

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Betül ÖZDOĞAN KIOUTSOUK

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE ALEKSİTİMİ VE
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Onur YILMAZ

İSTANBUL, Mayıs 2025

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Betül ÖZDOĞAN KIOUTSOUK
222005023

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE ALEKSİTİMİ VE
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Onur YILMAZ

İSTANBUL, Mayıs 2025

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

Betül ÖZDOĞAN KIOUTSOUK
222005023

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE ALEKSİTİMİ VE
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih : 29.05.2025

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Onur YILMAZ

Doğuş Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri : Prof. Dr. Sevcan KARAKOÇ

Doğuş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK

İstanbul Okan Üniversitesi

İSTANBUL, Mayıs 2025

TEŞEKKÜR

Yalnızca tez sürecimin değil mesleki ve kişisel gelişimin her aşamasında tecrübesiyle yol gösteren, desteğiyle beni yüreklendiren ve merakı teşvik eden yaklaşımıyla sadece bilgi değil, araştırma heyecanı da aşılayan değerli danışman hocam Doç. Dr. Onur YILMAZ'a,

Eğitim hayatım boyunca destek ve sevgilerini eksik etmeden beni cesaretlendirerek daha ileriye teşvik eden canım babam Mehmet Emin ÖZDOĞAN, canım annem Selma ÖZDOĞAN ve sevgili kardeşlerim Melih, A. Selim ve A. Mesut'a,

Etik duruşları ile bana örnek olan, mesleklerini en doğru şekilde icra etme gayreti taşıyan tüm meslektaşlarıma ve değerli hocalarıma,

Emek ve zamanlarını esirgemeyerek tezimin ölçülebilir bir hale gelmesine katkı sağlayan kıymetli katılımcılara,

Ve son olarak... Bu süreçte sevgisiyle güç veren, yorulduğumda bana nefes olan, sabrıyla destekleyen, her koşulda anlayış ve hoşgörü ile yanımda olan, hayatımdaki tüm yolları birlikte yürümek istediğim hayat arkadaşım, ilham kaynağım, meslektaşım, sevgili eşim Serdar KIOUTSOUK'a,

Gönülden teşekkür ederim.

Daha anne karnındayken akademi ile tanışarak tez sürecinin stresini benimle beraber yaşayan; varlığıyla bana güç, sabır, ilham ve umut veren biricik evladına ithafen...

Betül ÖZDOĞAN KIOUTSOUK

Mayıs, 2025

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
KISALTMALAR.....	viii
TABLO LİSTESİ	ix
BÖLÜM 1: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM.....	2
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	2
1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	3
1.5. TANIMLAR	3
BÖLÜM 2: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. TRAVMA	5
2.1.1. Çocukluk Çağı Travmaları	6
2.1.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Türleri	6
2.1.2.1. Fiziksel İstismar ve İhmal	7
2.1.2.2. Cinsel İstismar	7
2.1.2.3. Duygusal İstismar ve İhmal	8
2.1.2.4. Aşırı Koruma-Kontrol	9
2.1.3. Çocukluk Çağı Travmasının Yetişkin Yaşamındaki Olası Sonuçları	9
2.2. ALEKSİTİMİ	10
2.2.1. Aleksitimik Belirtiler ve Kişilik Özellikleri.....	10
2.2.1.1. Duyguları Tanıma Güçlüğü	11
2.2.1.2. Duyguları İfade Etme Güçlüğü.....	12

2.2.1.3.	Dışavuruk Düşünme (Duygusal Tonu Kısıtlı Düşünme)	14
2.2.2.	Aleksitiminin Kuramsal Çerçevesi	15
2.2.2.1.	Biyolojik Yaklaşım.....	16
2.2.2.2.	Psikanalitik Yaklaşım	16
2.2.2.3.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Öğrenme Kuramı	17
2.2.3.	Aleksitimi ve Psikopatoloji.....	18
2.2.3.1.	Aleksitimi ve Depresyon İlişkisi	18
2.2.3.2.	Aleksitimi ve Anksiyete Bozuklukları.....	19
2.2.3.3.	Aleksitimi ve TSSB	20
2.2.4.	Aleksitimi ve Çocukluk Çağı Travması Arasındaki İlişki	20
2.2.4.1.	Duygusal İhmal ve Aleksitimi	21
2.2.4.2.	Duygusal İstismar ve Aleksitimi	22
2.2.4.3.	Fiziksel İstismar ve Aleksitimi	23
2.2.4.4.	Cinsel İstismar ve Aleksitimi	23
2.2.4.5.	Aşırı Koruma-Kontrol ve Aleksitimi	24
2.3.	ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU	24
2.3.1.	Yakın İlişkilerde Doyum	25
2.3.2.	Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Değişkenler	25
2.3.2.1.	Romantik İlişki Doyumu ve Yaş.....	26
2.3.2.2.	Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet	26
2.3.2.3.	Romantik İlişki Doyumu ve İlişki Süresi	27
2.3.2.4.	Romantik İlişki Doyumu ve Çocukluk Çağı Travması	27
2.3.2.5.	Romantik İlişki Doyumu ve Aleksitimi.....	28
BÖLÜM 3: YÖNTEM		30
3.1.	ARAŞTIRMANIN MODELİ	30
3.2.	EVREN VE ÖRNEKLEM.....	30
3.3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	32
3.3.1.	Sosyodemografik Bilgi Formu	32
3.3.2.	Perth Aleksitimi Ölçeği	32
3.3.3.	Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)	33

3.3.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği.....	34
3.3.5. Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği – Revize Formu (RİDÖ-RF)	34
3.4. PROSEDÜR	35
3.5. İSTATİSTİKSEL ANALİZ YÖNTEMLERİ	36
BÖLÜM 4: BULGULAR	38
4.1. ARAŞTIRMANIN BULGULARI.....	38
BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE SONUÇ.....	64
5.1. ARAŞTIRMA BULGULARININ YORUMU VE LİTERATÜRLE KARŞILAŞTIRILMASI	64
5.1.1. Aleksitimi ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	64
5.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile Aleksitimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması	65
5.1.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Romantik İlişkide Algılanan İstismar ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	66
5.1.4. Cinsiyet, Yaş ve Diğer Demografik Değişkenler Açısından Bulguların Değerlendirilmesi	67
5.1.4.1. Cinsiyet Değişkeni.....	68
5.1.4.2. Çocuk Sahibi Olma Durumu	69
5.1.4.3. Ruhsal Hastalık Tanısı	70
5.1.4.4. Eğitim Düzeyi	71
5.1.4.5. İlişki Durumu	73
5.1.4.6. Yaş ve İlişki Süresi	74
5.2. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE KATKILARI.....	75
5.2.1. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler.....	76
5.2.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler	76
5.3. SONUÇ	78
KAYNAKÇA	79
EKLER.....	89
EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU	89
EK-2 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	90

EK-3 PERTH ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (PAÖ)	91
EK-4 ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ (CTQ-33)	93
EK-5 ROMANTİK İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİ İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ (TPİD)	95
EK-6 ROMANTİK İLİŞKİYİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ-REVİZE FORMU (RİDÖ-RF)	96
EK-7 ETİK KURUL KARARI	98



ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU İLE ALEKSİTİMİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Söz konusu araştırmada, kişilerin romantik ilişki doyumları ile aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 20-29 yaş aralığında ki 439 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın hedefi doğrultusunda katılımcılara, Sosyodemografik Bilgi Formu, Perth Aleksitimi Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), Romantik İlişkilerde Temel Psikoloji İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği-Revize Formu (RİDÖ-RF) uygulanmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek için toplanan veriler, SPSS 28.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, aleksitimi düzeyinin romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile negatif yönde; anlamlı bir ilişki tespit edilmişken, aleksitimi düzeyleri ile romantik ilişkide algıladıkları istismar düzeyleri (RİDÖ-RF) ve çocukluk çağı travmaları ile ise pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, çocukluk çağı travmaları ile romantik ilişkide algılanan istismar düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki; romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu gibi çeşitli demografik değişkenler açısından da anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, bu araştırma aleksitimi ve çocukluk çağı travmalarının romantik ilişkilerde doyum düzeyi ve ilişkide algılanan istismar algısı üzerinde önemli bir rol aldığını göstermektedir. Bulgular, mevcut literatürle büyük ölçüde uyumlu olmakla beraber gelecek çalışmalara ve klinik uygulamalara katkı sağlayabilecek niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı Travmaları, Aleksitimi, Romantik İlişki Doyumu, İstismar Algısı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Tarih: Mayıs, 2025

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION, ALEXITHYMIA, AND CHILDHOOD TRAUMAS

This study aims to examine the relationship between individuals' romantic relationship satisfaction and their levels of alexithymia and childhood traumas. The sample of this study consists of 439 participants aged between 20 and 29. To achieve the research objectives participants were administered a Sociodemographic Information Form, Perth Alexithymia Questionnaire, Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33), Satisfaction of Basic Psychological Needs in Romantic Relationships Scale, and Romantic Relationship Assessment Scale (RRAS-RF). The data collected were analyzed with SPSS 28.0. The findings of the study revealed a significant negative relationship between alexithymia and the satisfaction of basic psychological needs in romantic relationships. Also a significant positive relationship was found between alexithymia and both perceived romantic relationship abuse (RRAS-RF) and childhood traumas. Similarly, a significant positive relationship was found between childhood traumas and perceived romantic relationship abuse, while a significant negative relationship was observed between childhood traumas and the satisfaction of basic psychological needs in relationships. In addition, significant differences were identified based on various demographic variables such as gender, educational level, relationship status, and whether the participant had children. In conclusion, the study demonstrates that alexithymia and childhood traumas play a substantial role in romantic relationship satisfaction and perceived relationship abuse. The findings are largely consistent with the existing literature and are considered to provide valuable insights for future research and clinical practice.

Keywords: Childhood Traumas, Romantic Relationship Satisfaction, Perceived Abuse, Basic Psychological Needs

Date: May, 2025

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association, Amerikan Psikiyatri Derneği
CTQ-33	: Childhood Trauma Questionnaire, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği
ÇÇT	: Çocukluk Çağı Travmaları
PAÖ	: Perth Aleksitimi Ölçeği
RİDÖ	: Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences, Sosyal Araştırmalar İçin İstatiksel Program Paketi
SS	: Standart Sapma
TPİD	: Romantik İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
X	: Ortalama
Ark.	: Arkadaşları
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör

TABLÖLAR LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri	31
Tablo 3.2. Normallik Dağılımı Tablosu	36
Tablo 4.1. Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki Mann-Whitney U Testi Analizi Bulguları	38
Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri ve Çocuk Sahibi Olma Durumu Arasındaki Mann-Whitney U Testi Analizi Bulguları	40
Tablo 4.3. Araştırma Değişkenleri ve Ruhsal Hastalık Tanısı Arasındaki Mann-Whitney U Testi Analizi Bulguları	42
Tablo 4.4. Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Düzeyi Arasındaki Kruskal Wallis H Testi Analizi Bulguları	45
Tablo 4.5. Araştırma Değişkenleri ve İlişki Durumu Arasındaki Kruskal Wallis H Testi Analizi Bulguları	49
Tablo 4.6. Araştırma Değişkenleri ve İlişki Süresi Arasındaki Kruskal Wallis H Testi Analizi Bulguları	52
Tablo 4.7. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	56
Tablo 4.8. Yaş ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	63

BÖLÜM 1: GİRİŞ

1.1. PROBLEM

Romantik ilişkiler, bireyin psikolojik iyi oluşunu ve kişilerarası işlevselliğini etkileyen sosyal yapılardır (Mikulincer & Shaver, 2016). Romantik ilişkilerde doyum düzeyini belirleyen etmenler oldukça karmaşıktır. Bireyin duygusal gelişimi, geçmiş yaşantıları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ilişkisel doyumla doğrudan ilişkili görülmektedir (Deci & Ryan, 2000; Karaman & Arslan, 2023). Özellikle çocuklukta yaşanan travmatik deneyimler kişinin bağlanma biçimlerini, özsaygısını ve kişilerarası sınırlarını uzun vadeli biçimde şekillendirmektedir (Felitti ve ark., 1998; Colman & Widom, 2004; Van der Kolk, 2021). Duygusal ihmal, istismar ya da aşırı koruyuculuk gibi erken dönem risk etmenleri, bireyin gelecek yaşantılarında romantik ilişkilerinde sağlıklı bağlar kurmasını zorlaştırmaktadır. İlişki doyumunu da buna bağlı olarak azaltmaktadır (Akpınar & Gümüş Demir, 2022; Şenkal & Işıklı, 2015).

Aleksitimi, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerisinde yaşanan güçlüklerle ilişkilendirilmiştir (Aaron ve ark., 2019; Humpreys, Wood & Parker, 2009). İlişkisel doyumunu etkileyen bir başka değişken olarak aleksitimi ele alınabilir. Alekitimik bireylerde empati kapasitesinin düşüklüğü, iç görü eksikliği ve duygusal iletişimde yetersizlikler sıkça görülmektedir. Bu durum romantik ilişkilerde duygusal yakınlık kurmayı zorlaştırarak ilişki doyumunu olumsuz etkilemektedir (Frye-Cox & Hesse, 2013; Lyvers et al., 2022). Aleksitimi çocukluk çağı travmalarıyla birlikte ele alındığında, romantik ilişki doyumunu daha da düşüren bir ara mekanizma niteliği taşıyabilir (Ocak, 2022; Zlotnick, Mattia, & Zimmerman, 2001).

Türkiye bağlamında yapılan araştırmalarda bu değişkenler genellikle bağımsız biçimde ele alınmıştır. Romantik ilişki doyumunu, aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır (Gülle Düzenli, 2020; Çevik, 2024). Ayrıca romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi, ilişkisel doyumun çok önemli bir belirleyicisidir Ancak bu yapının travma ve duygusal işlevsizlikle nasıl etkileştiği yeterince araştırılmamıştır (Karaman & Arslan, 2023).

Romantik ilişki doyumunu etkileyen çok boyutlu psikolojik değişkenleri aynı model içinde ele almak literatürdeki kuramsal boşluğu doldurma potansiyeli taşımaktadır. Araştırma, bireylerin duygusal işleyişlerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisini daha kapsamlı biçimde analiz etmeye imkan sunar. Aynı zamanda psikolojik danışmanlık ve çift terapisi uygulamaları için de bilimsel temelli yönlendirmeler sunabilir (Besharat et al., 2014; VanBergen et al., 2021).

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, bireylerin bu üç temel psikolojik değişken açısından değerlendirilmesi ve aralarındaki yapısal ilişkilerin açıklanması hedeflenmektedir.

Çalışmadaki bir başka amaç ise bu üç değişken ile demografik değişkenler olan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, psikiyatrik tanı öyküsü olup olmama durumu, ilişki süresi ve çocuk sahibi olup olmama durumu ile aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu doğrultuda araştırmada, hem temel psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi hem de bu ilişkilerin bireysel özelliklere göre nasıl farklılaştığının ortaya konması amaçlanmaktadır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu araştırma, romantik ilişki doyumu ile aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkileri temel psikolojik ihtiyaçların doyumu çerçevesinde inceleyerek, bireyin ilişkisel işleyişine dair bütüncül bir anlayış sunmayı amaçlamaktadır. Özellikle Türkiye bağlamında romantik ilişkilerde yaşanan duygusal istismar, bağlanma sorunları ve travma geçmişinin ilişkisel doyum üzerindeki etkilerini bilimsel verilerle ortaya koymak, alan yazında sınırlı yer bulan bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Bu bağlamda çalışma, ruh sağlığı profesyonelleri, aile danışmanları ve terapistler için; bireylerin duygusal geçmişlerini, psikolojik ihtiyaçlarını ve ilişkisel memnuniyet düzeylerini birlikte değerlendirebilecekleri kanıta dayalı bir çerçeve sunmaktadır. Ayrıca, önleyici ve iyileştirici müdahalelerin planlanmasında kullanılabilecek teorik ve pratik katkılar sağlaması beklenmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Yetişkinlerde romantik ilişki doyumu, aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları ile yetişkinlerde romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: İlişki süresi ile romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Çocukluk çağı travmaları ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları ile romantik ilişkiyi değerlendirme ölçeğinden alınan skor arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Çocukluk çağı travmaları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ruhsal hastalık tanısı, ilişki durumu ve süresi) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H8: İlişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumu demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ruhsal hastalık tanısı, ilişki durumu ve süresi) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H9: Aleksitimi düzeyi demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ruhsal hastalık tanısı, ilişki durumu ve süresi) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

1.5. TANIMLAR

Travma: Bir kişinin ruhsal ve bedensel bütünlüğüne farklı şekillerde tesir eden ve kişiye zarar veren durumlardır (Gülle Düzenli, 2020).

Çocukluk Çağı Travmaları (ÇÇT): Erken ve orta çocukluk döneminde ebeveynleri veya bakım vereni tarafından çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması ve/veya akranlarının sergilediği olumsuz davranışlar nedeni ile yaşanan ciddi zorlayıcı deneyimler çocukluk çağı travması olarak adlandırılmıştır (Akpınar ve Gümüş Demir, 2022; Karahan, 2022; Yurdakök, 2010).

Aleksitimi: Bireyin yaşadığı duyguları tanımlayamaması ve ifade edememesi ile ilişkilendirilen bir kişilik özelliğidir (Preece ve ark., 2017).

CTQ-33: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin 33 maddelik Türkçe uyarlamasıdır (Şar ve ark., 2021).

Perth Aleksitimi Ölçeği: Bireyin duygusal farkındalık, duygusal açıklık ve duygusal dikkat alt boyutları üzerinden aleksitimi düzeyini değerlendiren, öz bildirim temelli bir ölçektir (Preece ve ark., 2018).

Romantik İlişki Doyumu: Bireyin romantik ilişkisine yönelik genel memnuniyet düzeyi ile ilişkide duygusal yakınlık, güven ve ihtiyaç karşılanma düzeyine dair öznel değerlendirmesidir.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu: Bireyin romantik ilişkisi içerisinde güç, sevgi/ait olma, özgürlük ve eğlence gibi psikolojik ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığını gösteren yapıdır.

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (TPİD): Karaman ve Arslan (2023) tarafından geliştirilen bu ölçek, Glasser'in (2001) Temel İhtiyaçlar Kuramı'na dayanmaktadır. Ölçek, güç, özgürlük, sevgi/ait olma ve eğlence olmak üzere dört alt boyuttan oluşur ve bireyin romantik ilişkilerde bu ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığını ölçmeyi amaçlar.

Temel İhtiyaçlar Kuramı (Glasser, 2001): Bireyin tüm davranışlarının, doğuştan gelen beş temel ihtiyacı karşılamaya yönelik olduğunu savunan kuramdır. Bu ihtiyaçlar: hayatta kalma, sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. TPİD ölçeği bu kurama dayalı olarak geliştirilmiştir.

Öz-belirleme Kuramı (Deci & Ryan, 2000): Bireyin psikolojik iyi oluşu için üç temel ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve ilişkililik) karşılanmasının gerekli olduğunu savunur. Bu kuram, ilişkisel işlevselliği anlamada ek bir açıklayıcı çerçeve sunar.

Bağlanma Kuramı (Bowlby, 2012a): İnsanların erken dönem bakım vereniyle kurduğu bağların, yaşam boyu ilişkilerdeki güven, yakınlık ve bağlılık örüntülerini şekillendirdiğini öne süren kuramsal çerçevedir.

BÖLÜM 2: KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. TRAVMA

Travma kelimesi Yunanca'da yaralanma anlamına gelen 'trauma' kelimesinden köken almıştır. Bu terim ilk olarak fiziksel yaralanmaları tanımlamak için kullanılmıştır (Krystal, 1979). Zamanla travma kavramı psikolojik etkileri kapsayacak şekilde genişlemiştir. Böylece bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal işlevselliğinde kalıcı bozulmalara yol açan olayları da kapsamaya başlamıştır (Sifneos, 1996). APA (2013) travmayı bireyin yaşamını ya da bedensel bütünlüğünü tehdit eden, çaresizlik ve korku gibi yoğun duygular yaratan olaylar bütünü olarak tanımlar. Frewen ve arkadaşları (2008) bu tür olayların bireylerde kronik stres, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi uzun vadeli psikolojik sonuçlara neden olabileceğini belirtmiştir. Travmanın etkileri bireyin maruz kaldığı olayların türüne, sıklığına ve bireyin bu olayları algılama şekline göre değişiklik gösterebilir (Berenbaum, 1996).

Travma türleri genel olarak basit ve kompleks travmalar olarak iki ana grupta ele alınmaktadır. Terr (2003) basit travmaların genellikle tek seferlik, ani ve zamanla sınırlı olaylara verilen tepkileri kapsadığını belirtmiştir. Örneğin bir trafik kazası ya da doğal afet gibi olaylar basit travma kapsamındadır. Courtois ve Ford (2009) ise kompleks travmaların çocukluk döneminde başlayan, uzun süreli, tekrar eden ve çoğunlukla kişilerarası ilişkiler içinde yaşanan travmatik deneyimleri ifade ettiğini belirtmiştir. Kompleks travmalar özellikle gelişimsel dönemde yaşanan duygusal, fiziksel ya da cinsel istismar ve ihmal gibi olayları içerir. Bireyin kendilik algısını, bağlanma stilini ve duygu düzenleme kapasitesini derinden etkileyebilir. Perry ve Szalavitz (2020) çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin ilerleyen yaşam dönemlerinde hem duygusal hem de bilişsel işleyişini etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Erken yaşta maruz kalınan ihmal ve istismar, beynin stres yanıt sisteminde yapısal ve işlevsel değişimlere yol açabilir. Bireyin duygu düzenleme kapasitesini de zayıflatabilmektedir. Yetişkinlik çağına gelindiğinde çocukluk çağı travmalarının sonucu olarak psikolojik dayanıklılık azalabilir ve çeşitli ruhsal sorunların ortaya çıkabilir. Çocukluk çağı travmaları bireyin yaşam boyu psikolojik ve sosyal işleyiş üzerinde belirleyici bir etkiye sahip görülmektedir (Bernstein ve ark., 1998; Şar ve ark., 2020). Özellikle bağlanma örüntüleri ve duygu düzenleme becerileri erken dönem travmatik yaşantılardan uzun vadede etkilenebilir.

2.1.1. Çocukluk Çağı Travmaları

Çocukluk çağı travması, bireyin gelişimsel dönemi içinde maruz kaldığı fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar ve ihmalkârlık gibi olumsuz yaşam deneyimlerini ifade eder (Bernstein ve ark., 1998; Şenkal & Işıklı, 2015). Bu tür deneyimler, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemesinin yanı sıra yetişkinlik döneminde oluşabilecek psikolojik rahatsızlıklara da zemin hazırlamaktadır (Tıraşçı & Gören, 2007).

Çocukluk çağı travmalarının etkileri psikolojik etkiler ile sınırlı kalmayıp nörobiyolojik etkiler yarattığı da çeşitli çalışmalar tarafından kanıtlanmıştır (Van der Kolk, 2005; Perry & Szalavitz, 2020; Frewen ve ark., 2008). Nörogörüntüleme çalışmaları sonucunda çocukluk çağı travmalarının özellikle amigdala, prefrontal korteks ve hipokampus gibi beyin bölgelerinde uzun vadeli hasar oluşturduğu görülmüştür. Söz konusu hasarın ise bireyin stres yanıt sistemini ve duygusal düzenleme mekanizmalarını kalıcı biçimde değiştirdiği ortaya koyulmuştur (Teicher & Samson, 2024).

Çocukluk çağı travması kavramı ilk kullanıldığı zamanlarda daha sınırlı kategorilerle ele alınmış; başlangıçta fiziksel istismar, duygusal istismar ve cinsel istismar gibi başlıklar altında incelenmiştir. İlerleyen yıllarda Felitti ve arkadaşları (1998) tarafından yürütülen Adverse Childhood Experiences (ACE) çalışması sayesinde çocukluk dönemindeki travmaların yalnızca fiziksel, duygusal ve cinsel istismarla sınırlı olmadığı görülmüştür. Bu çalışma, aile içi disfonksiyon, ebeveynlerin madde bağımlılığı ve şiddet gibi dolaylı travmatik etkilerin de çocukluk çağı travması türlerini kategorize ederken dikkate alınması gerektiğini göstermiştir. Sonrasında yapılan araştırmalar Felitti ve arkadaşlarının yürüttüğü kapsamlı çalışmanın rehberliğinde travma türlerini daha geniş bir perspektifte değerlendirmiştir.

2.1.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Türleri

Şar ve arkadaşları (2020), çocukluk çağı travmaları türlerini genişleterek fiziksel, duygusal ve cinsel istismarın yanı sıra "aşırı koruma ve kontrol" başlığında yeni bir kategori eklemişlerdir. Ayrıca bu türlerin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini de ele alarak literatüre kapsamlı bir çalışma sunmuşlardır. Aşağıda çocukluk çağı travmalarının türleri incelenecektir.

2.1.2.1. Fiziksel İstismar ve İhmal

Fiziksel istismar, çocuğa karşı kasıtlı olarak fiziksel zarar verilmesini ifade eder ve şiddet, dayak, bedensel ceza gibi davranışları içermektedir (Tıraşçı ve Gören, 2007). Erken dönemde yaşanan fiziksel istismar bireyin güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini zedeleyebilmekte ve dolayısıyla yetişkinlikte romantik ilişkilerde doyum düzeyinin düşmesine neden olabilmektedir. Travma öyküsü olan bireylerde ise ilişkisel ayrışma düzeyinin düşük olması bu doyum kaybını açıklayabilecek faktörlerden biri olarak görülmüştür (VanBergen, Bartle-Haring & Kavar, 2021; Bowlby, 2012). Bernstein ve arkadaşlarına (1998) göre fiziksel ihmal çocuğun beslenme, sağlık hizmetleri ve güvenli bir ortamda büyüme gibi en temel yaşamsal ihtiyaçlarının karşılanmaması durumudur. Fiziksel ihmalin etkileri, bireyin fiziksel sağlığından duygusal gelişimine kadar uzanan çok geniş bir yelpazede ortaya çıkmaktadır. Örneğin Felitti ve arkadaşları (1998) ACE çalışmasında fiziksel ihmalin çocukluk dönemi travmalarının en yaygın travma biçimlerinden biri olduğunu ve bu durumun yetişkinlikteki çeşitli kronik hastalık risklerini artırdığını belirtmişlerdir.

2.1.2.2. Cinsel İstismar

Cinsel istismar, çocuğun gelişim düzeyine uygun olmayan herhangi bir cinsel içerikli davranışa maruz kalmasını ifade etmekle beraber, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve anksiyete gibi uzun vadeli psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceği görülmüştür (Leifer ve ark., 2004). Krystal (1979)'a göre cinsel istismar özellikle bireyin duygusal düzenleme becerileri üzerinde derin etkiler bırakmakta; bunun sonucunda ise kişilerin güvenli bağlanma geliştirme kapasitesi zayıflamaktadır. Cinsel istismara doğrudan maruz kalmanın yanı sıra cinsel istismarın daha az bilinen çeşitleri de bulunmaktadır. Örneğin çocuğun cinsel güvenliğinin sağlanmaması, yaşına uygun bilgilendirmeden yoksun bırakılması ya da potansiyel istismar ortamlarına karşı yeterince korunamaması gibi durumlar da, pasif ve görünmez bir cinsel istismar biçimi olarak değerlendirilmektedir (Briggs & Hawkins, 1995; Farmer & Pollock, 2003). Tüm bunlarla beraber, çocuğun zararlı dijital içeriklere maruz kalması, mahremiyet eğitiminden yoksun bırakılması veya flörtöz nitelikli hitaplarla (aşkı, anneden/babandan ayrılıp seninle evleneceğim, tek aşkı sensin vb.) muhatap olması gibi davranışlar açık istismar kadar görünür olmasa dahi çocuğun cinsel gelişimini olumsuz etkileyen davranış örüntülerine

işaret etmektedir (Horvath ve ark., 2013; Mori ve ark., 2023). Benzer şekilde, çocuğun mahremiyet sınırlarını ihlal eden ebeveyn davranışları, özellikle de oyun çağı sonrasında sürdürülen ortak banyo gibi uygulamalar cinsel ihmalin örtük biçimlerini oluşturabilmektedir. Van der Kolk (2021) bu tür travmaların beynin stres yanıtı ve duygu regülasyonu süreçlerinde biyolojik değişimlere yol açabileceğini öne sürmüştür. Cinsel istismar, bireyin hem psikolojik iyi oluşunu hem de bağlanma örüntülerini ve kişilerarası ilişkilerde güven geliştirme becerilerini derinden etkileyebilmektedir (Colman & Widom, 2004).

2.1.2.3. Duygusal İstismar ve İhmal

Duygusal istismar ve duygusal ihmal tanımları Şenkal ve arkadaşları (2015) tarafından açık şekilde yapılmıştır. Çocuğun sürekli olarak aşağılanması, değersiz hissettirilmesi veya duygusal olarak manipüle edilmesi gibi davranışlar duygusal ihmal olarak tanımlanırken; çocuğa yeterli sevgi, ilgi ve duygusal destek sağlanmaması durumu duygusal ihmal olarak adlandırılmaktadır. Aust ve arkadaşlarına (2013) göre bu tür travmalar bireylerde duyguları tanıma ve ifade etme becerisini zayıflatarak aleksitimi gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Aynı çalışmada çocukluk çağında yaşanan duygusal ihmalin kişilerin duygusal farkındalık, ifade ve düzenleme becerileri üzerindeki negatif etkileri de detaylıca ele alınmıştır. Bahsi geçen araştırmada çocukluk çağında maruz kalınan duygusal ihmal ve duygusal istismarın, bireylerin yetişkin yaşamlarında duygusal farkındalıklarını ve duygu düzenleme becerilerini etkileyebileceği gösterilmiştir. Aleksitimi bireylerin duygularını tanımlama ve ifade etme becerilerinde bozulmalara yol açabilmektedir (Aust ve ark., 2013; Besharat & Khajavi, 2013; Frewen ve ark., 2008). Çocukluk çağı travmalarıyla güçlü bir ilişkiye sahip olan aleksitiminin özellikle erken yaşlarda duygusal ihmal yaşamış olan bireylerde yaygın olarak görüldüğü belirtilmiştir (Frewen ve ark., 2008).

Duygusal istismar ve ihmalin bireylerin hem duygusal dayanıklılığını hem de ilişkisel güvenliğini ciddi şekilde zayıflatabileceği ortaya konmuştur. Felitti ve arkadaşları (1998) duygusal ihmalin en sık rapor edilen travma türlerinden biri olmakla beraber depresyon riskini de artırdığını ele almıştır. Duygusal istismar ve ihmal çocukların duygusal düzenleme kapasitelerini de ciddi biçimde etkileyerek ilerleyen yaşlarda hem duygu farkındalığı hem de empati eksikliğine neden olabileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda Van der Kolk (2005) duygusal ihmale maruz kalan çocukların genellikle

kendilerine ya da başkalarına karşı güvensizlik ve düşük özsaygı geliştirdiğini vurgulamıştır.

2.1.2.4. Aşırı Koruma-Kontrol

Çocukluk çağı travmaları türlerinin sonuncusu olan aşırı koruma-kontrol Şar ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan yeniden düzenleme sonrasında dahil edilmiştir. Çocuğun özerklik geliştirmesine engel olarak aşırı müdahaleci davranış kalıpları ile büyütülmesi olarak tanımlanmaktadır. Böyle bir yetiştirme şekli çocuğun bireyselleşmesine ket vurmaktadır. Aşırı korumacı ve kontrolcü davranışların sonucu olarak çocuğun özgüveni düşmekte ve karar alma kapasitesi sınırlanmaktadır. Berstein ve arkadaşları (1998) aşırı korumanın yetişkinlik dönemlerindeki sosyal ilişkilerde bağımlılık ve güvensizlik gibi sorunlara yol açabildiğini ortaya koymuştur.

2.1.3. Çocukluk Çağı Travmasının Yetişkin Yaşamındaki Olası Sonuçları

Çocuklukta yaşanan travmalar kişinin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi etkilemektedir. Şar ve arkadaşları (2020) bu alanlardaki gelişim geriliğinin ileriki yaşlarda gelişebilecek muhtemel psikolojik rahatsızlıkların temelini atabileceğini savunmuşlardır. Çocukluk çağı travmalarının özellikle bağlanma stilleri, duygu düzenleme becerileri ve kişilerarası ilişkilerde uzun vadeli zorluklara yol açabileceği bilinmektedir (Felitti ve ark., 1998; Perry & Szalavitz, 2020). Çocukluk çağı travmalarının aynı zamanda nörobiyolojik gelişim üzerinde de iz bırakmaktadır. Van der Kolk (2021) erken yaşta yaşanan travmatik deneyimlerin, beynin duygu düzenleme ve stres yanıtı süreçlerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bunların travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve aleksitimi gibi çeşitli psikolojik hastalıklara yol açabileceğini de öne sürmüştür. Çocukluk çağı travmalarının etkileri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Yine Van der Kolk (2005)'un çalışmasına göre çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte duygusal düzenleme bozukluklarına, sosyal ilişkilerde güvensizliğe ve tekrarlayan travmatik yaşantılara neden olduğu söylenebilir. Kompleks travmalar ise kişinin yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkilerde güven sorunları yaşamasına ve travmatik olayları yeniden deneyimleme eğilimine yol açabilmektedir (Van der Kolk, 2005).

2.2. ALEKSİTİMİ

Kökeni Yunanca'dan gelen aleksitimi sözcüğü yokluk anlamındaki "a-" , kelime anlamındaki "lexis-" ve duygu anlamındaki "thymos-" kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Anlam olarak ise duygular için kelime yokluğu manasına gelir. Duygularını tanıma, ayırt etme ve ifade etme becerilerindeki yetersizlikle ilişkilendirilen aleksitimi kavramı ilk kez Sifneos (1973) tarafından kullanılmıştır. Preece ve arkadaşları (2017) ise aleksitimiye yine benzer şekilde kişinin yaşadığı duyguları tanımlayamaması ve ifade edememesi ile bağdaştırılan bir kişilik özelliği olarak addetmiştir. Aleksitimi sözcüğü başlarda psikosomatik hastalıklara sahip bireylerin ortak özelliği olarak tanımlansa da daha sonra genişletilmiş ve depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikopatolojik durumlarla da ilişkili olduğu gösterilmiştir (Taylor, Bagby & Parker 1999). Aleksitimi kişinin hem bireysel hem de bir ötekinin duygularını anlama ve empati geliştirme kapasitesini etkileyen bir durumdur (Krystal, 1979). Özellikle çocukluk çağında yaşanan duygusal ihmal ve travmaların kişinin aleksitimik özelliklere sahip olmasına yol açabilmektedir. Erken yaşlarda öğrenilmesi gereken duygu düzenleme becerilerinin yetersiz kalmasından ötürü aleksitiminin gelişebildiği belirtilmiştir (Apfel & Sifneos, 1979; Aust ve ark., 2013).

Aleksitimi bireyin duygusal yaşamında ciddi kısıtlamalar yaratabilmektedir. Bu kısıtlamalar özellikle kişilerarası ilişkilerde, bağlanma stillerinde ve romantik ilişki doyumunda yaşanan olumsuzluklar ile açıklanmaktadır (Hesse & Gibbons, 2019; Lyvers ve ark., 2022). Dolayısıyla aleksitimiye sahip bireylerin, gösterdiği bu özgün duygusal ve sosyal işlev bozukluklarını anlamak için aleksitimi kavramının belirtileri ve kişilik özellikleri gibi temel unsurlarının incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Aşağıda bu belirtiler ve kişilik özellikleri detaylı olarak ele alınacaktır.

2.2.1. Aleksitimik Belirtiler ve Kişilik Özellikleri

Aleksitimik bireyin kişilik yapısı, sosyal ilişkileri ve problem çözme becerileri gibi alanlarda da etkili olabilmektedir (Parker, Taylor & Bagby, 1993). Aleksitimik bireylerin kişilik yapılarının genellikle içe dönük, katı düşünme biçimlerine sahip ve duygusal ifadelerde sınırlı oldukları Krystal (1979) tarafından gözlemlenmiştir. Bu kişilik yapılarının yüzeysel olarak A Kümesi kişilik özellikleri, bilhassa da şizoid kişilik bozukluğu ile olan benzerliklerinden ötürü aleksitimi ile şizoid kişilik arasında ayırıcı tanı

yapılması büyük önem arz etmektedir. Şizoid bireyler genellikle duygusal soğukluk ve sosyal geri çekilme eğilimindeyken; aleksitimik bireyler duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinde yapısal zorluklar yaşarlar (Taylor, Bagby & Parker, 1999). Apfel ve Sifneos (1979) empati yetersizliği, soyut düşünme kapasitesinin düşük olması ve duygusal yaşantılarla ilgili iç gözü eksikliğinin aleksitimik bireylerin sosyal ilişkilerinde zorluk yaşamasına neden olduğunu savunmuşlardır.

Aleksitimik bireylerin kişilik özelliklerinde gözlemlenen bu farklılıklar literatürde genellikle duyguları tanıma güçlüğü, duyguları ifade etme güçlüğü ve dışa vuruk düşünme olmak üzere üç temel belirti üzerinden ele alınmaktadır (Parker, Taylor & Bagby, 1993; Frewen ve ark., 2008). Hem bireyin iç dünyasını hem de başkalarıyla kurduğu ilişkileri olumsuz etkileyerek sosyal izolasyon, iletişim problemleri ve düşük romantik ilişki doyumu gibi sonuçlara sebebiyet verebilmektedir (Humphreys ve ark., 2009; Hesse & Gibbons, 2019). Aleksitimik belirtiler ve kişilik özelliklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için bu üç belirtiyi ayrı ayrı ele almak önem taşımaktadır. Aşağıda bu belirtiler daha ayrıntılı şekilde açıklanacaktır.

2.2.1.1. Duyguları Tanıma Güçlüğü

Aleksitimik bireylerde görülen en yaygın ve belirgin belirti duyguları tanıma güçlüğüdür (Sifneos, 1973). Bu kişiler duygularını ayırt etme ve adlandırma konusunda diğer insanlara kıyasla belirgin bir zorluk yaşarlar (Taylor, Bagby & Parker, 1999). Duyguları tanıma güçlüğü bireyin kendi içsel duygusal deneyimlerini algılama ve başkalarının duygularını anlamalarında zorluk yaşamalarına neden olur. Başkalarının duygularını anlamada zorlanmaları empati geliştirme kapasitesini de olumsuz etkileyebilmektedir (Krystal, 1979). Nowicki (2025) aleksitimik bireylerde gözlemlenen duyguları tanıma güçlüğü'nün bireyin çevresel uyaranları algılama ve yorumlama becerisini de etkilendiğini belirtmiştir. Fantini-Hauwel ve arkadaşları (2015) duyguları tanıma güçlüğü'nü kişinin duygusal yoğunluğu algılama kapasitesinin zayıflığı ile ilişkilendirmişlerdir. Aleksitimik bireylerin duygularını isimlendirmedeki yetersizlikleri sosyal etkileşimlerini zayıflatmaktadır. Duygusal ipuçlarını tanıma ve duygusal tepkileri düzenleme konusunda da güçlük çekmektedirler (Monzel, Karneboge & Reuter, 2024).

Duyguları tanıma zorluğu yüz ifadeleri gibi sosyal ipuçların algılanmasını zorlaştırmaktadır. Aleksitimik kişiler yüz ifadelerini anlamlandırabilmek için daha güçlü sosyal ipuçlarına ihtiyaç duymaktadırlar (Starita ve ark., 2018). Aleksitimiye sahip

kişilerin sosyal ortamlarda zayıf empati becerileri sergilemesinin temel nedeni olarak daha fazla sosyal ipuçlarına ihtiyaç duymaları gösterilebilmektedir.

Aleksitiminin nörobiyolojik temelini araştıran çeşitli çalışmalar sonucunda amigdala, anterior singulat korteks ve prefrontal korteks gibi beyin bölgelerinde meydana gelen bozuklukların aleksitimik bireylerde duyguları tanıma güçlüğü'nün nörofizyolojik temelini oluşturduğu görülmüştür (Frewen ve ark., 2008). Amigdala işlevlerindeki azalma sonucunda duygusal uyarıların algılanması ve bu duyguları bilişsel olarak değerlendirilmesi zorlaşmaktadır. Monzel ve arkadaşları (2024) duyguları tanıma güçlüğü'nün zihinsel imgeleme eksikliğinden de kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Zihinsel imgeleme eksikliği aleksitimik kişilerin hem kendi duygusal deneyimlerini hem de başkalarının duygularını anlamalarını zorlaştırmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları duygusal ihmal duyguları tanıma güçlüğü'nün gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Aust ve ark., 2013). Erken yaşlarda ebeveynlerinden yeterli oranda duygusal geri bildirim almayan çocuklar, yaşadıkları duyguları anlamlandırma konusunda yetersiz kalmaktadırlar. Yetişkinliğe adım attıklarında ise aleksitimik belirtiler geliştirebilmektedirler (Besharat & Khajavi, 2013). Towler (2024) duyguları tanımada yaşanan zorluğun sosyal etkileşim becerileriyle de ilişkili olduğunu yaptığı güncel araştırma sayesinde ortaya koymuştur.

Duyguları tanıma güçlüğü bazı bireylerde fiziksel sağlık problemleriyle de ilişkilendirilmektedir. Zhang ve arkadaşları (2025) felç gibi nörolojik rahatsızlıkların sonrasında duyguları tanıma konusunda yaşanan zorluğun daha belirgin olduğunu ve kişilerde duygusal farkındalık konusunda eksikliğe yol açabileceğini belirtmişlerdir. Duyguları tanıma güçlüğü bireyin hem içsel duygusal yaşantılarını hem de ilişkisel süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Bu belirti çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin, aile ortamının, nörobiyolojik faktörlerin ve kişilik özelliklerinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (Frewen ve ark., 2008). Duyguları tanıma güçlüğü diğer aleksitimik belirtiler de birleşerek daha geniş bir problem alanı oluşturabilmektedir (Taylor ve ark., 1999; Aust ve ark., 2013; Monzel ve ark., 2024; Zhang ve ark., 2025).

2.2.1.2. Duyguları İfade Etme Güçlüğü

Sifneos'un (1973) yaptığı tanıma göre duyguları ifade etme güçlüğü, kişinin yaşadığı duyguları tanımlama ve başkalarına aktarma konusunda yaşadığı zorlukları ifade etmektedir. Bu belirti bireyin duygusal deneyimlerini anlamlandırma becerisini ve

duyguları uygun şekilde ifade edebilme kapasitesini olumsuz şekilde etkilemektedir (Taylor, Bagby & Parker, 1999). Honkalampi ve arkadaşları (2001) bireylerin sözel ifadelerde sınırlı kalması ve genellikle bedensel tepkilerle (örneğin mide bulantısı, baş ağrısı gibi psikosomatik belirtiler) duygusal durumlarını ortaya koyma eğilimi göstermelerini duyguları ifade etme güçlüğü'nün ayrıştırıcı etkileri olduğunu vurgulamıştır. Aleksitimik bireylerin yaşadıkları duygusal yoğunluğu fark edememeleri veya uygun kelimelerle ifade edememeleri, öfke, kaygı ya da üzüntü gibi duygusal deneyimlerini sıklıkla fizyolojik tepkiler yoluyla dışa vurmalarına neden olmaktadır (Saarijarvi, Salminen & Toikka, 2001).

Nowicki (2025) romantik ilişkilerde ve yakın arkadaşlıklarda duyguların yeterince paylaşılmamasının iletişim problemlerinin artması ve ilişki doyumunun azalmasına yol açabileceğini savunur. English ve Eldesouky (2020) aleksitimik kişilerin yaşadıkları yoğun duygusal deneyimlerin kendilerince fark edilememesi ve bu duyguların uygun şekilde sözel olarak ifade edilememesini ilişkisel problemlerinin temeli olarak ele alır.

Aleksitimik bireyler duygusal yaşantılarını tanımlama ve ifade etme süreçlerinde belirgin nörobiyolojik farklılıklar da taşımaktadırlar. Duyguları tanıma güçlüğü'nün nörofizyolojik temelini oluşturan beyin bölgelerinin aynı zamanda duyguları ifade etme konusunda da büyük öneme sahip olduğu görülmüştür. Aleksitimik özellikler gösteren kişilerin amigdala, anterior singulat korteks ve prefrontal korteks gibi duygusal tepkilerin düzenlenmesinde önemli rol oynayan beyin bölgelerinde azalmış aktivite saptanmıştır (Goldin ve ark., 2008). Prefrontal kortekste bu azalma, bireyin duygusal durumlarını sözel olarak ifade edebilme kapasitesini sınırlandırmaktadır. Bundan ötürü duyguları ifade etmek gittikçe güçleşmektedir (Aleman, 2005). Duyguları ifade etme güçlüğü'nün bazı nörolojik hastalıklarla da ilişkili bulunmuştur. Zhang ve arkadaşları (2025) felç (inme) geçiren bireylerde duyguları tanıma güçlüğü ve duyguları ifade etme güçlüğü oranlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Felç sonrasında kişilerin yaşadıkları duygusal deneyimleri anlamlandırma ve dışa vurma kapasitelerinin felç geçirirmeden önceki hallerine göre zayıfladığı saptanmıştır.

Duyguları ifade etme güçlüğü'nün bireyin duygusal deneyimlerini anlamlandırma, uygun kelimelerle ifade etme ve bu duyguları başkalarına aktarma kapasitesini sınırladığı bilinmektedir. Romantik ilişkilerde ilişkiden alınan doyum olumsuz etkileyebilen bu belirti, aynı zamanda depresyon ve nörolojik hastalıklarda daha belirgin hale

gelebilmektedir (Honkalampi ve ark., 2001; Saarijarvi ve ark., 2001; Goldin ve ark., 2008; Nowicki, 2025; Zhang ve ark., 2025).

2.2.1.3. Dışavuruk Düşünme (Duygusal Tonu Kısıtlı Düşünme)

Aleksitimik özelliklerden bir diğeri olan dışavuruk düşünme, diğeri adıyla duygusal tonu kısıtlı düşünme, bireyin içsel yaşantılarından ziyade dış dünyaya daha fazla odaklanma eğiliminde olması olarak tanımlanmaktadır. Sifneos (1973), bu eğilimin bireyin düşüncelerini nasıl şekillendirdiğine dikkat çeker. Taylor, Bagby ve Parker'ın (1999) bu konudaki çalışması incelendiğinde dışavuruk düşünme özelliği gösterenlerin genellikle somut ve yüzeysel düşünme biçimlerine sahip oldukları, duygusal içgörü geliştirme konusunda zorluk yaşadıkları görülmüştür. Krystal (1979) duygusal farkındalığın zayıf olması nedeniyle soyut düşünme, empati kurma ve duygusal kavrayış gibi becerilerin gelişiminde eksikliklerle karşılaşılabilabileceğini belirtmiştir. Preece ve arkadaşlarına (2022) göre ise duygusal deneyimlerden kaçınma davranışı ve duygusal deneyimlerin zihinsel düzeyde işlenmemesi, bireyin kendisi ve başkalarıyla kurduğu ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dışavuruk düşünme eğiliminin genellikle bireyin yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak gelişmektedir. Duygusal ihmal ve katı aile ortamlarında büyüyen çocukların ileride duygularını tanımakta zorluk çektiği gözlemlenmiştir. Bu durum duygusal deneyimlere anlam vermekte yetersizliğin yanında dışavuruk düşünme tarzını da beraberinde getirebilir (Taylor & Bagby, 2004; Aust ve ark., 2013).

Goldin ve arkadaşları (2008) dışavuruk düşünme eğiliminin özellikle anterior singulat korteks ve prefrontal korteks gibi üst düzey bilişsel kontrol mekanizmalarından sorumlu beyin bölgelerindeki işlev bozukluklarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Prefrontal korteks işlevindeki zayıflık, bireylerin duygusal içerikli düşünceleri işlemekte zorlanmalarına ve soyut kavramlardan uzaklaşarak daha somut, yüzeysel düşünme biçimlerine yönelmelerine neden olmaktadır (Aleman, 2005).

Dışavuruk düşünme eğilimi sosyal yaşamda kurulan ilişkiler ile de doğrudan ilişkilidir. Nowicki'nin (2025) belirttiği üzere yaygın olarak gözlenen özellikler arasında genellikle duygusal paylaşımdan kaçınma, yakın ilişkilerde yüzeysel diyalog kurma ve duygusal kopukluk gibi belirtiler yer almaktadır. Bunun yanı sıra duygusal tonu kısıtlı düşünmenin romantik ilişkilerde partnerler arasında iletişim problemlerine ve ilişki

doyumunun azalmasına yol açabileceği de belirtilmiştir (Nowicki, 2025; Hesse & Gibbons, 2019).

Araştırmalar fikir birliği içinde olsalar dahi bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması gerektiği unutulmamalıdır. Dışavuruk düşünme özelliği duygusal tepkileri bastırma veya görmezden gelme davranışlarını artırmakla beraber psikosomatik rahatsızlıklar, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi sorunların gelişiminde de risk faktörü oluşturmaktadır (Honkalampi ve ark., 2001; Saarijarvi ve ark., 2001).

2.2.2. Aleksitiminin Kuramsal Çerçevesi

Aleksitiminin kökenleri kuramsal yaklaşımlar tarafından farklı bakış açıları ile incelenmiştir. Krystal'ın (1979) da belirttiği üzere aleksitimi kavramı ilk kullanılmaya başlandığında, psikosomatik hastalıklara sahip kişilerin ortak bir özelliği olarak bilinmekteydi. Ancak ilerleyen yıllarda Wang ve arkadaşlarının (2021) da ele aldığı gibi aleksitiminin; depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu başta olmak üzere çeşitli psikopatolojik hastalıklarla da ilişkili olduğu görülmüştür.

Aleksitiminin oluşumuyla ilgili biyolojik, psikanalitik, bilişsel-davranışçı ve sosyal öğrenme kuramları farklı açıklamalar sunmaktadır. Goldin ve arkadaşları (2008) biyolojik yaklaşımların aleksitiminin nörobiyolojik kökenine vurgu yaptığını belirtmişlerdir. Preece ve arkadaşlarının (2020) bahsettiği üzere biyolojik yaklaşım, beynin duyguları tanıma ve düzenleme işlevlerinden sorumlu bölgelerindeki yapısal ve işlevsel bozuklukların aleksitimiyle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Çeşitli çalışmalar tarafından psikanalitik yaklaşımın aleksitimiye nasıl ele aldığı da incelenmiştir. Wang ve arkadaşlarının (2021) incelemesine göre aleksitimi, kişinin çocukluk döneminde yaşadığı travmalar ve bu travmalara karşı geliştirdiği savunma mekanizmalarıyla ilişkili görülmüştür. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve sosyal öğrenme kuramı ise bireyin duygusal ifadelerinin yetersiz modellendiği veya bastırıldığı çevrelerde yetişmesinin duygusal gelişimi sekteye uğrattığını ve bunun sonucunda aleksitimiye sebep olabileceğini öne sürmektedir (Preece ve ark., 2018; Nowicki, 2025).

Bu başlık altında aleksitimi yukarıda belirtilen üç temel kuramsal çerçevede incelenecektir. Ayrıca her bir yaklaşımın aleksitimiye ilişkin sunduğu açıklamalar da ele alınacaktır.

2.2.2.1. Biyolojik Yaklaşım

Aleksitiminin nörolojik ve genetik temellerine odaklanan araştırmalar özellikle amigdala ve prefrontal kortekste işlevsel bozukluklara dikkat çekmişler (Frewen ve ark., 2008; Goldin ve ark., 2008; Preece ve ark., 2017). Taylor, Bagby ve Parker'ın 1999 yılında yayımladığı çalışmada bu bölgelerin beyindeki duygusal düzenleme, yüz ifadesini anlama ve duygusal sözcük işleme işlevlerinden sorumlu olduklarını savunmuştur. Beynin sağ hemisferinde duyguların tanınması ve düzenlenmesinden sorumlu olan prefrontal korteks, amigdala ve anterior singulat korteks yer almaktadır. Aleksitimik bireylerin sağ hemisferinde ise belirgin bozulmalar tespit edilmiştir (Goldin ve ark., 2008; Aleman, 2025). Sağ hemisferinde felç geçiren bireyler incelendiğinde, aleksitimik özellikler taşıdıkları görülmüştür (Zhang ve ark., 2017). Bu da aleksitiminin nörolojik boyutuna kanıt niteliğinde sayılabilir (Preece ve ark., 2020; Zhang ve ark. 2025). Genetik faktörlerle ilişkisine bakıldığında ise serotonin ve dopamin gibi nörotransmitter sistemlerindeki işleyişin aleksitimiye öncülük edebileceği düşünülmektedir (Wang ve ark., 2021).

2.2.2.2. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik bakış açısına göre aleksitimi, bireyin erken çocukluk döneminde yaşadığı duygusal travmalar ve bu travmalara karşı geliştirdiği savunma mekanizmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Krystal, 1979). Psikanaliz, duyguların bastırıldığı, ifade edilmesine izin verilmediği ya da duygusal geri çekilmenin yaşandığı aile ortamlarında yetişen çocukların duygularını zihinsel olarak işleyemez hale geldiklerini savunur. Böyle bir ortamda yetişen çocuğun benliği savunma amacıyla duygularla bilişsel kopukluk geliştirmektedir (McDougall, 1982). Psikanalitik yaklaşıma önemli katkı sunan Winnicott (1965), bir çocuğun sağlıklı duygusal gelişimi ve duyguların düzenlenebilmesi için “yeterince iyi bir bakım verene” ihtiyaç duyduğunu vurgulamıştır. Bu ihtiyaç karşılanmadığında çocuk duygusal ihtiyaçlarını batırarak çevresel beklentilere uyum sağlamak için bir “yalancı benlik” geliştirir. Winnicott'un “yalancı benlik” kavramı, aleksitimik bireylerin içsel dünyalarına yabancılaşmalarını anlamlandırmada oldukça işlevsel bir çerçeve sunar. Yalancı benlik bireyin duygusal ihtiyaçlarını görünmez hale getirir. Dolayısıyla kişi içsel yaşantısına yabancılaşır ve

zamanla duygularını tanıyamaz hale gelebilir (Winnicott, 2013). Bu yapı aleksitimik kişilik özellikleriyle de büyük ölçüde örtüşmektedir.

Bowlby'nin bağlanma kuramının da aleksitimi ile örtüştüğü birçok nokta bulunmaktadır. Çocuklukta güvenli bağlanma geliştiremeyen bireyler yetişkinlikte içsel çalışma modellerinde bozulmalar yaşamaktadır. Bu bireylerin özellikle duygusal deneyimlerini tanımlama ve paylaşma konusunda zorlandıkları tespit edilmiştir (Bowlby, 2012a, 2012b).

Wang ve arkadaşları (2021) tarafından duygusal ihmal ve aleksitimiye konu alan bir meta-analiz çalışması yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda çocukluk çağında duygusal ihmal ve istismara maruz kalan bireylerin yetişkinlik hayatlarında aleksitimik belirtiler göstermeye daha yatkın oldukları ortaya konmuştur. Erken dönemde yaşanan duygusal yoksunlukların aleksitimik belirtilere yol açabileceği görüşünü destekler niteliktedir. Psikanalitik kuram, aleksitimiye erken dönemde duygusal ihtiyaçları karşılanmamış bireylerin geliştirdiği savunmacı bir yapı olarak yorumlamaktadır. Aleksitimi, benliği koruyan ancak işlevsel olmayan bir adaptasyon biçimi olarak da değerlendirilmektedir.

2.2.2.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Bilişsel davranışçı yaklaşımlara göre aleksitimik bireyler genellikle işlevsiz duygusal şemalar geliştirdiği için duyguların tanımlanması ve ifade edilmesi zorlaşmaktadır (Taylor, Bagby & Parker, 1999). Kişilerin yetiştikleri ortamın da aleksitimik belirtiler üzerinde etkisi olduğu savunulmaktadır. Duyguların bastırıldığı ya da ifade edilmesinin onaylanmadığı aile ortamlarında büyüyen bireylerde, duygusal deneyimlere yönelik olumsuz inançlar gelişebilir ve bu bireyler zamanla duygularına erişmekten kaçınabilirler (Krystal, 1979). Perth Aleksitimi Modeli (Preece ve ark., 2018) bu açıklamaları detaylandırmıştır. Aleksitimiye üç temel bilişsel süreçte ele alır: duygulara odaklanma (dikkat), duyguların zihinsel değerlendirilmesi (appraisal) ve bu duyguların davranışsal olarak dışavurumu (expression). Aleksitimiye duyguların doğru şekilde işlenememesi ve ifade edilememesiyle de ilişkilendirir. Aleksitiminin öğrenilmiş bir duygu düzenleme biçimi olabileceği de düşünülmektedir. Sosyal öğrenme kuramı ise bireyin çevresinden gözlem yoluyla duygusal davranışları öğrenmesini vurgular. Bandura'ya (1977) göre bireyler, çevrelerinde gördükleri duygusal ifadeleri gözlemleyerek ve bu davranışların sonuçlarını değerlendirerek öğrenirler. Çocuklukta

duyguların açıkça ifade edilmediği, bastırıldığı ya da cezalandırıldığı aile ortamlarında büyüyen bireylerde duygularla ilgili modelleme eksikliği oluşabilir. Duyguların tanımlanması ve ifadesindeki yetersizlikler de bu eksiklikten kaynaklanabilir. Aleksitimik belirtiler, yetişkinlikte romantik ilişkilerde duygusal yakınlık kurmayı zorlaştırabilmektedir (Nowicki, 2025).

Aşağıda, aleksitiminin başta depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olmak üzere çeşitli ruhsal sorunlarla olan ilişkisi ele alınacaktır.

2.2.3. Aleksitimi ve Psikopatoloji

Aleksitimik bireyler sıklıkla depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi klinik tablolarla karşı karşıya kalmaktadır (Frewen ve ark., 2008; Wang ve ark., 2021). Aleksitimi ruh sağlığını tehdit eden bir risk faktörü olarak da ele alınmaktadır. Aleksitimi özellikle duygudurum bozuklukları ve travmatik stres belirtileriyle yüksek düzeyde ilişkilendirilmiştir (Zhang ve ark., 2017; Nowicki & Moskowitz, 2025). Aleksitimik bireylerde limbik sistem, anterior singulat korteks ve sağ hemisfer gibi duygusal işlemlemeden sorumlu alanlarda düşük aktivite gözlenmiştir (Frewen ve ark., 2008; Wang ve ark., 2021). Bundan ötürü aleksitiminin nörobiyolojik bir temele de dayandığı söylenebilir. Aleksitimi aynı zamanda duygulara dayalı farkındalık gerektiren müdahaleleri zorlaştırıp direnç oluşturmaktadır ve psikoterapi süreçlerinde zorluk teşkil etmektedir (McDougall, 1982; Taylor ve ark., 1999). Bu nedenle aleksitimi tedavi sürecinde de dikkate alınması gereken temel yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir (Sifneos, 1996).

Klinik gözlemler ve ampirik veriler doğrultusunda aleksitiminin özellikle depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Frewen ve ark., 2008; Mattila ve ark., 2006; Zlotnick ve ark., 2001). Bu nedenle bu bölümde aleksitiminin söz konusu bozukluklarla ilişkisi kuramsal ve ampirik bulgular temelinde incelenecektir.

2.2.3.1. Aleksitimi ve Depresyon İlişkisi

Aleksitimi sıkça depresyonla birlikte görülen bir duygusal işlev bozukluğudur. Depresif epizod içindeki kişiler üzüntü veya öfke dışındaki duygularını dışa vurmakta zorlanırlar. Remisyon dönemlerinde ise genel olarak bütün duyguları tanımlamakta ve dışa vurmakta güçlük yaşadıklarını ifade etmektedirler. Depresif bireylerin depresif

epizod ve remisyon dönemleri aleksitiminin temel bileşenleriyle örtüşmektedir (Honkalampi ve ark., 2001). Taylor ve arkadaşları (1999), aleksitimik bireylerde duygusal tepkilerin fark edilmemesi ya da bastırılması nedeniyle içsel duygusal regülasyonun bozulduğunu belirtmişlerdir. Aynı şekilde Krystal (1979), bastırılan duyguların zamanla içe yönelmiş öfke ve çökkünlük hali yaratarak depresyonu beslediğini öne sürmüştür. Nörobiyolojik düzeyde incelendiğinde ise prefrontal korteksin duygu düzenleme görevindeki yetersizlikleri ve limbik sistemin aşırı aktivasyonu, hem depresyon hem de aleksitimide ortak bir nörolojik zemin olduğunu göstermektedir (Frewen ve ark., 2008). Fonksiyonel MRG çalışmalarında anterior singulat korteks ve anterior insula gibi duygusal farkındalıkla ilişkili beyin bölgelerinde düşük aktivite gözlenmiştir (Lane ve ark., 1997). Aaron ve arkadaşları (2019) aleksitimik bireylerde depresyon görülme oranının ölçmüş ve anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca aleksitimi, erkek bireylerde daha sık görüldüğünden dolayı depresyonun fark edilmesini geciktirebilmektedir (Mattila ve ark., 2006).

2.2.3.2. Aleksitimi ve Anksiyete Bozuklukları

Taylor ve arkadaşları (1999), aleksitimi ile anksiyete bozuklukları arasındaki ilişkiyi bireyin içsel yaşantılarına dair farkındalığının düşüklüğü ve duygularını bilişsel olarak işleyemesiyle ilişkilendirmişlerdir. Aleksitimik bireyler, çoğu zaman yaşadıkları duygusal sıkıntıyı tanımlamakta zorlanmaktadırlar. Örneğin yaşadıkları içsel huzursuzluğu bedensel belirtiler ya da genel bir tedirginlik hali olarak deneyimleyebilirler. Söz konusu içsel huzursuzluk, duygu düzenleme becerilerinin yetersizliğiyle birleştiğinde anksiyete düzeyini arttırabilmektedir. Aleksitimi düzeyi yüksek bireylerde yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve somatizasyon belirtileri daha sık görülmektedir (Mattila ve ark., 2006; Aaron ve ark., 2019). Aleksitimide duygusal deneyimlerin yorumlanamaması durumu potansiyel tehditlerin abartılı biçimde algılanmasına ve kaygı düzeylerinin kronikleşmesine yol açabilir (Kojima ve ark., 2003). Somatik anksiyete belirtileri ve aleksitimi de yüksek düzeyde ilişkili görülmektedir. Anksiyetede bedensel yakınmaların ise aslında tanımlanamayan duygusal gerilimlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Nörobiyolojik düzeyde ise hem aleksitimide hem de anksiyete bozukluklarında anterior insula ve anterior singulat korteks gibi duygusal farkındalıkla ilişkili bölgelerde düşük aktivite saptanmıştır (Lane ve ark., 1997).

2.2.3.3. Aleksitimi ve TSSB

Aleksitimik bireylerde görülen duygusal işleme yetersizliği kişileri travmaya karşı daha savunmasız bir hale getirebilir. Frewen ve arkadaşları (2008) bu durumun travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) geliştirme riskini önemli ölçüde yükseltebileceğine değinmiştir. Aleksitimik bireyler yaşadıkları travmalar sonrasında duygularını işlemekte zorlandıkları için TSSB semptomları daha şiddetli ve kalıcı olabilmektedir. Şar ve arkadaşları (2017) aleksitimik bireylerin travmatik olaylara karşı duygusal bastırma ya da yoğun fizyolojik uyarılma yoluyla yanıt vermelerinin dissosiyatif tepkilere yol açabileceğini belirtmiştir. Aleksitimi özellikle travmaya maruz kalmış bireylerde daha yaygın görülmektedir. Frewen ve arkadaşları (2008) TSSB semptom şiddetiyle aleksitimi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Wang ve arkadaşları (2021) da çocukluk çağı travmalarıyla aleksitimi arasında güçlü bir bağlantı olduğunu vurgulamıştır. Aleksitimik bireylerde sıkça rastlanan duygusal uyuşukluk ya da affektif düzleşme belirtileri TSSB'nin duygusal uyuşukluk ve kaçınma boyutlarıyla örtüşmektedir (Teten ve ark., 2008). Hem TSSB tanısı almış kişilerde hem de aleksitimik bireylerde amigdala ve anterior singulat korteks gibi duygu işlemeyle ilgili beyin bölgelerinde anormallikler saptamıştır (Fani ve ark., 2012). Aleksitimi ve TSSB'nin nörobiyolojik temellerde buluşması aralarındaki ilişkiyi kanıtlar nitelik taşımaktadır. Sifneos (1996) aleksitiminin bazı bireylerde travmatik yaşantılara karşı gelişen bir koruyucu mekanizma olabileceğini de savunmuştur. Ancak bu mekanizmanın uzun vadede psikolojik işlevselliği bozabileceği düşünülmektedir. Özellikle çocukluk çağı travmalarının aleksitimik kişilik özelliklerine sebep olabileceği görüşünden dolayı sonraki bölümde bu iki kavram arasındaki ilişki ele alınacaktır.

2.2.4. Aleksitimi ve Çocukluk Çağı Travması Arasındaki İlişki

Erken yaşlarda yaşanan duygusal ihmal, istismar ve kaotik aile ortamlarının bireyin duygu tanıma ve ifade etme becerilerinde kalıcı bozulmalara açabilmektedir (Berenbaum, 1996; Van der Kolk, 2005; Aust ve ark., 2013; Wang ve ark., 2021). Berenbaum (1996), çocuklukta duygusal ya da fiziksel istismara maruz kalan bireylerde aleksitimik eğilimlerin belirgin biçimde arttığını belirtmiştir. Bu durum özellikle kişilik yapılanmasıyla bağlantılı görülmektedir. Aust ve arkadaşları (2013) ise erken dönemde yaşanan duygusal ihmalin aleksitimi gelişiminde bağımsız bir yordayıcı olduğunu ortaya

koymuştur. Erken yaşta stres maruziyeti, beynin duygusal işleme merkezleri olan amigdala ve prefrontal kortekste yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açarak bireyin duygusal farkındalık geliştirmesini engelleyebilir (Frewen ve ark., 2008). Ayrıca, Karahan (2022) çocukluk çağı travması puanları yüksek olan bireylerin, Perth Aleksitimi Ölçeği alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur. Bu bulgular, aleksitiminin gelişimsel bağlamda şekillenen bir sonuç olabileceğini düşündürmektedir. Wang ve arkadaşları (2021) duygusal ihmal ve duygusal istismar gibi görünürde daha sessiz olan travma türlerinin bile bireyin duygusal yapılandırması üzerinde kalıcı etkiler yaratabileceğini ortaya koymuşlardır. Tüm bunlar ise çocukluk çağı travmalarının aleksitiminin gelişiminde ne kadar büyük bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu etkiyi yakından incelemek adına çocukluk çağı travmalarının alt boyutları teker teker ele alınacaktır.

2.2.4.1. Duygusal İhmal ve Aleksitimi

Duygusal ihmal Yurdakök (2010) tarafından bireyin çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması olarak tanımlanmaktadır. Bu tür ihmaller bireyin duygusal gelişimini sekteye uğratmaktadır. Bilhassa duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinde kalıcı bozulmalara neden olabilmektedir (Besharat & Khajavi, 2013; Frewen ve ark., 2008). Bowlby'nin (2012a) bağlanma kuramı çerçevesinde, duygusal ihtiyaçların sistematik biçimde karşılanmadığı bir ortamda büyüyen çocukların, kendilik algılarına ve başkalarıyla kuracakları ilişkilere dair olumsuz içsel çalışma modelleri geliştirdikleri öne sürülmektedir. Olumsuz içsel çalışma modelleri bireyin duygusal yaşamına dair içgörü kazanmasını zorlaştırmaktadır. Bu ise aleksitimik örüntülerin oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Van der Kolk (2005) da benzer şekilde, çocukluk çağında kronik travmaya maruz kalan bireylerin, bu deneyimlerin bir sonucu olarak olumsuz içsel şemalar geliştirdiklerini savunmuştur. Devamında ise travma mağduru bireylerin duygularını anlamlandırmada güçlük çekerek aleksitimi geliştirme riskinin arttığını belirtmiştir. Aust ve arkadaşları (2013), erken dönemde yaşanan duygusal ihmalin, bireylerin aleksitimik özellikler geliştirmesinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermişlerdir. Aynı çalışmada duygusal ihmalin aleksitimi belirtilerinin %13'lük bir varyansını açıkladığı belirtilmiştir. Dolayısıyla aleksitiminin bireysel ya da kalıtsal bir özellik olmasının yanı sıra gelişimsel ve bağlamsal faktörlerle şekillenen psikolojik bir yapı olduğunu da anlamak mümkündür (Sifneos, 1996; Taylor, Bagby &

Parker, 1999). Duygusal ihmalin etkisi duygulara yönelik bilişsel süreçlerde de kalıcı bozulmalara yol açabilmektedir. Zlotnick ve ark. (2001), duygusal travmaların özellikle duygusal tanımlama ve ifade etme süreçlerini etkilediğini göstererek aleksitimi ile TSSB arasında güçlü bir bağ bulunduğunu savunmuşlardır. Çocuklukta duygusal ihmale maruz kalan bireylerde depresyon belirtileri artmakta ve aleksitimi adeta aracı rol üstlenmektedir (Şenkal ve Işıklı, 2015). Ayrıca duygusal ihmalin aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerini zayıflatarak aleksitimiye doğrudan katkı sağladığı gösterilmiştir (Ocak, 2022). Bu bulgulara bakıldığında gelişimsel travmaların bireyin ilerleyen yaşlarda da içsel dünyasını şekillendirmeye devam ettiğini söylemek mümkündür.

2.2.4.2. Duygusal İstismar ve Aleksitimi

Duygusal istismar, çocuğun sürekli sözlü ve davranışsal yollarla duygusal zarar görmesi olarak tanımlanır (Tıraşçı & Gören, 2007). Bu sözlü ve davranışsal zararlar arasında eleştirilmek, aşağılanmak, reddedilmek ya da duygusal olarak tehdit edilmek yer alabilir. Duygusal istismar çocuğun öz-değeri, temel güven duygusu ve duygusal ifadesi üzerinde yıkıcı etkiler bırakabilir. Bowlby (2012a)'nin bağlanma kuramına göre, duygusal olarak istismar edilen çocuklar, duygularının reddedileceğini ya da cezalandırılacağını öğrenmişlerdir. Akıllarına kazınan bu kod çocukları duygusal deneyimlerini bastırmaya iter. Baskılamamanın sonucu olarak zamanla duyguları tanımlama ve ifade etme becerilerinde ciddi zayıflıklar ve aleksitimik özellikler görülebilmektedir. Craparo ve arkadaşları (2014) duygusal istismara maruz kalan kadınların daha yüksek düzeyde aleksitimi, depresyon ve bağlanma kaygısı bildirdiklerini ortaya koymuştur. Signorelli ve arkadaşları (2020) duygusal ve fiziksel istismarın aleksitimik belirtilerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Bu bireylerin duygusal içgörü geliştirmekte zorlandıklarını da belirtmişlerdir. Literatüre bakıldığında duygusal istismarın, yetişkinlikteki ilişkileri ve ruhsal sağlığı da etkileyen kalıcı izler bıraktığını söylenebilir. Kimi zaman duyguların ifade edilmesi cezalandırılma ile eşleşebilmektedir. Böyle deneyimler bireylerin duygusal ifade yerine duygusal bastırma ve bilişsel kaçınma eğilimi geliştirdiğini gösterebilir (Sifneos, 1996; Frewen ve ark., 2008). Duygusal bastırma ve bilişsel kaçınma deneyimlerinin aleksitiminin temel bileşenleri olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

2.2.4.3. Fiziksel İstismar ve Aleksitimi

Çocuğa kasıtlı olarak zarar verici bedensel eylemlerde bulunulması anlamına gelen fiziksel istismar, uzun vadede hem fiziksel hem de psikolojik sonuçlar doğurabilir (Tıraşçı & Gören, 2007). Erken yaşta bedensel şiddete maruz kalan kişilerde, duygusal tepkilerin bastırıldığı ya da bu tepkilerin bedensel duyumlara indirgendiği gözlemlenmiştir (Frewen ve ark., 2008; Sifneos, 1996). Bu durum aleksitimik özelliklerden duyguları tanıma ve ayrıştırma güçlüğü ile açıklanabilir. Fiziksel istismar, kişide aleksitimik özellikler sergileme ihtimalini arttırmaktadır. Fiziksel istismar mağdurlarının duygusal farkındalık yerine fiziksel yakınmalara yöneldiği de bilinen bir olgudur (Zlotnick ve ark., 2001). Teten ve arkadaşları (2008) travmanın ikincil etkilerine bağlı olarak dürtüsel saldırganlık gösteren bireylerin aleksitimik özelliklerinin baskın olduğunu ve bu bireylerin duygularını ifade etmek yerine öfke, somatik yakınmalar veya içe çekilme gibi tepkiler verdiğini göstermiştir. Yoğun travmaya maruz kalmış bireylerde gelişen öğrenilmiş çaresizlik duygusu, duygusal düzenlemeyi ve sözel ifade becerilerini önemli ölçüde zayıflatmaktadır (Van der Kolk, 2005). Fiziksel istismarın travmatik bir deneyim olmanın ötesinde bireyin duygusal işleme sistemini zedeleyen bir gelişimsel risk faktörü olduğunu söylemek de mümkündür (Zlotnick ve ark., 2001; Frewen ve ark., 2008).

2.2.4.4. Cinsel İstismar ve Aleksitimi

Cinsel istismar, çocuğun gelişimsel olarak hazır olmadığı cinsel içerikli davranışlara maruz kalması veya bu davranışlara zorlanması olarak tanımlanır (APA, 2013; Tıraşçı & Gören, 2007). Cinsel istismar bedensel travma olmasının yanı sıra bireyin duygusal ve bilişsel gelişimini derinden etkileyen çok boyutlu bir travmadır (Van der Kolk, 2005; Leifer ve ark., 2004). Cinsel istismar davranışları çocuğun işleminin imkansız olacağı kadar derin ve yoğun boyutlarda uyarılar içermektedir. Zamanla bu kişilerde duygusal deneyimlerin işlenmesinde güçlük, kendilik algısında bozulma ve duygulara karşı duyarsızlaşma gibi aleksitimik belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Cinsel istismar, duygusal işleme sistemini zedeleyerek aleksitimi gelişimine zemin hazırlamaktadır (Van der Kolk, 2005). Cinsel şiddete maruz kalan kadınların daha yüksek düzeyde aleksitimi, düşük baş etme becerisi ve bağlanma problemleri yaşadıkları belirtilmiştir (Craparo ve ark., 2014). Cinsel istismar mağdurlarında depresyon ve travma

sonrası stres belirtilerinin yanında yüksek aleksitimi skorlarına da sıkça rastlanmaktadır (Signorelli ve ark., 2020). Cinsel istismarın duygularla bağlantıyı kesen bir etkisi söz konusudur. Bu etki bireylerde duygusal uyuşukluk, ifade güçlüğü ve somatik yakınmalar şeklinde açığa çıkabilir (Sifneos, 1996; Frewen ve ark., 2008).

2.3.4.5. Aşırı Koruma-Kontrol ve Aleksitimi

Aşırı koruyucu veya kontrolcü ebeveynlik, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun bireysel kararlar almasına, duygularını düzenlemesine ve sınırlarını keşfetmesine fırsat vermeyen bir tutum biçimi olarak tanımlanır (Şar ve ark., 2020; Affrunti & Woodruff-Borden, 2015). Bu kısıtlayıcı tutum çocuğun özerklik gelişimini baskılayarak duygusal ayrışma ve benlik farkındalığını zayıflatabilir (Barber, 1996; Affrunti & Woodruff-Borden, 2015). Gelişimsel açıdan çocuklar duygularını tanıma ve ifade etmeyi ancak güvenli bir keşif alanı içinde öğrenebilirler. Buna karşılık ebeveynin yoğun müdahalesi, çocukların bu öğrenme sürecini kesintiye uğratabilir (Bowlby, 1969/2012; Barber, 1996). Özellikle aşırı kontrol, çocuğun duygularına dair içsel deneyimlerini sorgulamasına ve duygusal dışavurumdan kaçınmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla aşırı kısıtlayıcı ebeveyn tutumları aleksitimik yapıların gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Apfel & Sifneos, 1979; Preece ve ark., 2017). Şar ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen CTQ-33 (Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği) versiyonu, aşırı koruma/kontrol boyutunu ayrı bir travma türü olarak değerlendirmişlerdir. Söz konusu boyutun aleksitimi ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya görülmüştür. Çocuklukta bastırılan duyguların ve düşük duygusal farkındalığın aşırı kontrolcü ebeveynlik ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Karahan, 2022). Preece ve arkadaşları (2018) duygusal işleme modeli çerçevesinde bireylerin duygularını düzenlemeyi öğrenemediği aile ortamlarının aleksitiminin temel risk faktörlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular ışığında görünürde “koruyucu” olan ancak gelişimsel açıdan kısıtlayıcı ebeveynlik biçimlerinin de aleksitimik özelliklerin oluşumunda rol oynayabileceği söylenebilir.

2.3. ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU

Romantik ilişki doyumu, bireyin mevcut romantik ilişkisinden aldığı psikolojik, duygusal ve sosyal tatmin düzeyini ifade etmektedir (Fincham & Beach, 2010; Spanier, 1976). Aynı zamanda ilişki içindeki güven, destek, bağlılık, çatışma çözme ve karşılıklı

anlayış gibi dinamiklerle ilişkilendirilmiştir (Gottman & Silver, 2017; Hassebrauck & Fehr, 2002). Romantik doyumun bireyin genel yaşam memnuniyeti, ruh sağlığı, özsaygı ve bağlanma örüntüleri ile güçlü şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Whisman & Uebelacker, 2006; Çevik, 2024). Dolayısıyla bireysel iyi oluş ve gelişim açısından da önem taşıdığı söylenebilir. Romantik ilişki doyumunu duygusal iletişim becerileri, bağlanma stilleri ve erken dönem travmatik deneyimler gibi kavramlardan etkilenebilmektedir (Karahana, 2022; Lyvers ve ark., 2022). Ancak ilişkisel tatminin temel belirleyicilerini daha iyi anlayabilmek için öncelikle yakın ilişkilerde doyum kavramını yakından incelemek gerekir.

2.3.1. Yakın İlişkilerde Doyum

Bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanma derecesi yakın ilişkisinden aldığı doyum ile doğrudan ilişkilidir (Hassebrauck & Fehr, 2002; Reis & Shaver, 2018). Doyum düzeyi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin ilişkide geçirilen zaman, güven, açıklık, karşılıklı anlayış ve duygusal paylaşım gibi unsurlar yakın ilişkiden alınan doyumunu şekillendirmektedir. Aynı zamanda güvenli bağlanma stillerine sahip bireyler romantik ilişkilerde daha yüksek doyum yaşamaktadırlar (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016). Doyum düzeyini yükselten faktörler arasında etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri de yer almaktadır (Gottman & Silver, 2017). İletişim becerilerinin yüksek olması ilişkiden alınan doyum düzeyini arttırabilmektedir. Duygusal destek, partnerin ihtiyaçlarını fark edebilme ve onlara duyarlılıkla karşılık verebilme gibi etkileşim kaliteleri, yakınlık hissini artırarak ilişki doyumunu güçlendirir (Reis, Clark & Holmes, 2004). Yakın ilişkilerden alınan doyumun, ilişkinin niteliği ve bireylerin bu ilişkide kendilerini ne ölçüde değerli ve güvende hissettikleriyle doğrudan bağlantılı olduğu görülmüştür (Reis ve ark., 2004; Mikulincer & Shaver, 2016). Burada özet olarak bahsedilen değişkenler ele alınacak ve romantik ilişki doyumunu üzerine etkileri ele alınacaktır.

2.3.2. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Değişkenler

Yakın ilişkilerde doyumunu etkileyen unsurlar bireyler arası dinamiklerle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireysel faktörler olan yaş, cinsiyet ve ilişki süresi gibi

demografik değişkenlerden de önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu değişkenler aşığıda sırasıyla incelenecektir.

2.3.2.1. Romantik İlişki Doyumu ve Yaş

Özelikle genç yetişkinlik ve orta yaş dönemleri kıyaslandığında yaşa göre ilişki doyumunun farklılaştığı savunulmaktadır (Carstensen, Fung & Charles, 2003; Bulanda, 2011). Fletcher, Simpson & Thomas (2000) genç bireylerin ilişkilerde daha fazla duygusal yoğunluk ve heyecan arayışında olduğunu, ilerleyen yaşlardaki kişilerin ise daha çok güven, bağlılık ve istikrarı öncelediklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda ilişki doyumu farklı psikososyal gelişimsel ihtiyaçlara bağlı olarak yeniden biçimlendiğini söylemek de yanlış olmayacaktır (Erikson, 1968; Levenson ve ark., 1994).

21. yüzyılda insanların daha uzun yaşamaları ve toplumsal değerlerdeki değişim, romantik ilişkilerden beklentileri de etkilemiştir. Lang ve Carstensen (2002) yaş ilerledikçe bireylerin güven ve bağlılığın yanında duygusal yakınlık ve heyecan beklentileri de taşıdıklarını öne sürmüşlerdir. Özellikle orta yaş ve üzerindeki bireylerin romantik ilişkilerinde tutku ve samimiyete yüksek önem verdikleri görülmektedir (Brown & Shinohara, 2013). Medya ve tüketim kültürünün de duygusal deneyimler üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. İlişki doyumu, hem duygusal güvenceyle hem de yaşla birlikte yeniden şekillenen ilişki ihtiyaçlarıyla bağlantılıdır. Yaşın artmasıyla birlikte çatışma yönetimi becerilerinin gelişmesi, romantik doyumu da arttırabilir (Henry ve ark., 2007). Aynı zamanda yaşa bağlı olarak ilişkiden beklentilerin değişmesi ilişki doyumu duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde de yeniden yapılandığına kanıt olmaktadır (Carstensen ve ark., 2003).

2.3.2.2. Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet

Romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği konusu ilişki psikoloji alanında sıklıkla tartışılmaktadır (Fletcher ve ark., 2000; Whisman & Uebelacker, 2006). Bu konuda görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Kimi araştırmacılar kadınların ilişkilerde daha duygusal beklentiler taşıdığını ve bu nedenle doyum düzeylerinin daha değişken olduğunu öne sürerken (Acitelli & Antonucci, 1994; Sprecher & Cate, 2004) Simon ve Barrett (2010) kadınların ilişkide duygusal ifadeye daha fazla önem verdiğini ve bu boyutta doyum yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu savunmuşlardır. Erkeklerin ise genel olarak ilişkiden beklentilerini daha davranışsal ya

da işlevsel temellere dayandırdıkları görülmüştür. Bu tutum onların duygusal boyutları ikinci planda tuttuklarını göstermektedir (Karahan, 2022; Gottman & Silver, 2017). Öte yandan Jackson ve arkadaşları (2014) cinsiyet ve ilişki doyumu arasında her zaman istatistiksel olarak anlamlı ve tutarlı farklar ortaya çıkmadığını belirtmiştir. Romantik doyumun bireylerin bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve ilişki geçmişlerine de bağlı olarak şekillendiği söylenebilir (Mikulincer & Shaver, 2016).

2.3.2.3. Romantik İlişki Doyumu ve İlişki Süresi

İlişki süresi arttıkça romantik ilişkiden alınan doyum azalma eğilimi gösterebilmektedir (Huston ve ark., 2001; Lavner & Bradbury, 2010). Karney ve Bradbury (1995) romantik idealizasyonun kaybolması, artan beklentiler ve ilişki içi çatışmaların birikmesi gibi faktörlerin doyumun azalmasının sebepleri olabileceğini belirtmişlerdir. Öte yandan Randall ve Bodemann (2009) uzun süreli ilişkilerde duygusal bağlılık, karşılıklı alışkanlıklar ve problem çözme becerilerinin gelişmesi sayesinde doyumun yeniden yükselişe geçebileceğini savunmaktadırlar. Dolayısıyla ilişkinin süresi kadar niteliğinin de önemli olduğu görülmektedir. Süre faktörünün yanı sıra ilişkinin başladığı dönemdeki bireysel özellikler ve bağlanma örüntüleri de ilişki doyumunu etkileyen unsurlar arasında sıralanmıştır (Karahan, 2022; Mikulincer & Shaver, 2016).

2.3.2.4. Romantik İlişki Doyumu ve Çocukluk Çağı Travması

Romantik ilişkilerde güven duygusu erken dönem bağlanma deneyimleriyle doğrudan ilişkilidir (Bowlby, 2012a, 2012b). Çocuklukta yaşanan travmatik olaylar bireylerin içsel çatışma modellerini olumsuz etkilemektedir. Özellikle duygusal ihmal ve istismar yetişkinlikte sağlıklı ilişki kurma ve güven geliştirme süreçlerini zorlaştırabilir (Liotti, 2004; Hesse & Gibbons, 2019; Humphreys ve ark., 2009; Lyvers ve ark., 2022). Bilhassa bağlanma kuramı hem ilişki hem de çocukluk çağı travmaları kapramında oldukça tutarlı bir çerçeve sunmaktadır. Mikulincer ve Shaver (2016) güvenli bağlanma geliştiremeyen bireylerin yetişkinlikte romantik ilişkilerinde kaygılı ya da kaçınan bağlanma örüntüleri sergilediklerini belirtmişlerdir. Söz konusu bağlanma örüntüleri ise güven eksikliği, duygusal geri çekilme ve ilişki doyumunun azalması gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Lyvers ve ark., 2022; Humphreys ve ark., 2009). Nitekim çocuklukta travmaya maruz kalmanın psikolojik iyi oluşu etkilediği kadar romantik

ilişkilerdeki güven ve bağlılık gibi temel yapılara da uzun vadede zarar verdiği görülmüştür (Hesse & Gibbons, 2019; Lyvers ve ark., 2022).

2.3.2.5. Romantik İlişki Doyumu ve Aleksitimi

Aleksitimik bireyler genellikle duygusal iletişim kurmakta zorluk çeken ve yakınlık geliştirmekte isteksiz davranan kişiler olarak bilinmektedir (Humphreys ve ark., 2009). Duyguları anlama ve açıkça ifade etme güçlüğü ilişkisel doyumu düşüren temel faktörler arasında yer almaktadır. Partnerle sağlıklı iletişimi engelleyen bu zorluklar çatışmalara da zemin hazırlayabilmektedir (Taylor ve ark., 1999; Zdankiewicz-Ścigała & Ścigała, 2024). İlişki ve aleksitimi arasındaki ilişkiye farklı bir perspektif de bağlanma kuramı tarafından sunulmaktadır. Aleksitimik bireylerin sıklıkla kaygılı ya da kaçınan bağlanma stilleri geliştirdikleri tespit edilmiştir. Bu bağlanma stillerinin ise ilişkide güven inşa etme süreçlerini sekteye uğrattığı görülmüştür (Besharat & Ganji, 2013; Mikulincer & Shaver, 2016). Kaygılı bireylerin partlerlerinin tepkilerine karşı aşırı hassasiyet göstermeleri ve kaçınan bağlanan bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmaları ilişki doyumunu zedeleyebilmektedir. Lyvers ve arkadaşlarının (2022) savunduğu üzere aleksitiminin duygusal işlevsizlikle ilişkilendirilmesinin yanı sıra bağlanma örüntüleriyle de güçlü biçimde bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Frye-Cox ve Hesse (2013) yalnızlık hissi ve karşılıklı duygusal paylaşım eksikliğinin de kişinin ilişkisinden aldığı doyumu azalttığını öne sürmüşlerdir. Duygusal iletişimden kaçınmaları aleksitimik bireylerin yakınlık ve bağlılık düzeylerini zayıflatmaktadır. Sonuç olarak bu zayıflık dolaylı olarak ilişkinin sürdürülebilirliğini olumsuz şekilde etkilemektedir. Ayrıca Zdankiewicz-Ścigała ve Ścigała (2024) çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmalin, bireyde duygusal yakınlık korkusunu tetiklediğini ve romantik bağ kurmayı güçleştirdiğini belirtmişlerdir. Aleksitimi ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Duygusal farkındalık eksikliği, bağlanma biçimleri, iletişim tarzı, yalnızlık ve duygusal yakınlık korkusu gibi faktörler bu ilişkiyi şekillendirmektedir (Humphreys ve ark., 2009; Frye-Cox & Hesse, 2013). Aleksitimik bireylere yönelik psikoeğitim ve müdahale programlarında sosyal etkileşim ve bağ kurma becerilerinin geliştirilmesi de hedeflenmelidir.

Yaş, cinsiyet ve ilişki süresi gibi demografik değişkenlerin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkileri yukarıda ele alınmıştır. Çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi gibi

bireysel psikolojik yapılar da bu doyum düzeyini önemli ölçüde belirlemektedir. Ele alınan faktörler, bireylerin romantik ilişkilerde nasıl bağlandıkları, duygularını nasıl yönettikleri ve partnerleriyle ne tür bir iletişim kurdukları üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Söz konusu değişkenler araştırmanın problemiği doğrultusunda oluşturulan hipotezlerin sınanmasında temel bir referans noktası sunmaktadırlar. Bir sonraki bölüm olan araştırma yöntemi bölümünün kuramsal zemini olduğu da söylenebilir.



BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Romantik ilişki doyumu ile aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma modellerinden birisi olan ilişkisel araştırma modeli esas alınmıştır. Karasar (2000), ilişkisel araştırma modelini, iki veya daha fazla sayıda olan değişkenin birlikte değişimin olup olmadığı ve birbirlerini ne düzeyde etkilediklerinin saptanmaya çalışıldığı bir model olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada romantik ilişki doyumu, aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkilerin inceleneceği düşünüldüğünde en uygun araştırma modelinin bu olduğuna karar verilmiştir.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 20-29 yaş aralığındaki okuma-yazma bilen, internet erişimi olan ve en az 3 aydır romantik ilişkisi olan kişiler oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'na (TÜİK) göre Türkiye'de 20-29 yaş aralığındaki kişi sayısı toplam 13.018.581'dir (TÜİK, 2023). Araştırmada katılımcılar arasında homojen bir yapı ulunmadığı, daha ziyade heterojen özellikler gösterdiğinden dolayı güven aralığı %95 yani $\pm$ %5 örnekleme hatası ile evren büyüklüğü hesaplanmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmada kullanılan örneklem formülasyonu Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilmiştir. Örneklem formülasyonu sonucuna göre araştırmada en az 385 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Mevcut tez çalışmasına ise uygun örnekleme yöntemi ile 439 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması 24,96 ve standart sapması 2,68'dir. Araştırmanın örneklemine ilişkin sosyodemografik bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri

Değişken Adı	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	315	71,8
	Erkek	124	28,2
Eğitim Durumu	Lise ya da daha düşük	81	18,5
	Lisans/Ön lisans	302	68,8
	Lisansüstü	56	12,8
Ruhsal Hastalık Tanısı	Var	37	8,4
	Yok	402	91,6
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	59	13,4
	Hayır	380	86,6
İlişki Durumu	Sevgili/Flört	223	50,8
	Nişanlı/Sözlü	55	12,5
	Evli	161	36,7
İlişki Süresi	1 yıldan az	108	24,8
	1-3 yıl	173	39,7
	4-6 yıl	86	19,7
	7 yıl ve üzeri	69	15,8

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere araştırmaya toplamda 439 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların cinsiyet dağılımında kadınlar 315 kişi ile (%71,8) çoğunluğu oluştururken, erkek katılımcı sayısı 124 kişi ile (%28,2) daha düşük düzeyde kalmıştır. Eğitim durumu açısından bakıldığında lise ya da daha düşük eğitim seviyesine sahip olanların sayısı 81 kişi (%18,5), lisans veya ön lisans düzeyinde eğitim alanlar 302 kişi (%68,8) ve lisansüstü eğitim alanlar ise 56 kişi (%12,8) olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların ruhsal hastalık tanısı durumları incelendiğinde tanısı olanların sayısı 37 kişi (%8,4) iken herhangi bir tanısı olmayanların sayısı 402 kişi (%91,6) olarak gözlemlenmiştir. Çocuk sahibi olma durumlarına göre ise 59 kişi (%13,4) çocuk sahibi olduğunu belirtirken, 380 kişi (%86,6) çocuk sahibi olmadığını ifade etmiştir.

İlişki durumları açısından katılımcılar incelendiğinde 223 kişi (%50,8) sevgili veya flört ilişkisi içerisinde olduğunu, 55 kişi (%12,5) nişanlı ya da sözlü olduğunu, 161 kişi (%36,7) ise evli olduğunu belirtmiştir. İlişki sürelerine göre dağılım incelendiğinde 108 kişi (%24,8) bir yıldan az süredir ilişkide olduğunu ifade ederken, 173 kişi (%39,7) 1-3 yıl, 86 kişi (%19,7) 4-6 yıl ve 69 kişi (%15,8) ise 7 yıl ve üzeri süredir ilişkide olduklarını belirtmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri çevrimiçi platformlar üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, Perth Aleksitimi Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği verilerek veriler elde edilmiştir.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan sosyodemografik formla katılımcılara ait kişisel bilgiler elde edilmiştir. Sosyodemografik form, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki süresi, ilişki durumu (sevgili/flört, nişanlı/sözlü, evli), ruhsal hastalık tanısı beyanları, çocuk sahibi olup olmadıkları gibi sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Perth Aleksitimi Ölçeği

Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ), Preece ve arkadaşları (2018) tarafından ergenler ve yetişkinlerde aleksitiminin boyutlarını değerlendirmek amacıyla ‘aleksitiminin dikkat-değerlendirme modeline’ göre geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 7’li Likert tipinde 24 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; negatif duyguları tanıma zorluğu (N-DTZ), pozitif duyguları tanıma zorluğu (P-DTZ), negatif duyguları ifade zorluğu (N-DİZ), pozitif duyguları ifade zorluğu (P-DİZ), genel dışa vuruk düşünme (G-DVD)’dir. PAÖ’nün beş alt ölçeği, aynı zamanda birleştirilerek de kullanılabilir. N-DTZ ile P-DTZ puanlarının toplamı ‘genel duyguları tanıma zorluğu’ (G-DTZ) puanını oluşturmaktadır. N-DİZ ile P-DİZ’in toplamı ‘genel duyguları ifade zorluğu’ (G-DİZ) puanını oluşturmaktadır. N-DTZ ile N-DİZ’in toplamı ‘negatif duyguları değerlendirme zorluğu’ (N-DDZ) puanını oluşturmaktadır. P-DTZ ile P-DİZ’in toplamı ‘pozitif duyguları değerlendirme zorluğu’ (PDDZ) puanını oluşturmaktadır. G-DTZ ile G-DİZ’in toplamı ‘genel duyguları değerlendirme zorluğu’ (GDZ) puanını oluşturmaktadır. Son olarak ise tüm maddelerin toplamı olan ‘aleksitimi’ de bu bileşik ölçekler arasında yer almaktadır.

Bilge ve Bilge (2020) psikometrik özelliklerinin Türk örnekleminde belirlenmesi amacıyla Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin geçerlik güvenirliğini sağlamıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları ise 0.85-0.90 arasında bulunmuştur. İki haftalık bir süre ile yapılan test-tekrar

test uygulaması sonucunda ölçeğin tamamı için korelasyon katsayısının .91 ($p<0.991$), en düşük N-DTZ için .71 ($p<0.001$) ve en yüksek P-DDZ için .90 ($p<0.001$) olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde (DFA), orijinal çalışmaya benzer şekilde PAÖ'nün kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu bulunmuş ve ölçeğin faktör yapısının Türk kültüründe doğrulandığı güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğu saptanmıştır.

Mevcut tez çalışmasında genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) bileşik ölçeği için .86, genel duyguları ifade zorluğu (G-DİZ) bileşik ölçeği için .87, negatif duyguları değerlendirme zorluğu (NDDZ) bileşik ölçeği için .87, pozitif duyguları değerlendirme zorluğu (PDDZ) bileşik ölçeği için .88, genel duyguları değerlendirme zorluğu (GDZ) bileşik ölçeği için .92 ve ölçeğin toplam puanı için .93 Cronbach Alfa katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.3.3. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)

Orijinal adı "Childhood Trauma Questionnaire (CTQ)" olan bu ölçek 1994 yılında Bernstein tarafından 5'li Likert tipinde 70 madde olarak geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. 1995 yılında yine Bernstein tarafından 54 maddeye indirilmiş ve 1998 yılında tekrar düzenlenerek 28 maddelik bir kısa form haline getirilmiştir (Bernstein, 1998). 5 alt faktörlü bu ölçeğin amacı çocukluk çağında yaşanan fiziksel, cinsel kötüye kullanım ile fiziksel ve duygusal ihmal yaşantılarını geriye dönük olarak taramaktır. Şar ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Şar ve arkadaşları (2017) bakım verenler tarafından aşırı koruma (overprotection) ve aşırı kontrolün (overcontrol) Türk ailelerde yaygın olarak görüldüğünü belirtmişlerdir. Bunun üzerine Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Şar ve arkadaşları tarafından 2020 yılında aşırı koruma-kontrol alt faktörü de eklenerek 6 alt faktörlü ve 33 maddelik bir ölçek olarak yenilenmiştir. Bu alt faktörler; duygusal taciz, fiziksel taciz, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel taciz, aşırı koruma-kontrol'dür. Ölçeğin gözden geçirilmiş ve genişletilmiş bu versiyonunda toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları ise .77 ile .90 arasındadır. Ölçeğin Guttman Split-half katsayısı ise .69 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak analizler CTQ-33'ün genişletilmiş ve revize edilmiş versiyonunun Türk örnekleminde yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

Mevcut tez çalışmasında ölçeğin toplam puanı için .92, duygusal istismar .83, fiziksel istismar alt boyutu için .85, fiziksel ihmal alt boyut için .82, duygusal ihmal alt boyutu için .86, cinsel istismar alt boyutu için .91 ve aşırı koruma-kontrol alt boyutu için .79 Cronbach Alfa katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.3.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Karaman ve Arslan (2023) tarafından genç yetişkinler için bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 6'lı Likert tipi 16 madde 4 faktörlü yapıdadır. Bu faktörler; eğlence, güç, özgürlük ve sevgidir. Ölçek için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizinin yanı sıra uyum geçerliği ve test tekrar test uygulamaları da yapılmıştır. Uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uyum geçerliği çalışmaları İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Güleç, 2020) ile yapılmıştır. İki ölçek arasındaki korelasyonlar incelendiğinde korelasyon katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa değeri .94 ve test tekrar test katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları en düşük .82 en yüksek ise .93 olarak bulunmuştur. Madde-toplam korelasyon katsayılarının .49 ile .84 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonucunda Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür.

Mevcut tez çalışmasında ölçeğin toplam puanı için .92, sevgi/ait olma alt boyutu için .92, güç alt boyutu için .90, özgürlük alt boyutu için .81 ve eğlence alt boyutu için .81 Cronbach Alfa katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.3.5. Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği – Revize Formu (RİDÖ-RF)

Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği (RİDÖ) ilk olarak Kılınçer ve Tuzgöl Dost (2013) tarafından geliştirilmiş ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismarı belirlemek amaçlanmıştır. 70 maddelik tek boyutlu ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.97 olarak hesaplanmıştır. Sonraki yıllarda Yıldız Akyol ve Öztemel (2022) Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği Revizyon Çalışması

(RİDÖ-RF)'nı yapmıştır. Bu revizyon çalışması sonucunda ölçeğin maddeleri azalmış ve alt boyutlar elde edilmiştir. Yenilenen çalışmada RİDO üzerinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılarak analizler sonucunda 28 madde ve 5 alt boyuttan oluşan bir yapıya ulaşılmıştır. Bu alt boyutlar; fiziksel zarar, sosyal kısıtlama, bilişsel baskılama, duygusal ihmal, cinsel istismardır. RİDÖ-RF'nin tamamına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ait Cronbach Alfa katsayısı değerlerinin .78 - .92 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin revize formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .18 ile .66 arasında olduğu tespit edilmiştir. Analizler RİDÖ-RF'nin istenen düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu göstermiştir.

Mevcut tez çalışmasında ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alfa katsayı değeri .92, bulunmuştur. Fiziksel zarar alt boyutu için .86, sosyal kısıtlama alt boyutu için .85, bilişsel baskılama alt boyutu için .88, duygusal ihmal alt boyutu için .85 ve cinsel istismar alt boyutu için .72 Cronbach Alfa katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.4. PROSEDÜR

Gerçekleştirilen araştırmaya İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 05/06/2024 tarihinde etik kurul izni ve 176 sayılı toplantı numarası alındıktan sonra başlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin izinleri veri toplama süreci başlamadan önce ölçeği geliştiren veya ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılardan e-posta yolu ile alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler çevrimiçi bir şekilde uygulanarak katılımcılardan veriler toplanmıştır. Çevrimiçi toplanan veriler için 'Google Dökümanlar' platformu kullanılmıştır. Bu platformda sırasıyla katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, Perth Aleksitimi Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33), Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği-Revize Formu sunulmuştur. Katılımcılar online (çevrimiçi) şekilde ölçeklere yanıt vermişlerdir. Ölçekler sunulmadan önce bilgilendirilmiş onam formunda araştırmanın gönüllük esasına bağlı olarak gerçekleştirildiği bilgisi verilmiştir. Söz konusu sosyodemografik bilgi formu araştırmanın ekler bölümünde yer almaktadır. Gerek veri toplama gerekse verilerinin saklanması sürecinde gizlilik ilkesine titizlikle uyulmuştur.

3.5. İSTATİSTİKSEL ANALİZ YÖNTEMLERİ

Araştırma verilerini analiz etmek için SPSS 28.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırmaya toplamda 459 kişi dahil edilmiş ancak 20 katılımcı 20-29 yaş aralığında olmadığı için veri setinden çıkarılmıştır. Araştırma veri setinin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek için Kolmogorov-Smirnov testi değerlerine bakılmıştır. Araştırmanın normallik dağılımına ilişkin bilgiler Tablo 3.2’de gösterilmektedir.

Tablo 3.2. Normallik Dağılımı Tablosu

	Kolmogorov-Smirnov		
	Değer	sd	p
Aleksitimi (Toplam)	.083	439	.000
G-DTZ	.103	439	.000
G-DİZ	.093	439	.000
NDDZ	.080	439	.000
PDDZ	.131	439	.000
GDZ	.077	439	.000
TPİD (Toplam)	.146	439	.000
Sevgi/ait olma	.247	439	.000
Güç	.206	439	.000
Özgürlük	.188	439	.000
Eğlence	.145	439	.000
RİDÖ (Toplam)	.187	439	.000
Fiziksel Zarar	.492	439	.000
Sosyal Kısıtlama	.186	439	.000
Bilişsel Baskılama	.192	439	.000
Duygusal İhmal (RİDÖ)	.259	439	.000
Cinsel İstismar (RİDÖ)	.430	439	.000
ÇÇT(Toplam)	.133	439	.000
Fiziksel İstismar	.196	439	.000
Duygusal İstismar	.313	439	.000
Fiziksel İhmal	.260	439	.000
Duygusal İhmal	.118	439	.000
Cinsel İstismar	.383	439	.000
Aşırı Koruma-Kontrol	.138	439	.000

G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Yapılan araştırmada 30 kişiden daha büyük bir örneklem grubuna ulaşıldığı için normallik dağılımının kontrolü için Kolmogorov-Smirnov testi esas alınmıştır. Bu testin sonuçlarına göre, araştırma değişkenlerine ilişkin normallik dağılımı sağlanmamaktadır. Bu nedenle araştırmada Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi ve Spearman korelasyon analizi gibi parametrik olmayan testler kullanılmıştır.



BÖLÜM 4. BULGULAR

4.1 ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Ayrıca araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler çeşitli istatistiksel yöntemler ile ortaya konmuştur.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki Mann-Whitney U Testi Analizi Bulguları

Değişken Adı	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Aleksitimi (Toplam)	Kadın	315	207.04	65218.5	15448.5	0.001
	Erkek	124	252.92	31361.5		
G-DTZ	Kadın	315	213.78	67341.5	17571.5	0.101
	Erkek	124	235.79	29238.5		
G-DİZ	Kadın	315	208.62	65714.5	15944.5	0.003
	Erkek	124	248.92	30865.5		
NDDZ	Kadın	315	213.49	67248	17478	0.086
	Erkek	124	236.55	29332		
PDDZ	Kadın	315	206.51	65051	15281	0.000
	Erkek	124	254.27	31529		
GDZ	Kadın	315	209.81	66091.5	16321.5	0.007
	Erkek	124	245.88	30488.5		
TPİD (Toplam)	Kadın	315	229.76	72374	16456	0.010
	Erkek	124	195.21	24206		
Sevgi/ait olma	Kadın	315	224.19	70620.5	18209.5	0.244
	Erkek	124	209.35	25959.5		
Güç	Kadın	315	226.9	71473.5	17356.5	0.063
	Erkek	124	202.47	25106.5		
Özgürlük	Kadın	315	236.63	74538	14292	0.000
	Erkek	124	177.76	22042		
Eğlence	Kadın	315	223.24	70321.5	18508.5	0.389
	Erkek	124	211.76	26258.5		
RİDÖ (Toplam)	Kadın	315	205.55	64747.5	14977.5	0.000
	Erkek	124	256.71	31832.5		
Fiziksel Zarar	Kadın	315	212.11	66815	17045	0.000
	Erkek	124	240.04	29765		
Sosyal Kısıtlama	Kadın	315	202.07	63653.5	13883.5	0.000
	Erkek	124	265.54	32926.5		
Bilişsel Baskılama	Kadın	315	205.57	64753.5	14983.5	0.000
	Erkek	124	256.67	31826.5		
Duygusal İhmal (RİDÖ)	Kadın	315	216.9	68322	18552	0.387

	Erkek	124	227.89	28258		
Cinsel İstismar (RİDÖ)	Kadın	315	218.99	68981.5	19211.5	0.718
	Erkek	124	222.57	27598.5		
ÇÇT (Toplam)	Kadın	315	216.23	68113	18343	0.321
	Erkek	124	229.57	28467		
Duygusal İstismar	Kadın	315	218.69	68887	19117	0.726
	Erkek	124	223.33	27693		
Fiziksel İstismar	Kadın	315	209.74	66068.5	16298.5	0.002
	Erkek	124	246.06	30511.5		
Fiziksel İhmal	Kadın	315	210.79	66399.5	16629.5	0.010
	Erkek	124	243.39	30180.5		
Duygusal İhmal	Kadın	315	213.9	67380	17610	0.107
	Erkek	124	235.48	29200		
Cinsel İstismar	Kadın	315	223.06	70263	18567	0.312
	Erkek	124	212.23	26317		
Aşırı Koruma-Kontrol	Kadın	315	218.8	68922.5	19152.5	0.752
	Erkek	124	223.04	27657.5		

G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi analizi uygulanmıştır. Kadınların aleksitimi puanlarının sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 207.04), erkeklerin aleksitimi puanlarının sıra ortalamasına ($\bar{x}$ = 252.92) göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (U= 15448.5, p= .001). Benzer şekilde, genel duyguları ifade zorluğu puanları bakımından kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 208.62), erkeklerin sıra ortalamasından ($\bar{x}$ = 248.92) anlamlı olarak daha düşüktür (U= 15944.5, p= .003). Pozitif duyguları değerlendirme zorluğu puanları açısından da kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 206.51), erkeklerin sıra ortalamasından ($\bar{x}$ = 254.27) anlamlı şekilde daha düşüktür (U= 15281, p= .000). Genel duyguları değerlendirme zorluğu bakımından kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 209.81), erkeklerin sıra ortalamasına ($\bar{x}$ = 245.88) göre anlamlı olarak daha düşüktür (U= 16321.5, p= .007).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanında ise kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 229.76), erkeklerin sıra ortalamasına ($\bar{x}$ = 195.21) göre anlamlı şekilde daha yüksektir (U= 16456, p= .010). Ayrıca özgürlük puanları açısından kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 236.63), erkeklerin sıra ortalamasından ($\bar{x}$ = 177.76) anlamlı şekilde daha yüksektir (U= 14292, p= .000).

Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği toplam puanında kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 205.55), erkeklerin sıra ortalamasına ($\bar{x}$ = 256.71) göre anlamlı şekilde daha düşüktür (U = 14977.5, p = .000). Fiziksel zarar değişkeni açısından kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 212.11), erkeklerin sıra ortalamasından ($\bar{x}$ = 240.04) anlamlı şekilde daha düşüktür (U = 17045, p = .000). Sosyal kısıtlama puanları bakımından kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 202.07), erkeklerin sıra ortalamasından ($\bar{x}$ = 265.54) anlamlı şekilde daha düşüktür (U = 13883.5, p = .000). Bilişsel baskılama değişkeni açısından da kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 205.57), erkeklerin sıra ortalamasına ($\bar{x}$ = 256.67) göre anlamlı olarak daha düşüktür (U = 14983.5, p = .000).

Fiziksel istismar puanları açısından kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 209.74), erkeklerin sıra ortalamasından ($\bar{x}$ = 246.06) anlamlı şekilde daha düşüktür (U = 16298.5, p = .002). Benzer şekilde, fiziksel ihmal puanları bakımından kadınların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 210.79), erkeklerin sıra ortalamasına ($\bar{x}$ = 243.39) göre anlamlı olarak daha düşüktür (U = 16629.5, p = .010).

Bununla birlikte, analiz sonuçlarına göre, genel duyguları tanıma zorluğu, negatif duyguları değerlendirme zorluğu, sevgi/ait olma, güç, eğlence, duygusal ihmal (RİDÖ), cinsel istismar (RİDÖ), çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı, duygusal istismar, duygusal ihmal, cinsel istismar ve aşırı koruma-kontrol değişkenleri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri ve Çocuk Sahibi Olma Durumu Arasındaki Mann-Whitney U Testi Analizi Bulguları

Değişken Adı	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Aleksitimi (Toplam)	Evet	59	184.32	10875	9105	0.020
	Hayır	380	225.54	85705		
G-DTZ	Evet	59	182.03	10740	8970	0.013
	Hayır	380	225.89	85840		
G-DİZ	Evet	59	190.94	11265.5	9495.5	0.058
	Hayır	380	224.51	85314.5		
NDDZ	Evet	59	190.37	11232	9462	0.054
	Hayır	380	224.6	85348		
PDDZ	Evet	59	183.37	10819	9049	0.017
	Hayır	380	225.69	85761		
GDZ	Evet	59	184.64	10894	9124	0.021
	Hayır	380	225.49	85686		
TPİD (Toplam)	Evet	59	207.28	12229.5	10459.5	0.407
	Hayır	380	221.98	84350.5		
Sevgi/ait olma	Evet	59	231.1	13635	10555	0.446

	Hayır	380	218.28	82945		
Güç	Evet	59	222.95	13154	11036	0.844
	Hayır	380	219.54	83426		
Özgürlük	Evet	59	193.42	11411.5	9641.5	0.078
	Hayır	380	224.13	85168.5		
Eğlence	Evet	59	194.76	11491	9721	0.098
	Hayır	380	223.92	85089		
RİDÖ (Toplam)	Evet	59	245.91	14508.5	10401	0.091
	Hayır	380	215.98	82071.5		
Fiziksel Zarar	Evet	59	233.71	13789	11232	0.020
	Hayır	380	217.87	82791		
Sosyal Kısıtlama	Evet	59	215.92	12739	10969	0.788
	Hayır	380	220.63	83841		
Bilişsel Baskılama	Evet	59	255.28	15061.5	9128.5	0.020
	Hayır	380	214.52	81518.5		
Duygusal İhmal (RİDÖ)	Evet	59	242.05	14281	9909	0.129
	Hayır	380	216.58	82299		
Cinsel İstismar (RİDÖ)	Evet	59	247.81	14621	9569	0.014
	Hayır	380	215.68	81959		
ÇÇT (Toplam)	Evet	59	209.08	12336	10566	0.477
	Hayır	380	221.69	84244		
Duygusal İstismar	Evet	59	200.5	11829.5	10059.5	0.198
	Hayır	380	223.03	84750.5		
Fiziksel İstismar	Evet	59	220.75	13024	11166	0.956
	Hayır	380	219.88	83556		
Fiziksel İhmal	Evet	59	220.53	13011.5	11178.5	0.970
	Hayır	380	219.92	83568.5		
Duygusal İhmal	Evet	59	210.67	12429.5	10659.5	0.542
	Hayır	380	221.45	84150.5		
Cinsel İstismar	Evet	59	222.75	13142	11048	0.822
	Hayır	380	219.57	83438		
Aşırı Koruma-Kontrol	Evet	59	225.87	13326.5	10863.5	0.701
	Hayır	380	219.09	83253.5		

G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırma değişkenlerinin çocuk sahibi olma durumu ile anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi analizi uygulanmıştır. Aleksitimi toplam puanları açısından çocuk sahibi olanların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 184.32) çocuk sahibi olmayanlardan ($\bar{x}$ = 225.54) anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (U= 9105, p= .020). Genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) açısından da çocuk sahibi olanların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 182.03), çocuk sahibi olmayanlara ($\bar{x}$ = 225.89) göre anlamlı

şekilde daha düşüktür ($U = 8970$, $p = .013$). Pozitif duyguları değerlendirme zorluğu (PDDZ) açısından da benzer bir durum söz konusu olup, çocuk sahibi olanlar ($\bar{x} = 183.37$), çocuk sahibi olmayanlardan ($\bar{x} = 225.69$) anlamlı şekilde daha düşük puan almışlardır ($U = 9049$, $p = .017$). Genel duyguları değerlendirme zorluğu (GDZ) açısından da çocuk sahibi olanlar ($\bar{x} = 184.64$), çocuk sahibi olmayanlara ($\bar{x} = 225.49$) kıyasla anlamlı şekilde daha düşük puan almışlardır ($U = 9124$, $p = .021$).

Fiziksel zarar değişkeninde ise çocuk sahibi olanların sıra ortalaması ($\bar{x} = 233.71$), çocuk sahibi olmayanlara ($\bar{x} = 217.87$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($U = 11232$, $p = .020$). Bilişsel baskılama değişkeninde de çocuk sahibi olanların sıra ortalaması ($\bar{x} = 255.28$), çocuk sahibi olmayanlardan ($\bar{x} = 214.52$) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($U = 9128.5$, $p = .020$). Cinsel istismar (RİDÖ) değişkeninde de çocuk sahibi olanların sıra ortalaması ($\bar{x} = 247.81$), çocuk sahibi olmayanlardan ($\bar{x} = 215.68$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($U = 9569$, $p = .014$).

Bununla birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı, sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence, romantik ilişkileri değerlendirme (RİDÖ) toplam puanı, sosyal kısıtlama, duygusal ihmal (RİDÖ), çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) ve diğer psikolojik travma değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.3. Araştırma Değişkenleri ve Ruhsal Hastalık Tanısı Arasındaki Mann-Whitney U Testi Analizi Bulguları

Değişken Adı	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Aleksitimi (Toplam)	Var	37	277.18	10255.5	5321.5	0.004
	Yok	402	214.74	86324.5		
G-DTZ	Var	37	275.47	10192.5	5384.5	0.005
	Yok	402	214.89	86387.5		
G-DİZ	Var	37	275.47	10192.5	5384.5	0.005
	Yok	402	214.89	86387.5		
NDDZ	Var	37	271.74	10054.5	5522.5	0.009
	Yok	402	215.24	86525.5		
PDDZ	Var	37	276.68	10237	5340	0.004
	Yok	402	214.78	86343		
GDZ	Var	37	281.61	10419.5	5157.5	0.002
	Yok	402	214.33	86160.5		
TPİD (Toplam)	Var	37	163.36	6044.5	5341.5	0.005
	Yok	402	225.21	90535.5		
Sevgi/ait olma	Var	37	168.77	6244.5	5541.5	0.007
	Yok	402	224.72	90335.5		
Güç	Var	37	170.7	6316	5613	0.012
	Yok	402	224.54	90264		

Özgürlük	Var	37	175.01	6475.5	5772.5	0.022
	Yok	402	224.14	90104.5		
Eğlence	Var	37	178.01	6586.5	5883.5	0.034
	Yok	402	223.86	89993.5		
RİDÖ (Toplam)	Var	37	262.43	9710	7149.5	0.000
	Yok	402	216.09	86870		
Fiziksel Zarar	Var	37	227.77	8427.5	6770.5	0.000
	Yok	402	219.28	88152.5		
Sosyal Kısıtlama	Var	37	238.01	8806.5	6264.5	0.000
	Yok	402	218.34	87773.5		
Bilişsel Baskılama	Var	37	251.69	9312.5	5642	0.010
	Yok	402	217.08	87267.5		
Duygusal İhmal (RİDÖ)	Var	37	268.51	9935	6013.5	0.009
	Yok	402	215.53	86645		
Cinsel İstismar (RİDÖ)	Var	37	258.47	9563.5	4366	0.000
	Yok	402	216.46	87016.5		
ÇÇT (Toplam)	Var	37	303	11211	4007	0.022
	Yok	402	212.36	85369		
Duygusal İstismar	Var	37	312.7	11570	5969	0.191
	Yok	402	211.47	85010		
Fiziksel İstismar	Var	37	259.68	9608	6534	0.000
	Yok	402	216.35	86972		
Fiziksel İhmal	Var	37	244.41	9043	4757	0.011
	Yok	402	217.75	87537		
Duygusal İhmal	Var	37	292.43	10820	5941	0.000
	Yok	402	213.33	85760		
Cinsel İstismar	Var	37	260.43	9636	6129.5	0.076
	Yok	402	216.28	86944		
Aşırı Koruma-Kontrol	Var	37	255.34	9447.5	5713	0.000
	Yok	402	216.75	87132.5		

G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırma değişkenlerinin ruhsal hastalık tanısı olan ve olmayan bireyler arasında anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi analizi uygulanmıştır. Aleksitimi (Toplam) değişkeninde ruhsal hastalık tanısı olanların sıra ortalaması ($\bar{x}$ = 277.18), tanısı olmayanlara ($\bar{x}$ = 214.74) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (U = 5321.5, p = .004). Ayrıca, genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) ve genel duyguları ifade etme zorluğu (G-DİZ) açısından da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin sıra ortalamaları (G-DTZ: $\bar{x}$ = 275.47, G-DİZ: $\bar{x}$ = 275.47) tanısı olmayanlardan (G-DTZ: $\bar{x}$ = 214.89, G-DİZ: $\bar{x}$ = 214.89) anlamlı

şekilde daha yüksek bulunmuştur (G-DTZ: $U = 5384.5$, $p = .005$; G-DİZ: $U = 5384.5$, $p = .005$). Pozitif duyguları değerlendirme zorluğu (PDDZ) ve genel duyguları değerlendirme zorluğu (GDZ) değişkenlerinde de benzer bir fark gözlemlenmiştir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireyler (PDDZ: $\bar{x} = 276.68$, GDZ: $\bar{x} = 281.61$) tanısı olmayanlardan (PDDZ: $\bar{x} = 214.78$, GDZ: $\bar{x} = 214.33$) anlamlı şekilde daha yüksek puan almışlardır (PDDZ: $U = 5340$, $p = .004$; GDZ: $U = 5157.5$, $p = .002$).

RİDÖ toplam puanı da anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin sıra ortalaması ($\bar{x} = 262.43$) tanısı olmayanlara ($\bar{x} = 216.09$) göre daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmuştur ($U = 7149.5$, $p = .000$). Benzer şekilde, ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin fiziksel zarar puanlarının ($\bar{x} = 227.77$) ruhsal hastalık tanısı olmayan bireylerden ($\bar{x} = 219.28$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir ($U = 6770.5$, $p = .000$). Sosyal kısıtlama değişkeni de benzer şekilde anlamlı bir fark göstermektedir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin sosyal kısıtlama puanları ($\bar{x} = 238.01$), tanısı olmayanlara ($\bar{x} = 218.34$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($U = 6264.5$, $p = .000$). Bilişsel baskılama değişkeni de anlamlı bir fark göstermektedir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin bilişsel baskılama puanları ($\bar{x} = 251.69$), tanısı olmayan bireylere ($\bar{x} = 217.08$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($U = 5642$, $p = .010$). Duygusal ihmal (RİDÖ) değişkeninde yapılan analiz de anlamlı bir fark göstermektedir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin duygusal ihmal puanları ($\bar{x} = 268.51$), tanısı olmayan bireylerden ($\bar{x} = 215.53$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($U = 6013.5$, $p = .009$). Cinsel istismar (RİDÖ) değişkeni de anlamlı bir fark göstermektedir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin cinsel istismar puanları ($\bar{x} = 258.47$), tanısı olmayan bireylere ($\bar{x} = 216.46$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır ($U = 4366$, $p = .000$).

Çocukluk çağı travma düzeylerine bakıldığında, ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin ÇÇT (Toplam) puanları ($\bar{x} = 303.00$), ruhsal hastalık tanısı olmayan bireylere ($\bar{x} = 212.36$) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($U = 4007$, $p = .022$). Fiziksel istismar değişkeni üzerinde yapılan analiz de ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin fiziksel istismar puanlarının ($\bar{x} = 259.68$), tanısı olmayan bireylerden ($\bar{x} = 216.35$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir ($U = 6534$, $p = .000$). Fiziksel ihmal değişkeni ile yapılan Mann-Whitney U testi, ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin fiziksel ihmal puanlarının ($\bar{x} = 244.41$), ruhsal hastalık tanısı olmayan bireylerden ($\bar{x} = 217.75$)

anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir ($U= 4757$, $p= .011$). Duygusal ihmal değişkeninde yapılan analiz, ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin duygusal ihmal puanlarının ($\bar{x}= 292.43$), ruhsal hastalık tanısı olmayan bireylerden ($\bar{x}= 213.33$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunduğunu ortaya koymaktadır ($U= 5941$, $p= .000$). Aşırı koruma-kontrol değişkeni ile yapılan analiz de anlamlı bir fark göstermektedir. Ruhsal hastalık tanısı olan bireylerin aşırı koruma-kontrol puanları ($\bar{x}= 255.34$), tanısı olmayan bireylerden ($\bar{x}= 216.75$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($U= 5713$, $p= .000$). Bununla birlikte, duygusal istismar ve cinsel istismar değişkenlerinin ruhsal hastalık tanısı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4. Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Düzeyi Arasındaki Kruskal Wallis H Testi Analizi Bulguları

Değişken Adı	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Fark
Aleksitimi (Toplam)	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	282.41	24.352	2	0.000	1>2,3
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	207.5				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	197.16				
G-DTZ	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	286.93	27.792	2	0.000	1>2,3
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	205.71				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	200.26				
G-DİZ	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	276.1	19.909	2	0.000	1>2,3
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	209.27				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	196.7				
NDDZ	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	283.07	25.775	2	0.000	1>2,3
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	208.9				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	188.65				
PDDZ	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	275.33	18.979	2	0.000	1>2,3
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	207.08				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	209.65				
GDZ	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	285.48	26.784	2	0.000	1>2,3
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	206.8				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	196.45				
TPİD (Toplam)	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	194.79	3.933	2	0.140	-
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	225.57				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	226.44				
Sevgi/ait olma	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	204.31	1.729	2	0.421	-
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	224.07				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	220.72				
Güç	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	194.75	4.255	2	0.119	-
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	226.77				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	220.03				
Özgürlük	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	186.07	7.71	2	0.021	2>1
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	225.98				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	236.82				

Eğlence	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	218.51	0.096	2	0.953	
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	219.52				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	224.76				
RİDÖ	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	247.83	4.954	2	0.084	
(Toplam)	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	214.84				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	207.59				
Fiziksel Zarar	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	233.28	5.036	2	0.081	
	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	218.67				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	207.98				
Sosyal	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	243.15	4.312	2	0.116	
Kısıtlama	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	217.52				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	199.86				
Bilişsel	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	231.75	0.907	2	0.635	
Baskılama	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	216.84				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	220.06				
Duygusal	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	251.73	8.916	2	0.012	1>3
İhmal	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	216.63				
(RİDÖ)	Lisansüstü ⁽³⁾	56	192.28				
Cinsel	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	232.86	1.979	2	0.372	
İstismar	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	216.42				
(RİDÖ)	Lisansüstü ⁽³⁾	56	220.73				
ÇÇT	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	262.48	12.199	2	0.002	1>2
(Toplam)	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	207.42				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	226.4				
Duygusal	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	251.03	6.569	2	0.037	1>2
İstismar	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	211.04				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	223.43				
Fiziksel	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	251.66	8.259	2	0.016	1>2
İstismar	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	213.6				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	208.71				
Fiziksel	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	259.94	12.144	2	0.002	1>2
İhmal	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	208.43				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	224.61				
Duygusal	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	240.3	2.561	2	0.278	-
İhmal	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	215.53				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	214.72				
Cinsel	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	252.45	10.45	2	0.005	1>2
İstismar	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	211.64				
	Lisansüstü ⁽³⁾	56	218.15				
Aşırı	Lise ya da daha düşük ⁽¹⁾	81	257.75	10.83	2	0.004	1>2
Koruma-	Lisans/Ön lisans ⁽²⁾	302	207.41				
Kontrol	Lisansüstü ⁽³⁾	56	233.29				

G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırma değişkenlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Kruskal Wallis H testi analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçları aleksitimi toplam puanı ($X^2(2)= 24.352$, $p= .000$), G-DTZ ($X^2(2)= 27.792$, $p= .000$), G-DİZ ($X^2(2)= 19.909$, $p= .000$), NDDZ ($X^2(2)= 25.775$, $p= .000$), PDDZ ($X^2(2)= 18.979$, $p= .000$), GDZ ($X^2(2)= 26.784$, $p= .000$), özgürlük ($X^2(2)= 7.71$, $p= .021$), duygusal ihmal (RİDÖ) ($X^2(2)= 8.916$, $p= .012$), çocukluk çağı travmaları toplam puanı ($X^2(2)= 12.199$, $p= .002$), fiziksel istismar ($X^2(2)= 8.259$, $p= .016$), fiziksel ihmal ($X^2(2)= 12.144$, $p= .002$), duygusal istismar ($X^2(2)= 6.569$, $p= .037$) ve aşırı koruma-kontrol ($X^2(2)= 10.83$, $p= .004$) değişkenlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir.

İkili karşılaştırma sonuçlarına göre aleksitimi toplam puanında, lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x}= 282.41$), lisans/ön lisans ($\bar{x}= 207.5$) ve lisansüstü ($\bar{x}= 197.16$) eğitim düzeylerine sahip bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur ($p<.001$; $p<.001$). Genel Duyguları Tanıma Zorluğu (G-DTZ) değişkeninde de benzer şekilde lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x}= 286.93$), lisans/ön lisans ($\bar{x}= 205.71$) ve lisansüstü ($\bar{x}= 200.26$) eğitim düzeylerine sahip bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir ($p<.001$; $p<.001$). Genel Duyguları İfade Zorluğu (G-DİZ) değişkeninde, lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x}= 276.1$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x}= 209.27$) ve lisansüstü ($\bar{x}= 196.7$) eğitim düzeylerine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p= .001$; $p<.001$). Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu (NDDZ) değişkeninde de benzer bir durum gözlemlenmiştir. Lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x}= 283.07$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x}= 208.9$) ve lisansüstü ($\bar{x}= 188.65$) eğitim düzeyine sahip bireylerden anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<.001$; $p<.001$). Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu (PDDZ) değişkeni için yapılan analizde, eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x}= 275.33$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x}= 207.08$) ve lisansüstü ($\bar{x}= 209.65$) eğitim düzeylerine sahip bireylerden anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<.001$, $p= .009$). Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu (GDZ) değişkeninde de benzer bir durum gözlemlenmiştir. Lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x}= 285.48$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x}= 206.8$) ve lisansüstü ($\bar{x}= 196.45$) eğitim düzeylerine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha

yüksektir ($p < .001$; $p < .001$). Özgürlük değişkeninde ise, lisans/ön lisans ($\bar{x} = 225.98$) eğitim düzeyine sahip bireylerin, lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylere ($\bar{x} = 186.07$) göre anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığını göstermektedir ($p = .032$). Duygusal ihmal (RİDÖ) değişkeninde de lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x} = 251.73$) sıralama ortalaması, lisansüstü ($\bar{x} = 192.28$) eğitim düzeylerine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = .013$). Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanında da lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler ($\bar{x} = 262.48$), lisans/ön lisans ($\bar{x} = 207.42$) eğitim düzeylerine sahip bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek puan almışlardır ($p = .002$). Duygusal istismar değişkenine ilişkin yapılan analizde, eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x} = 251.03$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x} = 211.04$) eğitim düzeyine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = .032$). Fiziksel istismar değişkeni ile ilgili yapılan analizde de, eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x} = 251.66$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x} = 213.60$) eğitim düzeyine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = .018$). Fiziksel ihmal değişkeniyle ilgili yapılan analizde de benzer şekilde, eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x} = 259.94$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x} = 208.43$) eğitim düzeyine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = .002$). Cinsel istismar değişkeni ile ilgili yapılan analizde, eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ($\bar{x} = 252.45$) sıralama ortalaması, lisans/ön lisans ($\bar{x} = 211.64$) eğitim düzeyine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = .004$). Aşırı koruma-kontrol değişkeninde de benzer şekilde, lise ya da daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler ($\bar{x} = 257.75$) lisans/ön lisans ($\bar{x} = 207.41$) grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek puan almışlardır ($p = .004$).

Tablo 4.5. Araştırma Değişkenleri ve İlişki Durumu Arasındaki Kruskal Wallis H Testi Analizi Bulguları

Değişken Adı	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Fark
Aleksitimi (Toplam)	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	241.09	12.662	2	0.002	1>2,3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	192.83				
	Evli ⁽³⁾	161	200.07				
G-DTZ	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	239.1	10.637	2	0.005	1>3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	208.91				
	Evli ⁽³⁾	161	197.34				
G-DİZ	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	237.72	8.857	2	0.012	1>3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	203.12				
	Evli ⁽³⁾	161	201.23				
NDDZ	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	239.67	10.986	2	0.004	1>3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	204.04				
	Evli ⁽³⁾	161	198.21				
PDDZ	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	236.91	8.107	2	0.017	1>3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	205.09				
	Evli ⁽³⁾	161	201.68				
GDZ	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	239.23	10.501	2	0.005	1>3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	204.48				
	Evli ⁽³⁾	161	198.67				
TPİD (Toplam)	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	196.46	22.051	2	0.000	2,3>1 2>3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	281.67				
	Evli ⁽³⁾	161	231.53				
Sevgi/ait olma	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	184.4	47.906	2	0.000	2,3>1 2>3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	296.7				
	Evli ⁽³⁾	161	243.11				
Güç	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	190.99	28.684	2	0.000	2,3>1
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	278.42				
	Evli ⁽³⁾	161	240.23				
Özgürlük	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	214.38	2.68	2	0.262	-
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	245.05				
	Evli ⁽³⁾	161	219.23				
Eğlence	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	212.19	9.267	2	0.010	2>1,3
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	268.21				
	Evli ⁽³⁾	161	214.35				
RİDÖ (Toplam)	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	232.85	12.787	2	0.002	1,3>2
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	164.74				
	Evli ⁽³⁾	161	221.07				
Fiziksel Zarar	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	218.99	6.723	2	0.035	3>2
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	200.84				
	Evli ⁽³⁾	161	227.94				
Sosyal Kısıtlama	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	231.35	4.332	2	0.115	-
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	196.71				
	Evli ⁽³⁾	161	212.23				

Bilişsel Baskılama	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	224.94	8.789	2	0.012	1,3>2
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	173.5				
	Evli ⁽³⁾	161	229.04				
Duygusal İhmal (RİDÖ)	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	238.97	24.175	2	0.000	1,3>2
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	150.48				
	Evli ⁽³⁾	161	217.47				
Cinsel İstismar (RİDÖ)	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	223.99	5.657	2	0.059	-
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	191.95				
	Evli ⁽³⁾	161	224.06				
ÇÇT (Toplam)	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	233.62	7.832	2	0.020	1>2
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	182.1				
	Evli ⁽³⁾	161	214.09				
Duygusal İstismar	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	231.48	4.234	2	0.120	-
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	198.67				
	Evli ⁽³⁾	161	211.39				
Fiziksel İstismar	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	233.28	10.616	2	0.005	1>2
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	180.39				
	Evli ⁽³⁾	161	215.13				
Fiziksel İhmal	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	227.42	2.065	2	0.356	-
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	204.88				
	Evli ⁽³⁾	161	214.89				
Duygusal İhmal	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	234.43	9.94	2	0.007	1>2
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	175.53				
	Evli ⁽³⁾	161	215.2				
Cinsel İstismar	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	224.61	3.889	2	0.143	-
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	195.06				
	Evli ⁽³⁾	161	222.13				
Aşırı Koruma-Kontrol	Sevgili/Flört ⁽¹⁾	223	228.97	3.98	2	0.137	-
	Nişanlı/Sözlü ⁽²⁾	55	191.55				
	Evli ⁽³⁾	161	217.29				

G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırma değişkenlerinin ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Kruskal Wallis H testi analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçları aleksitimi toplam puanı ($X^2(2) = 12.662$, $p = 0.002$), G-DTZ ($X^2(2) = 10.637$, $p = 0.005$), G-DİZ ($X^2(2) = 8.857$, $p = 0.012$), NDDZ ($X^2(2) = 10.986$, $p = 0.004$), PDDZ ($X^2(2) = 8.107$, $p = 0.017$), GDZ ($X^2(2) = 10.501$, $p = 0.005$), temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu toplam puanı ($X^2(2) = 22.051$, $p < 0.001$), sevgi/ait olma ($X^2(2) = 47.906$, $p < 0.001$), güç ($X^2(2) = 28.684$, $p < 0.001$), eğlence ($X^2(2) = 9.267$, $p = 0.010$), RİDÖ toplam puanı ($X^2(2) = 12.787$, $p = 0.002$), fiziksel zarar ($X^2(2) = 6.723$, $p = 0.035$), bilişsel baskılama ($X^2(2) = 8.789$, $p = 0.012$), duygusal ihmal (RİDÖ) ($X^2(2) =$

24.175, $p < 0.001$), çocukluk çağı travmaları toplam puanı ($X^2(2) = 7.832$, $p = 0.020$), fiziksel istismar ($X^2(2) = 10.616$, $p = 0.005$) ve duygusal ihmal ($X^2(2) = 9.940$, $p = 0.007$) değişkenlerinin ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir.

İkili karşılaştırma sonuçlarına göre aleksitimi toplam puanında, sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 241.09$) nişanlı/sözlü ($\bar{x} = 192.83$) ve evli ($\bar{x} = 200.07$) gruplarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = .035$, $p = .005$). Genel Duyguları Tanıma Zorluğu (G-DTZ) değişkeninde de benzer şekilde sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 239.1$) evli grubuna ($\bar{x} = 197.34$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .004$). Genel Duyguları İfade Zorluğu (G-DİZ) değişkeninde, sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 237.72$), evli grubuna ($\bar{x} = 201.23$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .016$). Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu (NDDZ) değişkeninde de benzer bir durum gözlemlenmiştir. Sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 239.67$), evli grubuna ($\bar{x} = 198.21$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .005$). Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu (PDDZ) değişkeni için yapılan analizde ilişki durumuna göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 236.91$), evli grubuna ($\bar{x} = 201.68$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .021$). Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu (GDZ) değişkeni için yapılan analizde de ilişki durumuna göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 239.23$), evli grubuna ($\bar{x} = 198.67$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .006$). Temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu toplam puanında da sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 196.46$), nişanlı/sözlü ($\bar{x} = 281.67$) ve evli ($\bar{x} = 231.53$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$; $p = .022$). Ayrıca nişanlı/sözlü grubunun sıra ortalaması, evli grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .034$). Sevgi/ait olma alt boyutunda, sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 184.40$), nişanlı/sözlü ($\bar{x} = 296.70$) ve evli ($\bar{x} = 243.11$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$; $p < .001$). Ayrıca nişanlı/sözlü grubunun sıra ortalaması, evli grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .013$). Güç alt boyutunda, sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 190.99$), nişanlı/sözlü ($\bar{x} = 278.42$) ve evli ($\bar{x} = 240.23$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$; $p < .001$). Eğlence alt boyutunda, nişanlı/sözlü grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 268.21$), sevgili/flört ($\bar{x} = 212.19$) ve evli ($\bar{x} = 214.35$)

grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .009$; $p = .018$). İkili karşılaştırma sonucunda elde edilen diğer bulgulara bakıldığında, RİDÖ toplam puanında, nişanlı/sözlü grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 164.74$), sevgili/flört ($\bar{x} = 232.85$) ve evli ($\bar{x} = 221.07$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .001$; $p = .013$). Fiziksel zarar alt boyutunda, nişanlı/sözlü grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 200.84$), evli ($\bar{x} = 227.94$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .030$). Bilişsel baskılama alt boyutunda, nişanlı/sözlü grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 173.50$), sevgili/flört ($\bar{x} = 224.94$) ve evli ($\bar{x} = 229.04$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .019$; $p = .013$). RİDÖ'nün duygusal ihmal alt boyutunda, nişanlı/sözlü grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 150.48$), sevgili/flört ($\bar{x} = 238.97$) ve evli ($\bar{x} = 217.47$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .001$; $p < .001$). Çocukluk çağı travmalarına bakıldığında, toplam puanda sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 233.62$), nişanlı/sözlü ($\bar{x} = 182.10$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .021$). Fiziksel istismar alt boyutunda sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 233.28$), nişanlı/sözlü ($\bar{x} = 180.39$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .004$). Duygusal ihmal alt boyutunda da sevgili/flört grubunun sıra ortalaması ($\bar{x} = 234.43$), nişanlı/sözlü ($\bar{x} = 175.53$) grubun sıra ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .006$).

Tablo 4.6. Araştırma Değişkenleri ve İlişki Süresi Arasındaki Kruskal Wallis H Testi Analizi Bulguları

Değişken Adı	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Fark
Aleksitimi (Toplam)	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	233.72	5.899	3	0.117	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	201.68				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	219.72				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	235.33				
G-DTZ	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	236.92	5.589	3	0.133	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	204.27				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	212.62				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	232.67				
G-DİZ	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	225.92	3.426	3	0.330	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	205.05				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	225.06				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	232.43				
NDDZ	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	231.4	4.202	3	0.241	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	204.4				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	219.15				

PDDZ	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	232.86				
	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	229.2	3.28	3	0.350	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	205.85				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	220.1				
GDZ	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	231.47				
	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	230.75	4.399	3	0.221	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	203.77				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	220.67				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	233.57				
TPİD (Toplam)	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	197.84	7.618	3	0.055	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	220.28				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	214.8				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	250.99				
Sevgi/ait olma	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	189.1	16.09	3	0.001	4>1,2
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	215.88				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	225.87				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	261.9				
Güç	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	194.7	8.294	3	0.040	4>1
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	223.33				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	215.07				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	247.91				
Özgürlük	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	224.17	1.685	3	0.640	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	213.78				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	210.1				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	231.93				
Eğlence	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	207.09	1.85	3	0.604	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	220.91				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	216.75				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	232.51				
RİDÖ (Toplam)	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	207.58	6.03	3	0.110	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	215.09				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	247.58				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	207.9				
Fiziksel Zarar	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	215.8	0.862	3	0.835	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	217.47				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	224.24				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	218.17				
Sosyal Kısıtlama	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	214.7	1.386	3	0.709	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	217.18				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	232.02				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	210.91				
Bilişsel Baskılama	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	201.75	6.183	3	0.103	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	218.18				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	245.4				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	212.01				

Duygusal İhmal (RİDÖ)	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	211.37	5.14	3	0.162	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	214.9				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	243.97				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	206.93				
Cinsel İstismar (RİDÖ)	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	220.18	9.728	3	0.021	3>2
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	204.73				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	242.7				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	220.25				
ÇÇT (Toplam)	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	217.44	0.664	3	0.882	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	221.52				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	222.2				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	207.96				
Duygusal İstismar	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	229.75	2.111	3	0.550	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	219.48				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	215.34				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	202.38				
Fiziksel İstismar	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	213.54	0.983	3	0.805	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	215.45				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	226.38				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	224.1				
Fiziksel İhmal	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	213.78	0.601	3	0.896	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	221.48				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	213.7				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	224.41				
Duygusal İhmal	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	226.07	1.664	3	0.645	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	223.02				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	207.96				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	208.46				
Cinsel İstismar	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	218.78	2.509	3	0.474	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	226.73				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	208.76				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	209.57				
Aşırı Koruma Kontrol	1 yıldan az ⁽¹⁾	108	214.39	1.174	3	0.759	-
	1-3 yıl ⁽²⁾	173	213.44				
	4-6 yıl ⁽³⁾	86	229.35				
	7 yıl ve üzeri ⁽⁴⁾	69	224.09				

G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırma değişkenlerinin ilişki süresi değişkenine göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığını incelemek için Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre sevgi/ait olma ($X^2(3) = 16.09$, $p = 0.001$), güç ($X^2(3) = 8.294$, $p = 0.040$) ve cinsel istismar (RİDÖ) ($X^2(3) = 9.728$, $p = 0.021$) değişkenleri, ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

İkili karşılaştırma sonuçlarına göre 7 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip bireylerin sevgi/ait olma puan sıra ortalaması ($\bar{x} = 261.90$), 1 yıldan az ilişki süresine sahip bireylerin sıra ortalamasına ($\bar{x} = 189.10$) ve 1-3 yıl ilişki süresine sahip bireylerin sıra ortalamasına ($\bar{x} = 215.88$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$; $p = .041$). Benzer şekilde, 7 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip bireylerin güç puan sıra ortalaması ($\bar{x} = 247.91$), 1 yıldan az ilişki süresine sahip bireylerin sıra ortalamasına ($\bar{x} = 194.70$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = 0.030$). Cinsel istismar (RİDÖ) boyutunda ise 4-6 yıl ilişki süresine sahip bireylerin puan sıra ortalaması ($\bar{x} = 242.70$), 1-3 yıl ilişki süresine sahip bireylerin sıra ortalamasına ($\bar{x} = 204.73$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .012$).

Bununla birlikte, aleksitimi toplam puanı ve bileşik alt ölçeklerinin, eğlence, fiziksel zarar, bilişsel baskılama, duygusal ihmal, ÇÇT toplam puanı ve diğer değişkenlerin ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 4.7. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.Aleksitimi (Toplam)	1																						
2.G-DTZ	.895**	1																					
3.G-DİZ	.918**	.764**	1																				
4.NDDZ	.916**	.854**	.917**	1																			
5.PDDZ	.883**	.856**	.857**	.740**	1																		
6.GDZ	.968**	.920**	.953**	.944**	.913**	1																	
7.TPİD (Toplam)	-.310**	-.315**	-.260**	-.252**	-.308**	-.304**	1																
8.Sevgi/ait olma	-.219**	-.257**	-.178**	-.187**	-.221**	-.222**	.774**	1															
9.Güç	-.284**	-.262**	-.246**	-.221**	-.276**	-.270**	.839**	.749**	1														
10.Özgürlük	-.304**	-.287**	-.248**	-.238**	-.290**	-.286**	.732**	.392**	.535**	1													
11.Eğlence	-.214**	-.226**	-.189**	-.177**	-.224**	-.217**	.818**	.532**	.560**	.448**	1												
12.RİDÖ (Toplam)	.320**	.270**	.278**	.270**	.278**	.299**	-.626**	-.439**	-.564**	-.593**	-.441**	1											
13.Fiziksel Zarar	.190**	.139**	.148**	.138**	.154**	.162**	-.262**	-.219**	-.238**	-.262**	-.187**	.402**	1										
14.Sosyal Kısıtlama	.292**	.248**	.265**	.248**	.264**	.278**	-.475**	-.268**	-.405**	-.516**	-.332**	.846**	.292**	1									
15.Bilişsel Baskılama	.235**	.184**	.217**	.205**	.196**	.222**	-.516**	-.319**	-.452**	-.551**	-.355**	.901**	.339**	.689**	1								
16.Duygusal İhmal (RİDÖ)	.271**	.266**	.208**	.217**	.252**	.252**	-.614**	-.548**	-.587**	-.433**	-.475**	.759**	.301**	.498**	.596**	1							
17.Cinsel İstismar (RİDÖ)	.292**	.268**	.225**	.225**	.261**	.264**	-.417**	-.331**	-.356**	-.380**	-.337**	.553**	.371**	.363**	.447**	.473**	1						
18.ÇÇT (Toplam)	.308**	.327**	.257**	.268**	.284**	.304**	-.436**	-.376**	-.386**	-.341**	-.327**	.376**	.222**	.275**	.319**	.397**	.305**	1					
19.Duygusal İstismar	.248**	.273**	.197**	.201**	.240**	.244**	-.355**	-.310**	-.322**	-.252**	-.275**	.318**	.219**	.244**	.259**	.346**	.275**	.842**	1				
20.Fiziksel İstismar	.271**	.302**	.211**	.230**	.255**	.265**	-.356**	-.334**	-.273**	-.288**	-.284**	.333**	.277**	.280**	.266**	.322**	.291**	.650**	.563**	1			
21.Fiziksel İhmal	.204**	.238**	.157**	.167**	.201**	.206**	-.347**	-.296**	-.337**	-.284**	-.243**	.217**	.155**	.149**	.184**	.228**	.190**	.592**	.388**	.392**	1		
22.Duygusal İhmal	.274**	.269**	.248**	.271**	.212**	.269**	-.406**	-.362**	-.345**	-.291**	-.310**	.285**	.164**	.185**	.244**	.320**	.192**	.830**	.665**	.480**	.473**	1	
23.Cinsel İstismar	.129**	.153**	.089	.100*	.113*	.121*	-.174**	-.181**	-.125**	-.138**	-.141**	.162**	.168**	.117*	.122*	.138**	.244**	.453**	.316**	.297**	.268**	.261**	1
24.Aşırı Koruyucu Kontrol	.242**	.239**	.218**	.198**	.258**	.242**	-.279**	-.220**	-.245**	-.263**	-.202**	.304**	.146**	.228**	.260**	.317**	.270**	.755**	.604**	.438**	.322**	.501**	.198**

*p<.05, **p<.01, G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyebilmek adına Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.7'ye göre aleksitimi toplam puanı ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.310, p < .01$). Aleksitimi toplam puanı ile sevgi/ait olma ($r = -.219, p < .01$), güç ($r = -.284, p < .01$), özgürlük ($r = -.304, p < .01$) ve eğlence ($r = -.214, p < .01$) alt boyutları arasında da benzer şekilde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aleksitimi toplam puanı ile romantik ilişkiyi değerlendirme ölçeği (RİDÖ) toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .320, p < .01$). Ayrıca aleksitimi toplam puanı ile fiziksel zarar ($r = .190, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = .292, p < .01$), bilişsel baskılama ($r = .235, p < .01$), RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = .271, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = .292, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile aleksitimi toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .308, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da benzer şekilde aleksitimi toplam puanı ile duygusal istismar ($r = .248, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .271, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .204, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .274, p < .01$), cinsel istismar ($r = .129, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .242, p < .01$) ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.315, p < .01$). Genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) ile sevgi/ait olma ihtiyacı ($r = -.257, p < .01$), güç ($r = -.262, p < .01$), özgürlük ($r = -.287, p < .01$) ve eğlence ($r = -.226, p < .01$) alt boyutları arasında da benzer şekilde negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) ile romantik ilişkileri değerlendirme ölçeği (RİDÖ) toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .270, p < .01$). Ayrıca genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) ile fiziksel zarar ($r = .139, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = .248, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = .184, p < .01$), RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = .266, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = .268, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .327, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da benzer şekilde genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) ile duygusal istismar ($r = .273, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .302, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .238, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .269, p < .01$), cinsel istismar ($r = .153, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .239, p < .01$) ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Genel duyguları ifade etme zorluğu (G-DİZ) ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.260, p < .01$). Ayrıca, genel duyguları ifade etme zorluğu (G-DİZ) ile sevgi/ait olma ihtiyacı ($r = -.178, p < .01$), güç ($r = -.246, p < .01$), özgürlük ($r = -.248, p < .01$) ve eğlence ($r = -.189, p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Genel duyguları ifade etme zorluğu (G-DİZ) ile RİDÖ toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .278, p < .01$). Ayrıca G-DİZ ile fiziksel zarar ($r = .148, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = .265, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = .217, p < .01$), RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = .208, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = .225, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile genel duyguları ifade etme zorluğu (G-DİZ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .257, p < .01$). Alt boyutlar arasında da, duygusal istismar ($r = .197, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .211, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .157, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .248, p < .01$), ve aşırı koruma-kontrol ($r = .218, p < .01$) ile de pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cinsel istismar ile G-DİZ arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Negatif duyguları değerlendirme zorluğu (NDDZ) ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.252, p < .01$). NDDZ ile sevgi/ait olma ihtiyacı ($r = -.187, p < .01$), güç ($r = -.221, p < .01$), özgürlük ($r = -.238, p < .01$) ve eğlence ($r = -.177, p < .01$) alt boyutları arasında da benzer şekilde negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. NDDZ ile RİDÖ toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .270, p < .01$). Ayrıca NDDZ ile fiziksel zarar ($r = .138, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = .248, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = .205, p < .01$), RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = .217, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = .225, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile NDDZ arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .268, p < .01$). Alt boyutlar arasında da, duygusal istismar ($r = .201, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .230, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .167, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .271, p < .01$), cinsel istismar ($r = .100, p < .05$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .198, p < .01$) ile de pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Pozitif duyguları değerlendirme zorluğu (PDDZ) ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.308, p < .01$). PDDZ ile sevgi/ait olma ihtiyacı ($r = -.221, p < .01$), güç ($r = -.276, p < .01$), özgürlük ($r = -.290, p < .01$) ve eğlence ($r = -.224, p < .01$) alt boyutları arasında da

benzer şekilde negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. PDDZ ile RİDÖ toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .278, p < .01$). Ayrıca PDDZ ile fiziksel zarar ($r = .154, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = .264, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = .196, p < .01$), RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = .252, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = .261, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile PDDZ arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .284, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da benzer şekilde PDDZ ile duygusal istismar ($r = .240, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .255, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .201, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .212, p < .01$), cinsel istismar ($r = .113, p < .05$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .258, p < .01$) ile de pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Genel duyguları değerlendirme zorluğu (GDZ) ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.304, p < .01$). GDZ ile sevgi/ait olma ihtiyacı ($r = -.222, p < .01$), güç ($r = -.270, p < .01$), özgürlük ($r = -.286, p < .01$) ve eğlence ($r = -.217, p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. GDZ ile RİDÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .299, p < .01$). Ayrıca GDZ ile fiziksel zarar ($r = .162, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = .278, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = .222, p < .01$), RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = .252, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = .264, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile GDZ arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .304, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da benzer şekilde GDZ ile duygusal istismar ($r = .244, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .265, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .206, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .269, p < .01$), cinsel istismar ($r = .121, p < .05$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .242, p < .01$) ile de pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) ile RİDÖ toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.626, p < .01$). TPİD ile fiziksel zarar ($r = -.262, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = -.475, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = -.516, p < .01$) arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. TPİD ile RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = -.614, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = -.417, p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile TPİD toplam puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.436, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da TPİD ile duygusal istismar ($r = -.355, p < .01$), fiziksel istismar ($r = -.356, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = -.347, p < .01$), duygusal

ihmal ($r = -.406, p < .01$), cinsel istismar ($r = -.174, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = -.279, p < .01$) ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sevgi/ait olma alt boyutu ile RİDÖ toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.439, p < .01$). Sevgi/ait olma alt boyutu ile fiziksel zarar ($r = -.219, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = -.268, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = -.319, p < .01$) arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sevgi/ait olma alt boyutu ile RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = -.548, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = -.331, p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile sevgi/ait olma alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.376, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da sevgi/ait olma alt boyutu ile duygusal istismar ($r = -.310, p < .01$), fiziksel istismar ($r = -.334, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = -.296, p < .01$), duygusal ihmal ($r = -.362, p < .01$), cinsel istismar ($r = -.181, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = -.220, p < .01$) ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Güç alt boyutu ile RİDÖ toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.564, p < .01$). Güç alt boyutu ile fiziksel zarar ($r = -.238, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = -.405, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = -.452, p < .01$) arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Güç alt boyutu ile RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = -.587, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = -.356, p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile güç alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.386, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da güç alt boyutu ile duygusal istismar ($r = -.322, p < .01$), fiziksel istismar ($r = -.273, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = -.337, p < .01$), duygusal ihmal ($r = -.345, p < .01$), cinsel istismar ($r = -.125, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = -.245, p < .01$) ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Güç alt boyutu ile RİDÖ toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.564, p < .01$). Güç alt boyutu ile fiziksel zarar ($r = -.238, p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = -.405, p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = -.452, p < .01$) arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Güç alt boyutu ile RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = -.587, p < .01$) ve cinsel istismar ($r = -.356, p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile güç alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.386, p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da güç alt boyutu ile duygusal istismar ($r = -.322, p < .01$), fiziksel istismar ($r = -.273, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = -.337, p < .01$), duygusal ihmal (r

= -.345, $p < .01$), cinsel istismar ($r = -.125$, $p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = -.245$, $p < .01$) ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Özgürlük alt boyutu ile RİDÖ toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.593$, $p < .01$). Özgürlük alt boyutu ile fiziksel zarar ($r = -.262$, $p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = -.516$, $p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = -.551$, $p < .01$) arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özgürlük alt boyutu ile RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = -.433$, $p < .01$) ve cinsel istismar ($r = -.380$, $p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile özgürlük alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.341$, $p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da özgürlük alt boyutu ile duygusal istismar ($r = -.252$, $p < .01$), fiziksel istismar ($r = -.288$, $p < .01$), fiziksel ihmal ($r = -.284$, $p < .01$), duygusal ihmal ($r = -.291$, $p < .01$), cinsel istismar ($r = -.138$, $p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = -.263$, $p < .01$) ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Eğlence alt boyutu ile RİDÖ toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.441$, $p < .01$). Eğlence alt boyutu ile fiziksel zarar ($r = -.187$, $p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = -.332$, $p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = -.355$, $p < .01$) arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Eğlence alt boyutu ile RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = -.475$, $p < .01$) ve cinsel istismar ($r = -.337$, $p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile eğlence alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.327$, $p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da eğlence alt boyutu ile duygusal istismar ($r = -.275$, $p < .01$), fiziksel istismar ($r = -.284$, $p < .01$), fiziksel ihmal ($r = -.243$, $p < .01$), duygusal ihmal ($r = -.310$, $p < .01$), cinsel istismar ($r = -.141$, $p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = -.202$, $p < .01$) ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Eğlence alt boyutu ile RİDÖ toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.441$, $p < .01$). Eğlence alt boyutu ile fiziksel zarar ($r = -.187$, $p < .01$), sosyal kısıtlama ($r = -.332$, $p < .01$) ve bilişsel baskılama ($r = -.355$, $p < .01$) arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Eğlence alt boyutu ile RİDÖ'nün duygusal ihmal ($r = -.475$, $p < .01$) ve cinsel istismar ($r = -.337$, $p < .01$) alt boyutları arasında da negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ile eğlence alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.327$, $p < .01$). Alt boyutlara bakıldığında da eğlence alt boyutu ile duygusal istismar ($r = -.275$, $p < .01$), fiziksel istismar ($r = -.284$, $p < .01$), fiziksel ihmal ($r = -.243$, $p < .01$),

duygusal ihmal ($r = -.310, p < .01$), cinsel istismar ($r = -.141, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = -.202, p < .01$) ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

RİDÖ toplam puanı ile çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ($r = .376, p < .01$), duygusal istismar ($r = .318, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .333, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .217, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .285, p < .01$), cinsel istismar ($r = .162, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .304, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

RİDÖ toplam puanı ile çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ($r = .376, p < .01$), duygusal istismar ($r = .318, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .333, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .217, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .285, p < .01$), cinsel istismar ($r = .162, p < .01$) ve aşırı koruma - kontrol ($r = .304, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel zarar alt boyutu ile çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ($r = .222, p < .01$), duygusal istismar ($r = .219, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .277, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .155, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .164, p < .01$), cinsel istismar ($r = .168, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .146, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal kısıtlama alt boyutu ile çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ($r = .275, p < .01$), duygusal istismar ($r = .244, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .280, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .149, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .185, p < .01$), cinsel istismar ($r = .117, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .228, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel kısıtlama alt boyutu ile çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ($r = .319, p < .01$), duygusal istismar ($r = .259, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .266, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .184, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .244, p < .01$), cinsel istismar ($r = .122, p < .01$) ve aşırı koruma - kontrol ($r = .260, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

RİDÖ'nün duygusal ihmal alt boyutu ile çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ($r = .397, p < .01$), duygusal istismar ($r = .346, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .322, p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .228, p < .01$), duygusal ihmal ($r = .320, p < .01$), cinsel istismar ($r = .138, p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .317, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

RİDÖ'nün cinsel istismar alt boyutu ile çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı ($r = .305, p < .01$), duygusal istismar ($r = .275, p < .01$), fiziksel istismar ($r = .291,$

$p < .01$), fiziksel ihmal ($r = .190$, $p < .01$), duygusal ihmal ($r = .192$, $p < .01$), cinsel istismar ($r = .244$, $p < .01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r = .270$, $p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Yaş ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

	Yaş
1.Aleksitimi (Toplam)	-.072
2.G-DTZ	-.103*
3.G-DİZ	-.080
4.NDDZ	-.081
5.PDDZ	-.094
6.GDZ	-.090
7.TPİD (Toplam)	-.010
8.Sevgi/ait olma	.074
9.Güç	.056
10.Özgürlük	-.026
11.Eğlence	-.075
12.RİDÖ (Toplam)	.058
13.Fiziksel Zarar	.085
14.Sosyal Kısıtlama	-.003
15.Bilişsel Baskılama	.094*
16.Duygusal İhmal (RİDÖ)	.008
17.Cinsel İstismar (RİDÖ)	.114*
18.ÇÇT (Toplam)	.004
19.Duygusal İstismar	-.049
20.Fiziksel İstismar	-.012
21.Fiziksel İhmal	.017
22.Duygusal İhmal	.050
23.Cinsel İstismar	.026
24.Aşırı Koruyucu Kontrol	-.023

* $p < .05$, ** $p < .01$, G-DTZ: Genel Duyguları Tanıma Zorluğu, G-DİZ: Genel Duyguları İfade Zorluğu, NDDZ: Negatif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, PDDZ: Pozitif Duyguları Değerlendirme Zorluğu, GDZ: Genel Duyguları Değerlendirme Zorluğu, TPİD: Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, RİDÖ: Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, ÇÇT: Çocukluk Çağı Travmaları

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaşları ve araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Spearman korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yaş ile G-DTZ ($r = -.103$, $p < .05$) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaş ile bilişsel baskılama ($r = .094$, $p < .05$) ve RİDÖ'nün cinsel istismar alt boyutu ($r = .114$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, yaş ile aleksitimi toplam puanı, G-DİZ, NDDZ, PDDZ, GDZ, TPİD toplam puanı, sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence alt boyutları, RİDÖ toplam puanı, fiziksel zarar, sosyal kısıtlama, duygusal ve cinsel istismar alt boyutları ve çocukluk çağı travmaları toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler gözlenmemiştir ($p > .05$).

BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. ARAŞTIRMA BULGULARININ YORUMU VE LİTERATÜRLE KARŞILAŞTIRILMASI

5.1.1. Aleksitimi ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada aleksitimi toplam puanı ile romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. TPİD'in tüm alt boyutları ile aleksitimi puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre kişinin duygularını tanımlamada ve ifade etmede yaşadığı zorluklar romantik ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını olumsuz etkilemektedir.

Ayrıca aleksitimi ile Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği (RİDÖ) toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. RİDÖ'nün tüm alt boyutları ile aleksitimi arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle duyguları tanımlama zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu gibi boyutların RİDÖ puanlarıyla olan ilişkisi, duygusal iletişim yetersizliklerinin romantik ilişki kalitesini azaltabileceğini düşündürmektedir.

Bu bulguların, aleksitiminin kişinin ilişkisel bağ kurma kapasitesi üzerindeki olumsuz etkilerine işaret eden mevcut literatürle uyduğu görülmüştür. Humphreys ve ark., (2009), aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin hem duygusal yakınlık hem de cinsel doyum açısından romantik ilişkilerinde tatmin seviyelerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Hesse ve Gibbons (2019) aleksitimi düzeyi yüksek bireylerde ilişkisel iletişimin zamanla azaldığını ve bu durumun ilişki doyumunu azaltabileceğini belirtmiştir. Daha yakın tarihli bir araştırmada Zdankiewicz-Ścigała ve Ścigała (2024), aleksitiminin yakınlık korkusunu artırarak romantik ilişki doyumunu azalttığını ve bu etkinin özellikle duygularını ifade etme zorluklarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Nowicki ve arkadaşları (2025) aleksitiminin sadece bireysel duygusal becerileri değil, partnerle kurulan iletişim becerilerini de zayıflattığını belirtmişlerdir.

Bu bulgular, Bowlby'nin (2012b) bağlanma kuramı ile de örtüşmektedir. Çocuklukta güvensiz bağlanan kişilerin yetişkinliklerinde güven ve duygusal paylaşım

konusunda zorlandıkları bilinmektedir. Mikulincer ve Shaver (2016) güvensiz bağlanmanın duygusal düzenleme zorluklarına ve ilişki doyumunda azalmaya neden olabileceğini belirtmişlerdir. Taylor ve arkadaşları (1999) aleksitimi düzeyi yüksek kişilerin kişilerarası ilişkilerinde iletişim sorunları yaşadıklarını belirtmiştir. El Frenn ve arkadaşları (2022) ise yüksek aleksitimi düzeyinin düşük romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, bağlanma kuramı temelinde yürütülen bir başka çalışmada Besharat ve arkadaşları (2014), kaçınan bağlanma stili olan kişilerde aleksitiminin evlilik doyumunu düşürdüğünü belirtmişlerdir. Yani duygusal yakınlıktan kaçınan kişiler duygularını ifade etmekte de zorlanıyorsa, ilişki doyumları çok daha düşük olabilecekleri söylenebilir.

Mevcut çalışmada aleksitimi ile hem temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında negatif hem de romantik ilişkide istismar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunması, aleksitiminin bireysel bir özelliğin ötesinde, çift ilişkilerini derinden etkileyen bir psikolojik risk faktörü olduğunu göstermektedir. Bulgular aynı zamanda, romantik ilişkilerde duygusal regülasyon ve empatik iletişimin önemini vurgulayan çok sayıda araştırmayı desteklemektedir. Bu çerçevede aleksitimi, özellikle duygu farkındalığı ve ifade becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle, bireylerin romantik ilişkilerde hem doyum yaşamasını engellemekte hem de istismar yaşantılarına açık hale getirmektedir.

5.1.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile Aleksitimi Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) ile aleksitimi toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda ÇÇT'nin tüm alt boyutlarıyla aleksitimi arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyonlar elde edilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerini zayıflatabileceği sonucuna ulaşılabilir. Aleksitimi ve ÇÇT arasındaki ilişki Bowlby'nin (2012a) bağlanma kuramı açısından da anlamlı bulunmuştur. Çocuğun bakım verenle kurduğu erken dönem ilişkilerin duygusal düzenleme kapasitesinin temelini oluşturduğu savunulur. Duygusal ihmal ya da istismara maruz kalınan ortamlarda genellikle güvenli bağlanma gelişemez. Güvenli bağlanmanın yokluğunda duyguları tanımlama ve dışa vurma becerileri sekteye uğrayabilir. Aleksitimi ise güvensiz bağlanma örüntülerinin bir çıktısı olarak gelişebilir.

Van der Kolk (2003) erken dönem travmaların beynin amigdala ve prefrontal korteks gibi duygusal işlemeyle ilgili sorumluluğu olan bölgelerinde yapısal ve işlevsel

değişikliklere yol açabileceğini belirtmiştir. Beyindeki olumsuz değişimler bireyin duygusal deneyimlerini fark etme ve sözel ifade yoluyla dışsallaştırma becerisinde kalıcı bozulmalara neden olabilir.

Krystal (2015) yoğun travmatik yaşantıların ardından bireyin duygusal yükü bastırmak amacıyla duygusal ifadeye karşı duyarsızlaşabileceğini belirtmiştir. Bu durumun aleksitimiyle sonuçlanabileceğini ileri sürmüştür. Li ve arkadaşları'na (2024) göre aleksitimi travma ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır. Alekstimi içsel bir özellik olduğu kadar deneyimlere verilen işlevsel bir yanıt olarak da değerlendirilebilir. Yani aleksitimi, çocukluk çağı travmalarına karşı gelişen bir savunma mekanizması olarak da değerlendirilmektedir. Akpınar (2024) Türkiye örneklemindeki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmalarının hem aleksitimi hem de duygusal düzenleme güçlükleri ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Söz konusu araştırmaya göre çocuklukta yaşanan ihmal veya istismar yetişkinlikteki duygusal işleyişi bozabilir ve aleksitimi tetikleyebilir. Çocukluk travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişki korelasyonel düzeyde olduğu kadar kuramsal, biyolojik ve deneysel bağlamda da güçlü şekilde desteklenmektedir.

5.1.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Romantik İlişkide Algılanan İstismar ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) ile hem temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) hem de ilişkide algılanan istismarı ölçen Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği (RİDÖ) arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. ÇÇT toplam puanı ile TPİD toplam puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ÇÇT ile RİDÖ toplam puanı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bulgulardan yola çıkarak erken dönem travmaların romantik ilişkilerde psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını güçleştirdiği yorumu yapılabilir. Aynı zamanda bireylerin istismara daha açık hale geldiğini göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde TPİD'nin özgürlük, güç, sevgi/ait olma ve eğlence boyutları; çocukluk travmalarının duygusal ihmal, duygusal istismar, fiziksel istismar ve aşırı koruma-kontrol gibi türleriyle anlamlı ve negatif yönde ilişkilidir. Çocuklukta güvenli bir bağlanma ilişkisi ve bireysel özerklik fırsatları gelişmeyen bireylerin yetişkinlikte psikolojik ihtiyaçlarını ilişkiler yoluyla karşılamakta zorlandığı söylenebilir. Akpınar'ın (2023) Türkiye örnekleminde yürüttüğü çalışmada da çocukluk çağı travmalarının hem temel psikolojik ihtiyaçların

doymu hem de bu ihtiyaçları düzenleyebilme becerileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığı gösterilmiştir.

RİDÖ toplam puanı ile duygusal ihmal, duygusal istismar, fiziksel ihmal ve aşırı koruma gibi T alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çocuklukta duygusal açıdan güvensiz ortamlarda büyüyen bireyler yetişkinlikte romantik ilişkilerde hem daha düşük doyum yaşamakta hem de istismara açık ilişkiler içinde olabilmektedirler. Bu çalışmada özellikle duygusal ihmal hem TPİD hem de RİDÖ ile en güçlü ilişkileri göstermiştir. Görünürde şiddet içermeyen fakat kronik bir duygusal yokluk hali olan ihmal bireyin hem ilişkilerdeki kendilik algısını hem de güven duygusunu derinden etkilemektedir. Karadeniz (2024) duygusal ihmalin bağlanma stilleri ve evlilik doymu üzerinde olumsuz etkiler yarattığını rapor etmiştir. Çocukluk ağı travmaları ilişkisel doyum ile beraber duygusal başa çıkma biçimlerini de şekillendirmektedir. Li ve arkadaşları (2024) aleksitiminin travma sonrası bireyin kendini duygusal yoğunluktan koruma amacıyla geliştirdiği bir savunma mekanizması olabileceğini belirtmiştir. Aleksitiminin savunma mekanizma olarak kullanılmasının kişilerarası ilişkilerde doymu dolaylı olarak etkileyebileceği ileri sürülmüştür. Yani aleksitimi, geçmiş travmalarla başa çıkmanın bir yolu da olabilir.

Çalışmada elde edilen veriler çocuklukta yaşanan istismar ve ihmallerin yetişkinlikteki ilişkilerde hem psikolojik ihtiyaç doymunu azalttığını hem de romantik ilişki doymunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Glasser'in (2001) temel ihtiyaçlar kuramı ve öz-belirleme kuramı (Deci & Ryan, 2000) da bu bulgularla örtüşmektedir. erken dönem duygusal ortamın bireyin hem kendilik gelişimini hem de başkalarıyla kurduğu ilişkileri kalıcı biçimde etkilediğini göstermektedir. Glasser'e (2001) göre birey sevgi, ait olma, özgürlük ve eğlence gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamadığında ilişkilerde doyum yaşamakta zorlanabilir. z-belirleme kuramı da bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçlarının doymunun psikolojik iyi oluş açısından belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Deci & Ryan, 2000). Çocukluk dönemindeki travmatik yaşantıların romantik ilişkilerdeki ihtiyaç dengesi ve istismara açıklık düzeyi üzerinde çift yönlü bir etkiye sahip olduğu sylenabilir.

5.1.4. Cinsiyet, Yaş ve Diğer Demografik Değişkenler Açısından Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen bulgular cinsiyet, ilişki durumu, yaş, ilişki süresi, ocuk sahibi olma durumu, eğitim düzeyi ve ruhsal hastalık tanısı gibi demografik değişkenlerin

psikolojik değişkenlerle (TPİD, RİDÖ, aleksitimi, ÇÇT) anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu değişkenlerin bireyin duygusal işlevselliği, ilişkisel doyumu ve geçmiş travmalarla başa çıkma biçimlerini etkilediği düşünölmektedir. Her biri arasındaki ilişki aşıağıda detaylıca ele alınmıştır.

5.1.4.1. Cinsiyet Değişkeni

Araştırmada kadın katılımcılar erkeklere kıyasla romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde temel psikolojik ihtiyaç doyumu (TPİD) bildirmiştir. Kadınların ilişkilerde daha fazla duygusal açıklık ve paylaşım, bağlılık ve yakınlık kurma eğiliminde olmaları yorumu yapılabilir. Kadınlar toplumsal olarak bu ihtiyaçları dile getirme ve karşılama konusunda daha çok teşvik edilmektedirler. Eagly ve Wood (2012) bu sebepten ötürü kadınların ilişkilerde daha yüksek doyum yaşayabildiklerini öne sürmüşlerdir. Nitekim Karaman ve Arslan'ın (2023) Türkçe uyarlamasını yaptığı TPİD ölçeğinde de kadınların sevgi, güç, özgürlük ve eğlence gibi ihtiyaçları erkeklere göre daha yüksek düzeyde karşıladığı rapor edilmiştir.

İstatistiksel değerlendirmeler sonucunda erkek katılımcılar kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek aleksitimi ve romantik ilişkide istismar algısı bildirmiştir. Yani bulgular erkek bireylerin romantik ilişkilerde partnerlerinden daha fazla istismar algıladıklarını göstermektedir. Eagly ve Wood'un (2012) toplumsal cinsiyet rolleri kuramına göre erkeklerden duygularını bastırmaları, güçlü ve bağımsız görünmeleri beklenir. Erkeklere yönelik bu beklenti onların duygusal farkındalık geliştirmesini ve ilişkide sınırlarını korumasını zorlaştıracaktır. Levant ve arkadaşları (2009) erkeklerin aleksitimik özelliklere daha yatkın olduklarını belirterek bu durumun ilişkilerde duygusal iletişimi sekteye uğratabileceğini eklemiştir. Erkeklerin üzüntü ve kırgınlık gibi duygularını açıkça ifade etmeleri de toplumsal normlar gereği desteklenmemektedir. Bu tarz toplumsal normlar erkeklerin yaşadıkları duygusal kırgınlıkları uzun süre bastırmalarına ve bu duyguları hiç işlemeden içselleştirmelerine neden olabilir. Bastırılmış duygular zamanla birikir, ilişkide yaşanan olumsuzlukların daha yoğun algılanmasına yol açabilir. Erkeklerin romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde istismar algılamalarının altında yatan etkenlerden biri toplumsal normlar olabilir.

Aleksitimi düzeyinin yüksek olması kişinin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygusal tepkilerini tanımasını zorlaştıracaktır. İstismar gibi zararlı ilişki dinamiklerini fark etmek, sınır çizmek ve korunma stratejileri geliştirmek de dolaylı olarak zorlaştırmaktadır. Frewen ve arkadaşları (2008) travmatik yaşam deneyimlerinin yol

açtığı aleksitiminin bireyleri istismara karşı duygusal olarak uyuşmuş hale getirebileceğini öne sürmektedir. Yani erkeklerin daha yüksek RİDÖ puanları daha fazla istismar algılamalarının yanı sıra bu durumu fark etmekte ve başa çıkmakta da zorlandıklarını düşündürmektedir. Kadın katılımcıların daha düşük RİDÖ puanları onların romantik ilişkilerde daha az istismar algıladıklarını ya da bu tür davranışları farklı şekilde değerlendirdiklerini göstermektedir. Kadınların duygusal deneyimleri daha kolay tanıma, sosyal destek arama ve ilişkideki sorunları daha açık ifade etme eğilimleriyle ilişkilendirilebilecek bir bulgudur. Kemaloğlu (2021) kadın ve erkeklerin romantik ilişkilerdeki olumsuz davranışları farklı algılamasının nedeni olarak toplumsal cinsiyet rollerini göstermiştir. Cinsiyete özgü duygusal farkındalık ve ilişki biçimleri, istismarın nasıl algılandığını ve ifade edildiğini doğrudan etkileyebilir. Günümüzde toplumsal cinsiyet rollerinin esnekleşmesinden dolayı bireylerin ilişkilerden beklentileri değişmiştir. Kişiler artık daha çok duygusal yakınlık, kişisel tatmin ve karşılıklı anlayış temeline oturan ilişki arayışındalardır (Priest & Holmberg, 2020). Konrath, O'Brien ve Hsing'in (2011) belirttiği üzere, romantik doyum kadın ya da erkek olmaktan ziyade ilişki kurma biçimi, duygusal ihtiyaçlar ve değerler ile şekillenmektedir.

5.1.4.2. Çocuk Sahibi Olma Durumu

Bulgular incelendiğinde aleksitimi ve bazı alt boyutları açısından çocuk sahibi olma durumunun anlamlı farklar gösterdiği saptanmıştır. Aleksitimi toplam puanları açısından çocuk sahibi olan bireylerin çocuğu olmayanlara göre anlamlı biçimde daha düşük puan aldığı bulunmuştur. Genel duyguları tanıma zorluğu, pozitif duyguları değerlendirme zorluğu ve genel duyguları değerlendirme zorluğu gibi alt boyutlarda da çocuk sahibi bireylerin puanları daha düşüktür. Çocuk sahibi olmanın bireysel gelişim üzerine etkisi olduğu yorumu yapılabilir. Çocuğu olan bireylerde empatik farkındalık, duygusal açıklık ve kişilerarası duyarlılık gelişimi daha yüksek olabilir. Bağlanma ve bakım verme sorumluluğunun duygusal iletişim becerilerini daha aktif hâle getirdiği söylenebilir. Kemaloğlu (2021) ebeveynliğin ilişkisel farkındalık üzerinde düzenleyici bir etkisi olabileceğini vurgulamıştır. Bunların yanı sıra tabii ki bu bulgular yalnızca çocuk sahibi olma durumuna atfedilmemelidir. Bireyin yaşı, ilişki süresi, eğitim düzeyi ve geçmiş ilişkisel deneyimleri gibi demografik ve çevresel faktörlerin de duygusal farkındalık üzerinde etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Aleksitimi düzeylerindeki farklılıklar sadece ebeveynlik ile açıklanamayıp bu faktörlerin bileşkesinden de kaynaklanıyor olabilir.

RİDÖ alt boyutlarından olan bazı istismar türleri açısından çocuk sahibi bireylerin puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel zarar, bilişsel baskılama ve cinsel istismar algısı çocuk sahibi bireylerde daha yüksek düzeyde rapor edilmiştir. Çocuk sahibi bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde stres ve yıpranma yaşadıkları, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin etkilerini daha fazla fark ettikleri yorumu yapılabilir. Ebeveyn olmak geçmiş yaşantılarla yüzleşmeyi kolaylaştırabileceği gibi ilişkideki olumsuz dinamikleri daha açık algılamaya da neden olabilmektedir. Ebeveyn kendisinin vaktiyle çocukken tolere ettiği şeylerin çocuğunun başına gelmesi ihtimalini istemez. Bunun gerçekleşme olasılığına karşın daha tetikte, daha açık ve daha çabuk algılar bir vaziyette olabilir. Briere ve Scott (2015) erken dönem travmatik deneyimlerin gelecekte yeniden tetiklenebileceğini ve özellikle bakım verme süreçlerinin bu içeriği açığa çıkarabileceğini belirtmiştir.

Araştırmanın diğer bulgularına bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (TPİD) toplam puanı, sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) toplam puanı gibi diğer değişkenlerde çocuk sahibi olup olmaya göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

5.1.4.3. Ruhsal Hastalık Tanısı

Araştırma sonuçlarının gösterdiğine göre ruhsal hastalık tanısı olan bireyler aleksitimi, çocukluk çağı travmaları (ÇÇT) ve romantik ilişkide istismar (RİDÖ) gibi değişkenlerde anlamlı biçimde daha yüksek puanlar almışlardır. Aleksitimi toplam puanı açısından tanı alan bireyler ile tanı almayan bireyler kıyaslandıklarında ilk grubun anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Aleksitiminin alt boyutları olan genel duyguları tanıma zorluğu ve genel duyguları ifade zorluğu da benzer şekilde anlamlı fark göstermektedir. Ruhsal hastalık tanısı olduğunu beyan eden bireylerin duygusal süreçleri tanımlama, adlandırma ve paylaşma konusunda belirgin zorluklar yaşadıkları düşünülmektedir. Taylor, Bagby ve Parker (1997) aleksitimi ile psikopatolojik belirtiler arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koymuştur. Duygu düzenleme bozukluklarının depresyon ve travma sonrası stres gibi tanılarla yakından ilişkili olduğunu da belirtmiştir. Ruhsal hastalığı olan kişiler yaşamlarına hastalıkla alakalı birincil ve ikincil olgular çevresine indirgemişlerdir. Mesela depresyondaki hastalar çoğunlukla üzüntü ve öfke duygularıyla meşguldürler. Bu durum onların diğer duyguları fark etme ve ifade etme becerilerini genellikle olumsuz etkiler. Messina, Beadle ve Paradiso (2014) depresyon gibi psikiyatrik

durumların duygusal yaşantıları kısıtlayarak bireylerin diğer duyguları tanıma ve ifade etme kapasitelerini daraltabileceğini ifade etmişlerdir.

Bulgular aynı zamanda tanı grubunun RİDÖ toplam puanlarının da daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İstismar algısının daha yüksek olması bu bireylerin ilişkisel stres faktörlerine karşı daha duyarlı olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Tüm alt boyutların ruhsal hastalık tanısı olan bireylerde anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikiyatrik tanıya sahip olduğunu beyan eden bireylerin ilişkilerde daha fazla olumsuz yaşantı bildirdikleri ve istismar algılarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Kemaloğlu (2021) duygusal ihmalin hem istismar algısını hem de psikiyatrik semptomların şiddetini artırabildiğini belirtmiştir.

Tanı grubunun çocukluk çağı travmaları açısından da daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. ÇÇT toplam puanı tanı alan bireylerde tanı almayanlardan anlamlı derecede yüksektir. Alt boyut düzeyinde de fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol puanlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler yetişkinlikte ruhsal hastalık gelişimi ile ilişkilendirilebilir. Briere ve Scott (2015), travma öyküsü olan bireylerde özellikle duygusal ihmalin ilerleyen yaşantılarda psikopatolojiye yatkınlık oluşturabileceğini ifade etmektedir. Buna karşın duygusal istismar ve cinsel istismar alt boyutları ruhsal hastalık tanısına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu bulgu literatürdeki cinsel istismarın ruhsal hastalık gelişim riskini daha çok arttırdığına dair olan klasik bilgi ile çelişmektedir. Dolayısıyla konunun daha geniş örneklemele daha çok demografik faktörün dahil edildiği çalışmalarla daha detaylı anlaşılması gerekir.

Genel çerçevede ruhsal hastalık tanısı alan bireylerin hem duygusal düzenleme zorlukları hem de geçmiş olumsuz yaşantılara bağlı olarak romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde zorluk yaşadıkları söylenebilir. Tanı öyküsü olan bireylerin ilişkisel bağlamda daha fazla desteğe, sınır yapılandırmasına ve duygusal farkındalık geliştirmeye ihtiyaç duyabilecekleri düşünülebilir.

5.1.4.4. Eğitim Düzeyi

Araştırma sonuçları eğitim düzeyi açısından literatüre uyumlu ve beklenen şekilde bulunmuştur. Lise veya daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler hem aleksitimi toplam puanı hem de genel duyguları tanıma ve ifade zorluğu gibi alt boyutlarda lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek puan almışlardır. Bireyin eğitim seviyesi yükseldikçe duygusal farkındalık, kendilik ifadesi ve

kişilerarası iletişim becerilerinde iyileşme görülebileceği sonucu çıkarılabilir. Eğitim bireyin bilişsel olduğu kadar duygusal gelişimini de desteklemektedir. Levant ve arkadaşları (2009) eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğunu söyleyerek daha düşük eğitilmiş bireylerde duygusal işlemlenin daha zayıf geliştiğini vurgulamaktadır. Negatif ve pozitif duyguları değerlendirme zorluğu (NDDZ, PDDZ) ile genel değerlendirme zorluğu (GDZ) gibi aleksitimiye ilişkin alt boyutlarda da benzer bir tablo görülmüştür. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin bu alt boyutlarda lisans ve üzeri bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek zorluk yaşadıkları görülmektedir. Eğitimin bilgi düzeyini ölçtüğü gibi bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve başkalarıyla sağlıklı iletişim kurma becerilerini de geliştirebileceği yönünde yorum yapılabilir.

Çocukluk çağı travmaları ve eğitim düzeyi arasında da anlamlı farklar saptanmıştır. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin hem ÇÇT toplam puanında hem de fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol gibi alt boyutlarda anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Elde edilen bulgular düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin çocukluk döneminde daha fazla travmaya maruz kaldıklarını düşündürmektedir. Bu durum sosyoekonomik düzey, ebeveynlik becerileri gibi çevresel ve kültürel faktörlerle ilişkili olabilir. Briere ve Scott (2015) travma öykülerinin özellikle dezavantajlı gruplarda daha sık görüldüğünü vurgulamıştır. Bu kişilerin ise ilerleyen yaşamlarında psikolojik risk faktörlerine daha açık olduklarını ifade etmişlerdir.

TPİD alt boyutlarından biri olan özgürlük psikolojik ihtiyacına ilişkin olarak lisans/ön lisans grubunun lise grubuna kıyasla daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Eğitimle birlikte bireyin karar verme özerkliğinin ve sosyal destek algısının da artabileceği düşünülmektedir. Ayrıca duygusal ihmal (RİDÖ) açısından da benzer bir fark saptanmış, lise altı eğitim grubunun lisansüstü grubuna göre daha yüksek duygusal ihmal algısı taşıdığı görülmüştür. Bu farklar kültürel ve toplumsal bağlamda duygusal ifadenin eğitimle paralel gelişebileceğini göstermektedir. Kemaloğlu (2021) düşük eğitilmiş bireylerin ilişkilerde duygusal ihmal algısının daha yüksek olduğuna değinmiştir. Bu bireylerde sınır ihlallerine karşı farkındalığın daha zayıf geliştiğini de belirtmiştir.

Eğitim düzeyinin bireyin hem duygusal düzenleme kapasitesi hem de geçmiş travmatik deneyimlere ilişkin algısı üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu ilişkinin sosyokültürel ve ekonomik faktörlerle birlikte düşünülmesinin daha yerinde olacağı söylenebilir.

5.1.4.5. İlişki Durumu

Bireylerin ilişki durumları araştırmada kullanılan tüm ölçek puanları açısından anlamlı farklar göstermektedir. TPİD puanları bakımından nişanlı/sözlü bireyler en yüksek ortalamaya sahiptir. Ardından bunu evli bireyler ve sevgili/flört dönemindeki bireyler takip etmektedir. Nişanlılık sürecinin karşılıklı bağlılık, gelecek planları ve psikolojik yakınlık açısından daha yoğun duygular içerdiği bir dönem olması da göz önünde bulundurulmalıdır. Güvenli bağ kurmayı destekleyen ilişki biçimleri bireyin psikolojik ihtiyaçlarının daha sağlıklı karşılanmasını kolaylaştırabilir. Akpınar (2024) nişanlı bireylerde aidiyet ve özerklik ihtiyaçlarının daha yüksek düzeyde doyurulduğunu belirtmiştir. Nişanlılık/sözlülük döneminde kişilerin henüz birbirlerini yeni tanıyor olmaları ve karşılıklı duyguların daha yoğun olmasından hareketle ilişki için daha fazla şey yapıyor olmaları da doyumunu arttırıyor olabilir. Evlilikte ise karşılıklı alışkanlıkların da etkisiyle çiftlerin birbirleri ve evlilik için ortaya koydukları somut gayret ortalama olarak azalmaktadır, bu da romantik ilişki doyumunu azaltabilir.

Sevgili/flört dönemindeki bireylerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlişkisel belirsizlik, duygusal ifade güçlüğü ve henüz oturmamış iletişim dinamikleri gibi nedenlerle ilişkili olabilir. Arnett'in (2000) gelişimsel yakınlık kuramına göre erken dönem romantik ilişkilerde kimlik arayışı, duygusal dalgalanmalar ve aidiyet ihtiyacı yoğun biçimde yaşanır. Duygusal düzenleme becerileri gelişmemiş bireylerde duyguları tanıma ve ifade etmede yaşanan güçlükler aleksitimi düzeylerini artırabilir. Levant ve arkadaşları (2009) aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin duygusal durumları tanımlamada ve ilişki içi sorunları ifade etmede güçlük yaşadıklarını belirtmiştir. Bunun da ilişkisel doyumunu ve güveni olumsuz etkilediğini vurgulamıştır.

Sevgili/flört grubunun RİDÖ puanlarının da en yüksek olması bu bireylerin romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde istismar algısına sahip olabildiklerini göstermektedir. Sevgililik/flört evresinde genellikle ilişki sınırları netleşmemiş, güven bağı tam oluşmamıştır. Bireyler hem duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilir hem de olumsuz davranışlara karşı daha savunmasız hale gelebilirler. Kemaloğlu (2021) romantik ilişkilerin erken evrelerinde duygusal ihlal ve kontrol davranışlarının daha sık algılanmasının ilişki doyumunu düşürdüğünü belirtmektedir.

Çocukluk çağı travmaları açısından da bu sevgili/flört grubundakiler diğer ilişki gruplarına kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Duygusal ihmal ve fiziksel istismar alt boyutlarındaki anlamlı farklılıklar dikkat çekmektedir. Bulgular çocuklukta yaşanan

travmatik deneyimlerin bireyin yakın ilişkiler kurma kapasitesini zayıflatabileceğini göstermektedir. Yani çocukluk çağında yaşanan travmalar romantik ilişkinin sevgililik/flört aşamasının bir ötesine geçmesi ihtimalini azaltıyor olabilir. Briere ve Scott (2015) erken dönem istismar öyküsüne sahip bireylerin yetişkinlikte bağlanma sorunları, duygusal düzenleme güçlükleri ve ilişkisel çatışmalara daha yatkın olduklarını vurgulamaktadır. Geçmiş travmalar ve duygusal farkındalık eksiklikleri özellikle flört döneminde sağlıklı bağ kurma ve duygusal doyum yaşama süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

5.1.4.6. Yaş ve İlişki Süresi

Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre yaş arttıkça genel duyguları tanıma zorluğu (G-DTZ) puanlarında hafif bir azalma gözlenmiştir. Bu da ileri yaşlarda bireylerin duyguları tanıma konusunda daha yetkin hâle gelebileceğini düşündürmektedir. Yaşam deneyimlerinin ve sosyal ilişkilerin zamanla duygusal farkındalığı artırabileceği düşünülmektedir. Yaşla birlikte RİDÖ alt boyutlarından olan bilişsel baskılama ve cinsel istismar algısı puanlarının arttığı da görülmüştür. Bireyler yaş aldıkça bazı olumsuz deneyimleri daha fazla algılamaya başlayabilmektedirler. Ya da yaşla beraber önceki yaşantılarının etkileri daha belirgin hâle gelebilmektedir.

Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre 7 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip bireylerin sevgi/ait olma ve güç puanlarının, kısa süreli (0–1 yıl) ilişki yaşayan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Uzun süreli ilişkilerin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada daha işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Glasser'e (2001) göre bireylerin sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi psikolojik ihtiyaçları doğuştandır. Bu ihtiyaçların doyumu bireyin ruhsal sağlığı ve kişilerarası ilişkilerdeki işlevselliği için temel bir belirleyicidir. Deci ve Ryan'ın (2000) öz-belirleme kuramı da özerklik, yeterlik ve ilişkililik gibi ihtiyaçların zaman içinde güven, sadakat ve istikrar duygusuyla daha sağlıklı karşılanabileceğini savunur. Bu iki kuramsal çerçeve birlikte ele alındığında uzun süreli ilişkilerin psikolojik ihtiyaç doyumu üzerindeki olumlu etkileri daha iyi anlaşılmaktadır.

İlişki süresi ile cinsel istismar algısı ilişkisine bakıldığında 4–6 yıl ilişki süresine sahip bireylerin cinsel istismar puanları 1–3 yıl süresindekilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. İlişki süresi arttıkça bireylerin ilişkide yaşanan olumsuz deneyimleri daha net tanımlayabilmeleri ve istismar davranışlarını fark edip rapor edebilme becerilerinin gelişmiş olabileceğini düşünülmektedir. Cinsel istismar gibi bazı gizli ya da

bastırılmış istismar türleri ilişkinin ilerleyen evrelerinde daha bilinçli biçimde algılanabilir. Zaman içinde kişilerin kendilik sınırlarını çizmeleri ve ilişkisel şiddetin tanımlarına aşına olmaları kolaylaşmaktadır.

5.2. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE KATKILARI

Araştırmada romantik ilişki doyumu, aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Önemli bulgular ortaya koymakla birlikte bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle araştırma kesitsel bir tasarımla yürütülmüştür. Dolayısıyla değişkenler arasındaki ilişkilerden nedensel çıkarımlar yapmak mümkün değildir. İlişkilerin zaman içinde nasıl geliştiğini ve değiştiğini anlayabilmek için gelecekte boylamsal çalışmalar yapılması önem arz etmektedir. İkinci olarak ise veriler katılımcıların öz bildirimlerine dayanmaktadır. Öz bildirim verilerinde sosyal istenilirlilik yanlılığı ve hatırlama yanlılığı gibi yanıltıcı etmenler devreye girebilir. Çalışmada kullanılan ölçekler istismar ve travma gibi hassas konuları değerlendirmektedir. Bundan ötürü katılımcıların bu deneyimleri fark etme, kabullenme veya doğru şekilde aktarma düzeyleri farklılık gösterebilir. Araştırma örneklemine dair sınırlılıklar da mevcuttur. Bulguların farklı yaş gruplarına, kültürlere ya da evlilik gibi yasal bağlamlarda sürdürülen ilişkilere genellenebilirliği sınırlıdır. Çünkü katılımcıların büyük çoğunluğunun genç, üniversite düzeyinde eğitim almış ve Türkiye bağlamında belirli bir kültürel gruba ait bireylerdir. Ruhsal hastalık tanısı gibi bazı veriler birey beyanına dayalı olarak toplanması ve tıbbi tanı doğruluğu teyit edilememesi de bir başka sınırlılık olarak sayılabilir. Çalışma romantik ilişkiyi konu almasına karşın veriler yalnızca bireylerden toplanmıştır. Yani çift ilişkisi tek taraflı algı ve değerlendirmelere dayalı olarak ele alınmıştır. Bu durum ilişkisel dinamiklerin karşılıklı boyutunu yansıtmakta eksiklik oluşturabilir. İlişkisel doyum, istismar ya da ihtiyaçların karşılanması gibi konular çiftlerin karşılıklı etkileşiminden doğduğu için bu değişkenlerin her iki partnerin perspektifiyle değerlendirilmesi daha bütüncül sonuçlar sunabilir.

Bu sınırlılıklara rağmen araştırma çeşitli açılardan literatüre önemli katkılar sunabilir. Romantik ilişki doyumunun çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi gibi bireyin geçmiş yaşantıları ve içsel süreçleriyle nasıl etkileşime girdiğini çok boyutlu olarak ele alması alandaki bilgi birikimini genişletebilir. Çalışmada kullanılan ölçekler aracılığıyla ilişkisel doyum yalnızca genel memnuniyet düzeyiyle değerlendirilmemiştir. Bu değerlendirme yapılırken ilişkideki istismar, ihmal ve psikolojik ihtiyaç doyumu gibi

daha incelikli boyutlardan yararlanılmıştır. İlişkisel işlevselliğin daha bütüncül anlaşılmasına katkı sunuyor olabilir. Bulgular psikolojik danışmanlar ve terapistler için ilişkisel travmaların duygusal farkındalık üzerindeki etkisini gözetme, istismar algısını tanıma ve temel psikolojik ihtiyaçları ilişki içinde destekleme yönünde önemli uygulama ipuçları da taşıyor olabilir.

5.2.1. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Araştırma, aleksitimi, çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ortaya koymak açısından önemli katkılar sunmuştur. Ancak bu ilişkilerin yönünü ve neden-sonuç bağlamını daha net ortaya koyabilmek adına gelecekte boylamsal tasarımlı çalışmaların yapılması önemlidir. Boylamsal çalışmalar sayesinde aleksitimi ve travma deneyimlerinin ilişki doyumu üzerindeki etkileri zamana bağlı olarak izlenebilir ve nedensel çıkarımlara olanak sağlanabilir. Sonraki çalışılarda örneklemin daha geniş kültürel ve sosyoekonomik grupları kapsaması da tavsiye edilmektedir. Bu sayede elde edilecek sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır.

Klinik örneklemlerle yapılacak çalışmaların, özellikle ruhsal hastalık tanısı almış bireylerde ilişkisel travmaların etkisini daha belirgin şekilde ortaya koyacağı düşünülmektedir. Nitel araştırma yöntemlerinin (örneğin derinlemesine görüşmeler, yaşam öyküsü anlatıları) kullanılmasında faydalı görülmektedir. Nitel çalışmalar bireylerin travma deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını ve bu deneyimlerin ilişki dinamiklerine nasıl yansıdığını daha derinlemesine inceleme fırsatı sunacaktır.

Bu araştırmada romantik ilişkiler yalnızca bireylerin beyanlarına dayanarak değerlendirilmiştir. Oysa ilişkisel doyum, ihtiyaç karşılanması ve istismar algısı gibi değişkenler çiftler arası etkileşimle biçimlenir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda her iki partnerden veri toplanması önerilmektedir. Çiftler arası algı farklılıkları ile ilişkisel uyum düzeylerinin birlikte incelenmesi alana çok boyutlu katkılar sunabilir. Aynı zamanda istismar algısının karşılıklı etkileşim bağlamında nasıl oluştuğu daha bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilebilir.

5.2.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular göstermektedir ki romantik ilişkilerde yaşanan doyum, istismar algısı, aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları bireylerin ruhsal işleyişi üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır. Klinik ortamlarda çalışan psikolojik danışmanlar

ve terapistler için hem değerlendirme süreçlerinde hem de müdahale planlarında kullanabilecekleri öneriler aşağıda ele alınacaktır.

Erkek bireylerin aleksitimi ve romantik ilişkide istismar algısı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek danışanlarla çalışırken duyguların tanınması, adlandırılması ve ifade edilmesine yönelik müdahalelerin önceliklendirilmesi tavsiye edilmektedir. Duygu Odaklı Terapi gibi duygu temelli yaklaşımlar özellikle duygusal farkındalık becerilerinin gelişiminde etkili olabilir. Aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin istismar davranışlarını tanımlamakta ve bu durumlardan korunmak için gerekli adımları atmakta güçlük çekebilmektedirler. Aleksitimik kişiler için bu becerilerin psiko-eğitimle desteklenmesi önem taşımaktadır. İstismar davranışlarının tanınması ve buna karşı sınır koyma becerilerinin güçlendirilmesi amaçlı psiko-eğitim verilmesi de terapi sürecinde temel hedeflerden biri olmalıdır. Bu becerilerin geliştirilmesi terapötik ittifak içinde güvenli bir ilişki ortamı kurulmasıyla daha etkili hale gelecektir. Danışanların ilişkilerindeki manipülatif, kontrol edici ya da aşağılayıcı davranışları fark edebilmesi için hem bilişsel hem duygusal düzeyde farkındalık geliştirilmelidir. Çocukluk çağı travmalarının bireylerin romantik ilişkilerdeki temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Duygusal ihmalin belirleyici etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Danışanların erken dönem bağlanma deneyimlerini anlamaya yönelik özenli ve yapılandırılmış bir öykü alma süreci uygulanmalıdır. Travmaya duyarlı terapi modelleri, özellikle şema terapi ve EMDR gibi bütüncül yaklaşımların terapötik etkiyi artırabileceği düşünülmektedir. Cinsiyet değişkeniyle ilişkili bulgular doğrultusunda terapi sürecindeki müdahaleler de değişiklik gösterebilir. Terapistlerin müdahale planlarını kadın ve erkeklerin duygusal gelişim ve sosyal rollerindeki farklılıkları dikkate alarak hazırlamaları önerilmektedir. Erkek danışanlarla çalışırken duygusal ifadeye ilişkin utanç, yetersizlik ve savunma temalarının farkında olunmalıdır. Özellikle erkek danışanlar ile bu temaların çalışılmasına alan açılmalıdır. Duygusal okuryazarlığı artırmaya yönelik grup çalışmaları ve bireysel psiko-eğitim oturumları da özellikle aleksitimi eğilimi gösteren bireylerde yararlı olabilir.

Klinik uygulamalarda geçmiş yaşantılar, duygusal düzenleme ve ilişkisel doyum gibi çok katmanlı psikolojik yapıların bütüncül olarak değerlendirilmesi müdahale süreçlerinin etkinliğini artırabileceği düşünülmektedir.

5.3. SONUÇ

Bu araştırmada çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu gibi bireysel değişkenlerin romantik ilişki doyumu ve istismar ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çocuklukta yaşanan istismar ve ihmallerin, bireylerin ilişkilerinde hem psikolojik ihtiyaçlarını karşılama becerisini hem de ilişki doyumunu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle duygusal ihmal ve aleksitiminin ilişki kalitesi açısından belirleyici risk faktörleri oldukları görülmüştür. Erkek bireylerin daha yüksek aleksitimi ve istismar puanlarına sahip oldukları görülmüştür Toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal farkındalık ve ilişkisel güven üzerindeki etkisine değinilmiştir. Temel ihtiyaçlar kuramına göre sevgi, ait olma ve güç gibi ihtiyaçların karşılanmaması bireyde duygusal yetersizlik ve ilişki içinde zorluklara yol açabilmektedir. Öz-belirleme kuramı ise bu ihtiyaçların karşılanmasının psikolojik dayanıklılıkla ve ilişki doyumuyla doğrudan bağlantılı olduğunu vurgular.

Araştırmada test edilen dokuz hipotezden sekizi bulgular tarafından desteklenmiştir. Elde edilen sonuçlar, aleksitimi ve çocukluk çağı travmalarının romantik ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini açıkça ortaya koymuştur. Bu iki değişkenin birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğu da doğrulanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile demografik değişkenler arasında anlamlı farklar saptanmıştır. Aleksitimi ve çocukluk çağı travmaları da cinsiyet, ilişki durumu ve ruhsal tanı gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Ancak ilişki süresi ile psikolojik ihtiyaç doyumu arasında varsayılanın aksine negatif değil pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada yalnızca bu hipotez desteklenmemiştir. Araştırma bulguları gösteriyor ki romantik ilişki doyumunun artırılmasında bireyin erken dönem travmatik yaşantıları ve duygusal farkındalık düzeylerinin dikkate alınması hem araştırmacılar hem de klinik uygulayıcılar açısından kritik önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Aaron, R. V., Fisher, E. A., De La Vega, R., Lumley, M. A., & Palermo, T. M. (2019). Alexithymia in individuals with chronic pain and its relation to pain intensity, physical interference, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Pain*, 160(5), 994-1006.
- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 688–698.
- Akpınar, B. (2024). *Examining the relationship between childhood traumas, alexithymia and emotional regulation difficulties in university students*. IntechOpen.
- Akpınar, B., & Gümüş Demir, Ü. Z. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Aleksitimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 6(26).
- Akyol, E. Y., & Öztemel, K. (2022). Revision Study of the Romantic Relationship Assessment Scale (RRAS-RF). *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12 (67), 629-649.
- Aleman, A. (2005). Feelings you can't imagine: towards a cognitive neuroscience of alexithymia. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(12), 553-555.
- APA (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, (5th ed.) (DSM-5), Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Apfel, R. J., & Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and psychosomatics*, 32(1-4), 180-190.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I., & Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 5(3), 225.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Berenbaum, H. (1996). Childhood abuse, alexithymia and personality disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 41 (6), 585–595.

- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., & Foote, J. (1998). Childhood trauma questionnaire. *Assessment of family violence: A handbook for researchers and practitioners*.
- Besharat, M. A., & Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(6), 571-576.
- Besharat, M. A., Naghshineh, N., Ganji, P., & Tavaaleyan, F. (2014). The moderating role of attachment styles on the relationship of alexithymia and fear of intimacy with marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 106-117.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Aleksitiminin Dikkat-Değerlendirme Modeli'nin ölçümü: Perth Aleksitimi Ölçeği'nin Türkçe psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21 (2), 71-79.
- Bowlby, J. (2012a). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Orijinal eser 1969 yılında yayımlanmıştır.)
- Bowlby, J. (2012b). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi* (S. Güneri, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal eser 1988'de yayımlanmıştır.)
- Briere, J., & Scott, C. (2015). Complex trauma in adolescents and adults: Effects and treatment. *Psychiatric Clinics*, 38(3), 515-527.
- Briggs, F., & Hawkins, R. M. F. (1995). Protecting boys from the risk of sexual abuse. *Early Child Development and Care*, 110(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/0300443951100102>
- Brown, S. L., & Shinohara, S. K. (2013). Dating relationships in older adulthood: A national portrait. *Journal of Marriage and Family*, 75(5), 1194-1202. <https://doi.org/10.1111/jomf.12065>
- Bulanda, J. R. (2011). Gender, marital power, and marital quality in later life. *Journal of women & aging*, 23(1), 3-22.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103-123.
- Colman, R. A., & Widom, C. S. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study. *Child abuse & neglect*, 28(11), 1133-1151.
- Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2009). *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide*. Guilford Press.

- Craparo, G., Gori, A., Petrucci, I., Cannella, V., & Simonelli, C. (2014). Intimate partner violence: Relationships between alexithymia, depression, attachment styles, and coping strategies of battered women. *The Journal of Sexual Medicine*, 11 (6), 1484–1494.
- Çevik, T. (2024). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 327-340.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of theories of social psychology*, 2(9), 458-476.
- El Frenn, Y., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Couple’s Satisfaction among Lebanese adults: validation of the Toronto Alexithymia Scale and Couple Satisfaction Index-4 scales, association with attachment styles and mediating role of alexithymia. *BMC psychology*, 10(1), 13.
- English, T., & Eldesouky, L. (2020). We're not alone: Understanding the social consequences of intrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 43.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fani, N., Tone, E. B., Phifer, J., Norrholm, S. D., Bradley, B., Ressler, K. J., ... & Jovanovic, T. (2012). Attention bias toward threat is associated with exaggerated fear expression and impaired extinction in PTSD. *Psychological medicine*, 42(3), 533-543.
- Fantini-Hauwel, C., Luminet, O., & Vermeulen, N. (2015). Live happily live in hiding (from our affect): Alexithymia Influences affect intensity and affect frequency ratings in men. *Psychiatry research*, 230(2), 637-642.
- Farmer, E., & Pollock, S. (2003). Managing sexually abused and/or abusing children in substitute care. *Child & Family Social Work*, 8(2), 101-112.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 72(3), 630-649.

- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354.
- Frewen, P. A., Lanius, R. A., Dozois, D. J. A., Neufeld, R. W. J., Pain, C., Hopper, J. W., Densmore, M., & Stevens, T. K. (2008). Clinical and neural correlates of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(1), 171-181.
- Frye-Cox, N. E., & Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 203-211.
- Glasser, W. (2001). *Seçim teorisi: Kişisel özgürlüğün yeni psikolojisi* (Çev. Z. Kılıç). HYB Yayıncılık. (Orijinal eser 1998 yılında yayımlanmıştır.)
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological psychiatry*, 63(6), 577-586.
- Gottman, J., & Silver, N. (2017). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi* (Çev. E. Deniz). İstanbul: Varlık. (Orijinal eser 1999’da yayımlanmıştır.)
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları*. (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Adana.
- Gülle Düzenli, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk ağı travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9(3), 253-270.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Henry, N. J., Berg, C. A., Smith, T. W., & Florsheim, P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and aging*, 22(3), 428-441.
- Hesse, C., & Gibbons, S. (2019). The longitudinal effects of alexithymia on romantic relationships. *Personal Relationships*, 26(4), 566-585.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Laukkanen, E., & Viinamäki, J. L. H. (2001). Alexithymia and depression: a prospective study of patients with major depressive disorder. *Psychosomatics*, 42(3), 229-234.

- Horvath, M. A. H., Alys, L., Massey, K., Pina, A., Scally, M., & Adler, J. R. (2013). *“Basically... porn is everywhere”: A rapid evidence assessment on the effects that access and exposure to pornography has on children and young people*. London: Office of the Children’s Commissioner, 88 pp.
- Humphreys, T. P., Wood, L. M., & Parker, J. D. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43-47.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237-252.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.
- Karadeniz, G. (2024). Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Zihinsel Temsiller. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 2(1), 76-103.
- Karahan, S. (2022). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ile aleksitimi ve obsesif inançlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayın no. 765091). (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2023). Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 9(70), 3348-3356.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar Teknikler İlkeler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kemaloğlu, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki duygusal istismar, kişiler arası bağımlılık ve romantik ilişki kalıp yargıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kojima, M., Senda, Y., Nagaya, T., Tokudome, S., & Furukawa, T. A. (2003). Alexithymia, depression and social support among Japanese workers. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(6), 307-314.
- Konrath, S., O’Brien, E., & Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180-198.

- Krystal, H. (1979) Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Krystal, H. (2015). *Integration and self-healing: Affect, trauma, alexithymia*. Routledge.
- Lane, R. D., Fink, G. R., Chau, P. M. L., & Dolan, R. J. (1997). Neural activation during selective attention to subjective emotional responses. *Neuroreport*, 8(18), 3969-3972.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125–139.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171-1187.
- Leifer, M., Kilbane, T., Jacobsen, T., & Grossman, G. (2004). A three-generational study of transmission of risk for sexual abuse. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 662-672.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of men & masculinity*, 10(3), 190-203.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1994). Influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 56-68.
- Li, W., Han, Y., Hu, Z., & Zhang, Y. (2024). Childhood trauma and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: The chain mediating effects of alexithymia and experiential avoidance. *Acta Psychologica*, 251, 104634.
- Liotti, G. (2004). Trauma, dissociation, and disorganized attachment: Three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(4), 472–486.
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1068-1089.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, 61(5), 629-635.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Messina, A., Beadle, J. N., & Paradiso, S. (2014). Towards a classification of alexithymia: primary, secondary and organic. *Journal of psychopathology*, 20, 38-49.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Monzel, M., Karneboge, J., & Reuter, M. (2024). Affective processing in aphantasia and potential overlaps with alexithymia: Mental imagery facilitates the recognition of emotions in oneself and others. *Biomarkers in Neuropsychiatry*, 11, 100106.
- Mori, C., Park, J., Racine, N., Ganshorn, H., Hartwick, C., & Madigan, S. (2023). Exposure to sexual content and problematic sexual behaviors in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Child abuse & neglect*, 143, 106255.
- Nowicki, P. (2025). The Severity of Alexithymia and Difficulties in Extrinsic and Intrinsic Interpersonal Emotion Regulation. *Advances in Cognitive Psychology*, 21(1), 11.
- Ocak, B. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerisinin biçimlendirici rolünün incelenmesi*. (Yayın no. 724477). (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, M. (1993). Alexithymia and the recognition of facial expressions of emotion. *Psychotherapy and psychosomatics*, 59(3-4), 197-202.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2020). *Köpek gibi büyütülmüş çocuk* (Çev. B. S. Haktanır). Koridor Yayıncılık. (Orijinal eser 2006, 2017 yıllarında yayımlanmıştır.)
- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., & Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and individual differences*, 119, 341-352.
- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., & Dandy, J. (2018). The Psychometric Assessment Of Alexithymia: Development And Validation Of The Perth Alexithymia Questionnaire. *Personality And Individual Differences*, 132, 32-44.
- Preece, D. A., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., Chen, W., Hasking, P., & Gross, J. J. (2020). Assessing alexithymia: psychometric properties of the Perth Alexithymia Questionnaire and 20-item Toronto Alexithymia Scale in United States adults. *Personality and Individual Differences*, 166, 110138.
- Preece, D. A., Mehta, A., Becerra, R., Chen, W., Allan, A., Robinson, K., ... & Gross, J. J. (2022). Why is alexithymia a risk factor for affective disorder symptoms? The role of emotion regulation. *Journal of affective disorders*, 296, 337-341.

- Priest, J. B., & Holmberg, D. (2020). Changing gender roles and expectations in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 3–24.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105-115.
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 211–236). Psychology Press.
- Reis, H. T. (2018). Intimacy as an interpersonal process. In D. J. Collins (Ed.), *Relationships, well-being and behaviour* (pp. 113–143). London: Routledge.
- Saarijärvi, S., Salminen, J. K., & Toikka, T. B. (2001). Alexithymia and depression: a 1-year follow-up study in outpatients with major depression. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(6), 729-733.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153, 137-142
- Signorelli, M. S., Fusar-Poli, L., Arcidiacono, E., Caponnetto, P., & Aguglia, E. (2020). Depression, PTSD and alexithymia in victims of intimate partner violence: a case-control study. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 47, 45-50.
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men?. *Journal of health and social behavior*, 51(2), 168-182.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.
- Sprecher, S., & Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 235-256). Psychology Press.
- Starita, F. (2018). Alexithymia as impairment in constructing the internal representation of emotional stimuli. (Doctoral dissertation, Alma Mater Studiorum Università di Bologna).
- Şar, V., Yargıç, İ., Tutkun, H., & Alyanak, B. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'nin (CTQ-28) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054–1063.

- Şar, V., Dorahy, M. J., & Krüger, C. (2017). Revisiting the etiological aspects of dissociative identity disorder: A biopsychosocial perspective. *Psychology Research and Behavioral Management*, 10, 137–146.
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P., & Türk-Kurtça, T. (2020). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): Overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 35-51.
- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 73(2), 68-77.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2021). Examining proposed changes to the conceptualization of the alexithymia construct: The way forward tilts to the past. *Psychotherapy and psychosomatics*, 90(3), 145-155.
- Teten, A. L., Miller, L. A., Bailey, S. D., Dunn, N. J., & Kent, T. A. (2008). Empathic deficits and alexithymia in trauma-related impulsive aggression. *Behavioral Sciences & the Law*, 26 (6), 823–832.
- Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: An outline and overview. *Focus*, 1(3), 322-334.
- Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Towler, J. R. (2024). Alexithymia does not explain facial expression recognition difficulties across the dark triad spectrum. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 17470218241307763.
- TÜİK. (2023). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları*. TÜİK Kurumsal: www.data.tuik.gov.tr adresinden alındı.
- VanBergen, A. M., Bartle-Haring, S., Kavar, C., & Nguyen, H. (2021). Trauma and relationship satisfaction in treatment-seeking couples: A dyadic investigation of differentiation as a mediator. *Contemporary Family Therapy*, 43(3), 277–290. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09565-x>
- Van der Kolk, B. A. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 293–317.

- Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401.
- Van der Kolk, B. (2021). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden* (Çev. N. C. Maral). Nobel Yaşam Yayınları. (Orijinal eser 2014 yılında yayımlanmıştır.)
- Wang, X., Li, X., Guo, C., Hu, Y., Xia, L., Geng, F., ... & Liu, H. (2021). Prevalence and correlates of alexithymia and its relationship with life events in Chinese adolescents with depression during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 12, 774952.
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2006). Impairment and distress associated with relationship discord in a national sample of married or cohabiting adults. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 369–377.
- Winnicott, D. W. (2013). *Oyun ve gerçeklik* (T. Birkan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal eser 1971’de yayımlanmıştır.)
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yıldız Akyol, E. & Öztemel, K. (2022). Revision Study of the Romantic Relationship Assessment Scale (RRAS-RF). *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 12 (67) , 629-649.
- Yurdakök, K. (2010). Çocuk İstismar ve İhmali, Tanım ve Risk Faktörleri. *Katkı Pediatri Dergisi*. 32, 537-546.
- Zdankiewicz-Ścigała, E., Ścigała, D. K., & Trzebiński, J. (2024). Do Individuals With a High Level of Alexithymia Get Lost in Telling the Story of Their Own Romantic Relationship? The Mediating Role of Self-Narrative Inclinations. *Advances in Cognitive Psychology*, 20(4).
- Zhang, T., Sun, F., Ma, X., Liu, Y., Li, F., & Zhang, L. (2025). Development and validation of a dynamic nomogram to predict alexithymia in young and middle aged stroke patients. *Scientific Reports*, 15(1), 2637.
- Zlotnick, C., Mattia, J. I., & Zimmerman, M. (2001). The Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder, Childhood Trauma And Alexithymia In An Outpatient Sample. *Journal of Traumatic Stress*, 14 (1), 177–188.

EKLER

EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı bünyesinde, Doç. Dr. Onur Yılmaz danışmanlığında Psikolog Betül Özdoğan Kioutsouk tarafından yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Araştırma kapsamında **20-29 yaş aralığında, en az 3 aydır romantik ilişkisi olan** kişilerin çalışmaya katılımı uygun görülmüştür.

Bu çalışmada “Romantik İlişki Doyumu ile Aleksitimi ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amaçlanmıştır. Araştırmada sizden tahminen 20 dakika kadar süre ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Araştırma süresince size yöneltilecek soruların doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermeniz beklenmektedir.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra istediğiniz anda bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup; sizden kişisel bilgileriniz talep edilmeyecektir. Fakat verileriniz yayın amacı ile kullanılabilecektir.

Araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya “.....” e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız, samimi yanıtlarınız ve kıymetli vaktiniz için çok teşekkür ederim.

EK-2 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

A) Kadın B) Erkek

2. Yaşınız:...

3. Eğitim Durumunuz:

A) İlkokul mezunu B)Ortaokul mezunu C) Lise mezunu
D) Lisans mezunu E)Yüksek Lisans mezunu F)Doktora mezunu

4. İlişki Durumunuz:

A) Sevgili/flört B)Nişanlı/sözlü C)Evli

5. İlişki Süreniz (Şu an devam eden romantik ilişkinizin süresiniz ay veya yıl olarak belirtiniz. Örnek: 3 ay, 8 ay, 3 yıl, 5 yıl vb.): ...

6. Çocuğunuz var mı?:

A)Evet B) Hayır

7. Ruhsal hastalık tanısı:

A) Var B) Yok

Varsa:...

EK-3 PERTH ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (PAÖ)

Bu ölçek duygularınızı nasıl algıladığınızı ve deneyimlediğinizle ilgilidir. Lütfen sizinle ilgili aşağıdaki ifadeleri ne kadar katılıp katılmadığınıza göre 1 ile 7 puan arasında değerlendirin. Her ifade için bir cevabı işaretleyin.		Kesinlikle Katılmıyorum	---	---	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	---	---	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kendimi kötü hissettiğim zaman (hoş olmayan bir duygu içindeyken) bu duyguları tarif etmek için doğru kelimeleri bulamam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi kötü hissettiğimde üzgün mü, kızgın mı yoksa korkmuş mu olup olmadığımı ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
3	Nasıl hissettiğini görmezden gelen biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Kendimi iyi hissettiğim zaman (hoş bir duygu içindeyken), bu duyguları tanımlamak için doğru kelimeleri bulamam.	1	2	3	4	5	6	7
5	Kendimi iyi hissettiğim zaman mutlu mu, heyecanlı mı yoksa neşeli mi olup olmadığımı ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6	Duygularıma odaklanmaktansa onların arka planında kalmasını yeğlerim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygular hakkında çok detaylı ya da derinlemesine konuşamam.	1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimi kötü hissettiğimde, yaşadığım bu duygulara anlam veremem.	1	2	3	4	5	6	7
9	Duygularıma aldırış etmem.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi iyi hissettiğimde, bu duygular hakkında çok detaylı ya da derinlemesine konuşamam.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kendimi iyi hissettiğimde, yaşadığım bu duygulara anlam veremem.	1	2	3	4	5	6	7
12	Genellikle, ne hissettiğim hakkında düşünmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Kötü bir şey olduğunda, nasıl hissettiğimi söze dökmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimi kötü hissettiğimde, hangi duyguyu yaşadığım konusunda kafam karışır.	1	2	3	4	5	6	7
15	Duygularımdan çok gerçekten görebileceğim ya da dokunabileceğim şeylere odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7

1 6	İyi bir şey olduğunda, nasıl hissettiğimi söze dökmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
1 7	Kendimi iyi hissettiğimde hangi duyguyu yaşadığım konusunda kafam karışır.	1	2	3	4	5	6	7
1 8	Duygularımla temas halinde olmaya çalışmam.	1	2	3	4	5	6	7
1 9	Kendimi kötü hissettiğim zaman nasıl hissettiğimi anlatmaya çalışırsam ne söyleyeceğimi bilemem.	1	2	3	4	5	6	7
2 0	Kendimi kötü hissettiğim zaman bu duygular beni şaşırtır.	1	2	3	4	5	6	7
2 1	Ne hissettiğimi bilmek benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
2 2	Kendimi iyi hissettiğimde, nasıl hissettiğimi anlatmaya çalışırsam ne söyleyeceğimi bilemem.	1	2	3	4	5	6	7
2 3	Kendimi iyi hissettiğim zaman bu duygular beni şaşırtır.	1	2	3	4	5	6	7
2 4	Duygularım hakkında düşünmek bana tuhaf gelir.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4 ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ (CTQ-33)

Her bir madde için yandaki seçeneklerden birini işaretleyiniz. Çocukluğumda ya da ergenliğimde...		Hiçbir zaman	Nadiren	Kimi zaman	Sık Olarak	Çok Sık
1	Yeterli yemeğim olurdu.	1	2	3	4	5
2	Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.	1	2	3	4	5
3	Anne ya da babam kendilerine layık olmadığımı ifade ederlerdi.	1	2	3	4	5
4	Fiziksel ihtiyaçlarım tam olarak karşılanırdı	1	2	3	4	5
5	Ailemde sorunlarımı paylaşabileceğim biri vardı	1	2	3	4	5
6	Üst baş açısından bakımsızdım.	1	2	3	4	5
7	Sevildiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
8	Anne ya da babam kendimden utanmama neden olurdu.	1	2	3	4	5
9	Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.	1	2	3	4	5
10	Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı.	1	2	3	4	5
11	Ailemdekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.	1	2	3	4	5
12	Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.	1	2	3	4	5
13	Anne ya da babam fikirlerimi önemserdi.	1	2	3	4	5
14	Ailemdekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.	1	2	3	4	5
15	Fiziksel bakımdan hırpalanmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
16	Çocukluğum mükemmeldi.	1	2	3	4	5
17	Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.	1	2	3	4	5
18	Ailemde birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
19	Ailemdekiler kendilerini birbirlerine yakın hissedilerdi.	1	2	3	4	5
20	Biri bana cinsel amaçla dokunmaya ya da kendisine dokundurtmaya çalıştı.	1	2	3	4	5

21	Kendisi ile cinsel ilişki kurmadığım takdirde bana zarar vermekle tehdit eden biri vardı.	1	2	3	4	5
22	Benim ailem dünyanın en iyisiydi.	1	2	3	4	5
23	Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.	1	2	3	4	5
24	Birisi bana cinsel tacizde bulundu.	1	2	3	4	5
25	Ailemdekiler bana karşı suçlayıcıydı.	1	2	3	4	5
26	İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.	1	2	3	4	5
27	Cinsel istismara uğradığım kanısındayım.	1	2	3	4	5
28	Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.	1	2	3	4	5
29	Ailemdekiler yaşlıtlarımla ve arkadaşlarımla görüşmemi kısıtlardı.	1	2	3	4	5
30	Ailemdekiler her şeyime karışırdı.	1	2	3	4	5
31	Anne ve babam bir işi kendi başıma yapmama fırsat verirlerdi.	1	2	3	4	5
32	Ailemdekiler rahat vermeyecek derecede peşimdeydiler.	1	2	3	4	5
33	Anne ya da babam beni kontrol etmek için kişisel eşyalarımı benden habersiz karıştırırdı.	1	2	3	4	5

EK-5 ROMANTİK İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan maddeleri okurken şu anda var olan ilişkinizi veya daha önce yaşadığınız ilişkinizi ele alabilirsiniz. Maddeleri okuduktan sonra 1 ve 6 arasında size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
1. İlişkimde partnerimin beni sevdiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2. Partnerimin zor zamanlarımda yanımda olacağını bilirim.	1	2	3	4	5	6
3. Partnerimle aramızdaki bağın güçlü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
4. Partnerimin de beni, onu özlediğim kadar özlediğini bilirim.	1	2	3	4	5	6
5. Partnerimle bir karar alacaksak ortak karar veriz.	1	2	3	4	5	6
6. İlişkimizle ilgili konularda partnerim benim fikrime değer verir.	1	2	3	4	5	6
7. İlişkimizle ilgili kararları partnerimle ortak şekilde alırız.	1	2	3	4	5	6
8. Partnerimle iletişimimizde kendimi eşit hissedirim.	1	2	3	4	5	6
9. Partnerimle geçirdiğim zaman dışında kendi hobilerimi rahatça yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
10. İlişkimde, beni ilgilendiren konularda alacağım kararlarda kendimi özgür hissedirim.	1	2	3	4	5	6
11. Partnerim dışında bir sosyal hayatım vardır.	1	2	3	4	5	6
12. Kişisel eşyalarımın partnerim tarafından kontrol edilmediğini bilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Partnerimle birlikte yeni uğraşlar ediniriz.	1	2	3	4	5	6
14. Partnerimle birlikte serbest zamanlarımızda ortak keyifli aktivitelere katılırız.	1	2	3	4	5	6
15. Partnerimle birlikte sanatsal aktivitelere katılmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6
16. Partnerimle birlikte gülebileceğimiz birçok anımız vardır.	1	2	3	4	5	6

EK-6 ROMANTİK İLİŞKİYİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ – REVİZE FORMU (RİDÖ-RF)

Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
1. Yaralayıcı nesnelerle bana zarar vermeye kalkışır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İstemediğim cinsel davranışlarda bulunmam için beni zorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Arkadaşlarımla sosyal etkinliklere katılmamdan rahatsız olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Görüşlerini kabul etmediğim zaman çok sinirlenir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Herhangi bir nesneyle canımı acıtır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Bana sevgi sözcükleri kullanmaktan kaçınır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. İsteklerini koşulsuz olarak kabul etmemi bekler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Benim için en iyisini kendisinin bildiğini savunur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Cinsel sınırlarıma saygı duymaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Onun onaylamadığı bir karar verdiğimde sinirlenir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Beni yumruklar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Bana emreder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Fikirlerini kabul ettirmek için baskı kurar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Sorunlarıma ilgi göstermez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Kişisel planlarıma müdahale eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Beni cinsel bir obje gibi görür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Karşı cinsle arkadaşlık kurmamdan rahatsız olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Kendisinin olmadığı bir sosyal etkinliğe katılmamı sorun eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

19. Arkadaşlarımla görüşmemi engeller.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Bana tokat atar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Bana tehlikeli maddeler fırlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. İstemediğim halde cinsel bölgelerime dokunur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Hoşlandığım etkinlikleri yapmaktan alıkoyar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Beni yeterince takdir etmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Parmaklarımı veya kollarımı бүker.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Bana verdiği sözleri yerine getirmeye çalışmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Beni sevdiğini göstermez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Bana yalan söyler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



EK-7 ETİK KURUL RAPORU

	İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI
---	---

Toplantı Tarihi: 05.06.2024

Toplantı Sayısı: 179

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan	(Başkan)
Prof. Dr. Süleyman Nazif Eripek	(Üye)
Prof. Dr. Fatma Çiğdem Çelik	(Üye)
Prof. Dr. Ayşe Demet Kaya	(Üye)
Prof. Dr. Tuğrul Erbaydar	(Üye)
Prof. Dr. Arif Haldun Soygür	(Üye) (Katılmadı)
Dr. Öğr. Üyesi Deniz Sönmez	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Aylin Seylam Küşümler	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Özlem Yazıcı	(Üye)

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 05.06.2024 tarihinde toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 7-Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı’ndan **Betül ÖZDOĞAN**’ın Doğu Üniversitesi’nden **Doç. Dr. Onur YILMAZ** danışmanlığında “**Romantik İlişki Doyumu İle Aleksitimi ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** ” başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verildi.

Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan
(Başkan)

Prof. Dr. Süleyman Nazif Eripek
(Üye)

Prof. Dr. Fatma Çiğdem Çelik
(Üye)

Prof. Dr. Ayşe Demet Kaya
(Üye)

Prof. Dr. Tuğrul Erbaydar
(Üye)

Prof. Dr. Arif Haldun Soygür
(Üye) (Katılmadı)

Dr. Öğr. Üyesi Deniz Sönmez
(Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Aylin Seylam Küşümler
(Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Yazıcı
(Üye)