T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLARDA ALEKSİTİMİ, DUYGUSAL ZEKÂ VE SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Süleyman KÖSE

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI

İstanbul - 2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLARDA ALEKSİTİMİ, DUYGUSAL ZEKÂ VE SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Süleyman KÖSE
164102162

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI

İstanbul – 2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	164102162
Öğrenci Adı Soyadı	:	Süleyman KÖSE
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI
Tezin Başlığı	:	**ÇOCUKLARDA ALEKSİTİMİ, DUYGUSAL ZEKA VE SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	30.05.2019	**Saati**	:	10:00

Öğrenci Savunmaya : ☒ **GELDI**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

☒ **OY BIRLIGI** ☐ **OY ÇOKLUGU**

☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.

☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ..... ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. *(en fazla 3 ay)*

☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : ◉ **Degişmedi.** ○ **Degişti.**

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : ☐ **GELMEDI**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

☐ **OY BIRLIGI ile REDDEDILMIŞTIR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Barış ÖNEN ÜNSALVER	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN	

YEMİN METNİ

Yemin Metni Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "Çocuklarda Aleksitimi, Duygusal Zeka ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

30/05/2019
Süleyman KÖSE
İmza

ÖNSÖZ

Bu çalışma her zaman yanımda olan ve desteklerini her daim hissettiğim sevgili babam Bayram KÖSE'ye, annem Süreyya KÖSE'ye, ablam Ülkü TORUS'a, ağabeyim Celal KÖSE'ye ve ülkesi için ölçüsüz fedakarlıklarda bulunmuş şehit ve gazilerimize ithaf olunmuştur.

Tez çalışmasının konusunun seçilmesinden, çalışmanın tamamlanmasına kadar geçen süre zarfında gerek bilgisi gerek deneyimleriyle bana yardımcı olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI'ya, teşekkür ederim.

Bu çalışmayı yapmamda manevi anlamda büyük katkıları olan gerek akademik gerek sosyal hayatımda çok şey borçlu ve minnettar olduğum kıymetli dostlarım Ömer SUNA, Harun DEMİRLİ, Enes ÖCAL, Enes TOKMAK, Onur ŞAHİN ve Birsen ERTÜRK'e teşekkür ederim.

Lisans eğitimimin bana kazandırdığı ve lisans eğitimi sonrasında da gerek vizyonları gerekse akademik destekleri ile yanımda olan sayın Gökay KELDAL'a, Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'a ve Fırat ÇÖPLÜ'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Süleyman KÖSE

İstanbul, 2019

(KÖSE, Süleyman, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

Çocuklarda Aleksitimi, Duygusal Zekâ ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, çocuklarda aleksitimi, duygusal zekâ ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini, 2018 yılında Siirt İli Eruh İlçesinde öğrenimine devam eden 9-11 yaşları arasındaki 305 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada, evren temsili için oluşturulan örneklemde katılımcıların sosyodemografik olarak incelenmesi için "Kişisel Bilgi Formu", aleksitimi düzeylerinin belirlenmesi için "Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği", duygusal zekâ düzeylerinin tespiti için "Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği (Çocuk ve Ergen Formu)" ve sosyal anksiyete düzeylerinin tespiti için "Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde grup ortalamaları arasındaki farklılıkların kaynağını belirlemek için Scheffe testi yapılmıştır. Çocukların duygusal zekâ düzeyleriyle aleksitimi ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerde ise yalnızca aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü alt boyutu ile duygusal zekâ düzeyleri arasında manidar bir ilişkiye ulaşılmış ve bu ilişkinin düşük düzeyde yordacı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Çalışma sonucunda çocuklara erken yaşta duygu tanıma, tanımlama ve ifade odaklı psikoeğitsel grup çalışmaları düzenlenebileceği ve Milli Eğitim Bakanlığı önemine binaen ilkokul ve ortaokulların okul rehberlik çerçeve planlarında yer vermesi önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Aleksitimi, Duygusal Zekâ ve Sosyal Anksiyete

Investigation of The Relationship Between Alexithymia, Social Anxiety and Emotional Intelligence in Children

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationship between alexithymia, social anxiety and emotional intelligence of children. The sample of the study consisted of 305 children aged between 9-11 years. In the study "Personal Information Form" for socio-demographic examination of the sample, "Alexithymia Scale for Children" for level of alexithymia, "The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version" for the level of emotional intelligence and "Social Anxiety Scale for Children" for the level of social anxiety in children were used. Independent Samples t Test and One Way ANOVA and Scheffe Test techniques were used for the analysis of the obtained data. The relationship between children's emotional intelligence levels and alexithymia and social anxiety levels were examined by multiple regression analysis. According to the findings obtained in this study, only statisticaly meaningful relationship was found between levels of emotional intelligence and levels of Difficulty of Identifying Felling. In the regression analysis, it was found that the predictor of emotional intelligence was only Difficulty Identifying Feeling subscale.

Keywords: Alexithymia, Social Anxiety, Emotional Intelligence

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ I
ÖNSÖZ II
ÖZET III
ABSTRACT IV
İÇİNDEKİLER V
TABLOLAR LİSTESİ VIII
KISALTMALAR ve SİMGELER X
BİRİNCİ BÖLÜM 1
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Problemi 1
1.1.1 Alt Problemler 1
1.2. Araştırmanın Amacı 2
1.3. Araştırmanın Önemi 2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 4
1.5. Sayıltılar 4
1.6. Tanımlar 4
1.6.1 Aleksitimi 4
1.6.2 Sosyal Anksiyete 5
1.6.3 Duygusal Zeka 5

İKİNCİ BÖLÜM 6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 6
2.1. Aleksitimi 6
2.1.1. Aleksitimik Birey 10
2.1.1.1. Duyguları Tanımlama, Ayırdına Varma ve Söze Dökme Zorluğu 11
2.1.2.2. İşlemsel/İşevuruk Düşünme 11
2.1.2.2. Düşlem Gücünde ve Hayal Dünyasında Fakirlik 11
2.1.2.2. Uyarana Bağlı Dış Merkezli Bilişsel Yapı 12
2.1.2. Aleksitiminin Süreğenliği ve Aleksitimi Türleri 16
2.1.3. Etiyoloji 17

2.1.4. Aleksitiminin Kuramsal Altyapısı 17
2.1.4.1. Nörofizyolojik Bakış Açısından Aleksitimi 18
2.1.4.2. Psikanalitik Yaklaşım 22
2.1.4.3. Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Öğrenme Yaklaşımı 23
2.1.4.4. Sosyokültürel Bakış Açısı 24
2.1.4.5. Bilişsel Yaklaşım 26
2.1.5. Aleksitimi, Psikopatoloji ve Psikolojik Karakteristik İlişkisi 27
2.2. Duygusal Zekâ 29
2.2.1. Tarihsel Gelişim Sürecinde Duygusal Zeka Kavramı 32
2.2.2. Duygusal Zekâ Modelleri 37
2.2.2.1. Yetenek Tabanlı Model 37
2.2.2.2. Karma Modeller 40
2.2.2.2.1 Reuven Bar-On'un Karma Duygusal Zeka Modeli 41
2.2.2.2.2 David Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli 42
2.2.2.2.3 K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli 45
2.3. Sosyal Anksiyete 46
2.3.1. Çocukluk Çağında Sosyal Anksiyete 50
2.3.1.1. Çocuklukta Sosyal Anksiyete ve Risk Faktörleri 51
2.3.1.2. Çocuklukta Sosyal Anksiyetenin Değerlendirilmesi 53
2.3.1.3. Çocuklukta Ortaya Çıkan Sosyal Anksiyetenin Çıktıları ve Sosyal Anksiyeteye Eşlik Eden Durumlar 53
2.3.1.4. Çocukluk Çağı Sosyal Anksiyetesinde Müdahaleler ve Tedaviler 55
2.4. Aleksitimi, Duygusal Zeka ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki 55
2.4.1. Yurtiçindeki Araştırmalar 55
2.4.2. Yurtdışı Araştırmalar 57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 60
3. YÖNTEM 60
3.1. Araştırma Modeli 60
3.2. Araştırma Örneklemi ve Evreni 60
3.3. Veri Toplama Araçları 60

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 61
3.3.2. Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği 61
3.3.3. Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği (Çocuk ve Ergen Formu) 62
3.3.4. Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği-Yenilenmiş Biçim(ÇSAÖ-Y) 63
3.4. İşlem ve Veri Analizi 64

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 66
4. BULGULAR 66
4.1. Örneklemin Yapısına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri Hakkında Elde Edilen Bulgular 66
4.2. Bağımlı Değişkenlerin Bağımsız Degişkenlere Bağlı Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Hipotez Testleri Sonucu Elde Edilen Bulgular 66
4.2.1. Cinsiyete Degişkenine Göre Yapılan Hipotez Testlerinin Sonuçları 66
4.2.2. Aile Tipi Degişkenine Göre Yapılan Hipotez Testlerinin Sonuçları 68
4.2.3. Kardeş Sayısı Degişkenine Göre Yapılan Hipotez Testlerinin Sonuçları ... 70
4.2.4. Yaş Degişkenine Göre Yapılan Hipotez Testlerinin Sonuçları 71
4.3. Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular 73
4.4. Değişkenler Arasındaki Yordamayı Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular 73

BEŞİNCİ BÖLÜM 76
5. TARTIŞMA 76

ALTINCI BÖLÜM 83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 83

KAYNAKLAR 87
EKLER 107

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Duygusal Zekanın Tarihsel Gelişim Süreci 32
Tablo 2.2: Goleman'ın Duygusal Zeka Modelinin Ana Boyutları 44
Tablo 4.1. Örneklemin demografik özelliklerine göre dağılımı 66
Tablo 4.2. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip gösternmediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 67
Tablo 4.3. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip gösternmediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 67
Tablo 4.4. Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 67
Tablo 4.5. Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 68
Tablo 4.6. Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 68
Tablo 4.7. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 68
Tablo 4.8. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip gösternmediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 69
Tablo 4.9. Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 69
Tablo 4.10. Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 69
Tablo 4.11. Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 69
Tablo 4.12. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 70
Tablo 4.13. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip gösternmediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 70
Tablo 4.14. Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 70

Tablo 4.15. Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları 71
Tablo 4.16. Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları..... 71
Tablo 4.17. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları..... 71
Tablo 4.18. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip gösternmediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları 72
Tablo 4.19. Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları..... 72
Tablo 4.20. Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları 73
Tablo 4.21. Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları..... 73
Tablo 4.22. Bağımlı değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayılarına ilişkin sonuçlar..... 73
Tablo 4.23. Bağımlı degişkenler arasındaki yordama gücünü tespit etmek amacıyla yapılan regresyon alanizi sonuçları..... 74
EK 1: Gruplandırılmış verilerde normallik incelenmesi amacıyla cinsiyet grubu için çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafiği 107
EK 2: Artıkların normalliği, doğrusallığı ve eşvaryanslılığı varsayımını kontrol amacıyla yapılan artıkların saçılım grafiği 108

KISALTMALAR VE SİMGELER

n : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
% : Yüzde
$\overline{X}$: Ortalama
SS : Standart sapma
p : Anlamlılık düzeyi
t : t değeri
F : ANOVA test istatistiği

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları ve sayıltılardan bahsedilecek ve araştırma ile ilgili kavramların tanımları sunulacaktır.

1.1 Araştırmanın Problemi

Çocuklarda aleksitiminin duygusal zekâ ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi araştırmada incelenecek temel problemdir. Bu problem çerçevesinde aşağıdaki alt problemler incelenecektir.

1.1.1 Alt Problemler

1. Cinsiyete göre çocukların duygusal zekâ, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık var mıdır?

2. Aile tipine göre çocukların duygusal zekâ, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık var mıdır?

3. Kardeş sayısına göre çocukların duygusal zekâ, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık var mıdır?

4. Yaşa göre çocukların duygusal zekâ, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık var mıdır?

5. Sosyal anksiyete çocukların duygusal zekâ düzeyini manidar olarak yordamakta mıdır?

6. Duyguları tanıma güçlüğü çocukların duygusal zekâ düzeyini manidar olarak yordamakta mıdır?

7. Duygularını açıklama güçlüğü çocukların duygusal zekâ düzeyini manidar olarak yordamakta mıdır?

8. Dışsal yönelimli düşünme çocukların duygusal zekâ düzeyini manidar olarak yordamakta mıdır?

9. Duyguları tanıma güçlüğü çocukların sosyal anksiyete düzeyini manidar olarak yordamakta mıdır?

10. Duygularını açıklama güçlüğü çocukların sosyal anksiyete düzeyini manidar olarak yordamakta mıdır?

11. Dışsal yönelimli düşünme çocukların sosyal anksiyete düzeyini manidar olarak yordamakta mıdır?

12. Çocukların duygusal zekâ düzeyleri ve sosyal anksiyete düzeyleri arasında bir manidar bir ilişki var ise bu ilişkide aleksitiminin aracı bir rolü var mıdır?

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırma ile çocuk örneklemde aleksitimi düzeyi belirlenerek, örneklemde duygusal zekâ ve sosyal anksiyete düzeylerinin değişimi incelenecek, çocuklarda aleksitiminin duygusal zekâ ve sosyal anksiyete ile ilişkili olup olmadığı tespit edilmeye çalışılacaktır. Bunun yanında duygusal zekâ ve sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmesi halinde aleksitiminin bu ilişkide aracı bir role sahip olup olmadığı sorusunun cevabı da araştırmanın bir diğer amacıdır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Aleksitiminin temelde 2 tipinin olduğunu belirten araştırmacılar bunlardan ilkinin bir kişilik özelliği olduğunu, ikinci tipinin ise bebeklik dönemindeki ağır travmatik yaşantılarının veya yetişkinlik dönemindeki doğal afet gibi yaşamı tehdit eden stresler ile başa çıkma yöntemi olarak aleksitimi olduğunu ortaya koymuşlardır. İlerleyen çalışmalarda aleksitiminin psikosomatik bozukluklarda görülebilmesine rağmen psikosomatik bozukluklara özgü bir özellikten çok daha fazlası olduğunu ortaya koymuştur. Alekstimi; bulimia, anoreksiya nervoza, obezite, madde bağımlılığı, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu olan kişilerde de %30-40 arası görülmektedir. Ayrıca hasta olmayan kişilerin de aleksitimik olabileceği ortaya konulmuştur. Fakat

yetişkinlerde farklı psikopatolojiler ve güçlükler ile ilişkili olduğu ortaya koyulan kavramın çocukluk psikopatolojileri ile ilişkisi hakkında yapılan çalışmaların eksik olduğu literatürde ifade edilmektedir (Donfrancesco ve ark., 2013). Bu noktada araştırma literatürde ifade edilen bu eksikliği doldurmak adına önem taşımaktadır.

Goleman duygusal zekâyı tanımlarken, bireyin kendini motive edebilmesi, duygularını kontrol altında tutabilmesi ve empati yetenekleri üzerinde önemle durmaktadır. Duygularını tam olarak tanımlamakta güçlük çeken bireylerin bunları somatik olarak ortaya koydukları ifade edilmektedir. Bir kişilik özelliği olarak aleksitiminin duyguların ifadesi üzerindeki etkileri düşünüldüğünde duygusal zekâ ile ilişkisinin negatif korelasyon gösterdiği de ortaya konulmuştur.

Sosyal anksiyete başkaları tarafından negatif degerlendirme korkusu ile karakterize olmakla beraber yeterince ciddi düzeyde ortaya çıktığında ise stres ve işlevsellikte bozulmanın ortaya çıktığı bununla beraber sosyal performans gerektiren durumlardan kaçınma ile sonuçlanan klinik tablo olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırmalar ayrıca aleksitiminin sosyal anksiyete ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Duyguları tanımlamada yaşanan güçlük sonucu ortaya çıkan aleksitiminin duyguları bir amaç doğrultusunda yönetibilme yeteneğini de içine alan duygusal zekâ kavramının ve sosyal performans gerektiren durumlarda oluşan anksiyete ile karakterize sosyal anksiyetenin birbiri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında sosyal anksiyete çocukluk döneminde en çok tanı alan psikopatoloji olarak ifade edilmekte ve klinik olmayan düzeydeki sosyal anksiyetenin çocuklarda klinik düzeydeki sosyal anksiyete ile aynı olumsuz etkilere sahip olduğu literatürde ifade edilen bir diğer noktadır. Fakat ilgili literatür incelendiğinde aleksitimi ile bu konsept üzerinden yurt içi araştırmaların kısıtlı olduğu ve çocuklarda aleksitimi duygusal zekâ ve sosyal zekâ arasındaki ilişkiyi araştıran gerek yurt için gerekse yurt dışı literatürde herhangi bir çalışma olmadığı görülmüştür. Tezin sonucunda bir literatür boşluğu ile ilgili sonuçlar eldesine çalışılacak ve literatüre katkı sağlanması amaçlanacaktır.

Aleksitiminin bu iki konsept üzerindeki aracı rolü tespiti halinde özellikle erken yaşlardan aleksitimik özellikler gösteren çocukların tüm yönleri ile gelişimlerini tamamlamaları ve ruh sağlığı açısından daha dengeli gelişimleri için yapılacak

psikoeğitim ve terapi çalışmalarına kaynaklık edebilecek bir çalışma niteliği taşıyabilecek olması ise araştırmanın diğer önemli yanı olarak gösterilebilir.

Ayrıca araştırmanın daha önce yurt içi literatürde klinik psikoloji alanında çalışma yapılmamış bir örneklem üzerinde yapılması ise literatüre yeni demografik bilgilerin sunulması açısından önemli olduğu düşünülen bir diğer yanı olarak gösterilebilir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sonuçları Siirt ili Eruh ilçesinden katılım sağlayan 305 kişilik örneklem grubu ile sınırlıdır. Bu noktada örneklemin il, köy gibi farklı yerleşim bölgelerinden ve farklı şehirlerden oluşmamasının, araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini kısıtladığı ifade edilebilir.

2. Ölçüm için kullanılan ölçekler kendini değerlendirme türündedir. Bu tür ölçeklerin meydana getirebileceği yanlılık faktörü ve ölçeklerin uygulandığı örneklemin tamamının duygusal olarak farkındalık sahibi olma durumu araştırma için bir diğer sınırlılık olarak düşünülebilir.

3. Araştırma çocuk örneklemde "Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği (Çocuk ve Ergen Formu)", "Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği" ve "Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği" isimli ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

1.5 Sayıltılar

1. Çocuk örneklem grubunda elde edilen sonuçların çocuk evrende elde edilecek sonucu yansıttığı varsayılmaktadır.

2. Araştırma çerçevesinde ölçeklerin uygulandığı örneklemin tamamının duygusal farkındalık sahibi olarak düşüncelerini ve duygularını; doğruluk ve içtenlikle ölçeklere yansıttıkları varsayılmaktadır.

1.6 Tanımlar

1.6.1 Aleksitimi

Aleksitimi, bireyin duygusal durumları fark etmesi ve bu durumlar arasında iletişim kurmasındaki biliş ve duygulanımda meydana gelen bir eksiklik; duyguların deneyimlemesi, tanınması, adlandırılması ve söze dökülmesinde ortaya çıkan bozukluktur(Krystal 1982; Taylor 1984; Timoney ve Holder, 2013).

1.6.2 Sosyal Anksiyete

Sosyal anksiyete bireyin, gerçek sosyal durumlar ve değerlendirmeye tabi tutulacağı durumlarda veya bu yönde bir beklenti içinde olduğu durumlarda yaşadığı kaygı, öz biliş ve duygusal stres durumudur (Schlenker ve Leary, 1982).

1.6.3 Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, kişinin kendinin ve diğerlerinin duygularını fark edebilme, duygularını ayırt edebilme ve bu bilgiyi düşüncelerini ve davranışlarını yönetmede kullanabilme yeteneği kısacası kişinin duygularını akılcı olarak kullanabilmesidir (Mayer ve Salovey, 1993; Goleman, 2000).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMLAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Aleksitimi

Kavram olarak aleksitimi Peter Sifneos(1972)'un ülseratif kolit, peptic ülser, astım gibi klasik psikosomatik bozukluklara sahip hastaların ortak olarak biliş ve duygulanım(affect) ile ilgili bazı psikolojik karakteristik özelliklere sahip olduğunu Avrupa'da bir konferans sırasında ortaya koyması ile gün ışığına çıkmıştır(Blanchard, ve ark., 1981; akt. Koçak, 2002). Bu karakteristik özellikleri, en merkezi olarak Peter Sifneos duygusal fonksiyonellikte kısıtlılık, fantazi yaşamında yoksulluk ve duyguları tarif etmede uygun kelime bulma yetersizliği olarak açıklamaktaydı. Sifneos(1972) ,daha iyi bir terim olmadığı kanaatinde olarak, bu karakteristik özellikler için Yunanca yok anlamına gelen "a", söz anlamına gelen "lexis" ve duygu anlamına gelen "thymos" kelimelerinin birleşik kelime oluşturduğu dilimize duygular için söz yokluğu anlamına gelecek şekilde çevrilebilecek "aleksitimi" kelimesini kullanmıştır. Kavram yurt içi alan yazınında ilk olarak Dereboy(1990) tarafından çevrilmiştir ve mevcut anlamı dışında çeşitli araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde çevrileri mevcuttur. Dökmen(2000) kitabında kavram için "düşünce köleliği" kelimelerini, Şahin(1991) ise "duygusal ahrazlık" terimini kullanmıştır. Sifneos bu psikolojik karakteristik özelliklerin tipik nevrotik hastalardan belirgin olacak şekilde ayrıldığını da ifade etmektedir(Salminen, Saarıjarvı ve Aarela, 1995). Bunun yanında Freedman(1944; akt. Uzun,2013) psikosomatik patolojisi olan bireyleri "duygu cahilleri" olarak da nitelemiştir. Ayrıca Sifneos tarafından psikosomatik hastalıklara sahip bireylerin gösterdiği belirli yakınmalar üzerinden tanımlanmış olsa da psikosomatizasyon ile herhangi bir etiyolojik bağının da olmadığı sadece benzeşmeden bahsedilebileceği alan yazınında ifade edilmektedir(Beach, 1994; akt. Koçak, 2003). Gün ışığına çıkmasının ardından aleksitimi kavramı ilk 20 yıl içerisinde MedLine aramalarına göre 300'den fazla arama sonucuna konu olmuş ve günümüze kadar ScienceDirect aramalarına göre 1200'den fazla araştırmaya konu teşkil etmiştir. Kavramın ortaya çıktığı günden bugüne dek bu denli araştırmaya konu olacak kadar geniş çapta dikkat çekmesinin 2 temel sebebi olduğu öne sürülebilir. İlki Nemiah ve Sifneos(1970; akt. Salminen ve ark., 1995)'un araştırmalarının

yanında önceki dönemde de yapılan araştırmalar ve gözlemlerin açık bir şekilde psikosomatik bozuklukları bulunan bireylerde ortak olarak bu özelliklerin görülmesidir. İkincisi ise aleksitimi kavramının psikodinamik hipotez çerçevesinde yaygın etiyoloji olarak öne sürülen bilinçaltı dürtülerin çatışması teorisine, bir çıkmaz sokağın çıkış kapısı olarak ortaya atılmış olması olduğu görüşüdür (Salminen ve ark., 1995). Aleksitimi teorisinde psikosomatik hastaların karakteristik psikopatolojilerinin temelinde spesifik bir bilinçdışı dürtü çatışmasının yatmadığını, temelde yatan dinamiğin duygulanımsal işlevsellikte temel bir yetersizlik olduğu zamanla literatürde daha fazla dile getirilmiştir. Bu eksikliğin, dürtü kontrolündeki fantazilerde eksiklik ve derin kökene sahip hislerin duygular olarak sözel ifadesinde yetersizlik olarak kendini gösterdiği alan yazınında dile getirilmektedir. 1948'de Reusch psikosomatiklerin ilaçla tedavisinde en temel problemin infantil kişilik olduğunu belirtmiş ve 1960'ların başında Fransız Psikanalistler Marty ve M'Uzan psikosomatik hastaların genelinde fantezi yoksunluğu, pragmatik eylem odaklı düşünmenin kişilik özelliği olarak görüldüğünü "la pensée opératoire" cümlesi ile ortaya koymuşlardır (akt., Salminen ve ark., 1995). Bu görüşler daha sonra aleksitimik özellikler olarak tanımlanacak özelliklerdir. Bununla beraber aleksitimi kavramının zamanla sadece duyguların sözlü olarak ifadesindeki güçlükten ibaret olmadığı bunun yanında aleksitimik kişilerde duyguların kognitif olarak işlenmesinde de eksiklik olduğu yönünde bulgulara elde edilidiği de ilgili literatüre atıfla ifade edilebilir(Taylor, Bagby, Parker, 1991; akt. Salminen ve ark., 1995). Bu bulguların sonucu olarak da duygular farklılaşamamakta ve duygu düzenleme zayıflamaktadır. Bu sebebin yanında aleksitiminin sebebi olarak erken psikososyal gelişim evrelerinde yaşanılan ciddi bir sorun, beyin işlevlerinde yaşanılan bir patoloji veya hemisferler arası iletişimde görülen bir arıza olduğu öne sürülmüştür. Bu karakteristik özelliklerin nevrotik bir fenomen veya regresyon sonucu oluşmadığına dikkat çekilmekte bu nedenle de psikodinamik bir terapi yaklaşımının aleksitimik bireyler için uygun olmadığı bunun yerine destekleyici veya davranışsal bir terapi yaklaşımı, vaka çalışması gibi yöntemlerin kişide duygularını daha iyi tanılamada, işlemede ve ifade etmede yardımcı olabileceğine dikkat çekilmektedir (Sifneos, 1991; akt. Salminen ve ark., 1995).

Aleksitimi veya aleksitimik karakter sadece psikosomatik hastalarda karakterize değildir. Araştırmalara göre psikosomatik hastaların yanında anoreksiya nervoza, bulimia

nervoza, obezite, madde kullanımı, depresyon, panik bozukluk, TSSB ve hipokondriyazis gibi diğer psikiyatrik hastalarda da görülmektedir(Smith, 1983; akt. Salminen ve ark., 1995). Yapılan araştırmalar zamanla aleksitimiye olan "cut off point" kesme noktası anlayışını da değiştirerek var veya yok anlayışından iki uç nokta arasındaki dereceler anlayışına doğru kavramsal görüş ağırlığının değişmesine neden olmuş, aleksitiminin dereceleri olduğu ifade edilmiştir(Paez, 1997; akt. Koçak, 2003). Bu bulguların ışığında 417 patoloji sahibi olmayan normal katılımcı üzerinde yapılan bir çalışmada aleksitiminin hasta olmayan kişilerde de görüldüğü ortaya konulmuştur(Pasini, Chiaie, Seripa ve Ciani, 1992). Bu bulgu ile beraber aleksitiminin bir kişilik özelliği olarak da literatürde ifade edilmeye başlanılan bir görüş olarak ortaya çıkmıştır. Fryberg kişilik özelliği olarak aleksitimi kavramını birincil aleksitimi olarak ayırmış ve psikosomatik sorunlar yaşayan kimselerde somatik yakınmalara sebep olan, süreklilik arz eden bir etken olarak tanımlamıştır. Ayrıca aleksitiminin çocuk gelişiminin kritik erken bir döneminde yaşanan ağır bir psikolojik travma veya geniş çapta meydana gelen çevresel bir felaketin sonucu ikincil bir fenomen olarak ortaya çıktığı kavram üzerine çalışmalarına devam eden Sifneos(1988) tarafından aleksitiminin; hemisferik uzmanlaşma, duygulanım ve yaratıcılık ile ilişkisi hakkında yaptığı çalışmada ortaya konulmuştur. Bu fenomene destek olarak Salminen ve arkadaşlarının(1995) Krystal(1988)'in çalışmasından aktardığı üzere toplama kampından sağ çıkan kişilerde aleksitiminin tespit edilmesi bu savı güçlendirmektedir. Ayrıca ciddi hastalıklarla baş etmeye çalışan insanlarda da bahsi geçen alekstimi türü olan ikincil aleksitimi kendini ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalardan da anlaşılabileceği üzere ikincil aleksitiminin bir kişilik özelliği olmaktan ziyade hayatı tehdit eden stresör durumlarla bir başetme mekanizması yani bir öz savunma mekanizması olarak tanımlanabileceği Freyberg(1977)'in birincil ve ikincil aleksitimi için destekleyici psikoterapötik teknikler hakkındaki yaptığı çalışmada ileri sürülmüştür (akt. Salminen ve ark., 1995). Aleksitimi araştırmalarının yaygınlaşması ile beraber aleksitimin kültür ile ilişkili durumu da gündeme gelmiş ve aleksitiminin sosyokültürel olarak değerlendirmeleri de alan yazınında yer bulmuştur. Bu yaklaşıma sahip olan araştırmacılar duygu ifadesinin olumlu olarak değerlendirildiği toplumlarda aleksitimi kavramının gün ışığına çıkarıldığını ancak duygu ifadesine yaklaşımı farklı olan bazı toplumlarda bu ifadelerin baskılanarak bedensel olarak ifade edildiklerini öne sürmüş ve kavram olarak aleksitiminin sosyokültürel temeline dikkat çekmişler (Lesser,

1985; akt. Koçak, 2003) ve Beştepe (1997; akt. Hintistan, 2012)'nin ifade ettiği üzere aleksitimi açısından ülkemiz bu doğu toplumlarına daha benzer bir profil sergilemektedir. Aleksitimi üzerine araştırmalar beyin yapısı üzerine de yoğunlaşmış ve nörofizyolojik bir bakış açısıyla aleksitimi incelenmiştir. Bu bakış açısı aleksitiminin nedenini serebral hemisferler arası bağlantının kopuk olması olduğu, beynin duygu ve heyecanlarının büyük kısmının yönetildiği daha iç kısımlarından olan limbik sistemden izokortekse yönelen uyartıların bloklanması sonucu neokortekse çıkamaması ve bilinç düzeyinde yaşantılara çevrilememesi olarak farklı şekillerde açıklanmıştır. Aleksitimi ayrıca farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır. Bilişsel kuramcıların bir kısmı aleksitimiyi Piagett'in gelişimsel yaklaşımı ile ele almış ve gelişimsel bir problem olduğunu dile getirmişler, bir kısmı ise olumsuz otomatik düşünceler ve çarpıtmalar sonucu oluşan bir durum olarak açıklamaktadır. Koçak(2003), Pennebaker(1989)'ın aleksitimiyi kendini yansıtma becerisi eksikliği ve duygusal ketlenme olarak açıkladığını aktarmış ve duygu işleme konusunda yaşanan problemlerin bir sonucu olarak aleksitimide yakınmaların ortaya çıktığını bireyin duyuşsal olarak yaşadığı bu problem nedeniyle duyuşsal bir takım uyaranlara değil bu uyaranların beden üzerinde ifade bulan sonuçlarına dikkatini topladığını belirtmiştir. Pennebaker(1989; akt. Koçak, 2003) tarafından kullanılan duygusal ketlenme kavramı; ketlenme veya aleksitimi şeklinde ortaya çıkabilen, duyguları bastırmayı ve bilişsel kaçınmayı da içeren bir baş etme tarzı olarak ifade edilmektedir. Bu tür bir kaçınma davranışı biliş düzeyinde yaşantıların tekrar değerlendirilmesinin önüne geçer. Paez ve arkadaşları(1997; akt. Koçak, 2003) baş etme yöntemi ve kişisel yatkınlık olarak aleksitiminin, duygu hakkında düşünmenin yetersiz olması, duygu ile etkileşim ve iletişim kurulmasında yetersizlik, duygu ve beden tepkisi arasında tutarsızlık ve gizlenmesi gereken konuları paylaşma temayülü ve paylaşmama uçlarında çatışma özelliklerini ihtiva ettiğini ileri sürmüştür.

Aleksitiminin ölçümü ile ilgili çalışmalar kavramın ilk ortaya konulmasından üzerinden 20 yıl gibi uzun bir süre geçene ve 1985 yılında Toronto Aleksitimi Ölçeğinin(TAS) geliştirildiği zamana kadar problem teşkil etmiştir. Aleksitimi ilk olarak gözlemci tarafından doldurulan Beth İsrail Hastane Ölçeği(the Beth Israel Hospital Questionnaire, BIQ) ile tespit edilmeye çalışılmış bunun yanında TAS geliştirilinceye kadar geçen sürede farklı ölçme araçları geliştirilmesine rağmen bu ölçme araçlarının

geçerliklerinin yeterli olmadığı ortaya konulmuştur. Öz değerlendirme ölçeği olan TAS'ın geliştirilmesi ile beraber aleksitimi ölçümünde TAS temel epidemiyolojik çalışmaların yapılmasında yaygın kullanıma sahip olmuş ve aleksitimi ölçümünde ölçüm geçerliliğine sahip temel ölçme aracı olarak kullanılmaya başlamıştır. Finlandiya'da 2682 kişi üzerinde Kauhanen ve arkadaşları(1994) tarafından yapılan çalışmaya göre eğitim seviyesi, gelir düzeyi ve mesleki statü alekstimi ile ters korelasyona sahiptir. Ayrıca İtalya'da Pasini ve arkadaşlarının(1992) 417 kişi üzerinde yaptığı çalışmada düşük eğitim seviyesi bulgusunu desteklemiş ve ilerlemiş yaşın da ters olarak ilişkili olabileceğini eklemiştir. Bu sonuçların gösterdiği üzere aleksitiminin sadece bir psikolojik fenomen olmadığı bunun yanında önemli sosyokültürel etkenleri de olduğu ileri sürülmüştür. Bunun yanında aleksitimi üzerine yapılan örneklemini 66 katılımcının oluşturduğu ikiz çalışmasında, aleksitiminin kalıtımsal bir bileşeninin de olduğunu ortaya koymakla beraber çalışmanın örneklem sayısındaki yetersizlik gereği bulgunun dikkatli yorumlanması gerektiğine ifade edilmiştir.

20 yıl boyunca yapılan araştırmaların bir diğer sonucu ise aleksitiminin bir patoloji kategorisi olma yönündeki anlayışın normal popülasyonda da yaygın olarak görüldüğü üzerine bulguların etkisi ile bir kişilik boyutu olduğu görüşü ağır basmıştır. Bu görüşün ortaya çıkması ile farklı araştırmalarda aleksitimin yaygınlığı ile ilgili farklı bulgular yerini almıştır. Aleksitiminin normal popülasyonda yaygınlığı yurt dışında yapılana araştırmalarda %6.7 ile 34 arasında değişiklik göstermektedir(Parker, Taylor ve Bagby, 1989; Bourke, Taylor, Parker ve Bagby, 1992; Lumley ve Roby, 1995; Todarello, Taylor, Parker ve Fanelli, 1995; Joukamaa, Saarijarvi, Muuriaisniemi ve Salokangas, 1996; Salminen, Saarijarvi, Aarela, Toikka ve Kauhanen, 1999; Hintikka, Honkalampi, Lehtonen ve Viinamaki, 2001; Franz ve ark., 2008; Honkalampi ve ark., 2010; Tolmunen ve ark., 2011; akt. Kahramanol, 2016).

2.1.1 Aleksitimik Birey

Aleksitimi kavramının gelişim süreci içerisinde kavram ile ilgili etiyolojik görüşler ve yaklaşım tarzları zamanla değişse de ister karakter(trait) olarak ister semptom olarak aleksitimik bireyler Sifneos (1972)'un da zamanında kavramı tespit etmesini sağlayan bazı temel özelliklere sahiptir. Bu özellikler duyguları tanımlama, duyguların

ayırdımına varma ve duyguları sözel olarak ifade etmede güçlük; işlemsel düşünme, hayal kurma veya düşlem kısıtlılığı, dışa odaklı dış merkezli bilişsel yapıdır.

2.1.1.1 Duyguları Tanımlama, Ayırdına Varma ve Söze Dökme Zorluğu

Sifneos(1972)'un aleksitimi(duygular için söz yokluğu) kavramını adlandırmasında etkili olan ve aleksitimik bireyin temel özelliklerinden en merkezi olarak işaret ettiği özellik aleksitimik bireyin duygu tanımlama, duygunun ayırdına varma ve duygu tarifini yapmada yaşadığı güçlüktür. Lesser(1985; akt. Kahramanol, 2016) aleksitimik bireyler ile ilgili olarak bu kişilerde duygu yoğunluğu oluşturacak durumlar ile ilgili sorular sorulup ne hissettiklerini belirtmeleri istenildiğinde duygular yerine beden duyumlarını(Baş ağrım kötüleşiyor.) ve fiziksel belirtileri(sanki başımın etrafında bando varmış gibi) anlattıkları veya soruyu anlamakta güçlük çekiyor, anlamıyor gibi gözüktüklerini ifade edilmektedir. Aleksitimiklerin üzgün olduklarının görünüşlerinden belli olduğu durumlarda dahi bu durumu kabul etmeyebildikleri, kabul ettikleri zamanlarda ise duygularını detaylı tarif etmeleri istenildiği zaman basit bir anlatımın ötesine geçemedikleri, duygu sözcüğünün anlamını bilmiyor gibi göründükleri Sifneos(1996) tarafından dile getirilmiştir.

2.1.1.2 İşlemsel/İşevuruk Düşünme

Taylor(1984) aleksitimi konsepti, ölçülmesi ve tedavi ile ilgili uygulamaları hakkında yaptığı çalışmada Sifneos tarafından dile getirilen aleksitiminin bir diğer belirtisini; fayda odaklı, gerçekçi ve dış merkezli bir düşünce yaklaşımının bireylerde kendini göstermesi olarak ifade etmiştir. Aleksitimik bireylerin sessiz, uyum sağlamaya odaklı, çatışmalardan çok uzlaşmayı tercih eden bireyler olduğu dile getirilmekte hatta ilgili literatürde bu uyum sağlamaya odaklı tavırlarının zamanla bu bireyleri aşırı uyumlu, robot benzeri bir duruma getirdiğine dikkat çekilmektedir(McDougall, 1974; akt. Kahramanol, 2016). McDougall ayrıca bu aşırı uyumu "pseudonormality" yani sahte normallik olarak da adlandırmaktadır.

2.1.1.3 Düşlem Gücünde ve Hayal Dünyasında Fakirlik

Aleksitimi tanımlamasında ifade edilen bir diğer önemli özellik ise aleksitimik kişilerde görülen hayal ve rüya fakirliğidir. Yapılan araştırmalarda eksikliğin aleksitimik bireylerin rüyalarında gündelik yaşam ile ilgili konuları gördüğü, sembolik manası

olmayan, yoğunluk taşımayan, arkaik içerik barındırmayan renksiz rüyalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977; Apfel ve Sifneos, 1979; Lesser, 1981).

2.1.1.4 Uyarana Bağlı Dış Merkezli Bilişsel Yapı

Aleksitiminin duyguların söze dökmenin yanında duygu işlemesinde ve zihinsel imajlarının oluşmasında da bir problem yaşama ile karakterize olmasının sonucu olarak aleksitimik kişilerin vücutlarında meydana gelen fiziksel belirtilere ve çevrelerinde meydana gelen olaylara fazla odaklandıkları duygulanım ve düşlemlerindeki eksiklikleri bu yolla giderme yoluna başvurdukları ifade edilmektedir(Kahramanol, 2016). Bu özelliklerinin sonucu olarak söylemlerinde iç dünyalarından veya duygularından söz etmezken çevrelerindeki dünya gerçekliğinde oluşan detay düzeyindeki olayları fark edip söylemlerinde yer vermektedirler.

Bu özelliklerin yanında aleksitimik bireyin duygulanımında(affect) ve diğer bireylerle iletişiminde zorluklar yaşaması ile kendini ortaya koyan problemler neticesinde içinde bulundukları toplulukta farklılıkları kolaylıkla tespit edilebilen yabancılar görünümde oldukları ifade edilmektedir(Koçak, 2002). En temel olarak bireyin duygusal farkındalığında ve duygu ifadesinde yaşadığı zorluklar olarak aleksitimi, bireyin normal bilişe sahip, fikirlerini dile getirebilen, diğerleriyle bir dereceye kadar olsa da bağlar kuran kişinin; kendi duygulanımları ile düşüncelerinin ilişkisini tam manası ile anlayamaması ve ayırdımına varmada güçlük çekmesini ifade etmektedir. Lumley arkadaşları(2007; akt. Kahramanol, 2016) bu iletişimsel farklılıklara yer verdiği çalışmasında aleksitimik bireylerin duygulanımlarının bilincinde olmamaları ve diğer bireylerle yaşadıkları iletişim eksikliklerine; duygu yoğunluğu olan senaryolarda hisleri konusunda sorulan sorularda, kafalarının karışması ve bilmiyorum gibi cevabı vermeleri, belirgin olmayan veya daha alt düzeyde kötü hissediyorum gibi cevaplar vermeleri, karın ağrısı gibi beden ile ilgili durumlardan bahsetmeleri ve hissettiklerini söylemek yerine duvarı yumruklamak istiyorum gibi davranışlarından bahsetmelerini örnek olarak göstermişlerdir. Ayrıca hayati tehlike içeren veya korku tepkisini gerektiren senaryolarda nasıl bir his içinde olabilecekleri sorulduğunda ne hissedeceklerini bilmedikleri ve sadece durum karşısında yapacakları davranışı söyledikleri de görülmüştür(Krystal, Giller ve Cicchetti, 1986; akt. Kahramanol, 2016). Bu bilgiler aleksitimik bireylerin duygusal

yoksun olduğu izlenimini oluşturabilmekle beraber aslında aleksitimik bireylerin duygularının daha ziyade farklılaşmamış ve aşırı olduğu ifade edilmektedir. Örneğin aleksitimik bireyler ağlama davranışını seyrek olarak sergileseler bile bu davranış bazen duygulanıma göre orantısız fazla olabilmektedir (Kooiman, 1998; akt. Kahramanol, 2016).

Literatürde dikkat çekilen ve ifade edilen aleksitimik kişinin özellikleri dikkate alındığında aleksitimik bireyin sosyal yaşamlarında ve insanlarla kurduğu iletişimde de bazı problemlerin baş göstermesi daha olası görünmektedir. Nitekim ilgili literatürde yapılan araştırma bu olasılık artışını destekler niteliktedir. Vanheule, Vandenbergen, Verhaeghe ve Desmet(2010) birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran 3 farklı gruptaki aleksitimik bireylerde kişilerarası problemleri araştırdığı çalışmada aleksitimiklerin Sifneos'un(1972) bahsettiği aleksitimik özelliklerin yanında ayrıca bir kişilerarası ilişki tarzına da sahip olduklarına dikkat çekmişlerdir. Bu iletişim özelliklerini daha önce Nemiah ve Sifneos(1970; akt., Kahramanol, 2016)'un çalışmasının yanında Apfel ve Sifneos(1979)'un yaptıkları çalışmada da aleksitimik bireylerin soğuk, renksiz, cansız ve sıkıcı olarak tanımladıkları Kahramanol(2016) tarafından aktarılmakta olmakla beraber Vanheule ve arkadaşlarının(2010) yaptığı çalışmada ise içe kapanmanın yanında sosyal yaşam ve olaylarda huzursuzluğu içerdiği ortaya konulmuştur. Bu bulgu paralelinde Nicolo ve arkadaşlarının(2011) kişilik bozukluklarında aleksitimi ile ilgili yaptığı çalışmada aleksitimik bireylerin diğer bireylerle etkileşimde ve sosyal fonksiyonellikle bozulma ile bağlantısına da dikkat çekmiştir. Kahramanol(2016) Apfel ve Sifneos(1979)'dan aktarımla aleksitimik bireydeki bu ilişkisel fonksiyonalite bozulmasının ile beraber ilişkilerinde bağımlılık veya tersi olarak yalnızlık ve insanlardan uzaklaşma isteklerinin de varlığına dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar içerisinde deneysel çalışmalarında bulunduğu çeşitli çalışmalarla desteklenmiş bireyler ile ilişkilerinde mesafeli, kaçınan ve rahatsız tutum sergileyen aleksitimiklerin soğuk, sosyal açıdan kaçınmacı ve özgüvenden yoksun bir ilişki yaklaşımına sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Bu etkileşim tarzının anlamlı ve derin ilişkiler edinmekte zorluklara neden olabileceği yüzeysel bağlar edinme ile ilişkili olabileceği öne sürülebilir(Nicolo ve ark., 2011; akt. Kahramanol, 2016). Nitekim Lumley ve arkadaşlarının(1996) alekstimin

sosyal destek ve sağlık problemleri ile ilişkisini ortaya koyduğu araştırmasında bu konuya dikkat çekmiş ve bu tür kişilerin anlamlı ilişkiler edinme yeteneklerinin daha düşük olduğundan bahsetmiştir. Ayrıca aleksitimik bireylerin çevredeki bireylere yönelik ilgilerinin düşük olduğu ve aleksitimik yapılarının benmerkezci davranışlar ile de ilgili olduğu ortaya konulmuş diğer bulgular arasındadır(Vanheule ve ark., 2010; Kahramanol, 2016). Aleksitimik bireyler sosyal olarak uyum gösterme temayülünde ve anlaşmazlık durumuna girmemeye çalışma eğilimindedirler.

Etkileşimde görülen bu özelleşmiş tarzın ve eksik yanların aynı zamanda kişinin ilişkiden sağladığı doyumu da olumsuz yönde etkilediği, artan bağlanma kaygısı ve bağlanma ile ilgili olarak ilişkinin hayattaki önceliklerinde sürekli olarak ikinci sırada yer alması, yakınlık kurulmasından rahatsız olma veya onay beklentisi gibi davranışlar, yalnızlık ve kaçınma ile yakın ilişki içinde olduğu bireylerle problemler yaşadıkları ifade edilmiştir(Humphreys, Wood ve Parker, 2009; Mallinckrodt ve Wei, 2005; Qualter, Quinton, Wagner ve Brown, 2009 De Rick ve Vanheule, 2007; Humphreys ve ark., 2009; Montebarocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004; Montebarocci ve ark., 2004; akt. Kahramanol, 2016). Vanheule, Desmet, Rosseel, Verhaeghe ve Meganck(2007) aleksitimide ilişki kalıpları hakkında yaptıkları araştırmada aleksitimiyi çevresindeki kişilerden beklentisini en az olacak şekilde tutan ve diğer insanların kendilerinden beklentilerine karşı bir eylem ihtiyacı duymayan çift taraflı bir ilgisizlikle ilişkili olarak ortaya koymuşlardır. Araştırma bulgularının paralelinde Kahramanol(2016) yapılan bazı çalışmalardan(Guttman ve Laporte, 2002; Moriguchi ve ark., 2006; Taylor ve Bagby, 2013; akt. Kahramanol, 2016) hareketle aleksitiminin karşıdakinin duygularını anlamlandırabilme, paylaşma ve karşıdakinin yerine kendini koyabilme gibi becerilerde de bir eksikliği içerdiğini bunun ise empati kurma konusunda diğer bireylere oranla daha düşük bir beceri göstermeleri ile ilişkili olduğunu aktarmaktadır. Tüm bu ilişkisel fonksiyonellik ile ilgili sorunların bir sonucu olarak aleksitimik bireylerin sosyal destek sahibi olma düzeyinin daha aşağı seviyede olduğu ilgili literatürde farklı çalışmalarda ifade bulmuştur (Lumley ve ark., 1996; Honkalampi, Hintikka, Tanskanen, Lehtonen ve Viinamaki, 2000; Posse, Hallström ve Backenroth-Ohsako, 2002; Kojima, Senda, Nagaya, Tokudome ve Furukawa, 2003; akt. Kahramanol, 2016). Aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerdeki sınırlılıkları bahsi geçen konular ile sınırlı değildir. Parker,

Prkachin ve Prkachin(2005)'in 146 katılımcı üzerinde aleksitimide görülen duygusal bilgiyi işleme sürecindeki yetersizlikte temporal faktörlerin rolü ile ilgili yaptıkları çalışmada Toronto aleksitimi ölçeğini tamamlayan katılımcılar daha sonra hızlı ve yavaş şekilde sunulan yüz ifadelerini değerlendirmiştir. Araştırmanın sonucunda aleksitimi ölçeğinin duyguları dile getirmede zorluk ile ilgili olan alt maddelerinin hızlı sunulan yüz ifadelerini tanıma ile ters olarak ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışma ile aleksitimik bireylerin duygu içeren yüz ifadelerini tanımada da güçlük çektikleri ifade edilmektedir. Yapılan farklı bir çalışmada ise 128 öğrenci aynı şekilde ölçeğe tabi tutulduktan sonra aynı metot kullanılarak duygu içeren yüz ifadeleri gösterilmiş ve aleksitiminin öfke, üzüntü ve korkuyu içeren yüz ifadelerini tanımada güçlük ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır(Prkachin, Casey ve Prkachin, 2009). Bunun yanında aleksitimik bireylerin olumlu süren bir konuşmada normal popülasyona oranla olumlu duygu ifadesinde daha düşük orana sahip oldukları ifade edilmektedir(Kahramanol, 2016). Araştırmalarda ortaya konulan duygu algılamasındaki bu eksikliğin sosyo-duygusal dünyada iletişimi zorlaştırabileceği ve potansiyel olarak strese ve çatışmaya yol açabileceği ifade edilmektedir (Prkachin ve ark., 2009). Yapılan araştırmalar ortaya koymaktadır ki aleksitimik bireyler olumlu duyguları aleksitimik olmayan popülasyona göre anlamlı düzeyde daha az yaşarken olumsuz duygularda anlamlı düzeyde daha fazla yaşamaktadır.

Aleksitimi ve aleksitimik bireylerin özelliklerinin ortaya koyulması ve literatürde konu ile ilgili çalışmaların artması ile aleksitiminin kişilik özelliği(trait) mi olduğu yoksa yaşanılan olaylar sonucu olarak ortaya çıkan durumsal bir özellik mi taşıdığı literatürde çelişkili çalışma sonuçları ile yerini almıştır(Kahramanol, 2016).

Duygulanımda yaşanacak değişmenin bedensel dışavurumlarını somatizasyon olarak yanlış algılayan ve yorumlayan bireylerin, duyguların zihinlerindeki temsilini oluşturma becerisinde bozulma yaşadığı ileri sürülmektedir(Taylor ve ark., 1997; akt. Kahramanol, 2016). Duygulanımda yaşanan yanlış algılama ve yorumun sonucu olarak ise, birey duygusal uyarımın sonucu olan bedensel tepkiye dikkat kesilir, bu uyarımı büyütür ve büyütmesinin sonucunu somatik stres yaşayarak alır. Bu stresten kurtulmak için birey maddeye, anoreksiya nervoza vari kompülsif açlık davranışına veya tıkanırcasına yemeye yönlenebilmektedir.

Sifneos (1988) tarafından aleksitiminin; hemisferik uzmanlaşma, duygulanım ve yaratıcılık ile ilişkisi hakkında yaptığı çalışmada ortaya koyduğu bir diğer sav olarak aleksitimikler, zeka seviyeleri ileri düzeyde olsa dahi, sahip olunan bu düzeyi duygulanımdan kaçmak amacıyla kullanmaktadırlar.

2.1.2 Aleksitiminin Süreğenliği ve Aleksitimi Türleri

Aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmalarda aleksitiminin etiyolojisi ve süreğenliği açısından aleksitiminin bir kişilik özelliği(trait) olduğu ve süreğen olduğu sonucuna varan çalışmaların yanında aleksitiminin yaşam olaylarına bağlı bir durumsal fenomen olarak ortaya çıktığı ve aleksitiminin kişilik özelliği olmakla beraber aynı zamanda durumsal bir fenomen olarak da ortaya çıkabileceğini ifade eden araştırma sonuçları mevcuttur(Cochrane ve ark., 1993; Sexton, Sunday, Hurt ve Halmi, 1998; Eizaguirre ve ark., 2004).

Aleksitiminin süreğen olduğu ve sabit olarak kişilik özelliği olduğunu ifade eden araştırmalar bu savlarını bazı aleksitimi vakalarında gerekli tedavi sağlandığı halde psikolojik stres gibi komorbid problemlerin düzeyi azalırken aleksitimide anlamlı bir azalma veya artış görülmemesi ile desteklemektedirler. Bu çalışmaların sonuçları ile aksi yönde sonuçlara ulaşılan çalışmalarda ise aleksitiminin zorlu bir yaşam olayı, kaygı, travma veya stres sonrası ortaya çıkabilen durumsal bir tepki olduğu sonucuna ulaşılmış bu sav ise bu çalışmalarda aleksitimi düzeyinin zamanla düşüş içinde olması ile desteklenmiştir.

Literatürde aleksitiminin süreğenliği ile ilgili olarak ortaya çıkan bu durumun sonucu olarak Freyberger(1977) kişilik özelliği(trait) olarak ifade edilen aleksitimiyi birincil aleksitimi olarak adlandırmış, durumsal bir fenomen olarak ortaya çıkan aleksitimiyi ise ikincil aleksitimi olarak adlandırarak aleksitimiyi süreğenliği üzerinden 2 türe ayırmıştır. Fryberger birincil aleksitimi kavramını ömür boyu süreğen bir yatkınlık faktörü şeklinde ifade ederken ikincil aleksitimiyi ise hastalık ve stres gibi olaylar sonucu ortaya çıkan ve zamanla hastalıktaki düzelmeye bağlı olarak azalan geçici özellikteki aleksitimi olarak tanımlamıştır. Sifneos ise ikincil aleksitimide gelişimde yaşanan duraksamaların, psikodinamik etmenlerin, çocukluk ve sonrasında yaşanan travmatik olayların, sosyokültürün ikincil aleksitimiye neden olabilen dışsal etmenler olduğunu dile

getirmiştir. Bu tanımlamalarla beraber hastalık ve stres durumunun süreğenliğine bağlı olarak kalıcı bir kişilik özelliği hale gelebileceği de ikincil aleksitimi ile ilgili olarak Freyberger(1977) tarafından dikkat çekilen bir diğer noktadır.

2.1.3 Etiyoloji

Sifneos'un kavramı ortaya attığı ilk günden bu yana binden çok araştırmaya konu olmasına rağmen aleksitiminin etiyolojisi tam olarak netlik kazanmış değildir. Bunda kavram ile ilgili çeşitli kuramsal yaklaşımların ortaya koyduğu farklı açıklamaların da etkisi olduğu söylenebilir. Aleksitimi etiyolojisi konusunda yapılan açıklamalardan bir kısmı Nemiah(1977)'ın da dile getirdiği çocuğun duygusal gelişimini durduracak veya gerilemeye sebep olacak ruhsal travmatik yaşantılar veya anne ile bebek arasında ilişkisel bir bozukluğun aleksitimiye neden olabileceğini ileri sürmektedirler(Berenbaum ve James, 1994; Fukunishi, Sei, Morita ve Rahe, 1999). Aile çerçevesinden yetişkindeki aleksitimiye bakıldığında ailenin işlevselliğinde meydana gelen azalma ve aile içi kendini ifade etme davranışının azlığı (Berenbaum ve James, 1994; Kench ve Irwin, 2000), annede ilgi zayıflığı(Fukunishi ve ark., 1997; Fukunishi, Sei, Morita ve Rahe, 1999), hem fiziksel olarak hem de duygusal olarak güvensizlik(Berenbaum ve James, 1994) etiyoloji olarak ifade edilmiştir.

Aleksitiminin kümülatif olarak zamanla geliştiği ve kuvvet kazandığı literatürde kendine yer bulan bir diğer etiyolojidir(Kauhanen ve ark., 1996). Bu sebeplerin yanında fizyolojik tanımlamaların da aleksitimide etiyoloji olarak yer bulduğu ifade edilmekte ve beyin bölgelerinde doğuştan var olan yapısal farklıkların da etiyoloji olarak ileri sürülmektedir. Ayrıca aleksitimi etiyolojisinde erken dönem yaşantıları ile beraber genetik faktörlerinde önemine vurgu yapan çalışmalar vardır. Alekstimi üzerinde bu denli fazla araştırmanın olması bazı araştırmacıların(Lesser, 1981) aleksitimi etiyolojisi hakkındaki açıklamaların kuram temelli ve spekülatif olduğunu öne sürmelerine de neden olduğu söylenilebilir.

2.1.4 Aleksitiminin Kuramsal Alt Yapısı

Sifneos'un aleksitimi kavramının tanımlanmasının bu yana geçen sürede aleksitimiye farklı kuramların bakış açıları ile açıklama ve tanımlamalar getirilmiş ve farklı etiyolojiler tanımlanmıştır.

2.1.4.1 Nörofizyolojik Bakış Açısından Aleksitimi

Aleksitiminin nörofizyolojik temelleri ile ilgili ilk açıklamalardan biri aleksitimi kavramı tanımlanmadan önce McLean(1949; akt. Kahramanol, 2016) tarafından psikosomatik bozukluğu bulunan bireylerde görülen Reusch(1948; akt. Dereboy,1990) tarafından dile getirilen infantil kişiliğin duygusal uyarımlara fiziksel tepkiler verdiği sonucuna ulaştığı çalışmalara dayanmaktadır. Duygusal hislerin değerlendirilmesi amacıyla neokortekse iletilmesi ve burada işlenip sözlere dökülerek ifade edilmesi gerekirken psikosomatik bozukluğa sahip bireylerde organ dili benzeri bir şekilde otonom kanallardan ifade bulduğu bu çalışmalarda ifade edilmiştir. Bu çalışmalardan hareketle Nemiah(1977) yaptığı araştırmalar sonucunda aleksitiminin neokortes ile limbik sistem arası iletişim aksaklığı sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüş ve bu sav Sifneos(1996) tarafından duygu afazisi olarak ifade edilen duygu ile bu duygu için uygun düşünce sürecinin bağının kurulamaması fenomeninin ortaya çıkmasının nedeni olarak öne sürülerek desteklenmiştir.

Beynin duygu işlemesi ile ilgili modellerden biri beynin sağ hemisferinin her yönü ile sol hemisferine oranla duygusal davranışlarla daha ilgili olduğudur(Tucker, 1981; Gainotti,1989; akt. Larsen, Brand, Bermond, Hijman, 2003). Bu modelin temelinde sözel ve bilinçli bilgilerin işlenmesinin büyük oranda sol hemisferde, sözel olmayan ve bilincin dışında kalan duygu işlemesinin ise sağ hemisferde meydana geldiğidir (Kolb,1990; Joseph,1992; Bear, 1983; Hoppe,1988; Gazzaniga,1989; akt. Larsen ev ark., 2003; Gainotti , Caltagirone ve Zoccolotti; 1993) . Bu modelin sonucu olarak 2 temel aleksitimi yaklaşımı ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki aleksitiminin corpus callasumun da dahil olduğu bir hemisferler arası iletişim problemi olduğudur. Bir diğeri ise aleksitimin sağ beyin hemisferinde meydana gelen bir işlev bozukluğu olduğudur (Parker, Taylor, Bagby, 1993).

Bir diğer model ise beynin duyguları farklı beyin hemisferlerinde organize ettiği, sol hemisferde pozitif sağ hemisferde ise negatif duyguların işlendiğidir. Davidson ve arkadaşları(1990) bu modelden hareketle modeli geliştirmiş ve pozitif duygularla ilgili olarak ayırma yaklaşımını negatif duygular içinse geri çekilme sistemi kavramlarını ortaya koymuş bu iki kavramın ise sağ ve sol hemisferleri ile ilgili olduğunu ifade etmiştir. Davidson ve arkadaşlarının bu yaklaşımlarından ise aleksitimi ile ilgili üçüncü

bir nörobiyolojik yaklaşım olan aleksitiminin frontal lob işlevselliğinde meydana gelen bir bozulma sonucu ortaya çıktığı açıklaması geliştirilmiştir.

Gazzaniga ve Le Doux(1978; akt Larsen ve ark., 2003)'a göre duygusal değer taşıyan iletim limbik sistemden sağ hemisfere oradan da bilinçli sol hemisfere corpus callosum yolu ile ulaştırılır. Bu noktada aleksitimi corpus callosum da meydana gelen bir işlev bozukluğu olarak ifade edilmiştir. Bu ise tip 2 aleksitimi olarak literatürde yerini bulmuştur. Tip 2 aleksitimide bireyin temel duygusal hisleri deneyimlemesine rağmen hisleri hakkında bilinçli bir bilişe sahip değildir(Bermond, 1995; akt. Larsen ve ark., 2003). Yapılan bilimsel araştırmalarda corpus collosum veya anterior comissure bir bölme işlemi veya serebral commosurotomi yapılan hastaların aleksitiminin hem duygusal hem de bilişsel bileşenlerinden olan azalan hayal gücü, işlevsel düşünme, hislerini söze dökmede güçlük çekme özelliklerini sergiledikleri ifade edilmiştir. Hoppe ve Bogan(1976; akt. Larsen ve ark., 2003) 12 epilepsi hastasına uygulanan commossurotomi sonucu aynı sonuçlara ulaşmıştır. Bu ayrık beyin çalışmalarında limbik sistemden sağ hemisfere oradan da corpus callosum yolu ile sol beyne giderek sözlerle ifade edilecek uyarının sağ hemisferde kalarak sözel olmayan yollarla ifade bulduğu ileri sürülmektedir. Commossurotomi ile ilgili olarak yapılan bir diğer çalışmada 8 commossurotomi geçirmiş hasta ve 8 kontrol grubu ile duygu uyandırıcı uyaranları her iki gruba da göstermiştir. Çalışma sonucunda aleksitimik bireylerde azalmış sembol kullanımı ve hayal kurmanın yanında duyguları ifade etmede de güçlüğün ortaya çıktığını tespit etmiştir. Yapılan bir diğer deneysel çalışmada ise dokunsal parmak lokalizasyonu görevleri ile interhemisferik iletişimin etkinliğinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Bireyin bu görevlerde başarıyı elde edebilmesi için parmak uçlarından gelen sensörimotor iletinin karşıt hemisferler arasında başarılı bir şekilde taşınması gerekmektedir. Ayrık beyinli bireyler bu çalışmalarda da düşük puanlar almışlardır(Larsen ve ark., 2003). Yapılan bir diğer çalışmada BVQA testinden geçirilen deneklere nötr ve duygusal içerikli film parçaları izletilmiş bu sırada EEG ile her iki hemisferdeki aynı bölgelerin benzer oksipital, periatal, temporal ve frontal lobları izlenilmiştir. Çalışma sonucunda interhemisferik iletişim bozukluğunun alekstiminin bilişsel bileşenleri ile ilişkili olduğu fakat duygu ile ilgili bileşenleri arasında bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise tip 2 aleksitimiklerin aleksitimik olmayan

kontrol grubu ile beyin bölgelerinde bulunan dalga yoğunluğu ile karşılaştırılmış ve aleksitimik olan bireylerde bu eş fazlı dalgaların azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu ayrıca Ten Houten'in alfa dalga boyunda hemisferler arası eş fazlılığın azaldığını tespit ettiği çalışma ile aynı doğrultuda sonuç vermiştir(Houtveen, Bermond, Elton, 1997)

Normal popülasyonda yapılan bazı çalışmalar sağ hemisferin duygu algılamada avantaja sahip olduğu bu bulgunun paralelinde bu hemisferde meydana gelen hasarların sol hemisferde meydana gelen hasarlara oranla duygu algısına daha ağır hasar verdiği ortaya konulmuştur. Ayrıca yapılan bazı çalışmalar göstermektedir ki yüksek düzey aleksitimik bireylerin daha düşük düzeyde aleksitimik olan bireylere oranla duygu ifadesi taşıyan yüzleri tanımada daha düşük performans göstermektedir. Tüm bu araştırmaların sonucu olarak aleksitiminin sağ serebral hemisferde meydana gelen bir işlev bozukluğu ile ilişkili olduğu literatürde yer bulmuştur(Mandal ve ark.,1999; Cicero ve ark., 1999; Borod ve ark., 1998; Borod, 1993; Borod ve ark.,1992; Mann, Wise, Trinidad ve Kohanski, 1994; akt., Larsen ve ark., 2003; Lane ve ark., 1996; Parker ve ark., 1993). Rose ve ayrıca Frichione ve arkadaşı Howenitzh tek yönlü sağ kortikal lezyona sahip hastaların kabul etmedikleri majör depresif belirtilerini tedavi etmek için uygulanan antidepresan tedavisi sonucu hastaların depresyon belirtilerinin ortadan kalktığı fakat yaşadıkları duygusal uyuşukluğun devam ettiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgu ile aleksitimin duygusal bileşenlerinden biri olan duygulanım yokluğunun sağ kortikal lezyon ile açıklanabileceği ifade edilmektedir. Bu bulgudan hareketle duygusal deneyimin yokluğuna eşlik eden bilişsel eksiklik olarak ortaya çıkan aleksitimi türü tip 1 aleksitimi olarak adlandırılmaktadır(Rose, 1984; Fricchione ve Howanitz, 1985; akt., Larsen ve ark., 2003).

Duygu işlemenin ifadeye yönelik bileşenlerinin beynin sol lobundaki yapılar ile ilgili olduğu hareketle çeşitli çalışmalarda frontal lobda meydana gelen hasarların sonucunda duygu ifadesinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu ifadesindeki zorlanma ve azalma aleksitiminin Sifneos tarafından ortaya koyulan bir özelliğidir. Bu nedenle aleksitiminin frontal lob işlev bozukluğu sonucu olabileceği ifade edilen üçüncü nörobiyolojik yaklaşımdır (McDonnald ve PrKachin, 1990). Biliş ve duygulanım ile ilgili fonksiyonların ana olarak bulunduğu ve kortikal yapının %30'unu oluşturan prefrontal kortekstir. Dorsolateral ve ventromedial bölgeler olarak 2'ye ayrılan prefrontal

kortaksteki ventromedial frontal bölge motivasyonel ve duygusal süreçleri entegre etmede görevlidir. Hem anterior cingulat korteks hem de orbitofrontal korteks gibi yapılar bu bölgede bulunmakla birlikte duygusal işlevsellik ve duygu ile ilgili öğrenmelerde büyük öneme sahiptirler (Malloy ve Duffy, 1994). Orbitofrontal korteks lezyonlarında duygularda körlük, duyguya eşlik eden otonom yapılarda zayıflama veya duyguların herhangi bir kısıtlama olmaksızın yoğun bir şekilde ifade edilmesinin ortaya çıktığı görülmüştür. Aleksitimide de benzer şekilde aleksitimik bireyin duygu yitiminden ziyade duygusal olarak körlük yaşadığı ifade edilmektedir (Hornak, Rolls ve Wade, 1996). Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda Anterior cingulat korktekste(ACC) meydana gelen lezyonların aleksitiminin duygusal bileşenlerinden olan duygusal deneyim körlüğü ile ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca ACC ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada düşük ve yüksek düzeyde aleksitimik erkeklerin duygusal olarak uyarıcı görüntüleri izlediği sırada serebral bölgeleri karşılaştırılmış, yüksek düzey aleksitimiklerin pozitif duygu içeren görüntülere daha yüksek serebral aktivite gösterdiği ve bu tepkiyi gösteren beyin bölgesinin Broadmann'ın 9. bölgesi olan medial prefrontal korteks ve anterior cingulat korteks olduğu tespit edilmiş ama negatif görüntülere gösterilen tepkilerde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ventral prefrontal lezyonlar ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada Hornak ve arkadaşları(1996) hasar ortaya çıkmadan önce ve lezyon oluşumu sonrasında 10 hastanın duyguları hissetme yeteneklerini incelemiş hastaların hepsinde bu yeteneğin kimi hastalarda arttığı kimi hastalarda ise azaldığı fakat değişikliğin hepsinde meydana geldiğini bulmuştur. Yapılan çeşitli araştırmalar göz önüne alındığında ventral frontal lobda meydana gelen bir hasar, özellikle tip 1 aleksitiminin gerek bilişsel gerekse duygusal karakter bileşenlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Frontal lobda meydana gelen işlev bozukluğu sonucu ortaya çıkan aleksitimi ile ilgili bir diğer nedensel açıklama ise prefrontal kortekste meydana gelen dopamin tükenmesinin lezyon benzeri belirtiler meydana getirdiği yönündedir. Dopamin hücrelerinin %90'ı substantia nigra(kara madde)de organize olmuştur. Substantia nigra ise basal ganglianın bir parçasıdır ve basal ganglia hareket ile ilgili görevi yanında literatürde duygu ile ilgili işlevlerde de önemli bir yere sahiptir. Bu işlevleri yerine getirebilmek için yapı prefrontal korteksteki yapılar ile sıkı bağlantılara sahiptir. ACC ve orbitorfrontal kortekste meydana gelecek bahsedilen dopamin eksikliğinin tip 1 aleksitiminin hem bilişsel hem de duygusal belirti bileşenlerini ortaya çıkarabileceği araştırmacılar tarafından ifade edilmiş ve bu

savlarının Parkinson hastalarının bu dopamin yollarında(nigrostriatal) meydana gelen fonksiyon azalmasının sonucu olarak duygulanım ve motivasyonda meydana gelen hissizlik ile destekleyebileceklerini ifade etmişlerdir(Alexander, Crutcher ve DeLong, 1990; Kandel, Schwartz ve Jessel, 1991; Berman ve Weinberger,1990; de Bruin, 1990; akt. Larsen ve ark., 2003).

Aleksitimi ile ilgili nörofizyolojik etiyoloji çalışmalarında odaklanılan noktalardan bir diğeri ise hemisferler arası bağlantı ile ilgilidir. Epileptik nöbetlerde beynin bir yarısındaki nöronlardaki aşırı uyarılmanın diğer yarısına taşınmaması amacıyla yapılan commissürotomi adı verilen ,corpus callosumun kesilerek beynin iki yanının ayrılması, işlemin yapıldığı hastalarla yapılan çalışmada aleksitiminin ayrılma işlemi sonucunda uyum ve bütünleşmedeki azalma ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür(Hoppe ve Bogen, 1977).

Aleksitimi cinsiyet farklılıkları temelinde değerlendirildiğinde ise nörotransmitter temelli araştırmada alekstiminin nöradrenalin aktivitesinin artmasının ve fizyolojik işlev için gereken bazal aktivitenin hipotalamus-hipofiz-adrenal (hypothalamic-pituitary-adrenal [HPA]) ekseninde düşmesinin erkeklerde aleksitimi ile ilgili olduğu ortaya konulmuştur (Spitzer ve ark., 2005). Cinsiyet temelli fizyolojik farklılıklar ile ilgili bir diğer çalışmada ise beyin hemisferleri arasında iletişimde var olan eksikliklerin aleksitimi ile ilişkili olması sonucunun sadece erkeklerde ortaya çıktığı, kadınlarda ise böyle bir ilişki tespit edilemediği ifade edilmektedir(Lumley ve Sielky, 2000).

2.1.4.2 Psikanalitik Yaklaşım

Aleksitimiye dair psikanalitik açıklamaya bakıldığında Sifneos'un psikosomatik hastaların gösterdiği ortak belirtiler üzerinden aleksitimi kavramını tanımlaması gibi psikanalitik açıdan psikosomatizasyonun açıklaması ile aleksitiminin açıklaması arasında büyük benzerlikler olduğu söylenebilir. Bu yaklaşıma göre aleksitimi, uygun yöntemlerle ifade edilmesi gereken çatışmaların, uygun yöntemlerle ifade yolu bulamamasının bir sonucu olarak oluşan intrapsişik yapıyla kişinin baş edememesi sonucu bu yapının somatizasyon ile ortaya çıkması olarak açıklanmaktadır (Stoudemire, 1991). Nemiah(1977; akt. Kahramanol, 2016) bu durumun bastırma ve inkâr savunma mekanizmaları sonucu oluşabileceğini ifade etmiştir. Bunun yanında Marty ve M'

Uzan'ın aleksitimi kavramı tanımlanmadan önce aleksitimi ile ilgili özelliklerden bahsederken kullandığı "la pensée opératoire" kavramı ile ifade ettiği işlev yokluğunun değil işlev eksikliği temelli açıklamanın da geçerli olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca anne ile çocuk arasındaki etkileşim bozuklukları çocuğun içgüdülerin içsel temsillerinin oluşturulmasında yetersizliklere ve çatışmalara sebep olduğu McDougall(1982) tarafından ifade edilmiştir. Krystal(1979; akt. Kahramanol, 2016) aleksitimi ve psikoterapi adlı çalışmasında aleksitimi kavramının erken çocuklukta ortaya çıkan bir travma sonrası çocuğun duygusal gelişiminin engellenmesi ve durması sonucu oluştuğunu ifade etmektedir. Sağlıklı gelişim kapsamında çocuğun duygularını bedensel olarak ifade etmeyi bırakması, duygularının ayırdımına varabilmesi ve duyguların söze dökülmesi aşamalarından geçmesi gerekirken bu gelişim sürecinde meydana gelen travmatik yaşantıların sağlıklı gelişimi engellediği, durduğu veya geriye götürdüğü ve aleksitimik kişilerin bu gelişim sürecinin erken evrelerinde takılmış veya olması gereken gelişim evresinden önceki bir evreye gerilemiş kişiler olduğu dikkat çekilen bir diğer noktadır. Gelişimde gerileme ve duraksamanın yanında aleksitimiye getirilen psikanalitik açıklamalardan bir diğeri ise gelişimde yaşanan bir eksiklik olduğudur. Özellikle erken dönem anne ile çocuk arasındaki etkileşim ve iletişimin türü araştırmacılar tarafından aleksitimiye neden olabilecek etmenler arasında gösterilmiştir (McDougall, 1982; Taylor ve ark., 1997). Söz konusu gelişimin erken evrelerinde bu etkileşimde meydana gelen bozukluk, ilişkide çocuğun sürekli olarak tutarsız tepkilerle karşılaşması, annenin duygusal olarak hazır olmaması gibi olumsuzluklar sonucu çocukta duygu düzenleme ve duygusal gelişim açısından bozukluklara yol açabileceği ve bağlanma tarzının güvensiz olmasına neden olacağı belirtilmiştir. Çünkü erken gelişim dönemlerinde anne çocuk etkileşiminden duygusal tepkilerin aynalanması, duyguların paylaşılması, duyguların adlandırılması ve duygu düzenleme konusunda etkilenilmektedir.

2.1.4.3 Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Aleksitimi hakkında açıklamalar bulunan bir diğer yaklaşım ise davranışçı yaklaşımdır. Yaklaşımın aleksitimi açıklamasının temelini öğrenme kavramı oluşturmakta ve öğrenmenin özelinde ise sosyal etkileşimler içinde sosyal öğrenme üzerinden kavram açıklanmaktadır. Özellikle bireyin diğer kişiler ile etkileşim tarzı, düşünce ve duygularını ifade etme şekillerinin öğrenildiği yer olarak aileye dikkat

çekilmektedir. Araştırmacılar aleksitimide duyguların söze dökülmesinde görülen eksikliğin ve bedenselleştirme yolu ile ifade şeklinin sebebi olarak uygun ifade biçimlerini öğrenmeleri gereken aile ortamında öğrenememeleri bunun yerine ailelerinden model alma yoluyla aleksitimik yapı geliştirme ihtimallerine dikkat çekmektedirler(Stoudemire, 1991).Yapılan bir çalışmada duygu ifadesinin destek bulamadığı ve iletişimin ağırlıklı olarak olumsuz olduğu ailelerde büyüyen çocukların aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur(Berenbaum ve James, 1994). Aleksitiminin sosyal öğrenme yaklaşımı ile açıklanmasında odaklanılan bir diğer odak noktası ise cinsiyet farkıdır. Aleksitimi ile ilgili 13'ü klinik ve 32'si klinik olmayan 45 çalışmanın karşılaştırıldığı meta analitik bir çalışmanın sonuçlarına göre aleksitiminin normatif erkek aleksitimisi yaklaşımı ile tutarlı nitelikte erkeklerin aleksitimi ortalamalarının kadınlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Levant ve ark., 2009). Bu araştıramadan hareketle cinsiyet rolü sosyalleşmesinin aleksitimide etken olabileceği, erkeklerin incinebilirlik ve bağlanmayı içeren duyguların tanımlanması ve ifadesinde eksiklikler gösterdiği ifade edilmiştir. Bunun sebebi olarak erkeklerin duygu ifadesi konusunda aileleri, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından duyguları ifade etmemeleri yönünde bir yaklaşıma maruz kaldıklarını ve hatta cezalandırıldıklarını, sonuç olarak ise duygusal farkındalık ve duyguları için uygun kelime hazinesini oluşturamadıkları öne sürülmüştür. Cinsiyet rolü sosyalleşmesi ile kızların özellikle empatik uyum, duygusal farkındalık ve kendi duygularına ulaşma ve bunları ifade etme becerileri konusunda eğitildiği, erkeklerin ise tehdit karşısında sakin kalma, risk alma, problem çözme, grupla beraber çalışma konusunda eğitildikleri ve kızlara özgü olduğu düşünülen becerileri öğrenmedikleri yetişkinlik döneminde de bu eğitimin yansımalarını yaşadıkları kuram çerçevesinde dikkat çekilen noktalardan bir diğeridir.

2.1.4.4 Sosyokültürel Bakış Açısı

Aleksitiminin kültürden etkilenip etkilenmediği ve sosyoekonomik düzey, batı veya doğu kültüründe yaşama, eğitim düzeyi, sosyal köken gibi sosyokültürel faktörlerin aleksitimi üzerindeki etkisi literatürde aleksitimi kavramı ile ilgili araştırmaların ve açıklamaların yoğunlaştığı bir diğer yaklaşımdır. Sifneos(1983) psikosomatik ve aleksitimik hastalar için psikoterapiler konusundaki çalışmasında aleksitiminin

sosyokültürel etiyolojisine değinirken sosyokültürel çevrenin, duygular ile iletişim kurmada ve duyguların sözel olarak ifade etme yeteneğini geliştirmede önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmektedir. Doğu toplumlarında yapılan çalışmalar bu toplumlarda duygu ifadesinin sözlü olmak yerine beden ile ortaya konulduğunu, batı toplumlarında ise duyguların sözel olarak ifade edilmesinin sağlıklı ve olgunluk belirtisi olarak sayıldığına dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu iki farklı kültür arasında alkesitminin psikolojik olmaktan daha fazla sosyolojik olarak ele alınması gereken bir tarafının da olduğu, gelişmiş olan ülkelerde duygusal değer taşıyan fenomenleri ayırt etmenin, gelişmekte olan ülkelerdeki insanlara göre çok daha yüksek olduğuna, tüm bu durumlar dikkate alındığında ise aleksitiminin kısmi olarak da sosyal çevreden etkilenen bir yapı olarak değerlendirilmesinin gerekliliğine dikkat çekilmektedir(Kauhanen ve ark., 1993; Kleinman, 1977; Leff, 1973; Lin, 1981; akt. Kahramanol, 2016).

Aleksitimi etiyolojisinin sosyokültürel yaklaşımla ele alındığı eğitim, sosyoekonomik düzey, sosyal köken faktörlerinin incelendiği araştırmalarda birbirinin tersi sonuçların ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Sosyal sınıfa göre aleksitimi düzeyinin değişip değişmediği ile ilgili olarak bazı çalışmalar (Cohen, Auld ve Brooker, 1994; Joukamaa, Sohlman ve Lehtinen, 1995; Lesser ve ark., 1979; Saarijarvi, Cohen, Auld ve Brooker, 1994; Joukamaa, Sohlman ve Lehtinen, 1995; Lesser ve ark., 1979; akt., Kahramanol, 2016) anlamlı bir ilişki tespit ederken bazıları ise(Joukamaa ve ark., 1996; Mendelson, 1982; Parker ve ark., 1989; Paulson, 1985; Pierloot ve Vinck, 1977; akt. Kahramanol, 2016)) böyle bir ilişkinin olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca bahsi geçen araştırmalarda aleksitimik özelliklerin geliştirilmesinin kentsel bölgede doğan kişilere oranla kırsal bölgede dünyaya gelen daha yüksek olduğu sosyokültürel düzey ile ilgili elde edilen bir diğer sonuçtur.

Aleksitimin sosyoekonomik düzey ile ilgili nedenleri konusunda yapılan test ve görüşmenin birlikte kullanıldığı karma desenli bir diğer çalışmada ise görüşme sürecinde sözel davranışları ve test cevaplarının sosyal sınıf ile ilişkili olduğu, düşük sosyoekonomik düzeyin daha az duygusal içeriğe sahip cevaplar verdikleri, sözel olarak daha düşük beceri sergiledikleri ve hayallerinden daha az söz ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Borens, Grosse-Schulte, Jaensch ve Kortemme, 1977; akt. Kahramanol, 2016).

Çalışmalarda elde edilen bir diğer önemli sonuç ise sosyal yetiştirme tarzının etkisi üzerinedir. Joukamaa ve arkadaşlarının(2003) yetişkinlikteki aleksitimi ve yetişkinin ailesinin doğum öncesi sosyal durumu ile ilgili Kuzey Finlandiya'da 1996 yılında yapılan kuşak çalışmasının verilerinden yararlanılarak yaptığı prospektif araştırmada yetişkinlikteki aleksitiminin istenmeyen çocuk olarak doğmakla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.1.4.5 Bilişsel Yaklaşım

Aleksitimi etiyolojisi ile ilgili bilişsel açıklamalardan bir tanesi şema kavramı temelinde aleksitimi ile ilgili özelliklerin bilişsel çarpıtmaların kullanımı ile açıklanmasıdır. Beck'in ortaya koyduğu şema kavramında birey, dünya algısını oluşturan temel düşüncelerini, genellemelerini ve çıkarımlarını çocukluk çağından itibaren öğrenme ve yaşantı yoluyla elde eder ve elde edilen bu algıların yaşadığı süre içerisinde tekrarı ile bireyin dünya algısını oluşturan şemaları ortaya çıkarır. Bu şemalar kişinin dünyayı algılamasında faydalı ve işlevsel olmakla beraber bazı durumlarda işlevselliğini yitirerek kişinin bilişsel süreçlerinde ve dünya algısında bilişsel çarpıtmalara neden olmaktadırlar. Bu aşırı genelleme, ya hep ya hiç tazı düşünme, keyfi çıkarsama ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmalar, şema kavramının aşırı düzeyde genelleyici ve değişime dirençli özellikleri de hesaba katıldığında bireyin düşüncelerini ve duygularını etkilemekte ve aleksitimik özelliklerin bu yolla açıklanmasına imkan vermektedir. Aleksitimik bireylerin "Duygularımı söylemem halinde kimse beni sevmez, ayıplanırım.", "Duygularımı söylersem terslenebilirim, duygularımı söylemektense gizlemeyi tercih etmeliyim." gibi çarpıtmalara neden olan, duygu ifade etmesinin sakıncalı olduğu öğretileri veya yaşantıları sonucu zarar görme ile ilgili bilişsel şemaların neden olduğu otomatik düşüncelere sahip olabilecekleri ileri sürülmüştür(Ergün,2008).

Aleksimi etiyolojisi ile ilgili bir diğer bilişsel açıklama ise dugyusal farkındalığın gelişiminde yaşanan bir duraklama olduğu ile ilgilidir. Lane ve Schwartz(1987) Piaget ve Werner'in bilişsel gelişim aşamaları ile ilgili modelinden hareketle ortaya koydukları bu farkındalık modelinde duygusal farkındalıktaki normal gelişimde 5 aşama bulunduğu ve duygusal değer taşıyan uyarımın değerlendirilmesinin bilişsel gelişim düzeyi paralelinde gelişmesi sonucu duygunun yapısal olarak farklılaştığı ifade edilmektedir. Aleksitimik birey ise gelişim düzeyinin, duygu ayrışmasının henüz meydana gelmediği

ve duygunun bedenselleştirilerek ifade edildiği, alt basamaklarında durduğunun ve bu saplanmanın aleksitimik bireyin duygularını somatizasyon ile ifadesinin, duyguları tanımlama ve ayırdımında ortaya çıkan zorlukların nedeni olabileceği ifade edilmektedir.

Aleksitimi ile ilgili diğer bilişsel yaklaşım ise Lazarus'un duygu ve biliş arasındaki ilişki üzerine düşünceleri ile ilgili çalışmasında ortaya koyduğu duygu değerlendirme teorisinde ifade ettiği duyguların temelinde bilişsel değerlendirmelerin bulunduğu savı üzerinden Martin ve Pihl(1986)'nın ortaya koyduğu yaklaşımdır. Bilişsel değerlendirme basamaklarından en gelişmişi bilinçli olarak ve sözel simgeler ile duyguların ve düşüncelerin ifade edilmesi iken en gelişmemiş olanı ise dil öncesi bilinç ve bilinçdışı ifadedir. Aleksitimik bireyler bu gelişimin en alt basamağında ve simgesel olmayan bir şekilde bilişsel değerlendirme yapısına sahiptirler. Bu nedenle stresin neden olduğu bedensel yakınmalar ortaya çıktığı zaman yaşadıkları bu stresin farkındalığına sahip olamamakta ve stres ile alakalı duygularını tam manasıyla yaşayamamaktadır. Duygu farkındalığı ve ayırdımında yaşanan bu problemler somatizasyon ile ifade bulmaktadır.

2.1.5 Aleksitimi, Psikopatoloji ve Psikolojik Karakteristik

Aleksitimi kavramı hakkındaki literatür incelendiğinde, aleksitiminin kavramsal gelişimi paralelinde, birçok psikopatolojinin ve psikolojik karakteristiğin çeşitli şekillerde aleksitimi ile ilişkisinin yapılan bilimsel araştırmalar çerçevesinde ortaya koyulduğu görülmektedir. Sifneos(1972)'un klasik psikosomatik üzerinden tanımladığı ve kavram olarak ortaya koyduğu aleksitimi, kavramsal gelişimi süresince yapılan araştırmalar sayesinde psikosomatik hastalardan çıkıp farklı psikopatolojiler ve tıbbi rahatsızlıklar ile ilişkilendirilmiş ve zamanla yapılan çalışmaların klinik örneklemin dışına çıkması ile sadece patolojik olmaktan çıkıp klinik olmayan örneklemde de görüldüğü yönünde bulgular literatürde yerini almıştır. Bununla birlikte klinik popülasyon ile yapılan çalışmaların gerek yurt içi araştırmalarda gerek ise yurtdışı araştırmalarda ağırlığını koruduğu ifade edilmekte ve yaygınlığının yanında özelliklerinin belirgin görünümü açısından da klinik olmayan popülasyona göre daha yaygın olduğu ifade edilmektedir (Nicolò ve ark., 2011; Koçak, 2002; Epözdemir,2012). Kahramanol(2016) her iki grupta da sürdürülen araştırmalarının sonuçlarının yüksek aleksitimi puanlarının, psikolojik problemlerin karakteristik özellikleri ile daha fazla

ilişkili olduğunu ve diğer etkenler kontrol altına alınarak yapılan çalışmanın sonucunda ölüm oranı ile de ilişkili olduğunu ifade etmektedir(Kauhanen ve ark., 1996; Rief, Heuser ve Fichter, 1996; Bach, Bach, Böhmer ve Nutzinger, 1994; Demet ve ark., 2002; Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Evren, Dalbudak ve Çakmak, 2008).

Yapılan birçok farklı araştırmanın sonucunda aleksitiminin gerek klinik gerek ise normal popülasyonda depresif duygu durum düzeyi ve depresyon ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Luminet, Bagby ve Taylor, 2001; Motan ve Gençöz, 2007; Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005; Saarijarvi, Salminen ve Toikka, 2006; Honkalampi, Hintikka, Laukkanen ve Viinamaki, 2001; Luminet ve ark., 2001). Kim ve arkadaşları(2008) yaptıkları çalışmanın sonucunda depresyondaki hastların yarısında aleksitimi görüldüğünü ifade etmişlerdir. Aleksitimik hastaların olmayanlara göre daha ağır depresif, psikotik ve fobik semptomlar gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada yapılan regresyon analizi sonucu ise aleksitimi varlığının depresyon, fobik anksiyete ve psikotizm ile pozitif ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Aleksitiminin otistik spektrum bozukluğu ile örtüşen bir yapı ortaya koyduğu literatürde yer alan bir diğer noktadır. Hill, Berthoz ve Frith(2004) yaptıkları çalışmada duyguları tanımlama ve ifade etme gibi duygunun bilişsel işlenmesi sürecinde yaşanan zorlukların otizmin ayrılmaz parçası olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca yaptıkların çalışmanın sonucun da duygu işleme sürecinde bozulmanın ve depresif duygu durumunun otizm spektrum bozukluğuna sahip olan bireylerde daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Hill ve arkadaşları tarafından ifade edilen bilişsel işlemedeki bozukluk tezi literatürde farklı araştırmalarda yer bulmuştur. Atipik iç duyuların yorumlanmasında meydana gelen bozulmanın hem aleksitimi hem de otizm spektrum bozukluğu için ortak olduğu ifade edilmektedir(Shah, Hall, Catmur ve Bird, 2016).

Aleksitimi ile örtüşen bir kavram Asperger sendromudur. Fitzgeral ve Bellgrove(2006) Asperger sendromu ile aleksitiminin örtüşen kısımları hakkındaki makalelerinde, bu iki kavramın arasında daha önce bahsi geçen la pensee operatoire olarak ifade edilen bilişsel yapı gibi bilişsel benzerliklerin, sosyal ilişkilerde yaşanan problemlerin, sözlü ve sözsüz iletişimde bazı özelliklerin ortak olarak görüldüğünü ifade etmektedirler.

Literatürde aleksitimi ile ilişkili olduğu ifade edilen bir diğer psikopatoloji ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğudur. Donfrancesco ve arkadaşları (2013) tarafından İtalya'da dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış 50 çocuk üzerinde yapılan araştırmada çocukların toplam aleksitimi skorlarının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ayrıca duyguları tanımlama güçlüğünün hiperaktivite ve dürtüsellikle de ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

İkincil aleksitimide sözedilen travma sonrası meydana gelen aleksitimi kavramı aleksitiminin travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Vietnam savaşından sağ çıkan askerler(Shipko, Alvarez ve Noviello, 1983) ve soykırımdan kurtulanlar(Yehuda ve ark., 1997) üzerinde yapılan farklı çalışmalarda aleksitiminin travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yeme bozukluğu olan örneklemde Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılarak yapılan araşırmaların üzerinden yapılan meta analiz çalışmasında aleksitiminin yeme bozukluğu spektrumu ile transdiagnostik olduğunu ifade etmektedir. Anoreksiya nevroza, bulimia nevroza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin toplam Toronto Aleksitimi Skorlarının sağlıklı örnekleme göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Westwood ve ark., 2017). Bunun yanında alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerin arasında aleksitiminin daha yüksek olduğu çeşitli çalışmalarda ifade edilmiştir (Rybakowski, Ziółkowskib, Zasadzkab ve Brzezińskia, 1988; Haviland, Shaw, MacMurray, ve Cummings, 1988; Michael, 1990)

Bach ve arkadaşları(1994) 182 psikopatolojisi bulunan örneklemde yaptığı araştırma sonucu yaptığı çoklu regresyonun sonucu olarak aleksitiminin eksen 1 kişilik bozuklukları ile ilişkili olmadığını fakat şizotipal, bağımlı ve kaçınan kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Aleksitiminin ayrıca patolojik dissasiyasyon, intihara yatkınlık ve bozulmuş sosyal işlev ile ilişkili olduğu yapılan çeşitli çalışmalar ile ortaya konulmuştur(Maaranen ve ark., 2005).

2.2 Duygusal Zekâ

Türk Dil Kurumu güncel sözlüğünde duygunun tanımına bakıldığında; nesne, olay veya bireylerin insanın içsel yaşantısı iç dünyasında meydana getirdiği izlenim; nesne ve olayları estetik ve ahlaki olarak değerlendirme yeteneği; bireye özgü ruhsal

hareketlilik veya hareket; önsezi ve duyular yoluyla algılama, his gibi farklı tanımlamalarının olduğu görülmektedir. Düşünceler, fizyolojik değişimler ve dış dünyaya yönelik ifade ve davranışlar anlamında duygu kavramı teologlar, psikologlar, filozoflar, bilim adamları ve araştırmacılar gibi birçok kesimin ilgisini çekmekte ve bu insanlar tarafından hala birçok farklı teoriye ve araştırmaya konu olmaktadır. Teologlar duyguyu veya duyguların kontrol altına alınmasını bir üst varlığın farkına varma aracı olarak; psikolog ve sosyologlar duygunun birey ve topluluklar üzerindeki etki ve önemini ve fizyologlar ise duyguların işlevleri, evrimi ve orijinini tespit etmek amacıyla araştırmaktadır. Mantıksal muhakeme yeteneği, durumları değerlendirirken matematiksel bir kesinliğe ulaşmasında insana yardım ederken, duygular ise onu insan yapan diğerlerini anlama ve empati yapabilme özelliğine sahip olmasına yardımcı olur. Fakat geleneksel zeka anlayışında, IQ testlerinin sadece bireyin mantıksal muhakeme yeteneğini ölçmesi ve Woodworth'un(1940; akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013) IQ testlerinin sağlıklı olarak uygulanabilmesi için bireyin korkmuş ve öfkeli olmaması gibi duygusal uyarımlardan uzak olması gerektiğini belirtmesi gibi, duygular belirli bir süre insan doğasında var olan ve insanın düşünce süreçlerinde bozucu bir unsur olarak varsayılmıştır. Hatta Young(1943; Akt: Salovey ve Mayer, 1990) duyguları insanın kontrolünü kaybetmesine neden olan akut bir bozukluk veya düzensiz kesintiler olarak ifade etmektedir. Fakat aynı dönemlerde duygularla ilgili farklı görüşlerin mevcut olduğu da görülmektedir. Mowrer(1960, akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013) insan yaşamında ve yaşayan organizmanın ekonomisinde duygunun, zekanın tam zıttı olarak konumlandırılamayacak kadar önemli olduğunu, duygunun zekanın daha üst katmanını temsil ediyor olabileceğe benzediğini ifade etmektedir. İnsan türünün, duygu ve mantığın kompleks birleşimi bir varlık olduğunu ifade eden Gayathri ve Meenakshi(2013) zeka ile ilgili işlev bozucu duygu görüşünden destekleyici bir biliş elemanı olarak zeka görüşe doğru araştırma odağının kaydığını belirtmektedir. Bu değişimde ve duygu ile biliş arasındaki pozitif yönlü iletişimin varlığına yönelik, özellikle bireyin belirli bir olay ile ilgili yaptığı spesifik yorumun duyguların dayanağı olduğunu ifade eden bilişsel teoristlerin büyük rolü ve katkısı olduğu araştırmacıların ortaya koyduğu bir diğer görüştür. Meydana gelen her olayın her bir birey için farklı bir anlamı vardır ve bu anlamın sonucu olarak farklı bir tepki ortaya çıkar ki toplamda olay temelinde geliştirilen değerlendirmeler ve tepkiler bireyin iyi oluşunu meydana getiren kaynaklardandır. Bunun yanında insanların sadece

spesifik durumlar ve fizyolojik uyarılmalar sonucu duygu geliştirmedikleri, belirli bir duruma bağlı veya spesifik bir yapı taşımayan korku, mutluluk ve benzeri fizyolojik uyarılmaların sonucu olarak da bu uyarılmaları değerlendirdiği ve sebebini çözmeye çalıştığı yani duygunun hem fizyolojik uyarıma hem de bu uyarımın bilişsel değerlendirmesine dahil olduğu ifade edilmektedir (Dursun, Emül ve Gençöz, 2010). Bu noktada duygu oluşumu ile ilgili süreci, bazı teorisyenler sırası ile duygu objesinin tanımlanması, bu tanıma ardından değerlendirmeye tabi tutulması, bu değerlendirme sonucu oluşan fizyolojik değişiklikler, harekete geçme veya ifade bulma ve son adımda duygu düzenleme olarak ifade etmektedir. Bu teoride ilk olarak değerlendirme ardından da duygu ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki duygu ve muhakeme birbiri ile ilişkili kavramlardır ve bu araştırmaların sonucu olarak da zeka ve duygu ayrı iki kavram olarak görülürken şu anda biliş ve duygulanım olarak entegre yeni bir alan olarak görülmektedir(Mayer, 2001; akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013). Her ne kadar yapılan araştırmaların odağı belirli bir açıklama üzerinde toplanmış olsa dahi duygu kavramı sadece hissedilebilen ve deneyimlenebilen doğası gereği tek bir tanım veya teori üzerinde birleşilmesini zorlaştırmaktadır. Farklı teoriler duyguların doğası ve insan tarafından nasıl deneyimlendiği ile ilgili farklı açıklamalar ortaya koymaktadır. Sözgelimi William James ve Carl Lange tarafından birbirinden ayrı olarak ortaya koyulan James-Lange teorisine göre spesifik bir olay veya olgu fizyolojik bir değişime neden olmakta ve bu değişiklik uygun duygu olarak yorumlanmaktayken; Walter Bradford Cannon ve doktora öğrencisi Bard ile geliştirdiği Cannon-Bard teorisinde fizyolojik değişim ile duyguların aynı anda algılandığını ileri sürmektedir. Schachter-Singer teorisi muhakeme yapılan açının fizyolojik değişim ve duyguyu adlandırmanın arasına girdiğini ifade eder. Lazarus'un teorisi düşünce hakkında konuşmanın duyguyu algılamadan önce geldiğini ifade ederken yüz ifadelerinin geribildirimi ile ilgili teori ise duygunun birinin güldüğünde mutluluğu deneyimlemesi gibi yüz ifadelerinin sonucu olduğunu yani yüz ifadesinin bilişten önce geldiğini ifade etmektedir. Sapir – Whorf kullanılan dilin düşünceyi etkilediğini düşünürken Chomsky dil ve bilişin zihnin 2 ayrı yeteneği olduğunu ifade etmektedir (Perlovsky, 2009). Duygu ile ilgili her bir teori kendi açısından önemli ve duygu kavramının güzel ve çekici katmanlarını oluşturan yaklaşımlardır. Ayrıca her bir yaklaşım duygu kavramının algılanmasında bir evirilmeyi beraberinde getirmiş, duyguların sorun olarak algılanmasından; biliş ve motivasyon açısından taşıdığı önem

odaklı bakışa doğru değişimi sağlamıştır. Caruso(2008; akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013)'e göre duygular dikkatimizi kanalize etmemizi sağlarken davranışta bulunmamız için bizi motive etmekte; doğru kararlar vermede engelleyici olmak bir yana etkili karar vermede gerekli ve kritik bir öneme sahip olmaktadır.

2.2.1 Tarihsel Gelişim Sürecinde Duygusal Zekâ Kavramı

Zekâ kavramı ve bu kavramdan duygusal zeka kavramına doğru evirilen süreçte bazı temel köşe taşlarından söz edilebilir. Bu köşe taşları literatürde konu ile ilgili farklı kaynaklarda yapılan tablolaştırma ve kaynak taramalarından hareketle Tablo 2.1 içerisinde gösterilmiştir(Dhani ve Sharma, 2016; Çolakoğlu, 2017)

Tablo 2.1: Duygusal Zekanın Tarihsel Gelişim Süreci

1900-1969 Yılları Arası Dönem **Zeka ve Duyguların Ayrı Alanlar Olarak Varsayılması**	Zekâ İle İlgili Araştırmalar • Zekaya yönelik psikometrik yaklaşım ortaya koyuldu ve geliştirildi. - 1900 Alfred Binet Çocuklar İçin Zeka Testi - 1918 ilk büyük çaplı IQ Testi Uygulaması yapıldı. • 1940'da Entelektüel Zihin Temelli Olmayan Zekâ Kavramının Wechsler Tarafından Ortaya Konulması • 1950'de Özellik ve Yetenek Temelli Modelin Ohio Üniversite'sinde ortaya konulması - 1958'de Wechsler Yetişkin Zeka Testinin Geliştirilmesi Duygular İle İlgili Araştırmalar • Duyguların mı yoksa fizyolojik tepkilerin mi önce geldiğine dair tartışmalar • Duyguların kalıtımsal kökeni ve duygusal tepkilerin evrimi hakkındaki Darwin'in evrim kuramından geliştirilen görüşün duygularda kültürel belirlenimcilik görüşüne doğru bakış açısı değişikliği • 1930'da Edward Thorndike sosyal zekâ kavramını ortaya koyması

1970-1989 Yılları Arası Dönem **Duygusal Zekâ İle İlgili Öncü Çalışmalar**	• Biliş ve duygulanım ile ilgili alanın ortaya çıkması ile duygular ile düşünlerin etkileşiminin araştırılmaya başlanması • 1983'de Gardner'ın Aklın Çerçeveleri adlı çalışması ile çoklu zekâ kavramını ortaya koyması. • Sosyal zekâ ile ilgili yapılan empirik çalışmaların 4 temel sosyal zeka bileşenin olduğu yönünde sonuçlar elde etmesi. • Duygusal zeka kavramının ortaya çıkması.
1990-1993 Yılları Arası Dönem **Duygusal Zeka Kavramının Ortaya Çıkması**	• Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ ile ilgili bir dizi makale yayınlaması • Duygusal Zekâ yeteneğini ölçmeye yönelik ilk çalışmanın yayınlanması • Intelligence dergisi editörü tarafından duygusal zekanın varlığı ile ilgili tartışma. • Beyin ile ilgili çalışmalarda duygusal zekâ kavramının konu olması ve bu konuda yaşanan gelişmeler.
1994-1997 Yılları Arası Dönem **Kavramın Popülerleşmesi ve Yaygınlaşması**	• Goleman'ın Duygusal Zekâ adlı kitabının dünya çapında en çok satış yapan kitaplar arasına girmesi • Time dergisinin duygusal zekâ terimini kapak sayfasından yayınlaması • Karma model teorisi ile duygusal zekanın ölçümü hakkındaki çalışmanın yayınlanması
1998'den Günümüze **Kavramın Kurumsallaşması Yönündeki Çalışmalar**	• Kavram ile ilgili iyileştirme ve gelişmeler • Duygusal zekayı ölçmek için yeni ölçme araçlarının geliştirilmesi • Kavramla ilgili hakemli dergilerde makaler yayınlanması ve bu yayınların günümüze kadar sürmesi

Duygu ve zeka ile ilgili pasajda da belirtildiği üzere zekâ, uzun bir süre bilişsel kapasite ile eş tutulmuş, "g" ile ifade edilen genel zekanın tek olduğuna inanılmış ve kişinin, IQ testleri gibi kısa cevaplar ile ölçülebilen, belirli bir zekâ düzeyi ile dünyaya geldiği ve bu düzeyi değiştirmenin güç olduğu ifade edilmiştir. Değişim, Gardner(1998, akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013)'ın yeni soruların ve anlayışın kapsını açan IQ testlerinin yok olması durumunda kişinin zekâ düzeyinin belirlenip belirlenemeyeceği

sorusu ile gündeme gelmiştir. Gardner'a göre zekaya yönelik bu yaklaşım oldukça fazla bileşeni bulunan karmaşık bir yapı için çok "mikroskobik" kalmaktadır (Crowe-Fraley, 1999; akt. Çakar ve Arbak, 2004). Entelektüel bakış açısından farklı olarak insan zekasını değerlendirirken dikkate alınması gereken, kalıtsal olarak getirilmiş bazı zihinsel olmayan yeteneklerde ona göre mevcuttur. Duygusal zekâ kavramının gelişiminde zihinsel olmayan elementlerin zekâ için eşit derecede önemli olduğu düşüncesine vurgu her ne kadar 1983'te Gardner'ın çalışması ile tekrar gündeme gelip Çoklu Zeka Teorisi ile geniş çaplı araştırmalara konu olsa dahi bu yöndeki yönelik görüşler 1930'larda ilk olarak Thorndike'a ve takiben 1940'da Weschler tarafından ortaya koyulmuştur. Thorndike Sosyal Zekâyı "insan ilişkilerinde bilgece davranmak; kadın ve erkekleri, kız çocuklarını ve erkek çocuklarını anlama yeteneği" olarak açıklamıştır. Thorndike bu tanımlamayı yaparken geleneksel zekâ konseptinde mantıksal muhakeme ve zihinsel yeteneklere verilen değerin yanında kişinin kendinin ve diğerlerinin niyetlerini fark etmesi ve buna göre hareket etmesinin önemini göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmiş ve Spearman'ın g faktörünü reddetmiştir. Thorndike atomistik bir yaklaşımla zekayı insanın anlama ve idare etme yeteneklerine dayanan 3 sınıfa ayırmıştır. Bunlar Soyut ve Sözlü Zekâ, Pratik (Mekanik) Zekâ ve Toplumsal (Sosyal) Zekâdır. Sosyal zeka kavramı her ne kadar insanların zekaya bakış açılarını ciddi manada değiştirse de zekanın bir türü olarak kendini tam manası ile ayrıştıramamıştır ve bu durumu Cronbach'ın ifadesi ile "Aralıklarla 50 yıl süren çalışmalar… Sosyal zeka tanımsız ve ölçülemez olarak kaldı." sözleri ile dile getirmiş ve bu durum Thorndike tarafından da kabul edilmiştir(Cronbach, 1960; akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013; Salovey ve Mayer, 1990). Thorndike'ı takiben David Weschler'de "Ana soru zihinsel olmayan duygulanımsal ve çaba ile ilgili yeteneklerin genel zeka için kabul edilebilir olup olmadıklarıdır. Bana göre bu sadece kabul edilebilir değil aynı zamanda gereklidir. Zihinsel ve ayrıca kesin olarak zihinsel olmayan faktörlerin zeki davranışı (intelligent behavior) belirlediğini göstermeye çalıştım. Önceki gözlemlerimiz doğruysa total zekayı ölçmede testlerimiz zihinsel olmayan faktörleri ölçmedikçe başarılı olmamız beklenemez." sözleri ile bu konuda araştırmalar yapmakla beraber(Cherniss, 2000; akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013) kavram üzerinde ciddi araştırmalar bu dönemde yapılamamıştır. Sonuçsuz kalan araştırmalar nedeniyle sosyal zeka teorisi üzerindeki araştırmalar 1967 yılın kadar azalış göstermesine neden olsa da 1967 yılında Guilford'un Zeka Yapısı(Structure of Intellect)

modeli ile tekrardan canlanmıştır. Ardından Gardner'ın çalışmaları ile kavram araştırmacılarca tekrar yoğun araştırmalara konu olmuştur. Gardner kavramı tekrar ilgi odağı yapan çalışmalarının birinde, insana verilmiş "belirli orandaki zihinsel beygir gücü(IQ)" düşüncesindense birbirinden belli oranda bağımsız kabiliyetlere sahip olma düşüncesinin daha iyi bir düşünce olduğunu belirtmektedir. Zihinsel ve zihinsel olmayan her şeyin tek bir zeka testi ile ölçülemeyeceği, her insanın kendine ait birden çok gizli yeteneğe sahip olduğuna dikkat çekmiştir. Bu görüşlerden hareketle Gardner zekayı psikobiyolojik bir potansiyel olarak tanımlamıştır denilebilir. Psikoloji, antropoloji, kültür çalışmaları ve biyolojik bilimler ile kuvvetlenen görüş, 1983 yılında Gardner'ın "Zihnin Çerçeveleri: Çoklu Zeka Kuramı" kitabında Dilbilimsel(Linguistik), Kişisel(İntrapersonel), Uzamsal(Spatial), Mantıksal Matematiksel(Logical-Mathematical), Müzikal(musical), Kişilerarası(İnterpersonal), ve 1995 yılında sekizinci bir zeka türü olarak Doğasal Zeka olacak şekilde 8 zeka türü olduğunu şeklinde ortaya koyulmuş ve her insanın bu zeka türlerine farklı düzeylerde sahip olduğunu ileri sürülmüştür. Çoklu zekâ kuramının her bir insanın bu zeka türlerinden hepsine sahip olduğu ve herhangi iki insanın aynı zeka kombinasyonuna sahip olmadığı yönünde 2 temel iddiası vardır. Bu zekâ türlerinden bazıları Gardner ve Weschler'den çok öncelerde de dile getirilmiştir. Thorndike "insan ilişkilerinde bilgece davranmak; kadın ve erkekleri, kız çocuklarını ve erkek çocuklarını anlama yeteneği" olarak açıkladığı Sosyal Zekâ kavramını 1920'de ortaya koymuştur. Thorndike bu tanımlamayı yaparken geleneksel zekâ konseptinde mantıksal muhakeme ve zihinsel yeteneklere verilen değerin yanında kişinin kendinin ve diğerlerinin niyetlerini fark etmesi ve buna göre hareket etmesinin önemini göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmiş ve Spearman'ın g faktörünü reddetmiştir. Thorndike atomistik bir yaklaşımla zekayı insanın anlama ve idare etme yeteneklerine dayanan 3 sınıfa ayırmıştır. Bunlar Soyut ve Sözlü Zekâ, Pratik (Mekanik) Zekâ ve Toplumsal (Sosyal) Zekâdır. Sosyal zeka kavramı her ne kadar insanların zekaya bakış açılarını ciddi manada değiştirse de zekanın bir türü olarak kendini tam manası ile ayrıştıramamıştır ve bu durumu Cronbach'ın ifadesi ile "Aralıklarla 50 yıl süren çalışmalar… Sosyal zeka tanımsız ve ölçülemez olarak kaldı." sözleri ile dile getirmiş ve bu durum Thorndike tarafından da kabul edilmiştir(Cronbach, 1960; akt. Gayathri ve Meenakshi, 2013; Salovey ve Mayer, 1990). Sonuçsuz kalan araştırmalar nedeniyle sosyal zeka teorisi üzerindeki araştırmaların 1967 yılın kadar azalış göstermesine neden

olsa da 1967 yılında Guilford'un Zeka Yapısı(Structure of Intellect) modeli ile tekrardan canlanmıştır. Bununla beraber yayınların genelinde; Sternberg ve arkadaşlarının(1981) zeki insan kavramı için temel özellikler listesinde adil yargılama yapabilmesi, diğerlerinin ihtiyaçları konusunda duyarlı olması, dünyanın geneline yönelik bir ilgisinin olması, hatalarını kabul etmesi gibi özelliklere yer vermesinden de anlaşılacağı üzere, sosyal zekanın önemi kabul görmüştür. Bu tarihten sonra çeşitli çalışmalar yapılmış ve ardından Yale ve Hempshire Üniversitesinden iki psikoloji profesörü Peter Salovey ve John Mayer Sosyal Zeka kavramının bir alt formu olarak sundukları Duygusal Zeka(Emotional Intelligence EI) konseptini literatüre kazandırmışlardır(Salovey ve Mayer, 1990). Salovey ve Mayer duygusal zekayı, kişinin kendinin ve diğerlerinin hislerini, duygularını gözleyip anlayabilme, duygularını ayırt edebilme ve bu yollarla elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarını yönetmede kullanabilme olarak tanımlamışlar ve bu yolla duygusal zekayı diğer zeka türlerinden ayırarak kişinin kendinin ve diğerlerinin duygu düzenlemeleri konusunda yardım ettiğine inandıkları bir yetenekler takımı olarak oluşturmuşlardır. Ayrıca duyguların zihinsel olarak fark edilip, analiz edilebileceğine inanmışlardır. Bu inanç günümüzde de yetenek modeli olarak bilinen teorinin temelini oluşturmaktadır. Kavram araştırmacılar tarafından ilk kez kullanıldığı günden bu yana büyük bir ilgi toplamış ve iyi düzeyde IQ sahibi insanların nasıl olup da okulda başarısız oldukları ve okulu bırakan veya yeterince zeki olmadığı düşünülen bireylerin alanlarında nasıl en başarılılar olduklarını açıklamada kullanılmıştır (Doğan ve Şahin, 2007; Goleman, 2016).

Duygusal zekâ konusunda Reuven Bar-On, Salovey, Mayer, Goleman ve Caruso gibi araştırmacılar kişinin duygusal zeka düzeyini tespit etmek adına bazı karakteristikleri listelemişlerdir. Mayer ve Salovey duygusal zekayı saf bir bilişsel yetenek olarak görürken; Robbins(2001; akt. Çakar ve Arbak, 2004) bilişsel olmayan fakat bireyin çevreden gelen baskı ve istekler ile baş edebilme becerisine etkiyen bir takım yetenek ve beceriler olarak bakmıştır. Bar-On ve Goleman duygusal zekaya bir kişilik özelliği olarak bakmakta iken; Weisinger(1998) duyguların yardımıyla davranışımızı yönlendirerek olumlu sonuçlara ulaşabiliriz görüşünü ortaya koyar. Salovey ve Mayer duygusal zekayı duyguları algılama(Emotional Perception), duyguların düşünceler ile kaynaştırılması(Emotional Assimilation), duyguların anlaşılması(Emotional

Understanding) ve duyguların kontrol edilmesi(Emotional Management) olarak 4 aşamalı bir model ortaya koymuştur (Mayer, Salovey, ve Caruso,2004). Bar-On(2006) ise bireyin duygusal zekasını değerlendirirken öz farkındalık, kendini gerçekleştirme, kişiler arası ilişkiler, stres toleransı, optimizm ve mutluluk gibi birden fazla gösterge belirtirken, Goleman(2016) öz farkındalık, öz kontrol, empati, problem çözme, kriz yönetimi, liderlik gibi özelliklerin duygusal zeka değerlendirilirken göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmişlerdir. Bar-On'un sunduğu model kişilik özelliklerinin insanın genel iyi oluş düzeyini nasıl etkilediğine dikkat çekerken Goleman'ın modeli iş yeri başarısına odaklanmaktadır. 20. yüzyılın ilk yarısında duygusal zeka ile ilgili bu gelişmeler yaşanırken ikinci yarısında ise sarkaç duyguların insan hayatındaki pozitif rolü üzerinde dönmektedir. Günümüze kadar gelen süreçte duygusal zekâ ile ilgili araştırmalar ve alan uygulamaları kavramın yaygınlığını arttırmıştır ve kavramın önemini koruduğu ifade edilmektedir. Bu popülerliğin ayrıca insanların duygusal yaşamlarını düzenleme ve güçlendirme isteklerinin de bir ifadesi niteliğinde olduğu dikkat çekilen bir diğer noktadır (Gayathri ve Meenakshi, 2013).

2.2.2 Duygusal Zekâ Modelleri

Literatür incelendiğinde görüleceği üzere gerek duygusal zekanın ne olduğu ile ilgili gerek kişinin duygusal zekasının değerlendirilmesinde dikkate alınacak özellikler ile ilgili gerekse duygusal zekanın değerlendirilmesinde kullanılacak ölçme araçları ile ilgili birden fazla görüş mevcuttur. Bu görüşler ve araştırmalar sonucu duygusal zekâ üzerine yapılan modellerin literatürde karma ve yetenek temelli modeller olarak iki model türü çerçevesinde toplandığı söylenebilir. Bar-On, Cooper ile Sawaf ve Goleman'ın model yapısının karma model sınıflamasının altında değerlendirilebileceği, Mayer ve Salovey'in duygusal zekâ modelinin ise yetenek modeli sınıflaması kapsamında değerlendirilebileceği söylenebilir (Petrides ve Furnham, 2001; Bastian, Burns, ve Nettelbeck, 2005; Mavruk Özbiçer, 2018; Titrek, 2007).

2.2.2.1 Yetenek Tabanlı Model

Mayer ve Salovey 1990'da ilk kez kendi duygusal zeka konseptlerini "kendinin ve diğerlerinin his ve duygularını anlayabilme, duygular arası ayırdım yapabilme ve bu süreçlerden elde ettiği bilgiyi kullanarak düşünce ve davranışlarını yönlendirme yeteneği" olarak tanımladıklarında duygulanım ile ilgili(affective information) bilgi

içeren görevlerin anlaşılması ve düzenlenebilmesinin, kişinin problemlerini çözmesinde ve davranışlarını kontrol etmesinde bireye yardım edeceğine inanmışlardır. Bu tanım daha sonra yine aynı isimler tarafından "duyguyu algılama ve ifade edebilme, duyguyu düşünce içinde asimile edebilme, duyguları anlama ve duygu ile mantık yürütebilme ve kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını düzenleyebilme yeteneği" şeklinde geliştirtirilmiştir. Bununla beraber Mayer ve Salovey(1993) modelin aynı zamanda "duygusal yeterlilik modeli" olarak da adlandırılabileceğini ifade etmişlerdir. Tanımdan da anlaşılacağı üzere duygusal zekanın bireylerin duygularını düzenlemesinde yardımcı olarak 4 temel yetenek çevresinde kümelenen bir yetenek grubu olduğunu ifade edilebilir. Ayrıca bu 4 temel yetenek basit süreçten(duygu algılaması ve ifadesi; duyguyu düşünce içinde asimile edebilme, duyguyu düşünce konusunda kolaylaştırıcı rolde kullanabilme, duygu ile düşünceyi bağdaştırabilme) karmaşık sürece(duyguyu anlama ve duygu ile mantıksal muhakeme yapabilme; bireyin duygularını ve karşısındaki bireylerin duygularını düzenleyebilmesi) düzenlenmiştir(Doğan ve Şahin, 2007).

Duygu algılaması, değerlendirmesi ve ifadesinde yetenek için kişinin fiziksel durumunda, düşünceleri ve hislerinde mevcut olan duyguları tanıyıp bu duygulara uygun ifade biçimini sergilemesi ön koşuldur. Modelde en düşük duygusal zekâ seviyesi olarak tanımlanmıştır. Bununla beraber dil, sanat eseri, diğer insanlar ve diğer insanların yüz ifadeleri gibi sözlü olmayan ipuçları gibi kendi dışında çevresindeki dünyada bulunan canlı ve cansız varlıkların taşıdığı duygusal değeri de tanıması ve ifade etmesi gerekmektedir. Bu yönleri ile bu temel yeteneğin duyguyu tanımlayabilme ve hissedebilme yetisi olduğu ifade edilebilir. Ayrıca tanımlayabilme yeteneği modelde yer alan üst yeteneklerde de gereklidir. Modelde duygusal zekayı oluşturan bu temel yetenek ile beraber kişi değişen koşullara daha iyi adapte olabilmekte ve daha iyi sosyal becerilere sahip olmaktadır (Mayer ve Salovey, 1997; akt. Doğan ve Şahin, 2007; Mayer ve ark., 2004; Davis, 2004). Caruso ve Salovey(2004: akt. Doğan ve Şahin, 2007) duygu algılama yeteneğinin, duygunun eksiksiz ve doğru yorumu ile duygusal etkileşimde daha hazırlıklı olacağı ve daha hızlı tepki vereceği gerekçesi ile önemli olduğunu ifade ederek adapte olma konusundaki görüş paralelinde görüş belirtmiştir. Ayrıca iş görüşmesi, iş yerindeki etkileşimler, aile ile ilişkiler gibi sosyal etkileşimlerde de başarı için yol gösterici bir

yetenek olduğu literatürde dile getirilen bir diğer görüştür(Lopez vd., 2003; akt. Doğan ve Şahin, 2007).

Modelde dile getirilen bir diğer yetenek, bilişsel yapı ile yoğun ilişkisi ile diğerlerinden ayrılan duyguyu düşünce içinde asimile edebilme, duyguyu düşünce konusunda kolaylaştırıcı rolde kullanabilme, duygu ile düşünceyi bağdaştırabilme yeteneğidir. Bu yetenek için duygunun değerlendirilmesi ve yapılan bilişsel yön vurgusundan hareketle duygusunu hafızaya yardım etmesi amacıyla ortaya çıkartıp kullanması gerekir. Böylelikle kişi duygusunu düşünceyi üretici olarak harekete geçirmek amacıyla kullanmış olur. Bununla beraber bahsi geçen duyguların olumlu olması gibi bir gerekliliği yoktur. Üzüntü, öfke, korku gibi duygularda bu etkiyi uyandırmak için kullanılabilir. Oluşan bu harekete geçirici etki sonucunda hafızadan elde edilen bilgiler ile canlanan duyguların gizil öğrenme mekanizmalarından elde edilen tecrübeleri de kullanmayı mümkün kılar (Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios, 2003). Örnek olarak benzer durumlar karşısında kişinin ruh halinin iyi veya kötü olmasına bağlı olarak iyimser veya kötümser davranması gösterilmektedir (Davis, 2004).

Duyguyu anlama ve duygu ile mantıksal muhakeme yapabilmesi bireyin karmaşık olması veya anlık olarak ortaya çıkması fark etmeksizin kişi duyguları adlandırabilmesidir. Bunun yanında duygulardaki değişimler ile meydana gelen durumları da fark edebilmeli ve tanımlayabilmelidir. Duygu tanımlama yeteneğinden farklı olarak bu yetenekle, duyguya neden olan faktörlerin geçmişte mi yoksa şu anda mı oluştuğu, o andaki duygu durumla ilişkisi olup olmaması gibi daha karmaşık bir yeti kastedilmektedir. Ayrıca duygular çoğu zaman yekpare olarak yaşanmamakta, farklı duygular bir anda deneyimlenebilmektedir. İnsan utanç ile mutluluk; öfke ile korku gibi farklı duyguları aynı anda deneyimleyebilir ve sevgi ile kıskançlık, coşku ile pişmanlık gibi durumlar arasında dönüşüm yaşayabilir. Tüm bu durumların farkındalığına erişmek için bu yetenek gereklidir. Bu farkındalığın yanında koşullara bağlı olarak farklı duygular gelişebileceğini anlamak da bu becerinin ve dolasıyla yüksek duygusal zekanın göstergesidir.

Duygusal zekayı oluşturan son temel yetenek ise bireyin duygularını ve karşısındaki bireylerin duygularını düzenleyebilme yeteneğidir. Modele göre duygusal

zekanın en üst düzey ve gelişmiş yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bunun için öncelikle bireyin duyguya açık kalması gerekmektedir ve duyguları izleyebilmesi ön koşuldur. Aksi takdirde fenomenal olarak algıladığı gerçekliğin sonucu oluşan yanlış duyguları ile çevresi ile etkileşime geçecek ayrıca yine bu yanlış algılama ile diğerlerinin duygularını yanlış değerlendirecektir. Sonuç olarak hem kendisi hem de diğerleri için doğru ve gerçek duygulara ulaşması mümkün olmayacak, bu durumda kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını düzenleyebilmesini zorlaştıracaktır(Mayer, Caruso ve Salovey, 1999). Bu temel yeteneği yüksek kişiler düşmanca sergilenen tavır ve davranışlar sonucunda dahi sakin kalma gibi duygu yönetimi örneklerini sergilemektedir. Duygusal problem karşısında alternatif davranış biçimleri geliştirerek ve en efektif tepkiyi seçerek hareket ederler (Doğan ve Şahin, 2007).

Bu görüşte duygusal zekâ kavramının önemi ve mantıksal muhakeme sürecinde duygulardan nasıl faydalanılabileceği ve kullanımlarına vurgu yapmaktadır. Duygusal zekanın; geleneksel zekâ ve kristalize zekâ ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Kristalize zekâ ile ilgili yaklaşımdan da çıkarılabileceği üzere duygusal zeka yeteneği öğretilebilir bir yetenektir ve geleneksel zeka testleri gibi standartlaştırılmış ölçüm metotları ile ölçülebilirler (Mayer ve ark., 2004; Jensen ve ark., 2007). Ayrıca yetenek olarak ele alınması nedeniyle bu görüşe göre duygusal zekâ kişilik özelliği olarak görülmemektedir (Cobb ve Mayer, 2000; Çakar ve Arbak, 2004; Mavruk Özbiçer, 2018; Roberts, Zeidner ve Matthews 2001; Mayer ve ark., 1999; Lopes, Salovey ve Straus, 2003;). Ayrıca benzer bir tanımlamaya sahip kavramın Gardner'ın kişisel zekâ kavramı olarak gösterilebileceği ifade edilmektedir. Görüldüğü üzere Mayer ve Salovey kavramı ortaya koymakla yetinmemiş duygusal zekâ ile ilgili olarak çalışmaya devam etmiştir ve duygusal zeka ile ilgili ortaya koyulan diğer modellere de bir kaynak bir temel niteliği taşımıştır.

2.2.2.2 Karma Modeller

Duygusal zekâ modellerinin sınıflamasında karma modeller yetenek olarak duygusal zeka görüşünün yanına kişilik özellikler, davranışlar ve sosyal beceriyi de eklemiştir. Yetenek sınıflamasının duygusal zekanın kişilik özelliği ile ilgili olmadığı görüşünün aksine karma görüş sosyal yeterlik, optimizm, empati, güvenli girişkenlik, mutluluk, benlik saygısı gibi kişilik özellikleri karakterize olduğu görüşünü ileri

sürmektedir. Ayrıca klasik zekâ ile ilişkisi yetenek görüşünün aksine zayıf olarak ele alınmakta ve içerisinde bulunan çevre değişse bile davranışların tutarlı olarak görülmeyi gösterilmeye devam edeceğini de ifade etmektedirler (Cobb ve Mayer, 2000; Saklofske, Austin ve Minski, 2003; Newsome, Day ve Catano, 2000; Zeng ve Miller, 2003; Mavruk Özbiçer, 2018; Çakar ve Arbak, 2004;).

2.2.2.2.1 Reuven Bar-On'un Karma Duygusal Zekâ Modeli

Bar-On'un duygusal zekâ modeli başarıdan ziyade başarı potansiyeline odaklanan ve çıktı veya sonuç odaklı olmaktan daha çok süreç odaklı bir yaklaşımdır (Bar-On, 2002). Modelde duygusal zeka, eğitim ve terapi gibi yollarla zaman içinde öğrenilebilir ve geliştirilebilir olarak görülmüştür(Stys ve Brown, 2004). Model duygu kavramının birey başarısında rolünü belirleme hedefindedir(Crowe-Fraley, 1999; akt. Çakar ve Arbak, 2004). Goleman'ın modelinden farklı olarak iyimserlik, mutluluk gibi stres yönetimi ve duygu durumu bileşenlerini içermektedir. Model hem duygusal hem de sosyal bileşenleri bir arada bulundurur ve bu nedenle Bar-On tarafından Duygusal Sosyal Zeka olarak da ifade edilmiştir. Ayrıca, duygusal-sosyal zekâ, kendimizi ne kadar etkili bir şekilde anladığımızı ve ifade ettiğimizi; diğerleri ile ne kadar etkili bir şekilde ilişkiye geçtiğimizi ve gündelik taleplerle nasıl başa çıktığımızı belirlememizi sağlayan; birbiri ile ilişkili duygusal ve sosyal yeterlilikler, yetenekler ve kolaylaştırıcıların ara kesiti olarak tanımlanmıştır. Tanımdan da hareketle duygusal zekâ pozitif psikoloji ile ilişkili görmüş ve kişinin yaşamındaki mutluluk ve psikolojik iyi oluşuna anlamlı düzeyde katkı sağladığı modelde ifade edilmiştir (Bar-On, 2006; Bar- On, 2010). Bu pozitifi ilişkide modelde bireyin gündelik yaşam ile başa çıkmada bilişsel zekadan daha etkili olduğu ifade edilen bilişsel olmayan kişisel, sosyal, hayatta kalma ve duygusal gibi zekâ faktörlerini de barındırmasıdır (Çakar ve Arbak, 2004). Modelde 5 genel boyut ve boyutu oluşturan 15 beceri vardır. Takip edilen paragraflarda bu boyutlar literatür çerçevesinde özetlenmiştir (Çolakoğlu, 2017; Cooper ve Sawaf, 2003; Mavruk Özbiçer, 2018; Acar, 2007; Acar, 2001; Çakar ve Arbak, 2004; Doğan ve Şahin, 2007)

Kendini gerçekleştirme, duygusal benliğin bilincinde olabilme, öz saygı, bağımsızlık, özgüven becerilerinden oluşan kişisel beceriler boyutu bireyin kendi durumsal farkındalığı ile alakalıdır. İlgili alan yazınında bu alana içsel dünya alanı da denilmiştir.

Sosyal ilişkileri, sosyal sorumluluğu ve empatiyi içeren kişiler arası beceriler boyutu, kişinin diğer insanlarla ilişkiye girebilmesini ve onları anlayabilmesini ifade eden beceridir. Literatürde bu alan dış dünya alanı olarak da ifade edilmiştir.

Adaptasyon bir diğer adı ile uyum sağlama becerisi boyutu ise gerçekçi olabilme, problem çözebilme ve esneklik yeteneklerini kapsamaktadır. Bu beceri ile birey çevreden gelen istekler ile kendi istedikleri arasında dengeyi yakalayabilmekte ve uygun baş etme becerilerini sergileyebilmektedir.

Stres toleransı ve tepkilerini kontrol edebilme yeteneklerinden oluşan stres ile başa çıkabilme yeteneği boyutu modelde yer alan bir diğer beceri boyutudur.

Genel ruh hali veya ruhsal durum olarak ifade edilen son beceri boyutu ise mutluluk(uyumluluk) ve iyimserlik(optimizm) becerilerini kapsamaktadır.

Bar-On yüksek duygusal zekaya sahip kişilerin gündelik hayatta çevreden gelen talepler, mücadeleler ve baskılarla başa çıkmada daha mücadeleci olduğuna dikkat çekmektedir. Duygusal zekânın düşük olduğu düzeylerde ise bireyin başarı eksikliği ve duygusal problemlerle karşılaşacağını düşünmektedir. Bu noktadan hareketle Bar-On tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Ölçeği (Emotional Quotient İnventory – EQ-i), bireyin kişilik özellikleri veya kognitif kapasitesini ölçmek yerine çevresel talep ve baskılarla baş etme yeteneği üzerine odaklanmıştır. Bar-On teorisini ölçek sonuçları ile desteklemiş ve bu modelin "insanların akademik ve iş yeri performansının yordanmasında daha iyi" olduğunu ifade etmiştir. Bar-On'un bu iddiası modelinin Amerikan Hava Kuvvetlerinin eğitimlerde; pilotların, paraşütlü atlayıcı ve hava trafik kontrolörlerinin performanslarının yordanmasında %75 oranında doğru sonuç vermesi ile de desteklenmiştir ve Bar-On'un kurduğu yapının yordama geçerliği de ortaya konulmuştur(Bar-On, 2010).

2.2.2.2.2 David Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Duygusal zeka ile ilgili en çok ilgi çeken modellerden biri David Goleman tarafından Mayer ve Salovey'in modeli temelinden geliştirilerek ortaya koyulan modeldir(Goleman, 2000). Her ne kadar Mayer ve Salovey'in modelinden hareketle ortaya koyulmuş olsa da Goleman'ın modeli zihinsel yeteneklerin yanında öz motivasyonunu sağlayabilme gibi diğer yetenekleri de bulunduran karma bir model

özelliğindedir(Çakar ve Arbak, 2004). Bu modelle Goleman'ın alana yaptığı katkıların en önemlilerinden birisinin, duygusal zeka fenomenini ve teorisini daha geniş bir alana yayması ve Time Dergisi kapağı yapacak kadar popüler bir hale getirmesi olduğu ifade edilmektedir(Gayathri ve Meenakshi, 2013). Goleman ayrıca Modelde bireyin duygusal zekâ düzeyi değerlendirilirken kendini harekete geçirme, karşısındaki engelleri egale ederek ve meydana gelen sıkıntıların kendisine engel olmasına karşı çıkarak yoluna devam edebilme, haz ve tatmini dürtülerini de kontrol edebilerek erteleyebilme ve sıkıntılarla baş edebilme gibi yönlerine bakmak gerektiğini ifade etmektedir. Bu özellikleri yüksek olan kişilerin aynı zamanda daha iyi empati yapabildikleri ve umut düzeylerinin de daha yüksek olduğu modelde iddia edilen bir diğer noktadır(Goleman, 2016; Yoşumaz ve Özkara, 2018).

Model duygusal zekanın, empati kurabilme, anlama, yönetme, duyguları tanıyabilme, sosyal beceriler gibi öğrenilebilir olduğu iddia edilen yetilerden oluştuğunu belirtmiştir. Bu hipotezden hareketle ise modelin yaşam süresince öğrenme ile geliştirilebilir bir duygusal zekâ anlayışı ortaya koyduğu ifade edilebilir. Her bir yeti diğerleri ile ilişki ve ortak hareket içindedir. Kişiler arası ilişkilerde bireyin duygularını da iletişime dahil edebilmesini sağlayan sosyal beceriler; öz farkındalık ve özgüven ile ilgili becerileri ifade eden benlik bilinci veya duygusal farkındalığa sahip olma; amacı çerçevesinde karşısına çıkan engelleri aşabilme gücünü bulabilmek manasındaki motivasyonunu sağlayabilme; bireyin duygularını kontrol altında tutabilmesi becerisi manasındaki kendi kendini ve kendi duygularını yönetebilme; sosyal bilinç ve diğerlerinin duygusunu fark etmek ve farkında olmak manasındaki empati konusunda duygusal zeka düzeyleri yüksek olan kişilerin daha başarılı olduğu modelde dikkat çekilen bir diğer noktayı oluşturmaktadır(Goleman, 2016). Görüleceği üzere 5 ana boyuttan ve bu boyutlara ait yapı taşlarından meydana gelen model çeşitli çalışmalardan hareketle aşağıda tablolaştırılmıştır (Goleman, 2001; Çakar ve Arbak, 2004).

Tablo 2.2: Goleman'ın Duygusal Zeka Modelinin Ana Boyutları

	Boyut	Tanımı	İçerdiği Yapıtaşları
1.	**Duygusal Farkındalığa Sahip Olma(Emotional Self-Awareness)**	Hissettiği duyguyu izleme, tanıyabilme ve karar verme sürecinde kullanabilme yeteneği	➢ Özgüven ➢ Öz değerlendirmede gerçekçi ve objektif davranabilme ➢ Kendi ile dalga geçebilme, alay edebilme, duygusal bir bilinç sahibi olma
2.	**Duygularını Yönetebilme(Managing Emotions)**	Duygu ve tepki yönetiminde uygun şekilde davranabilme, kendini sakinleştirme yeteneği, olumsuz duygularla kişinin yönetiminden çıkmadan baş edilebilmesi. Zevk ve hazzı olumlu sonuç eldesi için geciktirebilme yeteneği.	➢ Dürüstlük ve güvenilirlik ➢ Belirsizliğe karşı rahat davranabilme, tolerans ➢ Değişime açıklık
3.	**Kendi Motivasyonunu Sağlayabilme(Self-Motivation)**	Hedef doğrultusunda duygulara yön verebilme, sorun ve engeller karşısında yılmazlık. "Akış" olarak ifade edilen duruma geçme yeteneği.	➢ Başarı için güçlü bir arzu ➢ Olumsuz sonuç ve başarısızlıkta dahi iyimserlik ➢ Örgüte adanabilme yeteneği
4.	**Empati(Empathy)**	Kendini diğerinin yerine koyabilme, onların duygularını ve düşüncelerini objektif şekilde fark edebilme yeteneği.	➢ Yeteneklerini koruma ve yetenek geliştirme konusunda uzmanlığı ➢ Diğer kültürlere yönelik hassasiyet ➢
5.	**Sosyal Beceriler(Social Skills Handling Relationships)**	Çevresindeki ilişki ağı ve sosyal durumlarla ilgili farkındalık ve kavrayabilme yeteneği, kendi dışındaki bireylerin de duygularını yönetme ve sorunsuz ilişkiler sürdürebilme yeteneği	➢ İkna Edebilme ➢ Takım oluşturma ve bu takıma liderlik yapabilme

Duygusal farkındalığa sahip olma boyutu bireyin ihtiyacı olduğu anlarda gerçek hissine ulaşabilmesini sağlar ve bu boyutta yaşanan bir eksiklikte ortaya çıkan bilgi girişinin eksik olması kişinin duygularının farkına varıp, duyguları tanımlayamamasına neden olduğu gibi tanımlanamayan bu duyguların kontrolünü de imkânsız kılar. Bu boyutta yüksek düzeye sahip bireylerin genel olarak özgüvenleri yüksektir. Bu bireyler kendileri ile gerçekçi değerlendirme yapabilir ve dalga geçebilirler. Duyguları yönetebilme boyutu duygu skalasında bulunan tüm duyguları yönetebilmesi ile ilgilidir. Yönetme ile kastedilen bastırarak duygunun daha güçlü olarak ortaya çıkmasına sebep olmak değil aksine duygunun kabulü ile bir anda duygusal mekanizmanın güçlü olması ile ortaya çıkabilecek tepkinin önüne geçmektir. Bu bireyler değişimi ve belirsizliği daha kolay tolere edebilmektedir ve dürüsttürler. Kendi motivasyonunu sağlama boyutunda yaşanan olumsuzluk, zorluk, hayal kırıklığı, zorluk ve başarısızlıklara karşın yılmazlık göstermesi, hedefleri doğrultusunda ilerlemesini devam ettirmesi manasına gelmektedir. Motivasyonları yüksek, azimli, olumsuzluklara rağmen yüksek moral sahibi ve olumlu düşünen, içinde bulundukları gruba veya organizasyona kolaylıkla kendilerini adayabilen kişiler bu boyuttaki düzeyleri yüksektir. Empati boyutunda bireyin diğerinin duygularını objektif ve tarafsız olarak değerlendirmesi, onun yerine kendisini koyarak anlayabilmesini ifade edilir. Sempatide var olan diğerinin duygusu ile duygulanım empatide söz konusu değildir. Son boyutu ifade eden sosyal yetenekler boyutu ise duygusal farkındalık, diğer bireylerin de duygularını yönetebilme ve bunlarla beraber diğerleri ile ilişkilerini sorunsuz olarak sürdürebilmeyi ifade etmektedir(Goleman, Boyatsiz ve McKee, 2001; Goleman, Boyatzis, McKee ve Finkelstein, 2015; Sümbül,2018)

2.2.2.2.3 K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf duygusal zekanın tanımlanmasını daha önceki modellere göre daha kompleks bir yolla yapmıştır. Cooper ve Sawaf'a göre duygusal zekâ bireyin duyguyu hissetmesi, anlaması ve duyguların gücünü etkili bir şekilde kullanmasına yardımcı olan bir beceridir. Duyguların zekâsı insanın enerjisinin, bilgisinin, bağlantılarının ve etkisinin kaynağıdır. Cooper ve Sawaf duygusal zekâ kuramlarını, 4 köşe taşı üzerine inşa etmiş ve bu köşe taşları etrafında toplanan 16 yetenekten oluştuğunu ve insanın duygu gücü ve hızlı algılayışı ile ilgili duyumsamak, anlamak ve etkili bir

biçimde kullanmak yeteneği olduğunu ifade etmişlerdir. Duygusal zekanın örgüt çevresindeki çıktıları ve liderlik ile ilişkisi modelde odaklanılan bir diğer noktadır (Cooper ve Sawaf, 2000; Çakar ve Arbak, 2004).

Modelde 4 köşe taşı üzerinden oluşmaktadır. İlk köşe taşını oluşturan duyguları öğrenmek bireyin duygu kapasitesinin ve potansiyelinin farkındalığını ifade etmenin yanında bu farkındalık ile ilişkilerini düzenleyebilmesi ile ilişkilidir. Bireyin bu köşe taşı beceriye sahip olması için duygularını pratik olarak sezebilmesine, duyguları ile ilgili gerçekliği doğru olarak algılamaya yani duygusal dürüstlüğe, enerji duygu bağını anlayabilmeye yani duygusal enerjiye ve duygu mesajlarının algılanmasına yani duygusal geri bildirime sahip olmasına bağlıdır. İkinci köşe taşını oluşturan duygusal zindelik için 5 bileşene ihtiyacı vardır. Bunlar öz varlık, güven çemberi, yapıcı hoşnutsuzluk, esneklik ve yenilenmedir. Üçüncü köşe taşı duygusal derinliktir. Bu boyutta birey tam manası ile içsel amaçlarını tespit etmeli, bunlara adanmalı, bu amaçlar ile örgüt amaçlarının koordinasyonunu sağlamalı, dürüstlüğü yaşamalı ve diğer bireylerin üzerindeki herhangi bir yetkisi olmasa dahi etki bırakabilmelidir. Dördüncü köşe taşı ise duygusal simyadır. Birey potansiyeli ve yaratıcılığı üzerine odaklanmış bir boyuttur. Önemsiz olarak görülebiliecek duyguları daha değerli bir yapıya dönüştürebilme ile alakalıdır. Bu daha değerli hale gelen duyguları kullanmak öncelenmektedir. Köşe taşı fırsatları sezme, sezgisel akışı, düşüncesel zaman değişimini ve geleceği yaratmayı içermektedir(Cooper ve Sawaf, 2000; Çakar ve Arbak, 2004).

2.3 Sosyal Anksiyete

Gündelik yaşamda birey çevresindeki diğer bireyler ve sosyal yapılarla her an iletişim ve etkileşim içindedir. Evrimsel bir bakış açısı ile bunun insanın doğası gereği var olan bir özelliği olduğu ifade edilebilir. İnsanın doğasında var olduğunun ifade edilmesine rağmen insan bu iletişim ve sosyal etkileşimler sırasında çeşitli düzeylerde kaygı yaşamaktadır. Bu kaygı belirli bir noktaya kadar bu etkileşim ve iletişim için gerekli iken bir noktadan sonra bu kaygı kişinin sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkilemeye başlamaktadır (Doğan, 2009). Sosyal anksiyete, bireyin diğer bireyler tarafından yargılanabileceği düşüncesine sahip olduğu ve değerlendirilme kaygısı taşıdığı toplumsal veya sosyal ortamlarda rezil olabileceği veya utanç verici bir konuma düşeceği düşüncesi ve bu düşünce ilgili sürekli olarak ve belirgin bir şekilde sahip olduğu korkudur.

Pierre Janet, sosyal fobi kavramını 1903 yılında insanların izlediği zamanlarda yazı yazma veya piyano çalmak gibi etkinliklerde bulunmaktan korkan insanların korku davranışlarını tanımlamak için kullanmıştır fakat sosyal ortamlarda yaşanan kaygı ve korku konsepti çok daha önceki dönemlerde ifade bulmuştur. Milattan önce 400'lü yıllarda Hipokrat aşırı çekingen ve utangaç insanları tanımlarken "her insanın onları gözlemlediğini düşünen" ve "yaşam olarak karanlıkları seven" ifadelerini kullanmıştır. Kavramın ortaya koyulması ile beraber kavramla ilgili çalışma ve tanımlamalar sürmüş 1930'lu yıllarda Schilder kavram için diğer bireyler ve toplum içerisinde kişilerle birebir ilişki kurmaktan rahatsızlık duyan ve aşırı düzeyde utangaçlık yaşayan kişilerin durumu olarak tanımladığı "sosyal nevroz" terimini kullanmıştır(Schilder, 1938; akt. Doğan, 2009). 1966 yılına gelindiğinde Mark ve Gelder tarafından kavram, günümüzdeki modern anlamına yakın olacak şekilde tanımlanmış ve yine Mark'ın yaptığı fobi türlerini ayrıştırarak belirti kümeleri, gidişat ve epidemiyoloji tanımlaması ile sosyal fobi kavram olarak daha belirgin hale gelmiştir. Kavramsal şekillenmede ortaya çıkan bu gelişmeler Amerikan Psikiyatri Derneğince de kabul görerek Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının (Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder – DSM) ilk iki versiyonunda yer almamasına karşın Mark'ın sosyal fobi tanımından 10 yıl sonra 1980'de 3. versiyonu itibari ile kitaptaki yerini almıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1980). Kitabın 4. versiyonunda ise sosyal fobi kavramının yerini "sosyal anksiyete" kavramı almıştır. Mark tarafından bireyler arası etkileşim durumları ile sınırlandırılan ve çevrelerindeki insanlar karşısında küçük düşme temelli yoğun korkular olarak tanımlanan sosyal fobi; DSM III'de başkalarınca değerlendirileceği hallerden devamlı ve gerçekliğe aykırı bir korku duymak; böyle durumlardan kaçınmak ve utanç duyacağı veya rezil olacağı biçiminde davranabileceğinden korkmak olarak tanımlanmıştır. DSM IV konseptin adı her ne kadar sosyal anksiyete bozukluğu olarak değişmişse de sosyal fobi terimi ile beraber kullanılmaya devam etmiştir ve performans gösterilmesi gereken durumlarda da ortaya çıkması tanıma eklenmiş, başka bir mental durum ve tıbbi koşulun var olmaması veya ilişkisinin olmaması koşulu tanıma eklenmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). DSM 5 ile beraber sosyal fobi ile birbiri yerine kullanım ortadan kalkmış ve sosyal anksiyete tek başına kullanılmaya başlamıştır. Bu değişiklikle beraber kişinin yaşadığı anksiyete durumu ile ilgili fazla ve yersiz olduğu düşüncesine sahip olması ölçütü tanı kriterlerinden kaldırılmıştır. Bunun yerine

anksiyetenin mevcut tehditten orantısız şekilde fazla olabileceği ölçütü eklenilmiştir. Yapılan değişiklikler ile birlikte DSM 5'te güncel sosyal anksiyete tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

A: Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşmeler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaşıtlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşmeler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

B: Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C: Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

D: Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E: Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F: Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

G: Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

Varsa belirtiniz:

Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.

H: Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

I: Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz

J: Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireyler diğerleri tarafından değerlendirileceklerini veya yargılamaya tabi tutulacaklarını düşündüklerinde aşırı bir korku yaşarlar. Bu korkuyla beraber utanç ve aşağılanma kaygısı ile ilgili bilişler tetiklenir. Kişi bu bilişlerin mantıksızlığın farkında dahi olsa bu bilişler varlığını sürdürmektedir. Tetiklenen bu yoğun kaygı deneyimi nedeniyle kişi ister kaçsın isterse de baş etmeye çalışsın belirgin bir stres deneyimleyecek fakat incelikli ortaya koyulan kaçınmalardan yapmacık arkadaşlık ifadelerine değişen bu kaçınma ve güvenlik arama davranışları kişinin mesleki, eğitsel, sosyal ve yakın ilişkiler ile ilgili yaşamında işlevselliğinin bozulmasına neden olabilecektir(Clark ve ark., 1995; akt. Plasencia, Alden ve Taylor, 2011; Altan Atalay, 2011).

Sosyal etkileşimlerde çevreden sosyal bilgi çoğu zaman kesin ve net sınırlara sahip olmaktan öte belirsizdir. Sosyal anksiyetesi olmayan bireyler çevreden topladığı bu bilgileri çoğunlukla pozitif bir tutumla yorumlar ve çevreye bu tutumla tepkide bulunur. Fakat bilginin yorumlanmasındaki bu faydalı pozitif tutum yanlılığının sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde eksik olduğu, bu eksiklik sebebiyle ortaya çıkan sosyal bilgiyi yorumlama şekli ve bilişsel yapının sosyal anksiyete bozukluğunun sürdürülmesinde temel bir unsur olduğu ifade edilmektedir(Orchard, Apetroaia, Clarke, ve Creswell,2017)

Sosyal anksiyete bozukluğunun 2 alt tipi olduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki birden fazla sosyal toplumsal durumu kapsayan yaygın tip diğeri ise sadece bazı

spesifik durumları kapsayan yaygın olmayan tiptir(Eldoğan, 2018; Altan Atalay, 2011; Berman ve Schneier, 2004).

2.3.1 Çocukluk Çağında Sosyal Anksiyete

Anksiyete bozuklukları ve özelinde sosyal anksiyete bozukluğu çocuklukta ve ergenlikte ortaya çıkabilen psikopatolojiler arasında sıklığı en yoğun olan bozukluklardandır (Ooi, Nocita, Coplan, Zhu, ve Rose-Krasnor, 2017; Pahl, Barrett ve Gullo, 2012, Zhu ve ark., 2017; Orchard ve ark., 2017; Walkup ve ark., 2008; Wu ve ark., 2016; Biederman ve ark., 2001; Rork ve Morris, 2009; Mohapatra, Agarwal, ve Sitholey, 2013). Klinik örneklemde yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyetesi ve sosyal fobi, semptomların büyük oranda birbirini kapsaması nedeniyle obsesif kompülsif bozukluk gibi diğer anksiyete bozukluklarından ayrı bir grup olarak nitelendirilmektedir (Kreuze, Pijnenborg, de Jonge, Nauta, 2018). Literatür incelendiğinde araştırmaların genel olarak klinik örneklem üzerinde yoğunlaştığı dikkati çekmekle beraber son dönemde yapılan çalışmalar her ne kadar klinik olarak adlandırılamayacak olsa dahi yüksek düzeyde sosyal anksiyete semptomları ortaya koyan ergen ve çocuk örneklemde de artmakta ve bu fenomen üzerine ilgi yoğunlaşmaktadır. Yüksek sosyal anksiyete semptom düzeyine sahip çocukların sosyo-duygusal açıdan hem okul içinde hem de okul dışında uyum sağlamada güçlük çektiği ve zamanla yetişkinlikte sosyal anksiyetesi gibi daha ciddi bozuklukların ve ruh sağlığı ile ilgili bozuklukların ortaya çıkabileceği yapılan araştırmalarda ifade edilmektedir (Orchard ve ark.,2017; Oi ve ark., 2017; Beesdo, Knappe, ve Pine, 2009; Baker ve Hudson, 2014; Lewis-Morrarty ve ark., 2012; Weeks, Coplan, ve Kingsbury, 2009). Ayrıca araştırmalarda sosyal anksiyetenin çocuklukta görülen anksiyete türleri arasında uyumsuzluğa en çok neden olan tür olduğu ifade edilmektedir (Zhu ve ark., 2017). Bu noktada erken dönemde anksiyete semptomlarının tanımlanması yönünde yapılabilecek çalışmaların uzun dönemde meydana gelecek bu olumsuz değişikliklerin önüne geçmek için büyük bir öneme sahip olabilir(Goodwin, Fergusson, ve Horwood, 2004; Bernstein, Bernat, Davis, ve Layne, 2008; Luby, 2013).

Sosyal korkular erken çocuklukta yaygın ve normal bir durum olmakla beraber bazı vakalarda daha ciddi problemlere neden olabilmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunda sosyal stres durumunda görülen kalp çarpıntısı, baş ve karın ağrıları, mide bulantısı, terleme, panik ataklar ve sık sık ağlama gibi artmış sosyal anksiyete

semptomları klinik düzeyde olmayan sosyal anksiyetede de görülmektedir. Ayrıca bu artmış sosyal anksiyete semptomlarının uyum sağlamada olumsuz sonuçlarla ve sosyal anksiyete bozukluğu gelişimi ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir(Broeren, Muris, Diamantopoulou, ve Baker, 2013; Beidel, Turner, ve Morris, 2000).

Ayrıca sosyal anksiyete tanı kriterlerinde çocuk ve ergenler için ayrı notların bulunması çocuk ve ergen sosyal anksiyetesinin yetişkinlerden farklı olarak kendine has bazı özellikler sergilediğini de ortaya koymaktadır(Durna, 2018).

Çocuklukta görülen sosyal anksiyetede problem çözme ve sosyal destek arama başa çıkma türlerinin daha az kullanılması, ruminasyonlar, kendini suçlama ve felaketleştirme ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Wright ve ark., 2010).

2.3.1.1 Çocuklukta Sosyal Anksiyete ve Risk Faktörleri

Çocukluk döneminde anksiyetenin ortaya çıkması için çeşitli risk faktörleri belirlenmiştir. Bunların başında çocuğun beraber dünyaya geldiği genetik karakteristiği gösterilebilir. Bögels ve Perotti(2010) sosyal anksiyete bozukluğunun aileden başlayıp nesillere yayıldığını ifade etmektedir. Olumsuz duygulanım(negative emotionality) utangaçlık veya davranışsal tutukluk(behaviorally inhibited) gibi kişilik özelliklerinin içselleştirme güçlükleri, sosyal anksiyete bozukluğu riskinin artması, yeniliğe karşı korku ve hassaslık ile ilişkili olduğunu ileri süren araştırmalar da mevcuttur (Kılıç, 1999; Clauss ve Blackford, 2012; Muris ve Ollendick, 2005; Acar, 2016; Wichstrøm, Belsky, ve Berg-Nielson, 2013). Rapee ve Coplan(2010) özellikle davranışsal tutukluk ve utangaçlığın erken çocukluk döneminde sosyal anksiyete geliştirme için bir zayıflık ve risk faktörü olarak kavramsallaştırılması gerekliliğini ileri sürmektedir(Pahl, Barett ve Gullo, 2012). Bu savın Clauss ve Blackford(2012) yaptığı meta analiz çalışmasının sonucunda çocuklarda davranışsal tutukluğun sosyal anksiyete geliştirilmesinde en geniş tek risk faktörü olduğunu ortaya koyması ile desteklendiği söylenebilir. Bruch(1989; akt. Bögels ve ark., 2001) 3 aile uygulamasının çocukta sosyal korkuyu arttırabileceğini ifade etmektedir. Bunlar ebeveynin diğer insanların değerlendirmelerinden kaygı duyması, ebeveynin çocuğu sosyal olarak izole etmesi ve aile sosyalliğinin eksik olmasıdır. Ayrıca aile tarafından çocuğun olumsuz geribildirimler ile büyütülmesi çocuğun olumsuz değerlendirmelere karşı aşırı hassas olarak büyümesine neden olabileceği bir diğer savdır.

Bir diğer risk faktörü ise ebeveynlerin anksiyete bozukluğuna sahip olmasıdır. Kalıtsal yüklülük dışında bunun nedeninin ebeveynin anksiyöz davranışlarda çocuğa model olması, uyumu bozan baş etme yöntemlerinin ebeveynden öğrenilmesi, yüksek nevrotik kişiliğe sahip ebeveynlerin aşırı koruyucu ebeveyn tutumları sergilemesi gibi çevresel faktörlerin gösterilebileceği ifade edilmektedir. Bunun yanında ebeveynlerin stresli yaşantıları da bir diğer risk faktörüdür (Coplan, Arbeau, ve Armer, 2008; Östberg ve Hagekull, 2013; Degnan, Almas, ve Fox, 2010). Bu araştırmaların yanında evlat edinilen çocuklar ile ilgili yapılan bir çalışmada sosyal anksiyetenin hem genetik hem de çevresel etkenler aracılığı ile ortaya çıktığı yönündedir(Daniels ve Plomin, 1985; akt. Bögels, van Oosten, Muris ve Smulders, 2001)

Zu ve arkadaşları(2017), Çin'de anaokulu çocuklarının anksiyetelerine eşlik eden etmenler ile ilgili 1 yıl süreli boylamsal çalışmalarının sonucunda yaptıkları regresyon analizinde çocuğun mizacının, anne çocuk arasında güvensiz bağlanmanın ve ebeveyndeki güvensiz bağlanma ile ilgili inançların çocuk anksiyetesi ile ilişkili olduğunu ve anksiyete semptomlarının(özellikle sosyal anksiyete) akranlarla, duygusal olarak ve akademik problemleri yordayabildiğini bulmuşlardır.

Bögels ve Perotti(2010) anne ve babanın çocuğun sosyal gelişiminde farklı rollere sahip olduğuna dikkat çekmektedir. Babaların sosyal anksiyetesi bulunan çocuklarının özgüvenlerini yükseltebileceklerini annelerin ise sosyal uyanıklıklarını uyarabilecek ve yüksek sosyal özgüvene sahip çocuklar yetiştirebileceklerini ifade etmektedir. Bununla beraber gelişimsel psikopatoloji alanında yapılan araştırmalar babanın katılımcı, sıcak, otonomi konusunda çocuğu destekleyen bir yapıda olmadığı ve anksiyete özellikleri gösterdiği durumlarda çocukların sosyal anksiyete açısından risk altında olduğunu ifade etmektedirler.

Doğum sırasının da çocukta sosyal anksiyete gelişimi ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Tek çocukların ve ilk çocukların , ebeveynin bu çocuklardan beklentilerinin yüksek olması ve daha sonra dünyaya gelen çocukların istekleri ve ihtiyaçları için diğer kardeşleri ile pazarlık içinde olmaları fakat ilk ve tek çocukların böyle bir durumda olmamaları sebebiyle, utangaç olmaya daha yatkın olduğu Bögels ve arkadaşları(2010) tarafından ifade edilmektedir.

2.3.1.2 Çocuklukta Sosyal Anksiyetenin Değerlendirilmesi

Sosyal anksiyete bozukluğu erken çocuklukta dahi oldukça inatçı ve kronik bir eğri ortaya koymakla beraber yaygınlığı son döneme kadar belirsizliğini korumuştur. Bir sava göre bu belirsizliğin sebeplerinden biri çocukların bu yaş düzeyinde gerekli bilişsel gelişimlerinin anksiyete hislerini sosyal bağlam ile ilişkilendirebilecek düzeyde olmamaları ile ilgilidir. Bu ve benzeri savlar ile sosyal anksiyetenin başlangıç yaşının ergenlikten önce olamayacağı yönünde dikkate değer bir fikir birliği mevcuttur ve sosyal anksiyete bozukluğu tanılarının büyük çoğunluğu 10-19 yaşları arasında konulmaktadır. Çocuklarda görülen hızlı gelişme ve değişmenin yanında yaşa uygun ölçme araçlarının eksikliği ve erken çocuklukta tanı kriterleri konusunda tartışmaların bu fikre sebep olduğu ve ölçme araçlarındaki gelişmelerin bu fikrin değişimine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu değişim ile beraber erken çocuklukta anksiyete bozukluğu tanıları daha yaygınlaşmış ve yapılan bu tanılarla beraber daha önce ortaya koyulan orandan daha yüksek olduğuna dikkat çekilmiştir (Paulus, Backes, Sander, Weber, ve von Gontard, 2015; Carter ve ark., 2010).

2.3.1.3 Çocuklukta Ortaya Çıkan Sosyal Anksiyetenin Çıktıları ve Sosyal Anksiyeteye Eşlik Eden Durumlar

Klinik olmayan örneklemde sosyal anksiyete semptomları artmış çocukların, klinik örneklemde görülen duygusal uyumsuzluk döngüleri gösterdikleri yapılan çeşitli çalışmalarda ifade edilmektedir. Örneğin ilkokul ve anaokulu yaş grubundaki çeşitli çocuk örneklemde yapılan çalışmalarda sosyal anksiyete semptomlarının eş zamanlı olarak yalnızlık, düşük öz değer ve depresif semptomlar gibi içselleştirme bozuklukları ile ilişkili olduğu ifade edilmekte ve daha sonra ortaya çıkabilecek anksiyete ve içselleştirme bozukluklarının yanında duygusal problemler için de risk faktörü oluşturabileceği dile getirilmektedir(Coplan, Closson, ve Arbeau, 2007; Liu, Coplan, Ooi, Chen, ve Li, 2015; Beesdo ve ark., 2007). Ayrıca King ve arkadşaları(1991; akt. Wright ve Ar., 2010) çocuklukta sosyal anksiyete ile depresyon arasında ikincil bir komorbidite olduğuna dikkat çekmektedirler.

İfade edilen duygusal uyumdaki bu bozulmanın yanı sıra çocukluk döneminde görülen artmış sosyal anksiyete semptomlarının sosyal uyumu da olumsuz etkilediği ilgili literatürde dikkat çekilen bir diğer konudur. Çocukluk dönemi ve özelinde erken

çocukluk, akran ilişkileri açısından birçok yeteneğin geliştirilip, bu yeteneklerde ustalaşıldığı, olumlu ve sağlıklı akran ilişkilerinin geliştirilmesi için önemli bir dönemdir. Bu önemine binaen gerek sosyal anksiyete bozukluğu sahibi gerekse sosyal anksiyete semptomları yüksek klinik olmayan sosyal anksiyete sahibi çocukların yaşayacağı zorlukların çeşitli olumsuz çıktılara neden olacağı ifade edilebilir. Örneğin bu tür sorunlara sahip çocukların akranlarıyla etkileşime geçmelerinin stresli ve zorlayıcı bir deneyim olduğu, bunun yanında konuşma başlatma ve sürdürmede zorluk yaşayacakları, sonuç olarak da grupla ilişkisini keserek kendilerini gruptan geri çekeceği öne sürülmektedir. Bu geri çekilme ve ilişki kesmenin sebeplerinden birinin de bu tür çocukların yüksek düzeyde sosyal tehdit ve reddedilme beklentisi göstermeye yatkın oldukları bu sosyo değerlendirme beklentisi ve etkenlerin de anksiyete duygusunun sürmesine yol açtığı da literatürde dile getirilen bir diğer noktadır(Weeks, Coplan, ve Ooi, 2016). Bu sorunları yaşayan çocukların akranları tarafından aktif olarak reddedilme, istismar edilme ve akran örselemesi riskinin arttığı araştırmalarda ifade edilmektedir. Özellikle kronik akran örselemesi deneyimimin, çocukların ergenlikte sosyal anksiyete gelişimi gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceği ifade edilmektedir(Gazelle ve Ladd, 2003). Her ne kadar sosyal anksiyete sahibi çocukların akran ilişkileri ile ilgili çalışmaların sınırlılığı söz konusu olsa da çocuğun kendisini akranları ile sosyal etkileşim fırsatlarından çoğu zaman uzaklaştırdığı davranışsal bir süreç anlamında kullanılan içe kapanma ile ilgili yapılan çalışmalardan konu ile ilgili ikincil bilgiler edinilebileceği içe kapanmanın sosyal anksiyeteyi kapsayan bir çatı kavram olduğu ifade edilen bir diğer noktadır(Gazelle ve Spangler, 2007). Hem sosyal anksiyete hem de içe kapanmada çocuk yaşadığı sosyal korku nedeniyle kendini akran grubundan geri çeker ve sosyalliğin söz konusu olduğu her ortamda bu korkuyu yaşamaktadır. Akran reddi ve dışlanmasında büyük bir risk oluşturan bu durumu yaşayan çocuklar aynı zamanda izleyici olmak, uğraşsız kalmak gibi suskun davranışları daha sık sergilemekte; prososyal davranışları daha seyrek sergilemektedirler. Yukarıda bahsedilen bulgular da göstermektedir ki sosyal anksiyete sahibi çocuklar sosyal uyumda çeşitli zorluklar yaşamaktadır(Coplan ve Armer, 2007; Gazelle ve Spangler, 2007; Gazelle ve Ladd, 2003).

Duygusal ve sosyal uyum ile ilgili olumsuz çıktıların yanında yüksek sosyal anksiyete semptomları sergileyen veya sosyal anksiyete bozukluğu olan çocuklar

akademik uyum konusunda da sıkıntılar yaşamaktadırlar. Bu problemlerden herhangi birine sahip çocukların sınıf ortamında edinmesi ve sergilemesi gereken akademik mücadelecilikte kısıtlılıklar yaşadığı ifade edilmektedir. Ooi ve arkadaşlar(2017) klinik düzeyin altında olsa dahi sosyal anksiyete semptomları gösteren bir çocuğun akademik yaşamında bu durumun bazı olumsuz çıktılara yol açmasının sürpriz olmayacağını dile getirmektedir. Weeks ve arkadaşları(2009) 7-8 yaşındaki sosyal anksiyeteli çocukların anksiyete düzeyi daha düşük akranlarına oranla okulda yalnızlık, okulu sevmeme ve okuldan kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca öğretmenler bu çocukların sosyal kaygısı daha az çocuklara nazaran akademik yeterliliklerinin daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir.

2.3.1.4 Çocukluk Çağı Sosyal Anksiyetesinde Müdahaleler ve Tedaviler

Çocukluk çağında ortaya çıkan sosyal anksiyete bozukluğu için literatürde bilişsel davranışçı terapi ve serbest serotonin geri alım inhibitörleri(SSRI) kullanımı gösterilmektedir. Çocuklarda sosyal anksiyete bozukluğunda kullanılan psikolojik tedavi metotlarının tipik olarak sosyal çevreden edinilen bilgiyi yorumlamadaki yorum yanlılığını değiştirmeyi içerdiği ifade edilen bir diğer noktadır(Orchard ve ark., 2017). Sosyal aksiyetenin tedavisinde kullanılan bilişsel davranışçı terapi ile özellikle uyum sağlamaya yönelik baş etme stratejilerinin desteklenmesinin amaçlandığı ilgili literatürde yer bulan diğer odak noktalarından biridir (Wright ve ark., 2010). Ayrıca yapılan çalışmalarda davranışsal olarak tutukluk gösteren çocuklara yönelik önleyici bilişsel ve davranışsal girişimlerin sosyal anksiyeteyi önleyebileceği ileri sürülmektedir(Pahl, Barett ve Gullo, 2012).

2.4 Aleksitimi, Duygusal Zekâ ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki

2.4.1 Yurtiçindeki Araştırmalar

Literatür incelendiğinde ayrıca aleksitiminin psikopatoloji oluşumunda ve takiben sürmesinde rol alan mekanizmalarla rolü de dikkat çekmektedir. Motan ve Gençöz(2007) aleksitimi boyutları ile anksiyete belirtileri ve depresyon ilişkisini araştırdığı çalışmasında sosyal fobi, madde bağımlılıkları ve konversiyon bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi bir çok patoloji ile ilgili spesifik çalışmada aleksitimiye de yer verilmeye başlandığını ifade etmektedir.

Aslan ve arkadaşları(1997) 222 üniversite öğrencisi ile Toronto Aleksitimi Ölçeği Kısa Sosyal Fobi Ölçeği ve Stresle Başaçıkma Tarzı Ölçeği kullanarak yaptığı araştırmanın sonucunda örneklemin sosyal anksiyete düzeyleri ile aleksitimi özellikleri arasında manidar bir ilişki bulmuştur. Araştırmacılar sosyal anksiyete ile aleksitimi arasındaki bu ilişkinin sosyal anksiyete belirtilerinin neden olduğu aşırı anksiyete ve fizyolojik belirtilerin bireyin bu belirtileri yaşamak istememesi nedeniyle giderek duygularının tamamında bir kısıtlanmaya yol açması nedeniyle oluşabileceğini ifade etmektedir.

Solmaz ve arkadaşları(2000) 24 sosyal anksiyetesi ve 24 sağlıklı kontrol grubu ile yürüttükleri çalışmada sosyal anksiyete hastalarının psikopatolojisi olmayan kontrol grubuna oranla manidar düzeyde daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya katılan sosyal fobi hastalarının %58'inin aleksitimik olduğu araştırmada dikkat çekilen bir diğer noktadır.

Biçen(2018) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan 9-16 yaş arası 77 çocuk ve ergende sosyal anksiyete ve aleksitimiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan çocukların sosyal anksiyete puanlarının manidar düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Araştırmada dikkat çekilen bir diğer bulgu ise sosyal anksiyete ve aleksitimi arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna özel olmayan bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmış olmasıdır.

Sosyal anksiyete bozukluğu ve aleksitimi ilişkisini araştıran bir diğer çalışmada iki kavram arasında özgül bir ilişki mi olduğu yoksa majör depresyon ile ilgili bir eş tanımı olduğu konusuna yogunlaşılmıştır. 46 aleksitimik birey ve 94 aleksitimik olmayan grupla yapılan çalışma sonucunda aleksitimi ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında zayıf bir ilişki tespit edilmekle beraber majör depresyon komorbiditesi olması durumunda ilişkinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır(Ertekin, Koyuncu, Aslantaş Ertekin ve Özyıldırım, 2015). Ayrıca aleksitimi sosyal anksiyete ilişkisinin komorbidite ile artması yönündeki bir diğer bulgu Evren ve Evren(2007)'de psikiyatrik konsültasyon alan ayaktan deri hastalıklarına sahip örneklemde de elde edilmiştir.

Dalbudak ve arkadaşları(2013) tarafından 319 üniversite öğrencisi katılımı ile yapılan aleksitimi ve kişiliğin sosyal anksiyete ilişkisini konu alan araştırmada sosyal anksiyete düzeyinin üniversite öğrencileri arasında aleksitimi düzeyi ile pozitif yönlü bir ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada üzerinde durulan bir diğer nokta ise aleksitiminin batılı olmayan toplumlarda sosyal anksiyete ile baş etmede bir başetme yöntemi olabileceğidir. Bunun nedeninin ise bazı din ve topluluklarda duyguların sözel ifadesi çok değerli görülmemesi olduğu ifade edilmiştir.

Taş ve Güneş(2019) 8-12 yaş arasında 321 çocuk ile Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği, Çocuk Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Çocuklar için Bilgisayar ve Oyun Bağımlılığı Ölçeğini kullanarak yaptığı araştırmada aleksitiminin alt boyutları ile sosyal anksiyete arasında herhangi manidar bir ilişkiye olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

2.4.2 Yurtdışı Araştırmalar

Summerfeldt, Kloosterman, Antony ve Parker(2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada son dönemde duygusal zeka üzerinde yoğunlaşan ilgiye dikkat çekerek Salovey ve Mayer tarafından yapılan tanımlamanın kişilik literatüründeki aleksitimi, içsel ve kişiler arası zeka, duygusal yeterlilik, sosyal zeka gibi bir çok kavram ile ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Duygusal zeka kavramının barındırdığı yeteneklerin sosyal anksiyetenin kişiler arası işlevselliğe nasıl etkileri olduğunu açıklayabilmesi yönüyle değerli olabileceği ifade edilen bir diğer husustur. Yapılan bu çalışmada duygusal zekanın sosyal anksiyetenin özellikle sosyal etkileşim anksiyetesi alt boyutu ile kuvvetli negatif olarak ilişkili olduğu ifade edilmiştir(Summerfeldt ve arkj., 2006). Bunun yanında Hajloo ve Farajian(2013)'ın 293 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada utangaçlığın duygusal zekanın tüm alt boyutları ile anlamlı düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Jacobs ve arkadaşları(2008) duygusal zeka düzeyi ile sosyal anksiyetede anksiyete yoğunluğu ilişkisi hakkında 28 sosyal anksiyete hastası ve 28 sağlıklı bireyin katılımı ile yaptıkları çalışmada sosyal anksiyeteli vey utangaç bireylerin sosyal durumlar isabetli bir şekilde algılamayabileceklerini, bu tür bireylerde sosyal durum veya etkileşimlerle ilgili algının bozulmuş olabileceğini ifade etmektedir. Sosyal etkileşim ve durumlarla ilgili stratejiler oluşturabilmek bu durumları ve uyaranları doğru bir şekilde algılamayı

gerektirmekte ve bu beceri ise duygusal zeka kavramı ile yakından ilişkili bir yapı sergilemektedir. Araştırmacılar bu noktadan hareketle sosyal anksiyete bozukluğu bulunan kişilerde duygusal zeka ile ilgili bozulmaların olabilieceği hipotezini öne sürmektedirler. Yapılan analizler sonucu sosyal anksiyete şiddeti ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal zekâ kavramı incelendiğinde bireyin duygularının farkında olması yani duyguları hakkında öz bilinç sahibi olması ve bunu ifade edebilmesi önemli bir parçayı oluşturmaktadır (Koçak, 2002). Aleksitimik bireyler ise duygularını tanımlamada güçlük çekmekte ve duygularını sözel olarak ifade edememektedir. Bu noktada aleksitiminin ilişkili olduğu veya birbirini kapsayan 2 kavram olduğu hipotezleri ileri sürülebilir. Parker ve arkadaşları(2001) 720 yetişkin örneklem üzerinde 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği(TAS-20) ve Bar-On Duygusal Zeka Öleçğini kullanarak, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada iki kavramın birbirinden bağımsız kavramlar olduğu fakat kuvvetli negatif korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Parker ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın bulgularına paralel olarak Schutte ve arkadaşlarının(1998) TAS-20 ve 33 maddelik Duygusal Zeka Ölçeğini kullanarak 346 yetişkin katılımcı ile yaptıkları çalışmada aleksitimi ve duygusal zekanın ters ama kuvvetli düzeyde birbirini kapsayan kavramlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ghiabi ve Besharat(2011)'ın Duygusal Zeka Ölçeği, TAS-20 İran Versiyonu ve Kişiler Arası Problemler Ölçeğini kullanarak 375 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada duygusal zekanın hem aleksitimi hem de sosyallik gibi bireyler arası problemler ile negatif korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucu olarak duygusal zekanın aleksitimiyi ve sosyallikte yaşanan kişiler arası problemleri yordayabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç duygusal zeka ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi gerekse aleksitimi ile arasındaki ilişkiyi ortaya koyması ve bu 3 kavramın birbiri ile ilişkisinin araştırılması ile ilgili literatüre katkı sağlanması açısından dikkate değerdir.

Cox ve arkadaşları(1995) panik bozukluk ve sosyal anksiyetede aleksitimiyi araştırmak için 100 panik bozukluk, 46 sosyal anksiyetesi olan örneklem üzerinde yaptığı

çalışmada manidar bir farklılaşmaya ulaşamamakla berabe sosyal anksiyetesi olan örneklemin %28,3'ünde aleksitiminin de olduğunu ifade etmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırma yöntemine dair; araştırma modeli, örneklemi, evreni, bu örneklemin demografik özellikleri, örneklemden veri eldesi sürecinde kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizini yapılma yöntemi ile ilgili bilgiler verilecektir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma, nedensel karşılaştırma ve korelasyonel yöntemlerin birlikte kullanıldığı bir araştırmadır. Bu iki model ilişkisel araştırma yönteminin kapsamında olan modellerdir(Telef ve Karaca, 2011; Can, 2014; Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014; Keldal, 2015). Araştırmaya konu olan yaş, kardeş sayısı, cinsiyet ve aile tipi bağımsız değişkenlerinin çocukların aleksitimi, duygusal zekâ ve aleksitimi düzeylerine etkisini incelemesi yönüyle nedensel karşılaştırma modelidir. Büyüköztürk ve diğerleri (2014) örneklem üzerinde ve koşullarda müdahale olmaksızın insan grupları arasında mevcut farklılıkların neden ve sonuçlarını araştıran bu tür araştırmalara nedensel karşılaştırma araştırmaları adı verildiğini ifade etmektedir.

Araştırma ayrıca korelasyonel modelde bir araştırmadır. Çocuklarda aleksitimi, duygusal zeka ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemesi ile araştırma korelasyonel modelini de ihtiva etmektedir. Bu tür araştırmalarda iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin tespit ve tanımlanması hedeflenmektedir. Korelasyon ve regresyon analizleri bu amaçla yapılan istatistiki işlemler arasındadır(Büyüköztürk ve ark., 2014).

Araştırma Örneklemi

Araştırma, 2018 yılında Siirt İli Eruh İlçesinde öğrenimine devam eden 9-11 yaşları arasındaki çocuklar üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 305 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2 Veri Toplama Araçları

Evren temsili için oluşturulan örneklemde katılımcıların sosyodemografik olarak incelenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan 4 maddelik kişisel bilgi formu

kullanılmıştır. Çocukların aleksitimik özelliklerini değerlendirmek için 20 maddelik Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği, duygusal zeka düzeylerini belirlemek için 60 maddelik Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği (Çocuk ve Ergen Formu), sosyal anksiyete düzeylerini belirlemek için ise 18 maddelik Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların sosyodemografik bilgilerine erişebilmek adına araştırmacı tarafından oluşturulan 4 maddelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Formda katılımcıların cinsiyetlerini, yaşlarını, çekirdek ailede mi geniş ailede mi yaşadıklarını, kardeş sayılarını belirlemeye yönelik maddeler bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu EK 3'de sunulmuştur.

3.2.2 Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği

Araştırmaya katılan çocukların aleksitimi düzeylerini tespit etmek için 3 alt boyutlu yapısal modelden ve 20 maddeden oluşan Rieffe, Oosterveld ve Terwogt (2006; akt. Koçak, Karaboga ve Baloğlu, 2015) tarafından geliştirilip Koçak, Karaboğa ve Baloğlu(2015) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan çocuklar için aleksitimi ölçeği kullanılmıştır. Orijinal ölçekte Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu ölçen 8 madde, Duyguları Tanıma Güçlüğü alt boyutunu ölçen 7 madde ve Duyguları Açıklama Güçlüğü ölçen 5 madde vardır. 3'lü likert tipindedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması sonucunda orijinali paralelinde; Türkçe formunda da 3 faktör içeren yapısı korunmuş ve maddelerin korelasyon katsayıları ve güvenirlik katsayısının birbirine yakın değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Her maddeye 0(Yanlış), 1(Bazen Doğru), 2(Sık Sık Doğru) olmak üzere 0-2 arası değer verilmektedir. 1., 3., 6., 7., 9., 13. ve 14. maddeler Duyguları Tanımlama Güçlüğü alt boyutunu; 2., 4., 11., 12. ve 17. maddeler Duyguları Açıklama Güçlüğü alt boyutunu; 5., 8., 10., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddeler ise Dışsal Yönelimli Düşünme alt boyutunu ölçen maddelerdir. Ölçekte ayrıca 2(Yanlış), 1(Bazen Doğru), 0(Sık Sık Doğru) olacak şekilde 0-2 değerleri arasında ters olarak puanlanan maddeler(4,5,10,18,19) vardır. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda Çocuk Aleksitimi Ölçeği(ÇAÖ) alt boyutlarının ayrı ayrı yapılmış iç tutarlılık katsayısı hesaplamaları sırasıyla Duyguları Açıklama Güçlüğü, Duyguları Tanıma Güçlüğü, Dışsal Yönelimli Düşünme olacak şekilde .76, .82

ve .77 bulunmuş ve ölçek Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .78 hesaplanmıştır(Koçak, Karaboğa ve Baloğlu,2015).

3.2.3 Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği (Çocuk ve Ergen Formu)

Araştırmaya katılan çocukların duygusal zeka düzeyinin belirlenmesi için 7-18 yaş arası çocuk ve ergenler için uygulanabilen, yayınlanmış ilk duygusal zeka ölçeği olan Bar-On ve Parker(2000) tarafından geliştirilen kağıt kalem testi kullanılmıştır. 60 maddelik Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği (Çocuk ve Ergen Formu) literatürde en yaygın kullanılan testlerden biridir. Duygusal zeka ile ilgili olarak en yoğun kullanılan yetişkin testi olan Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin çocuklar ve ergenler için olan formudur. 4 aralıklı likert(4 Beni Çok İyi Tanımlıyor, 3 Beni Genellikle Tanımlıyor, 2 Beni Biraz Tanımlıyor, 1 Beni Çok Az Tanımlıyor) tipindeki ölçek genel ruh hali, bireyiçi(kişisel), olumlu etki, uyum, bireylerarası, stres yönetimi, tutarsızlık alt boyutlarından oluşmaktadır. Bunun yanında bir de puanların toplamından oluşan toplam duygusal zeka puanı hesaplanmaktadır.

Genel Ruh Hali 14 madde içermekte(Madde 1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60) ve alt boyutun Cronbcah Alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutundan elde edilen yüksek puan meydana gelen olaylar karşısında iyimser ve olumlu bir bakışa açısına sahip olabilmeyi ifade eden 2 bileşenden oluşmaktadır. Olayların genellikle iyi yönleri odaklı değerlendirme yaparlar, kendisi ve diğerini olduğu şekilde kabullenip hayattan doyum elde edebilme ile ilişkilidir.

Bireyiçi(Kişisel) alt boyutu 6 madde içermektedir(Madde 7, 17, 28, 31, 43, 53) ve alt boyut Cronbcah Alfa güvenirlik katsayısı .62 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutta elde edilen yüksek puanlar bireyin duygularını anlayabilmede, istek ve ihtiyaçlarını ifade edebilmede iyi olması ile ilişkilidir.

Olumlu Etki alt boyutu 6 maddeden oluşmaktadır (8, 18, 27, 33, 42, 52) ve Cronbcah Alfa güvenirlik katsayısı .63 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutta alınan yüksek puan bireyin çevresindeki bireyler üzerinde daha olumlu bir etki bırakmak istemesi ile ilişkilidir.

Uyum alt boyutu 10 maddeden oluşmaktadır(12, 26, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48, 57). Cronbcah Alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutta alınan

yüksek puan daha esnek olmada, çevresinde meydana gelen değişikliklerle baş etmede daha etkili olabilmede, olaylara daha gerçekçi yaklaşabilmede ve problemler ile mücadelede olumlu yollar bulabilmede daha başarılı olma ile ilişkilidir.

Bireylerarası alt boyutu 12 maddedir(Madde 2, 5, 10, 14, 20, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59). Cronbcah Alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutta elde edilecek yüksek puan bireyin diğer bireyler ile ilişkilerini devam ettirebilmede düşük puanlar elde edenlerden daha iyi olması görece ile ilişkilidir. Bu beceriyi korumada, çevresindekileri dinlemede, duygularını anlayarak bu duyguları takdir edebilmede de iyi oldukları ifade edilmektedir.

Stres Yönetimi alt boyutu 12 maddeden oluşmaktadır(Madde 3, 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58). Cronbcah Alfa güvenirlik katsayısı .68 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutta alınan yüksek puan stres karşısında bireyin sakinliğini korumada daha iyi olabilmesi ile ilişkilidir. Bu bireylerin baskıya rağmen iyi bir performans ortaya koyabilen, nadiren dürtüsel hareketlerde bulunan, duygu patlamalarını strese tepki olarak göstermeyen kişiler olduğu ifade edilmektedir.

Tutarsızlık alt boyutu tüm maddelerden yüksek puanlar alınması ile ilişkilidir ve uygulamada uygulayıcı veya uygulanan kişiden kaynaklanan yönergenin anlaşılmaması, rastgele işaretlemeler ile ilişkilidir.

Toplam duygusal zeka puanı yüksek bireylerin gündelik hayattaki ihtiyaçlara cevap vermede ve mutluluk düzeyinde daha iyi oldukları ortaya konulmaktadır.

Testte ayrıca ters puanlanan olumsuz ifade içeren maddeler(Madde 6, 15, 21, 26, 28, 35, 37, 46, 49, 53, 54, 58) de mevcuttur. Ölçeğin dilimize uyarlama çalışmasını yapan Köksal(2007) Cronbach alfa güvenirlik katsayısını .91 olarak ifade etmiştir.

3.2.4 Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği-Yenilenmiş Biçim(ÇSAÖ-Y)

Araştırmada çocukların sosyal anksiyete düzeylerini belirlemek için Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği-Yenilenmiş Biçim(ÇSAÖ-Y) kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak La Greca ve arkadaşları(1988; akt. Demir ve ark., 2000) tarafından geliştirilmiştir 3 alt boyut(sosyal rahatsızlık/kaçınma, yeni ortamlarda duyulan rahatsızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu) ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek daha sonra La Greca ve

arkadaşları tarafından 1993(akt. Demir ve ark., 2000) yılında gözden geçirilerek 18 maddelik yeni halini almıştır. Öz bildirime dayalı ve 1(hiçbir zaman), 2(çok az), 3(bazen), 4(çoğu zaman), 5(daima) olacak şekilde alınabilecek puan ranjı 18-90 aralığında olan 5'li liktert tipinde bir ölçektir.

Ölçeğin uyarlama çalışması ise Demir, Eralp-Demir, Türksoy, Özmen ve Uysal(2000) tarafından yapılmıştır. 18 maddenin oluşan uyarlama formunda orijinalinden farklı olarak faktör analizi çalışmalarında benzer bir alt boyutlu yapıya ulaşılamamıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık analizi sonucunda .81 değerine ulaşılmıştır. İlk testin üzerinden geçen 1 ay sonra test uygulaması sonucu yapılan test tekrar test güvenirliğinin .81 gibi iyi bir düzeyde olduğu ve ölçüt bağıntılı geçerliliğinin($r=0.5975$, $p<0.001$) de yeterli düzeyde olduğu belirtilmektedir.

3.3 İşlem ve Veri Analizi

Üsküdar Üniversitesi Etik Komisyonu izni ile çalışma 2018 yılı Mart ayında başlamıştır. Çalışmanın veri toplama süreci Eruh İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilen izinle aynı yıl içinde Mart ayı sonu ile Nisan ayı sonu arasında tamamlanmıştır. Araştırma veri toplama süreci Eruh İlçesi içinde bulunan 2 ilkokul ve 2 ortaokulda sürdürülmüş ve tamamlanmıştır. Veri toplama işlemi başlamadan önce her katılımcıya araştırmanın amacı, gizlilik, bilgilerin kullanılacağı yerler ve gönüllülük esası ile ilgili bilgi verilmiştir. Ardından gönüllü olan katılımcılara araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu ve 3 ölçekten derlenen veri toplama formu dağıtılarak uygulama sınıf ortamında ve gruplara uygulanarak 40 dakikalık periyotlarla sonuçlandırılmıştır.

Verilerin analizine başlamadan önce veri seti kayıp veriler açısından incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda 2 gözlemde kayıp veri olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada herhangi bir atama işleminin gerçekleştirilmesi yerine silme işlemi yapılarak analize devam edilmiştir. Araştırmada ortalamalar arası farkları incelerken parametrik ya da parametrik olmayan tekniklerin uygulanması hususunda varsayımların karşılanma durumu değerlendirilmiştir. Gruplandırılmış (kadın erkek; çekirdek aile, geniş aile) verilerde normallik incelenirken her bir grup için çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafiğine bakılmıştır(Bkz. Ek 1). Uç değer varsayımı box plot ile incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için levene testi yapılmıştır. Varsayımların

karşılanması doğrultusunda verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde grup ortalamaları arasındaki farklılıkların kaynağını belirlemek için Scheffe testi yapılmıştır.

Çocukların duygusal zeka düzeyleriyle aleksitimi ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Regresyon analizine geçilmeden önce veri seti; artıkların normalliği, doğrusallığı ve eşvaryanslılığı (normality, linearity, and homoscedasticity of residuals), çok değişkenli uçdeğerler, artıkların bağımsızlığı, çoklu bağlantı ve tekillik açısından değerlendirilmiştir. Artıkların normalliği, doğrusallığı ve eşvaryanslılığı varsayımını kontrol etmek için artıkların saçılım grafiği incelenmiştir (Bkz. Ek 2). Bu inceleme sonucunda varsayımın karşılandığı görülmüştür. Çok değişkenli uç değerler mahalonobis uzaklık testiyle gözden geçirilmiş ve hiçbir gözlemin (χ_4^2=18,47) kritik değeri geçmediği belirlenmiştir. Artıkların bağımsızlığı için Durbin-Watson istatistiği incelenmiştir. Durbin-Watson istatistiğinin 2,03 olduğu belirlenmiştir. Böylece artıkların birbirleriyle ilişkili olmadığı ifade edilebilir. Çoklu bağlantı ve tekillik için yordayıcılar arası ilişkiler, tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin 0,10'büyük olması VIF değerlerinin de 10'dan küçük olması ve yordayıcılar arası ilişkinin de yüksek olmaması (0,80 ve üzeri) çoklu bağlantı ve tekillik probleminin olmadığının göstergesi olarak kabul edilmektedir. En küçük tolerans değeri ,98 , en büyük VIF değeri ise 1,01 olarak elde edilmiştir. Bu varsayımda karşılandıktan sonra regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada hata payı ,05 olarak temel alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜN

4. BULGULAR

4.1 Örneklemin Yapısına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri Hakkında Yapılan Analizlerden Elde Edilen Bulgular

Örneklemin %18,4'ü 9, % 30,8'i 10 ve %50,8'i ise 11 yaşındadır. Cinsiyet açısından örneklemin yapısı incelenildiğinde örneklemin %54,4'ü kadın ve %45,6'sı ise erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemin aile tipi yönünden incelemesi sonucu çekirdek aile ve geniş aileden gelme yüzdelerinin sırasıyla %82 ve %18 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneklemin %15,2'si 4 ve altında kardeş sayısına sahipken; %84,8'i ise 5 ve üstü kardeş sayısına sahiptir.

Tablo 4.1: Örneklemin demografik özelliklerine göre dağılımı

Demografik Özellik	Gruplar	n	%
Yaş	9 Yaş	56	18,4
	10 Yaş	94	30,8
	11 Yaş	155	50,8
Cinsiyet	Kadın	166	54,4
	Erkek	139	45,6
Aile Tipi	Çekirdek Aile	250	82,0
	Geniş Aile	55	18,0
Kardeş Sayısı	4 ve altı	34	15,2
	5 ve üstü	190	84,8

4.2 Bağımlı Değişkenlerin Bağımsız Degişkenlere Bağlı Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığının Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Analizlerden Elde Edilen Bulgular

4.2.1 Cinsiyete Degişkenine Göre Yapılan Analizlerden Elde Edilen Sonuçları

Tablo 4.2. Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Kız	166	6,37	1,87	0,62	0,54
Erkek	139	6,23	2,16		

Cinsiyet değişkeni açısından çocukların duyguları tanıma güçlüğü düzeylerinin manidar düzeyde farklılık göstermediği ($t(303)= .62$, $p> 0,05$) belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle kız ve erkek öğrencilerin duyguları tanıma güçlüğü düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.2).

Tablo 4.3: Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Kız	166	4,34	1,51	-2,26	0,03*
Erkek	139	4,76	1,73		

*$p<0,05$

Cinsiyet değişkeni açısından çocukların duyguları açıklama güçlüğü düzeylerinde manidar bir farklılık olduğu ($t(303)= -2,26$, $p< ,05$) görülmüştür. Bir başka deyişle erkek çocukların kızlara kıyasla duyguları açıklama güçlüğü düzeyleri daha yüksektir(Tablo 4.3).

Tablo 4.4: Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Kız	166	6,60	2,52	-2,31	0,02*
Erkek	139	7,24	2,29		

*$p<,05$

Cinsiyet değişkeni açısından çocukların dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar bir farklılık olduğu ($t(303)= -2,31$, $p< 0,05$) tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle, erkek çocukların kızlara göre dışsal yönelimli düşünme düzeyleri daha yüksektir(Tablo 4.4).

Tablo 4.5: Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Kız	166	53,75	11,12	3,60	0,00*
Erkek	139	49,17	10,99		

*p<0,05

Cinsiyete göre çocukların sosyal anksiyete düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu (t(303)= 3,60, p< 0,05) belirlenmiştir. Bu farka göre kız öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir(Tablo 4.5).

Tablo 4.6: Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Kız	166	174,80	21,41	2,27	0,02*
Erkek	139	169,31	20,44		

*p<0,05

Cinsiyete göre çocukların duygusal zeka düzeyleri değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu (t(303)= 2,27, p< 0,05) görülmüştür. Bir başka ifadeyle kız öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir(Tablo 4.6).

4.2.2 Aile Tipi Degişkenine Göre Yapılan Analizlerin Sonuçları

Tablo 4.7: Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Aile tipi	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Çekirdek	250	6,22	1,99	-1,72	0,09
Geniş	55	6,73	2,03		

Aile tipi değişkeni açısından çocukların duyguları tanıma güçlüğü düzeylerinin manidar olarak farklılık göstermediği (t(303)= -1,72, p> 0,05) tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle çekirdek ve geniş ailede yaşayan çocukların duyguları tanıma güçlüğü düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.7).

Tablo 4.8: Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Aile tipi	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Çekirdek	250	4,54	1,58	0,04	,97
Geniş	55	4,53	1,83		

Aile tipine göre çocukların duyguları açıklama güçlüğü incelendiğinde manidar bir farklılık olmadığı ($t(303)= 0,04$, $p> 0,05$) görülmüştür. Bir başka deyişle geniş ve çekirdek aile de yaşayan çocukların duygularını açıklama güçlükleri benzerdir(Tablo 4.8).

Tablo 4.9: Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Aile tipi	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Çekirdek	250	6,89	2,45	-0,11	0,91
Geniş	55	6,93	2,42		

Aile tipi değişkeni açısından çocukların dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar bir farklılık olmadığı ($t(303)= -0,11$, $p> 0,05$) tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle, geniş ve çekirdek aile de yaşayan çocukların dışsal yönelimli düşünme düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.9).

Tablo 4.10: Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Aile tipi	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Çekirdek	250	51,36	11,31	-0,99	0,32
Geniş	55	53,04	11,11		

Aile tipine göre çocukların sosyal anksiyete düzeyleri değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı ($t(303)= -0,99$, $p> 0,05$) belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle çekirdek ve geniş aile de yaşayan çocukların sosyal anksiyete düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.10).

Tablo 4.11: Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Aile tipi	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Çekirdek	250	172,14	20,71	-0,29	0,78
Geniş	55	173,04	23,07		

*p<,05

Aile tipi değişkeni açısından çocukların duygusal zeka düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı ($t(303)= -0,29$, $p> 0,05$) görülmüştür. Bir başka deyişle çekirdek ve geniş aile de yaşayan çocukların duygusal zeka düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.11).

4.2.3 Kardeş Sayısı Degişkenine Göre Yapılan Analizlerin Sonuçları

Tablo 4.12: Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	SS	t	p
4 ve altı	143	6,34	1,99	0,23	0,82
5 ve üstü	162	6,28	2,02		

Kardeş değişkeni açısından çocukların duyguları tanıma güçlüğü düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği ($t(303)= 0,23$, $p> 0,05$) tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle dört ve altında kardeş sahibi olan çocuklarla beş ve üzerinde kardeşe sahip çocukların duyguları tanıma güçlüğü düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.12).

Tablo 4.13: Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	SS	t	p
4 ve altı	143	4,47	1,75	-0,66	0,51
5 ve üstü	162	4,59	1,51		

Kardeş sayısına göre çocukların duyguları açıklama güçlüğü incelendiğinde manidar bir farklılık olmadığı ($t(303)= -0,66$, $p> 0,05$) görülmüştür. Bir başka deyişle dört ve altında kardeş sahibi olan çocuklarla beş ve üzerinde kardeşe sahip çocukların duyguları açıklama güçlüğü düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.13).

Tablo 4.14: Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	SS	t	p
4 ve altı	143	6,87	2,45	-0,14	0,89
5 ve üstü	162	6,91	2,43		

Kardeş sayısına değişkeni açısından çocukların dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar bir farklılık olmadığı ($t(303)= -0,14$, $p> 0,05$) belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle, dört ve altında kardeş sahibi olan çocuklarla beş ve üzerinde kardeşe sahip çocukların dışsal yönelimli düşünme düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.14).

Tablo 4.15: Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	*SS*	*t*	*p*
4 ve altı	143	52,12	10,93	0,64	0,52
5 ve üstü	162	51,27	11,59		

Kardeş sayısına göre çocukların sosyal anksiyete düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı ($t(303)= 0,64$, $p> 0,05$) görülmüştür. Bir başka deyişle, dört ve altında kardeş sahibi olan çocuklarla beş ve üzerinde kardeşe sahip çocukların sosyal anksiyete düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.15).

Tablo 4.16: Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları

Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	*SS*	*t*	*p*
4 ve altı	143	174,57	20,97	1,77	0,08
5 ve üstü	162	170,29	21,12		

Kardeş sayısı değişkeni açısından çocukların duygusal zeka düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı ($t(303)= 1.77$, $p> 0,05$) görülmüştür. Bir başka ifadeyle dört ve altında kardeş sahibi olan çocuklarla beş ve üzerinde kardeşe sahip çocukların duygusal zekâ düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.16).

4.2.4 Yaş Degişkenine Göre Yapılan Analizlerin Sonuçları

Tablo 4.17: Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları tanıma güçlüğü alt ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Boyut	Yaş	n	$\bar{x}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F
Duyguları Tanıma Güçlüğü	1. 9. yaş	56	6,32	Gruplar Arası	3,51	2	1,76	0,44
	2. 10. yaş	94	6,46	Gruplar İçi	1215,52	302	4,03	
	3. 11. yaş	155	6,21	Toplam	1219,03	304		

Yaş değişkeni açısından çocukların duyguları tanıma güçlüğü düzeylerinin anlamlı olarak farklılık göstermediği ($F(2, 302)=0,44$, $p> 0,05$) belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle 9, 10 ve 11 yaş gruplarındaki öğrencilerin duygularını tanıma güçlüğü düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.17).

Tablo 4.18: Çocuklar için aleksitimi ölçeği duyguları açıklama güçlüğü alt ölçeği yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip gösternmediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Boyut	Yaş	n	$\bar{x}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F
Duyguları Açıklama Güçlüğü	1. 9. yaş	56	4,07	Gruplar Arası	15,13	2	7,56	2,90
	2. 10. yaş	94	4,69	Gruplar İçi	788,76	302	2,61	
	3. 11. yaş	155	4,61	Toplam	803,89	304		

Yaş değişkeni açısından çocukların duyguları açıklama güçlüğü düzeylerinin anlamlı olarak farklılık göstermediği ($F(2, 302)= 2,90$, $p> 0,05$) tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, 9, 10 ve 11 yaş gruplarındaki öğrencilerin duygularını açıklama güçlüğü düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.18).

Tablo 4.19: Çocuklar için aleksitimi ölçeği dışsal yönelimli düşünme alt ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Boyut	Yaş	n	$\bar{x}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F
dışsal yönelimli düşünme	1. 9. yaş	56	7,27	Gruplar Arası	9,58	2	4,79	0,81
	2. 10. yaş	94	6,83	Gruplar İçi	1795,06	302	5,94	
	3. 11. yaş	155	6,80	Toplam	1804,64	304		

Yaş değişkeni açısından çocukların dışsal yönelimli düşünme düzeylerinin anlamlı olarak farklılık göstermediği ($F(2, 302)= 0,81$, $p> 0,05$) görülmüştür. Bir başka deyişle, 9, 10 ve 11 yaş gruplarındaki öğrencilerin dışsal yönelimli düşünme düzeyleri birbirlerine benzerdir(Tablo 4.19).

Tablo 4.20: Çocuklar sosyal anksiyete ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Boyut	Yaş	n	$\bar{x}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Fark
Sosyal anksiyete	1. 9. yaş	56	54,39	Gruplar Arası	1177,85	2	588,92	4,75*	1-3
	2. 10. yaş	94	53,15	Gruplar İçi	37468,37	302	124,07		
	3. 11. yaş	155	49,77	Toplam	38646,22	304			

*$p<0,05$

Yaş değişkenine göre çocukların sosyal anksiyete düzeylerinde manidar bir farklılık olduğu ($F(2, 302)=4,75$, $p< 0,05$) görülmüştür. Bu farkın kaynağı incelendiğinde 9 yaşında olan çocukların sosyal anksiyete düzeylerinin 11 yaşındaki çocuklara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir(Tablo 4.20).

Tablo 4.21: Bar-On duygusal zeka ölçeği toplam duygusal zeka puanının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Boyut	Yaş	n	$\bar{x}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Fark
Duygusal zeka	1. 9. yaş	56	183,75	Gruplar Arası	16622,50	2	8311,25	21,10*	1-3
	2. 10. yaş	94	176,83	Gruplar İçi	118985,35	302	393,99		
	3. 11. yaş	155	165,41	Toplam	135607,85	304			

*$p<0,05$

Yaş değişkenine açısından çocukların duygusal zeka düzeylerinde manidar bir farklılık olduğu ($F(2, 302)= 21,10$, $p< 0,05$) görülmüştür. Bu farkın kaynağı incelendiğinde 9 yaşındaki çocukların duygusal zeka düzeylerinin 11 yaşındaki çocuklara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(Tablo 4.21).

4.3 Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Korelasyon Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular

Tablo 4.22: Bağımlı değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayıları

Değişken	$\overline{x}$ (ss)	DZ	SA	DTG	DAG	DYD
Duygusal Zeka(DZ)	172,30(21,12)	-				
Sosyal Anksiyete(SA)	51,66 (11,27)	0,08	-			
Duygularını Tanıma Güçlüğü(DTG)	6,31(2,01)	-0,16**	0,08	-		
Duygularını Açıklama Güçlüğü(DAG)	4,53(1,63)	-0,01	-0,03	0,01	-	
Dışsal Yönelimli Düşünme(DYD)	6,89(2,44)	-0,05	0,01	0,07	0,04	-

**p<.01

Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde sadece duygularını tanıma güçlüğüyle duygusal zekâ arasında anlamlı düzeyde korelasyonun olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye bakıldığında düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

4.4 Bağımlı Değişkenler Arasındaki Yordamayı Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular

Tablo 4.23: Bağımlı degişkenler arasındaki yordama gücünü belirlemke amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları

	Model I			
Yordayıcı Değişkenler	*B*	SE *B*	*β*	*t*
Sabit	176,26	7,97		22,10*
Sosyal anksiyete	0,18	0,11	0,10	1,71
Duygularını tanıma güçlüğü	-1,70	0,60	-0,16	-2,83*
Duygularını açıklama güçlüğü	-0,09	0,70	-0,01	-0,12
Dışsal yönelimli düşünme	-0,32	0,49	-0,04	-0,66
R^2		0,03		
adjusted R^2		0,02		

*p<0,05

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına Tablo 4.23'de yer verilmiştir. Analiz sonucunda modelin anlamlı olduğu (F(4, 300)=2,76, p< 0,05) görülmüştür. Çocukların aleksitimi düzeyleri ve sosyal anksiyete düzeylerinden sadece aleksitimin alt boyutu olan duygularını tanıma güçlüğü duygusal zekanın anlamlı bir yordayıcısıdır (B= -1,70, t= -2,83, p<0,05). Bu bulguya göre çocukların duygusal tanıma güçlüğü düzeylerindeki bir

birimlik artış duygusal zeka düzeylerinde 1,70 puanlık azalışa neden olmaktadır. Model duygusal zeka varyansının % 2'sini açıklamıştır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu kısmında araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında incelenerek tartışılacaktır.

Aleksitiminin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili elde edilen sonuçlar dışsal yönelimli düşünme ve duyguları açıklama güçlüğü alt boyutlarında anlamlı olarak bir farkın mevcut olduğu ve her iki alt boyutta da erkeklerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu yönünde sonuç vermiştir. Duyguları tanıma güçlüğü alt boyutunda ise herhangi bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde farklı ölçme araçları kullanılarak yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ile ilgili farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda çocuklarda aleksitiminin cinsiyete göre manidar düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır (Candansayar ve ark., 1993; akt. Karaboğa, 2011; Ergün, 2008; Ünal, 2004; Gürkan, 1996). Aydemir (2010) yaptığı çalışmada Toronto Aleksitimi Ölçeğinin üç alt boyutunda anlamlı bir farklılığın mevcut olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca farklı yaş grubundaki örneklemler üzerinde yapılan çalışmalarda bu yönde bulgulara ulaşılmıştır (Aslan ve Alpaslan, 2001; Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Bununla beraber yetişkin örneklemde yapılan bazı çalışmalar ise aleksitimi düzeyinin cinsiyete bağlı olarak manidar düzeyde değiştiği sonucuna ulaşmıştır (Blanchard ve arkadaşlar, 1981; akt. Karaboğa,2011; Bağcı,2008). Anlamlı oranda değiştiği sonucuna ulaşan çalışmaların bazıları (Cooper ve Halmstrom, 1984; akt. Ergün, 2008; Aslan ve ark. 1996; Koçak, 2002; Türk, 1992) kızların aleksitimi puanlarının manidar olarak daha yüksek olduğu bazıları (Blanchard ve ark. 1981; akt. Aydemir, 2010; Mattila ve ark. 2006; Kokkonen ve ark. 2001) ise erkeklerin kızlara oranla manidar düzeyde daha yüksek aleksitimi puanları aldıkları sonucuna ulaşmıştır.

Aleksitiminin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analizlerin sonucunda 3 alt boyutta da anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Alan yazını incelendiğinde konu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalar mevcut analizlerden elde edilen bulguları destekler şekilde anlamlı bir farklılığın olmadığı yönünde sonuçlar elde etmişlerdir.

Aydemir(2010) 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yaptığı çalışmada duyguları ifade etme, duyguları tanıma ve dıştan denetimli düşünme puanlarının yanında aleksitimi toplam puanının da yaşa bağlı olarak manidar düzeyde değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın yanında araştırma sonuçlarını destekleyen sonuçlara ulaşan farklı çalışmalarda literatürde mevcuttur(Ergün,2008; Şahin, 1992). Aleksitiminin araştırma bulgularının aksine yaşa bağlı olarak manidar düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışma bulguları da vardır. Bu çalışmalardan bazıları bu ilişkinin yönünün negatif olduğu yani yaş arttıkça aleksitiminin azaldığı sonucuna ulaşmış(Kench ve Irwin, 2000; Morrison ve Pihl, 1989) bazıları ise aksine manidar bir farklılaşma olduğu ve ilişki yönünün ise pozitif olduğunu yani yaş arttıkça aleksitimi düzeyinin de arttığını bulmuştur(Yemez, 1991; Pasini ve ark., 1992).

Aleksitiminin aile tipi göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analizler 3 alt boyutta da anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Çaka, Topal, Nemut ve Çınar (2018) yetişkin örneklemde 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği ile yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarına aile tipinin etki etmediğini ifade etmektedirler. Finlandiya'da yapılan bir çalışmanın sonucunda ise kalabalık ailelerde yaşayan çocukların aleksitimi düzeyinin manidar oranda yüksek çıktığı ifade edilmektedir (Yurt, 2006; akt. Aydemir, 2010).

Aleksitiminin kardeş sayısı degişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analizler 3 alt boyutta da anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Çaka ve diğerlerinin(2018) bahsi geçen çalışmada elde ettiği bir diğer bulgu araştırma bulgularını destekler nitelikte kardeş sayısının aleksitimi puanlarına herhangi bir etkisinin olmadığıdır.

Bu çalışmada duygusal zekanın toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği yönünde yapılan analizlerin sonucu olarak anlamlı bir farklılaşmanın ortaya çıktığı görülmüştür. Kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre duygusal zekâ düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde genel olarak sonuçların araştırma sonucu elde edilen bulguları desteklediği görülmekle beraber farklı sonuçlara ulaşılan araştırmalarda görülmektedir. Bazı araştırmalar(Erol, 2004; Köksal ve İşmen Gazioğlu, 2007; İşmen,

2001; Kırtıl, 2009; Bircan, 2004; Ümit, 2014; Durdu, 2015) duygusal zeka düzeylerinin araştırmanın bulguları paralelinde kızlar lehine daha yüksek olduğuna dikkat çekmekte, bazı çalışmalar(Atalay, 2014; Yıldırım, 2015) ise bu anlamlı farklılığın erkekler lehine daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanında kadınlar ve erkekler arasında duygusal zekâ yönünde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da literatürde mevcuttur (Uyar Kurt, 2016; Ak, 2016; Şahin, 2018; Ergün, 2016; Deniz ve Yılmaz, 2004; Tosun; 2015; Halilbeyoğlu, 2015; Soykan, 2015; Çelenk, 2015; Özerbaş,2004).

Duygusal zekâ toplam puanlarının yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analizler sonucu manidar bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 9 yaşındaki çocukların duygusal zeka düzeyinin 11 yaşındaki çocuklara göre duygusal zekalarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde Ümit(2010), Yılmaz(2007) ergenler üzerinde yaptığı çalışmalarda elde edilen bulguların aksi yönde bulgular elde ettikleri görülmüştür. İşmen(2001) ise yaptığı çalışmada 19 yaşının altındaki bireylerde duygusal zekanın yaşa bağlı olarak manidar olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmakla beraber meydana çıkan bu sonuçların araştırmada yaş ranjının geniş olması ile ilgili olarak değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir. Uyar Kurt(2016) ise duygusal zekanın 10 yaş ile 11,12 ve 13 yaşlarına göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmış ve 10 yaşının lehine manidar bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılaşmanın ise önergenelik döneminde yaşanan hızlı değişme nedeniyle olabiliceğini ifade etmiştir. Yaş düzeyi farklı olmakla beraber yaş değişkenine göre manidar farklılıaşmanın olduğu bulgusuna ulaşması nedeniyle bu araştırmanın bulguları paralelinde bir sonuç olduğu ifade edilebilir.

Duygusal zekâ toplam puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analizlerde manidar bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırma bulguları paralelinde Uyar Kurt(2016), Ak(2016), Yurdakavuştu(2012) da yaptıkları çalışmalarda manidar bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürde çeşitli farklı yaş gruplarından oluşan örneklemlemlerde yapılan çalışmalarda bulgularının ağırlıklı olarak mevcut çalışmanın bulguları paralelinde duygusal zekanın kardeş sayısına göre manidar olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaştığı

görülmektedir (Köksal, 1997; Ergün, 2016; Özden, 2015). Yapılan bir çalışmada ise kardeşi olmayan ile 2 ve üzeri sayıda kardeşi olan çocuklarda kardeşi olmayanların lehine manidar bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır (Uyaroğlu, 2011).

Çocuklarda toplam duygusal zeka puanlarının düzeyinin aile tipi göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analizler anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Ergün(2016) ergenler üzerine yaptığı çalışmada bu bulgunun paralelinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı yönünde bir sonuç elde etmiştir.

Çocukların sosyal anksiyete puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ile ilgili yapılan analizler sonucunda manidar bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyi erkek öğrencilere oranla daha yüksek çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgularının aksine manidar bir ilişki tespit edilmeyen çalışmalar (Demir ve ark., 2000; Tezcan, 2015; Aydın ve Tekinsav Sütçü, 2007; Taşkıran, 2018; Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005; Eriş ve İkiz, 2013; Storch, Eisenberg, Roberti ve Barlas, 2003; Mothander ve Wang, 2014; Yılmaz, Şar ve Civan, 2015) olduğu gibi araştırma bulguları paralelinde sonuç elde edilen çalışmalarda görülmüştür(Moree, 2010). Araştırma bulguları paralelinde cinsiyete göre manidar farklılaşmanın olduğu araştırmaların bazılarında ise yine araştırma bulgularını destekler nitelikte kızların ölçekten elde ettikleri puanların erkeklerin elde ettikleri puanlara oranla manidar düzeyde yüksek olduğu bulgusana ulaşan çalışmalar mevcuttur (Eroğlu, 2018; Compton, Nelson ve March, 2000; Beidel ve ark., 1999; Gayatridevi ve Vincent, 2016; Xu ve diğ., 2012; Ohayon ve Schatzberg 2010; Gültekin ve Dereboy, 2011; Kaya ve diğ., 1997). Ayrıca erkeklerin sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek çıktığı çalışmalar da mevcuttur (Zalım Başbekleyen, 2018; Karakaş, 2008; Erözkan 2004; Sübaşı, 2010).

Sosyal anksiyete puanlarının yaş değişkenine göre manidar farklılık gösterip gösterip göstermediği ile ilgili yapılan analizler sonucunda manidar bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 9 yaş çocukların anksiyete düzeyleri 11 yaşındaki çocuklara oranla daha yüksek çıkmıştır. Farklı yaş gruplarında olmakla beraber Taşkıran(2018) yaptığı çalışmada araştırma bulguları paralelinde sonuç elde etmiştir.

Sosyal anksiyete puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre manidar farklılık gösterip gösterip göstermediği ile ilgili yapılan analizlar sonucunda manidar bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelediğinde çeşitli çalışmalarda araştırma bulgularının paralelinde sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir (Taşkıran, 2018)

Çocuklarda sosyal anksiyete düzeyinin aile tipi göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analizler anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucunu ortaya koymuştur.

Araştırma çerçevesinde duygusal zeka, sosyal anksiyete ve aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü, duyguları açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme alt boyutları değişkenleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizlerin sonucu olarak sadece duygusal zeka ile aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü alt boyutu arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyut ve değişkenler arasında herhangi manidar bir ilişkinin varlığı hakkında bir bulgu elde edilememiştir. İlgili literatür hakkındaki yapılan çalışmalar göz önüne alındığında bu bulgular ile ilgili farklı sonuçların alındığı görülmektedir.

Duygusal zeka ve sosyal anksiyete arasında manidar bir ilişki olup olmadığı ile ilgili yapılan analizlerin sonucunda çocuklarda sosyal anksiyete düzeyi ile duygusal zeka toplam puanları arasında manidar bir ilişkinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde elde edilen araştırma bulguları uyuşmayan bazı bulguların elde edildiği görülmektedir. Summerfeldt ve arkadaşlarının(2006) çalışmalarında duygusal zeka üzerinde yoğunlaşan ilgiye dikkat çekmekte ve duygusal zeka kavramının barındırdığı yeteneklerin sosyal anksiyetenin kişiler arası işlevselliğe nasıl etkileri olduğunu açıklayabilmesi yönüyle değerli olabileceğini ifade etmektedir. Çalışmada duygusal zekanın sosyal anksiyetenin özellikle sosyal etkileşim anksiyetesi alt boyutu ile kuvvetli negatif olarak ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanında Hajloo ve Farajian(2013)'ın 293 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada utangaçlığın duygusal zekanın tüm alt boyutları ile anlamlı düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan kontrol gruplu bir diğer araştırmada ise analizler sonucu sosyal anksiyete şiddeti ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Jacops ve Ark, 2008). Araştırma sonucu elde edilen bulgularla ters düşmesinin özellikle çalışma yapılan

grupların yaş aralıklarının farklı olması nedeniyle oluşabileceği düşünülmektedir. Fakat literatürde dile getirilen çocuklarda sosyal anksiyetenin bozukluk düzeyinde olmasa bile artmış sosyal anksiyete belirtilerinin sosyal anksiyete bozukluğu ile aynı olumsuz çıktılara sahip olduğunun ifadesi yaş ile ilgili bu hipotez ile bazı noktalarda ayrılmaktadır. Bu bulgunun farklı çalışmalar ve örneklemler üzerinde tekrar test edilmesinin çelişkiye açıklama getirebilecek yeni veriler elde edilebilmesi açısından yeni çalışmalar ile desteklenmeye ihtiyaç duyduğu ifade edilebilir.

Yapılan analizler sonucu elde edilen bir diğer bulgu ise duygusal zekâ ile aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanımada güçlüğü arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu diğer alt boyutları ile ilgili manidar bir ilişkiden söz edilemeyeceği bulgusudur. Literatürde araştırma bulguları paralelinde manidar bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşan çalışamalar mevcuttur (Cox ve ark., 1995). Duygusal zekâ kavramı incelendiğinde bireyin duygularının farkında olması yani duyguları hakkında öz bilinç sahibi olması ve bunu ifade edebilmesi önemli bir parçayı oluşturmaktadır (Koçak, 2002). Bu önermeden hareketle bu iki kavramın araştırmada elde edilen bulgunun tersi bir sonuç vermesinin normal olduğu söylenebilir. Nitekim Schutte ve arkadaşlarının (1998) yaptığı araştırmaların yanında Parker ve arkadaşları (2001) yaptığı araştırmaların iki kavramın birbirinden bağımsız kavramlar olduğu fakat kuvvetli negatif korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Motan ve Gençöz (2007) aleksitimi boyutları ile anksiyete belirtileri ve depresyon ilişkisini araştırdığı çalışmasında sosyal fobi, madde bağımlılıkları ve konversiyon bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi bir çok patoloji ile ilgili spesifik çalışmada aleksitimiye de yer verilmeye başlandığını ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmamızda çocuklarda sosyal anksiyete ile aleksitimi arasında bir ilişkinin olup olmadığı ile ilgili analizin sonucunda manidar bir ilişki olmadığına dair sonuç elde edilmiştir(Evren, 2007; Dalbudak ve ark., 2013; Ertekin ve ark., 2015) . Nitekim yapılan bazı araştırmaların araştırma bulgularının aksi yönde sonuçlar elde etmiştir. Aslan ve arkadaşları (1997) sosyal anksiyete düzeyleri ile aleksitimi özellikleri arasında manidar bir ilişki bulmuştur. Araştırmacılar sosyal anksiyete ile aleksitimi arasındaki bu ilişkinin sosyal anksiyete belirtilerinin neden olduğu aşırı anksiyete ve fizyolojik belirtilerin bireyin bu belirtileri yaşamak istememesi nedeniyle giderek duygularının tamamında bir

kısıtlanmaya yol açması nedeniyle oluşabileceğini ifade etmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan örneklem üzerinde kontrol gruplu yapılan bir çalışmanın sonucunda ise sosyal anksiyete hastalarının psikopatolojisi olmayan kontrol grubuna oranla manidar düzeyde daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya katılan sosyal fobi hastalarının %58'inin aleksitimik olduğu araştırmada dikkat çekilen bir diğer noktadır. 9-16 yaş arasındaki örneklem üzerinde yapılması nedeniyle sonuçların karşılaştırılması açısından daha elverişli bir araştırmada ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanılı çocuk ve ergenlerde aleksitimi ve sosyal anksiyete ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda araştırmacının dikkat çektiği noktalardan biri sosyal anksiyete ve aleksitimi arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna özel olmayan bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmış olmasıdır. Literatürde ortaya koyulan sonuçlar araştırma bulgularının aksi yönde sonuçların üzerinde yoğunlaşmakla beraber alanda yapılan benzer ölçme araçlarının kullanıldığı ve güncel bir çalışmada ise mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Taş ve Güneş(2019) 8-12 yaş arasında 321 çocuk ile Çocuklar İçin Aleksitimi Ölçeği, Çocuk Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Çocuklar için Bilgisayar ve Oyun Bağımlılığı Ölçeğini kullanarak yaptığı araştırmada aleksitiminin alt boyutları ile sosyal anksiyete arasında herhangi manidar bir ilişkiye olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç benzer ölçme araçları ile benzer yaş grubu örnekleminde yapılması ve güncel olması nedeniyle araştırma bulgularını desteklediği ifade edilebilir.

Duygusal zeka ile aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü alt boyu arasında manidar bir ilişki tespit edilmesi ile bu ilişkinin yordama gücünü tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda aleksitimin alt boyutu olan duygularını tanıma güçlüğünün duygusal zekanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuklarda aleksitimi, duygusal zekâ ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde tartışma kısmında literatür ışığında ele alınan bulgular ile ilgili elde edilen sonuçlara yer verilecektir.

Cinsiyete göre 305 çocuğun duygusal zeka, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık olup olmadığının tespiti için yapılan analizlerde aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü alt boyutunda herhangi manidar bir farklılığa ulaşılamazken; hem duyguları açıklama güçlüğü alt boyutu hem de dışsal yönelimli düşünme alt boyutunda erkeklerin manidar düzeyde kızlardan daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde tartışma bölümünden de hareketle ulaşılan bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların mevcut olduğu ve ortak bir kanaatin olmadığı görülmektedir. Sosyal anksiyete düzeyinin ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı kızların erkeklere oranla daha yüksek sosyal anksiyete düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Tartışma bölümünde bahsi geçen araştırmalardan hareketle gerek manidar bir farklılığı olmadığı gerek manidar farklılığın erkeklerde kızlardan daha yüksek olduğu gerekse manidar farklılığın kızlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bulgularına ulaşan birçok araştırma varlığından ve literatürde ortak bir kanaatin oluşmadığından söz edileblir. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı degişim gösterip göstermediğine bakılan bir diğer değişken ise duygusal zekadır. Araştırmanın bulgularına göre kız öğrenciler manidar düzeyde daha yüksek duygusal zeka puanlarına sahiptir. Sosyal anksiyete ile ilgili yorumun benzerinin duygusal zeka değişkeni ile ilgili de yapılabileceği görülmektedir. Tartışma bölümünde kaynak gösterilen çalışmalardan hareketle gerek manidar bir farklılığı olmadığı gerek manidar farklılığın erkeklerde kızlardan daha yüksek olduğu gerekse manidar farklılığın kızlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bulgularına ulaşan birçok araştırmanın literatürde mevcut olmakla beraber araştırmalarının genelinin yapılan çalışma bulgularına benzer şekilde kızların erkeklere oranla daha yüksek puanlar elde ettikleri yönünde olduğu ifade edilebilir.

Yaşa göre çocukların duygusal zeka, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık olup olmadığının tespiti için yapılan analizlerde aleksitiminin her bir alt boyutunda yaşa göre anlamlı bir değişmenin olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Tartışma bölümüne atıfla literatürde çeşitli yaş grubunda çeşitli ölçme araçları ile yapılan çalışmalarda hem alkesitimi hem duygusal zekâ düzeyleri; gerek anlamlı bir faklılaşma göstermediği gerek ise aksi yönde bulgulara rastlanılmakta ve ilgili literatürde görüşlerin ağırlık kazandığı bir tarafın olmadığı görülmektedir. Sosyal anksiyete düzeyi ile ilgili ulaşılan çalışma sayısı sınırlı olmakla beraber mevcut araştırma bulguları paralelinde sonuç vermiştir.

Aile tipine göre çocukların duygusal zeka, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık olup olmadığının tespiti için yapılan analizlerde aleksitiminin 3 alt boyutunda da manidar bir farklılaşma olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatürde aile tipi değişkeni ile çocuk örneklemde herhangi bir çalışmaya ulaşılamamakla beraber yetişkin ve üniversite öğrencileri ile yapılan kısıtlı çalışmalar farklı sonuçlar elde etmişlerdir. Duygusal zekanın ise aile tipine göre manidar farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmış ve literatür yurt içi literatürde ulaşılan tek araştırmanın sonucunun mevcut araştırma bulgusunu desteklediği görülmüştür.

Kardeş sayısına göre çocukların duygusal zeka, sosyal anksiyete duygularını tanıma güçlüğü, duygularını açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme düzeylerinde manidar farklılık olup olmadığının tespiti için yapılan analizlerde aleksitiminin her 3 alt boyutunda da manidar farklılaşma görülmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde yurt içi literatürde yapılan tek çalışmanın kardeş sayısının aleksitimi puanlarına herhangi manidar bir etkisi olmadığı yönündeki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Aleksitimi paralelinde sosyal anksiyete düzeyinin kardeş sayısına göre manidar oranda değişip değişmediğine yönelik yurt içi literatürde ulaşılabilen tek bulgu mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Duygusal zekanın kardeş sayısına göre manidar olarak değişmediği yönündeki bulgunun literatürde destek bulduğu

çalışma sonuçları olmakla beraber aksi yönde sonuç veren çalışmalarda mevcuttur. Fakat literatür genelinin ağırlıklı olarak mevcut çalışma sonucunu desteklediği söylenebilir.

Sosyal anksiyete çocukların duygusal zekâ düzeyini manidar olarak yordayıp yordamadığı ile ilgili olarak yapılan analizlerde duygusal zekâ ve sosyal anksiyetenin arasında anlamlı bir ilişki ve yordamanın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde yapılan tüm çalışmalarda çalışma bulgusunun aksi yönde bulgular elde edildiği görülmüştür. Bu çalışmalara bakıldığında genellikle patoloji örnekleminde yetişkin grupta yapıldığı görülmektedir. Mevcut farklılığın çeşitli sebeplerle ortaya çıktığı söylenebilmekle beraber bu bulgunun yapılan çeşitli araştırmalar ile tekrar test edilmeye ihtiyaç duyduğu söylenilebilir.

Aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü, duyguları açıklama güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme alt boyutları ile çocukların duygusal zekâ düzeylerini manidar olarak yordamakta olup olmadığı ile ilgili yapılan analizler sonucunda aleksitimi alt boyutlarından duyguları tanımada güçlüğü arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu diğer alt boyutları ile ilgili manidar bir ilişkiden söz edilemeyeceği bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların çeşitli yaş grupları ve ölçme araçları kullanılarak yapıldığı ve sonuç olarak bazı araştırma sonuçlarında anlamlı bir ilişki tespit edilemediği görülmüştür. Literatürdeki diğer bulgu kümesi ise bu kavramların birbiri ile ayrı kavramlar olmakla beraber negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşan çalışmalardır ve literatür ağrılıkla bu sonuç üzerinde yoğunlaşmaktadır. Duygusal zeka ile duyguları tanıma güçlüğünün ilişkisinin tespitinin ardından yapılan regresyon analizi sonucu çocukların duyguları tanıma güçlüğü düzeylerindeki bir birimlik artış duygusal zeka düzeylerinde 1,70 puanlık azalışa neden olmaktadır ve duyguları tanıma güçlüğü düzeyleri duygusal zeka varyansının %2'sini açıklayan bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu literatürde kavramlar ile ilgili yapılan çalışamlar ve açıklamalar ile parallelik göstermektedir.

Aleksitiminin alt boyutları olan duyguları tanıma güçlüğü, duyguları ifade etme güçlüğü ve dışsal yönelimli düşünme alt boyutlarının çocukların sosyal anksiyete düzeyini manidar olarak yordamakta olup olmadığı ile ilgili yapılan analizlerin sonucu olarak aleksitiminin 3 alt boyutununda sosyal anksiyete düzeyi ile manidar ilişkiye sahip

olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle aleksitiminin alt boyutları ile sosyal anksiyete arasında yordamaya dayalı bir ilişki olması ihtimali de ortadan kalkmaktadır. . Literatürde ortaya koyulan araştırma sonuçları ise araştırma bulgularının aksi yönde sonuçların üzerinde yoğunlaşmaktadır. Fakat mevcut araştırma bulgularını destekleyen sonuçların da literatürde mevcut olduğu görülmektedir.

Çocukların duygusal zekâ düzeyleri ve sosyal anksiyete düzeyleri arasında manidar bir ilişki var ise bu ilişkide aleksitiminin aracı bir rolü olup olmadığı ile ilgili olarak veri analizi sonucunda çocukların duygusal zeka düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında manidar bir ilişki olmadığı bulgusunun elde edilmesi ile beraber aracılık hipotezi için gereken şartların karşılanmadığı yani aleksitiminin iki kavram arasındaki bir ilişki olmadığı için bir aracı rolü olma ihtimalinin ortadan kalktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuklarda aleksitimi, duygusal zekâ ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada sonraki araştırmalara ışık tutması açısından aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Araştırmada duygusal zeka, aleksitimi ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkilerden bazıları literatür ile uyuşmayan sonuçlar sergilemiştir. Bu noktada bu ilişkiyi inceleyen gerek yaş grubu gerek ise örneklem açısından farklı çalışmaların yapılması,
- Aleksitimi ve sosyal anksiyete ile ilgili çocuk örneklemde yeterli çalışma bulunmaması nedeniyle bu konuların çocuk örneklemde daha fazla çalışmaya konu olarak alınması ve farklı demografik değişkenler ile birlikte çalışmalarda yer verilmesi,
- Duygusal zeka ile aleksitiminin duyguları anlama güçlüğü alt boyutu arasındaki yordayıcı ilişki kapsamında erken yaşta çocuklara duygu tanıma odaklı psiko eğitsel grup çalışmalarının yapılması
- Yapılan bu grup çalışmalarının literatüre katkı sağlayacak şekilde raporlaştırılması,
- Milli Eğitim Bakanlığı'nın önemine binaen duyguları tanıma ve tanımlama odaklı Psikoeğitsel grup çalışmalarına anasınıfı ve ilkokulların okul rehberlik çerçeve planlarında yer vermesi ve sonuçlarını raporlaştırmasının gerek bilimsel araştırmalara gerekse önleyici çalışmalara katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Acar, E. (2007). *İşletme Yönetiminde Duygusal Zekânın Yeri ve Önemi Üzerine Bir Çalışma.* (Yüksek lisans tezi), Mustafa Kemal Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hatay.

Acar, I. H. (2016). Özdenetim, Dışadönüklük ve Olumsuz Duygulanımın Çocukların Sosyal Yeterliğine Etkisinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(3), 681-698.

Acar Tekin, F. (2001). *Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve Yönelik Liderlik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması.* (Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ak, Ç. (2016*). Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Altan Atalay, A. (2011). *Looming vulnerability and perfectionism as mediating factors among parental bonding social anxiety and depression*. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Ensititüsü, Ankara.

Altunbaş, T. (2018). *Duygusal zeka programının öğrencilerin duygusal zeka atılgan saldırgan ve çekingen davranışlarına etkisinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (1980). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, üçüncü baskı (DSM-III). Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington. Çeviren E Köroğlu, *Ankara, Hekimler Yayın Birliği.*

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV) (Çev. ed.: E Köroğlu). *Ankara, Hekimler Yayın Birliği*, 1995.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı. Baskı. Yeniden Gözden geçirilmiş Tam Metin (DSM IV-TR), *Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC.*

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5). Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. Çeviri editörü: Köroğlu E. *Ankara: Hekimler Yayın Birliği.*

Apfel, R. J., ve Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *32*(1-4), 180-190.

Aslan, S. H., Alpaslan, Z. N., Gürkan, S. B., Aslan, R. O., ve Cenkseven, F. (1997). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyleri, aleksitimi ve stresle başa çıkma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, *34*(3), 127-134.

Aslan S. H. , Alparslan Z. N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi, *3P Dergisi,* 9, 49-55.

Atabay, N. (2004). *Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sorun Çözme Becerilerinin ve Sorun Çözme Becerilerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, A. ve Sütçü, S. T. (2007). Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği' nin geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.

Bach, M., Bach, D., Böhmer, F., ve Nutzinger, D. O. (1994). Alexithymia and somatization: Relationship to DSM-III-R diagnoses. *Journal of Psychosomatic Research*, *38*(6), 529-538.

Bach, M., de Zwaan, M., Ackard, D., Nutzinger, D. O., ve Mitchell, J. E. (1994). Alexithymia: Relationship to personality disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 35(3), 239-243.

Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Örneği).* (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baker, J. R., ve Hudson, J. L. (2014). Friendship quality and social information processing in clinically anxious children. *Child Psychiatry and Human Development,* 45, 12–23. http://dx.doi.org/10.1007/s10578-013-0374-x.

Bar-On, R. (2002). BarOn Emotional Quotient Inventory. *Technical manual*, *3*.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, *18*.

Bar-On, R. (2010). Preliminary Report: A new US Air Force study explores the cost-effectiveness of applying the Bar-On EQ-i. *Available at reuvenbaron. org*.

Bastian, V. A., Burns, N. R., ve Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences, 39*, 1135-1145.

Batıgün, A. D., ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *11*(3).

Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, özkavram ve sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(4), 165- 173.

Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Hofler, M., Lieb, R., ve Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry*, 64, 903–912. http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.64.8.903.

Beesdo, K., Knappe, S., ve Pine, D. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric*

Clinics of North America, 32. http://dx.doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002 [483–483].

Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(6), 643-650.

Beidel, D. C., Turner, S. M., ve Morris, T. L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 68, 1072–1080. http://dx.doi.org/10.1037//0022-006X.68.6.1072.

Berenbaum, H., ve James, T. (1994). Correlates and retrospectively reported antecedents of alexithymia. *Psychosomatic Medicine, 56*(4), 353-359. http://dx.doi.org/10.1097/00006842-199407000-00011

Berman, R. M., ve Schneier, F. R. (2004). Symptomatology and diagnosis of social anxiety disorder. *Medıcal Psychıatry*, 29, 1-18.

Bernstein, G. A., Bernat, D. H., Davis, A. A., ve Layne, A. E. (2008). Symptom presentation and classroom functioning in a nonclinical sample of children with social phobia. *Depression and Anxiety*, 25, 752–760. http://dx.doi.org/10.1002/da.20315.

Biçen, G. (2018). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocuk ve ergenlerde sosyal anksiyete ve aleksitimi.* (Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Biederman, J., Hirshfeld-Becker, D. R., Rosenbaum, J. F., Hérot, C., Friedman, D., Snidman, N., ... ve Faraone, S. V. (2001). Further evidence of association between behavioral inhibition and social anxiety in children. *American journal of Psychiatry*, *158*(10), 1673-1679.

Bircan, S. (2004). *Ergenlerin Duygusal Zekalarının Çatışma Eğilimlerine ve Suç Davranışlarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bourke, M. P., Taylor, G. J., Parker, J. D., ve Bagby, R. M. (1992). Alexithymia in women with anorexia nervosa: A preliminary investigation. *The British Journal of Psychiatry*, 161, 240-243.

Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P., ve Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, *39*(3), 273-287.

Bögels, S. M., ve Perotti, E. C. (2011). Does father know best? A formal model of the paternal influence on childhood social anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, *20*(2), 171-181.

Broeren, S., Muris, P., Diamantopoulou, S., ve Baker, J. R. (2013). The course of childhood anxiety symptoms: Developmental trajectories and child-related factors in normal children. *Journal of Abnormal Child Psychology,* 41(1), 81–95. http://dx.doi.org/10.1007/s10802-012-9669-9.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem.

Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3),* 23-48.

Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi.* Ankara: Pegem Akademi.

Carter, A. S., Wagmiller, R. J., Gray, S. A. O., McCarthy, K. J., Horwitz, S. M., ve Briggs-Gowan, M. J. (2010). Prevalence of DSM-IV disorder in a representative, healthy birth cohort at school entry: Sociodemographic risks and social adaptation. *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry,* 49, 686–698. http://dx.doi.org/ 10.1016/j.jaac.2010.03.018.

Caruso, D. R., Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, *27*(4), 267-298.

Clauss, J. A., ve Blackford, J. U. (2012). Behavioral inhibition and the risk for developing social anxiety disorder: A meta-analytic study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 51, 1066–1075. http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2012.08.002.

Cobb, C. D., ve Mayer, J. D. (2000). Emotional Intelligence: What the Research Says. *Educational leadership*, *58*(3), 14-18.

Cochrane, C. E., Brewerton, T. D., Wislon, D. B., ve Hodges, E. L. (1993). Alexithymia in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*; 14(2)

Compton, S. N., Nelson, A. H. ve March, J. S. (2000). Social phobia and separation anxiety symptoms in community and clinical samples of children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(8), 1040-1046.

Cooper, R. K., ve Sawaf, A. (2000). *Liderlikte duygusal zekâ.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Cooper, R. K., Sawaf, A., Ayman, Z. B., ve Sancar, B. (2003). *Liderlikte duygusal zeka: yönetim ve organizasyonlarda duygusal zeka*. Sistem Yayıncılık.

Coplan, R. J., ve Armer, M. (2007). A "multitude" of solitude: A closer look at social withdrawal and nonsocial play in early childhood. *Child Development Perspectives,* 1, 26–32. http://dx.doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00006.x.

Coplan, R. J., Arbeau, K. A., ve Armer, M. (2008). Don't fret, be supportive! Maternal characteristics linking child shyness to psychosocial and school adjustment in kindergarten. Journal of Abnormal Child Psychology, 36, 359–371. http://dx.doi.org/10.1007/s10802-007-9183-7

Coplan, R. J., Closson, L. M., ve Arbeau, K. A. (2007). Gender differences in the behavioural associates of loneliness and social dissatisfaction in kindergarten. *Journal*

of Child Psychology and Psychiatry, 48, 988–995. http://dx.doi.org/10.1111/j.1469- 7610.2007.01804.x.

Cox, B. J., Swinson, R. P., Shulman, I. D., ve Bourdeau, D. (1995). Alexithymia in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, *36*(3), 195-198.

Çaka, S. Y., Topal, S., Nemut, T., ve Çınar, N. (2018). Relationship between alexithymia and empathy in nursing and midwifery students Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde aleksitimi ile empati arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, *15*(2), 996-1005.

Çelenk, İ. (2015). *Örgütlerde Duygusal Zeka ve Psikolojik Yıldırma: Bir Araştırma*. (Yüksek lisans tezi), Pamukkale Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Çolakoğlu, T. (2017). *Yükseköğretim Kurumlarında Öğretim Elemanlarının Sahip Olduğu Duygusal Zekanın, Örgütsel Sessizlik ve Duygusal Emek Davranışları İle Etkileşimi Üzerine Bir Çalışma: Anadolu Üniversitesi ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Örneği.* (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Yıldırım, F. G., ve Ugurlu, H. (2013). Alexithymia and personality in relation to social anxiety among university students. *Psychiatry research*, *209*(2), 167-172.

Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C. D., Senulis, J. A., ve Friesen, W. V. (1990). Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: Emotional expression and brain physiology: I. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 330-341.

Davis, M. (2004). *Duygusal Zekânızı Ölçün*, (Çev. Solina Silahlı), Alfa Yayınları, 1.Basım, İstanbul.

Deary, I. J., Scott, S., ve Wilson, J. A. (1997). Neuroticism, alexithymia and medically unexplained symptoms. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 551-564.

Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(25).

Degnan, K. A., Almas, A. N., ve Fox, N. A. (2010). Temperament and the environment in the etiology of childhood anxiety. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51, 497–517. http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02228.x.

Demet, M. M., Deveci, A., Özmen, E., Şen, F. S., ve İçelli, İ. (2002). Major depresif bozukluk tanısı alan hastalarda aleksitiminin belirti örüntüsü üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, *39*, 67-74.

Demir, S. (2018). *Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Demir, T., Eralp-Demir, D., Türksoy, N., Özmen, E. ve Uysal, Ö. (2000). Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Dergisi*, 13(1), 42-48.

Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *1*(3), 157-165.

Dewaraja, R., Tanigawa, T., Araki, S., Nakata, A., Kawamura, N., Ago, Y., ve Sasaki, Y. (1997). Decreased cyto-toxic lymphocyte counts in alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 83-86.

Dhani, P., ve Sharma, T. (2016). Emotional İnttelligence; History, Models and Measures. *International Journal of Science Technology And Management*, 5(7)

Doğan, S., ve Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi Ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 16(1), 231-252

Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi.* (Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Donfrancesco, R., Di Trani, M., Gregori, P., Auguanno, G., Melegari, M. G., Zaninotto, S., ve Luby, J. (2013). Attention-deficit/hyperactivity disorder and alexithymia: a pilot study. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 5(4), 361-367.

Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak. Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Durdu, İ. (2015). *Duygusal zeka ve sınıf iklimi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Durna, H. (2018). *Sosyal fobi: Kim korkar sosyal fobiden!*. Pegem Atıf İndeksi, 001-144.

Dursun, P., Emül, M., ve Gençöz, F. (2010). A Review of the Literature on Emotional Facial Expression and Its Nature. *In Yeni Symposium* (Vol. 48, No. 3).

Dünya Sağlık Örgütü (1992) ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırılması (Çev. ed.: MO Öztürk, B Uluğ, Çev.: F Çuhadaroğlu, İ Kaplan, G Özgen, MO Öztürk, M Rezaki, B Uluğ). *Ankara, Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını, 1993.*

Eizaguirre, A. E., de Cabezón, A. O. S., de Alda, I. O., Olariaga, L. J., ve Juaniz, M. (2004). Alexithymia and its relationships with anxiety and depression in eating disorders. *Personality and individual differences*, *36*(2), 321-331.

Eldoğan, D. (2018). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar-Current Approaches in Psychiatry,* 10(2), 202-217.

Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kisilik özelligi mi?. *Turk Psikoloji Yazilari*, *15*(30), 25.

Ergün, H. (2008). *14-18 yaş arası ergenler ve ebeveynlerinde aleksitimik özellikler, ebeveyn tutumları, bağlanma ve bağımlılık.* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmes.* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erol, B. (2004). Üstün yeteneklerde duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Erözkan, A. (2004). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.

Ertekin, E., Koyuncu, A., Aslantaş Ertekin, B., ve Özyıldırım, İ. (2015). Alexithymia in social anxiety disorder: is there a specific relationship or is it a feature of comorbid major depression?. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16*(2), 130-137.

Evren, B., ve Evren, C. (2007). Relationship between alexithymia and social anxiety in female outpatients with dermatological disorder presenting for psychiatric consultation. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *14*(3), 258-265.

Evren, C., Dalbudak, E., ve Çakmak, D. (2008). Alexithymia and Personality in Relation to Dimensions of Psychopathology in Male Alcohol-Dependent Inpatients. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, *18*(1).

Fitzgerald, M., ve Bellgrove, M. A. (2006). The overlap between alexithymia and Asperger's syndrome. *Journal of autism and developmental disorders*, 36(4), 573.

Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 28*(1-4), 337-342.http://dx.doi.org/10.1159/000287080

Fukunishi, I., Kawamura, N., Ishikawa, T., Ago, Y., Sei, H., Morita, Y., ve Rahe, R. H. (1997). Mothers' low care in the development of alexithymia: a preliminary study in Japanese college students. *Psychological reports*, *80*(1), 143-146.

Fukunishi, I., Sei, H., Morita, Y., ve Rahe, R. H. (1999). Sympathetic activity in alexithymics with mother's low care. *Journal of Psychosomatic Research*, *46*(6), 579-589.

Gainotti, G., Caltagirone, C., ve Zoccolotti, P. (1993). Left/right and cortical/subcortical dichotomies in the neuropsychological study of human emotions. *Cognition and Emotion*, 7(1), 71-93.

Gayathri, N., ve Meenakshi, K. (2013). A literature review of emotional intelligence. *International Journal of Humanities and Social Science Invention,* 2(3), 42-51.

Gayatridevi, S. ve Vincent, M. A. (2016). Influencing factors of social anxiety and emotional maturity among adolescents. The International Journal of Indian Psychology, 3(4), 61-69.

Gazelle, H., ve Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis-stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child Development*, *74*, 257–278. http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00534.

Gazelle, H., ve Spangler, T. (2007). Early childhood anxious solitude and subsequent peer relationships: Maternal and cognitive moderators. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28, 515–535. http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2007.06.006.

Ghiabi, B., ve Besharat, M. A. (2011). Emotional intelligence, alexithymia, and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 98-102.

Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. *Harvard Business Review*, 78, 2, pp 78-90

Goleman, D. (2000). *İş Başında Duygusal Zeka.*(Çev. Handan Balkara), 2. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D., Boyatzis, R., ve McKee, A. (2001). Primal leadership: The hidden driver of great performance. *Harvard business review*, *79*(11), 42-53.

Goleman, D., Boyatzis, R. E., McKee, A., ve Finkelstein, S. (2015). *HBR's 10 Must Reads on Emotional Intelligence (with featured article" What Makes a Leader?" by Daniel Goleman)(HBR's 10 Must Reads)*. Harvard Business Review Press.

Goleman, D. (2016). *Duygusal zeka: EQ neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Goodwin, R. D., Fergusson, D. M., ve Horwood, L. J. (2004). Early anxious/withdrawn behaviours predict later internalising disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 874–883. http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00279.x.

Güleç, H., Sayar, K., ve Özkorumak, E. (2005). Somatic symptoms of depression. *Turk Psikiyatri Derg*isi, *16*(2), 90-6.

Gültekin, K. ve Dereboy, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.

Gürkan, S. B. (1996). Aleksitimi, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, (14). 99 -103.

Hajloo, N., ve Farajian, A. (2013). Relationship between emotional intelligence and shyness. *Procedia-social and behavioral sciences*, *84*, 1180-1183.

Halilbeyoğlu, F. H. (2015*). Badminton sporcularının duygusal zekalarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Aksaray Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Haviland, M. G., Shaw, D. G., MacMurray, J. P., ve Cummings, M. A. (1988). Validation of the Toronto Alexithymia Scale with substance abusers. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 50(2), 81-87.

Hendryx, M. S., Haviland, M. G., ve Shaw, D. G. (1991). Dimensions of alexithymia and their relationships to anxi-ety and depression. *Journal of Personality Assessment*,56(2),227–237.

Hill, E., Berthoz, S., ve Frith, U. (2004). Brief report: Cognitive processing of own emotions in individuals with autistic spectrum disorder and in their relatives. *Journal of autism and developmental disorders*, 34(2), 229-235.

Hintistan, S. (2012). Aleksitemi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *1*(4), 333-346.

Honkalampi, K., Saarinen, P., Hintikka, J., Virtanen, V., ve Viinamäki, H. (1999). Factors associated with alexithymia in patients suffering from depression. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68(5), 270–275.

Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J., ve Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(1), 99-104.

Hoppe, K. D., ve Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomized patients. *Psychotherapy and Psychosomatics, 28*(1-4), 148-155.

Hornak, J., Rolls, E. T., ve Wade, D. (1996). Face and voice expression identification in patients with emotional and behavioural changes following ventral frontal lobe damage. *Neuropsychologia,* 34(4), 247-261.

Houtveen, J. H., Bermond, B., ve Elton, M. R. (1997). Alexithymia: A disruption in a cortical network? An EEG power and coherence analysis. *Journal of Psychophysiology*, 11(2), 147-157.

İşmen, A. E. (2001). Duygusal Zeka ve Problem Çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 13, 111-124.

Jimerson, D. C., Wolfe, B. E., Franko, D. L., Covino, N. A., ve Sifneos, P. E. (1994). Alexithymia ratings in bulimia nervosa: Clinical correlates. *Psychosomatic Medicine*, 56(2), 90-93.

Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Vythilingam, M., Blair, R. J. R., Charney, D. S., ... ve Blair, K. S. (2008). Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. *Journal of anxiety disorders*, *22*(8), 1487-1495.

Jensen, S., Kohn, C., Rilea, S., Hannon, R., ve Howells, G. (2007). Emotional intelligence: A literature review. *University of the Pacific Department of Psychology. Retrieved on November*, *20*, 2012.

Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Läksy, K., Karvonen, J. T., Jokelainen, J., ve Järvelin, M. R. (2003). Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: A prospective study. *Psychosomatic Medicine*, *65*(2), 307-312.

Kahramanol, B. (2016). *Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Stresle Başa. Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi), Muğla Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Cohen, R. D., Salonen, R., ve Salonen, J. T. (1994). Alexithymia may influence the diagnosis of coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 56(3), 237-244.

Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Cohen, R. D., Julkunen, J., ve Salonen J. T(1996). Alexithymia and risk of death in middle-aged men. Journal o*f Psychosomatic Research,* 41(6), 541-549

Kaya, N., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Özkan, İ. ve Kucur, R. (1997). Orta ve yükseköğrenim öğrencilerinde sosyal fobik belirti yaygınlığı. *Genel Tıp Dergisi*, 7(3), 133-137.

Keldal, G. (2015). *Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak eş seçme stratejileri ve cinsiyet rol algıları.* (Yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Kench, S., ve Irwin, H. J. (2000). Alexithymia and childhood family environment. *Journal of clinical psychology*, *56*(6), 737-745.

Kılıç, A. (2018). *Özgül öğrenme güçlüğü tanısı alan ve almayan 8 13 yaş grubu çocuklarda bağlanma duygusal zeka ve anne baba tutumu algısının incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kılıç, E. Ö. (1999). Sosyal Fobi Etyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, *52*(01).

Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Kim, J. H., Lee, S. J., Rim, H. D., Kim, H. W., Bae, G. Y., ve Chang, S. M. (2008). The relationship between alexithymia and general symptoms of patients with depressive disorders. *Psychiatry investigation*, 5(3), 179.

Kirazlı, M. Ç. (2014). *9 11 yaş grubu koklear implantlı çocukların genel zeka duygusal zeka zihin kuramı duygu tanıma yüz ifadesi tanıma ve uyum becerilerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *35*(1-2), 183-212.

Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi.* (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. A., ve Joukamaa M. (2001). Perceived and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive psychiatry*, *42*(6), 471-476.

Köksal, A. (1997). *Müzik eğitimi alan ve almayan ergenlerin empatik becerilerinin ve uyum becerilerinin incelenmesi.* (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Köksal, A. (2007). *Üstün zekalı çocuklarda duygusal zekayı geliştirmeye dönük program geliştirme çalışması.* (Doktora tezi), İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Köksal, A., ve İşmen Gazioğlu, A. (2007). Ergenlerde duygusal zekâ ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *HAYEF: Journal of Education*, 4(1), 133-146.

Kreuze, L.J., Pijnenborg, G.H.M., de Jonge Y.B. ve Nauta M.H. (2018). Cognitive-behavior therapy for children and adolescents with anxiety disorders: A meta-analysis of secondary outcomes. *Journal of Anxiety Disorders,*60, 43-57

Krystal, H. (1982). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 353–378.

Kuyucu, E. (2018). *Ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

La Greca, A. M., Dandes, S. K., Wick, P., Shaw, K., ve Stone, W. L. (1988). Development of the Social Anxiety Scale for Children: Reliability and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, *17*(1), 84-91.

La Greca, A. M., ve Stone, W. L. (1993). Social anxiety scale for children-revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, *22*(1), 17-27.

Lane, R. D., ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*.

Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B., ve Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: a review of neurobiological studies. *Journal of psychosomatic research*, *54*(6), 533-541.

Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, *43*(6), 531-543.

Lewis-Morrarty, E., Degnan, K. A., Chronis-Tuscano, A., Rubin, K. H., Cheah, C. S. L., Pine, D. S., ... ve Fox, N. A. (2012). Maternal over-control moderates the association between early childhood behavioral inhibition and adolescent social anxiety symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1363–1373. http://dx.doi.org/10.1007/s10802-012-9663-2.

Lopes, P. N., Salovey, P., ve Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences,* 35(3), 641–58.

Liu, J., Coplan, R. J., Ooi, L. L., Chen, X., ve Li, D. (2015). Examining the implications of social anxiety in a community sample of mainland Chinese children. *Journal of clinical psychology*, 71(10), 979-993.

Luby, J. L. (2013). Treatment of anxiety and depression in the preschool period. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52, 346–358. http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2013.01.011.

Luminet, O., Bagby, R. M., ve Taylor, G. J. (2001). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia in patients with major depression. *Psychotherapy and psychosomatics*, *70*(5), 254-260.

Lumley, M. A., Asselin, L. A., ve Norman S. (1997). Alexithymia in chronic pain patients. *Comprehensive Psychiatry*; 38(3), 160– 165.

Lumley, M. A., Ovies, T., Stettner, L., Wehmer, F., ve Lakey, B. (1996). Alexithymia, social support and health problems. *Journal of Psychosomatic Research*, *41*(6), 519-530.

Lumley, M. A., ve Sielky, K. (2000). Alexithymia, gender, and hemispheric functioning. *Comprehensive psychiatry*, *41*(5), 352-359.

Maaranen, P., Tanskanen, A., Honkalampi, K., Haatainen, K., Hintikka, J., ve Viinamäki, H. (2005). Factors associated with pathological dissociation in the general population. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(5), 387-394.

Malloy, P., ve Duffy, J. (1994). The frontal lobes in neuropsychiatric disorders. *Handbook of neuropsychology*, *9*, 203-232.

Martin, J. B., ve Pihl, R. O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and psychosomatics*, *45*(2), 66-77.

Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, *61*(5), 629-635.

Mavruk Özbiçer, S. (2018). *Duygusal zeka geliştirme programı'nın ergenlerin duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi: Deneysel bir çalışma*. (Doktora tezi), Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intellıgence,* 17, 433-442

Mayer, J. D., Caruso, D. R., ve Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets standards for traditional an intelligence. *Intelligence,* 27, 267-298.

Mayer, J. D., Salovey P., Caruso D. ve Sıtarenıos G. (2003). Measuring Emotional Intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1): 97–105.

Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry,* 15(3), 197-215.

McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics, 38*(1-4), 81-90.

McDonald, P. W., ve Prkachin, K. M. (1990). The expression and perception of facial emotion in alexithymia: A pilot study. *Psychosomatic Medicine*, 52(2), 199-210.

Michael, R. (1990). A preliminary investigation of alexithymia in men with psychoactive substance dependence. *American Journal of Psychiatry*, 147(9), 1228-1230.

Mohapatra, S., Agarwal, V., ve Sitholey, P. (2013). Pediatric anxiety disorders. *Asian journal of Psychiatry*, *6*(5), 356-363.

Motan, İ., ve Gençöz, T. (2007). The Relationship Between the Dimensions of Alexithymia and the Intensity of Depression and Anxiety. *Turkish Journal of Psychiatry*, *18*(4).

Mothander, P. R. and Wang, M. (2014). Parental rearing, attachment, and social anxiety in Chinese adolescents. *Youth & Society*, 46(2), 155-175.

Morrison, L., ve Pihl, R. O. (1989). Psychometrics of the Schalling-Sifneos and Toronto Alexithymia Scales. *Psychotherapy and psychosomatics*, *51*(2), 83-90.

Muller, R. J. (2000). When a patient has no story to tell: Alexithymia. *Psychiatric Times*, *17*(7), 1-4.

Muris, P., ve Ollendick, T. H. (2005). The role of temperament in the etiology of child psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8, 271–289. http://dx. doi.org/10.1007/s10567-005-8809-y.

Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *28*(1-4), 199-206. http://dx.doi.org/10.1159/000287064

Newsome, S., Day, A. L., ve Catano, V. M. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences,* 29, 1005–1016.

Nicolò, G., Semerari, A., Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Conti, L., D'Angerio, S., ... ve Carcione, A. (2011). Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning. *Psychiatry research*, 190(1), 37-42.

Ohayon, M. M. ve Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243.

Ooi, L. L., Nocita, G., Coplan, R. J., Zhu, J., ve Rose-Krasnor, L. (2017). Beyond bashful: Examining links between social anxiety and young children's socio-emotional and school adjustment. *Early Childhood Research Quarterly*, 41, 74-83.

Orchard, F., Apetroaia, A., Clarke, K., ve Creswell, C. (2017). Cognitive bias modification of interpretation in children with social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 45, 1-8.

Östberg, M., ve Hagekull, B. (2013). Parenting stress and external stressors as predictors of maternal ratings of child adjustment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 213–221. http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12045

Özden, B. (2015). *Yönetim bilimi açısından üstün yetenekli çocukların duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özerbaş, S. (2004). *Durumlu öğrenmenin duygusal zeka yeterliliklerinin geliştirilmesine etkisi.* (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Pahl, K. M., Barrett, P. M., & Gullo, M. J. (2012). Examining potential risk factors for anxiety in early childhood. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(2), 311-320.

Parker, J. D., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (1989). The alexithymia construct: relationship with sociodemographic variables and intelligence. *Comprehensive psychiatry*, *30*(5), 434-441.

Parker, J. D., Bagby, R. M., ve Taylor, G. J. (1991). Alexithymia and depression: Distinct or overlapping constructs? *Comprehensive Psychiatry*, 32(5), 387-394.

Parker, J. D., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M.(1993). Alexithymia and recognition of facial expressions of emotion. *Psychoterapy and Psychosomatics,* 59, 197-202

Parker, J. D., Taylor, G. J., Bagby, R. M., ve Acklin, M. W. (1993). Alexithymia in panic disorder and simple phobia: A comparative study. *The American Journal of Psychiatry*, 150(7), 1105-1107.

Parker, J. D., Taylor, G. J., ve Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual differences*, *30*(1), 107-115.

Parker, P. D., Prkachin, K. M., ve Prkachin, G. C. (2005). Processing of facial expressions of negative emotion in alexithymia: the influence of temporal constraint. *Journal of personality*, *73*(4), 1087-1107.

Pasini, A., Delle Chiaie, R., Seripa, S., ve Ciani, N. (1992). Alexithymia as related to sex, age, and educational level: results of the Toronto Alexithymia Scale in 417 normal subjects. *Comprehensive Psychiatry*, *33*(1), 42-46.

Paulus, F. W., Backes, A., Sander, C. S., Weber, M., ve von Gontard, A. (2015). Anxiety disorders and behavioral inhibition in preschool children: A population-based study. *Child Psychiatry and Human Development*, 46, 150–157. http://dx.doi.org/10.1007/ s10578-014-0460-8.

Perlovsky, L. (2009). Language and cognition. *Neural Networks*, 22(3), 247-257.

Petrides, K. V., ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-558.

Plasencia, M. L., Alden, L. E., ve Taylor, C. T. (2011). Differential effects of safety behaviour subtypes in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 665-675.

Porcelli, P., Taylor, G. J., Bagby, R. M., ve De Carne, M. (1999). Alexithymia andfunctional gastrointestinal disorders. A comparison with inflammator bowel disease. *Psychotherapy and Psychosomatics,* 68(5), 263-9

Prkachin, G. C., Casey, C., ve Prkachin, K. M. (2009). Alexithymia and perception of facial expressions of emotion. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 412-417.

Rapee, R. M., ve Coplan, R. J. (2010). Conceptual relations between anxiety disorder and fearful temperament. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 127, 17–31.

Rief, W., Heuser, J., ve Fichter, M. M. (1996). What does the Toronto Alexithymia Scale TAS- R measure?. *Journal of Clinical Psychology*, *52*(4), 423-429.

Roberts, R. D., Zeidner, M., ve Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion,* 1(3), 196-231.

Rork, K. E., ve Morris, T. L. (2009). Influence of parenting factors on childhood social anxiety: Direct observation of parental warmth and control. *Child & Family Behavior Therapy*, 31(3), 220-235.

Rybakowski, J., Ziółkowski, M., Zasadzka, T., ve Brzeziński, R. (1988). High prevalence of alexithymia in male patients with alcohol dependence. *Drug and alcohol dependence*, 21(2), 133-136.

Saarijärvi, S., Salminen, J. K., ve Toikka, T. (2006). Temporal stability of alexithymia over a five-year period in outpatients with major depression. *Psychotherapy and psychosomatics*, *75*(2), 107-112.

Saklofske, D. H., Austin, E. J., ve Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences,* 34(4), 707–21.

Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Ääirelä, E., ve Tamminen, T. (1994). Alexithymia: State or trait? One-year follow-up study of general hospital psychiatric consultation out-patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(7), 681-685.

Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Schlenker, B. R., ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. Psychological Bulletin, 92, 641-669.

Schmidt, U., Jiwany, A., ve Treasure, J. (1993). A controlled study of alexithymia in eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(1), 54-58.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, *25*(2), 167-177.

Sexton, M. C., Sunday, S. R., Hurt, S., ve Halmi, K. A. (1998). The relationship between alexithymia, depression, and axis II psychopathology in eating disorder inpatients. *International Journal of Eating Disorders*, *23*(3), 277-286.

Shah, P., Hall, R., Catmur, C., ve Bird, G. (2016). Alexithymia, not autism, is associated with impaired interoception. *Cortex*, 81, 215-220.

Shipko, S., Alvarez, W. A., ve Noviello, N. (1983). Towards a teleological model of alexithymia: Alexithymia and post-traumatic stress disorder. *Psychotherapy and psychosomatics*, 39(2), 122-126.

Sifneos, P. E. (1972). Is dynamic psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatic diseases?. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *21*(1-6), 133-136.

Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., ve Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of" alexithymia": Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*.

Sifneos, P. E. (1983). Psychotherapies for psychosomatic and alexithymic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, *40*(1-4), 66-73.

Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics*, *11*(3), 287-292.

Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: past and present. *The American journal of psychiatry*, *153*(7), 137.

Spitzer, C., Brandl, S., Rose, H. J., Nauck, M., ve Freyberger, H. J. (2005). Gender-specific association of alexithymia and norepinephrine/cortisol ratios. A preliminary report. *Journal of psychosomatic research*, *59*(2), 73-76.

Sternberg, R. J., Conway, B. E., Ketron, J. L., ve Bernstein, M. (1981). People's conceptions of intelligence. *Journal of personality and social psychology*, 41(1), 37.

Storch, E. A., Eisenberg, P. S., Roberti, J. W. and Barlas, M. E. (2003). Reliability and validity of the social anxiety scale for children—revised for hispanic children. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 25(3), 410-422.

Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: parts I and II. *Psychosomatics*, *32*(4), 365-381.

Soykan, H. (2015). *Psikoloji Bölümü ve Mühendislik-Mimarlık Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Duygusal Zekaları Bakımından Karşılaştırılması.* (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Stys, Y., ve Brown, S. L. (2004). *A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections*. Research Branch, Correctional Service of Canada.

Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., ve Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *28*(1), 57-68.

Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.

Sümbül, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumlarının duygusal zeka ve umutsuzluk bakımından incelenmesi.* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Şahin, F. İ. (2018). *Ergenlerde duygusal zeka ve yaratıcılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, R. A. (1992). Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *3*(1), 26-30.

Taşkıran, S. (2018). *Bir ortaokulda obezite prevalansı sosyal anksiyete depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisi.* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141, 725–732.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, *32*(2), 153-164.

Telef, B. B., ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16).

Tezcan, G. (2015*). Çocukluk döneminde sosyal kaygının gelişiminde ebeveyn kabul red algısı: Otomatik düşüncelerin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Timoney, L. R., ve Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness: Assessing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia*. Springer Science & Business Media.

Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya: duyguları zekice yönetme*. Pegem A Yayıncılık.

Todarello, O., Casamassima, A., Daniele, S., Marinaccio, M., Fanciullo, F., Valentino, I., Tedesco, N., Wiesel, S., Simone, G., ve Marinaccio, I. (1997). Alexithymia, immunity and cervical intraepithelial neoplasia: Replication. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 208-213.

Topuksal, D. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ana baba tutumları açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Tosun, M. (2013). *Yabancı dil öğretiminde duygusal zeka ile yabancı dil öğrenme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Türk, M. (1992). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Uyaroğlu, B. (2011). *Üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren ilköğretim öğrencilerinin empati düzeyleri ve duygusal zeka düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Estitüsü. Ankara.

Uyar Kurt, A. (2016). *Ebeveyn kaybının duygusal zeka ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisi.* (Yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uzun, Ö. (2013). *Psikojenik Nöbet Tipinde Konversiyon Bozukluğu Olan Ergenlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Bağlanma ve Aleksitimi.*(Tıpta Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ümit, N. (2010). *Ergenlerin duygusal zekaları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 215-222.

Vanheule, S., Desmet, M., Rosseel, Y., Verhaeghe, P., ve Meganck, R. (2007). Relationship patterns in alexithymia: a study using the core conflictual relationship theme method. *Psychopathology*, *40*(1), 14-21.

Vanheule, S., Vandenbergen, J., Verhaeghe, P., ve Desmet, M. (2010). Interpersonal problems in alexithymia: A study in three primary care groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *83*(4), 351-362.

Walkup, J. T., Albano, A. M., Piacentini, J., Birmaher, B., Compton, S. N., Sherrill, J. T., ... ve Iyengar, S. (2008). Cognitive behavioral therapy, sertraline, or a combination in childhood anxiety. *New England Journal of Medicine*, 359(26), 2753-2766.

Weeks, M., Coplan, R. J., ve Kingsbury, A. (2009). The correlates and consequences of early appearing social anxiety in young children. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 965–972.

Weeks, M., Coplan, R. J., & Ooi, L. L. (2017). Cognitive biases among early adolescents with elevated symptoms of anxiety, depression, and co- occurring symptoms of anxiety- depression. *Infant and Child Development*, *26*(5), e2011.

Weisinger, H. (1998). *İş yaşamında duygusal zeka: başarının gizli kaynağı*. MNS Yayıncılık.

Westwood, H., Kerr-Gaffney, J., Stahl, D., ve Tchanturia, K. (2017). Alexithymia in eating disorders: Systematic review and meta-analyses of studies using the Toronto Alexithymia Scale. *Journal of psychosomatic research*, 99, 66-81.

Wichstrøm, L., Belsky, J., ve Berg-Nielsen, T. S. (2013). Preschool predictors of childhood anxiety disorders: A prospective community study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 1327–1336.

Wright, M., Banerjee, R., Hoek, W., Rieffe, C., ve Novin, S. (2010). Depression and social anxiety in children: Differential links with coping strategies. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(3), 405-419.

Wu, Y. L., Zhao, X., Li, Y. F., Ding, X. X., Yang, H. Y., Bi, P., ve Sun, Y. H. (2016). The risk and protective factors in the development of childhood social anxiety symptoms among Chinese children. *Psychiatry research*, 240, 103-109.

Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Pirincisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S. ve Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 12-19.

Yalnızca Yıldırım, S. (2015). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak anne baba tutumları ve duygusal zekâ.* (Yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Yehuda, R., Steiner, A., Kahana, B., Binder- Brynes, K., Southwick, S. M., Zemelman, S., ve Giller, E. L. (1997). Alexithymia in Holocaust survivors with and without PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 10(1), 93-100.

Yemez, B. (1991). *Psikosomatik, somatoform ve diger bozukluklarda aleksitimi üzerine kontrol, bir çalışma.* (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yoşumaz, İ., Özkara, B. (2018). Duygusal zekânın çevik yazılım geliştirme sürecinde müşteri odaklılığına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,*6(79), s. 382-397.

Yılmaz. S.(2007). *Duygusal zeka ve akademik başarı arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(2), 20-37.

Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyi.* (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Zalım Başbekleyen, F. (2018). *Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı sosyal anksiyete depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zech, E., Luminet, O., Rimé, B., ve Wagner, H. (1999). Alexithymia and its measurement: Confirmatory factor analyses of the 20-item Toronto Alexithymia Scale and the Bermond–Vorst Alexithymia Questionnaire. *European Journal of Personality*, 13(6), 511-532.

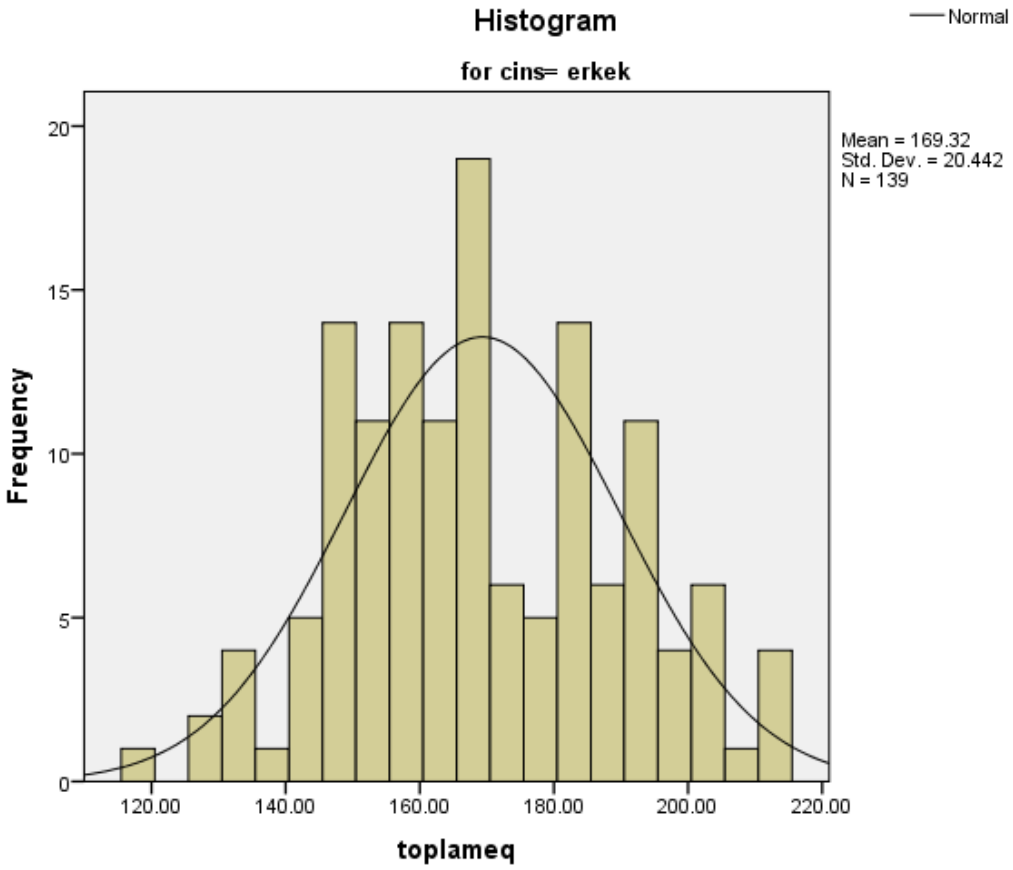
Zhu, J., Ooi, L. L., Li, Y., Coplan, R. J., Xie, Q., Zhang, Y., ve Xu, P. (2017). Concomitants and outcomes of anxiety in Chinese kindergarteners: A one-year longitudinal study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *52*, 24-33.

Zeitlin, S. B., ve McNally, R. J. (1993). Alexithymia and anxiety sensitivity in panic disorder and obsessive-compulsive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 150(4), 658-660.

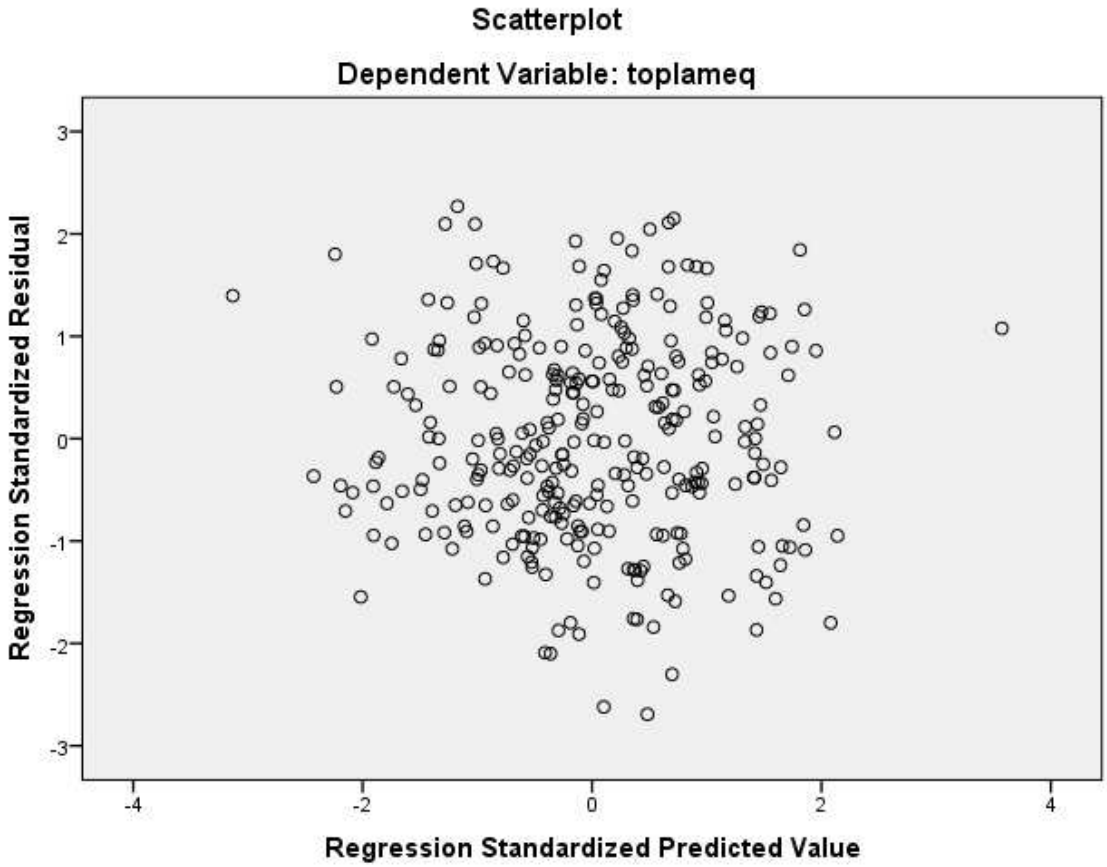
Zeng, X., ve Miller, C. E. (2003). Examinations of measurements of emotional intelligence. *Ergometrika,* 3, 38–49.

EKLER

EK 1: Gruplandırılmış verilerde normallik incelenmesi amacıyla cinsiyet grubu için çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafiği



EK 2: Artıkların normalliği, doğrusallığı ve eşvaryanslılığı varsayımını kontrol amacıyla yapılan artıkların saçılım grafiği



EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:**
   Kadın **( )** Erkek **( )**

2. **Yaşınız:**
   7 **( )** 8 **( )** 9 **( )** 10 **( )** 11 **( )**

3. **Evinizde çekirdek aile mi yoksa geniş aile mi olarak yaşıyorsunuz?**
   Çekirdek Aile(Anne baba ve kardeşlerden oluşur.) **( )**

   Geniş Aile (Çekirdek aileden hariç dede, nine, amca, hala, dayı gibi insanlarda aynı evdedir.) **( )**

4. **Kardeş Sayınız:**
   1 **( )** 2 **( )** 3 **( )** 4 **( )** 5 **( )**
   6 **( )** 7 **( )** 8 ve Üstü **( )**

5. **Anne ve babanız beraber mi?**
   Evli, beraber **( )** Boşanmış, ayrı **( )**

6. **Anne Babanız Hayatta mı?:**

   Her ikisi de hayatta **( )** Her İkisi de vefat etti **( )**
   Babam Hayatta Annem vefat etti **( )** Annem Hayatta Babam vefat etti **( )**

7. **Annenizin Eğitim Durumu**

   Okuma yazma bilmiyor. **( )** Okuma yazma biliyor. **( )**
   İlkokul mezunu. **( )** Ortaokul mezunu. **( )**
   Lise mezunu. **( )** Üniversite mezunu. **( )**
   Lisans üstü eğitimi var. **( )**

8. **Babanızın Eğitim Durumu**
   Okuma yazma bilmiyor. **( )** Okuma yazma biliyor. **( )**
   İlkokul mezunu. **( )** Ortaokul mezunu. **( )**
   Lise mezunu. **( )** Üniversite mezunu. **( )**
   Lisans üstü eğitimi var. **( )**

9. **Ailenizin aylık geliri yaklaşık olarak ne kadar?**
   1000 tl ve altı **( )** 1000 – 2000 tl arası **( )**
   2001-3000 tl arası **( )** 3001- 4000 tl arası **( )**

4001-5000 tl arası **( )** 5000 tl ve üzeri **( )**

EK 4: ÇOCUKLAR İÇİN ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

	Yanlış	Bazen Doğru	Sık Sık Doğru
1. Çoğu zaman iç dünyamda ne hissettiğim konusunda kafam karışıktır.	( )	( )	( )
2. İç dünyamda neler hissettiğimi anlatmakta zorlanırım.	( )	( )	( )
3. Bedenimde doktorların bile anlayamadığı şeyler hissederim.	( )	( )	( )
4. Duygularımı kolaylıkla söyleyebilirim.	( )	( )	( )
5. Bir problemim olduğunda sadece konuşmaktansa problemin nedenini bulmaya çalışırım.	( )	( )	( )
6. Keyfim kaçtığında üzgün, korkmuş ya da kızgın olup olmadığımı bilemem.	( )	( )	( )
7. Bedenimde hissettiğim şeyler beni sık sık şaşırtır.	( )	( )	( )
8. Bir şeylerin neden olduğunu düşünmek yerine neler olacağını bekleyip görmeyi tercih ederim	( )	( )	( )
9. Bazen ne hissettiğimi anlatacak kelime bulamam.	( )	( )	( )
10. İç dünyanızda neler hissettiğinizi anlamak önemlidir.	( )	( )	( )
11. Başkaları hakkında ne hissettiğimi söylemek benim için zordur.	( )	( )	( )
12. Çevremdeki insanlar neler hissettiğim konusunda daha çok konuşmam gerektiğini söylüyorlar.	( )	( )	( )
13. İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum.	( )	( )	( )
14.	( )	( )	( )
15.	( )	( )	( )
16.	( )	( )	( )
17.	( )	( )	( )
18.	( )	( )	( )
19.	( )	( )	( )
20.	( )	( )	( )

EK 5: ÇOCUKLAR İÇİN SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ-YENİLENMİŞ BİÇİM(ÇSAÖ-Y)

	1	2	3	4	5
1) Başka çocukların önünde yeni bir şey yapmaktan rahatsız olurum	( )	( )	( )	( )	( )
2) Bana şaka yapılmasından rahatsız olurum.	( )	( )	( )	( )	( )
3) Tanımadığım çocukların yanında utanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
4) Diğer çocuklar arkamdan konuşuyorlar diye düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
5) Yalnızca iyi tanıdığım çocuklarla konuşurum.	( )	( )	( )	( )	( )
6) Diğer çocuklar benim hakkımda ne düşünüyorlar diye endişelenirim	( )	( )	( )	( )	( )
7) Diğer çocukların benden hoşlanmayacağından korkarım.	( )	( )	( )	( )	( )
8) İyi tanımadığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum.	( )	( )	( )	( )	( )
9) Diğer çocuklar benim hakkımda ne diyecekler diye endişelenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
10) Yeni tanıştığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum	( )	( )	( )	( )	( )
11) Diğer çocuklar benden hoşlanmıyorlar diye üzülürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
12) Bir grup çocukla birlikteyken sessiz kalırım.	( )	( )	( )	( )	( )
13) Diğer çocuklar benimle alay ediyor diye düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
14) Başka bir çocukla tartışırsam, onun benden hoşlanmayacağından korkarım.	( )	( )	( )	( )	( )
15) Başkalarını evime çağırmaktan çekinirim, çünkü hayır diyebilirler.	( )	( )	( )	( )	( )
16)	( )	( )	( )	( )	( )
17)	( )	( )	( )	( )	( )
18)					( )

EK 6: BAR-ON DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ (ÇOCUK VE ERGEN FORMU)

1 - Beni çok az tanımlıyor **2 - Beni biraz tanımlıyor** **3 - Beni genellikle tanımlıyor** **4 - Beni çok tanımlıyor**	**1**	**2**	**3**	**4**
1. Eğlenmekten hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
2. Diğer insanların nasıl hissettiklerini anlamada başarılıyımdır.	( )	( )	( )	( )
3. Üzüntülü olduğumda soğukkanlılığımı koruyabilirim.	( )	( )	( )	( )
4. Mutluyum.	( )	( )	( )	( )
5. Diğer insanların başına gelenleri önemserim.	( )	( )	( )	( )
6. Öfkemi kontrol etmek benim için zordur.	( )	( )	( )	( )
7. İnsanlara nasıl hissettiğimi söylemek kolaydır.	( )	( )	( )	( )
8. Tanıştığım herkesten hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
9. Kendimden emin olduğumu hissederim.	( )	( )	( )	( )
10. Genellikle diğer insanların ne hissettiğini anlarım.	( )	( )	( )	( )
11. Soğukkanlılığımı nasıl koruyacağımı bilirim.	( )	( )	( )	( )
12. Zor soruları cevaplarken farklı yollar kullanmayı denerim.	( )	( )	( )	( )
13. Yaptığım birçok şeyin iyi sonuçlanacağını düşünürüm.	( )	( )	( )	( )
14. Başkalarına saygı gösterebilirim.	( )	( )	( )	( )
15. Her şeye gereğinden çok üzülürüm.	( )	( )	( )	( )
16. Benim için yeni şeyleri anlamak kolaydır.	( )	( )	( )	( )
17. Duygularımı rahatlıkla ifade edebilirim.	( )	( )	( )	( )
18. Herkes hakkında iyi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )
19. En iyisini umut ederim.	( )	( )	( )	( )
20. Arkadaş sahibi olmak önemlidir.	( )	( )	( )	( )
21. İnsanlarla kavga ederim.	( )	( )	( )	( )
22. Zor soruları anlayabilirim.	( )	( )	( )	( )
23. Gülümsemekten hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
24. Başka insanların duygularını incitmemeye çalışırım.	( )	( )	( )	( )

25. Bir problemi çözene kadar uğraşırım.	( )	( )	( )	( )
26. Sinirli bir yapıya sahibim.	( )	( )	( )	( )
27. Hiç birşey canımı sıkmaz.	( )	( )	( )	( )
28. Benim için duygularım hakkında konuşmak zordur.	( )	( )	( )	( )
29. Her şeyin iyi olacağını bilirim.	( )	( )	( )	( )
30. Zor sorulara iyi cevaplar bulabilirim.	( )	( )	( )	( )
31. Duygularımı kolaylıkla tanımlayabilirim.	( )	( )	( )	( )
32. Nasıl iyi zaman geçireceğimi bilirim.	( )	( )	( )	( )
33. Gerçeği söylemeliyim.	( )	( )	( )	( )
34. İstediğimde zor bir soruyu birçok şekilde cevaplayabilirim.	( )	( )	( )	( )
35. Kolaylıkla kızarım.	( )	( )	( )	( )
36. Başkaları için birşeyler yapmaktan hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
37. Çok mutlu değilim	( )	( )	( )	( )
38. Problemleri çözerken farklı yolları kolaylıkla kullanabilirim.	( )	( )	( )	( )
39. Kolay kolay üzülmem.	( )	( )	( )	( )
40. Kendimle barışığım.	( )	( )	( )	( )
41. Kolay arkadaş edinirim.	( )	( )	( )	( )
42. Yaptığım her şeyde en iyi olduğumu düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )
43. İnsanlara ne hissettiğimi söylemek benim için kolaydır.	( )	( )	( )	( )
44. Zor bir soruyu cevaplarken birçok çözüm üretmeye çalışırım.	( )	( )	( )	( )
45. Başkalarının duyguları incindiğinde kendimi kötü hissederim.	( )	( )	( )	( )
46. Birisine sinirlendiğim zaman, kızgınlığım uzun süre devam eder.	( )	( )	( )	( )
47. Kişiliğimden memnunum.	( )	( )	( )	( )
48. Problem çözmede iyiyimdir.	( )	( )	( )	( )
49. Sıramı beklemek benim için zordur.	( )	( )	( )	( )
50. Yaptığım şeylerden zevk alırım.	( )	( )	( )	( )
51. Arkadaşlarımı severim	( )	( )	( )	( )
52. Kötü günlerim olmaz.	( )	( )	( )	( )
53. Başkalarına duygularımı anlatmakta zorluk çekerim.	( )	( )	( )	( )
54. Kolaylıkla üzülürüm.	( )	( )	( )	( )
55. En yakın arkadaşlarımdan biri üzgün olduğunda anlayabilirim.	( )	( )	( )	( )

56. Vücudumu beğenirim.	**( )**	**( )**	**( )**	**( )**
57. Bazı şeyler zorlaşsa bile vazgeçmem.	**( )**	**( )**	**( )**	**( )**
58. Öfkelendiğimde düşünmeden hareket ederim.	**( )**	**( )**	**( )**	**( )**
59. İnsanlar bir şey söylemeseler bile üzgün olduklarını anlarım.	**( )**	**( )**	**( )**	**( )**
60. Görünüşümü beğenirim.	**( )**	**( )**	**( )**	**( )**