

Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi*

Gülseren Ünal¹

¹Öğr. Gör., Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, İzmir

*40. Ulusal Psikiyatri Kongresi'nde Sunulmuştur.

ÖZET

Amaç: Aleksitimi içe dönük düşünce yapısı, fantezi dünyasında kısıtlılık, bedensel duyuları ve hisleri ayırt etmede güçlük, hislerin tanınması ve ifade edilmesinde güçlükle kendini gösteren kişilik özelliklerini kapsar. Aleksitiminin çocukluk çağında bakım verenlerin etkisi ile geliştiği düşünülmektedir. Bu çalışmada aleksitimi, çekingenlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. **Yöntem:** Üniversite öğrencilerinin değerlendirilmesi (n=115) Toronto Aleksitimi, Rosenberg benlik saygısı, Rathus Atılganlık skalaları temel alınarak yapılmıştır. Veriler ortalama, ki kare, varyans (Anova), korelasyon testleri ile analiz edilmiştir. **Bulgular:** 115 üniversiteli genç katılımcının yaş ortalaması ± 20.2 ve %60.9'u kızdır. Gençlerin %55'i aleksitimik ya da şüpheli aleksitimiktir. Çalışma grubunun aleksitimi skalasından aldıkları puan ortalaması 63.7 ± 9.6 %40.9 dur. Gençlerin %40.9'u çekingen ve Rathus Atılgan skalası puan ortalamaları 17.3 ± 18.9 dur. Bulgulara göre, aleksitimi çekingenlikle pozitif korelasyon içindedir. Toronto aleksitimi ölçeğinden alınan puanlar genç kız ve erkeklerde benzerlik göstermektedir. Aleksitimi cinsiyete göre farklılık göstermemesine rağmen, depresyon cinsiyet gruplarında anlamlı farklılık göstermiştir ve kızlarda depresyon skoru erkeklerden yüksek bulunmuştur. Aleksitimi depresyonla ve düşük benlik saygısı ile pozitif korelasyon içindedir. **Sonuç:** Sonuç olarak bu çalışmada üniversite gençlerinde çekingenlik, aleksitimi ve düşük benlik saygısı arasında ilişki bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Çekingenlik, atılganlık, aleksitimi, benlik saygısı.

(*Klinik Psikiyatri 2004;7:215-222*)

SUMMARY

Evaluation of Avoidance, Alexithymia and Self Esteem in a Group of University Youth

Objective: Alexithymia is a personality variable incorporating difficulty in identifying and describing feelings, difficulty in distinguishing between feelings and the physical sensation of emotional arousal, limited imaginal processes and an internally oriented cognitive style. Alexithymia is thought to develop as a result of childhood interactions with caregivers. In this study, the objective was to investigate whether there was a relationship between avoidance, alexithymia and self esteem university youth. **Method:** The evaluations of university youth (n=115) were based on the Toronto Alexithymia Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and the The Rathus Assertiveness scale. The data were analyzed by mean, chi, square variance (ANOVA), correlation tests. **Results:** Participants were 115 university youth age mean ± 20.2 and 60.9% youth were female. 55% youth were alexithymic or suspicious alexithymic. The mean Alexithymia scale score of the study group was 63.7 ± 9.6 . 40.9% youth were avoidance and the mean The Rathus Assertiveness scale score of the youth group was 17.3 ± 18.9 . According to the findings; alexithymia (55%) were positively correlated with avoidance. The mean Toronto Alexithymia Scale total score of the female and male youth was similar. There was not any significant correlation between gender and the measure of Alexithymia, but depression significantly different between gender group and the female depression scores were found higher than male group. Alexithymia also positively correlated with the magnitude of depression mood, low self esteem. **Conclusion:** The current study confirms that is avoidance associated with alexithymia in a group of university youth.

Key Words: Avoidance, assertiveness, alexithymia, self-esteem.

GİRİŞ

Bireyler tarafından geliştirilen bağlanma stiline çocukluk dönemlerinde temelleri atılır. Bağlanma, çocuk ve bakım veren kişi arasında gelişen; ilişki kurma, çocuğun bakım veren kişiyi arama ve yakınlık arayışı davranışları ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, dayanıklı ve devamlılığı olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır. Yaşamın erken dönemlerinden itibaren çevreyle olan etkileşim sonucu gelişir (Thompson 2002). Bağlanma davranışı yakınlık arayışı ile kendini gösterir ve küçük çocuklarda bağlanılan kişilerden ayrılma ile belirginleşir. Annenin yokluğunda gerginlik, huzursuzluk, varlığında ise rahatlık duygusu olur. Bowlby'e göre, dünya ile daha iyi başa çıktığı düşünülen bir kişi ile yakınlığı koruma (yakınlarda kalma ve ayrılıklara direnme) bağlanmanın tanımlayıcı özelliğidir. Bağlanmanın temel işlevi ise tehlikelerden korunmadır. Bağlanma davranışı ile keşfetme, araştırma davranışı arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Bebeklikte kurulan sağlam bir bağlanma ilişkisi, çocuğun kişilik ve sosyal gelişiminde çok önemli bir adımdır. Çocuklar güvenli bağlanma ilişkisinin olduğu durumda, stres yaratan koşullarda da güvenlik duygusunu koruyabilir ve araştırıcı davranışlarda bulunabilir. Bu kavram çocuğun özel olarak annesine duyduğu bağı tanımlar ve temel güven duygusu ile birlikte gelişir. Güvenlik tehlikeye girdiğinde çekingenlik ya da anksiyöz yapı ortaya çıkar. Çekingen yapı çoğu zaman korku ve sosyal becerilerde azalma davranışı ile birlikte kendini gösterir. Çekingenlikle birlikte gelişen bağlanmaktan korkma, aile ilişkilerinde bozulma, arkadaşlık kurmaktan kaçınma, düşünce ve duygularını ifade edememe, haklarını koruyamama; güven duygusunun giderek azalmasına yol açar. Öte yandan çekingen yapıda pek çok somatik semptom da belirgin olarak gözlenir. Çekingen davranış gösteren kişi bedenselleştirmeyi sık kullanır. Ancak yardım almaktan kaçınır (Alpert ve ark. 1997, Dressen ve ark. 1999).

Psikodinamik eğilimli kuramcıların bedenselleştirme ile ilişkilendirdikleri bir diğer kişilik özelliği Nemiah ve Sifneos tarafından tanımlanan "aleksitimi"dir. Sorunlarını bedenselleştiren kişilerin gelişim dönemlerinde saplanıp kalma, patolojik savunma düzenekleri kullanma, bilinçdışı çatışmalar ve örseleyici erken yaşam olayları yaşamış

olma nedeniyle duygularını sözelleştirememeleri durumlarının olduğu düşünülmüştür (Nemiah 2000, Gucht ve Heiser 2003). Aleksitimi, bedensel duyguların ayırt edilmesinde güçlük, empati duygusundan yoksunluk, duyguları dile getirememesi, fantezi dünyasında kısıtlılık ve somut, içe vuruk düşünmeye eğilim özelliklerini bir arada sergileyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Nemiah 2000, Dudu ve İsaac 2003). İçe vuruk düşünme, aleksitimik kişilerin görünüşte çevreyle uyum içinde yaşadıkları, ancak gerçekte bu kişilerin kendi ruhsal gerçekleriyle pek az ilişki içinde oldukları bildirilmiştir (Dereboy 1990).

Aleksitiminin etiolojisine bakıldığında farklı yaklaşımların ortaya atıldığı görülmektedir. Bir yaklaşıma göre çocukluk çağında fantezi ve sembolizasyonun kognitif gelişimsel sürecinde sorun yaşanmasının, ileri yıllara duyguların farkındalığının kazanılması sürecine yetersizlik şeklinde yansıdığı ifade edilmiştir (Duncan 1971, Kreitler 2002). Affekt ve kognisyonun bölünmesi medikal ve psikiyatris alanın zarar görme olasılığını arttırmaktadır. Bir başka yaklaşıma göre aleksitimi, regresif farklılaşma ve affektin yeniden somatizasyonunu içeren post travmatik savunma cevabı gibidir ya da benlik bütünlüğünün yapılandırılması ve kendilik fonksiyonlarının başarıyla gerçekleştirilmesi sürecinde kayıpların yaşanması ile ortaya çıkar (Kreitler 2002, Suslow ve Junghanns 2002). Nöroanatomik görüşe göre ise; korteks anterior cingulumda lezyonun olması ya da olası diğer nörolojik lezyonların normal dışı emosyonel davranışlara, aleksitimiyeye neden olmaktadır (Lane ve ark. 1997, Larsen ve ark. 2003).

Çeşitli psikosomatik hastalık gruplarında aleksitimi sıklığının, normal kişilerde görülme sıklığı olan %5'ten yüksek olduğu da ifade edilmektedir. Ancak aleksitimi sadece psikosomatik hasta gruplarında değil, kimi psikiyatrik bozukluklar ve medikal hastalıklarda da görülebilmektedir (Dereboy 1990, Solmaz ve ark. 2000). Aleksitimik özellikler çeşitli psikiyatrik bozukluklarda ve ayrıca sosyal içe dönüklük, düşünme yapısının bozulması, kötülük görme düşünceleri, dürtüsel ifade, özgüven eksikliği, kendini ifadede algılanan zorluklar, nevroitik yapı ve duygusal baskılanma gibi belirli kişilik özellikleri olanlarda gözlenmiştir (Bach ve ark. 1994).

Önceki çalışmalar çocuklarda umutsuzluğun

özgüven ile negatif ilişki gösterdiğini bildirmektedirler (Rosalind 1978, Romanov 1994). Ergen intihar girişimcileri umutsuzluk, düşük benlik saygısı, kişinin kendisini ifade etmesinde yaşanan zorluklar, dürtüsellik, dış kontrol odağı, zayıf kişiler arası sorun çözme ve zayıf sosyal beceriler gibi bir dizi psikososyal işlev bozukluğu göstermektedirler. Sayar ve arkadaşları ergenlerde, yetişkin hastalarda olduğu gibi, intihar niyetiyle umutsuzluk ve depresyon puanları arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Sayar ve ark. 2000). Bu süreç umutsuzluğun depresyondan bağımsız olarak impulsif intihar girişimini etkilediğini düşündürmektedir. Duygularını ve bedensel duyularını tanıma yeteneğinde yetersizlik yaşayan aleksitimik kişilerde de umutsuzlukla ilişkili olarak intihar girişimi daha sık görülmektedir (Saarijarv ve ark. 2001, Hintikka 2004).

Tüm bunların sonucunda; bu çalışmada üniversiteli gençlerde çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmaya 2003-2004 eğitim döneminde Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda eğitim gören 115 birinci sınıf öğrencisi alınmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması ± 20.19 ve %60.9'u kızdır. Araştırma kesitsel tanımlayıcı tiptedir. Örneklemin seçiminde, basit rastgele örnekleme yöntemine gidilmiştir. Etik kurallara uygun olarak çalışmaya alınma koşulu; gençlerin ölçeği tamamlamaya engel olacak fiziksel ve ruhsal hastalığının olmaması ve çalışmaya katılmayı kabul etmeleri şeklinde belirlenmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından yüz yüze görüşülerek toplanmış ve öncelikle çalışmaya katılanlara demografik özellikleri sorgulayan bir bilgi formu doldurtulmuştur. Bu aşamadan sonra gençlere Toronto Aleksitimi Ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Rathus atılganlık envanteri uygulanmıştır.

Rathus ve arkadaşları tarafından geliştirilen Rathus atılganlık envanterine (1977), Acar ve arkadaşları (1980) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek ergen ve yetişkinlere uygulanabilir türdedir. Envanterden toplam puan olarak 10 ve altında alanlar çekingen, 10 ve üstünde alanlar atılgan olarak değerlendirilmektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26); Taylor ve arkadaşları tarafından geliştirilen, özgün formu likert tipi olan ve 26 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dereboy tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin kesim puanı 11 olarak belirlenmiştir. Özgün biçiminde maddeler 1-5 arası puanlanırken Puanların artması aleksitiminin şiddetini göstermektedir.

Rosenberg benlik saygısı ölçeği; (Rosenberg 1965) Çuhadaroğlu (1986) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır ve ölçek 63 sorudan oluşmaktadır. 12 alt ölçek üzerinden değerlendirmeler yapar. Benlik saygısı alt ölçeğinden 0-1 puan alanların yüksek, 2-4 puan alanların orta, 5-6 puan alanların düşük benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir. Diğer alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar; kendilik algısının sürekliliği alt ölçeğinde sürekliliğin az olduğu; İnsanlara Güvenme alt ölçeğinde güvenin azlığına; Eleştiriye Duyarlılık alt ölçeğinde fazla duyarlılığa; Depresif duygulanım alt ölçeğinde depresyon düzeyinin yüksek oluşuna; Hayalperestlik alt ölçeğinde hayalperestliğin fazlalığına; Psikosomatik Belirtiler alt ölçeğinde belirti fazlalığına; Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme alt ölçeğinde kolaylıkla tehdit edilme duygusuna; Tartışmalara Katılma Derecesi alt ölçeğinde tartışmalara katılma düzeyinin yüksekliğine; Ana-baba İlgisi alt ölçeğinde ilgi azlığına; Babayla ilişki alt ölçeğinde ilişkinin fazlalığına; Psikik İzolasyon alt ölçeğinde psikik izolasyonun fazlalığına işaretir.

Veriler SPSS paket programında değerlendirilerek, sayı ve yüzde dağılımları verilmiş, verilerin analizinde korelasyon, ki kare, ANOVA uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan gençlerin yaş ortalaması ± 20.19 'dur. %70'i kız, %68'i kentte yaşamakta, %39'u ailesinin yanında ikamet etmektedir. %55.7'si şüpheli aleksitimik ya da aleksitimik ve ortalaması 63.7 ± 9.6 'dır. %40.9'u çekingen ve ortalaması 17.3 ± 18.9 'dur.

Çalışmada yer alan gençlerin %81.7'si Rosenberg Benlik Saygısı alt ölçeğinin depresif duygulanım alt ölçeğinden yüksek puan alarak depresif belirtiler ifade etmişlerdir. %43.5'i orta ya da düşük düzeyde

Tablo 1. Üniversite gençlerinin Toronto Aleksitimi Ölçeği, Rathus Atılgan Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Skalası Alt Ölçeklerine göre değerlendirilmesi

	N	%
Aleksitimi	64	%55.7
Çekingenlik	47	%40.9
Düşük Benlik Saygısı	55	%47.8
Kendilik algısının sürekliliğinin azlığı	62	%53.9
İnsanlara Güven azlığı	107	%93
Eleştiriye duyarlılık	42	36.5
Depresif duygulanım	94	%81.7
Psikosomatik yakınmalar	25	%21.8
Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissi yaşama	84	%73
Ana baba ilgisinin yeterliliği	80	%70
Tartışmalara katılım	46	%40

benlik saygısına sahiptir ve %93'ü kendine güveninin az olduğunu belirtmiştir. %36.5'inin eleştiriye duyarlılığı fazladır. %60'ının psikişik izolasyonu vardır. %58.3'ü hayalperest olmadığını ifade etmiştir.

Gençlerin rathus atılganlık ölçeğinden aldıkları puanlara göre aleksitimi düzeyleri incelendiğinde; çekingen olanların aleksitimi ortalaması 66.93 ± 8.23 ile, atılgan olanların ortalamasından (61.42 ± 9.81) yüksek olduğu anlaşılmıştır. Gençlerin rathus atılganlık ölçeğinden aldıkları puanlara göre aleksitimi düzeyleri arasında yapılan ANOVA testinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=9.95$ $p<0.001$).

Araştırmaya katılan kız (64.15 ± 9.45) ve erkek (62.93 ± 9.38) gençlerin toronto aleksitimi ölçeğinden aldığı puanlar arasında farklılık yoktur. Ancak cinsiyete göre depresif duygulanım değerlendirildiğinde kızların %90'ı, erkeklerin %69'u değişik düzeylerde depresif çıkmıştır. Kız ve erkek genç arasında depresyon açısından anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=11.91$ $sd=3$ $p=0.008$). Depresif olan gençlerin (65.74 ± 9.73), olmayanlardan (61.78 ± 9.07) toronto aleksitimi puanları yüksektir. Bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır ($F:5.10$ $p<0.05$).

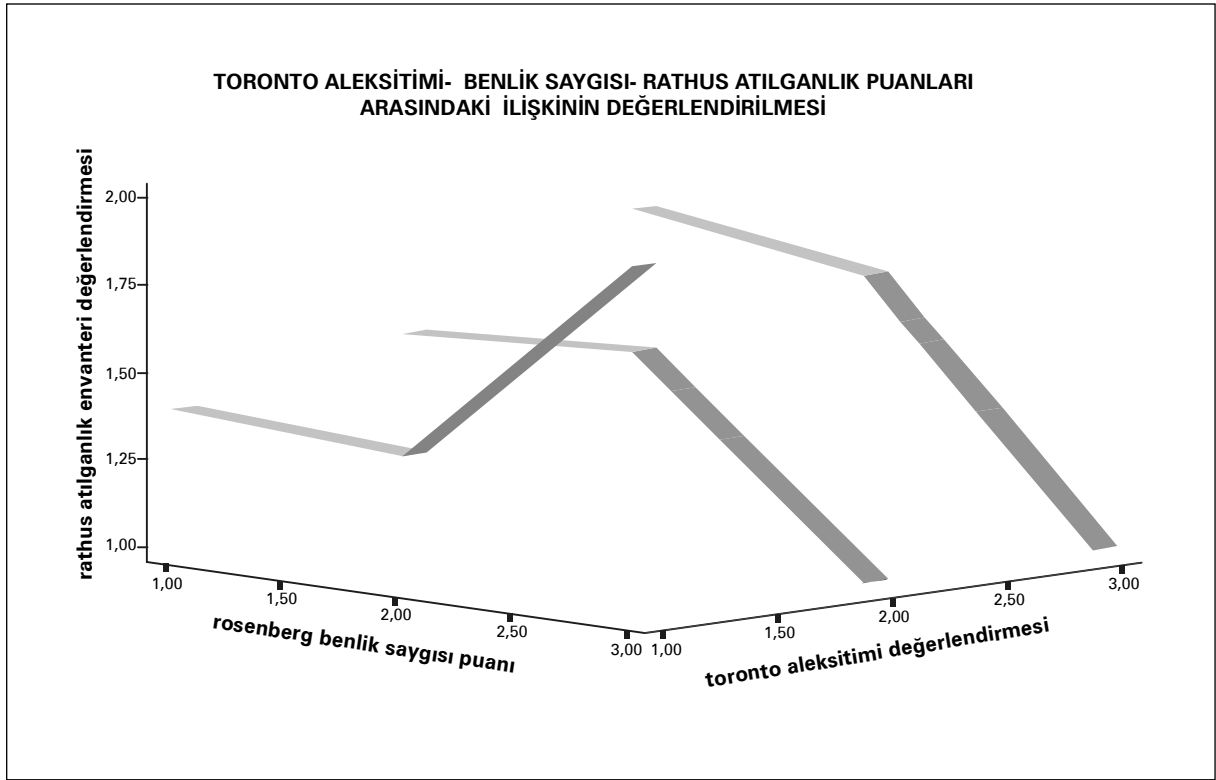
Toronto aleksitimi ölçeğinden alınan puanların; rathus atılganlık envanterinden alınan puanlar ile 0.397 düzeyinde negatif yönde ($p=0.001$), depresif duygulanım ile 0.308 düzeyinde pozitif yönde

($p=0.001$), benlik saygısı ile 0.202 düzeyinde negatif yönde ($p=0.05$), psikişik izolasyon ile 0.264 düzeyinde pozitif yönde ($p=0.001$) korelasyonu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite gençlerinin %21.8'i ağrı, dispeptik şikayetler, konsantrasyon güçlüğü, halsizlik gibi psikosomatik yakınmaları olduğunu ifade etmişlerdir. Gençlerin atılganlık düzeylerine göre psikosomatik belirtiler gösterme durumlarına bakıldığında çekingen olanların (çekingenlerin ortalaması: 1.4 ± 0.6 atılganların ortalaması: 1.2 ± 0.4) daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları gözlenmiştir. İki grup arasında yapılan varyans analizi ile anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır ($F=5.42$ $P<0.05$). Ancak psikosomatik belirtileri olanların olmayanlara göre aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan gençlerin %53.9'unun kendilik kavramının sürekliliği azdır. Kendilik kavramının sürekliliği kimlik duygusunu ifade eder. Aynı zamanda kendiliğin nesnelere ve sosyal çevreyle ilişkilerini de tanımlar (sosyal kimlik, cinsel kimlik ve mesleki kimlik olarak). Kimlik, kendilik organizasyonunun ve işlevlerinin özel bir yanı olarak kabul edilebilir. Kendilik bütünleşmesinde aksamalar, kendilik kavramının sürekliliğinin olmaması, kimlik duygusunun gelişmemesi, kendisinin nasıl biri olduğunu tanımlayamama gibi kimlik kavramına ilişkin sorunları beraberinde getirir.

Cinsiyete göre gençlerin kendilik kavramlarının



Grafik 1. Gençlerin Toronto Aleksitimi Puanları ile Rathus Atılganlık Envanteri Puanları- Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Korelasyonunun değerlendirilmesi.

sürekliliğine bakıldığında kızların %62,8'inin, erkeklerin %40'ının kendilik kavramının sürekliliği az çıkmıştır. İki grup arasında yapılan χ^2 testi ile anlamlı farklılık saptanmıştır ($\chi^2=0.02$ $p<0.05$). Kendilik algısının sürekliliği az olanlar Rathus atılganlık envanterinden düşük puan almışlardır ve bu kişilerin çekingen oldukları ortaya çıkmıştır (çekingenlerin ortalaması 9.2 ± 17.06 ; atılgan olanların ortalaması 21.6 ± 19.3). Kendilik kavramının sürekliliği az olanların (66.2 ± 9.5) sürekliliği olanlardan (60.7 ± 8.9) aleksitimi puanları yüksek çıkmıştır. İki grup arasında yapılan varyasyon analizi ile anlamlı farklılık çıkmıştır ($F=10.2$ $p<0.001$).

Çalışmada yer alan gençlerin %70'i ana baba ilgisinin yeterli düzeyde var olduğunu ifade etmişler. Gençlerin ana baba ilgisine göre çekingenlik düzeylerine bakılmış, ana baba ilgisi çok olanların %34'ü çekingen, ana baba ilgisi az olanların %60'ının çekingen olduğu anlaşılmıştır. İki grup arasında yapılan χ^2 testi ile anlamlı farklılık saptanmıştır ($\chi^2=0.04$ $p<0.05$). Ayrıca ana baba ilgisi az olanların aleksitimi puanları (75.4 ± 6.9)

çok olanlardan ($x=62.9\pm 9.6$) anlamlı fark oluşturacak ölçüde yüksek bulunmuştur ($F=4.25$ $p<0.05$).

Araştırmaya katılan gençlerin atılganlık düzeylerine göre kişiler arası ilişkilerinde tehdit hissetme durumları incelendiğinde; %73'ünün çeşitli düzeylerde kendini tehdit altında hissettiği ortaya çıkmış ve çekingenlerin daha yüksek puanla kişiler arası ilişkilerinde daha fazla tehdit hissi yaşadıkları ortaya çıkmıştır (çekingenlerin ortalaması 2.6 ± 0.9 ; atılganların ortalaması 2.0 ± 0.8). Yapılan Anova testi ile iki grup arasında farklılık saptanmıştır ($F=9.64$ $p<0.001$). Ancak kişiler arası ilişkilerinde tehdit hissetme düzeyleri ile aleksitimi puanları arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır.

Çalışmaya katılan gençlerin %40'ının tartışmalara katılım derecesi azdır. Cinsiyete göre kızların %63'ünün, erkeklerin %72'si çeşitli derecelerde tartışmalara katılımı vardır. İki grup arasında yapılan χ^2 testi ile anlamlı farklılık saptanmıştır ($\chi^2=0.011$ $p<0.05$) Ancak tartışmalara katılım

derecesi ile aleksitimi arasında 0.197 düzeyinde negatif yönde ($p=0.05$) korelasyon saptanmıştır.

TARTIŞMA

Çekingenliğin temelinde insanlarla ilişki kurma sorunu vardır. Alpert ve arkadaşları major depresif bozukluk tanısı olan erişkinlerde, sosyal fobi ve çekingen kişilik bozukluğu ek tanısı olan hastaların ek tanı almayanlara göre daha fazla atipik depresyon gösterdiklerini bulmuşlardır. Bu iki tanının birlikte görüldüğü çökkün hastalarda depresif bozukluğun daha erken yaşlarda başladığı, daha fazla 1. eksen tanısının olduğu ve sosyal uyum ve girişkenlikte daha fazla bozulma meydana geldiği gösterilmiştir (Alpert ve ark. 1997). Bu çalışmada da Alpert ve arkadaşlarının bulgularını destekleyen sonuçlara varılmıştır. Çalışmaya katılan gençlerin %40.9'u çekingendir ve çekingenlerde daha fazla depresyon ve aleksitimi gözlenmiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin %55.5'ini kapsayan büyük çoğunluğu aleksitimik ya da şüpheli aleksitimik çıkmıştır. Bir yaklaşıma göre aleksitimik karakterde; negatif davranış, düşünce ve benlik ile ilgili uygun olmayan duygulanım gözlenir (Taylor 2000). Bu sonuç aleksitimik yapının öğrencilerin öğrenim performanslarının etkileyebileceğini düşündürmektedir. Pratisyen hekimlerde tükenme düzeylerini inceleyen bir çalışmada da aleksitimi puanları yüksek olan kişilerin kişisel başarılarının düşük olduğu anlaşılmıştır (Arslan ve ark. 1996).

Aleksitimik özellikler çeşitli psikiyatrik bozukluklarda ve ayrıca sosyal içe dönüklük, kötülük görme düşünceleri, dürtüsel ifade, kendini ifadede algılanan zorluklar, stres yönetiminde azalma, nevrotik yapı ve duygusal baskılanmanın olduğu belirli kişilik özelliklerinde gözlenmektedir (Gucht 2003). Aleksitiminin kişilik bozuklukları ile ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada, şizotipal, bağımlı ve çekingen kişilik bozukluklarının aleksitimiyle bağıntılı olduğu saptanmıştır (Weinryb 1996, Wearden ve ark. 2003). Genel toplumda depresyon sıklığı oldukça fazladır. Özellikle somatik özellikli depresyon kadınlarda oldukça sık görülür. Depresyon stresli yaşantı ile birlikte gelişir ve depresyonla birlikte kognitif yapıda, duygulanımda problemler yaşanmaya başlar (Fava ve ark. 1998). Aleksitimik yapı kendini çok belli etmese de

depresyonla birlikte görülme sıklığı oldukça yüksektir (Silverstein 2002, Çelikel ve Saatçioğlu 2002). Bu çalışmada da depresif özellikler kızlarda daha fazla gözlenmiş ve depresyon ile aleksitimi arasında pozitif yönde bağıntı saptanmıştır. Ancak cinsiyetle aleksitimi arasında böyle bir bağıntı gözlenmemiştir.

Somatizasyon değişen psikolojik aktivitede katasstrofik reaksiyonlar şeklinde kendini gösterir. Beden algısı psikolojik baş etme stili ile ilişkili olarak değişime uğrar (Steptoe ve Noll 1997, Gucht ve Heiser 2003). Somatik semptomlar kişinin katastrofik yaşantı ile baş etmesini kolaylaştırır hale gelir. Araştırmacılar ve kuramcılar, bedenselleştirici hastaların duygulanım, simgeleştirme ve fantezi üretim kapasitelerinde önemli sorunlar olduğunu, yani aleksitimik bir karakter gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Bu özellik, bedenselleştiricilerin hem semptom formasyonlarının ortaya çıkışında ana neden olarak gündeme getirilmiş; simgeleştirme olmaksızın, bir kimsenin kendisinin ve başkalarının duygu ve niyetlerini ancak üzerinde düşünülmeyle gerek olmayan, dolaysız biçimde görülebilen, beden birincil düzeyinde ifade edebileceği üzerinde durulmuştur (Fonagy 1991). Öfke nöbetleri, somatik semptomlar daha sıklıkla bağımlı, çekingen yapıda gözlemlendiği ifade edilmiştir (Fava ve ark. 1998, Uğuz ve Toros 2003). Bu çalışmada da psikosomatik semptomlar yaşayan gençlerin büyük çoğunluğunun çekingen yapıya sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Kohut kendiliği, bir üst örgütlenme, "kişiliğin çekirdeği, algıların ve girişimlerin merkezi" şeklinde nitelendirilir. Kimlik duygusu kendilik algısının sürekliliği sonucunda ortaya çıkar. Kendilik nesnesinin eşduyumsal yaklaşım yapmadığı durumlarda aynalama, içselleştirme ve ayrışma süreçleri aksar ve kendilik gelişimi uygun şekilde tamamlanamaz. Dolayısıyla kendilik işlevlerinin yürütülebilmesi için bir kendilik nesnesinin varlığına gereksinim sürer. Bu kişiler dışarıdaki bir kendilik nesnesinin desteği olmazsa kendilerini çaresiz, değersiz, eksik, boş ve kontrollerini kaybetmiş hissederler, daha çekingen davranırlar. Kendilik nesnelere; anne-baba, daha geniş anlamıyla da çocuğun yaşamında önem taşıyan, çevresinde bulunan kişilerdir. Çocuğun kaygısının yatıştırılması, benliğinin varlığından ve işleyişinden aldığı hazzı onunla paylaşıp ona yansıtarak sürekliliğinin

sağlanması, kendine güvenin ayakta tutulması gibi işlevler kendilik nesnesi işlevleridir. Bu çalışmada da kendilik algısının sürekliliği az olan gençlerin daha çekingen ve aleksitimik oldukları ortaya çıkmıştır. Kendilik algısının sürekliliğini sağlayan kendilik nesnelere olan anne babanın ilgisinin az olduğu gençlerin daha çekingen ve aleksitimik oldukları saptanmıştır (Çuhadaroğlu 2001, Terbaş 2004).

Çekingen yapıda çoğu zaman maladaptif kognitif yapılar hakimdir. Düşük benlik saygısıyla birlikte gelişebilen sosyal etkileşimlerde tehdit hissetme, sosyal ilişkilerde bozulma süreci çekingenlikte daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır (Dreessen ve ark. 1999). Bu çalışma da da çekingen gençlerin kişiler arası ilişkilerinde daha fazla tehdit hissi algıladıkları ortaya çıkmıştır.

Aleksitimik kişilerin görünüşte çevreyle uyum içinde yaşadıkları, ancak gerçekte bu kişilerin kendi

ruhsal gerçekleriyle pek az ilişki içinde oldukları bildirilmiştir. Aleksitimik kişide toplum içinde kendisini ifade edememe yapısı hakimdir (Evren ve ark. 2003). Bu çalışmamızda aleksitimik yapıya sahip olanların toplumda kendini ifade etmenin bir yolu olan tartışmalara katılımının daha az olduğu gözlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda; çekingen yapının, insanlar karşısında zor durumda kalınacağı endişesi ile kişi üzerinde ketlenmeye neden olduğu ve aleksitimik bir yapının oluşmasını desteklediği düşünülmektedir.

Yazışma adresi: Öğr. Gör. Gülseren Ünal, Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Bornova, İzmir, unalgulseren@hotmail.com

KAYNAKLAR

- Arslan H, Ünal M, Aslan O ve ark. (1996) Pratisyen Hekimlerde Tükenme Düzeyleri. *Düşünen Adam Dergisi*, 9:48-52.
- Alpert JE, Uebelacker LA, McLean NE ve ark. (1997) Social phobia, avoidant personality disorder and atypical depression: co-occurrence and clinical implications. *Psychol Med*, 27:627-633.
- Bach M, De Zwaan M, Ackard D ve ark. (1994) Alexithymia: relationship to personality disorders. *Compr Psychiatry*, 35:239-243.
- Bowlby J (1973) *Attachment and Loss*, 2. Cilt, Separation. New York: Basic Books.
- Çelikel Ç, Saatçioğlu Ö (2002) Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5:229-234.
- Çuhadaroğlu Çetin F (2001) Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12:309-314.
- Dereboy İF (1990) Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1:157.
- Dreessen L, Arntz A, Hendriks T ve ark. (1999) Avoidant personality disorder and implicit schema-congruent information processing bias: a pilot study with a pragmatic inference task. *Behav Res Ther*, 37:619-632.
- Duddu V, Isaac MK, Chaturvedi SK (2003) Alexithymia in somatoform and depressive disorders. *J Psychosom Res*, 54:435-438.
- Duncan (1971) Parantel Attitudes and interactions in Delinquency. *Child Dev*, 42:1751-1765.
- Evren C, Eken B, Çakmak D (2003) Alkol bağımlılarında aleksitimi ve depresyon, anksiyete ve kişilik bozuklukları ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 4:48-51.
- Fava M, Rosenbaum JF, McCarthy M ve ark. (1998) Anger attacks in depressed outpatients and their response to fluoxetine. *Eur Psychiatry*, 13:221.
- Fonagy P (1991) Thinking about thinking: Some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. *Int J Psychoanal*, 72:639-656.
- Gucht V (2003) Stability of neuroticism and alexithymia in somatization. *Compr Psychiatry*, 44:466-471.
- Gucht V, Heiser W (2003) Alexithymia and somatisation A quantitative review of the literature. *J Psychosom Res*, 54:425-434.
- Hintikka J, Honkalampi K, Koivumaa-Honkanen H ve ark. (2004) Alexithymia and suicidal ideation: a 12-month follow-up study in a general population. *Compr Psychiatry*, 45:340-345.
- Kreitler S (2002) The psychosemantic approach to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 33:393-407.
- Lane RD, Ahern GE, Kaszniak AW ve ark. (1997) Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biol Psychiatry*, 42:834-844.
- Larsen JK, Brand N, Bermond B ve ark. (2003) Cognitive and emotional characteristics of alexithymia; A review of neurobiological studies. *J Psychosom Res*, 54:533-541.

Nemiah JC (2000) A psychodynamic view of psychosomatic medicine. *Psychosom Med*, 62:299-303.

Romanov K, Hatakka M, Keskinen E ve ark. (1994) Self-reported hostility and suicidal acts, accidents and accidental deaths: a prospective study of 21, 443 adults aged 25 to 59. *Psychosom Med*, 56:328.

Rosalind FR (1978) The Effect of Self Concept Upon Adolescent Communication With Parents. *J Sch Healt*, 101:100-102.

Saarijärvi Sİ, Salminen JK, Toikka TB (2001) Alexithymia and depression; A 1-year follow-up study in outpatients with major depression. *J Psychosom Res*, 51:729-733.

Sayar MK, Öztürk M, Acar B (2000) Aşırı Dozda İlaç Alımıyla İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Psikolojik Etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10:25.

Silverstein B (2002) Gender differences in the prevalence of somatic versus pure depression: a replication. *Am J Psychiatry*, 159:1051-1052.

Solmaz M, Sayar K, Trablus S ve ark. (2000) İritabl Kolon Sendromunda Aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11:190-197.

Steptoe A, Noll A (1997) The perception of bodily sensations, with special reference to hypochondriasis. *Behav Res Ther*, 35:901-910.

Suslow T, Junghanns K (2002) Impairments of emotion situation priming in alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 32:541-550.

Taylor GJ (2000) Recent developments in alexithymia theory and research. *Can J Psychiatry*, 45:134-142.

Terbaş Ö (2004) Kendilik Psikolojisi Kuramına Göre Kendilik Bozuklukları: Bir Olgu Sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15:70-76.

Thompson RA (2002) Attachment theory and research. *Child and Adolescent Psychiatry*, 3. Baskı, Lewis M (Ed.) Philadelphia. Lippincott Williams and Wilkins, s.164-172.

Uğuz Ş, Toros F (2003) Konversiyon Bozukluğunda Sosyodemografik ve Klinik Özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14:51-58.

Wearden A, Cook L, Vaughan-Jones J (2003) Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *J Psychosom Res*, 55:341-347.

Weinryb RM, Gustavsson JP, Hellström C ve ark. (1996) Interpersonal Problems and personality characteristics: Psychometric studies of the Swedish version of the IIP. *Personality and Individual Differences*, 20:13-23.

41. Ulusal Psikiyatri Kongresi

15-20 Kasım 2005
Palandöken - Erzurum

Bilimsel Yazışma Adresi:

Prof. Dr. İsmet Kırpınar
Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
Tel: 0442 236 12 12/1597 - Faks: 0442 236 12 28
e-mail: kirpinar@atauni.edu.tr

Organizasyon:

İnterium Organizasyon Sıraselviler Cad. Hrisovergi Apt. 48/8 Taksim, İstanbul
Tel: 0212 292 88 08 - Faks: 0212 292 88 07
e-posta: info@interium.com.tr
www.interium.com.tr

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ PSİKİYATRİ ANABİLİM DALI
TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ