Üyeler arasındaki paylaşım, dayanışma ve grup bağlılığının oluşması sonucu üyelere verdiği sosyal destektir etkileşim gruplarının en temel yararlarından birisidir. Duygusal İfade Eğitimi Programının uygulandığı grupta da üyelerin aldığı sosyal destekle

birlikte ait olma, güven duyma, kabul görme ve biz duygusunun oluşması yalnızlık yaşantılarını azaltmış olabilir.

Diğer etkileşim gruplarından farklı olarak Duygusal İfade Eğitiminin uygulandığı grupta duyguları fark etme, tanıma ve ifade etmeye yoğunluk verilmiştir. Duygularını fark etme, tanıma, ifade etme, duygularla iletişim kurma, duygusal yüz ifadelerini tanıma ve empatik beceri eğitimlerinin verildiği 5.6.7.8. oturumlar üyelerin bozuk olan sosyal ilişkilerini düzelmesine yardım etmektedir. Çünkü duygularının kendi iç dünyasının farkederek ifaden üyelerin kendini anlatma ve kendini açma konusunda daha rahat davrandıkları ve buna bağlı olarak sosyal ilişkileri ilerleme olduğu ve bu ilerlemenin sonucu olarak ta üyelerin sosyal ilişkilerindeki doyumsuzluk ve eksiklik algılarının değiştiği görülmüştür. Buna bağlı olarak ta üyelerin yalnızlık düzeylerinin azalması beklenebilir.

Yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerinde tatminsizlik ve yetersizlik algılanması sonucu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla yalnızlık bireyin kendisi hakkındaki algısı olup içsel bir yaşantıdır (Jones,1982). Bu açıklamalar bilişsel yaklaşımın özüne uygundur. Vitkus ve Hrowitz (1987) yalnızlığın bireyin kişilerarası ilişkilerine yönelik sahip olduğu uyum bozucu, çarpık, işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklandığını söylemektedirler(bakınız bölüm 2). Bu açıklamalar yalnızlığın sağaltımında bilişsel davranışçı yaklaşımın etkili olacağını göstermektedir. Bu bağlamda Duygusal İfade Eğitimi Programının 3. ve 4. oturumlarında uyum bozucu, işlevsel olmayan, çarpıtılmış irrasyonel düşüncelerin tanınmasına ve değiştirilmesine yer verilmiştir. Dolayısıyla yukarıda belirtilen oturumlarda uygulanan bilişsel davranışçı teknikleri (bakınız ek-1; 3.4.oturum) üyelerin yalnızlık ve kişiler arası ilişkilerle ilgili olumsuz, çarpıtılmış, işlevsel olmayan bilişlerinin değişmesine ve böylece yalnızlık düzeylerinin azalmasında bir etken olmuş olabilir.

Psikolojik danışma grupları bireyin gerçek yaşantısına en yakın psikolojik yardım sürecidir. Bu nedenle grup içerisinde yaşayarak kazanılan beceri ve davranış değişikliklerinin günlük yaşama aktarılması daha kolay olmaktadır. Töropatik ilişkilerin kurulduğu grup ortamında, üyeler kendilerini üzen konuları paylaşp tartışrlar, karşılıklı geri bildirimlerle yardım alıp vermeyi

iletişim kurmayı, kendilerini açmayı öğrenirler ve sosyal beceriler kazanırlar. Ayrıca hazırlanan Duygusal İfade Eğitimi Programının öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada ki etkisinin uzun süreli olmasında verilen ev ödevleri önemli bir rol oynamıştır. Ev ödevleri yardımıyla üyelerin grup içinde kazandıkları davranış değişikliklerini ve becerilerini günlük yaşama aktarmaları sağlanmıştır. *Burada ve şimdi* tekniği ile üyelerin aleksitimik özelliklerini giderici yönde kazandıkları bilgi, davranış ve becerilerin o an grupta yaşanması kalıcılık etkisini artırmıştır. Özellikle duygularını fark etme, ifade etme, empati, duygusal iletişim ve hayal dünyalarını zenginleştirici becerilerin grup içinde yaşanarak davranışa dönüşmesi, bu becerilerin günlük yaşama aktarılmasında üyeleri cesaretlendirmiştir.

Duygusal ifade eğitimi programı üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanmıştır. Ancak içeriği, oturumlarda neler yapılacağı aşamaları ayrıntılı olarak yazılmış bir program olduğundan uygulanması kolaydır. Bu yüzden farklı gruplara ve farklı eğitim kademelerinde uygulanabilir. Ancak uygulanacak grup üyelerinin bilişsel nitelikler açısından programdan yararlanabilecek olgunlukta (yaşta) olmasına gereksinim vardır. Bu açıdan ortaöğretim düzeyindeki öğrencilere bu program biraz daha sadeleştirilerek ve basitleştirilerek uygulanabilir. Yine de her şeye rağmen programın farklı gruplara ve farklı özelliklere uygulanabilirliğinin araştırmalarca test edilmesine ihtiyaç vardır.

Bütün bu bilgilerden ve araştırma bulgularından anlaşılmaktadır ki, ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı grup yaklaşımına göre yapılandırılmış, sağaltım, eğitici, destekleyici öğeler içeren yaşantıya yönelik drama etkinliklerine ve eğlendirici oyunlara yer veren programların aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu bulgusu sağlanarak alana önemli bir katkıda bulunulmuştur. Ülkemizde aleksitimi ve yalnızlıkla ilgili araştırmaların azlığı dikkate alındığında araştırmanın kuramsal bilgi ve deneysel bulgular açısından önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca sağaltıma ilişkin etkinliği test edilmiş bu programın benzer problem alanlarına ilişkin sağaltım ve eğitim programlarının hazırlanmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada aleksitimik düzeyleri yüksek olan bireylere bu özellikleriyle baş etmede bilgi, beceri ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilecek yaşantılar geçirmelerini sağlayacak bilişsel davranışçı merkezli, sağaltım (iyileştirme), etkileşim ve yaşantıya dayalı bir grup programı geliştirilmiştir. Bu amaçla geliştirilen “duygusal ifade eğitim programının” öğrencilerin aleksitimik özelliklerini ve aynı zamanda yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığı deneysel olarak test edilmiştir.

Araştırmada deneysel işlem olarak, aleksitimik özellikleri azaltmada etkili olması düşünülen 11 oturumluk yarı yapılandırılmış Duygusal İfade Eğitimi Programı kullanılmıştır. Öntest-sontest kontrol gruplu (split plot) desene göre yapılan bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan Kovaryans analizi sonucunda deney ve kontrol grubunun aleksitimi (TAÖ) öntest puanlarına göre, düzeltilmiş TAÖ sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$F(1-27)=30.69$, $P<.001$]. Kontrol grubunun sontest TAÖ puanı $x=75.20$ düzeyinde kalırken, deney grubunun TAÖ sontest puanı ise $x=62.07$ 'ye gerilediği gözlenmektedir. Bu da uygulanan deneysel işlemin öğrencilerin aleksitimi puanlarında anlamlı bir farklılığa yol açtığını göstermektedir. Grup eta kare değeri .53 olarak bulunmuştur. Bu sonuç farklı işlem gruplarında olmanın TAÖ öntest

puanlarından bağımsız olarak TAÖ sontest puanlarındaki değişimin %53'ünü açıkladığı anlaşılmıştır.

Aynı şekilde yapılan Ancova sonucunda deney ve kontrol grubunun UCLA Yalnızlık öntest puanlarına göre düzeltilmiş UCLA Yalnızlık sontest puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$F(1-27)=15.607$, $P<.001$]. kontrol grubunda UCLA Yalnızlık öntest puan ortalaması $x=50.27$ iken sontest ölçümlerinde $x=50.13$ seviyelerinde kaldığı görülmektedir. Ancak deney grubunda UCLA yalnızlık öntest puan ortalaması $x=46.93$ iken sontest ölçümlerinde $x=34.13$ 'e gerilediği gözlenmektedir. Bu bulgular farklı işlem gruplarında olmanın (deney-kontrol) UCLA yalnızlık sontest puanlarının anlamlı bir yor dayıcısı olduğunu göstermektedir. Grup eta kare değeri ise .36 olarak bulunmuştur. Bu bulguda farklı işlem gruplarında olmanın öntest puanlarından bağımsız olarak UCLA Yalnızlık sontest puanlarındaki değişikliğin %36.6'sını açıkladığı anlaşılmaktadır.

Deney ve kontrol gruplarında 4,5 aylık bekleme süresinden sonra aleksitimi (TAÖ) ve UCLA Yalnızlık izleme ölçümleri uygulanmıştır. Ölçümler sonucu elde edilen verilere t-testi uygulanarak analizler yapılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır. Hem deney hem de kontrol grubunun aleksitimi (TAÖ) sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir [$t(14) = -.443$, $p>.05$] ve [$t(14) = -.407$, $p>.05$]. Ayrıca hem deney hemde kontrol grubunun UCLA Yalnızlık sontest puanları ile izleme testi puanları arasındaki farkında anlamlı olmadığı görülmüştür [$t(14) = -.832$, $P>.5$]. [$t(14) = -.568$, $P>.5$]. Bu farkların anlamlı olmamasından, uygulanan deneysel işlemin yani duygusal ifade eğitimi programının etkisin aradan geçen zamana bağlı olmadığı, uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak uygulanan "Duygusal İfade Eğitimi Programının" öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu ve bu etkinin aradan geçen süreden bağımsız ve uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmanın elde edilen bu sonuçları ışığında bazı önerilere yer verilmiştir.

Öneriler

Araştırma bitiminde ortaya çıkan yukarıdaki sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler yapılmıştır.

1- Ülkemizde Aleksitimi ile ilgili olarak, özellikle normal popülasyonda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması göz önüne alındığında, aleksitimik özelliklerin yaygınlığı, nedenleri ve sağıltım yaklaşımları konusunda farklı gruplar üzerine daha çok araştırma yapılması önerilebilir.

2- Aleksitimik özellikleri ölçmek için çevirilerek uyarlanan ve halen kullanılmakta olan TAÖ'nin hayal kurma ile ilgili bazı maddelerinde anlaşılma güçlüğü yaşandığı gözlenmiştir. Bu nedenle aleksitimik özellikleri ölçen kültürümüze özgün aleksitimi ölçeğinin geliştirilmesi yerinde bir çalışma olabilir.

3- Aleksitimik özelliklerin yanında aleksitimi ile doğrudan ilişkili olan ya da ilişkili olabilecek bazı özelliklerin, boyutların (sosyal kaygı, kendini açma, somatizasyon, yalnızlık, depresyon, duygusal zeka, empatik beceriler vs.) ölçülmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi uygulanan eğitim programının ve sağıltım yaklaşımlarının değerlendirilmesi açısından zenginlik katacaktır.

4- Aleksitimiklere yönelik olarak yapılacak sağıltım çalışmalarında; "duygusal ifade eğitimi programının." klinik ağırlıklı yöntem ve tekniklerin kullanıldığı başka bir yaklaşımla karşılaştırmalı çalışma yapılması, yararlı bir çalışma olabilir.

5- Hazırlanan "duygusal ifade eğitim programını" aleksitimikler ve yalnızlık yaşayan bireyler dışında başka özellikler üzerinde, özellikle de duygusal zeka, empatik beceriler, çatışma eğilimi, duyguları tanıma kendini açma üzerindeki etkisinin incelenmesi anlamlı ve yerinde bir çalışma olacaktır.

6- Aleksitimik bireylere yönelik olarak hazırlanmış olan "duygusal ifade eğitim programı"nın, farklı gruplarda (hastalarda, endüstride) ve farklı eğitim kademelerinde (ilköğretim ve ortaöğretimde) uygulanabilmesi için gereken düzenlemelerin yapılarak, deneysel araştırmalarla etkililiğinin test edilmesi programın uygulanabilirliğini genişletir.

7- Aleksitimik özelliklerin giderilmesine yönelik olarak hazırlanmış olan “duygusal ifade eğitimi programında” bireysel uygulama için bazı değişiklikler yapılarak, bireysel olarak uygulanabilir hale getirilip, uygulanabilirliği ve etkililiği deneysel olarak test edilebilir.

8- Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan “duygusal ifade eğitim programı” uygulayıcılara yönelik bir el kitabı şeklinde yayınlanarak, ilgili psikolojik yardım veren uzmanların kullanımına sunulabilir.

10- Ülkemizde nüfusun çoğunluğunu oluşturan gençlerin beden ve ruh sağlıklarının yerinde olması toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle topluma yeni katılacak üyelerin coşkulu doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürmeleri, sağlıklı ve mutlu bireyler olabilmeleri için duygularını fark etmeye, duygu ve düşüncelerini uyumlaştırmaya gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi için;

A) Anne ve babaların, kişiliğin oluşmaya başladığı yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuğun dil gelişimini artıran ve hayal kurmasını işleten (masal,hikaye,oyun) etkinliklerde bulunmaları ve ayrıca çocukların duygu, düşünce ve kendilerini rahatlıkla ifade etmelerini sağlayarak destekleyici ortam oluşturmaları yararlı olacaktır.

B) Çocuklarla ikinci derecede, yakından ilgili öğretmenlerinde, öğrencilerin düşünce, duygu ve isteklerini bastırarak engellenmesi yerine, duygu ve düşünceleri sözel olarak ifade etmelerini sağlayarak kendileri olmalarına yardımcı olabilecek hoşgörülü ve destekleyici ortam oluşturmaları son derece önemlidir.

C) Okullardaki ruh sağlığından sorumlu psikolojik danışmanların da aleksitimi ile ilgili ayrıntılı bilgi edinmeleri ve öğrencilerin aleksitimik özelliklerinin giderilmesinde daha etkili çalışmalarına ihtiyaç vardır.

11. Bu araştırmanın kuramsal kısmında aleksitimik kişilik özellikleriyle yetişkin benlik rolü arasında bir benzerlik olduğu yorumu yapılmıştır. (bakınız, bölüm II) Bu hipotezin doğruluğu test edecek ilişkisel bir araştırma yapılması da önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. (2000). **Yaşamın Kalitelendirilmesi**, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Acar, N.V (1980) **“Grupla Atılganlık Eğitimin Bireyin Atılgan Düzeyine Etkisi”** Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniver. Sosyal. Bil. Enst.
- Allik, j and Realo,A. (19979. Emotional Experience and Its Relation to the Five Factor Model in Estonian. **Journal of Personality**, 65(3). 625-647.
- Arnold, M.B. (1960). **Emotion and Personality**. New York. Colombia University Press.
- Akkoyun, F. (1998). **Transaksiyonel Analiz: Psikolojide İşlemsel Çözümlere Yaklaşım**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. .
- Arthur, H ve Morn, C.(1990) “Perceived Intimacy Of Expressed Emotion”, **The Journal of Social Psychology**, 130(4), 476-486.
- Aslan, H ve ark.(1996). “Psikiyatrik, Psikosomatik Hastalarda Aleksitimi”, **Nöropsikiyatri Arşivi**, 33 (1), 13-18
- Apfel-Savitz,R., Silverman, D., Bennett,M.I.(1977). Group Psychotherapy of Patients with Somatic Illnesses and Alexithymia. **Psychotherapy Psychosomatics**. 28,323-329.
- Atasoy, A.S. (2002). **Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin (EMDR) Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi**, Ankara Üniversitesi Eğit. Bil. Enst.
- Baron, R.A.(1996). **Essentials of Psychology**, USA: Allyn and Bacon.
- Bayazid, G. (1996). Psikodramanın Kontrol Odağı, Aleksitimi ve Empatik Eğilim Düzeyine Etkisi, Marmara Üniver. Atatürk. Eğit. Fak. **II Ulusal Eğitim Sempozyumu Bildirisi Özetleri** . İstanbul.
- Baymur, F.(1983). **Genel Psikoloji**. İstanbul. İnkılap ve Aka Kitabevi.
- Beck,J.S.(1995). **Cognitive Therapy**. Basics and Beyond, New York: The Guilford Press.
- Beach, M. (1994).“Alexithymia and Somatization: Relationship to DSM III-R. Diagnoses”, **Journal of Psychosomatic Research**, 38(6),529-535)

- Berenbaum, H. (1993). "Alexithymia And Movie Preference", **Psychotherapy Psychosomatics**, 59, 173-178.
- Bilgen, S. (1989). **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi**, (Yayınlanmamış Yük. Lis. Tez.), Ankara: Hacettepe Üniver. Sos Bil. Enst.
- Blanchard, B.E ., Arena,J.G., Pallmeyer, J.P. (1981). "Psychosometrik Properties Of a Scale to Measure Alexithymia", **Psychother Psychosom**, 35, , 67-71.
- Borke, H. (1971). "The Development of Empathy in Chinese And American Children Between Three And Six Years of Age", **Development Psychology**, 9(1), 102-108.
- Bory, S and Perlman, D. (1985). Gender Difference in Loneliness. **Personality and Social Psychology**, 11, 63-74.
- Boyatzis, J. (1992). "Preschool Children's Decoding Of Facial Emotions", **The Journal Of Genetic Psychology**, 15(3), 375-382.
- Buluş, M. (1996). **Ergen Öğrencilerin Denetim Odağı Yalnızlık Düzeyi İlişkisi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül. Üniv. Sos Bil. Enst.
- Burgess, C. and Simpson, G.B. (1988). Cerebral Hemispheric Mechanisms in the Retrieval of Ambiguous Word Meanings. **Brain Language**, 33, 86-103.
- Carlson, N.R and Buskist.W. (1997). **Psychology, The Science Of Behavior**, 5. Edition, USA: Allyn and Bacon.
- Carvey, C.S and Scheir, M.F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A control Process View, **Psychological Review**, 97(1), 37-54.
- Chance, M.R.A.(1980). **An Ethological Assessment Of Emotion** , New York: Academic Press.
- Chelune, G.J., Sultan,F.E., Williams, C.L. (1980). Loneliness, Self Disclosure and Interpersonal Effectivness, **Journal of Counseling Psychology**, 27, 462-468.
- Coşkuner, A. (1994). **İletişim Becerisi Geliştirme Eğitiminin İşgörenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine Ve İş**

Doyumlarına Etkisi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi, Sos. Bil. Enst.

Crooks, R.L and Stein, J. (1991). **Psychology Science, Behavior and Life**. 2. Edition. Florida: Holt, Rinehart and Winston Inc.

Cüceloğlu, D. (1991). **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları**. İstanbul: Remzi Kitabevi. 2. Basım.

Candansayar, S ve Ark. (1993). "Genç Erişkin Sağlıklı Gönüllülerde Aleksitimi Prevalansı", **XXIX: Ulusal Psikiyatri Kongresi**, Bursa: Savaş Ofset,

Cooper, E.D., Holmstrom, R.W. (1984). ; "Relation Ship Between Alexihmia and Somatic Complaints in Normal Sample", **Psychother Psychosom**, 41, 20-24.

Curtona, C.E. (1984). Social Support and Stress in Transition to Parenthood. **Journal of Abnormal Psychology**, 93, 378-390

Çakal, N. (1998). **Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**. (Yayınlanmamış Dok. Tez.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sos. Bil. Enst.

Çevik, A., Berkson O., (1990) Bir Grup Etkileşimi İçinde İletişim ve Etkileşimin Duygu Belirten Sözcükler Açısından İncelenmesi" **Türk Psikiyatri Dergisi** 1 (3) 199-202.

Demir, A. (1990). **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler** (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniv. Sos. Bil. Enst.

Dereboy, İ.F. (19909). ; "**Alesitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma**", (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dökmen, Ü. (1987); "Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi", **Psikoloji Dergisi**, 6(21).

Dökmen. U. (1995). **İletişim Çatışmaları ve Empati**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Dökmen, Ü. (2000). **Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duru, E. (1995). **Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi**. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Sos. Bil. Enst.
- Eimer, B. N., Freeman, A. (1998). **Pain Management Psychotherapy, A Practical Guide**. New York : John Wiley and Sons. Inc.
- Erim, B. (2001). **Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerinin Yanında Kalan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon, ve Yalnızlık Düzeylerinin Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırması** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniv. Sos Bil. Enst.
- Faryna A., Rodenhauser P., Torem M. (1986). ; Development of an Analog Alexithymia Scale. **Psycychoter Psychosom.** 45, 201-206.
- Freedman M. B., Sweet B. S. (1954). "Some Specific Features of Group Psychotherapy and Their Implications for Selection Patients", **International Journal of Group Psychotherapy**, 4, 355-368
- Freyberger H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia", **Psychotherapy Psychosomatic**, 28, 337-342.
- Freyberger, H., Künsebeck, H.W., Lempa, W. (1985). Psychotherapeutic Interventions in Alexithymia Patients. **Psychotherapy Psychosomatic**, 44, 72-81.
- Fricchione G., Howanitz, E. (1985) ; Aprosodia and Alexithymia A Case Report, **Pschotherapy Psychosomatics**, 43, 156-169.
- Gençtan, E. (1995). **İnsan Olmak**. İstanbul: Remzi Kitabevi. 15. Basım
- Gücer, Z. (1992). **"Bazı Psikosomatik Hasta gruplarının aleksitimi Açısından Araştırılması"** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal. Bil. Enst.
- Gümüş, A.E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İlgelerinin Doym Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi, **Ankara Üniversitesi Eğit. Bilim. Fak . Der.** 33(1-2), 99-108.
- Gürkan, S.B (1996). "Aleksitimi", **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2, (14). 99-103.

- Güz, H., Ay, M., Dilbaz, N. (2001). Bir Grup Dermatolojik Hastalarda Aleksitimik, Depresyon ve Anksiyete. **Düşünen Adam**, 14 (2), 99-103
- Hamarta, E. (2000). **Üniversite Öğrencilerin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Öğrencilerin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi**. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya : Selçuk Ün. Sos. Bil. Ens.
- Hanley, D.P., Maxwell. S.E., Santos, J.F. (1985). Interpretation of Interpersonal Interaction: The Influence of Loneliness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 11, 445-456.
- Hojat.M. (1982). Psychometric Characteristics Of The UCLA Loneliness Scale: A Study With Iranian College Students. **Educational and Psychological Measurement**, 42, 917-924.
- Hoppe K.D., Bogen J.E. (1977). Alexithymia in Twelve Commissurotomed Patients, **Psychotherapy Psychosomatics**, 28, 148-155.
- Horowitz, L.M., French, S. (1979). Interpersonal Problems of People Who Describe Themselves as Lonely, **Journal Of Consulting and Clinical Psychology**, 47, 762-764.
- İmamoğlu, O ve Yasak, Y.Y. (1993).Öğrenilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversitesi Gençliğinin Sorunları.**Türk Psikoloji Dergisi**, 8, 15-22.
- Izard, C.E.(1993). Four Systems for Emotion Activation. Cognitive and Negative Processes, **Psychological Review**, 100(1), 68-90.
- İzard. E.C .(1992). Basic Emotions, Relations Among Emotion and Emotional Cognition Relations”, **Psychosocial Review**, 130(4), 561-565. Jones, W.H., Carpenter,B.N., Quintana,D. (1985). Personality and Interpersonal Predictors Of Loneliness In Two Cultures, **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 1503-1511.
- Jones, W.H., Freeman, J.A., Goswick, R.A. (1981). The Persistence Of Loneliness: Self and Other Determinants, **Journal of Personality and Social Psychology**, 49, 27-48.
- Jones,W.H., Hobbs,S.A., Hockenbury, D. (1982). Loneliness and Social Skill Deficits. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, 682-689.

- Joukama, M ve ark. (1996). Alexithymia in Normal Elderly Population, **Comprehensive Psychiatry**. 37, 2-8.
- Kalliopuska, M., Latinen, M. (1987). Testing Loneliness on Differential Loneliness Scale. *Psychological Reports*, 60, 15-18.
- Koçak, R. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 19(3), 15-24
- Koçak, B.F. (1992). **Yalnızlık Derecesi Yüksek Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Tematik Algılama Testindeki Yalnızlık Temalarının Karşılaştırılması**.(Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi) Kayseri: Erciyes Ünivr. Sağ. Bil. Enst.
- Kokkonen, P., Karvonen, J.T. Veijola, j. (2001). Prevelence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in Population Sample of Young Adults, **Comprehensive Psychiatry**, 42, 471-476.
- Konrad, S and Hendl, C.(1997). **Duygularla Güçlenmek**, (Çev: Taştan,M,2001). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Kooiman, C.G. (1998). The Status of Alexithymia As a Risk Factor in Medically Unexplained Physical Symptoms. **Comprehensive Psychiatry**, 39 (3). 155 - 159.
- Krystal, H.J. (1968). **"Massive Psychical Trauma"**. New York: International Universities Press.
- Krystal, H.J. (1979). Alexithymia and Psychotherapy", **American Journal of Psychotherapy**, 33 (1) , 17-31.
- Krystal, H.J. (1982). Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Treatment. **International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy**. 9, 353-378.
- Krystal, H.J. (1988). On Some Roots Of Creativity. *Psycho . Clinic.N. Am.* 11, 475-491.
- Lane, R.D., Ahern, G.L., Schwrtz, G.E. (1997). Is Alexithymia The Emotional Equivalent of Blindsight? **Biological Psychiatry**, 834-844.

- Lane , R.D., Schwatz, G.E. (1987). Levels of Emotional Awareness : A Cognitive Development Theory and Its Application to Psychopathology. **American Journal of Psychiatry**, 144, 133-143.
- Lazarus, R.S.(1991). Progress on a Cognitive -Motivational Relational Theory of Emotion, **Journal of Research in Personality**, 21, 1-39.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on The Relation Between Emotion and Cognition. **American Psychologist**, 37, 1019-1024.
- Lesser, I.M.(1985 b) "A Critique Of Contributions to The Alexithymia Symposium", **Psychotherapy Psychosomatic**, 44, 82-88.
- Lesser, I.M.(1985 a). "Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia", **The New England Journal Of Medicine**, 312, (11), 690-694.
- Lesser, I.M. (1981). "A Review of the Alexithymia Concept", **Psychosomatic Medicine**, 43, (6), 531-543
- Loas, G.(1995). "Prevalence Of Alexithymia In a General Population", **Annual Medical Psychology**, 153(5), 355-357.
- Luminet, D.(1995). "Psychosomatic Medicine The Future of An Illusion (Review)", **Ann. Med. Psycholl.** 44, (11), 367-371.
- Lumley, A.M and Roby, K.81995). "Alexithymia And Pathological Gambling", **Psychotherapy. Psychosomatic**, 63, 201-206.
- Lumley, A.M and Roby, K.81994). "Alexithymia and Negative Affect: Relationship to Cigarette Smoking, Noticing Dependence And Smoking Cessation", **Psychotherapy. Psychosomatic**, 61, 156-162
- Mac Lean, P. D.(1950). The Infantile Personality: The Core Problem of Psychosomatic Medicine". **Psychosomatic. Medicine**, 11,
- MacLean, P.D. (1949). Psychosomatics Disease and The Visceral Brain, **Psychosomatic. Medicine**, 11, 338-353.
- Mc Mahon, B and Mc Mahon, J.W.(1986). **Psychology: The Hybrid Science**, 5. Editipn, Chicago: The Dorsen Press.
- Moore, D. and Schultz, N.R. (1983). Loneliness at Adolescence: Correlates Attributions and Coping, **Journal of Youth and Adolescence**, 12, 96-100

- Morgon,C.T., King, J.R., Welsz, J.(1986). **Introduction to Psychology**, New York. McGrow Hill Company.
- Martin, B. J. and Pihl, O.R.(1986). Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses In Normal Individuals”, **Psychotherapy Psychosomatic**. 45, 66-77.
- Mc Dougall, J.(1982). ; Alexithymia; A Psychoanalytic Viewpoint, **Psychotherapy Psychosomatics**. 38,81-90.
- Montreuil, M and Pedinielli, J.L.(1995). Parallel Visual Processing Characteristics In Healthy Alexithymia Subjects”, **Ecephale**, 21(5).
- Morris,G.C.(2002). **Psikolojiyi Anlamak** (Çev. H.B Ayvaşık ve M. Sayıl). Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 23 (1991).
- Nemiah, J.C., Sifnoes P. E.(1970). “Psychosomatic Illness: A Problem In Communication. **Psychotherapy. Psychosomatic**. 18, 150-160.
- Nemiah, J.C. (1975). Denial Revisited: Reflection on Psychosomatic Theory, **Psychotherapy Psychosomatics**, 26, 140-147.
- Nervlana, N.J., Gross, W.F., (1976). Loneliness and Locus of Control for Alcoholler Males Valioity Against Murray Need and CattellTrait Dimension, **Journal of Clinical Psychology**, 39,479-485.
- Okyavuz, U., Çevik, A., Gürcan, F. (1989). Psikosomatik Serviste Yatarak Tedavi Gören Hastaların Bazı MMPI Bulgularının Aleksitimik Özellikler Açısından İncelenmesi. **XXV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi**. Ankara.
- Öner, U. (1988). Uygulamalı Grup Etkileşimi Dersi İle İlgili Öğrenci İzlenimlerinin Değerlendirilmesi. **Ankara Üniversitesi Eğit. Bil. Fak. Dergisi**, 21, (1-2), 145-153.
- Özer, A.K.(1994). “Öfke Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısı İle İlgili Bir Çalışma”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 9, (31), 12-35.
- Özodaşık, M. (2001). **Modern İnsanın Yalnızlığı**, 1. Baskı, Konya : Çizgi Kitabevi.
- Özodaşık, M. (1989). Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Seçuk Üniv. Sos. Bil. Enst.

- Öztürk, O.M. (1997). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztürk, İ. (1990). **Ana-Baba Tutumlarının Üniversite Öğrencilerinin Bağımsızlık, Duyguları Anlama, yakınlık, Kendini Suçlama ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara:
- Paez, D., Basebe, N., Voldoseda, M. (1977). **Confrontation: Inhibition, Alexithymia and Health** In James W. Pennebaker, Emotion, Disclosure and Health, 2. Edition.
- Pennebaker, J.W.(1989). Confession Inhibition and Disease. **Advances in Experimental Social Psychology**. 22, 211-244.
- Papini. D. Robert and Ark.(1990). "Early Adolescent Age and Gender Differences In Patterns of Emotional Self Disclosure to Parents And Friends", **Adolescence**, 25, (100), 959-975.
- Parker, J.D. and Ark.(1989). The Alexithymia Construct: Relationship with Sociodemographic Variables And Intelligence, **Comprehensive Psychiatry**. 30,
- Parker, J.D. and Ark.(1993). Alexithymia And The Recognition Facial Expressions of Emotion", **Psychotherapy. Psychosomatic**, 59, 197-202.
- Parkinson, B. (1996). Emotions Are Social, **British Journal of Psychology**, 87, 663-683.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1984). **Loneliness**, New York. John Willey Company.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). Perspective Loneliness In Peplau and Perlman, **A Source Book of Current Theory Research and Therapy**. New York.
- Plutchik, R.(1980). A General Psycho Evolutionary Theory, **Emotional Theory Research Experience**, s. 68-78.
- Pektaş, Ö ve Ark.19919. "Eroin Bağımlılarında Aleksitimi", XXVII. **Ulusal Psikiyatrik Bilimler Kongresi**, Antalya.
- Parker, J.D. and Ark. (1998). Alexithymia: Relationship with Ego Defense And Coping Styles", **Comprehensive Psychiatry**, 39(2), 91-98.

- Rickles, W.H., Onoda, L., Doyle, C.L. (1982). Biofeedback As an Adjunct To Psychotherapy. **Biofeedback Self Regulation**, 7, 1-33.
- Rook. K. S. (1984). Promoting Social Bonding: Strategies for Helping The Lonely and Socially Isolated. **American Psychologist**, 39, 1389-1402.
- Rook. K. S. (1987). Social Support Versus Companionship. Effects on Life Stress, Loneliness and Evaluation By Others. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52 (6), 1132-1147
- Russel, D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminate Validity Evidence. **Journal of Personality and Social Psychology**, 39, 472-480.
- Russel, D., Cutrona , C.E., Rose,J., Yurko. K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination Of Weiss's Typology of Loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 44(6), 1313-1321.
- Saks, M.J and Krupat, E. (1988). **Social Psychology and It's Applications**, New York: Harper and Row. Pub.
- Salono, C.H., Batten,P.G., Parish,A. (1982). Loneliness and Pattern of Self Disclosures. **Journal of Personality and Social Psychology**, 43, 524-531.
- Sardoğan, M. (1998). **Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modellerinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık , Atılgnlık, Kendini Açma ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi**. (Yayınlanmamış Dok. Tez). Samsun: 19 Mayıs Ün. Sos. Bil. Enst.
- Savaşır, I., Boyacıoğlu, G., Kabakçı,E. (1998). **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 7.
- Sayıl, M.(1996). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Duygusal Yüz İfadelerini Tanıma ve Çizme Becerileri", **Türk Psikoloji Dergisi**. 11(36).
- Sifneos P.E., Apfel, S.R., Frankel, F.H.(1977). "The Phenomenon of Alexithymia," **Psychotherapy Psychosomatic**. 28, 47-57.
- Sifneos, P.E.(1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity", **Psychiatric Clinics of North America**, 11(3),287-293.

- Sifneos, P. E (1972). Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated For A Large Number of Patients With Psychosomatics Disease? **Psychotherapy Psychosomatics**, 21, 133-136.
- Sifneos, P.E. (1996). Alexithymia, Past and Present, **American Journal of Psychiatry**, 153(7).
- Shipko, S.(1982). Alexithymia and Somatizasyon", **Psychotherapy Psychosomatic**, 37, 193-201.
- Stokes, J.P. (1985). The Relation of Social Network and Individual Difference Variables to Loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48 (4), 981-990.
- Stoudemire, A. (1991). Somatohymia, Part 1 and 2", **Psychosomatics**, 32,(4),365-381.
- Suslow, T and Jounghonns, K.(2002). Impairments of Emotion Priming Alexithymia. **Personality and Individual Differences**, Feb, 32, 541-550
- Swiller, H. (1988) Alexithymia Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy, **International Journal of Group Psychotherapy**, 38 (1), 47-61.
- Şahin, R.A. (1991). Peptik Ülser ve Aleksitimi. **Türk Psikiyari Dergisi**, 2 (3), 25-30.
- Şahin, R.A.(1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 3 (1), 26-30.
- Tarhan, S. (1995). **Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsayıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniver. Sos. Bil. Enst.
- Taylor, .GJ. Bagby, R.M.(1988). Creation Validity of the Toronto "Alexithymia Scale", **Psychosomatic Medicine**, 50, 500509.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, J.D.(1991). Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine", **The Academy of Psychosomatic Medicine**, 32 (2), 153-163.

- Taylor, G.J.(1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment”, **American Journal of Psychiatry**, 141(6), 725-732.
- Taylor, G.J.(1993). Is Alexithymia A Non Nevrotik Personality Dimension, A Response Rubin Grasso, Sannino”, **British Journal of Medical Psychology**, 66(3),281-287.
- Taylor, G.J.(1992). Is Alexithymia And Somatic Complaints Psychiatric Out Patients”, **Journal of Psychosomatic Research**, 36(5), 417-424
- Taylor, G.J., Bagby, R.M ve Parker, J.D.A.(1993). Alexithymia: State and Trait, **Psychotherapy Psychosomatics**, 60, 211-212.
- Taylor, G.J. (2000). Recent Development in Alexithymia Theory and Research. **Canadian Journal of Psychiatry**, 45, 134-142.
- Türk, M.(1992). “Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bil. Enst.
- Varol, Ş. (1998). “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bil. Ents.
- Vingerhoets, J. A. (1992). Weeping Associations With Personality Coping and Subjective Health Status”, **Person. Individ. Differ**, 14(1).
- Vitkus, J., Horowitz, L.M. (1987). Poor Social Performance of Lonely People : Lacing ASkill or Adopting A Role ? **Journal of Personality and Social Psychology**, 48 (4), 981-990.
- VonRad, M. (1984). **Alexithymia and Symptom Formation**. Psychotherapy Psychosomatics, 28,337-342.
- Warnes, H. (1986) “Alexithymia Clinical and Therapeutic Aspects”, **Psychotherapy Psychosomatic** (46), 96-104.
- Weeks, D.G., Michela, J.L., Peplau, L.A., Bragg, M.E . (1980). The Relation Between Loneliness and Depression: A Structural Analysis, **Journal of Personality and Social Psychology**, 39, 1238-1244.

- Wenz, F.V. (1977). Seasonal Suicide Attempts and Forms of Loneliness, **Psychological Reports**, 40, 807-810.
- Wheeler, L., Reis, H., Nezlek, J. (1983). Loneliness, Social Interaction and Sex Roles. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45, 943-953.
- Wilbert, J.R and Rupert, P.A. (1986). Dysfunctional Attitudes, Loneliness, and Depression in College Students. **Cognitive Therapy and Research**, 10, 71-77.
- Williams, E.G. (1983). Adolescents Loneliness. **Adolescence**, 18, 51-66
- Wise, T. N., Mann, L.S. (1994). The Relationship Between Somatosensory Amplification Alexithymia and Nervotizmin. **Journal of Psychosomatic Research**, 38 (6), 68-71.
- Witteenberg, M.T. (1986). Loneliness, Social Skills and Social Perception . **Journal of Personality and Social Psychology**, 12(12), 1-30.
- Wolf, H. (1977). The Contribution of The Interview Sitation to The Restriction of Fantasy Life and Emotional Experience in Psychosomatics Patients. **Psychotherapy Psychosomatics**, 28, 58-67.
- Woodward, J., Frank, B.D.(1988). Rural Adolescent Loneliness and Coping Strategies. **Adolescence**, 23, 459-565.
- Yalom, I. (1999). **Varoluşçu Psikotheory**, Çev:(Z.İ. Babayiğit) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yarcheski, A., Mahon., N.E. (1984). Chum ship, Relationship Altruistic Behavior and Loneliness in Early Adolescents. **Adolescence**, 19, 913-924.
- Yaşar, K. (1999). **Lise Öğrencilerinin Kendini Değerlendirme ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir İnceleme**. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniv. Eğit Bil. Enst.
- Yemez, B ve Ark.(1995). Psikodrama Grup Terapisi Sürecinde Aleksitimik Özellikler ile Sosyometrik Test Sonuçlarının İlişkisi", **XXXI Ulusal Psikiyatri Kongresi**, İstanbul.

- Yemez, B. (1991). **Psikosomatik, Somatoform ve Diğer Bozukluklarda Alektesitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma** , (Uzmanlık Tezi), İzmir: Ege.Üniver. Sos. Bil. Enst.
- Young, J.E. (1982). **Cognitive Therapy and Lonelines** . New Direction in Cognitive Therapy. New York: The Guilford Press.
- Yüksel. F. (1991). **İçsel Yada Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi**, (Yayınlanmamış Yük. Lis Tez.), Ankara: Hacettepe Üniv. Sos . Bil. Ens.
- Ziotkowski, M.(1995). Does Alexithymia In Male Alcoholics Constitute A Negative Factor for Maintaining Abstinence, **Psychotherapy. Psychosomatic**, 63, 169-173.





EK-1

**DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ
PROGRAMI**



Aynı dili konuşanlar değil,

Aynı duyguları paylaşanlar anlaşabilir.

DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ PROGRAMI

Coşkulu, doyurucu anlamlı ve başarılı bir yaşam için duygularımıza ihtiyacımız vardır. Yarına kalma şansımız, görünürdeki daha çok görünürün bir basamak altındaki duygularımızı toplumsal etki ile bastırılmış duygu ve isteklerimizi farkedip ifade edebilmemize bağlıdır. Bunu başarsak kendimizin olmuş oluruz ve içimizdeki gerçek potansiyeli kullanma cesaretimiz artar. Çünkü duygular yaşamımızın enerji ve motivasyon kaynağıdır. Yaşamımızın enerji ve motivasyon kaynağı olan duyguları farkedip ifade etmekte yaşanan güçlük ve sorunlar aleksitimi olarak ifade edilmektedir. Aleksitimi Türkçe literatürde “duygular için söz yokluğu” “duygusal ahrazlık”, “düşünce köleliği” gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Üzerinde yapılan farklı yorum ve düşüncelere rağmen uzmanların aleksitimin aşağıdaki dört temel özelliği konusunda fikir birliği içinde oldukları anlaşılmaktadır.

1. *Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü*
2. *Hayal kurma, düşlem, (fantasy) yaşamda kısıtlılık*
3. *İşe vuruk, işlemsel düşünme eğilimi*
4. *Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı*

Duygusal İfade Eğitimi Programının Amacı ve Hedef Davranışları

Duygusal ifade eğitimi programının genel amacı, duygularıyla sorunlar yaşayan, duygularını farkedip ifade etmekte güçlük çeken, fantezi, düşlem yaşamada, hayal kurmada zorlanan, günlük yaşamda daha çok işlemsel düşünmeyi tercih edip duygularıyla ilgisiz görünen, duygularından kaçmayı tercih eden, aleksitimik özelliklere sahip ve yalnızlık yaşayan bireylere yukarıda sıralanan özellikleri ile başa çıkmalarında yardımcı olabilecek grup yaşantıları geçirmelerini ve beceriler kazanmalarını sağlamaktır. Programın uygulanmasında seçkisiz yöntemle seçilen öğrencilere tanı konmamış ve bir psikolojik rahatsızlığın giderilmesi amaçlanmamıştır. Öğrencilerin duygularını farkedip tanıyarak ifade etmeleri için psikolojik yardım verilmeye çalışılmıştır.

Bu program grup yaşantısına dayalı sağaltım – iyileştirme (remedial) merkezli olup bilgilendirme (didactic), eğitim (education) ve etkileşim (encounter) içerikli olacaktır. Bu program onbir (11) oturum olarak grupta uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Program başarıyla uygulanarak tamamlandığında ulaşılmak istenen amaçlar ve üyelerde beklenen değişimler şunlardır.

1. Duyguların yeri, önemi, işlevleri davranış ve düşüncelerimizle ilişkisi hakkında bilgi sahibi olma

2. Duyguları tanıma anlamlandırma ve sınıflandırmayı öğrenme

3. Aleksitiminin ne olduğu, kuramsal temelleri; bedensel tepkiler, davranışlar ve düşüncelerle ilişkisi, yaşamımızdaki olumsuz etki ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olma

4. Aleksitimik özelliklere eşlik eden bedensel somatik tepkileri fark edip tanıma ve ifade edebilmelerini sağlama

5. Üyelerin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki bağlantıları ve ayrımı farkedip ifade etmelerini sağlama

6. Her düzeydeki duygularını farkedip, anlama ve sözel olarak ifade edebilmesini sağlama.

7. Kendilerini açma ve paylaşma becerilerini geliştirme

8. Empatik anlayış ve dinleme becerilerini geliştirme

9. Duygularını keşfetmeyi öğrenerek kendilerini daha iyi tanımalarını sağlama

10. Beden duruşlarındaki ve göz ifadelerindeki duyguları tanıma becerilerini geliştirme

11. Hayal kurma becerilerini geliştirerek fantezi ve düşlem yaşantılarını zenginleştirme

12. Üyelerin duyguları arasındaki farklılıkları tanıma ve ifade etmelerini sağlama

13. Duyguları ile bedensel duyuları, tepkileri ayırt edebilmelerini sağlama

14. Üyelerin karşılıklı olarak birbirlerinin duygularını farkedip tanımalarına yardımcı olma

15. Dış dünyaya yönelik aşırı uyum çabalarını ve isteklerini kırarak iç dünyalarına, özlerine yönelmelerini sağlama.

16. Bağımlı ve dış kontrole yönelik kişilik özelliklerinden kurtulmalarını sağlamak.

17. Yüz ifadelerini tanıma becerilerini geliştirmek ve duygularını yüz ifadeleriyle belirtmelerine sağlama

18. Aleksitimik özelliklere ilişkin olumsuz otomatik düşünceleri, işlevsel olmayan sayıtları, sistematik düşünce hatalarını (bilişsel çarpışmaları) tanıma ve farketmelerini sağlama

19. Aleksitimik özelliklere ilişkin olumsuz otomatik düşünceleri işlevsel olmayan temel ayıltıları değiştirerek, yerine alternatif düşünceler koymalarını sağlama.

19. Çekinilen, utanılan duyguların üzerin giderek bu duyguları yaşayarak tanımak ve böylece duygusal yaşantılarını zenginleştirmek.

20. Duygusal iletişim kurma ve duygusal zeka becerilerini geliştirme.

Duygusal İfade Eğitimi Programının Temel İlkeleri

Duygusal İfade Eğitimi Programı araştırmacı tarafından hazırlanmış olup grup yaşantısı içinde uygulanacaktır. Her programda olduğu gibi bu programda da grupla psikolojik danışmanın özüne uygun bazı ilkeler benimsenmiştir. Programın başarısı bu ilkelere ve amaçlara uyulmasıyla doğru orantılı olacaktır.

1. Araştırmacı tarafından hazırlanan Duygusal İfade Eğitimi Programı sağaltım-iyileştirme, eğitim, bilgilendirme, etkileşim içerikli olup grup yaşantısı içinde uygulanacaktır.

2. Uygulama grup lideri (araştırmacı) ve aleksitimik ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan üyelerin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilecektir.

3. Grup lideri demokratik ve insancıl olmaya özen gösterecek.

4. Grup lideri programın uygulanmasında grupla psikolojik danışmada yer alan amaç ve ilkelere etik kuralları uyulması konusunda hassas davranacaktır.

5. Duygusal İfade Eğitimi Programının hedeflendiği amaçlara ulaşmak için düzenlenen grup oturumları belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilecektir.

6. Grup lideri üyelerin duygularını keşfederek kendilerini açmalarına ve tanımalarına yardım edecektir.

7. Grup üyelerinin birbirlerini cesaretlendirmelerini, değerlendirmelerini ve yardım alıp vermelerini kolaylaştıracak ortam sağlanacaktır.

8. Grup üyeleri kendilerini açmak, konuşmak istemedikleri zaman konuşmaya zorlanmayacak, üyelerin gruba katılım hızı ve yoğunluğuna saygı duyulacaktır.

9. Grup lideri her bir grup üyesinin grup yaşantılarına katılımını sağlamaya, özen göstererek üyeleri bu konuda cesaretlendirecektir.

Duygusal İfade Eğitiminin Uygulanacağı Grubun Kuralları

Hazırlanan Duygusal İfade Eğitimi Programının amaçlarına ulaşabilmesi ve etkili olabilmesi için programın uygulanacağı grubun kuralları aşağıda verilmiştir.

1. Duygusal İfade Eğitimi Programı her hafta belirlenen yerde, 120 dk-150 dk arası 11 oturum olarak planlanmıştır.

2. Grup üyeleri birbirine güvenmeli, güven sarsıcı ve zarar verici davranışlardan kaçınacaklar.

3. Grup üyeleri zorunlu haller dışında her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecek.

4. En az iki oturuma katılmayan üye gruptan çıkarılacak.

5. Grup üyeleri ellerinden geldiğince grup yaşantılarına katılmaya, kendilerini açmaya çalışacaklar.

6. Grup oturumlarında paylaşılan duygular, özel yaşantılar grup, dışında konuşulmayacak, gruba ait bir sır olarak kalacak

7. Grup oturumları esnasında grup lideri ve üyeler birbirlerine karşı hoşgörülü ve saygılı olmaya özen gösterecekler.

8. Grup üyelerinden verilen ev ödevlerini titizlikle yaparak grupla paylaşımları beklenenecek.

9. Grup üyelerinden birbirlerini dikkatle dinleyip anlamaları, desteklemeleri, yaşantılarını paylaşımları beklenenecektir.

10. Grup üyelerinden, grup yaşantılarına katılırken burada ve şimdiki yaşantı ve duygularına yönelmeleri beklenenecektir.

11. Grup oturumları süresince cep telefonları kapalı tutulacaktır.

12. Grup oturumları üyelerin izniyle teyp kasetine kaydedilecek ve kayıtlar araştırma araştırma sınırları içinde kullanılacaktır

Duygusal İfade Eğitimi Programının Uygulama Sürecindeki Bazı Noktalar

1. Her bir grup üyesine birer dosya verilerek oturumlara ilişkin dosya oluşturması sağlanacak. Bu dosyada üyelerin oturumlara ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarını, önemli gördükleri noktaları kazanım ve becerilerini, öğrendiklerini içeren, yaşantılarını yazmaları beklenenecek. Ayrıca bu dosyada ev ödevlerine ilişkin tuttukları raporlarını kopyesinde olacaktır.

2. Bazı becerilerin kazanılmasında bilgi ve yaşantı temel olduğu için grup lideri gerekli gördüğünde tepegöz, video yada slayt gibi araçlardan yararlanılacaktır.

3. Oturumlar esnasında üyelerin duygusal dünyalarını harekete, geçirebilecek öykü, olay ve görüntülerden yararlanılması düşünülmektedir.

4. Her oturumda üyelere ev ödevleri verilecek. Oturuma başlamadan önce geçen oturumun bir özeti yapılacak, verilen ödevler kontrol edilip paylaşılacaktır. Ev ödevlerine ilişkin geri bildirimler üyelere yazılı ve sözlü olarak bildirilecek.

5. Her oturumun içeriğine uygun özlü sözler ve anlamlı sloganlar tahtaya yazılarak üyelerin okuması sağlanacak.

6. Grup üyelerinin birbirlerini ismen daha çabuk tanımaları için yakalarına isimlerinin yazılı olduğu bir kart takmaları sağlanacak

7. Program tamamlandığında üyelere programı başarıyla tamamladıklarını gösteren, ödül yerine geçebilecek yazılı ve imzalı bir belge verilmesi düşünülmektedir.

8. Grup üyeleri ve liderin birbirlerini görecekları daha kolay iletişim kuracakları şekilde, aynı seviyedeki sandalye yada minderlere, daire biçiminde oturmaları sağlanacaktır.

9. Grup oturumları üyelerin izni alınarak kasete kaydedilecektir. .

10. Oturum sonunda “danışma süreci” kasetten üyelere dinletilecek. Böylece üyelerin, kendilerini daha iyi anlamaları, içgörü kazanarak duygularını ve hissettiklerini ifade etmeleri teşvik edilecektir.

Duygusal İfade Eğitimi Programının Oluşturulmasında

Yararlanılan Kaynaklar

Duygusal ifade eğitimi programının oluşturulmasında hiçbir kaynaktan alınan direk olarak kullanılmamıştır. Yabancı kaynaklardan yapılan çevrilirde aynen kullanılmamıştır. Önce araştırması tarafından konuyla ilgili geniş bir literatür taraması yapılmıştır. Daha sonra yerli ve yabancı kaynaklardan elde edilen bilgiler yorumlanıp kaynaştırılarak özgün bir program oluşturulmuştur. Program oluşturulurken yararlanılan kaynaklar şunlardır.

Warnes, H., (1986) **“Alexithymia Clinical and Therapeutic Aspects”**. Swiller, H., (1988) **“Alexithymia Utilizing Combined and Group Psychotherapy”**. Çevik, A., Bergson, O., (1990) **“Bir Grup Etkileşimi İçinde İletişim ve Etkileşimin Duygu Belirten Sözcükler Açısından İncelenmesi”**. Goleman, D., (1995). **“Duygusal Zeka”** (Çev. Yüksel, B.S., (1996), Konrad, S.ve Hendl, C., (1997) **“Duygularla Güçlenmek”** (Çev; Taştan., M. (1999). Dökmen, Ü., (2000) **“Varolmak Gelişmek Uzlaşmak”** Brems, C., (2001) **“Basic Skills in Psychotherapy And Counseling”** Martin, B.J. ve Pihl, O.R. (1986) **“Influence Of Alexithymic Characteristics On Psychological and Subjective Stress Responses In Normal Individuals”** Stoudemire A., (1991) **“Somatothymia, Part 1 and 2”** Lesser, M.I., (1998) **“Current Concepts In Psychiatry”** Sifneos, E.P., (1988) **“Alexithymia and It's Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity”** Krystal, H, (1983) **‘Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Psychotherapy’** International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy. Taylor,G.J. (2000) **‘Recent Developments in Alexithymic Theory and Research’** Canadian Journal of Psychiatry. Savaşır, I., Boyacıoğlu, G., Kabakçı, E., (1988) **“Bilişsel Davranışçı Terapiler”** Önder, A., (2000)

“Yaşayarak Öğrenmek İçin Eğitici Drama” Beck, A.T., (1979) “**Cognitive Therapy and The Emotional Disorders**”. Baltaş, A.ve Baltaş, Z., (1995) “**Stres ve Başa Çıkma Yolları**” Presechian, N., (1986) “**Doğu Hikayeleri ile Psikotherapy**” (Çev; Fıfıloğlu, H., (1997). Bozdağ, M., (2001) **Ruhsal Zeka (SQ)**” Baltaş, Z ve Baltaş, A., (1995) “**Bedenin Dili**” Abacı, R., (2000) “**Yaşamın Kalitelendirilmesi**” Canfield, J., Hansen, M.V., Kirberger, K., (1999) “**Tavuk Suyuna Çorba Gençlerin Yüreğini Isıtacak Öyküler**” Simon, Y., (1991) “**Duygu Sapması**” (Çev; Saadet Özen, 2000). Selçuk, Z., Güner, N., (2000) “**Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları**” Yalom, I.D. (1992) “**Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği**” (Çev; Ataman Tangör ve Özgür Karaçam). Acar, N.V., 1995 “**Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri**” Dökmen, Ü., (1995) “**Sosyometri ve Psikodrama**” Corey, G., (1995b) “**Theory and Praticice Of Group Counseling and Psychotherapy**”. Gazda, 6.M., (1989) “**Grouple Counseling A Devolopmental Approach**” Thomas M.R. ve Robert, F.S., (2001) “**Emotion-Processing Deficit in Alexithymia**” Smith, C.A ve Ellsworth, P.C., (1985) “**Patterns of Cognitive Appraisal in Emotion**” Dökmen, Ü., (1986) “**Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerine Etkisi**” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniv. Sosyal Bil., Enst. Varol, Ş., (1998) “**Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi**” Yayınlanmamış. Doktora Tezi, 19 Mayıs, Üniv. Sosyal Bil. Enst. Öksüz, Y., (1997) “**Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi**” Doktora Tezi, 19 Mayıs, Üniv. Sosyal Bil. Enst.Öksüz, Y.,

DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ PROGRAMININ UYGULAMA AŞAMALARI, OTURUMLARDA YAPILAN ETKİNLİKLER

1. Oturum

Amaç: Isınma oyunları eşliğinde tanışarak grubu oluşturma. Grubun amaçları, kuralları, beklentiler, grup süreci, işleyişi oturumların süresi ve sayısı hakkında bilgilendirme. Duygular, duyguların yaşamımızdaki önemi ve işlevleri hakkında; hakkında bilgi sahibi olma.

Not: Daha öncede belirtildiği gibi amaç bireylere tanı koymak ve tedavi etmek değildir. Bu yüzden aleksitimi ile ilgili bilgilendirme, duyguları tanıma ve duygusal farkındalık kısmında dolaylı olarak verilmesi uygun bulunmuştur.

Davranışsal Amaçlar

1. Grup üyelerinin birbirleriyle tanışıp kaynaşması, grup bilincini oluşturma.
2. Grubun amaçlarının belirlenmesi, süreç hakkında bilgi sahibi olma.
3. Üyelerin kişisel amaç ve beklentilerinin konuşulması.
4. Üyelerin katılımıyla grup kurallarının gözden geçirilerek kararlaştırılması.
- 5- Duyguları tanıma ve duyguların genel bir listesini oluşturma.
6. Duyguların anlamı, yaşamdaki önemi ve işlevleri hakkında bilgi sahibi olma

Oturumun Süresi: 1 saat 50 dk.

Kullanılan Araçlar

- 1- Duyguları Tanıma Metni ‘ Duyguların Yaşamdaki Önemi Ve İşlevleri’
- 2- Müzikli Sandalye Kapmaca Oyunu
- 3- Kasetçalar
- 4- Etkileşim Grubu Katılım Sözleşmesi

Uygulama Süreci:

Problemleri Çözmek ve Üstesinden Gelmek İçin Tanımak Gerekir. Çünkü Tanımak Çözüm Giden İlk Adımdır.

1. Grup Üyelerinin Birbirleriyle Tanışıp Kaynaşması:

* Grup liderinin yönergeleri ve ısınma oyunu eşliğinde ile üyelerin birbirlerini tanıma ve kaynaşma yaşantısı geçirmeleri sağlanır.

* Her haftaki oturumları yaklaşık 1,5 saat sürecek ve 12 hafta devam edecek bir grup yaşantısına başlamış bulunuyoruz. Böylesine uzun bir süre beraber olacağımız ve paylaşımlarda bulunacağımız için, öncelikle birbirimizi tanımamız gerekir. Önce ben kendimi tanıtayım ve sırayla devam edelim. Tanışma sürecinde adınızı soyadınızı, nereli olduğunuzu, isminizin anlamını, isminizin verilmiş öyküsünü anılarınızı ve isminizi beğenip beğenmediğinizi, isminizle ilgili duygu ve düşüncelerinizi hobilerinizi anne ve babanızın mesleği ve kaç kardeş olduğunuzu belirterek kendinizi tanıtır.

* Grup üyelerinin adı ve soyadı yazılı kartlar hazırlanarak yakalarına takmaları sağlanır.

* Programın ilk oturumunda üyelerin birbirlerine ısınmalarını ve kaynaşmalarını sağlayarak grubun çekiciliğini artırmak amacıyla oyun oynanması planlanmıştır.

Isınma Oyunu – Etkinlik: (Müzikli Sandalye Kapmaca)

Amaç: Grup üyelerinin kaynaşarak birbirlerine ısınmalarını sağlamak. Grubun çekiciliğini arttırarak grup bilinci oluşturmak. Grup dışında ve içinde kalma durumunu yaşama ve anlamalarını sağlamak.

Araçlar: Kasetçalar ve Oyun havası içeren müzik kaseti.

Süreç 1. Aşama: Orta yere daire oluşturacak şekilde üye sayısı kadar sandalye konur. Sandalyelerin oluşturduğu daire içinde ise üyeler tek sıra halinde dizilirler. Müzik kaseti çalmaya başlayınca üyelerde tek sıra halinde müzikteki oyuna havasına uygun hareketlerle dönerler. Müzik durunca herkes

hemen bir sandalye kapar ve oturur. Tekrar müzik çalmaya başlar ve üyeler müzikle birlikte dönerler. Bu arada grup lideri sandalyelerden birini alır dışarı çıkarır. Müzik durduğunda bu kez üyelerden biri ayakta kalır. Bu üye böylece oyundan düşmüş olur. bu süreç tek üye kalana kadar devam eder.

2. Aşama: Oyunun bu aşamasında yine üye sayısı kadar sandalye vardır. Müzik başlayınca üyeler dönerek, oynayarak yürümeye başlarlar. Bu arada lider sandalyelerden birini alır ve dışarı çıkarır. Müzik durunca bir üye ayakta kalır. Ancak oyunun bu aşamasında oyundan düşme yoktur. lider üyelere arkadaşınız ayakta kaldı oyundan düşmesin. Ya da yanınıza almak istemez misiniz. Ayakta kalan üye kimi yakın buluyorsa onun yanına giderek birlikte aynı sandalyede otururlar. Tekrar müzik başlar ve tekrar bir sandalye daha dışarı çıkarılır. Bu süreç tüm üyelerin oturabileceği yani üye sayısının yarısı kadar sandalye kalana kadar devam eder. Üyeler sıkışarak oturmaya çalışırlar.

Paylaşım-Tartışma: Oyun tamamlandıktan sonra üyelerle oyun ile ilgili yaşantı ve duyguları paylaşılır. Ayakta kalıp, oyundan düştüğünüzde gruptan çıkartılırken neler düşündünüz? Neler hissettiniz? Ne söylemek istersiniz? ikinci oyunda arkadaşın sana kendi yerini verince neler yaşadınız? Neler hissettiniz? Gruptan dışarı çıkmadan aynı sandalyeleri sıkışarak paylaştığınızda, aklınızdan neler geçti? neler hissettiniz?

2. Grubun Amaçlarının Belirlenmesi Ve Grup Süreci Hakkında Bilgi Sahibi Olma

* Grup sürecinde uygulanacak olan “Duygusal İfade Eğitimi Program” bir paket program olmasından dolayı programa özgün olarak hazırlanmış genel amaç ve buna bağlı alt amaçlar bulunmaktadır.

* Grup sürecinin bu aşamasında program için hazırlanmış olan amaçlar grup üyelerine yazılı olarak dağıtılır ve üyelerce paylaşılır. Amaçların üyeler tarafından nasıl algılandığı, benimsenip benimsenmediği eklenmesini istedikleri gereken başka amaçları olup olmadığı sorularak tartışılır. Bizi bir araya getirerek grup yapan neden, benzer yaşantı ve sorunlara bağlı olarak ortak amaçlarımızın olmasıdır. Şimdi size yazılı olarak dağıttığını grubun amaçları başlıklı metni okudunuz. Değiştirmek istediğiniz, size uygun

gelmeyen ya da eklemek istedikleriniz varsa konuşalım. Böylece amaçlara son şekli verilerek süreç tamamlanır.

3. Üyelerin kişisel amaç ve beklentilerinin konuşulması:

Gruba gönüllü olarak kendi isteğinizle katılmaya karar verdiğinizde göre bazı amaç ve beklentileriniz olduğu açıktır.

- Gruptan beklentileriniz nelerdir?

- Bu grup yaşantısı sonunda kendinizde ne gibi değişmelerin olmasını bekliyorsunuz?

* Bu sorular üzerinde grup üyelerinin üç dakika kadar düşünmelerine izin verilir. Ardından gönüllü olanlarla beklenti ve amaçları paylaşılır.

* Grup üyelerinin beklenti ve amaçlarını kendilerine dağıtılan kişisel dosalarına yazmaları sağlanır.

* Grup lideri belirtilen amaçları tekrar özetleyerek okur.

* Duygusal İfade Eğitimi Programı bu saydığımız amaçları gerçekleştirmeye yönelik eğitim ve yaşantıya dayalı bir süreçtir. Program 120 dakikalık oturumlar şeklinde, 11 oturum olarak uygulanacaktır. Programın uygulama sürecinde farklı teknik, yaşantı ve alıştırılmalardan yararlanılacaktır. Programın amacına ulaşması ve sizlerin beklentilerinizi karşılayabilmeniz büyük ölçüde sizin istekli olarak oturumlara katılmanıza, duygu ve düşüncelerinizi diğer üyelerle paylaşmanıza, verilen ödevleri yaparak bir sonraki oturuma hazır gelmenize bağlıdır.

4. Üyelerin Katılımıyla Grup Kurallarının Kararlaştırılması

* Bizler bir kafede, sinemada yada bir otobüs de rastlantı sonucu bir araya gelmiş insan topluluklarından farklıyız. Çünkü biz birbirlerini az çok tanıyan ortak amaçları olan bir grup ve sistemiz. Her sistemin işlemesi ve amaçlarını gerçekleştirebilmesi için uyulması gerekli kuralları vardır. Bizde bir grup ve sistem olarak amaçlarımıza ulaşabilmek için bazı kuralları koymamız ve uymamız gerekir.

* Duygusal İfade Eğitimi Programının içeriğine uygun olarak hazırlanan kurallar tepegözle gösterilerek seslice üyelere okunur.

* Krallar grup üyelerince enine, boyuna tartışılarak incelenir. Bu kurallar sizce de uygun mu? Size uygun gelmeyen ya da uymada sizi zorlayacak kural var mı? Kurallarla ilgili paylaşmak istediğiniz duygu, düşünce ya da öneriliniz varmı?

5.ve 6. Duygular hakkında, duyguların yaşamımızdaki işlevleri, etkileri önemi hakkında, hakkında bilgi sahibi olma:

* Önce grup üyelerine, onları tedirgin ve rahatsız etmeyecek şekilde duygularla ilgili, düşünce bilgi ve yorumları sorularak paylaşımları sağlanır.

* Üyelere kağıt dağıtılır ve duygudan ne anladıkları sorularak duygu tanımı yapmaları ve genel bir duygu listesi oluşturmaları istenir. Duygu nedir? Duygudan ne anlıyorsunuz? Duyguyu nasıl tanımlarsın? Duygular ne işe yarar? Duyguların yaşam için önemi ve işlev nedir? Bildiğiniz tüm duyguları sayarak bir liste yapabilir misiniz?

* Bu sorular eşliğinde üyelerinde katılımıyla genel bir duygu tanımı yapılır ve duygu sözlüğü oluşturulur. Üyelerin katılımıyla bilinen duyguların listesi yapılır.

* Yukarıda sorular eşliğinde paylaşımda bulunduktan sonra duygular hakkında genel tanıcı bilgi verilir. Program çerçevesinde, *Duyguları Tanıma Metni*” *Duygularımız Yaşamdaki Önemi Ve İşlevleri*’ üyelere dağıtılarak soru cevap eşliğinde işlenir.

DUYGULARI TANIMA METNI

Duygularımız, Yaşamdaki Önemi ve İşlevleri

Duygu Nedir? Neden önemlidir? Duyguların yaşamımızdaki işlevleri nedir? Ne işe yarar?

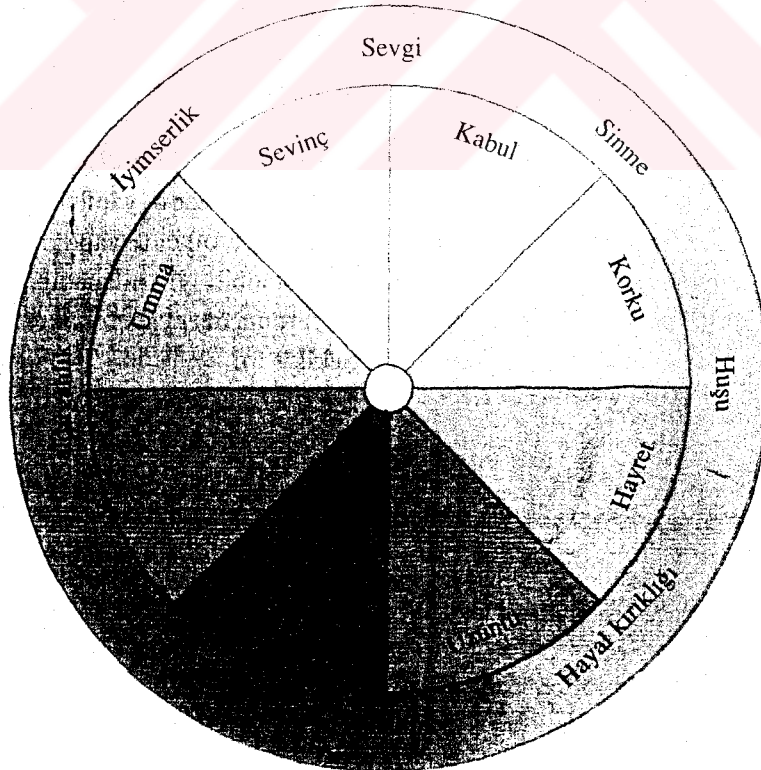
Psikologların ve felsefecilerin kesin anlamı üzerinde tartıştıkları duygunun tanımını yapmak oldukça zordur. Oxford İngilizce sözlüğünde “duygu” herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı yada devinimi, herhangi bir şiddetli yada uyarılmış zihinsel durum. tanımlanmaktadır. Goleman ise duygunun bu kadar dar bir tanımla sınırlandırılmayacağını vurgulamakta ve duyguyu bir his ve hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamaktadır. (Goleman, 1996) Karışımları, çeşitlemeleri mutasyonları ve nüanslarıyla yüzlerce duygudan söz edilebilir. Aslında duygunun nüansları bunları tanımlayan sözcüklerden çok daha fazladır.

Duygular gibi karışık bir konuyu anlayabilmek için öncelikle duygunun genel anlamına bakmak gerekir. Duygu kelimesi Latince’de “movere” (hareket etme) kökünden gelmektedir. Buradan da anlaşıldığı gibi duygu davranış eğilimi göstermektir. Psikolog Lothar Schmidt-Atzert’e göre ise “duygu” beden ifadesi ve duruşunu etkileyen bir durumdur. (Konrad, ve Hedl, 1997). Aslında tarifini yapmak zorunda kalan çoğu kimse duygunun ne olduğunu bildiğini zanneder. Ancak tanımlamaya çalıştıktan sonra ise bu işin hiç kolay olmadığını anlar. Sonuç olarak diyebiliriz ki duygusal süreçlerin çok kompleks bir yapısı var ve çok farklı değişkenler açısından incelenmesi gerekir. Duygu çok eski çağlardan beri insanların ilgisini çekmiş ve bir araştırma alanı olarak incelenmiştir: Aristoteles’e göre duygular neşeli ve neşesiz zamanlarımızda algıladığımız veya varsayımlarımızla birlikte ortaya çıkan refakatçilerimizdir. Descartes ise duyguları tamamen akılcı bir yaklaşımla ele alır. Ona göre duygular davranış tarzlarının değeri ve yararı konusundaki düşüncelerden ortaya çıkmaktadır. (Konrad ve Hendl, 1997).

Günlük yaşamda hafifçe üzüldüğümüzde veya sevindiğimizde “duygulandım” deriz. Günlük yaşamda sınırlı sayıdaki iç yaşantı “duygu olarak” adlandırılır. Ancak psikoloji ile ilgili bilimsel çalışmalarda duygu sözcüğünü daha geniş anlamda kullanırız. “duygu”da bireyin fenomenal alanı içine giren istekler ve heyecan uyandıran yaşantılar olarak tanımlanabilir. (Dökmen, 2000) Genel anlamıyla duygular ve heyecanlar sempatik sinir sisteminin çalışmasıyla ortaya çıkan iç yaşantılara verilen addır. Diğer bir ifadeyle Duygu ve heyecanlar fizyolojik, bilişsel ve davranışsal boyutları bulunan derin uykudan yoğun gerginliğe kadar değişebilen genel uyarılmışlık hallerine verilen isimlerdir. Bu uyarılmışlık halinin hafif olanına “duygu” üzerinde fizyolojik belirtileride taşıyan şiddetli alanına “heyecan” denir. Bazı araştırmacılar duyguları yedi temel duygu ve bu duygulara ilişkin yüz ifadeleriyle sınıflandırmışlardır. Bu duygular; mutluluk, hayret, korku, üzüntü, öfke, tikslenme, küçük görme. Bu temel duyguların bir kaçının bir araya gelmesi ise diğer duyguları oluşturmaktadır.

Duyguyu tanımlamak kadar sınıflandırmanın zor olduğu bilinen bir gerçektir. Çünkü duygularımız birçok bileşeni içeren karmaşık süreçlerdir. Ve

bir insan kısa bir zamanda çok farklı duygular yaşayabilir. Duyguların sınıflandırması ile ilgili ilk etkili çalışma Arnold tarafından yapılmıştır. Arnold (1960) duygularımızın en basit düzeyde nesnelere yaklaşmamızı ve uzaklaşmamızı sağlayışlarına göre sınıflandırılabilirliğini , söylemektedir. Ancak bu açıdan bakıldığında duygularımızı olumlu ve olumsuz gibi iki kategoriye ayırmanın çok zor olduğu görülmektedir. Çünkü duygularda güdüler gibi basit yaklaşma kaçınma tepkilerinin çok ötesinde karmaşık davranışları harekete geçiren süreçlerdir. Bazı uzmanlar ise duyguların pozitif ve negatif olarak iki zıt boyut üzerinde sınıflandırılabilirliğini ileri sürmektedirler. Onlara göre insanların duygusal yaşantıları bir çizgi üzerinde negatif (acı veren) ve pozitif (haz veren) kutuplar arasında gidip gelmektedir. (Allik ve Realo,1997; Carver ve Scheier,1990). Duyguları en etkili bir şekilde tanımlama ve sınıflama girişimlerinden biriside Plutchik (1980) tarafından yapılmış olup aşağıda şematik olarak verilmiştir. Plutchik duyguları, insanları ve hayvanları uyum ve denge sağlayıcı davranışlara sürükleyen iç faktörler olarak tanımlamakta olup duyguları sekiz temel kategoriye ayırmaktadır. Kendisinin duygu çemberi olarak adlandırdığı sekiz duygu kategorisinde; tiksinti, öfke, umut, korku, hayret, üzüntü, sevinç ve kabul yer almaktadır. Plutchik yukarıda sayılan temel duyguların birleşmesi yada karışmasıyla yeni duygular oluşabileceğini söylemektedir. Örneğin üzüntü ve hayret birleşirse hayal kırıklığı duygusu yaşanabilir. Veya umut ve sevincin bir arada olmasıyla da iyimserlik oluşabilir. Plutchik ayrıca şiddeti ve yaşandığı yoğunluğa bağlı olarak da duygu çeşitliliğinin artabileceğini belirtmektedir.



2. Oturum

Doğal Nefes Alma Ve Gevşeme Eksersizleri Yardımıyla Duygulara Eşlik Eden Bedensel Tepkileri, Fizyolojik Belirtileri Ve Duyguları Farkedip Kontrol Edebilme

Davranışsal Amaçlar

1. Duygularla yüzleşme anında duygular sorulduğunda bedensel tepkileri fizyolojik, belirtileri farketme.
2. Doğal nefes almayı, kasları gevşeterek rahatlamayı öğrenme
3. Doğal nefes alma ve gevşeme eksersizleriyle yardımıyla duygulara eşlik bedensel tepkileri-fizyolojik belirtileri farkedip kontrol edebilme becerisi kazanma. Böylece duygulara daha yakın olmayı öğrenmek.
4. Bedensel tepkiler, fizyolojik belirtiler, duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki bağlantıları öğrenme.
5. Duygularımızı farkedip, söze dökmekte güçlük yaşamamanın, duygularla barışık olamamanın doğuracağı olumsuzluklar hakkında bilgi sahibi olma.

Oturumun süresi: 2 saat 10 dk.

Kullanılan Araçlar: 1- Doğal Nefes Alma ve Gevşeme Formu
2- Öykü-Olay

Uygulama Süreci:

Kaslarını gevşeterek rahatlamam beni duygularıma yaklaştırır.

Not: Winnicott "kolaylaştırıcı ortam (focilitating enviroment) adını verdiğimiz gevşeme eksersizlerinin hastanın nesne ile ilişkiye geçmesine olanak sağlayacağını söylemektedir. Stephanos, aleksitimik hastaların psişik süreçlerine girebilmeyi başarmak için gevşeme tekniklerinden yararlanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Çünkü ona göre aleksitimik birey terapistine

güvenirse gevşemeyi geçici nesne olarak kullanır. Buradan geçişle aleksitimiklerde eksik olan "iyi imge" (good image) yapısını oluşturmak kolaylaşacaklardır (Akt,Warnes, 1986)

* Aleksitimik bireylerin temel özelliklerden biri de duygularıyla yüzleştiklerini duygularından kaçmayı tercih ederler. Duyguların bedensel tepkiler olarak ortaya koyarlar.

* Bu durumda bir öykü-olay anlatılarak üyelerin duygularıyla yüzleşmeleri sağlanacak. İlk aşamada üyelerden duygularını değil, duygulara eşlik eden bedensel-fizyolojik tepkilerini farkedip tanımaları ve bu durum karşısında rahatlamayı öğrenmeleri sağlanır.

Öykü : *Burcu üniversite ikinci sınıfta okuyan başarılı bir öğrencidir. Bölümünü derece ile bitirerek akademik çalışma yapmayı planlamaktadır. Ayrıca derslerini iyi takip ederek not tutmaktadır. Bölümün en zor derslerinden birinden ertesi gün sınav vardır. burcunun çok iyi not tuttuğunu bilen Banu burcudan ders notlarını fotokopi çekmek için ister. Burcu pek istemese de bu yakın arkadaşı kıramaz ve notları istemeyerek de olsa verir. Akşam üzeri Banu elinde birkaç parça kağıtla Burcuya gelir ve şöyle der. Burcu küçük kardeşim, ben televizyon seyrederken senden aldığım notları yırtıp parçalamış, üzerine çay, pasta dükmüş. Elinden son anda kurtarabildiğim üç beş sayfayı geri getirdim buyur der. Ve Burcuhıh.....şey.....tamam.....*

* Burcu bu durum karşısında ne yapmış olabilir? Nasıl tepki vermiştir? Bedeninde ne gibi değişimler olmuştur?.

* Öykü role-playing yapılarak grup içinde tekrar canlandırılır.

* Siz Burcu'nun yerinde olsaydınız ne yapardınız? Nasıl tepki verirdiniz? Bedeninizde ne gibi değişimler olurdu, vücudunuz hangi tepkileri verirdi?

* Bu durumda kendinizi nasıl rahatlatırsınız? Neler yapabiliriz?

* Bu tür sorularla üyelerin duygularıyla yüzleşerek duygularına eşlik eden bedensel tepkileri farkedip ifade etmeleri sağlanır. Bu süreç aşama aşama takip edilerek sürdürülecektir. Bu sürecin aşamaları aşağıda

gösterilmiştir. Ancak bu oturumda sadece birinci ve ikinci aşama gerçekleştirilecektir.

- 1.Aşama:** Duygusal Bir Durum-Olayla Karşılaşma, Duygularla yüzleşme
- 2. Aşama:** Nefes Alma, Gevşeme ve Rahatlama Teknikleri Uygulayarak Duygulara Eşlik Eden Bedensel Tepkileri Farkedip Tanıma-İfade Etme (vücudunuzda ne gibi değişimler oluyor?)
- 3. Aşama:** Bedensel tepkiler Fizyolojik belirtiler ve Düşünceler Arasında Bağlantı Kurma. Düşünceleri farkedip ifade edebilme (Bu durumda neler düşünüyordun. Aklından neler geçiyordu ?)
- 4. Aşama:** Bedensel Tepkiler ve Düşüncelere Eşlik Eden Duyguları Farketme Tanıma ve İfade Edebilme (Bedenin bu tepkileri verirken, aklından bu düşünceler geçerken neler hissettim? Hangi duyguları yaşadın? Duyguların bizimle paylaşır mısın?)

Doğal Nefes Alma, Gevşemeyi Öğrenme Formu

- * Üyelere doğal nefes alma, gevşeme ve rahatlama ile ilgili bilgi verilir. Bilgilendirme soru cevap yöntemiyle üyelerin katılımıyla gerçekleştirilir.
- * Rahatlama egzersizlerinin ardından üyelere, bedensel tepkilerini ifade etme ve söze dökmeyi öğrenmeleri, beceri geliştirmeleri sağlanır.
- * Bu rahatlama ve gevşeme alıştırmalarını hangi durumlarda nasıl kullanacaklarını öğretilir.
- * Bilgilendirme çalışmalarından sonra, fon müziği içeren bir kaset eşliğinde, nefes alıp verme, gevşeme ve rahatlama egzersizleri yapılır.

Açıklama: Nefes alıp verme her canlı'nın yaşamsal varlığını devam ettirmesini sağlayan bir ihtiyaçtır. Yaşamımızın her anında nefes alıp veriyoruz. Ancak nefes alıp verme şekli ve hızı bireyin içinde bulunduğu duygusal ve fizyolojik yaşantılara bağlı olarak değişebilmektedir. Bazen bizi rahatsız edecek ve gergin hissedecek şekilde hızlı hızlı nefes alıp verdiğimiz olur. Burundan ve karın hareketleriyle nefes alıp verme doğal ve sağlıklı olanıdır. Burundan alınan nefes burun deliklerindeki ince tüylerle hem süzülür hem de ısınarak ciğerlere gider. Tüm insanların doğduğunda sahip olduğu bu doğal ve rahatlatıcı nefes alıp verme biçimi zamanla değişir. Gergin ve kaygılı olduğumuz durumlarda göğüs hareketleriyle yapılan hızlı hızlı nefes alıp verme biçimi beyin ve kaslara giden oksijen miktarını azaltırken karbondiyoksit miktarını artırır. Bu durum beyin tarafından bir tehdit olarak algılanır kaslar gerginleşir, eller ve ayaklarda titremeler baş dönmesi, dudakların titremesi, dişleri sıkma, kötü birşeyler olacmış hissi, kendinden geçme hızlı hızlı soluma gibi belirtiler baş gösterir. Gevşeme alıştırmaları da, nefes alıp verme eksersizleriyle birlikte bedenimizdeki farklı kas gruplarının sıralı olarak isteğimize bağlı olarak kasıp gevşetme şeklindedir. Gevşeme eksersizleri de da kalp atış hızını düzensiz solunum, düşük kan basıncının, normal düzeye dönmesine fizyolojik uyarımları azaltarak bireyin sakinleşmesine yardımcı olur. Bu alıştırmaları tekrar ederek otomatik hale getirebilir, günlük yaşamımızla bütünleştirebiliriz.

Yönerge: Şu andan itibaren, isterseniz gözlerinizi kapatıp, fondaki müzik eşliğinde sadece benim sözlerimi dinliyor ve söylediğim herşeyi uygulamaya çalışıyorsunuz. Şimdi bedeninizin nasıl rahat olabileceğini düşünüyorsanız, o konumda beni dinleyin. Başınızı kollarınızı, ayaklarınızı rahat edebilecek bir konumda oturun. Ellerinizi kalbinize yakın bir yerlerde tutmanız daha yararlı olacaktır. Böylece kalbinizin atışlarını daha yakından fark edebilirsiniz. Nefes alırken havayı göğsünüzde değil ciğerlerinizin içinden karın bölgesine doğru hareket ettirin. Nefes alırken karnınızın şişmesine verirken de inmesine dikkat edin. Şimdi bu açıklamaya uygun olarak derin bir nefes alın iki saniye kadar (beşe sayacak kadar) bekleyin ve ağzınızdan nefesi dışarı verin. Nefes alıp verirken göğüs bölgesinin mümkün olduğu kadar az hareket etmesine özen gösterin. Şimdi biraz da gevşeme eksersizini yapalım önce bedeninizi rahat edebileceğiniz konuma getirin. Kollarınızı ve bacaklarınızı uzatın ve en rahat edebileceğiniz bir biçimde oturun. Vücudunuzdaki tüm kasları gevşetin, hiçbir kas gergin kalmayacak şekilde tüm bedeninizi bir tüy gibi rahat bırakın. Şimdi ayaklarınızı ve bacaklarınızı düşünün. Bacaklarınızdan ayaklarınıza doğru, parmak uçlarına kadar kaslarınızı iyice gerin. Bacak ve ayaklarınızdaki tüm kasların gerilerek kaskatı hale geldiğini hissedin yaşayın. Böylece 10 saniye kalın ve gerilimi iyice yaşayın. Sonra ayak kaslarınızı gevşemeye bırakın. İyice gevşetin ve bu gevşemeyi ayaklarınızdan bacaklarınıza doğru hissedin. Derin bir nefes alıp verin. Şimdi de mide ve karın bölgenizde tüm kasları iyice gerin. Bu kasılmayla karnınızın bir taş gibi sert ve kaskatı olduğunu hissedin. Böyle 10 saniye kadar kalın ve sonra mide ve karın kaslarınızı yavaş yavaş gevşetin. Böylece sıkışan göğsünüzü rahatlatın ve derin bir nefes alıp verin. Şimdi ellerinizi yumruk yaparak tüm gücümüzle iyice sıkın. Kasılmayı ellerinizden kollarınıza doğru omuzlarınıza kadar yayın. Ellerinizin taş bir yumruk gibi kollarınızın ise demir gibi sert olduğunu kaskatı hale geldiğini hissedin. 10

saniye kadar bu gerilimi yaşayın ve sonra yumruklarınızı yavaş yavaş açarak gevşemeyi kollarınıza doğru yayın. Biraz önce gerilmiş olan tüm kol ve kaslarınızı iyice gevşetin. Derin bir nefes alıp verin ve rahatlayın. Şimdi de baş bölgenizdeki tüm kasların gerin. Kaşlarınızı gererek çatın, çenenizi ve diliniz iyice sıkın, kafa derinizi kulak kaslarıyla birlikte iyice gerin. Böylece 10 saniye kalın. Ve sonra yavaş yavaş kaslarınızı, çenenizi, dilinizi kafa derinizi ve boyun kaslarınızı iyice gevşemesini sağlayın. Derin bir nefes alıp vererek rahatlayın. Şimdi ise gözlerinizi kapatın ve bütün vücudunuzun gerildiğini düşünün. Kafanızdaki düşünceleri dondurun sadece bedeninize yoğunlaşsın. Ayak parmaklarınızdan başlayarak başınıza kadar bedeninizdeki tüm kasların iyice kasıldığını hissedin. Tüm vücudunuzun iğne bile batmayacak kadar kaskatı kesildiğini hissedin ve yaşayın. 10 saniye kadar böyle kalın ve sonra ayak parmaklarınızdan başlayarak tüm kaslarınızı yavaş yavaş gevşetin. Bunu yaparken bedeninizin farklı yerlerini hafif hafif kımıldatın. Derin bir nefes alıp vererek iyice rahatlayın. Vücudunuza yoğunlaşın ve bütün kaslarınızın gevşediğini hissedin. Öğle sıcağında esen hafif ve tatlı bir meltem esintisinin vücudunuzu yavaşça okşayarak tüm gerginliğiniz alıp götürdüğünü hissedin. Şimdi kaslarınız gevşemiş, kendinizi bir tüy kadar hafif ve rahatlamış hissediyorsunuz.

* Öykü 1 fon müziği eşliğinde tekrar anlatılarak duygularıyla yüzleşmeleri, karşı karşıya gelmeleri sağlanır. Öğrenmiş oldukları doğal nefes olma ve gevşeme eksersizlerini, duygularına eşlik eden bedensel tepkileri fizyolojik belirtileri farkedip kontrol etmede kullanmaları sağlanacak.

* Şu an Burcunun yerinde siz olsanız neler hissederdeniz? Duygularınız neler? Bedeniniz nasıl tepkiler verirdi? Bedeninizin tepkilerini titreme, dişleri sıkma, titreme, terleme, ağrı sızı v.s. gibi fizyolojik belirtilere dikkat edin.

Bunları farkedin ve doğal nefes alma ve gevşeme eksersizlerini kullanarak kedinizi rahatlatın ve şimdi bedeninizin verdiği tepkileri bizimle paylaşın.

***Duygu, Düşünce Davranış Ve Fizyolojik Tepkileri Tanıma**
***Duygularımızı Farkedip İfade Edemiyor Olmanın, Günlük Yaşamda**
Doğurabileceği Olumsuzluklar Hakkında Bilgi Sahibi Olma

*Üyelere bir önceki oturumda duygularla genel bilgiler verilmiş olup, üyeleriyle katılımıyla duygu tanımları yapılarak genel bir duygu listesi oluşturulmuştur. Bu oturumda ise üyelere ' *DUYGUSAL FARKINDALIK; Duygu Düşünce Davranış Ve Fizyolojik Tepkiler Arasındaki İlişkiler*' metni yazılı olarak dağıtılarak soru cevap eşliğinde işlenir. Bu süreçte duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkiler ve aralarındaki bağlantılarla ilgili bilgi verilir. Bütün bunları farkedip tanımanın önemi, duygularımızı farkedip ifade edememenin günlük yaşamda oluşturacağı olumsuzluklar hakkında bilgi verilir.

*Günlük yaşamda duygular neden önemlidir? Duygu düşünce ve tepkilerimiz arasındaki bağlantı nedir? Duygularımızı farkedip ifade edemezsek ne olur?

Ev Ödevi: Buradan ayrılınca günlük yaşamınızda bunaldığınızda kendinizi gerginleştiren bir durumla karşılaştığınızda ya da içiniz daralıp kendinizi açmak, rahatlamak istediğinizde, size duygularınız sorulduğunda öğrendiğiniz doğal nefes alma ve gevşeme alıştırmalarını kendi kendinize uygulayın. Bu uygulamalardaki yaşantılarınızı gelecek oturumda bizimle paylaşmak üzere getirin.

DUYGUSAL FARKINDALIK

Duygu, Düşünce, Davranış ve Fizyolojik Tepkiler Arasındaki İlişkiler

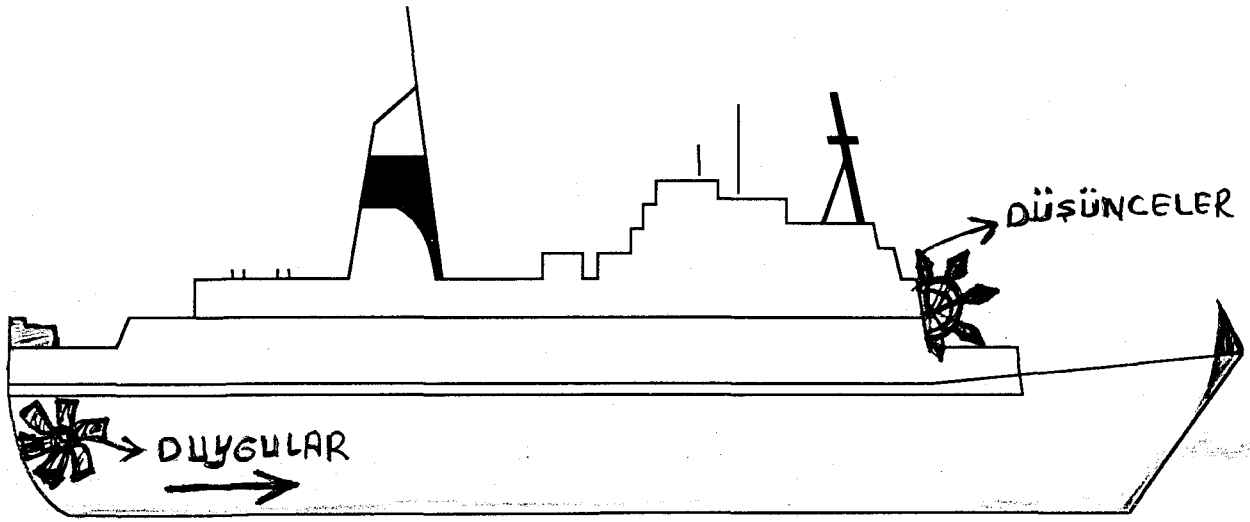
Duygu, düşünce ve davranışlarımızı arasında nasıl bir ilişki vardır? Hangisi önce gelmektedir? Hangisi neden – hangisi sonucudur? Duygular davranışlarımızı yoksa davranışlar duygularımızı belirler?

Duygu, düşünce davranış ve fizyolojik tepkilerin insan yaşamının temel öğeleri olduğu ve aralarında kaçınılmaz bir ilişki olduğu bilinen bir gerçektir. Kuvvetli duyguların bedenimizde belirgin değişiklikleri (fizyolojik belirtiler) beraberinde getirdiği bilinmektedir. Örneğin öfke hisseden bir insanın ellerindeki damarlara kanın nasılda hücum ettiği nasıl titrediği belli olur. Korku da ise mide büzülür, kalp atışları da hızlanır. Aslında tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan temel dürtülerdir. Evrim sürecinde duygularımız varlığımızı korumak için acil plan yapabilecek şekilde programlanmıştır. Duygu sözcüğü latince hareket anlamına gelir emote kelimesinden türemiştir. Duyguların harekete dönüştüğünü en açık şekliyle hayvanlarda ve çocuklarda görürüz. Duygu repartuvarımızdaki her bir duygunun özgün bir rolü ve etkisi vardır. Araştırmacılar her bir duygunun bedende oluşturduğu fizyolojik değişimleri tespit etmeye çalışmaktadırlar. Öfke hissedildiğinde kan akışı bir silahı tutmaya kolaylaştırıcı şekilde ellere ve kollara yönelir, kalp atışı hızlanır, adrenalin hormonu salgılarıyla birlikte beden çevik, harekete hazır, enerjik olur. Korku duygusunda ise kan kaçmayı kolaylaştırmak için bacaklara yönelir. Yüzdeki kan çekilir donmuş hissi verir, mide büzülür, dikkat tehlikeye odaklanır. Mutluluk duygusunda ise beyinde olumsuz ve kaygı verici düşünceleri engelleyen enerji artışı olur. Şaşkınlık durumunda ise kaşlar kalkar, buda görüş alanının büyüyüp retinaya daha fazla ışık girmesini sağlar. Bütün bu bizi eyleme geçiren duygulara eşlik eden fizyolojik tepkiler, deneyimler ve kültürel bir öğrenme sonucu şekillenir. Örneğin sevilen birinin kaybı evrensel olarak üzüntü ve yaz tutmaya neden olur. Ancak bu yası yaşama tarzı, duyguların nasıl belirtileceği, törenler kültür tarafından belirlenmektedir. (Goleman, 1995).

Beynimizde duygu merkezi olarak bilinen amigdala ile neokorteks arasındaki bağlantılar aslında akıl (zihnin), düşünce kalp, duygu ve davranışlar arasındaki ilişkileri gösteren ana merkezdir. Bu merkezdeki devreler bize etkili düşünmede hem akılcı kararlar vermek hemde zihnin açıklığı bakımından duyguların önemini göstermektedir. En akılcı kararlarda bile duygunun etkisi göz ardı edilemez. Duygu merkezi olan amigdalası hasar görmüş hastalar üzerinde yapılan araştırmalarda şu sonuçlar bulunmuştur. Bu kimselerin zeka katsayılarında ve diğer bilişsel yetilerinde hiçbir bozulma olmaz iken karar verme yetilerinde yetersiz oldukları anlaşılmıştır. Sağlam bir zekaya sahip olmalarına rağmen çok basit kararları, basit bir seçim yapma

kararını almakta bile zorlanmaktadırlar. Araştırmacılar bunun nedenini bu hastaların duygusal bilgi hazinelerine erişimlerinin kaybolmasına bağlamaktadırlar. Demek ki duygular mantıklı olmak için de gereklidir. Duygu ile düşüncenin dansında duygusal yetenek ile akılcı yetenek kararlarımızı ve davranışlarımızı yönlendirmektedir. Yani bizim akılcı ve duygusal olmak üzere iki beynimiz var. Beynimizin sol yarım kümesi mantık ağırlıklı sağ yarım kümesi ise duygu ağırlıklıdır. Hayatı nasıl yaşadığımız her iki beynimiz tarafından belirlenir. Aslında eskiden bilindiği gibi akıl ve duygu arasında bir çelişki yok tam tersine bir uyum vardır. Anlamli ve başarılı bir yaşam sürdürme bu uyumla gerçekleşir. Zihinle kalbi, akıl ile duyguyu uyumlaştırmak öncelikli olarak duyguları farkedip kullanmaya bağlıdır. (Goleman, 1995, Brems, 2001).

Duygular ve düşünceler aslında ayrılmaz bir bütündür. Duygu düşünce ve davranışlarımızı yaşantımız boyunca sürekli ilişki içindedir. Dökmen bilişsel yaklaşıma aykırıda olsa bu üçü arasında temel taşı duyguların oluşturduğunu söylemektedir. Davranışlarımızı yönlendirmede düşüncemi yoksa duygularımı önemlidir? Sorusuna cevap olarak Dökmen her ikisinin de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duygular hedefe yönelik davranışlarımızın itici güç kaynağıdır. Düşünceler ise hedefe ulaşmak için hangi davranışları yapmamız konusunda bize yardımcı olur. Örneğin bizi tehdit eden bir dış uyarıcı karşısında önlem alabilmek için ilk önce korkarız. Korku duygusu bizi bir hareket yapmaya iter, kaçabiliriz saklanabiliriz veya bizi korkutana saldıracakları. İşte bu sırada düşüncelerimiz devreye girerek kaçacaksa hangi yöne nereye kaçacağımızı, saklanacak isek nereye saklanacağımızı geçmiş yaşantıları da dikkate alarak hızla karar vermemizde yardımcı olur. Bazen birisi bazen diğeri ağır bassa da duygular ve düşünceler birlikte işleyen süreçlerdir. Dökmen duygu ve düşüncenin davranışı yönlendirmedeki etkileşimini sanatsal bir benzetmeyle şöyle ortaya koyar. Mantıklı düşünceler geminin dümeni duygular ise geminin yakıtıdır. Geminin harekete geçip hedefe ulaşması için hem yakıtı hem de dümene ve ikisinin işbirliğine ihtiyacı vardır. Bu dünyada kısa yada uzun bir seyahate çıktığımızda enerji kaynağı olarak yakıtı (duygulara) ihtiyacımız vardır. Duygular enerji ve motivasyon kaynağıdır. Ancak belirlenen hedefe, amaca ulaşmak için de bir dümene (düşünceye) gereksinim duyarız. Duygu, dil, bilinç ve davranış bir bütünlüktür. Var olma sürecimizde anlamli ve coşkulu bir yaşam için, yarına kalma şansımızı artırmak için bu bütünlüğe ihtiyacımız olduğu bir gerçektir (Dökmen 2000).



“Duygular Geminin Yakıtı Düşünceler ise Dümenidir.”

Duygular yaşamımızın enerji ve motivasyon kaynağıdır. Yaşam denen bu engin dalgalı okyanusta herkes kendi gemisinin kaptanıdır. Gemimizi harekete geçirip, hedefimize ulaşmamız için, yakıt olarak duygularınıza ve dümen olarak da düşüncelerimize ihtiyacımız vardır. Duygularımız bize ne yapmamız gerektiğini, düşüncelerimiz ise nasıl yapmamız gerektiğini söyler. Dümeni olmayan yelkenliye hiçbir rüzgar yardım edemez. Ancak yakıtı olmayan gemide hiç hareket edemez. Coşkulu, başarılı doyurucu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için öncelikli olarak duygularımızı fark edip ifade etmeye, duygu, düşünce ve davranışlarımızı uyumlaştırmaya ihtiyacımız vardır. Eğer duygularınızı fark edip düşünce ve davranışlarınızla uyumlaştırmayı başatabildiyseniz kendi şoför mahallinize oturmuşunuz demektir, artık ilerleyebilirsiniz.

3. Oturum

Amaç: Aleksitimik özelliklere ilişkin olumsuz otomatik düşünceleri, sistematik düşünce hatalarını (bilimsel çarpıtmaları) ve işlevsel olmayan temel sayıltıları tanıma ve farkedebilme.

Davranışsal Amaçlar:

- 1- Olumsuz otomatik, düşünceleri tanıma
- 2- Olumsuz otomatik düşüncelere kaynaklık eden sistematik düşünce hatalarını bilişsel çarpıtmaları tanıma
- 3- Olumsuz otomatik düşüncelerin ve sistematik düşünce hatalarının aleksitimik özellikler üzerindeki etkisini öğrenme.

Araçlar:

- 1- Olumsuz otomatik düşünceleri tanıma metni.
- 2- Sistematik düşünce hatalarını tanıma metni.
- 3- Düşünce köleliği çemberi
- 4- W. Shakespear'e ait özlü sözler listesi

Uygulama Süreci:

- *İnsanlar Olaylardan değil olaylara ilişkin bakış açısından rahatsız olurlar.*
- *Önemli olan hangi olayları yaşadığın değil bu olayı nasıl algıladığındır.*

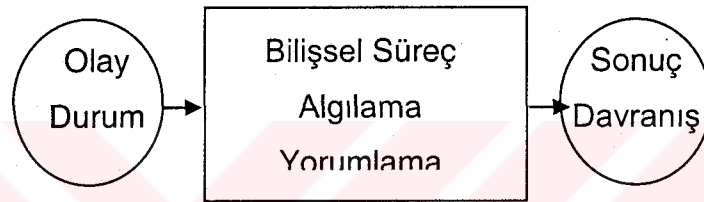
* Bu oturumda araştırmacı tarafından hazırlanan Duygusal İfade Eğitimi Programının” kuramsal temelini oluşturan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım hakkında bilgi verilir. Bu yaklaşım çerçevesinde hazırlanan olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını tanıma metni üyelere bir önceki oturumda dağıtılarak okumaları sağlanır. Soru-cevap yöntemiyle tepegöz eşliğinde bu metinler anlatılarak üyeler bilgilendirilir.

* Bilgilendirme aşamasından sonra metinlerdeki bilgilerle üyelerin kendilerinden bağdaştırdıkları yaşantıları, anı hatıra ve olaylar paylaşılır.

* Şimdi düşünce, davranış, duygu fizyolojik tepkiler arasındaki farkları ve bağlantıları anlamaya çalışalım. Bu farkları ve bağlantıları anlayabilmemiz için önce olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını öğrenmeniz gerekir.

Olumsuz Otomatik Düşünceleri Tanıma Metni

Olumsuz otomatik düşüncelere geçmeden önce biliş kavramı ve bilişsel davranışçı yaklaşımdan bahsetmenin yararlı olacağı kanısındayım. Biliş kelime olarak dünyanın içsel temsilini yani bilgiyi vurgular. Biliş uyarıcı davranış arasına giren düşünme, tanıma, bilme muhakeme etme nedensel ilişki kurma ve algılama gibi faaliyetleri kapsar.



Epictetus'un "insanlar olaylardan değil olaylara ilişkin bakış açısından rahatsız olurlar" sözü bilişsel yaklaşımlar için önemli bir ışık kaynağı olmuştur. Psikolojik bir problemde bilişsel yaklaşımçıları diğerlerinden ayıran en önemli özellik bireyin tepkisi ile uyarıcılar arasına giren zihinsel süreçlere verilen vurgulamadan kaynaklanmaktadır. Bilişsel davranışçı düşünürler insanın rasyonel bir varlık olma özelliğini öne çıkararak, bilgiyi işleyiş biçimi, yaşanan olayı algılama ve yorumlama şeklinin duygu ve davranışları etkilediğini söylemektedirler. Yani önemli olan insanın hangi olayı yaşadığı değil bu olayı nasıl algıladığıdır. İnsan günlük yaşam içerisinde edindiği tecrübe ve bilgileri değerlendirip bazı çıkarımlar yapar, Kendi kendine konuşarak sayılıtlar oluşturur. Bütün bunları bilişsel duygusal bankasında depolar. Ancak bireyin kendi oluşturduğu bu bilişleri-düşünceleri arasında işlevsel olmayan, uyum bozucu, mantık dışı, gerçekçi olmayan düşünceler de bulunmaktadır. olumsuz otomatik düşüncelerde buralardan beslenerek ortaya çıkarlar.

Herhangi bir olay ya da durum karşısındaki düşüncelerimiz; doğru olarak kabul ettiğimiz bize ait yorumlardır. Yani bu düşünceler nesnel gerçekliği değil bizim gerçekliğimizi yansıtır. Bu yüzden yanlış çarpık,

mantık dışı, işlevsel olmayan, gerçekçi olmayan, düşünceler olabilirler. Bu düşüncelerden bazıları sık tekrarlandığında otomatik olarak ortaya çıkarlar. Bu yüzden olumsuz otomatik düşünceler olarak tanımlanmışlardır. Olumsuz otomatik düşünceler birey önceden planlamadan, yargılamadan, farkında olmadan çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkarlar. İşlevsel olmayan temel sayıltıları, şemaları yansıtırlar ve birey tarafından doğru olarak kabul edilir. İçerikleri olumsuz, mantık dışı, işlevsel olmayan, uyum bozucu, gerçekliğe göre çarpıtılmış düşüncelerden oluşur.

Olumsuz Otomatik Düşüncelere Kaynaklık Eden Sistematik Düşünce Hatalarını-Bilişsel Çarpıtmaları Tanıma

Daha önceki oturumda üyelere yazılı olarak dağıtılmış olan ve Sistematik Düşünce hatalarını Tanıma formuna bağlı olarak sorular sorulur. Soru cevap yöntemini kullanarak tepe göz yardımıyla metin üyelere anlatılır.

Olumsuz otomatik düşüncelere kaynaklık eden sistematik düşünce hataları bilişsel çarpıtmalar maddeler halinde aşağıda açıklanmıştır.

1. Seçici Algılama: Bireyin karşılaştığı olay ya da durumda sadece belli bir yönünü, ayrıntısı algılayıp diğer yönlerini gözardı etmesidir. Sadece önemsiz bir ayrıntıya bakarak olayın bütünü olumsuz değerlendirmedir. Seçici algılama olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili yaşantıları canlandırma etkilidir. Örneğin oynadığı takımı yenilen oyunculardan biri takımın yenilgisinin tek sorumlusu olarak kendini görüp suçlaması.

2. Aşırı Genelleme: Bireyin tek bir olaydan yola çıkarak yaşamın tümü hakkında karar vermesidir. Yani başına gelen küçük olumsuz bir olayı ben hep böyleyim zaten, diyerek hayatına genellemesiyle oluşan bir düşünce hatasıdır. Örneğin çok sevdiği aşık olduğu birine çiçek vermek isteyipte, bocalayan, olumsuz yanıt olan gencin: Ben beceriksizin tekiyim ben kimseye sevdiğimi söyleyemem bu benim kaderim değişmez diye düşünmesi.

3. Mutlakıyetçi, Ya Hep Ya Hiç Tarzında Düşünme: Bireyin bütün yaşantılarını iki zıt kutupda, siyah-beyaz kategorisinde değerlendirme eğilimidir. Bu tip düşüncede bir şey ya tamamıyla olumludur ya da tamamıyla

kötüdür. Örneğin insanlar ya hep güvenilir, ya da güvenilmezdir, bir insan ya zeki ya da aptaldır, ya becerikli ya da beceriksiz ya başarılı ya da başarısızdır. Onlar için yaşamdaki herşey siyah ya da beyazdır. Gri renklere yer yoktur.

4. Kişiselleştirme: Bireyin yaşadığı olaylarda, hiçbir kanıt olmadan olumsuzlukların nedenini kendinde aramasıdır. Sürekli kendini suçlama ve sorumlu tutma eğilimidir.

5- Abartma Felaket Haline Getirme: Yaşanılan olumsuz olayların, bu olumsuz yönlerini ve sonuçlarını aşırı şekilde abartma eğiliminde olan bir düşüncedir. Korkunç bir hata yaptım artık ben mahvoldum, benim hayatım kaydı ben daha insan içine çıkamam şeklindeki düşünceler örnek gösterilebilir. Sanki dünyanın sonu gelmiş gibi felaket çığlıkları atmak. Örneğin ilk kez girdiği üniversite sınavında başarısız olan Fatma'nın ben artık mahvoldum hayatım kaydı bütün dünyam karardı şeklindeki sözleri bu düşünceye iyi bir örnektir.

6. Küçümseme: Bu da abartmanın zıtlı olan bir düşüncedir. Bireyin yaşadığı olaylardaki iyi yönleri ve kendi güçlü, olumlu yönlerini hafife alarak küçümse eğilimidir. Bu kendini değersiz algılama ve benlik saygısının düşük olmasıyla da ilgilidir. Örneğin öğretmeni Şabanı cesaretlendirmek için sen kapasiteli bir öğrencisin, çalışsan bu sınavı olacağına inanıyorum der. Şaban ise ben mi? mümkün değil hocam başaramam galiba beni üzme benim için bunları söylüyorsunuz ama aslında sizde biliyorsunuz ki ben başarılı olamam. Bir kez iyi not aldım bunu herkes alabilir.

Olumsuz Otomatik Düşüncelerin ve Sistemik Düşünce Hatalarının Aleksitimik Özellikler Üzerine Etkisini Öğrenme

* Olumsuz otomatik düşünceler ve sistemik düşünce hatalarına ilişkin öğrendiklerimizi hatırlamaya çalışalım. Hepimiz çocuk yaşlardan itibaren günlük yaşantılarımızda yaşadığımız olumlu ve olumsuz olaylara bağlı olarak edindiğimiz tecrübe ve bilgilerle bazı sonuçlara ulaşır, çıkarımlar yapar ve sayıltılar oluştururuz. Tıpkı bilgisayar gibi bu çıkarmalarımızı, ve sayıltılarımızı bilişsel duygusal bankamızda depolar yani hard-diskimize kayıt ederiz. İşte

hard-diskimize kayıt ettiğimiz tüm bu düşünceler yaşadığımız olaylara karşı tutum ve davranışlarımızın belirleyicisidir. Ancak bilişsel alt yapıda, hard-diskimizde biriken bu düşünceler ve sayıtlardan bazıları mantık dışı, gerçekçi olmayan, işlevsel olmayan uyum bozucu düşünceler olabilir. Hangi olayı yaşadığımız değil olayı nasıl algıladığımız önemlidir. Öyleyse günlük yaşam içerisinde karşılaştığımız durumlarda ve yaşadığımız bazı olaylarda duygularımızla yüzleşme durumlarında duygularımızı ifade edemeyip kaçma eğilimi göstermemizin altında, yukarıda bahsettiğimiz mantık dışı, gerçekçi ve işlevsel olmayan düşünceler olabilir.

* Bu aşamada üyelerle soru cevap yöntemiyle araştırmacı tarafından geliştirilerek hazırlanan “*Düşünce Köleliği Çemberi*” şeması tepegöz eşliğinde işlenir

* Ayrıca W. Shakespear’e ait otomatik düşünceler içeren üyelerin ilgisini çekebilecek özlü sözler paylaşılmıştır.

* Bilgilendirme aşamasından sonra her bir üyeye sorularak öğrendikleri bilgileri yaşamlarıyla bağdaştırdıkları yönler paylaşılır.

Şimdi şu sorular üzerinde biraz düşünün.

* Acaba duygularınızı sözel olarak ifade etmemenizin, duygularınızdan kaçma eğiliminde olmanızın, hayal ve fantezi kurmada zorlanmanızın altında yatan düşünceler neler olabilir? Bu sorulara geçmiş yaşantılarınızı zihninizde canlandırarak düşünün ve bizimle paylaşın. Acaba geçmişte yaşadığınız hangi olaylar, hard diskinize yerleştirdiğiniz hangi mantık dışı düşünceler sizi duygularınızdan uzaklaştırmaktadır?

Ev Ödevi: 1. Öğrendiğiniz bu bilgiler ışığında sizde çocukluğunuzdan beri kendi yaşantınızı olumlu olumsuz olayları içeren anı ve hatıralarınızı göz önünde canlandırın. Daha sonra da zihninizde canlandığınız bu yaşantı ve hatıraları anımsadığınızda, aklınızdan neler geçtiğini, düşüncelerinizi o zaman yapmak isteyipte yapamadıklarınızı keşke şöyle yapsaydım dediklerinizi kendi kendinize sorun ve cevaplayamaya çalışın.. Bütün bunları düşünürken önemli

gördüğünüz yönleri not edin ve bizimle paylaşmak üzere bir sonraki oturuma getirin.

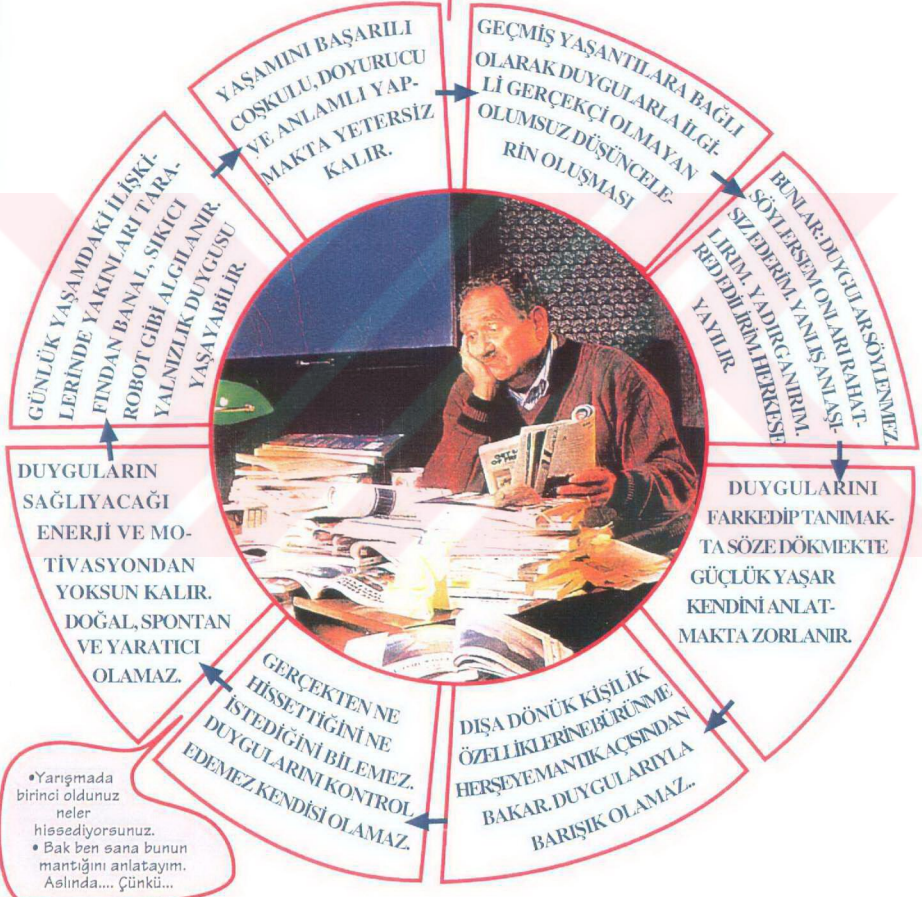
2. Geçen hafta öğrendiğiniz doğal nefes alma ve gevşeme egzersizlerini ihtiyaç duyduğunuzda, özellikle de duygularınızla ilgili durumlarda kullanmaya devam edin.



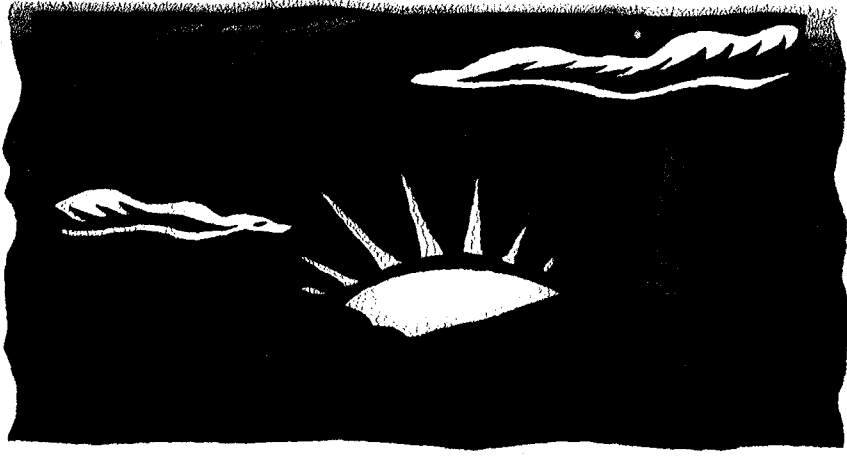
•Abi

Anneniz Hastaneye Kaldırılmış.

•Ben Söylemiştim Hasta Olmanın ya da Olamamanın Nedenleri vardır. akıl bunu..... Çünkü....



DÜŞÜNCE KÖLELİĞİ ÇEMBERİ



*İnsanların çoğu kaybetmekten korktuğu
 için, sevmekten korkuyor.
 Sevmekten korkuyor kendisini sevmeye
 layık görmediği için
 Düşünmekten korkuyor, sorumluluk
 getireceği için.
 Konuşmaktan korkuyor eleştirilmekten
 korktuğu için.
 Duygularını ifade etmekten
 korkuyor, reddedilmekten korktuğu için.
 Yaşlanmaktan korkuyor, gençliğinin
 kıymetini bilmediği için.
 Unutulmaktan korkuyor, dünyaya bir şey
 vermediği için.
 Ve ölmekten korkuyor aslında yaşamayı
 bilmediği için*



W. Shakespeare



4. Oturum

Amaç: Aleksitimik Özelliklere Eşlik Eden olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Sistematik Düşünce Hatalarını Bulma ve Değiştirebilmeyi Öğrenme

Davranışsal amaçlar:

- 1- Aleksitimik özelliklerle ilgili olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını ortaya çıkarma.
- 2- Olumsuz otomatik düşüncelerin doğru-gerçekçi olup olmadıklarını sorgulama
- 3- Değişim için sorumluluk olmayı öğrenme
- 4- Olumsuz otomatik düşüncelerin yerine gerçekçi, mantıklı düşünceler koyma.

Oturumun Süresi: 2 saat 30 dk.

Kullanılan araçlar:

- 1- Metin: "Duygularını Farkedip İfade Etmekte Güçlük Çeken, Duygu Ve Düşüncelerini Uyumlaştırmakta Yetersiz Kalan Bireyin Özellikleri"
- 2- Duygularla ilgili olumsuz otomatik düşünceleri izleme formu
- 3- Kendi kendine konuşarak gerçekçi-mantıklı düşünceler geliştirme formu
- 4- Öykü: Elli Yıllık Beraberlik

Uygulama Süresi:

► Yaşamı Değil Yaşama Bakış Açımızı Değiştirebiliriz, Yaşama Bakış Açımızı Değiştirirsek Yaşamımız Değişir.

► *Bu düşünceler ne işe yarıyor. Bana ne getiriyor ne götürüyor. Gerçekten doğru olduklarına dair kanıt var mı?*

* Bu oturumda öncelikli olarak, bağlantılı bir süreç içerisinde aleksitimik bireylerin yaşantısını ortaya koyan bilgi metni işlenir. Metin "Duygularını farkedip ifade etmekte güçlük çeken , duygu ve düşüncelerini uyumlaştırmakta yetersiz kalan bireyin özellikleri" Soru cevap eşliğinde bu metin işlenerek üyelerle paylaşılır.

Aleksitimik Özelliklerle İlgili Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Sistematik Düşünce Hatalarını Ortaya Çıkarma

* Üyelerin duygularına eşlik eden olumsuz otomatik düşünceleri ve sayıltıları kendilerinin bulmasına özen gösterilecek. Önceki oturumda öğrendikleri bilgiler hatırlatır. Akıllarına takılan sormak istedikleri sorular varsa cevaplanır.

* Fon müziği eşliğinde bir öykü anlatılır. Bu öyküyle üyelerin duygularıyla yüzleşmesi sağlanır. Olumsuz otomatik düşüncelere ulaşmada kullanılan işe yarar ipuçları kullanılarak, kanıt olup olmadığı sorgulanarak aşama aşama gidilir. Bu aşamalar aşağıda açıklandığı gibi izlenir.

* Bu aşamalarda amaç aleksitimiklerin kolay yapabildiklerinden başlayarak, onları birer ipucu olarak kullanıp duygulara geçmeleri sağlamaktır. Yani önce *fizyolojik belirtilerden başlayıp, düşünce, davranış ve duygulara* doğru geçiş yapılır. Önce duygularla başladığında dirençle karşılaşılabılır.

Öykü – Olay: Elli Yıllık Beraberlik

Yaşlı bir çift uzun yıllar sonra evliliklerinin altın yılını kutluyorlarmış. O gün kahaltı yaparken kadın kocasına bakarak şöyle düşürmüştü. “Elli yıl boyunca hep kocamı düşündüm, çok seviyor olmama rağmen fedakarlık yaparak ekmeğin, kabuklu kısmını hep ona verdim. Ama bu gün bu tadı ben tadmak istiyorum” ve yaşlı kadın ekmeğin kabuklu kısmını alıp yağ sürüp büyük bir zevkle yemiştir. Ve ekmeğin içini ise kocasına vermiştir. Tahmininin tam tersine adam çok mutlu olmuş ve karısının elini öperek şunları söylemiştir. “Sevgilim bana bu gün en büyük mutluluğu verdin. Elli yıl boyunca ekmeğin çok sevdiğim yumuşak iç kısmını yiyemedim. Çünkü seninde ekmeğin içini çok sevdiğini düşündüğüm için fedakarlık yaparak senin yemeni istedim. Ama bugün çok mutluyum ekmeğin iç kısmını tereyağı sürdüm ve yiyorum çok sağ ol” Selçuk ve Güner(2000).

- ▶ ***Hiçbir şey sandığınız kadar önemli.
Hiçbir şey sandığınız kadar önemsiz, olmayabilir,***
- ▶ ***Kendimizi eğitmekte ilk adım;
duygularınızı rahatlıkla ifade edip söylememizi
engelleyen önyargı ve şablonlarımızı farketmek olmalıdır.***

Aşama 1: Duygularla Yüzleşme Anında Bedendeki Değişimleri Farkedip İfade Etme Becerisini Geliştirme.

* Bu öykü bilgisayar hard diskine benzeyen insan beynine küçük yaşlardan beri yerleşen düşüncelerin otomatik düşünceye, dönüştüğünü gösteren ilginç bir örnekle olduğu için seçilmiştir.

* Öykü fon müziği eşliğinde üyelerle paylaşılır. Üyelerin öyküdeki olayı ve insanları zihinlerinde canlandırmaları istenir. Kendi yaşantılarında buradaki benzer otomatik düşünceleri farketmeleri sağlanır. Bu durumda bedeninizde ne gibi değişimler, oluyor? Bedeniniz nasıl tepkiler oluyor?

Aşama 2: Bedensel-Fizyolojik Tepkiler ile Düşünceler Arasında Bağlantı Kurarak Otomatik Düşünceleri Tanıma.

* Bedeninde bu değişimler olurken yani bedenin bu tepkileri verirken aklından neler geçiyordu, neler düşünüyordun. Özellikle duygularınızı söylemenizi, içinizi dökmenizi engelleyen düşünceleri farketmeye çalışın ve bizimle paylaşın. Bu soruları kendi kendinize sorarak da yapabilirsiniz.

* Buradaki olumsuz otomatik düşünceleri farkettikten sonra bu düşüncelerin hangi sistematik düşünce hatalarından kaynaklandığını farketmeleri sağlanır.

* Bu arada üyelerin keşfettikleri olumsuz otomatik düşüncelerini "Duygularla İlgili Olumsuz Otomatik Düşünceleri İşleme Formuna" kayıt etmeleri istenir.

Aşama 3: Bedensel Değişimlere, Tepkilere ve Duygulara Eşlik Eden Düşüncelerin Doğruluğunu Sorgulama-Test Etme

* Duygularla yüzleşme anında ortaya çıkan bedensel değişimleri ve tepkileri fark ettikten sonra Bu bedensel tepkilerle birlikte ortaya çıkan düşünceleri farkedip ortaya çıkardıktan sonra doğruluğu sorgulanır.

* Olumsuz otomatik düşüncelerin doğruluğunu ve gerçekçi olup olmadıklarını sınamak için kendi kendinize sorular sorabilirsiniz.

- Bu düşünceler ne işe yarıyor? Size ne yararı var?
- Bu düşüncelerimizin doğru olduğuna dair kanıt varmı?
- Böyle düşünmenizin size kazandırdıkları ve kaybettirdikleri neler?

* Bu durum başka nasıl açıklanabilir. Olaya farklı açıdan bakmak mümkün olabilir mi. Duygularımı bastırmak, gizlemek yerine ifade edip söylersem ne olur? Ne kaybederim? Ne kazanırım?

* Bu tür sorularla sorgulayarak bu soruları üyelerin kendi kendine sorması sağlanarak, ne tür düşünce hataları yaptıkları, hangi olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduklarını farketmeleri sağlanır. Bu düşüncelerin onların davranış ve duygularını nasıl etkilediğini anlamaları sağlanır. Böyle düşünmenin sorumluluğunun kendilerine ait olduğu bilinci yerleştirilir. Başka türlü düşünme hak ve özgürlükleri de olduğu da vurgulanır.

Duygularla İlgili Olumsuz Otomatik Düşünceleri İzleme Formu

Tarih	Durum Olay	Bedensel Değişimler Bedensel Tepkiler (Nefes Alma- Gevşeme)	Düşünceler (Otomatik Düşünceler Sayılırlar)	Davranışlar	Duygular

Değişim İçin Sorumluluk Alma

* İnsan varoluş sürecinde kendi yaptıklarından sorumlu olan tek varlıktır. Düşüncelerinizin değiştirmenin yada değiştirmemenin sorumluluğunda kendinize aittir. Siz istemedikçe kimse sizi değiştiremez.

* Böyle düşünmeye devam edebilirsiniz. Bu sizin seçiminiz ve sorumluluğu da size ait. Sonuçlarına katlanırsınız. Ancak her zaman başka türlü düşünme, farklı açıdan bakma, düşüncelerinizi değiştirebilme hak ve özgürlüğüne de sahipsiniz. Sanırım bu özgürlüğünüzü kullanmak isterseniz.

Aşama 4. Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Yerine Gerçekçi, Mantıklı İşlevsel Düşünceler Geliştirme ve Koyma

► Önyargıları parçalamak atomu parçalamaktan daha zordur.

Einstein

* Olumsuz düşüncelerini fark eden üyelerin, bu düşünce hatalarını bırakarak yerine daha gerçekçi, uygun düşünce biçimleri geliştirmeleri sağlanır. Bu düşünceleri üyelerin kendilerinin bulmasına özen gösterilir.

* Böyle düşünmek yerine başka nasıl düşünebilirim? Olaya başka bir düşünce açısından bakabilirim? Ben aslında gibi sorularla ipuçları vererek, üyelerin kendilerinin gerçekçi düşünce geliştirmeleri sağlar. Örneğin Duygularımı söylemek Duygularımı biriyle paylaşmak buna duygularhayal kurmak.....keşke..... gibi cümle tamamlamalardan yararlanılabilir.

* Ayrıca gerçekçi düşünce geliştirirken üyelerin kendilerine dağıtılmış olan ve kendi kendine konuşarak gerçekçi düşünce geliştirme formunu doldurmaları istenir.

* Olumsuz otomatik düşünceleri bulup yerine gerçekçi düşünce koymak tıpkı araba sürmeyi öğrenmeye benzer. Zamana yayarak bol bol alıştırmayı gerektirir. Bu yüzden üyelere bu konuda ev ödevlerinin verilmesi uygun olacaktır.

Kendi Kendine Konuşarak Gerçekçi Düşünce Geliştirme Formu

Bir gün anneniz kurabiyeli pasta yapmaya karar verdi. Ve sizden bakkala gidip margarin yağı almanızı istedi. Siz de alıp geldiniz bu arada evde pudra şekeri olmadığı için komşudan pudra şekeri istediniz. Posta hazır, ağzınıza aldınız ve iğrenç kokuyor. Hemen aldığınız margarine baktınız tarihi geçmiş. Çabucak kalkıp yağı değiştirdiniz. İçinizde bakkala karşı söylemek

istedikleriniz vardı ama söyleyemediniz. Bir müddet sonra komşudan pudra şekeri diye aldığınız şeyin, pudra şekeri olmadığını öğrenirsiniz. Komşunuz, size aceleyle postalara koku vermesi için çok az miktarda kullanılan Arsenik isminde kimyasal madde vermiş. Ve pastanızın tadını bozan asıl nedende bu maddeymiş. İçinizden yoğun bir baskıyla bakkala, komşuya ve annenize birşeyler söylemek, duygularınızı ifade etmek gelir ama yapamazsınız.

* Şimdi bu olayı zihninizde canlandırınız. Burada sizi engelleyen olumsuz otomatik düşüncelerin (OD) neler olabileceğini kendi kendinize sorarak, bulun ve yerine gerçekçi düşünceler (GD) bulmaya çalışınız.

O.D

Kanıt Var mı? Sorgula

G.D

O.D

Kanıt Var mı? Sorgula

G.D

* Yukarıdaki örneği kendi yaşamınızda hatırladığınız benzer olaylara uyarlayarak çoğaltabilirsiniz. Bu konuda yapacağınız alıştırımlar sizin beceri kazanmanıza yardımcı olacaktır.

* Şimdi formuna yazdıklarını bizimle paylaşmak isteyen arkadaşlar var zannedirim. Bakalım hangi olumsuz otomatik düşüncelerinizi, düşünce hatalarını keşfettiniz yerine koydunuz.

* Bu aşamada grup lideri üyelerin kendileriyle ilgili buldukları olumsuz otomatik, işe yaramayan, gerçekçi olmayan düşüncelerini atmak için ortaya çöp sepeti koyar. Hadi bakalım şimdi herkes kedi yaşantılarına ait bulduğu

olumsuz otomatik düşünceleri kağıtlara yazıp, kırıştırıp şu çöpe atsin. Eski düşünceleri çöpe atarak onlardan tamamen kurtulun. Ve bir daha çöpü karıştırmayın. Sizde bunları kendi kendinize yapabilirsiniz.

Not: Bizim toplumumuzda, babalar, dedeler, işyerlerinde yöneticiler duygularını ifade ederler mi? Ederler ama olumsuz duygularını ifade ederler. Çocuğunuzu ulu orta sevemez eşinize güzel duyguları içeren sözler söyleyemezsiniz. Sevginizi dolaylı gösterebilirsiniz. Bu yüzden babalarımız dedelerimiz çocuklarını torunlarını hala uyurken öperler. Niye şımarmasın diye. Ama her yerde ulu orta bağırıp çağırıp azarlarlar. Burada babaları-dedelerin, otorite konumundaki kişilerin, olumlu duygularını ifade edememelerinin arkasında kültürel öğrenmişliğe bağlı olarak gelişen **otomatik düşünceler** var. Bunlar: olumlu duygular, duygusallık demektir erkek adam duygularını her yerde ulu orta söylemez sevginizi söylerseniz şımarırlar, erkeklik zedelenir otorite kaybolur, sizi dinlemez, kala almazlar.

Ev Ödevi:

1. "Duygularla ilgili olumsuz otomatik düşünceleri, izleme formu"nu bir hafta süreyle, yaşadığınız olaylarda duygularınızla yüzleşme anını dikkate alarak doldurun. En az 4 durumla ilgili kayıtlarınızı bizimle paylaşmak için getirin.

2. Yine aynı olaylarla ilgi olarak "Kendi kendinizle konuşarak gerçekçi düşünce geliştirme" formunu doldurun. Ve yazdıklarınızı bizimle paylaşmak için gelecek oturuma hazır gelin.

UYGULARINI FARKEDİP İFADE EMEKTE SÖZE DÖKMEKTE GÜÇLÜK ÇEKEN DUYGULARIYLA DÜŞÜNCELERİNİ UYUMLAŞTIRMAKTA YETERSİZ KALAN BİREYİN ÖZELLİKLERİ

Gerçekten ne hissettiği, duygusunu bilemediği için tam olarak ne istediğini de bilemez.

- ◆ Duygularını yeterince fark edip tanıyamadığı için kendini tanıyamaz, beceri ve kapasitesini yeterince kullanamaz. Bu yüzden kendisi olmakta zorlanır.
- ❖ Kendisi olamadığı için kendini olduğu gibi anlatmakta, kendini ifade etmekte ve kendini açmakta güçlük yaşar.
- Kendisi olmakta zorlandığı için doğal ve spontan davranmakta yetersiz kalır. Bu da yaratıcılığını kullanmasını engeller.

Duygularını fark edip ifade edemediği için kontrol etmekte zorlanır. Çoğu kez duygularının esiri olur.

Duygularıyla barışık olamadığı için kendisiyle de barışık olmakta zorlanır.

- ❖ Duyguların sağlayacağı enerji ve motivasyondan yoksun kalır.
 - ◆ Hayal ve fantezi kurmayı sevmedikleri için hayal ve fantezi yaşantıları oldukça sınırlıdır.
- Çok zeki olabilirler ancak zekalarını daha çok duygularından kaçmak ve gizlemek için kullanırlar.
- ◆ İç dünyalarından çok dış dünyaya yönelik uyum çabaları içinde olduklarından çevresel faktörlerden çabuk etkilenirler. İçten çok dış dünyaya bağımlı hale gelirler.
 - ❖ Dışa dönük kişilik özellikleri yoğunlaştığı için, günlük yaşamda ilişkileri duygusal derinlikten yoksun ve yüzeyseldir. Doyurucu ve anlamlı ilişkiler kurmakta zorlanırlar.
 - ◆ Günlük yaşamda daha çok "KAFA KAFAYA İLETİŞİM" kurma eğilimindedirler.

Başkalarıyla eş duyum yapma, empati kurma ve onları anlama becerileri zayıftır.

Günlük yaşamda mantıklı olmayı, işlevsel, pragmatik ve mekanik tarzda düşünmeyi tercih ederler. Bu yüzden başkaları tarafından genellikle cansız, donuk ve robot gibi olarak algılanabilirler.

Bütün Bu Özelliklerin Sonucu Olarak Coşkulu, Doyurucu, Başarılı, Anlamlı Ve Mutlu Bir Yaşam Sürdürmekte Yetersiz Kalırlar.



5. Oturum

Amaç: Davranış Düşünce ve Duygular Arasında Bağlantı Kurarak; Duyguları Farketme , Tanıma, Ayırt Edebilme ve İfade Edebilme Becerisi Geliştirmek.

Davranışsal amaçlar:

- 1- Duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi öğrenme
- 2- Duygularını tanıma ve fark etmeyi öğrenme
- 3- Duygularını keşfederek kendini tanımayı öğrenme
- 4- Duygularını sözel olarak ifade etme becerisi geliştirme
- 5- Kendini açma ve paylaşmayı öğrenme
- 6- Hayal kurma becerisini geliştirme
- 7- Karşısındakinin yerini alarak-rol oynayarak *bedensel, zihinsel ve duygusal* empati becerisi ve rol yapma becerisi geliştirme

Oturumun Süresi: 2 saat 30 k.

Kullanılan Araçlar:

- 1- Öykü 3 (Mithiş Bir Kızı Nasıl Kaybettim)
- 2- Sandalye Tekniği
- 3- Rol Oynama (Role Playing) Tekniği
- 4- İmgeleme Teknikleri
- 5- Eğitici Metin: Duygusal Farkındalık, Farketme Ve Kendini Tanımada Duyguların Yeri
- 6- Eğitici Drama Etkinliği (Ayna ve Gölge Oyunu).

Uygulama Süreci:

Ancak Ne Hissettiğini Kelimelere Dökebilirsen O Senin Olur.
Henry Roth

* Üyelere bir önceki oturumda okumaları için verilmiş olan ' Duygusal farkındalık, fark etme ve kendini tanımada duyguların yeri' eğitici metin

Tepegöz eşliğinde soru cevap yöntemiyle işlenerek iyice özümsemeleri sağlanır. Bu bilgilerle benzerlik gösteren yaşantılar paylaşıp tartışılır.

* Bu oturumda üyelere öykü anlatılıp, üyelerin bu öyküde geçen durumu olayları zihinlerinde canlandırarak duygularıyla yüzleşmeleri sağlanır. Bu durumda neler düşündükleri ve ne hissettikleri sorularak duygularını farkedip ifade etmeleri konusunda cesaretlendirilir. Bunu yaparken önceki oturumlarda izlediğimiz *Bedensel tepkiler → Düşünceler → Duygular* sıralamasına dikkat edilecektir.

* Öyküyü anlatmaya başlatmadan önce üyeleri, oturuma hazırlamak, ısınmalarını ve kaynaşmalarını sağlamak için Eğitici Drama Etkinlikleri Oyunlarından Yararlanılır.

Not: “Eğitim, öğretmenlerin çocuklara sözcüklerle anlatıldıklarıyla değil sosyal ve fiziki çevrede geçirdikleri yaşantılarla gerçekleşir” Maria Montessorie ait bu söz ve kültürümüze yerleşmiş olan “Bir musubet bin nasihatten iyidir” atasözü öğrenmeye dayalı drama etkinliklerinin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Dramada duygusal bir öğrenme vardır. Bloom iyi bir öğrenmenin duygulardan arınmış bir ortamda gerçekleşmeyeceğini vurgulayarak iyi ve etkili öğrenmeyi bilişsel ve duygusal bir temele yerleştirmiştir (Bloom (1979 akt. Önder, 2000). Lazanow ise oyunsu etkinliklere dayalı bir öğrenmede, bireyin daha doğal olarak bilinçaltı süreçleri ve duygularının açığa çıkacağını söylemektedir (Akt. Önder, 2000). Duyguların yaşanmasına izin verilen drama etkinlikleri duyguların farkedilip ifade edilmesine de yardımcı olduğu araştırmalarca tespit edilmiştir (Cronston 1991). Ayrıca Çevik Bergson yaptıkları deneysel çalışmada his, arzu ve bedensel duyuları kışkırtıcı hayal ve fantezi yaşantılarının paylaşıldığı “yönetici drama ve oyun” tekniklerinin duygu belirten sözcüklerin kullanımını önemli ölçüde artırdığını saptamışlardır (Çevik ve Bergson 1990)

Drama Etkinliği (Ayna ve Gölge Oyunu)

Amaç: Taklit yaparak üyelerin rol yapma ve empatik becerilerini geliştirmek.

Süreç: 1. Aşama: Üyelerin iki kişi olarak çiftler oluşturması sağlanır. Önce üyelerden birisi ayna diğerisi ise aynaya bakmakta olan insan rolüne girer. Ayna rolünde olan üye, tıpkı gerçekte aynada olduğu gibi diğer üyenin her türlü davranışlarını yüz hareketlerini aynen taklit etmeye çalışır. Ancak hareketlerin yavaş olmasına özen gösterilir. Bu süre sonra ise roller değiştirilerek süreç devam ettirilir.

2. Aşama: Bu aşamada ise yine üyeler çiftler oluşturur. Üyelerden birisi kendi rolünde diğerisi ise ayna yerine gölge rolünü alır. Çiftlerden biri odada gezinerek değişik hareketler yapar gölge rolünde olan üye ise taklit eder. Bir süre sonra roller değiştirilerek süreç devam ettirilir.

Paylaşım ve Tartışma: Bu aşamada ise üyelere bulunduğu rollerde ne düşündüğu ve neler hissettiği, arkadaşının düşünce ve duygularını anlayıp anlamadığı sorularak paylaşılır.

- Fiziksel olarak, bedeninde arkadaşını taklit edebildin mi?
- Ayna yada gölge rolünde iken bedeninde neler hissettin?
- Ayna yada gölge rolünde iken düşüncelerin neydi?
- Ayna yada Gölge rolünde iken duyguların neydi?

* Üyelerin burada ve şimdiki duygularına yönelmeleri için sandalye veya ayna üyelerin duygularını ifade edip, kendilerini açacakları hayali bir şahıs olarak canlandırılacaktır.

* Bu arada rol oynama tekniğinden yararlanılarak önce öyküde geçen olay canlandırılır daha sonra ise üyelerin öyküdekine benzer yaşantılar, uygun roller seçilerek canlandırılmaya çalışılır ve paylaşılır.

Öykü : Müthiş Bir Kızı Nasıl Kaybettim.

20 yaşında hayatımın baharında bir üniversite öğrencisiydim. Onu ilk gördüğüm günü asla unutamam. Adı fezya kendisi rüya gibi bir kızdı. Pırıl pırıl parlayan gözleri bakılmaya doyulmayan yüzü, yürekleri okşayan sesi ve sıcacık gülümsemesiyle tanıyan herkes de derin bir etki ve hayranlık uyandırıyor.

Dış güzelliğinin bu kadar büyüleyici olmasına rağmen ben onu hep iç güzelliğiyle onurlu ve erdemli davranışlarıyla hatırlayacağım. İnsanları hiç şikayet etmeden sabırla dinler, dertlerini dert edinir yardımcı olmaya çalışırdı. Mizah anlayışı, alçak gönüllü samimi ve sempatik tavırlarıyla etrafına olumlu bir enerji yayardı. Bu enerjisi, gülümsemesi ve sözleriyle kendinizi iyi hissetmenizi sağlardı. Hem kızlar hemde erkekler ona bir yandan hayranlık bir yandanda saygı duyarlardı. Söylemeye gerek yok peşinde koşan bir çok erkek vardı. Bende bunlardan biriydim. Bir gün o müthiş kızla beraber okula kadar yürüdüm. Hatta bir keresinde sadece o ve ben başbaşa yemek yemiştik. O gün mutluluktan uçuyor içim içime sığmıyordu. Sürekli onu düşünüyor onun gibi bir kız arkadaşım olmasını hayal ediyorum. O zaman başka hiçbir kıza bakmaz, kalbimi sadece ona ayırırdım. Ama benimki sadece bir hayaldi bu kadar müthiş bir kız benden daha üstün ve iyilerine layıktı. Öğrenci derneği başkanı olmama rağmen kendime bu konuda hiç şans tanıımıyordum. Kendimi onun ayarında birisi alarak göremiyordum. Mezun olurken ona sadece elveda diyebildim. Hiçbir zaman ona içimdeki gerçekleri haykıramadım. Bir yıl sonra bir alışveriş merkezinde aynı sınıftan onun en samimi arkadaşıyla karşılaştım. Boğazımda düğümlenen bir yumru ve boğuk bir sesle "Feyza nasıl ne yapıyor" diye sordum O da bu buğulu bakışlarıyla "Nihayet seni unutmayı başarabildi."

Büyük bir şaşkınlıkla sen neden söz ediyorsun dedim. Bana dönerek "sen ona çok zalim davrandın acı çektirdin. Hep onunla sınıfa kadar yürüyor onunla ilgileniyormuş gibi görünüyordum." Birlikte başbaşa yemek yediğiniz günü hatırlıyormusun? Ertesi hafta telefon açarsın diye günlerce telefonun başından ayrılmamıştı. Senin onu arayıp randevu isteyeceğinden o kadar emindi ki. Ama aramadın onu yalnız bıraktın. Bende reddedilmekten deli gibi korktuğum için, kendi mi ona yakıştıramadığım için ona duygularımı hiçbir zaman açamadım seviyorum diyemedim. Ya onu arasa idim ve oda buna hayır dese idi ne olurdu? Olabilecek en kötü şey ne olabilirdi? Buna hayır derdi onu kabederdim. Peki şimdi söylemedim VE ZATEN ONU KAYBETTİM.

En kötüsü de ne biliyor musunuz? Büyük olasılıkla bana hayır demeyecekti

Not: Bu öykü "Tavuk soyunu çorba isimli kitaptan alınmış yaşanmış bir olaydır. Orijinali bozulmadan uyarlanarak aktarılmıştır.

♥Severek asla bir şey kaybetmezsiniz, ancak sevginizi söyleyemezseniz kaybeden hep siz olursunuz.

* Öykü üyelerine gözleri kapatılarak, bir fon müziği eşliğinde okunur. Böylece üyelerin duygularıyla yüzleşmeleri sağlanır. Gözlerini kapatarak dinlemeleri üyelerin hayal ve fantezi kurma becerisi geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

* Öykü üniversite öğrencilerinin ve aleksitimiklerin yaşantılarına uygun olduğundan özellikle seçilmiştir.

* Şimdi kendinizi Yusuf ya da Feyzanın yerine koyun. Onları açısından olaylara bakın ve onların durumunu aynen yaşamaya çalışın. Maksimum düzeyde empatik olmaya çalışın.

1- Yusuf ya da Feyzanın bedeninde ne gibi değişimler olmuştur. bedenlerinin verdiği fizyolojik tepkiler nelerdir?

2- Böyle bir durumda neler düşünmüş olabilirler, akıllarından geçen fikirler ne olabilir.

3- Bu düşünceler akıllarından geçerken. Ne hissetmiş olabilirler?

* Ortaya bir sandalye konur ve şimdi bu sandalyeyi Yusuf ve Feyza olarak düşünün ve onlara neler söylemek istersiniz? Duygularınızı onlara aktarın ve paylaşın.

Rol Oynama (Role Playing)

* Şimdi içinizden birisi Feyza birisi onun arkadaşı ve birinizde Yusuf olsun. Ve bu öyküdeki olayı burada ve şimdi tekrar canlandır lım. Canlı bir tiyatro oynayalım. Yeri, mekanı, eşyaları, kıyafetleri zihninde iyice canlandırın.

* Peki bu olayı kendiniz ya amı  gibi hayal edin, kafanızdan iyice canlandırın. Hayal dünyanızda olayı tıpkı ya amı  gibi kurgulayın. Siz neler hissediyorsunuz, hangi duyguları ya ıyorsunuz? Ve şimdi önce  ğrendi iniz nefes alma gevşeme a ı tırmalarını kullanarak rahatlayın. 1-Bedeninizdeki değişimleri, bedensel tepkileri farkedin, neler oluyor bize anlatın. 2- Aklınızdan neler geçiyor, düşüncelerimizi bizimle paylaşın. 3- Neler hissediyorsunuz, duygularınızı bizimle paylaşın.

* Şimdi bu öyküde geçen olumsuz tomatik düşünceleri bilişsel çarpıtmaları tespit edin. Bunları bizimle paylaşın. Birlikte de i tirerek yerine olumlu işlevsel düşünceler kayalım. Öyküde geçen olumsuz otomatik düşünceler üyelerle birlikte, tespit edilip de i tirilir.

Tartışma ve Paylaşım

* Öykü anlatıldıktan sonra soru-cevap yöntemiyle yaşantıya ağırlık verilerek üyelerin burada ve şimdiki düşünce ve duygularına yoğunlaşarak grupta paylaşımları sağlanır.

* Kendi hayatınızı hayal edin acaba sizinde bu öyküdekine benzer yaşantılarınız varsa bizimle paylaşırımsınız? Sizinde açmak, söylemek isteyipte söyleyemediğiniz içinizde bir uhdeniz varsa burada paylaşalım.

* Bu durumda üyelerden benzer yaşantılarını, anılarını bizimle paylaşmak isteyenlere uygun bireyler seçilerek (role-playing) psikodrama yapılır.

* Bu arada ortaya temsili bir nesne (sandalye) konarak katarsis yapmaları sağlanır. Bu sandalye şu an sizin yaşamınızdaki o önemli şahıs yada şahıslar. Söylemek anlatmak isteyip anlatamadıklarınızı özellikle duygularınızı buyurun ona söyleyin. Duygularınızı ona içinizden geldiği gibi rahatça ifade edin. O sizi dinliyor ve anlıyor.

• Sandalye Tekniği

Oturumun bu aşamasında üyeleri teker teker alarak sandalye tekniği uygulanarak duygu ve düşüncelerini, ayırt etme ve tanıma becerileri geliştirmeleri sağlanır. Önce ortaya iki sandalye konur. Üyeden kendi yaşantısıyla ilgili bir olayı zihninde canlandırması istenir. Şimdi sandalyeden biri **düşüncelerin** diğeri ise **duyguların**. Önce düşünceler sandalyesine otur ve düşüncelerini ifade et. Şimdi duygu sandalyesine otur ve duygularını ifade et. Bu süreçte sandalyeler yaklaştırılıp uzaklaştırılarak duygu ve düşünceler ayırt etmeyi öğrenir.

* Duygularını söze dökerek ifade etmekte hala zorlanan üyeler var ise) bu üyelere kâğıt kalem dağıtılır ve duygularını yazarak okumaları sağlanır. (*Yazarak Anlatım-Expressive Writing*) Şimdi duyguları hala söze dökmekte, ifade etmekte zorlanan var ise size dağıtacağım kâğıtları yazın ve bize okuyun.

* Oturum sonunda kaset üyelere dinletilerek, paylaşılır yorumlar yapılarak tartışılır. Böylece üyelerin kendilerinin geldikleri aşamayı görmeleri ve içgörü kazanları sağlanır.

Duygusal Farkındalık, Farketme ve Kendini Tanımada Duyguların Yeri

İnsan neyi neden farketmeli? Kendini tanımada duygular neden önemli? Günlük yaşamda duyguları farketmenin önemi nedir?

Psikolojik anlamda farketmek bir bilinçlilik halidir. Bilinç ise yaşamın kendini aslında herşeyi farketme sürecidir. Organizmanın bir uyarıcıyı farkedebilmesi için öncelikle uyarıcının uyum eşikleri arasında olması gerekir. Daha sonra ise bu uyarıcıyı zihinsel şemalarla bağdaştırmak, uyarıcı karşısında heyecan duymak ve uyarıcı ile iletişime girme isteği duymak gerekir. Buradan da anlaşıldığı gibi farketme bilişsel ve duygusal bir etkinliktir. Farkına varma tamamlandığında yeni zihinsel şemaları oluşturmuş oluruz. Bu yolla kendimiz, çevremiz ve evrenle ilgili bilinçlilik düzeyimiz artar yani bilinç alanımız biraz daha genişler. (Dökmen, 2000). Farkına varmak diğer bir ifadeyle bilinç alanını genişletmek varoluşçu psikolojinin yanısıra çeşitli felsefi ve dini öğretilerin de temel kavramıdır. Farkına varma ve algılama yakından ilişkilidir. Algılama organizmaya gelen uyarıcıların anlamlandırılması sürecidir. Bu durumda farketme algıdan hemen önce gelen bir aşamadır.

Kendimize ait duygularımızı ve isteklerimizi fark etmek ve ifade etmek önemlidir. Kendimize ait olması önemli çünkü günlük yaşamda bazen başkalarına ait istek ve duyguları da kendimizin zannederiz. Kendimizi ait, içimizden gelen istek ve duygularımızı farkederek açıkça ifade edebildiğimizde kendimiz oluruz. Böylece kendimizi daha iyi tanır bilgi ve becerilerimizi en uygun şekilde kullanarak başarı şansımızı artırmış oluruz. Yaşamımızda önemli kararlar vermeden önce kendimize iyi tanımamız gerekir. Bunun için ise görünürün altındaki duygu ve isteklerimizi fark etmek ve tanımak gerekir.

Dünyayı fark ediniz. Eğer siz dünyayı farkederseniz dünyada sizi farkederek fark ettiğiniz dünyayı anlamlı bulur ve seversiniz sizi farkederek dünyayı ise daha çok seversiniz (Dökmen 2000). Bireyin iç dünyasını, duygularını farketmesi kendi fenomenal alanını tanıması demektir. Görünürün altındaki istek ve duygularımızı farketmek önemlidir. Çünkü bambaşka istekler bulunuyor olabilir. Ancak böylece kendimizi daha iyi tanır otantik yaşayabiliriz. Yani kendimiz oluruz ve kendimiz hakkında daha sağlıklı kararlar verebiliriz. Evlilik inanç ve meslek seçimi gibi yaşamımızı etkileyebilecek önemli seçimler-kararlar öncesi ne hissettiğimizi ve ne istediğimizi çok iyi bilmemiz gerekir. Çünkü bu kararların geri dönüşü ya çok zor ya da mümkün değildir. Kendi isteklerini iç dünyasını, duygularını farketmek, tanımak ve ifade etmekte güçlük yaşayan insanların kendini, tanıma, kendisi olma, kendisi hakkında sağlıklı karar verme konusunda ciddi sorunlar yaşaması muhtemeldir.

Duygularını farkedip tanıma becerisi aslında duygusal zekanın temel becerilerinden biridir. İşte bu yüzden yunan filozof Sokrates: insanlara "Kendini Tanı" ikazında bulunmuştur. Çoğu kimseler duygularının farkında olduğunu kendini çok iyi tanıdığını zanneder. Ancak biraz düşündüğümüzde gerçekten, ne istediğimizi ve gerçekten neler hissettiğimiz bilmediğimizi

anlarız. Birine son derece kızgın olmak ile kızgın olduğunu fark edip ve şu anda sana karşı kızgınlık hissediyorum” demek farklı şeylerdir. Duygularını farkedip tanıyan ifade edebilen insanlar duygularıyla nasıl başa çıkacaklarını da bilirler. Bu insanlar sınırlarının kendi fenomenal alanlarının farkındadırlar. Ruhsal olarak güçlüdürler. Çünkü kendilerini kontrol edebilirler ve kendilerine güven duyarlar. Farkındalık durumları kendi duygularıyla iletişim kurmalarını kolaylaştırır. Duygularını tanımayıp ifade edemeyen insanlar ise tam tersine kendilerini duyguları karşısında pasif hissederler. Kendilerine güvenleri sarsılır. Ani durumlarda hislerine yenilirler, kontrol edemezler. Bu yüzden kendilerini kötü ve mutsuz hissederler. Bu tip insanlar neler olup bittiğini anlayamadan duygu selinin önünde yuvarlanıp giderler. Bu durum onların tüm yaşamını etkiler, kontrolsüz davranış ve sonuçsuz işler yapmalarına, pişmanlık yaşamalarına neden olur. Duyguları tanımak ve ifade edebilmek; insana bulunduğu durum ve şartlarda en uygun davranışı seçerek uyumlu olma ve başarılı olma şansını artırır. Kendi iç dünyamıza yönelerek içimizden gelenleri algılayabiliyorsak. Yani duygularımızı ve kendimizi tanıyorsak. Daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurma, başarılı mutlu olma ve böylece kaliteli yaşama şansımızı artırmış oluruz. (Konrad, ve Hendl, 1997).

Birşeyi, birşeyleri, dışarıdakileri ve iç dünyanızdakileri fark etmeden varlığınızı sürdüremezsiniz. Farketmeden iletişim kuramazsınız. Farketmeden gelişemezsiniz. Bir anlamda farketmek demek bu dünyaya yerleşmek demektir. Yerleşmeden yeterince varolup ileriye gidemezsiniz. Kendini, istek ve duygularını farkedenden, kendi içindeki şoför mahalline yerleşmiş demektir; artık ilerleyebilir (Dökmen, 2000).

6. Oturum

Amaç: Duygusal Yüz İfadelerini Tanıma Becerisi Kazanmak, Beden Dili ve Yüz İfadesi Kullanarak Duyguları İletme Becerisi Geliştirmek

Davranışsal Amaçlar:

- 1- Beden dilinin ne olduğunu ve iletişimdeki önemini anlama
- 2- Kendini daha iyi tanıyarak içgörü kazanma
- 3- Yüz ifadelerini tanıma becerisini geliştirme
- 4-Yüz ifadelerine-beden diline bağlı çeşitli duyguları tanıma becerisi geliştirme
- 5- Yüz ifadelerini ve beden dilini kullanarak duyguları iletme becerisi kazanma
- 6- Empatik becerileri geliştirme

Oturumun Süresi: 2 saat 45 dk.

Kullanılan Araçlar:

1. Drama Etkinlikleri
2. Ayna
- 3- Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis fotoğrafları
4. Duyguları Çağrıştıran Çeşitli Fotoğraflar
- 5- Rol Oynama Tekniği
- 6- 'Coşkulu, Doyurucu, Başarılı Ve Anlamlı Bir Yaşamda Duyguların Önemi'

Uygulama Süreci:

► *Eğer duygularınızla yeterince irtibatlı değilseniz, duygularınızla başınız boş değilse, bu dünya ile uzlaşmanız oldukça zordur.*

Bu oturuma drama etkinlikleriyle başlanması uygun düşünülmüştür. Drama etkinlikleriyle hem grup üyelerinin oturuma ısınmaları hemde beden dilini kullanma bilincinin gelişmesi amaçlanmaktadır.

Drama Etkinliği: Sırt Sırt Konuşma

Amaç: Beden dilinin ne olduğunu ve iletişimdeki önemini kavratmak.

Süreç 1-Aşama: Gönüllü iki üye seçilerek grup önünde sırt sırta durmaları sağlanır. Daha sonra bu iki üyeden yaşadıkları bir olayı, hiçbir beden hareketi yapmadan, tek bir ses tonuyla, robot gibi anlatmaları istenir.

2-Aşama: Daha sonra ise aynı üyelerin birbirlerine yüzlerini dönerek, beden dili ve yüz ifadelerini kullanarak aynı olayı tekrar anlatmaları sağlanır.

Tartışma ve Paylaşım:

Hangi durumda daha kolay anlattınız?

Fark varmı neden?

Hangi durumda kolay anlaşıldı?

Hangisinde duygular anlaşılabilir?

* Bu aşamasında etkinliğin içeriğine uygun olarak beden dili ve duygusal yüz ifadelerinin iletişimdeki yeri ve önemi hakkında bilgi verilir.

◆ Oturumun bu aşamasında önce grup üyelerine kendileriyle birlikte birinci oturumda oluşturulan duygu listesi hatırlatılır. Üyelerden kendi dosyalarında var olan duygu listesini çıkarmaları istenir. Şimdi herkes bu duyguları beden dili ve yüz hareketleriyle göstermeye çalışsın. Üyelerin 5-10 dakika bu çalışmayı yapması beklenir. Daha sonra çiftler halinde eş oluşturan üyelere birer **ayna** verilir. Her üye kendi eşine öğrendiği duyguları yüz ifadeleriyle göstermeye çalışır böylece öğrendiklerini pekiştirir.

◆ Oturumun bu aşamasında ise Dökmen tarafından geliştirilen “duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisini geliştirme eğitimin”den yararlanılır. Ayrıca farklı kaynaklardan (internette) alınan duygusal yüz ifadeleri fotoğraflarından da yararlanılmıştır. Yüz ifadelerini teşhis fotoğraflarını kullanarak üyelerin farklı duyguları keşfetmeleri, duygularını tanıyarak farkındalık düzeylerinin artması sağlanır. Fotoğraf üyelere tek tek gösterilerek hangi yüz ifadesinin hangi duyguyu ifade ettiği paylaşılıp tartışılır.

*Daha sonra üyelerin öğrendikleri, duygusal yüz ifadeleri fotoğrafları ile kendi yüz ifadeleri karşılaştırmaları istenir. Kendi eksikliklerini anlamaları sağlanır. Ve üyelerin tekrardan çiftler halinde ayna üzerinde duygusal yüz ifadelerini çalışmaları istenir. Üyelerin bu çalışma ile duygusal yüz ifadelerini tanıma ve duygularını yüz ifadeleriyle iletme becerisi kazanmaları sağlanır.

* Oturumun bu aşamasında ise üyelerin kazandıkları duygusal yüz ifadelerini tanıma ve duygularını yüz ifadeleriyle iletme becerileri *drama etkinlikleriyle* geliştirilmeye, pekiştirilmeye çalışır.

Drama Etkinliği (Fotoğraflarla Duyguları Tanıma)

Amaç: Üyelerin yüz ifadelerini tanıma ve duygularını yüz ifadeleriyle ve beden diliyle anlatma becerilerini geliştirmek.

Süreç: 1. *Aşama:* Her bir grup üyesine üzerinde bir öykü-olayı anlatan resimli kartlar dağıtılır. Üyeler bu kartları bir birbirlerine göstermezler. Üyelerin aynayı kullanarak elindeki kartta yazılan olayı ve duyguları yüz ifadesiyle göstermek için çalışmaları sağlanır.

2. *Aşama:* Bu aşama da üyelerin çiftler oluşturarak eşleşmeleri sağlanır. Daha son Çiftler kartlarındaki duyguları yüz ifadesiyle birbirlerine göstermeye çalışırlar. Diğer üye de duyguları ve olayı tahmin etmeye çalışır. Bu şekilde üyeler 5-10 dakika çalışırlar. Daha sonra ise her üye ayrı ayrı gelerek gruba kartında bulunan olayı beden dili ve yüz ifadeleriyle 2 dk içinde anlatmaya çalışır. Sözcük kullanımı ve ses çıkarılması yasaktır. Ve diğer grup üyeleri de bunu tahmin etmeye çalışır. Başarılı üyeler alkışlanarak ödüllendirilir.

Drama Etkinliği (Sessiz Sinema-Pantomim Yarışması)

Amaç: Üyelerin beden dili ve yüz ifadelerini kullanarak duygularını anlatma, iletişim kurma becerilerini geliştirme.

Süreç: Grup üyeleri eşit sayıda üyelerden oluşan iki gruba bölünür. Ve üyelerden kendi gruplarına onları en iyi anlatan bir isim bulmaları istenir. İki grup yarışmaya hazır hale getirilerek yarışma başlatılır. Elimde üye sayısı

kadar üzerinde olayların anlatıldığı resimli kartlar bulunmaktadır. Sırayla her gruptan bir üye çıkacak ve kendisine verilen resimli karttaki olayı, beden dili ve yüz ifadeleriyle anlatmaya çalışacak. Kendi grubunda olan üyelere bunun ne olduğunu tahmin etmeye çalışacaklar. Üyelerden kartta geçen olayın başlığını tahmin etmeleri beklenir. Yarışmanın *kuralları* şunlar: anlatan üye ses çıkarmayacak sözcük kullanan ve ses çıkaran yarışmacı kaybeder ve süresi 1 dakikadır.

* Bu etkinliklerin sonunda etkinlikte kullanılan tüm fotoğraflar(1- duygusal yüz ifadeleri fotoğrafları 2- Soyut fotoğraflar) duvarlara asılarak üyelerin incelemesi ve yorumlamaları sağlanır.

Not: Yukarıdaki etkinliklerde kullanılan fotoğrafların bir kısmı Devlet Tiyatroları arşivlerinden temin edilmiştir.

* Oturumun bu aşamasında üyelere daha önce okumaları için dağıtılmış olan 'Coşkulu, doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşamda duyguların önemi' başlıklı metin soru cevap eşliğinde işlenir.

Drama Etkinliği (Bedenim Konuşuyor)

Son olarak üye sayısı kadar (15 adet) duygu isimleri küçük kağıtlara yazılarak kıştırılır. Kıştırılan bu kağıtlar bir kutuya konur. Her bir üyenin gelerek bir kağıt seçip içinde yazılı duyguyu sözcük kullanmadan beden dilini kullanarak üyelere anlatması istenir. Diğer üyeler ise tahmin etmeye çalışırlar. Kağıtlarda yazılı olan duyguların listesi:(korku, neşe, ümit, tiksinti, öfke, mutluluk, aşk, kızgınlık, şaşkınlık, üzüntü, nefret, karamsarlık, utangaçlık, yalnızlık, sabırsızlık, sempati, hayret, sevinç, kıskançlık, gurur,hayal kırıklığı, bunalım, can sıkıntısı, rahatlama, yorgun, hüzn, telaş, özlem, kin, saygı, suçluluk, kibir, sevgi, hırs, güven,)

Paylaşım ve Tartışma

Üyelerle soru cevap yöntemiyle, drama etkinlikleri hakkında konuşulur. Duyguları beden dili, yüz ifadesiyle anlatmak nasıl bir şey, size iyi geldi mi? Bu beceriler neden önemli günlük yaşamada ne işimize yarar. Kendi

yaşantılarınızdan vermek istediğiniz örnekler varsa paylaşalım. Bu sorular eşliğinde etkinlik üyelerle tartışılıp paylaşılır. Burada kazandıkları becerileri günlük yaşama aktarmaları için cesaretlendirilir.

Ev Ödevi: Burada kazandığınız duygusal yüz ifadeleri tanıma becerinizi duyguları, beden dili ve yüz ifadeleriyle iletme becerilerinizi, buradan çıktıktan sonraki günlük yaşamınızda da kullanmaya çalışın. Yaşadıklarınızı gelecek oturumda bizimle paylaşmak üzere kısa not tutarak rapor edin.



Coşkulu, Doyurucu, Başarılı ve Anlamlı, Bir Yaşamda Duyguların Önemi

Duygular ne işe yarar? Yaşam için duyguların neden önemlidir? Duyguların yaşamımızdaki işlevi ve gücü nedir?

Duygularımız yaşamsal varlığımızın en temel öğelerinden olup sahip olduğumuz organlarımız gibi işlevleri vardır. Duygular yaşamın tümünü etkileyebilecek, yaşamın anlamını oluşturabilecek özelliklere sahiptirler. Duygular yaşamımızın enerji ve motivasyon kaynağıdır. Varoluşumuzu yaşayarak yarına kalma şansımızı artırmak için duygularımıza ihtiyacımız vardır. Bir canlının normal sıradan bir yaşam sürdürmesi için motivasyon kaynağı olarak duygularına ihtiyacı vardır. Ancak sosyal bir varlık olan insan duygularına iki defa ihtiyaç oluyor 1- Günlük yaşamını sürdürmek için motivasyon kaynağı olarak 2- Varoluş düzeyini yükseltmek, kaliteli sıra üstü yaşayabilmek, yarına kalma şansınızı artırmak için duygulara ihtiyacı vardır (Dökmen, 2000).

Duygular bir canlının yaşamsal varlığını devam ettirebilmesi için acil plan yapabilecek şekilde programlanmıştır. Herhangi bir tehdit yada tehlike sırasında duygular ani tepkilere neden olarak organizmayı korur. Yavrusunu kurtarmak için gözünü kırpmadan kendini ölüme terk eden bir Annenin, davranışları aslında duyguların gücünü gösteren önemli bir kanıttır. İnsana kendini feda ettiren sevgi aslında her duygunun insan yaşamındaki merkezi yerine tanıklık etmektedir. Bu durum en derin hislerimizin, duygularımızın tutkularımızın yaşamsal rehberimiz olduğunu gösteriyor. İnsan ırkı varoluşunu büyük ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur. (Goleman, 199).

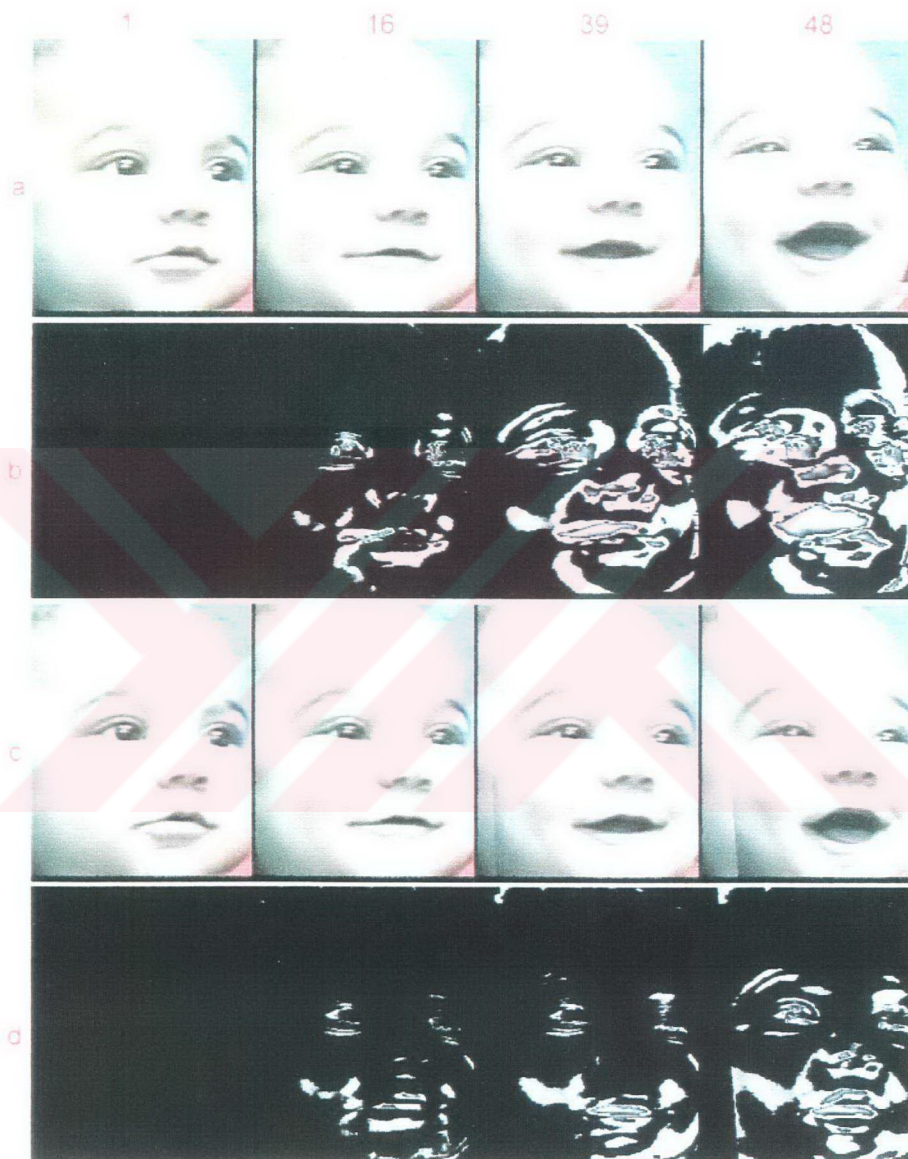
Duygusal enerjiden yoksun insanlar, yaşama anlam veren istekten de mahrum kalırlar. Saatlerce uyuyan, oturan, okey oynamaktan başka hiçbirşey yapmayan insanlar bu duruma iyi bir örnek teşkil ederler. Seyredende merak ve heyecan uyandırmayan duygudan yoksun bir yaşam yaşayanın kalbinde de donuk ve değersizdir. Duygusal motivasyondan yoksun kimseler isteksizdirler çalışamazlar dolayısıyla başarılı olamazlar. Düşüncelerimizi başaramamızın asıl nedeni duygularla yoğunlaştırıp heyecan veremeyişimizdir. Duvarları süsleyen yüzlerce tablonun maddi açıdan birbirinden farkları yoktur. Çünkü hepside tuval, çerçeve ve boyalardan oluşmuştur. Oysa onlara inanılmaz derinlikler ve güzellikler vererek fark katan ressamın duygularıdır. İnsanlar da et ve kemik yığınınından oluşmalarına rağmen duyguları, duygularındaki derinlik ve anlamla farklılaşırlar. (Bozdağ, 2001).

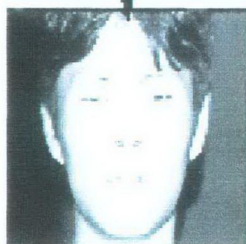
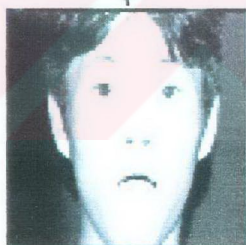
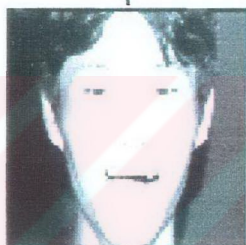
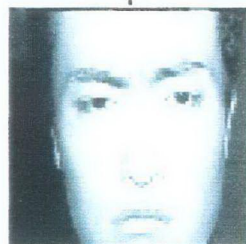
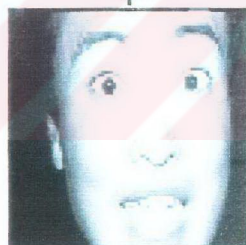
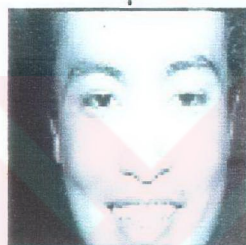
Başarılı olmak ve hedefe ulaşmak için enerji ve motivasyon kaynağı olan duygularımıza daha çok ihtiyacımız vardır. Bir işi başarabilmek için öncelikle istemek gerekir. İstemenin arkasında ise heyecan oluşturan duygular vardır. Şiddetli aşk dağlara tünel kazdırır. Eğer insan olumlu duyguların gücünü kullanabilirse hedefine kolay ulaşır. Duygularımızı güçlendirerek isteklerimizi gerçekleştirecek enerjiye dönüştürmek mümkündür. Tarih boyunca gerçekleşmiş büyük başarıların arkasında hep heyecan vardır. Bu yüzden büyük istekleri başarmanın ilk karşılığı büyük heyecan olmuştur.

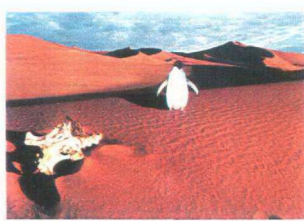
Duygusal mod ile dikkati toplama arasında çok yakın biri ilişki vardır. Yoğun duygularda bireyin dikkati yükselir. Bu durumda bireyin duygusal durumuna bağlı olarak yaşadığı olayları algılama şekli, bakış açısı değişebilmektedir. Olumsuz yıkıcı duygular yaşayan kimseler olayları, kendilerine gelen bilgileri karamsar bir bakış açısıyla, olumsuz yönde algırlar. Ayrıca öfke, kaygı, depresyon gibi duygu durumlarının tıbbi açıdan beden direncini, vücudun savunma gücünü azalttığı uzmanlarca açıklanmıştır. Bu tür olumsuz duygular daha kolay hasta olmaya neden olmakla birlikte, tıbbi bir rahatsızlığın örneğin kanserin iyileşmesini geciktirmekte, ölüm riskini artırmaktadır. Bunun karşıtı olan olumlu duyguların ise panzehir etkisi yaparak şıfa gücü verdiği belirtilmektedir (Golemon, 1995).

Eğer duygularınızla başınız hoş değilse, duygularınızla yeterince irtibatlı değilseniz bu dünya ile uzlaşmanız oldukça zordur. Bir insanın varoluşunu kendisini yaşaması demek sadece yüzeysel olarak değil kendisini derinlemesine tanıması gerekir. Yani görünürdeki değil görünürün altındaki duyguları ve düşünceleri farkederek ifade edebilmesi demektir. Eğer bunu başarabilirsem hem iç hem de dış dünya ile daha sağlıklı ilişkiler kurarak uzlaşmamız kolaylaşacaktır. Eğer bir kimse iç dünyasıyla, duyguyarıyla tanışmaktan çekiniyor ve de korkuyorsa varoluşsal kaygının gereği olan varoluşsal boşluk ve yalnızlık yaşıyor demektir. Öyleyse var olma sürecinde anlamlı coşkulu ve başarılı bir yaşam için duygularımıza herşeyden çok ihtiyacımız vardır. Duygularımızı tanıyarak ve yaşayarak evrenle kucaklaşarak uzlaşabiliriz ve böylece yarına kalma şansımızı artırmış oluruz (Dökmen, 2000).

Duygudan söz ediyoruz, duygusallıktan değil, Duyguların gücünü kullanmak duygusal yaşamak değildir. Duygulara hakim olmak için onları farkedip tanımak gerekir. Duygularınızı farkedip tanırsanız onları kontrol edebilirsiniz yoksa siz onların esiri olursunuz. Duygu ve isteklerinin farkında olan kendini daha iyi tanır. Kendini iyi tanıyan birey potansiyelini üst düzeyde kullanarak başarılı olur. Uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilir.







7. Oturum

Amaç: Empatik Becerileri Geliştirmek Ve Bu Beceriye Kullanarak Farklı Duyguları Farketme Tanıma, Aralarında Farkları Ayırt Etme Becerisi Geliştirme.

Davranışsal Amaçlar:

- 1- Empati yoluyla karşısındakinin duygularını fark etme ve tanıma.
- 2- Duygular arasındaki farkları ayırt edebilme
- 3- Duygu repartuvarını zenginleştirme
- 4- Empatik becerileri geliştirme (fiziksel, zihinse ve duygusal rol alma)
- 5- Empatik beceriler yardımıyla kendi duygularını fark etme ve ifade etme
- 6- Duygularını ifade etme ve kontrol etme becerisi geliştirme
- 7- Kendini açma ve paylaşma becerisi geliştirme

Oturumun Süresi: 2 saat 45 dk.

Kullanılan Araçlar:

- 1- Rol Oynama (Role Playing)
- 2- Empati Oyunu
- 3- İnceleme Teknikleri

Uygulama Süreci:

Farkedip tanışmadığınız duygularınız sizi yönetir, Duyularınızın Esiri olursunuz. Tanıştığınız zaman ise onları siz yönetirsiniz.

Drama Etkinliği (Empati Oyunu)

Amaç: Empatik Becerileri geliştirmek ve Oturuma ısınmalarını Sağlamak.

Süreç: 1-Aşma: Grup üyeleri izleyiciler ve oyuncular olarak iki gruba ayrılır. Oynayan gruptaki üyelerle empati oyunu gerçekleştirilir. Oynayan gruptaki üyelerden biri öne çıkar ve lider'in yardımıyla da içinden gelen beden duruşu ve yüz ifadesiyle bekler. Bu pozisyonunu unutmamak için hafızasına

kayıt eder. Bu arada diğer oyuncu üyeler yönleri tersti olup biteni göremezler. İzleyici üyeler hiçbir şeye karışmadan olup biteni izlerler. Oyunun bu aşamasında yönleri ters olan üyelerden birine lider dön der. Bu üye yüz ifadesi ve beden duruşuyla bekleyen üyeyi bir müddet izler ve aynen onu taklit etmeye, fizikse olarak onun rolünü almaya çalışır. Sonraki gelen üyede onu taklit eder. Oyun oyuncu üyeler bitene dek devam eder.

2-Aşama: Oyunun ikinci aşamasında, birinci aşamadaki izleyici ve oyuncu üyeler yer değiştirilerek oyun aynen tekrar oynanır.

Paylaşım ve Tartışma:

*Fizikse, zihinsel ve duygusal olarak arkadaşınızın rolünü almak kolay mı? Arkadaşınızın beden şeklini yüz ifadesini taklit edebildiniz mi? Günlük yaşamda da birbirimizi anlamak için ne yapmamız gerekir? Duygu ve düşüncelerinizi bizimle paylaşın.

* Oturumun bu aşamasında üyelerin empati bilinçlerini artırmak amacıyla genel olarak empati ve empatik beceriler hakkında bilgi verilir.

► **EMPATİ:** *Bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini, onun yaşadıklarını anlamak ve tekrar ona iletmektir. Empati başkalarının ve kendi duygularımızı farketmek için önemli bir beceridir. Genel olarak empatik beceride üç tür rolalma vardır.*

1. *Fiziksel olarak ötekinin rolünü alma (beden)*
2. *Zihinsel olarak ötekinin rolünü alma (düşünceler)*
3. *Duygusal olarak ötekinin rolünü alma (duygular)*

* Bu oturumda kısa olaylar ve öyküler anlatılarak üyelerin duygularıyla yüzleşmeleri, duygularıyla iletişim kurmaları sağlanacak.

* Daha sonra bu olay karşısında verebilecekleri muhtemel tepkiler üzerinde durularak duygusal iletişim kurma becerilerinin geliştirilmesine çalışılır.

* Üyelerin anlatılan olayı- öyküyü zihinlerinde canlandırarak empati kurmaları, empatik becerilerini geliştirmeleri sağlanır.

* Üyelerin anlatılan olayı – öyküyü kendi yaşantılarıyla özdeşleştirerek burada ve şimdiki duygularına yoğunlaşmaları sağlanacak. Böylece duygularını ve kendilerini tanımları sağlanır. Buda hayal ve fantezi becerilerinin gelişmesine duygu repartuvarlarının genişlemesine yardımcı olacaktır.

Öykü-Olay

Saatlerdir çarşıda babasıyla alışveriş yapan 6 yaşındaki minik Orhan tüm ısrarlarına rağmen babasına dondurma alıramaz. Ancak son anda babası pes ederek dondurma almayı kabul eder. Küçük Orhan büyük bir istekle dondurma külahını eline almış ağzına götürürken, oradan acele acele koşarak geçmekte olan adam eline çarpar ve dondurması düşer. Ve Orhan...

Yaşanan Duygu: Hayal kırıklığı-kızgınlık

- * Önce üyelerden tek tek öyküyü devam ettirmeleri istenir.
- * Sonrada rol oynayarak yukarıdaki dramatik olay grup içinde tekrar canlandırılır.
- * Kendinizi Orhanın yerine koyarak şu soruları düşünün.
 - 1- Orhanın bedeninde, fiziksel olarak neler olmuştur? *Bedeninizle onun yerini alın.*
 - 2- Orhanın aklından neler geçmiştir? *Düşüncelerinizle onun yerini alın.*
 - 3- Orhanın duyguları nelerdir? *Duygularınızla onun yerini alın.*
- * Peki siz Orhanın yerine kendinizi koyduğunuzda yani olayı yaşamış gibi hayal ettiğinizde Bedeninizde neler oldu, neler düşündünüz, neler hissettiniz, duygularınız neydi?
- * Daha sonra üyelerin kendi yaşantılarında benzer anı ve hatıralar paylaşılır. Uygun üyelerle anı ve hatıraları geçmiş yaşantıları rol oynayarak canlandırılır. Üyelerin burada ve şimdiki duygu ve düşüncelerine yoğunlaşarak ifade etmeleri sağlanır.
- * Şuan neler düşünüyorsunuz bedeninizde neler oluyor? Şu an neler hissediyorsunuz? Duygularınızı bizimle paylaşın.

Öykü - Olay

Ali 12 yaşlarında afacan ve hareketli bir çocuktur. Ali bir okuldan eve dönerken soğuk kış gününde üşümüş, donmak üzere olan zavallı bir kedi görür. Hem kedileri çok sevdiği hemde ona çok acıdığı için Ali kediye kucağına alır ve eve getir. Bu arada yolda kendisi gibi okuldan eve dönmekte olan ablasını görür. Ablası da kedileri çok sevmektedir. Ancak Anne ve Baba bu kazada hassastır ve daha önceden eve hayvan alınmaması yasaklanmıştır...

** Kendinizi bu öyküdeki kahramanların yerine koyun ve olaylara onların açısından bakın, düşünün. 1.Bedenlerinde ne gibi değişimler olmuştur. 2. Neler düşünmektedirler. Akıllarında geçenler ne olabilir. Ali, ablası, kendisi annesi ve babasının yaşadığı duygular nelerdir. 4. Nasıl davranmışlardır. Neler söylemişlerdir.*

Rol oynama

** Bu aşama isteyen üyelere uygun roller seçilerek öykü grup içerisinde tekrar canlandırılıp aynen yaşatılır. Ve rol oynayan üyelerin tercihinine bağlı olarak olayı istedikleri gibi yönlendirmelerine izin verilir.*

** Öyküyü burada hep birlikte aynen tekrar yaşadık. Peki şimdi 1) Sizin bedeninizde nasıl bir değişim oldu? Bedenimizin tepkileri neler? 2)Bu arada neler düşündünüz 3) Aklınızdan bu düşünceler geçerken neler hissettiniz? Duygularınız neler 4) Nasıl tepki verirdiniz, neler söylediniz Kim ne söylerdi.*

** Şu anki durumunuzda dönün, kendi geçmiş yaşantılarınıza çocukluğunuza bakın. Aklınızdan neler geçiyor. Şu an burada neler düşünüyor ve ne hissediyorsunuz. Bizimle paylaşın.*

Not: *Burada amaç üyelere bir olay ya da durumlar karşısında verilebilecek muhtemel tepkileri göstermek. Ve bu tepkiler arasında en sağlıklı iletişimin duyguları ifade etmek olduğunu anlamalarını sağlamaktır.*

Olay-Öykü

Yanılığlar büyük bir trajediye yol açmıştı. 13 yaşındaki Hasan sadece bir şaka yapmak istemişti. Hasanın ailesi o gece bir arkadaş ziyaretine gitmişlerdi. Hasan ise o gece teyzesinde kalacaktı. Hasanın Babası ve Annesi

o gece geç saatte (03.00 gibi) eve geldiklerinde evde bir tıkırtı duyarlar. Evde kimse olmadığına göre ancak bir hırsız olabilirdi. Hasan'ın babası Ömer beylik tabancasını çıkarıp odaları dolaşmaya başladı. Odalar karanlıktı, tam bu sırada dolap dışarı fırlayarak böö diye bir ses geldi. Ömer beyde heyecandan silahını ateşleyerek boynundan vurdu. Vurulan kişi Ömer beyin oğlu Hasandı. Hasan o gece teyzesinden habersiz eve dönmüştü ve sadece canı babasına şaka yapmak istemişti. Bu şaka hayatına mal oldu.

* Öykü fon müziği eşliğinde, duygusal bir ses tonuyla üyelere anlatılır.

Yaşanan Duygu: (Üzüntü – Keder)

Hasan'ın babası ve annesini düşünün, kendinizi onların yerine koyun.

- 1) Hasan'ın babası ve annesinin ne bedenlerinde ne gibi değişimler olmuştur. elleri, ayakları vücudu nasıl tepki vermiş olabilir. 2) Akıllarından neler geçmiş olabilir? Neler düşünmüşlerdir. 3) Neler hissetmişler hangi duyguları yaşamışlardır.
- 4) Verebilecekleri muhtemel tepkiler nelerdir?

Verilen Muhtemel Tepkiler:

- 1-
- 2-
- 3-

* Bu aşamada grup içinde uygun roller dağıtılarak olay tekrar canlandırılır.

* Öyküyü burada tekrar canlandırıp yaşadık. Kendinizi Hasan'ın Annesi Babası veya Hasan'ın yerine koyduğunuzda, sanki olayı siz yaşamış gibi düşündüğünüzde. 1) Bedeninizle ne gibi değişimler farkediyorsunuz? 2) Aklınızda neler geçiyor? ne düşünüyorsunuz? 3) Neler hissediyorsunuz? Hangi duyguları yaşıyorsunuz. 4) Nasıl tepki veriyorsunuz? Neler söylüyorsunuz.. Burada şu an neler düşünüyor ne hissediyorsunuz?

Öykü – Olay

Elif çok sıkı çalışarak, gecesini gündüzüne katarak üniversite sınavına hazırlanır. Bu sınav onun için çok ama çok önemlidir. Bütün umutları, hayalleri bu sınavı kazanmasına bağlıdır. Sınav günü gelir Elif sınava girer ve sınavı gayet iyi geçer. Soruların büyük çoğunluğunu yapar. Sınav çıkışında Elif sınavı kazanacağından emin gibidir. Ertesi gün sınav gazetesini alır ve kendi işaretlediği cevap anahtarıyla karşılaştırır. Sonuç fiyasko, tahminin çok altında doğru cevabı çıkar. Ve elif birden soru kitapçığının türünü yanlış işaretlediğini hatırlar. Ve kahrolsun diye bağırmaya başlar. Kızlarının çığlıklarını duyan Baba ve Anne içeriye girer ve

Yaşanılan Duygular: (Hayal Kırıklığı – Hüsrân)

Elif'i düşünün; 1) Bedeninde ne gibi değişimler olmuştur?

2) Aklından neler geçmiştir, neler düşünmüştür.

3) Bunları düşünürken neler hissetmiştir?

4) Nasıl tepki vermiş olabilir. Neler yapmıştır.

1.

2.

3.

* Bu aşamada öykü üyelerine uygun roller verilerek tekrar canlandırılır.

Grup içinde yaşanır.

* Siz Elif'in yerinde olsanız, yani bir kendinizi Elif'in yerine koyup düşünün, olayı zihninizde tekrar yaşayın hayal edin. 1) Bedeninizde neler oluyor. Vücudunuzdaki değişimler neler? 2) Aklınızdan neler geçiyor? Neler düşünüyorsunuz 3) Neler hissediyorsunuz. Duygularınız ne? 4) Nasıl tepki veriyorsunuz, neler yapardınız. Anne ve Babanıza neler söylerdiniz?

Verilen Tepki Çeşitleri

1.

2.

3.

* Şu an neler düşünüyorsunuz neler hissediyorsunuz? Şu anki duygu düşünce ve söylemek istediklerinizi bizimle paylaşın.

Öykünün Devamı

Aradan zaman geçer ve sınav sonuçları açıklanır. Elif kazanamayacağından emin olduğu için gazetelerde yayınlanan sonuçlara da hiç bakmaz. Bir hafta sonra bir Çarşamba sabahı Elif'in Annesi posta kutusundan Elif'in sınav sonuç belgesini alır. Hemen heyecanla açar ve Elif'in sınavı kazanmış olduğunu öğrenir. Elif'de sınavı kazanmış olduğunu öğrenince çok şaşırır ve yine çılgınlık atmaya başlar. Ama bu defa

Zihninizde Elif'in durumunu canlandırın; 1) Elif'in bedeni nasıl tepki vermiş olabilir. 2) Neler düşünmüştür. 3) Neler hissetmiştir. Hangi duyguları yaşamıştır. 4) Nasıl tepki vermiş olabilir? Neler söylemiştir.

Elif'in muhtemel tepkileri - davranışları

1.
2.
3.

* Bu aşamada grup içerisinde isteyen üyelere rollere verilerek öykü tekrar canlandırılır.

* Siz Elif'in yada Annesinin yerine kendinizi koyun. Olayı zihninizde canlandırın Peki siz neler hissedersiniz? Nasıl bir tepki verirdiniz? Hangi duyguları yaşarsınız? Sırasıyla Bedensel değişimlerinizi, düşüncelerinizi duygularınızı ve davranışlarınızı bizimle paylaşın.

Paylaşımlar ve Tartışma

* Öyküler bittikten sonra üyelerin öykülerin çağrıştırdığı geçmiş yaşantıları anıları paylaşılır. Buradaki ve şimdiki duygu ve düşünceleri paylaşılır. İç dünyalarına yönelerek şu anki duygularınızı ifade etmeleri için cesaretlendirilir.

Etkinlik: Sanatsal Paylaşım

* Bu oturumda ve devam eden oturumlarda her oturumun sonuna doğru sanatsal paylaşımda bulunulur. Yani üyelerin kendilerine ait şiir, öykü, yada roman denemeleri paylaşılmaktadır. Eğer kendilerine ait yoksa kendi beğendikleri bir şiir, öykü, söz yada hikaye okuyarak grupla paylaşabilirler. Bu etkinliği üyelerin iç dünyalarına yönelmelerinde etkili olacağına inanılmaktadır.

Ev Ödevi: Bu oturumda kazandığınız duyguları tanıma ve ifade etme becerilerini günlük yaşamınıza aktarmaya çalışın. Burada anlatılan olaylara benzer yaşantılarınızdaki duygularınızı, nasıl tepkiler verdiğinizi, kısaca rapor ediniz ve bunları gelecek oturuma paylaşmak üzere hazır geliniz.



8. Oturum

Amaç: Duygusal Zeka ve Duygusal İletişim Kurma Becerisi Geliştirme

Oturumun Süresi: 2 saat 20 dk.

Davranışsal Amaçlar:

- 1- Duygularını Tanıma ve İfade etme Becerisini Pekiştirme
- 2- Üyelerin karşılıklı olarak birbirlerinin duygularını anlamalarını sağlama
- 3- Dışa dönük kişilik özelliklerinden sıyrılarak kendi iç dünyalarına yönelmelerini sağlama.
- 4- Duygusal zeka hakkında bilgi sahibi olma ve duygusal zekalarını geliştirebilmeyi öğrenme
- 5- Duyguları kullanarak iletişim kurma becerisi geliştirme

Kullanılan Araçlar:

- 1- "Günlük yaşamda Duygusal İletişim ve Duygusal Zeka" Metni
- 2- Rol oynama tekniği

Uygulama Süreci:

İnsanı iyi bir eş ve dost, anlayışlı bir komşu karizmatik bir patron sevilen ve başarılı bir insan yapan şey sahip olduğu duygusal zekasıdır.

Drama Etkinliği (Yanındakini Güldür Oyunu)

- Amaç:**
1. Üyeler arasındaki ısınma ve kaynaşmayı pekiştirmek
 2. Üyelerin kendi davranışlarının başkalarını duygularını nasıl etkilediklerini anlamalarını sağlamak.

Süreç: Üyelerin daire biçiminde ayrı ayrı çiftler halinde rahat edebilecekleri şekilde oturmaları sağlanır. Her üye yaptığı komik hareketler, sözler ve yüz ifadeleriyle sağındaki üyeyi güldürmeye çalışır. Sonra roller değiştirilerek oyuna devam edilir. Oyunun sonunda üyeler toplanır ve arkadaşının kendisini güldürmek için neler yaptığı paylaşılır.

Paylaşım ve Tartışma

Arkadaşın seni güldürmek için neler yaptı? Güldürebildi mi? Peki sen arkadaşını güldürmeyi başarabildin mi? Güldürmeyi başarınca neler düşündün, neler hissettin? Başkasını güldürmek nasıl bir duygu?

Seni neler güldürür neleri komik bulursun

Sen başkalarını güldürmek için neler yaparsın?

* Bu sorular eşliğinde üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşılır. Gerek duyulursa bu etkinlik bir “Kahkaha Atma Yarışması” ile de desteklenebilir.

* Oturuma başlamadan önce üyelerden son zamanlarda yaşadıkları bir çatışma ya da problemleri düşünmeleri istenir. Bu çatışmaların çoğunda kafa kafaya iletişim kurduklarını fark etmeleri sağlanır. Şu an sizi son zamanlarda rahatsız eden, kafanızı meşgul eden bir çatışma, problem ya da kırgınlığınızı düşünmenizi istiyorum. Hangi konuşmalar ve sözler geçtiğini, cümleleri hatırlamaya çalışın.

* Günlük Yaşamda Duygusal İletişim ve Duygusal Zeka” metni tepegöz eşliğinde ve soru cevap yöntemiyle üyelere anlatılır. Duygusal zeka ve duygusal iletişimin ne olduğu günlük yaşamda ve iletişimdeki önemi hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır. Üyelerin anlatılan bilgilere benzer yaşantıları paylaşarak, konuyu özümsemeleri sağlanır.

* Duygusal zeka ve duygusal iletişimin kullanımına ilişkin örnek olay ve öyküler anlatılır. Bu olaylar ve öyküler üzerinde paylaşımlar ve yorumlar yapılır. Üyelerin kendi yaşantılarından benzer örnekler vermeleri sağlanır. Üyelerin kendi yaşantılarından verdikleri örnekler drama yapılarak canlandırılır. Böylece üyelerin burada ve şimdiki duygularına yoğunlaşmaları sağlanır.

* Ayrıca üyelerin anlatılan öykü ya da olayda verilebilecek muhtemel tepkileri düşünmeleri sağlanır. Böylece duygusal iletişim kurma becerilerinin geliştirilmesine çalışılır.

Not: Bu süreçte üyelerin duygularını ifade ederek kuracakları iletişimin daha sağlıklı olduğunu anlamaları amaçlanmaktadır.

Kafa Kafaya İletişim Örneği

Ömer 18 yaşlarında hareketli bir gençtir. Okul çıkışı akşamları eve geç gelmektedir. O gün babası Ömer'e önemli bir işleri olduğunu söyleyerek erken gelmesini ister. Fakat Ömer dalgınlığına gelerek unutur ve eve her zamanki gibi geç gelir. Ve aralarında şu konuşma geçer.

Baba: Sen eve hep geç geliyorsun. Beni hiç kale almıyorsun. Söylediğim halde bak yine geç geldin. Sen adam olmazsın.

Ömer: Sen bana bu kadar karışamazsın. Ne yapacağımı ben artık biliyorum, üzerime fazla gelmeyin diyerek kapıyı çarpıp çıkar.

* Ömer ve babasının iletişim tarzını beğeniyor musunuz? Başka nasıl olabilirdi. Siz olsanız nasıl davranırdınız. Bu sorular üyelerle tartışılarak paylaşılır.

* Bu arada öyküde geçen olay isteyen üyelerle uygun roller verilerek grup içinde canlandırılıp tekrar yaşanır.

* Buradaki olaydaki baba ve oğul düşüncelerini söyleyerek iletişim kurmaya çalışıyorlar Kafa kafaya iletişim tarzı var. Birbirlerini suçlayıcı ve eleştirici tavırları var. Çatışma yaşamaları içten bile değil. Ömer ve babası neler hissetmişlerdi duyguları nelerdi?

Oysa bu baba ve oğul yüzeyin altındaki düşüncelerin gerisindeki duyguları ve isteklerini farkederek ifade etseler. Duygusal bir iletişim kurmuş olacaklar ve muhtemelen farklı şeyleri yaşayacaklardı.

Şimdi muhtemelen bir çoğumuz anne, baba ya da başka büyüklerimizle benzer durumları yaşadık, belki de yaşıyoruz. Burada bizimle bu durumunu paylaşmak isteyen var mı? İsteyen üye ile drama yapılarak paylaşılır ve sonuçta üyelerle tartışılarak paylaşılır.

Kalp Kalbe İletişim Örneği

Baba: Eve geç gelmeden endişe duyuyorum. Doğrusu seni merak ediyorum ve kötü şeyler olmasından korkuyorum. Sözlerimi dinlemediğinde otoritemin sarsıldığını hissediyorum ve rahatsız oluyorum. Seni seviyorum senin de beni sevmeni istiyorum.

Oğul: Baba bende özgür olmak istiyorum. Artık benim büyüdüğümü anlamanızı bekliyorum. Kendi kararlarımı kendim vermek istiyorum.

Koyduğunuz bunca kurala uymaktan sıkılıyorum. Bana güvenmemenize üzülüyorum ve kızıyorum. Beni sevmenizi ve bana güvenmenizi istiyorum.

* Baba oğul arasındaki bu diyalog yüzeyin altındaki duyguları ve istekleri farkedip ifade edilerek yapılmıştır. Gerginliğe ve itiraza neden olma çatışma çıkma ihtimali daha azdır. Suçlayıcı ve eleştirici değildir. Ben mesajıyla derindeki duyguları açığa vurmaktadır.

► *Babalar ve oğullar ve tüm insanlar yukarıdakinin yarısını hissedip, duygularını farkedip söyleyerek iletişim kursalar nice kavgalar ve anlaşmazlıklar tatlıya bağlanırdı.*

* Burada "rol oynama" tekniğinden yararlanılarak üyelerin kendilerine ait benzer yaşantıları paylaşılır. Yaşantılar drama olarak tekrar canlandırılır. Üyelerin burada ve şimdiki duyguları paylaşılır. Böylece duygusal iletişim kurma becerileri gelişmesi sağlanır.

* Benzer olay ve öyküler farklı örnekler verilerek çoğaltılır. Üyelerin örnek olay vererek rol oynatarak yaşantılarını paylaşmaları sağlanır. Sizin son zamanlarda yaşadığınız çatışmalar varsa paylaşalım.

Olay

Derya bir gün dersten çıkar ve durağa doğru yürür. Tam bu sırada karşıdan samimi olduğu bir sınıf arkadaşı gelmektedir. Derya arkadaşına selam verir. fakat o hiç fark etmeden geçip gider.

Derya: *Ne biçim insansın be! Selam veriyoruz görmüyorsun. İnsanlara tepeden bakmaya başladın. Kendini ne zannediyorsun sen?*

Arkadaşı: *Amma da abarttın be, ne biçim konuşuyorsun. Selamını almak zorundayım. Görmedik işte.*

* Derya neler hissetmiş olabilir? Verdiği tepki uygun mu?

* Siz olsaydınız nasıl tepki verirdiniz. Sizin buna benzer bir yaşantınız var ise buyurun anlatın paylaşalım.

Olay :

Meltem hanım o gün okulda yaşadığı ilginç bir olayı eşiyle paylaşmak ister ve eşine seslenir. Ancak eşi televizyon seyretmektedir onu hiç duymaz ve ilgilenmez. Bunun üzerine şu konuşma aralarında geçer.

Meltem: *Sen ne biçim adamsın saatlerce televizyon seyrediyorsun. Bizimle bir kelime konuşmadın. Ben sanki taşta söylüyorum Erkekler hep böyle zaten kadın ruhundan anlamazlar.*

Eşi: *Şurda rahat bir televizyon izleyemiyoruz. Sizin yüzünüzden golü de tam göremedim. Siz kadınlar hep çır cır konuşup durursunuz. Çenenizi birazcık kapatsanız ne olur?*

* Meltem neler hissetmiş hangi duyguları yaşamıştır? Verdiği tepkiler uygun mu?

* Rol oynayarak olay grup içinde tekrar canlandırılıp yaşatılır. Peki siz olsaydınız nasıl davranırdınız? Daha sağlıklı bir iletişim kurmak nasıl mümkün olabilir? Neler söylemek işinizi kolaylaştırırdı. Burada üyelerin kendilerini "Kalp Kalbe İletişim" tarzını bulmaları sağlanır.

* Sizde buna benzer yaşantılarınız varsa buyurun anlatın paylaşalım.

Etkinlik: (Bize Kendini Anlat)

Amaç: 1) Üyelerin kendilerini ve kendilerini etkileyen önemli insanlarla ilgili duygularını ifade etmelerini sağlamak.

2) Ben dilini kullanabilme becerisi geliştirmek

Süreç: Şimdi bize kendinizi hayatınızı, beklenti ve ümitlerinizi, neler yapmak istediğinizi ve neleri yapabildiğinizi anlatın. Yaşamınızda sizin olumlu veya olumsuz yönde etkilemekte olan kimseleri, onlarla ilgili duygularınızı anlatın.

* Özellikle geçen hafta anneler günü olmasından dolayı annenizle ilgili duygularınızı paylaşmanızı bekliyorum. Anneler gününde annenize ne söylediniz?

Kural: 1) Ben dilini kullanmak

2) Duyguları söylemek

Ev Ödevi: Burada kazandığınız duygusal iletişim kurma becerinizi, iletişimde duyguları farkederek ifade etmeyi günlük yaşamınızda uygulamaya çalışın. Bu şekilde yaşadığımız en az üç olayı rapor edin ve gelecek oturuma getirin.

Günlük Yaşamda Duygusal İletişim – Duygusal Zeka

Zeka nedir? Nasıl ölçülür? Zeki insan kimdir. Zeka ve başarı arasındaki ilişki nedir? Duygusal zeka nedir? Başarılı olmada etkilimidir?

Psikoloji alanında üzerinde yoğun olarak çalışılan ama net bir tanımı ortaya konamayan kavramlardan biride zekadır. Zekanın ne olduğu ve nasıl ölçüldüğü konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Zeka varsayılan zihinsel hacim ve yaratıcılık olarak anlaşılmaktadır. Günlük yaşamda bir insana zeki denince hemen akıllı ve kafası çalışan başarılı biri anlaşılmaktadır. Bu bilinen zekanın da (IQ) büyük çoğunluğunun (%70) kalıtım yoluyla anne-babadan çocuklara geçtiği bilinmektedir. Yıllardır zeka araştırmaları yapılmakta ve yeni tanımlar ortaya atılmaktadır. Bu tanımlardan bazıları şöyledir. Zeka yeni durum ve şartlara kolay uyum sağlama problem çözme becerisidir. Zeka insanın amaca uygun olarak düşüncesini yönlendirebilmesi, karşılaştığı güçlüklerle baş edebilme becerisidir. Bu tanımlardan da anlaşıldığı gibi zeka kompleks bir yapıya sahiptir. Son yıllarda yapılan araştırmalar ve yeni yaklaşımlar zeka anlayışımızı değiştirmektedir. Zeka araştırmaları bilgiye dayalı becerinin tek başına zeki davranışı açıklamada yetersiz olduğu ortaya koymuştur. Yani önceki zeka (IQ) anlayışının temeli olan matematik ve dil gücünün zekayı açıklamada ve yaşamdaki başarıyı göstermekte çok yetersiz olduğu sonucuna varılmıştır. (Konrad, ve Hendl, 1997). Bu eksikliklerin farkında olan Amerikalı Psikolog Daniel Goleman zekaya çok farklı ve yeni bir yorum getirerek **“Duygusal Zeka (EQ)”** kavramını literatüre kazandırmıştır. Goleman duygusal zekayı akıllı olmanın bir başka çeşidi olarak görmektedir. Ona göre zeka iletilebilir ve geliştirilebilir özelliği olan öğrenme kabiliyetine bağlı bir beceridir. Goleman duygusal zekanın (EQ) zekaya (IQ) ya bir alternatif değil ancak bir ilave olduğunu söyler. Başarılı olmak ve en iyi olabilmek için hem IQ'ya hemde EQ'ya ihtiyacımız vardır. Kısacası zekada (IQ)'da duygusal zeka (EQ)'da bir birini tamamlayan, bir bütünlüktürler. Ancak Goleman yinede duygusal zekayı zeka için temel bir şart olmazsa olmaz olan bir ilke olarak kabul eder.

Kendi duygularını algılamadaki, tanımadaki yetersizlik, hislerini ifade etmede yaşanan beceriksizlik duygularını yönlendirme ve başkalarıyla paylaşmadaki eksiklik günümüz modern toplum insanını yalnızlığa sürüklemekte şiddet ve zor kullanımını öngören bir kaos çemberine götürmektedir. Buda duygusal zeka (EQ) eksikliğinin en belirgin göstergesidir. Duygusal Zeka, zekanın bir başka türüdür, Duygusal zekanın beş bileşeni vardır. Bunlar; 1- *Kim olduğunu bilmek, kendini tanımak (öz bilinç)* 2- *Duygularını farketme, tanıma, ifade edebilme, başkalarıyla paylaşma.* 3- *Duygularını kontrol edip kullanabilme, motive olma* 4- *Olumlu düşünceye sahip olma, iyimser bakabilmek.* 5- *Empatik beceri sahibi olma.*

Goleman başarılı olmak için tek başına zekanın yetersiz olduğunu duygusal zekanın başarılı olmada çok önemli bir yer tuttuğunu vurgulamaktadır. **Başarı = IQ+EQ** Duygusal zekanın en önemli ve zekadan farklı yanı sonradan öğrenme yoluyla geliştirilebilir olmasıdır. Her insan kendi duygusal zekasını geliştirebilme şansına sahiptir. Kişi eğer isterse bunu başarabilir. Duygusal zeka duygularını tanıma kontrol etme ve verimli kullanma gücünü gösteren beceridir. Bu beceriye (EQ) ya sahip olan kimseler günlük yaşamda karşılaştıkları sorunları çözebilme sağlık ilişkiler kurabilme,

özel ve mesleki yaşamlarında başarılı olma potansiyeline sahiptirler. (Goleman, 1997). Araştırmacı tarafından hazırlanan “*Duygusal ifade eğitim programı*” da bu beceriyi (EQ) geliştirmeye yöneliktir. Başarıda serinkanlı olmanın, kendini tutup duyguları kontrol edebilmenin yeri büyüktür. Duygularını keşfedip ifade ederek kontrol eden kimseler ise başarılı ilişkiler kurmada daha şanslıdır. Mesela öfkeli olduğunuz anlarda ne kadar kendimiz gibi davranabiliyoruz Davranışlarımız duygularımız tarafından yönlendiriliyor ve öyle bir yere geliyoruz yaptıklarımızı kendimiz bile saçma buluyoruz. Hem kendi hem de başkalarının duygularını, yaşadıklarını anlayabilen, empatik beceriye sahip olan kimseler sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurarak sosyal hayatla daha başarılı olabilirler (Brems, 2001). Kendi duygularını kabul edip öğrenen, o an kızgın mı? sinirlimi yoksa üzgün mü? olduğu bilen bir kimse duygularıyla iletişim kurabilir. Böylece hayatını daha iyi yönetebilir.

Günlük yaşamda genelde iki tür iletişim kurarız.

1- Kafa kafaya iletişim (Düşünceler söylenerek kurulur)
Geneldir, Suçlayıcıdır, Sen mesajı içerir, Suçlayıcıdır İtiraza açıktır, Dirençle Karşılaşır Gelişmeyi engeller Gerginlik ve çatışmaya neden olur.

2- Kalp kalbe iletişim, Duygular ifade edilerek kurulur, Ben dilini kullanır. Ben mesajı içerir, suçlayıcı değildir, itiraza neden olmaz, Direnci kırar ve değişime açıktır Gerginlik ve çatışma azalır, sağlıklı ilişkiler kurma şansı artar.

Birinci tür iletişimde düşünceler söylenmektedir. İletişim kuran kimseler olay hakkında, genelde ne düşündüklerini iletirler. Geneldir, sen mesajı içerir suçlayıcıdır. Gerginliğe ve itiraza neden olur. İtiraz etme karşı çıkma ihtimali daha fazladır. Çünkü düşüncelerin her zaman alternatifi vardır. Çatışma çıkma ihtimali artar. Gelişmeyi ve değişimi engeller. Günlük yaşamda çoğu kimse bu tür iletişim kurar. İkinci tür iletişimde ise düşünceler değil düşüncelerin altında yatan duygular söylenerek iletişim kurulur. Bu tür iletişimde çatışma çıkma eğilimi daha azdır. Çünkü duygulara itiraz etme olasılığı azdır. Duygular tekdir alternatifi olmaz. Ben diliyle kurulur, ben mesajı içerir, gerginlik ve itiraza neden olma ihtimali daha azdır. Çocuklarınıza, öğrencinize, arkadaşınıza sevgilerinize eşinize yada iletişimde bulunduğunuz birine onun sizi incittiğini, kırıldığınızı yada üzüldüğünüzü, anlayışlı bir dille söylediğinizde küçük anlaşmazlıkların, çatışmaların günlerce süren kavgalara dönüşmeden çözüldüğüne şahit olacaksınız. Bunun için duygularınızı farkedip tanımanız ve ifade edebilme becerisine sahip olmanız gerekir.

► *İnsanı iyi bir hayıt arkadaşı, iyi bir dost, anlayışlı bir komşu başarılı bir öğrenci karizmatik, bir patron sevilen bir insan yapan şey sahip olduğu duygusal zeka ve duygusal iletişim kurma becerisidir.*

GÜNLÜK YAŞAMDA İKİ TÜR İLETİŞİM KURARIZ

☹️ KAFKA KAFAYA
İLETİŞİM ☹️

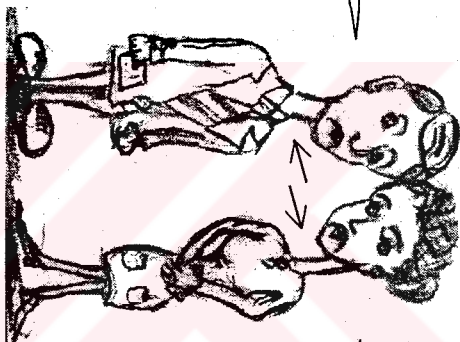
DÜŞÜNCELER
SÖYLENEREK KURULUR

GENELDİR
SUÇLAYICIDIR SEN
MESAJI İÇERİR

İTİRAZA AÇIKDIR
DİRENÇLE KARŞILAŞIR
GELİŞMEYİ ENGELLER

GERGİNLİK VE
ÇATIŞMAYA NEDEN OLUR
SAĞLIKSIZ İLİŞKİLER...

Ufff Kafam Acıdı
Kalbim Ağrıyor



Ya Böyle Olmuyooo
Ama Başka Yolda
Yokki Onunla Nasıl
Konuşabiliyiiiim

♥️ KALB KALBE
İLETİŞİM ♥️

DUYGULAR İFADE
EDİLEREK KURULUR

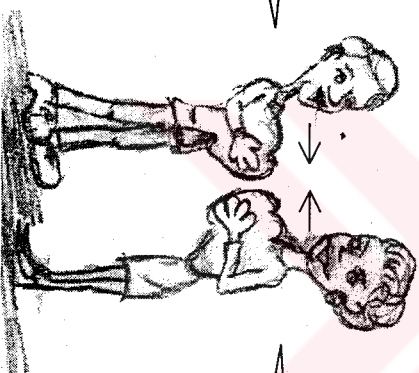
BEN DİLİ KULLANILIR
BEN MESAJI İÇERİR

SUÇLAYICI DEĞİLDİR
İTİRAZA NEDEN
OLMAZ

DİRENÇ KIRAR
GELİŞİM VE
DEĞİŞİME AÇIKTIR

GERGİNLİK VE
ÇATIŞMA AZALIR
SAĞLIKLI İLİŞKİLER
KURMA ŞANSI ARTAR

Off Tokuşmuyor
Ama
Konuşabiliyooooz



Hah Böyle Kafam
Acımadan
anlaşabiliyooooz

9. Oturum

Amaç: Hayal ve Fantezi Eğitimi İle Hayal Kurma Becerisi Geliştirerek İç Dünyalarına Yoğunlaşmalarını Sağlama (FRP Etkinlikleri)

Davranışsal Amaçlar:

- 1- Hayal ve fantezi kurmanın günlük yaşamdaki yeri ve önemini öğrenme
- 2- Hayal kurma becerisini geliştirme
- 3- Fantezi yaşantılarını zenginleştirme
- 4- İç dünyalarına yönelmelerini sağlama
- 5- Dışa dönük uyuma yönelik kişilik özelliklerini azaltma
- 6- Hayal ederek çeşitli duyguları keşfetme.

Oturum Süresi: 2 saat 25 dk.

Kullanılan araçlar:

- 1- Organları ve eşyaları konuşturma etkinliği
- 3- Hayali olarak bir nesne olma.
- 4- Özben ve İç Çocuğu Bulma Eksersizi
- 5- Eğitici Metin: (Hayal Ve Fantezi)

Uygulama Süreci

- *Hayal Etmeden Hiçbir şey Gerçekleşemez.*
- *Gerçekleşen Her şeyin Öncesinde Hayal ve Tasarımlar Vardır.*

* Bu oturumda üyelere öncelikli olarak hayal kurma ve fantezi yaşantıların günlük yaşamdaki gerekliliği ve önemi anlatılır. Bu bilgilendirme araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "HYAL VE FANTAZİ" başlıklı metinle gerçekleştirilir. Soru cevap yöntemiyle hayal kurmanın ne olduğu neden gereksinim duyduğumuz, hayal kurmanın birey yaşamındaki önemi ve işlevi

tartışılıp paylaşılır. 1. Hayal nedir? 2. Neden hayal kurarız? 3. Hayal kurmak bir ihtiyaç mıdır, gerekli midir?

Not: Singer'e göre düş ve fantezi yaşantılar organizmanın kendini savunmasının en masum ve kolay yollarından birisidir. Hayal ve fanteziler genellikle bireyin çok yoğun sıkıcı ve bunaltıcı aktiveler işler sonucu ortaya çıkar ve bireyi geçici de olsa rahatlatır. Herkesin bir hayali vardır ve bunlar aslında iç dünyamızın göstergeleridir. Bitmeyen işler, çözümü zor sorunlar ve engeller yaşadığımız da, sorunlar içinde bunaldığımızda imdadımıza hemen hayallerimiz yetişir. Ancak yaşamda herşeyde olduğu gibi hayal ve fantezileri de dengeli kullanmak gerekir. Fantezi yaşantılarının arkasındaki varsayım bireyin psikolojik açıdan önemli olan şeyleri hayallerinin içinde tasarlamasıdır. Bu yüzden fantezi ve hayallerin birey için günlük yaşamda kendisini anlatması, ve empatik iletişim kurmasında başkalarıyla iletişim kurmasında güçlü bir davranış tarzı ve becerisi olduğu gözlenmiştir. (Singer, 1974 ve Hall 1988 akt. Abacı, 2000).

Aslında hayal ve fanteziler yaşamın içinde olup onun ayrılmaz bir parçasıdır. Düşünün bir kere bir masa yada vazo yapmak isteyen kimse önce bunları hayal dünyasında zihninde tasavvur eder ve sonra gerçekleştirir. Günlük yaşamda da böyledir. Yapmakta olduğumuz her iş ve davranışın öncesinde hayallerimiz vardır. Öyleyse hayal ve fantezilerimizi yaşam için bir enerji kaynağı olarak kullanabiliriz.

Özben Eksersizi: (Fon müziği eşliğinde bu eksersiz uygulanır)

Amaç: Hayal kurma becerisi geliştirmek

Süreç: Şimdi gözlerinizi yavaşça kapatın ve içinizdeki sesi dinleyin. Sadace hayal edin ve hayallerinize asla sınır koymayın. Şu an hayalindeki sen yani senin küçüklüğün orada bir yerde duruyor. Kendinizi küçüklüğünüzü kil-veya çamur olarak düşünün. Ona istediğiniz şekli verebilir istediğiniz şeyleri yaptırabilirsiniz. Kil hiçbir zaman bitmiyor. Bu kilden kendinizin heykelini yapın ve ona istediğiniz görev ve makamı verebilirsiniz. İçinizden nasıl geliyorsa öyle hayal edin ve yaşamınızı öyle şekillendirin. Bunu yaparken bu soruları düşünün:

1- *Bir daha dünyaya gelseniz hangi özelliklere yetenek ve becerilere, maddi imkanlara sahip olmak isterdiniz.*

2- *Sosyal ve fiziki çevre koşullarının nasıl olmasını beklediniz. Kısacası nerede ve nasıl yaşıyor olmak isterdiniz.*

* Bu egzersizle ilgili duygu ve düşünceler tartışılarak paylaşılır.

Burada ve şimdiki duygularını ifade etmeleri sağlanır.

* Fon müziği eşliğinde bu yönerge üyelere uygulanır. Şimdi gözlerinizi kapatın geçmiş yaşantılarınızı anı ve hatıralarınızı düşünün. Çok isteyipte elde edemediğiniz şeyleri düşünün. Üstesinden gelemediğiniz canınızı sıkan sorunlarınızı düşünün. Ve şimdi hayal edin 3 yıl, 5 yıl, 10 yıl, 30 yıl sonrasını hayal edin ve hayallerinizin sizi götürdüğü yere gidin. Hayallerinize fantezilerinize sınır koymayın. Onların gücünü kullanarak kalbinizin sesini dinleyin ve nereye gitmek nerede olmak istiyorsanız orada olun. Şimdi nerdesiniz? Ne yapıyorsunuz? Nasıl yaşıyorsunuz? Yaşamında neler var? Neleri yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Bunları düşünün ve hayal edin ve kendinizi sınır koymayın.

Etkinlik: Organlarımız Konuşuyor

Amaç: İç Dünyalarına, Kendilerine Yönelmelerini Sağlamak

Süreç: Şimdi derin nefes alıp verin iyice rahatlayın. Kendinizi nasıl rahat hissediyorsanız öyle oturun. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi sadece ama sadece kendinizi düşünün. Kendinizi düşünürken bedeninize yoğunlaşın. Vücudunuzdaki organlarınızı ve nasıl çalıştıklarını hayal edin. Mesela beyniniz, ciğerleriniz, kalbiniz, damarlarınız, kol ve bacaklarınız hepsi nasıl işliyor aralarındaki işbirliği nedir? Nasıl iletişim kuruyorlar? Bütün bunları hayal edin sanki sanal ortamda vücudunuzda dolaşın. Dolaşırken kalbinizin ritim seslerini duymaya çalışın. Kanınızın hücrelere doğru akışını, nasıl oksijen taşıdıklarını görmeye çalışın.

Tüm organlarınızı tek tek dolaşarak görün onlarla konuşun dertlerini dinleyin.

Kalbiniz beyninize neler söylüyor? Ayaklarınız kalbinize neler anlatıyor.....

Tartışma Ve Paylaşım: Etkinliğin sonunda üyelerle hangi organlarıyla nasıl ve neler konuştukları paylaşılır duygu ve düşünceler paylaşılır.

Etkinlik: Hayalinde Nesne Olma

Amaç: 1-Hayal ve fantazi yaşantıları zenginleştirmek

2- Empatik becerileri geliştirmek

Süreç: Fon müziği eşliğinde üyelere.. Şimdi hayal edin yeryüzünde yerinde olmayı istediğiniz bir şey, canlı veya cansız varlık düşünün. Hayalinizde onun yerini alın ve onun gibi yaşamaya davranmaya çalışın. Bir süre böyle devam edin.

Tartışma ve Paylaşım: Etkinlik sonunda her üye ile tek tek neyin yerini ve neler yaptığı, yaşadıkları grupla birlikte paylaşılır.

Etkinlik (Bize Kendini Anlat)

* Oturumun bu aşamasında daha önceki oturumda söz verilmeyen üyelere söz verilerek “Bize Kendini Anlat” etkinliği uygulanmaya devam edilir.

Ev Ödevi: “Günlük Yaşamınızda canınızı sıkan bir şey olduğunda ya da çözümü zor yorucu bir iş veya problemlerle karşılaştığınızda hayal edin fanteziler kurun. Kendinizle baş başa kalın gece yattığınızda hayal kurun. İsteyip de yapamadığınız gerçekleştiremediniz şeyleri tasavvur edin. Bunları neler hissettiklerinizi bir kağıda yazın ve bizimle paylaşmak için hazır gelin.

Hayal ve Fantezi

Singer'e göre düş ve fantezi yaşantılar organizmanın kendini savunmasının en masum ve kolay yollarından birisidir. Hayal ve fanteziler genellikle bireyin çok yoğun sıkıcı ve bunaltıcı aktiveler işler sonucu ortaya çıkar ve bireyi geçici de olsa rahatlatır. Herkesin bir hayali vardır ve bunlar aslında iç dünyamızın göstergeleridir. Bitmeyen işler, çözümü zor sorunlar ve engeller yaşadığımız da, sorunlar içinde bunaldığımızda imdadımıza hemen hayallerimiz yetişir. Ancak yaşamda her şeyde olduğu gibi hayal ve fantezileri de dengeli kullanmak gerekir. Fantezi yaşantılarının arkasındaki varsayım bireyin psikolojik açıdan önemli olan şeyleri hayallerinin içinde tasarlamasıdır. Bu yüzden fantezi ve hayallerin birey için günlük yaşamda kendisini anlatması, ve empatik iletişim kurmasında başkalarıyla iletişim kurmasında güçlü bir davranış tarzı ve becerisi olduğu gözlenmiştir. (Singer, 1974 ve Hall 1988 akt. Abacı, 2000).

Aslında hayal ve fanteziler yaşamın içinde olup onun ayrılamaz bir parçasıdır. Düşünün bir kere bir masa yada vazo yapmak isteyen kimse önce bunları hayal dünyasında zihninde tasavvur eder ve sonra gerçekleştirir. Günlük yaşamda da böyledir. Yapmakta olduğumuz her iş ve davranışın öncesinde hayallerimiz vardır. Öyleyse hayal ve fantezilerimizi yaşam için bir enerji kaynağı olarak kullanabiliriz.

♥ **Hayal etmek hayalci olmak yada hayalperestlik değildir.**

► **Rüya görmek, hayal etmek temel bir ihtiyaçtır.**

• **Aslında hayal etmek bir işi başarmanın ilk adımıdır.**

☀ **Hayallerimizi olumlu bakış açımızla birleştirerek motivasyon ve enerji kaynağına dönüştürebiliriz.**

10. Oturum

Amaç: Duygusal Farkındalık Düzeyini Artırma Ve Duygusal İletişim Kurma Becerisini Geliştirerek Duygularla Güçlenmeyi Öğrenmek

Davranışsal Amaçlar:

- 1- Duygulara daha yakın olmayı öğrenme
- 2- Duygusal farkındalık düzeyini artırma
- 3- Duyguların gücünü yaşayarak keşfetme
- 4- Duyguları kullanmayı, duygularla güçlenmeyi öğrenme
- 5- Duyguları ifade ederek iletişim kurma becerisini pekiştirme.

Oturum Süresi: 3 saat 20 dk.

Kullanılan Araçlar:

- 1- Duygu Topu Oyunu
- 2- Duygu Bombardımanı Etkinliği ve Yazılı Formu
- 3- Eğitici Metin "Duygularla ilgili Özlü Sözler"

Uygulama Süreci

- ♥Ne hissettiğini bilemeyenler tam olarak ne istediğini de bilemezler
- ♥Aynı dili konuşanlar değil aynı duyguları paylaşanlar anlaşabilir.

* Üyelerin bir halka oluşturarak **"Duygu Topu Oyunu"** oyunu oynamaları sağlanır. Şimdi bir daire oluşturun. *Oyunun Kuralı:* Herkes bir önceki kişinin söylediği cümlelerin son kelimesini kullanarak ben mesajını içeren *duygu ifade* eden bir cümle kuracak. Önce ben başlayayım. Burada sizinle birlikte olmak *hoşuma gidiyor*. Buradaki cümlelerin son kelimesi yani anahtar kelime *hoşa gitmek*. Şimdi yanımdaki arkadaş bu kelimeyi kullanarak yeni bir cümle kuracak bu böyle devam edecek. Anlamlı, duygu ifade eden, güzel ve sanatsal cümle kuranlar alkışlanarak ödüllendirilir.

* Oturumun ikinci aşamasında **"Duygu Bombardımanı"** alıştırmaları yapılır. Üyeler gönüllük sırasına göre veya kura yoluyla tek tek aynalı bölmeye

alınır. Bu aynalı kısımda bulunan üye diğer üyelerin ne söylediklerini içeride bulunan mikrofon sayesinde duyar. Üyeler sırayla aynalı bölmedeki üye hakkındaki olumlu ama sadece olumlu duygu ve düşüncelerini yaşantı ve paylaşımlarını ifade ederler. Aynı zamanda üyeler bu düşünce ve duygularını kendilerine verilen yazılı formdaki ilgili yere yazmaları sağlanır. Aynalı bölmeden çıkıp gruba gelen üyeye hemen duyguları sorulur ve paylaşır. Neler hissettin? Orada olmak ve güzel şeyler duymak nasıl bir duygu? Bize şu an ne söylemek istersin. Şu an neler hissediyorsun?

* Oturumun sonunda araştırmacı tarafından derlenerek hazırlanmış olup her bir oturumda slogan olarak tahtaya yazılan, duyguları anlatan özlü sözler yazılı olarak dağıtılır. Bu sözler üzerine konuşulup paylaşımda bulunularak oturum sonlandırılır. Hangi sözü beğendiniz kendinize yakın buldunuz?



11. Oturum

Amaç: Grubun Sonlandırılması – Eğitim Programının Bitirilmesi

Davranışsal Amaçlar:

- 1- Tüm oturumlarla ilgili genel yaşantılar, duygular ve düşünceleri gözden geçirerek paylaşma.
- 2- Grubun bitmesinden dolayı yaşanan kaygıları giderme
- 3- Son test ölçümünü yaparak grubu sonlandırma.
- 4- Bitmemiş konuşma.
- 5- Grupta kazanılan değişim ve becerileri günlük yaşama aktarmaları için cesaretlendirme.

Uygulama Süreci:

Bundan Sonra Herşey Sizin Elinizde, Size Bağlı

* Her bir oturumla ilgili geçirilen yaşantılar öğrenilen bilgiler özetlenir üyelerle paylaşılır. Bu gün son kez bir oraya geldik ancak başka yerde farklı konum ve şartlarda karşılaşabiliriz. Şöyle dönüp geriye baktığınızda neler öğrendiniz, hangi oturumla neleri yaşadık, neler kazandık, bunları paylaşalım.

* Duygusal ifade Eğitimi Programının üyelerle birlikte genel bir değerlendirmesi yapılır.

* Grubun sona ermesinden dolayı kaygı yaşayanlar var mı, diye sorulur. Kaygı yaşayanlar var ise paylaşılıp kaygısı azaltılmaya çalışılır.

* Son test ölçümleri yapılarak (Aleksitimi ve Yalnızlık ölçeği tekrar uygulanır)

* Son olarak grup üyelerine katılmış oldukları “Duygusal İfade Eğitim Programını” başarıyla tamamladıklarını gösteren imzalı bir belge takdim edilir. Grup lideri tarafından grubu sonlandırma konuşması yapılır. İyi dilek ve temennilerle süreç tamamlanır.



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



2001-2002 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI ETKİLEŞİM GRUBU (D.İ.E.P)

Grup Üyesinin Adı: Soyadı: Ölüm: El:	Duygu Düşünce ve Paylaşımlar:
Grup Üyesinin Adı: Soyadı: Ölüm: El:	Duygu Düşünce ve Paylaşımlar:
Grup Üyesinin Adı: Soyadı: Ölüm: El:	Duygu Düşünce ve Paylaşımlar:
Grup Üyesinin Adı: Soyadı: Ölüm: El:	Duygu Düşünce Paylaşımlar:
Grup Üyesinin Adı: Soyadı: Ölüm: El:	Duygu Düşünce ve Paylaşımlar:
Grup Üyesinin Adı: Soyadı: Ölüm: El:	Duygu Düşünce ve Paylaşımlar:
Grup Üyesinin Adı: Soyadı: Ölüm: El:	Duygu Düşünce ve Paylaşımlar:

EK-2**ETKİLEŞİM GRUBUNA KATILIM SÖZLEŞMESİ**

ETKİLEŞİM GRUBUNA KATILIM SÖZLEŞMESİ

Araştırma görevlisi Recep Koçak tarafından yürütülmekte olan araştırmanın bir parçası olarak 200-2002 Bahar yarıyılındaki Etkileşim Grubu uygulamalarına kendi isteğimle katılıyorum.

Kendimi geliştirmek amacıyla grup uygulamalarındaki sorumluluklarımı almayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı

İmza

Bölüm :
Sınıfı :
Ev Telf :
Cep Telf :
Email :

EK-3

**DUYGUSAL İFADE EĞİTİMİ PROGRAMI’
BAŞARI SERTİFİKASI**



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Sayın:.....

Üniversitemizin 2001-2002 Eğitim ve Öğretim yılı bahar yarıyılında Prof. Dr. Üstün DÖKMEN danışmanlığında, Araş. Gör. Recep KOÇAK tarafından yürütülen "Duygusal İfade Eğitimi Programı"nın gereği olarak yapılan etkinlikler grubunda katılarak eğitimi başarıyla tamamladığınızdan dolayı kutlarız.

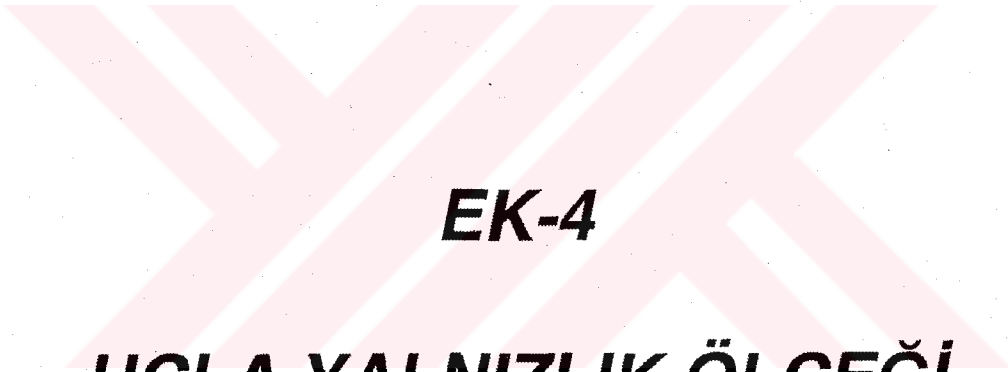
Duygu ve düşüncelerinizle barışık daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeniz dileğiyle

Program Danışmanı

Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

Program Uygulayıcısı

Araş. Gör. Recep KOÇAK



EK-4

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

IKLAMA: Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyarak size en uygun durumun altındaki parantezin içine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve bu araştırma dışında kullanılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Araş. Gör. Recep KOÇAK
Ankara Üniv. Eğit.Bilim. Fakültesi

– Soyadı.....

İsmi – Sınıfı

Sexi ☐ Kız ☐ Erkek

Günlük yaşamınızın ne kadarını (yüzde olarak) internet ve bilgisayar kullanarak geçiriyorsunuz.

a) %25 ve altı b) %26-50 c) %51-75 d) %75 ve üstü

Şu an duygusal beraberlik yaşadığınız birisi var mı?

a) Evet b) Hayır

Anne ve Babanızın durumu aşağıdakilerden hangisine uyuyor?

a) Birlikte yaşıyorlar b) Ayrı yaşıyorlar c) Boşandılar d) Diğer (belirtiniz.....)

İş yaparken (örneğin yazı yazarken) yoğun olarak hangi elinizi kullanıyorsunuz

a) Sol (Solak) b) Sağ (Sağlak)

Yaşam standartlarınız, ailenizin ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisine en uygundur.

a) Düşük b) Orta c) Yüksek

(UCLA)

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben durumu NADİRE N yaşıyorum	Ben bu durumu BAZEN yaşıyorum	Ben bu durumu SIK SIK yaşıyorum
Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
Başvuracağım kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	(1)	(2)	(3)	(4)
Artık hiç kimseyle samimi değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)
Bilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
Dışa dönük bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	(1)	(2)	(3)	(4)
Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
Beni gerçekten anlayan insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	(1)	(2)	(3)	(4)
Konuşabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-5

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ)

(TAÖ)

Değerli Katılımcılar

Aşağıda kendinize ilişkin duygu ve düşünceleri içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi atlice okuyup 1'den 5'e kadar sıralanan puanlardan size en uygun olanın altına çarpı (X) işareti koyarak imunuzu belirtiniz. Her ifade için **TEK** bir seçim yapabilirsiniz. Verdiğiniz cevap gizli tutulacak ve bu tırma dışında kullanılmayacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Araş. Gör. Recep KOÇAK

Ankara Ün. Eğitim Bilimleri Fakültesi

Soyadı.....Sınıfı.....

İşiyeti

☐ Kız

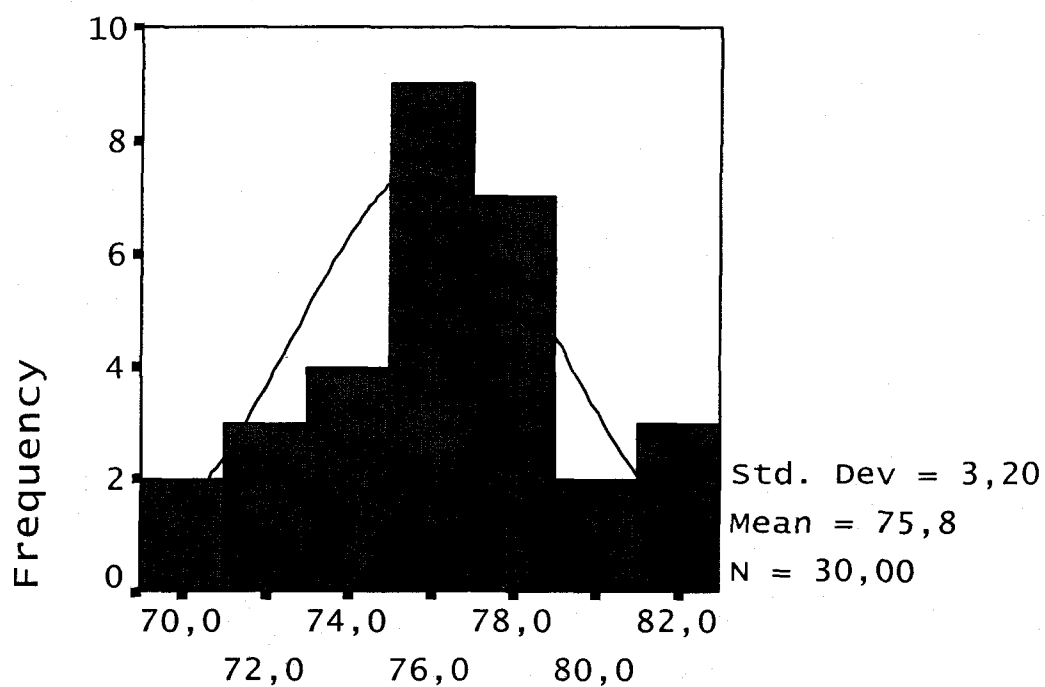
Erkek ☐

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	1	2	3	4	5
Ağladığımda beni ağlatan şeyin ne olduğunu hep bilirim					
Hayal kurmak boşa zaman harcamadır.					
Keşke bu kadar utangaç olmasaydım.					
Çoğu zaman duygularımın ne olduğunu tam olarak bilemem.					
Gelecek hakkında sıkça hayal kurarım.					
Bir çokları kadar kolay arkadaş edinebildiğimi sanıyorum.					
Bir sorunun çözümünü bilmek, o çözüme nasıl ulaşıldığını bilmekten daha önemlidir.					
Duygularımı tam olarak anlatacak sözleri bulmak benim için zordur.					
Herhangi bir olay hakkında görüşümü başkalarına açıkça belirtmekten hoşlanırım.					
Bedenimde öyle şeyler hissediyorum ki, ne olduğunu anlayamıyorlar.					
Benim için yalnızca bir işin yapılmış olması yetmez, nasıl ve neden yapıldığını bilmek isterim.					
Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
Yalnızca sorunların neler olduğunu anlamaktan çok onların nereden kaynaklandığı üzerine düşünmeyi tercih ederim.					
Sinirim bozuk olduğunda üzüntülü mü, korkulu mu yoksa öfkeli mi olduğumu bilmem.					
Daha çok hayal gücümü kullanırım.					
Yapacak başka şeyim olmadığında zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.					
Bedenimden aldığım duyumlar, genellikle beni şaşırtır.					
Çok az hayal kurarım.					
Olayların niçin bu şekilde dönüştüğünü anlamaktan çok, işleri olurluna bırakmayı tercih ederim.					
Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
İnsanların duygularının farkında olması önemlidir.					
İnsanlar hakkında duygularımı tanımlamakta zorlanıyorum.					
Çevremdekiler, duygularımdan, daha çok söz etmemi isterler.					
Kişi, olayları derinine incek ölçüde açıklamalıdır.					
İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum.					
Çoğu zaman kızgınlığımın farkına varmam.					

EK-6

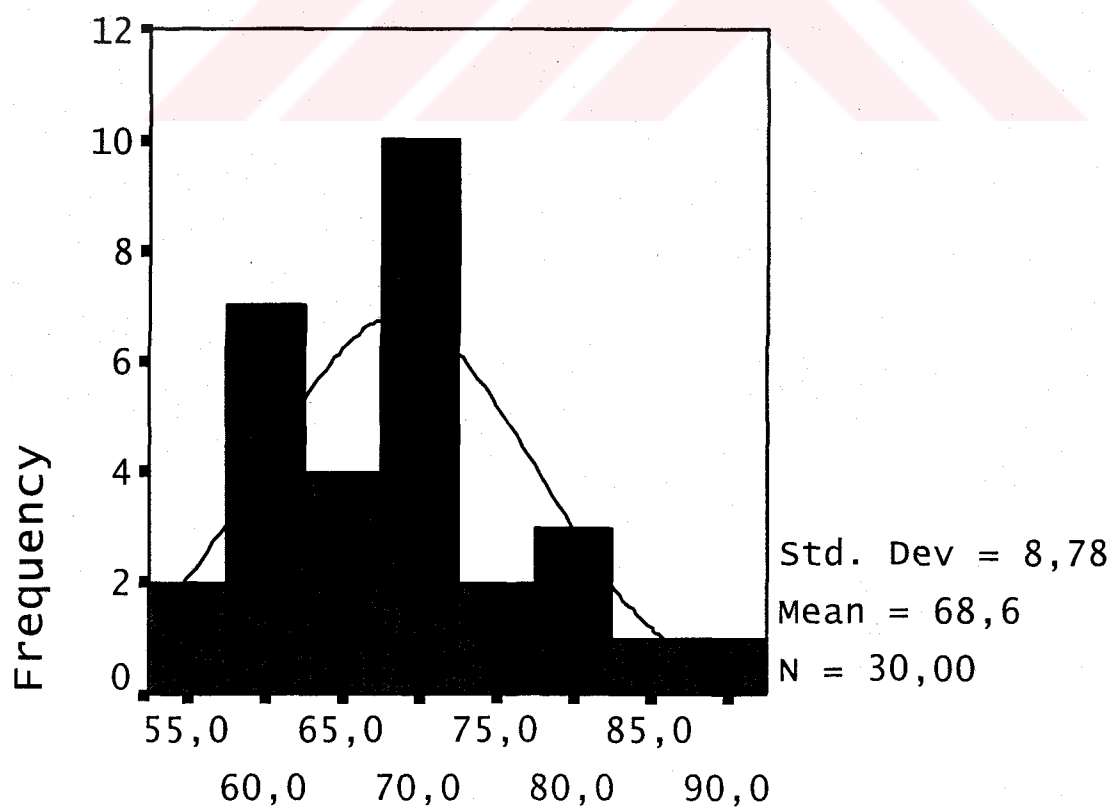
**DENEY VE KONTROL GRUPLARINDA AİT
ALEKSİTİMİ VE YALNIZLIK
ÖNTEST-SONTEST PUANLARININ NORMAL
DAĞILIM GRAFİKLERİ**

ALEÖNTE

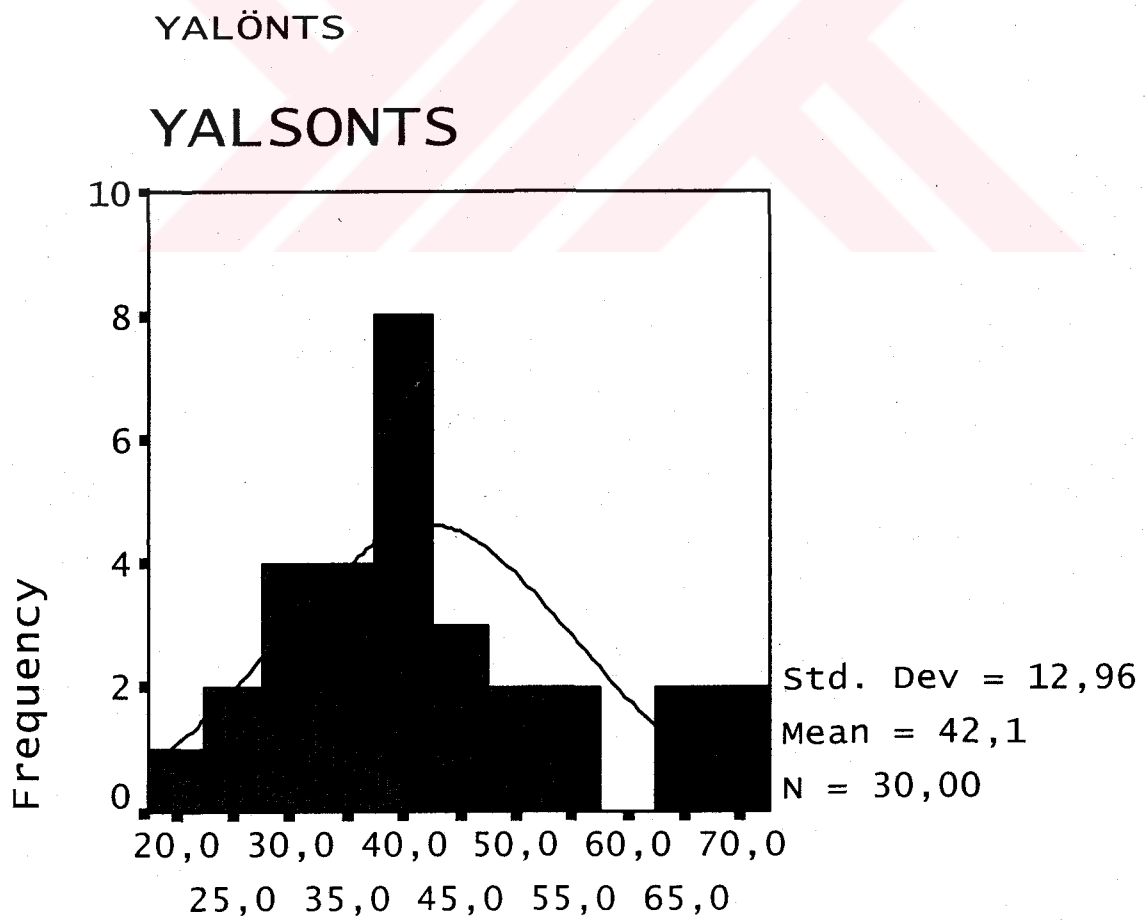
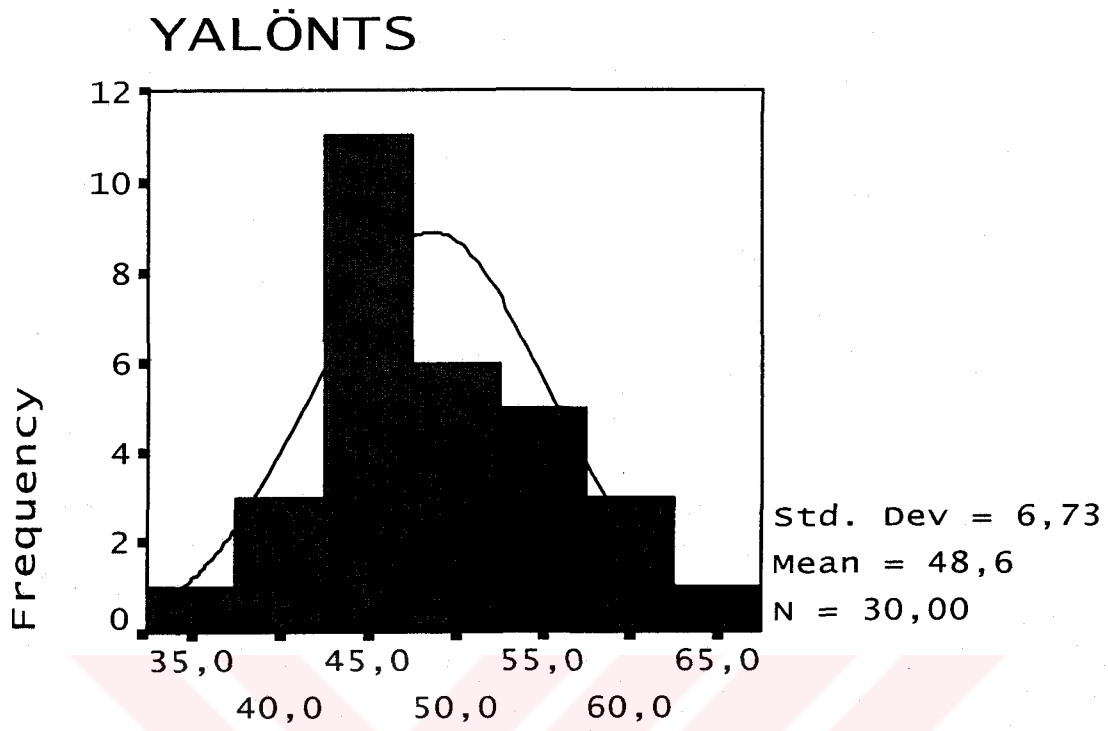


ALEÖNTE

ALESONT



ALESONT



YALSONTS