

Predictors of Fear of Intimacy among University Students

Elifnur Barış^a  Özkan Çıkrıkçı^b  Neslihan Çıkrıkçı^c 

^a Psychological Counselor, Tokat, Türkiye, elifbaris.23@gmail.com

^b Assoc. Prof. Dr, Tokat Gaziosmanpaşa University, Tokat, Türkiye, ozkanc61@hotmail.com

^c Assist. Prof. Dr, Tokat Gaziosmanpaşa University, Tokat, Türkiye, cikrikcineslihan@gmail.com

ABSTRACT

The study, which aims to examine the association between fear of intimacy, irrational thoughts and alexithymia in university students, was carried out in a correlational design based on a quantitative research approach. To collect the data, Fear-of-Intimacy Scale (FIS), Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and Irrational Beliefs Test (IBT) were used. The data were analysed with SPSS software. Pearson Product Moments Correlation Coefficient was used to examine the associations among fear of intimacy, irrational thoughts and alexithymia. The result of correlation analysis showed that there is a statistically significant association between fear of intimacy and alexithymia. Hierarchical regression analysis was applied to determine the original contribution of irrational thoughts and alexithymia in the explanation of fear of intimacy. In the first step, the predictive strength of irrational thoughts, need for approval, high expectations, tendency to blame and fear of intimacy were examined. The first regression model was significant and accounted for 6.8% of the total variance of fear of intimacy. It was determined that the tendency to blame and helplessness contributed significantly to the model. In the second step, alexithymia was added to the model with sub-dimensions. The second regression model was significant and accounted for 23.5% of the total variance of fear of intimacy. When the R² change values were examined, the original contribution of the sub-dimensions of alexithymia to the total variance of fear of intimacy was 16.7%.

Article Type
Research

Article Background
Received:
13.12.2022
Accepted:
31.01.2023

Keywords
Fear of Intimacy,
Irrational Belief,
Alexithymia

To cite this article: Barış, E., Çıkrıkçı, Ö., & Çıkrıkçı, N. (2023). Predictors of fear of intimacy among university students. *International Journal of Turkish Educational Sciences*, 11 (20), 41-63.

Corresponding Author: Neslihan Çıkrıkçı, e-mail: cikrikcineslihan@gmail.com

Introduction

Fear of Intimacy

Intimacy is both sought after and feared. Individuals generally spend a lot of time and effort to establish intimacy with others (Vangelisti & Beck, 2007). Most people have a fear of intimacy and fear of being alone (Firestone & Catlett, 1999). Fear of intimacy is the inhibition of an individual's capacity to exchange personally important thoughts and feelings with another highly valued individual because of anxiety. The fear of intimacy took into account three defining characteristics: (i) content, transmission of personal information; (ii) emotional value, strong feelings about the personal information exchanged; and (iii) sensitivity, high respect for others. Intimacy can only be established by combining content, emotional value and sensitivity (Descutner & Thelen, 1991).

Anxiety about self-disclosure affects not only those in close relationships, but also those in expectation of a close relationship (Ingersol et al., 2008). Fear of intimacy not only affects the quality of individuals' existing relationships, but also prevents the development of new relationships. Those who fear or resist intimacy would likely find it difficult to form warm or satisfying relationships with others (Martin & Ashby, 2004). The emotional risks involved in intimacy and the fear of vulnerability can affect a desire for intimacy. People who fear intimacy may desire less intimacy or desire more, but may lack the social skills, self-confidence, or experience needed to develop and maintain close relationships (Mashek & Sharmen, 2008).

Fear of intimacy may contribute to loneliness. Individuals suffering from loneliness may be particularly disadvantaged when it comes to solving their problems because they fear what they want to achieve (Vangelisti & Beck, 2007). Fear of intimacy is significantly associated with loneliness, low self-disclosure, and low social intimacy (Descutner & Thelen, 1991). Haltfield (1984) listed different reasons for fear of intimacy. The first of these reasons is the fear of exposure. Individuals contemplate that they will explore all the mistakes of other people through the information transferred. The second reason for fear of intimacy is the fear of abandonment. In the fear of abandonment, individuals experience a concern that they will be left when others know them very well. Fear of angry attacks is presented as the third reason for fear of intimacy. In fear of angry attacks, individuals have anxiety that everything they say will be used against them. Other reasons of fear of intimacy include fear of losing control, fear of one's own destructive impulses, and fear of losing individuality. The information in the literature about intimacy, fear of intimacy and the causes of fear of intimacy can contribute to our understanding of the importance of cognitions and emotions on the phenomenon of intimacy that individuals develop by sharing their thoughts and feelings.

Irrational Beliefs

According to rational emotional behavioural therapy, people had the potential to think both rationally and irrationally (Corey, 2018). Rational beliefs are empirically supported, pragmatic, and logical. Irrational beliefs represent thoughts that are not empirically supported, pragmatic and logical. Rational beliefs promote functional emotions, irrational beliefs refer dysfunctional emotions (David & Cramer, 2010). While rational beliefs may lead to harmonious and healthy results, irrational beliefs may cause maladaptive and unhealthy results (Ellis et al., 2010). When people make unreasonable demands on themselves, others, and the conditions, they also tend to constitute unrealistic misperceptions, inferences, and attributions (Ellis, 1993). Irrational beliefs or rigid demands often lead to disruptions in social interpersonal perceptions, attributions, or inferences

(Ellis et al., 2008).

Ellis et al. (2008) stated that some beliefs are obviously irrational, while others are not immediately obvious. Obvious irrational beliefs have the ability to be easily revealed and changed. It is often more difficult to uncover and change unnoticeable irrational beliefs. These are more deceptive, and those who hold such thoughts tend to be more resistant to abandoning them. Ellis (1962) argued that irrational beliefs determine emotional reactions and cause discomfort. Emotions are created by beliefs, and these beliefs include obligations. The people may create inappropriate emotional consequences for themselves by saying different sentences containing irrational beliefs (Ellis & Harper, 1975). To the extent that individuals maintain certain expectations that are not consistent with the actual state of the world, they are more likely to be disappointed and upset (Goldfried & Sobocinski, 1975).

Alexithymia

People who can identify their emotions and express their emotional states effectively are able to face the facts of life problems better and be more successful in adapting to the environment and others (Zakiei et al., 2014). Sifneos (1973) defined alexithymia as suffering from not being able to find the appropriate words to describe one's feelings. In addition to a relative narrowing in emotional functioning, the most impressive feature of alexithymia is the inability to find the appropriate words to describe feelings. Alexithymia was characterized by difficulties in verbalizing affect and in the capacity to elaborate fantasies (Taylor et al., 1984). Alexithymia refers to individuals who have difficulty in describing their emotions, have a poor fantasy life, and exhibit a restricted interpersonal style (Lesser, 1981). In alexithymia, interpersonal relationships are weak. Alexithymic individuals tend to have a significant dependency in their relationships or prefer to be alone and avoid people (Apfel & Sifneos, 1979). It can be said that alexithymia is a cognitive-emotional state in which the individuals cannot regulate and convey their emotions. In the cognitive processing process, when emotional information cannot be perceived and assessed, individuals become emotionally and cognitively disorganized and helpless. Because alexithymic individuals are not aware of their emotions and cannot process their emotions, they generally cannot identify and perceive their emotions (Zakiei et al., 2014).

The deterioration in the recognition and use of emotions as signals is conspicuous in alexithymia. Alexithymic individuals cannot distinguish one emotion from another and actually experience undifferentiated affective responses. These individuals show an apparent deterioration in their capacity for creativity, particularly in creating a satisfying fantasy (Krystal, 1979). It can be said that alexithymic individuals have tendencies to act impulsively, to present rigid posture, to dream and cry and to speak monotonously. Whenever someone asks them about feelings, they get confused. A person who has difficulty recognizing and expressing their feelings must live in a world filled with conversations about feelings. Therefore, under these conditions, conflicts and difficulties are likely to arise (Sifneos, 1988).

Fear of Intimacy and Alexithymia

Scigala et al. (2021) concluded that there was a positive association between alexithymia and fear of intimacy. In their study, it was found that alexithymic individuals may develop fear of intimacy due to their deficiencies in emotional regulation processes, and this may cause anxiety in relationships. Lyvers et al. (2021) stated that people with higher alexithymic traits experienced more fear of intimacy in relationships. Scigala et al. (2021) aimed to test the mediation role of fear of intimacy and

adult attachment in the association between alexithymia and self-differentiation among a non-clinical adult population and found a positive association between alexithymia and fear of intimacy. According to the interpersonal process model developed by Reis and Shaver (1988), the disclosure of personal desires, fantasies, anxieties, and emotions in the development of intimacy was often more important than just the disclosure of facts to enhance sincerity. When evaluated in this context, intimacy is considered as an interpersonal process in which two interaction partners express their feelings, communicate verbally and non-verbally, satisfy social motives, increase or decrease social fears (Reis & Shaver, 1988). It is suggested that it is important for individuals to be aware of their emotions and to be able to express their emotions appropriately in initiating and maintaining this process.

Fear of Intimacy and Irrational Beliefs

When the literature was examined, it was seen that there was no study examining the association between fear of intimacy and irrational beliefs. Barış and Çıkrıkçı (2022) focused on the irrational beliefs in the context of the cognitive-based experimental intervention program aimed at reducing the fear of intimacy among university students. After the intervention program, it was determined that there was a decrease in the fear of intimacy for the experimental group, and the interpersonal communication competencies increased. Martin and Ashby (2004), in their study examining the association between multidimensional perfectionism and fear of intimacy to explore the role of perfectionism in close relationships, reported that maladaptive perfectionists informed significantly more fear of intimacy than non-perfectionists. Cognitive-behavioural models suggest that the beliefs and expectations as to the relationships affect their thoughts, feelings, behaviours, and inner satisfaction. Several cognitions with regard to the relationship may not reflect reality in relationships and may make individuals vulnerable to distress. (Sullivan & Schwebel, 1995).

Conceptual Framework

The COVID-19 pandemic, which has affected the world and our country, has caused an uncontrolled change in the lives of many individuals. It is known that problems arose in many different areas such as losses due to the pandemic, developing hygiene obsessions, job losses and deterioration in social relations. This effect, which can be evaluated in a multidimensional way, has also caused different reflections in psychology research. For example, Dhar et al. (2020) in their study, which aimed to reveal the psychological effect of the COVID-19 pandemic on university students, concluded that all stressors in relation with the pandemic were positively associated with anxiety. Hamaideh et al. (2021) aimed to assess the prevalence of depression, anxiety and stress among university students during home quarantine and reported that university students experienced higher levels of depression, anxiety and stress than typical levels under normal conditions. Şingir et al. (2021) found a significant association between fear of COVID-19 and social anxiety. In addition to investigating the individual, societal, economic and social dimensions of the pandemic and its effects, it is thought that the closure and limited social life activities experienced due to COVID-19 have a negative effect on the management of individuals' relationships. The purpose of the present research, which was carried out in the first academic year when face-to-face education started after the COVID-19 pandemic, was to examine the associations among fear of intimacy, irrational beliefs and alexithymia in university students. It was supposed that the present study, which was based on the idea that it is important to identify individuals who have fears about intimacy and to provide support to them, will make unique contributions to the field. For this purpose, answers to the following questions will be sought:

1. Do irrational beliefs predict fear of intimacy?
2. Do irrational beliefs and alexithymia predict fear of intimacy?

Method

Research Pattern

The present study examining the associations among fear of intimacy, irrational beliefs and alexithymia among university students was conducted with correlational design based on a quantitative research approach. Correlational research provides the opportunity to explain the associations among variables. Correlation coefficients are used to define the strength of association between two or more variables in the correlational design (Creswell, 2012).

Research Group

The research group consisted of 328 students studying at Tokat Gaziosmanpaşa University in the 2021-2022 academic year. Of the students, 243 (74%) were female and 85 (26%) were male. 16 of the participants (4.9%) were in the preparatory class, 60 (18.3%) were freshman, 101 (30.7%) were sophomore, 97 (29.05%) were junior, 52 (15.8%) were senior, and 2 of them (.06%) are fifth grade students. Convenient sampling method was used in the selection of the sample.

Measures

The Fear-of-Intimacy Scale (FIS), Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and Irrational Beliefs Test (IBT) were used so as to obtain data.

The Fear-of-Intimacy Scale (FIS): The FIS was developed by Descutner and Thelen (1991) to measure individuals' anxiety about establishing intimacy. The FIS was adapted into Turkish by Elibol and Tok (2018). The FIS consisted of 35 items and had a five-point likert-type assessment. The FIS was composed of three sub-dimensions as follows: fears of imaginary intimacy (e.g.: I would be afraid to take the risk of being hurt in order to establish a closer relationship with 0), imaginary openness (e.g.: I would feel comfortable expressing my true feelings to 0), and fear of past intimacy (e.g.: I have shied away from opportunities to be close to someone). The internal consistency coefficient of the FIS was determined as 0.81 (Elibol & Tok, 2018).

Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): The TAS-20 was developed by Bagby et al. (1994) and adapted into Turkish by Güleç et al. (2009). TAS-20 consisted of 20 items and had a five-point likert-type assessment. TAS-20 was composed of three dimensions as follows: difficulty identifying feelings (e.g.: I am often confused about what emotion I am feeling.), difficulty describing feelings (e.g.: It is difficult for me to find the right words for my feelings.), and externally-oriented thinking (e.g.: I prefer talking to people about their daily activities rather than their feelings.). The internal consistency coefficient of the TAS-20 was determined as 0.78.

Irrational Beliefs Test (IBT): The IBT was developed by Jones (1969) to measure irrational beliefs. The IBT was adapted into Turkish by Yurtal (1999). The IBT consisted of 45 items and had a five-point likert-type assessment. The Turkish form IBT was composed of eight sub-dimensions: demand for approval, high self-expectations, blame proness, emotional irresponsibility, anxious overconcern,

dependency, helplessness, and perfectionism. The internal consistency coefficient of the IBT was determined as 0.74 (Yurtal, 1999).

Ethical Approval and Process

The present study was conducted with the approval of Tokat Gaziosmanpaşa University Human Research Ethics Board, numbered 156177 and dated April 20, 2022. Data collection tools were designed as an online questionnaire and administered to students studying at different faculties between 19/04/2022 and 25/05/2022. Participation in the research was based on volunteerism and the participants were informed about the purpose and scope of the study at the beginning of the research. Protecting the privacy of the participants, no identifying information such as name and surname was requested. Within the scope of the study, 358 data were collected. Five of these data were excluded from the data set as a result of outlier, because the voluntary participation consent part in questionnaires was marked as no. As a result, analyses were carried out with 328 data.

Data Analysis

The data obtained in the present research were analysed with SPSS software. Pearson Product Moments Correlation Coefficient was used to examine the associations among fear of intimacy, irrational beliefs and alexithymia. Hierarchical Regression Analysis was applied to determine the original contribution of irrational beliefs and alexithymia in the accounting for the fear of intimacy.

Results

Findings Related to the Correlation Analysis

In present study, the skewness and kurtosis values of the variables were examined and the normal distribution of the data was evaluated. In the literature, kurtosis and skewness values between -1.5 and +1.5 are interpreted as the distribution does not deviate excessively from normal (Tabachnick & Fidell, 2007). It was concluded that the skewness and kurtosis values obtained as a result of the analysis did not deviate excessively from the normal, and the values were presented in Table 1.

Pearson Product Moments Correlation Coefficient was used to investigate the associations among variables. The results of correlational analysis revealed that there was a significant association between fear of intimacy and alexithymia ($r = .47, p < .01$; %95 CI [.368, .549]). The fear of intimacy was associated with difficulty identifying feelings ($r = .37, p < .01$; %95 CI [.261, .457]), difficulty describing feelings ($r = .42, p < .01$; %95 CI [.320, .504]) and externally-oriented thinking ($r = .33, p < .01$; %95 CI [.218, .429]). Additionally, statistically significant association was found between the fear of intimacy and irrational beliefs ($r = .22, p < .01$; %95 CI [.101, .342]). There were significant associations between fear of intimacy and demand for approval ($r = .16, p < .01$; %95 CI [.048, .270]), high self-expectations ($r = .11, p < .05$; %95 CI [.012, .244]), blame proneness ($r = .21, p < .01$; %95 CI [.105, .321]), helplessness ($r = .19, p < .01$; %95 CI [.070, .303]).

On the other hand, the fear of intimacy was not associated with emotional irresponsibility ($r = .10, p > .05$; %95 CI [-.026, .230]), anxious overconcern ($r = .01, p > .05$; %95 CI [-.123, .114]), dependency ($r = -.01, p > .05$; %95 CI [-.118, .109]), and perfectionism ($r = -.03, p > .05$; %95 CI [-.127, .079]). Finally, a statistically significant association was found between the total score of the irrational beliefs and the total score of alexithymia ($r = .35, p < .001$; %95 CI [.243, .443]). The results of correlational analysis

are presented in Table 1.

Table 1

Correlation Analysis Findings

Variable	M	SD	Skewness	Kurtosis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
FI (1)	89.59	20.37	-.060	-.684	1													
AL (2)	52.42	10.96	.162	-.226	.47**	1												
IB(3)	17.96	6.08	.297	-.474	.22**	.35**	1											
DIF(4)	13.95	3.84	.196	-.354	.37**	.89**	.33**	1										
DDF(5)	20.50	3.70	-.094	-.443	.42**	.83**	.24**	.68**	1									
EOT(6)	137.64	10.46	.038	.396	.33**	.58**	.20**	.27**	.26**	1								
DA(7)	17.68	3.84	-.214	.114	.16**	.18**	.60**	.18**	.13*	.09	1							
HS(8)	21.25	3.37	.129	.615	.11	.12*	.58**	.16**	.04	.05	.24**	1						
BP(9)	14.50	2.39	.042	1.27	.21**	.22**	.44**	.14**	.16**	.24**	.17**	.13*	1					
EI(10)	21.67	4.09	-.032	.178	.10	.11*	.28**	.07	.04	.18**	-.03	-.02	.09	1				
AO(11)	16.12	2.31	.014	-.233	.01	.17**	.41**	.21*	.14*	.01	-.03	.16**	.04	.09	1			
D(12)	18.74	2.84	-.187	-.247	-.01	.19**	.55**	.23**	.16**	.01	.30**	.23**	.13*	-.18**	.22**	1		
H(13)	15.38	2.32	.051	.010	.19**	.29**	.54**	.28**	.25**	.12*	.24**	.17**	.15**	.05	.21**	.31**	1	
P(14)	12.70	1.62	.143	-.132	-.03	.01	.12*	.01	.04	-.02	-.03	.01	.01	-.20**	.10*	.10	-.01	1

Note. FI = Fear of Intimacy, AL = Alexithymia, IB = Irrational Beliefs, DIF = Difficulty identifying feelings, DDF = Difficulty describing feelings, EOT = Externally-oriented thinking, DA = Demand for approval, HS = High self-expectations, BP = Blame proneness, EI = Emotional irresponsibility, AO = Anxious overconcern, D = Dependency, H = Helplessness, P = Perfectionism.

Findings Related to the Regression Analysis

Hierarchical regression analysis was applied to determine the predictive strength of irrational beliefs and alexithymia on fear of intimacy. Before starting the hierarchical regression analysis, some assumptions about the analysis need to be met. For this purpose, the adequacy of the sample size was tested. While testing sample size adequacy, the formula $50 + 8.p$ (p = number of predictor variables) suggested by Tabachnick and Fidell (2007) was taken as reference and the value was found as 106 ($50 + (8.7)$). As a result of the fact that the number of samples included in the analysis ($N = 328$) was higher than the number determined by the formula ($N = 106$), it was determined that the sample size was large enough for the analysis. Secondly, the autocorrelation status between the variables was examined by means of the Durbin-Watson value. The Durbin-Watson value was determined as 1.80 and it was found to be between the limits (1.5-2.5) stated in the literature (Field, 2013). Tolerance value ($1-R^2$) and Variance Inflation Factor (VIF) were evaluated within the scope of multicollinearity, and it was concluded that the values were between the criteria expressed in the literature (Field, 2013).

For the hierarchical regression model, fear of intimacy was determined as the dependent variable, and irrational thoughts and alexithymia as independent variables. The predictive strength of the independent variables was determined in two steps using the Enter method in accordance with the hierarchical regression model. The hierarchical regression findings were presented in Table 2.

Table 2

Hierarchical Regression Model Summary

Model	R	R ²	SEE	Exchange Statistics					Durbin-Watson
				ΔR^2	ΔF	df ₁	df ₂	p	
Model 1	.28	.08	19.6	.068	7.00	4	323	<.001	1.79
Model 2	.50	.25	17.8	.235	24.37	3	320	<.001	

Note. SEE = Standard Error of the Estimate, df = degrees of freedom

In the first step, the predictive strength of demand for approval, high self-expectations, blame proneness, and helplessness on fear of intimacy were examined. The first regression model was significant ($F(4, 323) = 7.00, p < .001$) and accounted for 6.8% of the total variance of fear of intimacy. It was determined that the blame proneness ($\beta = .16, p < .01, 95\% \text{ CI} = .950, 1.052$) and helplessness ($\beta = .13, p < .05, 95\% \text{ CI} = .916, 1.092$) contributed to the model. In the second step, sub-dimensions of alexithymia were added to the model. The second regression model was significant ($F(7, 320) = 15.31, p < .001$) and accounted for 23.5% of the total variance of fear of intimacy. The contributions of difficulty describing feelings ($\beta = .28, p < .001, 95\% \text{ CI} = .517, 1.933$) and externally-oriented thinking ($\beta = .20, p < .001, 95\% \text{ CI} = .873, 1.145$) to the model were found to be significant. The contribution of blame proneness ($\beta = .08, p > .05, 95\% \text{ CI} = -.896, 1.116$) and helplessness ($\beta = .03, p > .05, 95\% \text{ CI} = -.860, 1.163$) to the second model was not statistically significant. When the R² change values were examined, the original contribution of the sub-dimensions of alexithymia to the total variance of fear of intimacy was 16.7% (Table 3).

Table 3.

Hierarchical Regression Analysis Results for the Prediction of Fear of Intimacy

	B	SE	β	t	p
Model 1					
Constant	36.74	10.58		3.47	<.01
DA	.47	.30	.09	1.58	>.05
HS	.28	.33	.04	.83	>.05
BP	1.42	.46	.16	3.06	<.01
H	1.15	.48	.13	2.36	<.05
Model 2					
Constant	16.45	10.33		1.59	>.05
DA	.31	.27	.06	1.15	>.05
HS	.28	.30	.04	.91	>.05
BP	.68	.43	.08	1.56	>.05
H	.29	.45	.03	.63	>.05
DIF	.25	.22	.07	1.11	>.05
DDF	1.44	.34	.28	4.23	<.001
EOT	1.09	.28	.20	3.84	<.001

Note. DA = Demand for approval, HS = High self-expectations, BP = Blame proneness, H = Helplessness, DIF = Difficulty identifying feelings, DDF = Difficulty describing feelings, EOT = Externally-oriented thinking

Discussion

The associations among fear of intimacy, irrational beliefs and alexithymia among university students were examined in the present study, which was carried out in the first academic year when

face-to-face education started after COVID-19 pandemic. According to the findings, there is a positive and significant association between fear of intimacy and alexithymia. Additionally, there are positive and significant associations between fear of intimacy and difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, externally-oriented thinking, which are sub-dimensions of alexithymia. In line with the findings, it can be stated that the increase in difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, externally-oriented thinking may lead to an increase in the fear of intimacy.

Close relationships play a crucial role in people's well-being, psychological health, and self-actualization. Being able to accurately identify emotions is an important factor in interpersonal relationships. Mutual expression of emotions provides a safe environment and increases self-disclosure (Besharat et al., 2014). According to the interpersonal process model, the disclosure of personal desires, fantasies, concerns and emotions had superior importance for developing intimacy (Reis & Shaver, 1988). Alexithymia, which is characterized by difficulties in describing and identifying emotions (Lesser, 1981) and the capacity to elaborate fantasies (Taylor et al., 1984), is a condition associated with reduced psychological well-being and difficulties in interpersonal relationships, which can affect an individual's adjustment (Scigala et al., 1984). 2021). When the literature was examined, it was seen that there were findings that support the findings of the study. Scigala et al. (2021) concluded in their study that there was a positive association between alexithymia and fear of intimacy. Lyvers et al. (2021) stated that people reporting higher alexithymic traits experienced more fear of intimacy in relationships. Scigala et al. (2021) found a positive association between alexithymia and fear of intimacy in their study that aimed to test the mediation role of fear of intimacy and adult attachment in the association between alexithymia and self-differentiation.

There is a positive and significant association between fear of intimacy and demand for approval, high self-expectations, blame proneness, and helplessness, which are sub-dimensions of irrational beliefs. In line with the findings, it can be revealed that as university students' demand for approval, high self-expectations, blame proneness, and helplessness increase, their fear of intimacy may increase. The current findings can be assessed as individuals' cognitions about themselves, relationships and life are related to fears of intimacy. Cognitive-behavioural models suggest that individuals' beliefs and expectations about relationships may affect thoughts, feelings, behaviours and inner satisfaction. Some relationship-related cognitions may not reflect reality in relationships and may make individuals vulnerable to distress. (Sullivan & Schwebel, 1995).

According to the results of hierarchical regression analysis, the blame proneness and helplessness, which were sub-dimensions of irrational beliefs added to the model in the first step, had significant contributions to the model. In the second step, after the alexithymia sub-dimensions were added to the model, it was determined that the sub-dimensions of irrational beliefs did not contribute significantly to the model. Alexithymia was considered as a cognitive-emotional state in which the individuals cannot regulate and convey their emotions. In the cognitive process, when emotional information cannot be perceived and evaluated, individuals may become emotionally and cognitively disorganized and helpless (Zakiei et al., 2014). In the perspective of metacognition theory, which deals with people's cognitions and feelings about their cognitive states and cognitive processes (Koriat, 2004), awareness of cognitive events such as thought, emotion and memory may not be possible without metacognition (Slife, 1987).

In the current study, which aimed to examine the associations among fear of intimacy, irrational

beliefs, and alexithymia, the original contribution of the sub-dimensions of alexithymia to the total variance of fear of intimacy was 16.7%, according to the hierarchical regression analysis findings that were conducted to determine the original contribution of alexithymia. According to self-determination theory, individuals have three basic psychological needs: competence, autonomy, and relatedness. The need of relatedness, which is among the three basic needs, includes the feeling of mutual respect, interest and trust in others (Deci et al., 2001). In the structure of alexithymia, in which individuals have difficulty in identifying and expressing their emotions (Lesser, 1981) and expressing them (Taylor et al., 1984), individuals have weak interpersonal relationships, a marked dependency in their relationships or prefer to be alone, and a tendency to avoid people (Apfel & Sifneos, 1979). It is thought to be important for individuals to be aware of their needs, desires, emotions and cognitions in fear of intimacy (Martin & Ashby, 2004), which is characterized by concerns about the communication of personal information, strong emotions and high respect (Descutner & Thelen, 1991) and prevents individuals from developing new relationships as well as affecting the quality of existing relationships.

This study has some limitations. The first limitation is the generalizability of the findings of the study conducted by using the convenient sampling method. Generalizations can be made with studies conducted with similar research groups. Cause and effect implications cannot be made on the findings obtained from the current cross-sectional study. It is recommended that experimental and longitudinal studies be conducted in order to make cause and effect inferences between variables. In addition, studies based on qualitative research paradigms can be conducted to explore the reflections of the variables discussed in the study in the participants' world.



When the relevant literature was examined, it was seen that there is a limited number of studies on fear of intimacy in Türkiye. It was thought that understanding the nature of fear of intimacy and determining the variables that may be related to fear of intimacy in Turkish culture will contribute to the determination of the content and working principle of the services to be provided in the field of psychology and to ensure that individuals receive services in line with their needs. In this context, mental health professionals can help individuals explore their irrational beliefs associated with their fear of intimacy through Cognitive Behavioural Therapy-based psychological counselling services. Studies can be conducted to help individuals who are aware of their irrational beliefs gain the skills to rationalize these beliefs. In addition, considering the associations between individuals' awareness and expression of their emotions and their fear of intimacy, it is suggested that emotional awareness-based psycho-education groups or group-based studies can be conducted.

Ethics Committee Approval: This study was conducted with the approval of Tokat Gaziosmanpaşa University Human Research Ethics Board, numbered 156177 and dated April 20, 2022.

Author Contributions: The first author contributed 40%, the second author 35% and the third author 25%.

Conflict of Interest: The authors declare that there is no potential conflict of interest.

Üniversite Öğrencilerinde Yakınlık Korkusunun Yordayıcıları

Elifnur Barış^a  Özkan Çıkrıkçı^b  Neslihan Çıkrıkçı^c 

^a Psikolojik Danışman, Tokat, Türkiye, elifbaris.23@gmail.com

^b Doç. Dr., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, Türkiye, ozkanc61@hotmail.com

^c Dr. Öğr. Üyesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, Türkiye, cikrikcineslihan@gmail.com

ÖZET

Üniversite öğrencilerinde yakınlık korkusu, akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen çalışma nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak ilişkiyi desende gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verilerini toplamak amacı ile Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS yazılımı ile analiz edilmiştir. Yakınlık korkusu, akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılmıştır. Korelasyon analizi bulguları, yakınlık korkusu ile aleksitimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yakınlık korkusunun açıklanmasında akılcı olmayan düşünceler ve aleksitiminin özgün katkısının belirlenebilmesi için Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Birinci adımda akılcı olmayan düşünceler alt boyutlarından onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve çaresizliğin yakınlık korkusunu yordayıcı gücü incelenmiştir. Birinci regresyon modeli anlamlıdır ve yakınlık korkusu toplam varyansın % 6.8'ini açıklamaktadır. Akılcı olmayan düşünceler alt boyutlarından suçlama eğilimi ve çaresizliğin modele katkısının anlamlı olduğu belirlenmiştir. İkinci adımda modele aleksitimi, alt boyutları eklenmiştir. İkinci regresyon modeli anlamlıdır ve yakınlık korkusu toplam varyansın %23.5'ini açıklamaktadır. R² değişim değerleri incelendiğinde aleksitimi alt boyutlarının yakınlık korkusu toplam varyansına özgün katkısı %16.7'dir.

MAKALE BİLGİSİ

Makale Türü
Araştırma

Makale Geçmişi
Gönderim tarihi:
13.12.2022
Kabul tarihi:
31.01.2023

Anahtar Kelimeler
Yakınlık Korkusu,
Akılcı Olmayan
Düşünce, Aleksitimi

Atıf Bilgisi: Barış, E., Çıkrıkçı, Ö. ve Çıkrıkçı, N. (2023). Üniversite öğrencilerinde yakınlık korkusunun yordayıcıları. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11 (20), 41-63.

Sorumlu yazar: Neslihan Çıkrıkçı, e-posta: cikrikcineslihan@gmail.com

Giriş

Yakınlık Korkusu

Yakınlık, hem aranan hem de korkulan bir olgudur. Bireyler genel olarak başkaları ile yakınlık kurmak için çok zaman ve çaba harcarlar (Vangelisti ve Beck, 2007). İnsanların çoğunda yakınlık korkusu ve yalnız kalma korkusu vardır (Firestone ve Catlett, 1999). Yakınlık korkusu, bir bireyin kaygı nedeniyle çok değer verilen başka bir bireyle kişisel önem taşıyan düşünce ve duygularını değiş tokuş etme kapasitesinin engellenmesidir. Yakınlık korkusu yapısı, üç tanımlayıcı özelliği hesaba katar: (i) içerik, kişisel bilgilerin iletilmesi; (ii) duygusal değer, değiş tokuş edilen kişisel bilgiler hakkında güçlü duygular; ve (iii) hassasiyet, diğer yakınlarla yüksek saygı. Yakınlık ancak içerik, duygusal değer ve hassasiyetin bir arada olmasıyla kurulabilir (Descutner ve Thelen, 1991).

Kendini açmayla ilgili kaygı, sadece yakın ilişki içerisinde olanları değil, aynı zamanda yakın bir ilişki beklentisi olanları da etkiler (Ingersol ve diğerleri, 2008). Yakınlık korkusu, bireylerin mevcut ilişkilerinin niteliğini etkilemenin yanı sıra yeni ilişkilerin gelişimini de engellemektedir. Yakınlıktan korkan veya buna karşı koyanlar, başkalarıyla sıcak veya tatmin edici ilişkiler kurmayı muhtemelen zor bulacaklardır (Martin ve Ashby, 2004). Yakınlığın içerdiği duygusal riskler ve kırgınlık korkusu kişinin yakınlık arzusunu etkileyebilir. Yakınlıktan korkan insanlar daha az yakınlık arzulanabileceği gibi daha fazla yakınlık arzu etmesine rağmen yakın ilişkiler geliştirmek ve bu ilişkileri sürdürmek için gereken sosyal becerilerden, özgüvenden veya deneyimden yoksun olabilirler (Mashek ve Sharmen, 2008).

Yakınlık korkusu yalnızlığa katkıda bulunur. Yalnızlık çeken bireyler, sorunlarının çözümü söz konusu olduğunda özellikle dezavantajlı konumdadırlar çünkü elde etmek istediklerinden korkarlar (Vangelisti ve Beck, 2007). Yakınlık korkusu, yalnızlık, düşük düzeyde kendini açma ve düşük düzeyde sosyal yakınlık ile önemli ölçüde ilişkilidir (Descutner ve Thelen, 1991). Haltfield (1984) yakınlık korkusu için farklı sebepler sıralamıştır. Bu sebeplerden ilki maruz kalma korkusudur. Burada birey aktarılan bilgiler aracılığıyla diğer kişilerin tüm yanlışlarını keşfedeceğini düşünmektedir. Yakınlık korkusunun ikinci sebebi olarak terk edilme korkusu ele alınmıştır. Terk edilme korkusunda bireyler başkaları kendisini çok iyi tanıdığına terk edeceklerine dair bir endişe yaşamaktadır. Yakınlık korkusunun üçüncü sebebi olarak öfkeli saldırılardan korkma sunulmuştur. Öfkeli saldırılardan korkmada bireylerin söyledikleri her şeyin kendilerine karşı kullanılacağına dair kaygıları bulunmaktadır. Diğer yakınlıktan korkma sebepleri ise kontrolü kaybetme korkusu, kendi yıkıcı dürtülerinden korkma ve bireyselliği kaybetmekten korkmadır. Yakınlık, yakınlık korkusu ve yakınlık korkusunun sebepleri hakkında literatürde yer alan bilgiler bireylerin düşüncelerini ve duygularını paylaşarak geliştirdiği yakınlık olgusu üzerinde bilişlerin ve duyguların önemini anlamamıza katkıda bulunabilir.

Akılcı Olmayan Düşünceler

Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre insanlar hem akılcı hem de hemde akılcı olmayan düşünme potansiyeline sahiptir (Corey, 2018). Akılcı düşünceler ampirik olarak desteklenen, pragmatik ve mantıklı düşüncelerdir. Akılcı olmayan düşünceler ise ampirik olarak desteklenmeyen, pragmatik ve mantıklı olmayan düşünceleri temsil etmektedir. Akılcı düşünceler işlevsel duyguları, akılcı olmayan düşünceler işlevsiz duyguları teşvik eder (David ve Cramer, 2010). Akılcı düşünceler uyumlu ve sağlıklı sonuçlara yol açarken, akılcı olmayan düşünceler uyumsuz ve sağlıklı sonuçlara yol açar (Ellis ve diğerleri, 2010). İnsanlar kendilerinden, başkalarından ve içinde

yaşadıkları koşullardan mantıksız taleplerde bulduklarında, gerçekçi olmayan yanlış algılamalar, çıkarımlar ve yüklemeler oluşturmaya da eğilimli olurlar (Ellis, 1993). Akılcı olmayan düşünceler veya katı, kendi kendini yitiren talepler genellikle sosyal kişilerarası algılarda, yüklemelerde veya çıkarımlarda bozulmalara yol açar (Ellis ve diğerleri, 2008).

Ellis ve diğerleri (2008), bazı inançların akılcı olmadığı bariz iken bazılarının hemen göze çarpmadığını ifade etmektedir. Bariz olan akılcı olmayan düşünceler kolayca açığa çıkarılıp değiştirilebilir özelliğine sahiptir. Hemen göze çarpmayan akılcı olmayan düşünceleri açığa çıkarmak ve değiştirmek genellikle daha zordur. Bu düşünceler daha aldattıcıdır ve bu tür düşüncelere sahip olanlar, onları terk etmeye daha dirençli olma eğilimindedir. Ellis (1962) insanların önemli duygusal tepkilerini belirleyen ve rahatsızlıklarına yol açanın, insanların akılcı olmayan düşünceleri veya tutumları olduğunu savunur. Duygular inançlar tarafından yaratılır ve bu inançlar zorunluluklar ile olması gerekenleri içerir. Kişi kendisine akılcı olmayan düşünceler içeren farklı cümleler söyleyerek kendisi için uygun olmayan duygusal sonuçlar yaratır (Ellis ve Harper, 1975). Bireylerin, çevrelerindeki dünyanın gerçek durumuyla tutarlı olmayan belirli beklentileri sürdürdükleri ölçüde, hayal kırıklığı yaşamaları ve üzülmeleri daha olasıdır (Goldfried ve Sobocinski, 1975).

Aleksitimi

Duygularını tanımlayabilen ve duygu durumlarını etkili bir şekilde ifade edebilen kişiler, hayatın sorunlarıyla daha iyi yüzleşebilmekte, çevreye ve diğerlerine uyum sağlama konusunda daha başarılı olabilmektedir (Zakiei ve diğerleri, 2014). Sifneos (1973) aleksitimiye duygularını tarif etmek için uygun kelimeleri bulamamaktan muzdarip olmak olarak tanımlar. Duygusal işlevsellikte görece bir daralmaya ek olarak aleksitiminin en çarpıcı özelliği bireylerin duygularını tarif etmek için uygun kelimeleri bulamamalarıdır. Aleksitimi, duygulanımı sözlü olarak ifade etme ve fantezileri detaylandırma kapasitesindeki zorluklarla karakterizedir (Taylor et al., 1984). Aleksitimi, duygularını tanımlamakta güçlük çeken, fantezi yaşamı yoksul olan ve belirli kişilerarası ilişki tarzı sergileyen bireyleri ifade eder (Lesser, 1981). Aleksitimide bireylerin kişiler arası ilişkileri zayıftır. İlişkilerinde belirgin bir bağımlılık veya yalnız olmayı tercih etme, insanlardan kaçınma eğilimi gösterirler (Apfel ve Sifneos, 1979). Aleksitiminin bireyin duygularını düzenleyemediği ve aktaramadığı bilişsel-duygusal bir durum olduğu söylenebilir. Biliş işleme sürecinde, duygusal bilgi algılanamadığında ve değerlendirilemediğinde, bireyler duygusal ve bilişsel olarak düzensiz ve çaresiz hale gelirler. Duygularının farkında olmamaları ve duygularını işleyememeleri nedeniyle, bu bireyler genellikle duygularını tanımlayamaz ve algılayamazlar (Zakiei ve diğerleri, 2014).

Aleksitimide duyguların sinyal olarak tanınması ve kullanılmasındaki bozulma göze çarpmaktadır. Bireyler bir duyguyu diğerinden ayırt edemezler ve aslında farklılaşmamış duygulanım tepkileri yaşarlar. Bu bireyler yaratıcılık kapasitelerinde, özellikle de tatmin edici bir fantezi yaratma konusunda belirgin bir bozulma gösterirler (Krystal, 1979). Aleksitimik bireylerin dürtüsel hareket etme, katı duruşlar alma, düş görme ve ağlama, monoton konuşma ve tekdüze konuşma gibi eğilimlere sahip oldukları söylenebilir. Ne zaman biri onlara duygularla ilgili sorular sorsa kafaları karışır. Duygularını fark etmekte ve ifade etmekte zorluk yaşayan bir kişinin, duygular hakkında konuşmalarla dolu bir dünyada yaşaması gerekir. Bu nedenle bu koşullar altında, çatışmaların ve zorlukların ortaya çıkması muhtemeldir (Sifneos, 1988).

Yakınlık Korkusu ve Aleksitimi

Scigala ve diğerleri (2021) yaptıkları çalışmada aleksitimi ve yakınlık korkusu arasında pozitif

korelasyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışmada aleksitimik bireylerin, duygusal düzenleme süreçleri açısından eksiklikleri nedeniyle yakınlık korkusu geliştirebileceği ve bu durumun ilişkilerde kaygıyı teşvik edebileceği bulunmuştur. Lyvers ve diğerleri (2021) daha yüksek düzeyde aleksitimik özellikler bildiren kişilerin ayrıca ilişkilerde daha fazla yakınlık korkusu bildirdiklerini belirtmiştir. Scigala ve diğerleri (2021) klinik olmayan bir yetişkin popülasyonunda, aleksitimi ve kendinden farklılaşma arasındaki ilişkide yakınlık korkusu ve yetişkin bağlanmanın aracı rolünü test etmeyi hedeflemiş, aleksitimi ile yakınlık korkusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Reis ve Shaver (1988) tarafından geliştirilen kişilerarası süreç modeline göre yakınlığın oluşumunda kişisel arzuların, fantezilerin, endişelerin ve duyguların ifşa edilmesi, samimiyeti geliştirmek için genellikle sadece gerçeklerin ifşa edilmesinden daha önemlidir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, yakınlık iki etkileşim ortağının duygularını ifade ettiği, sözlü ve sözsüz olarak iletişim kurduğu, sosyal güdülerini tatmin ettiği, sosyal korkuları artırdığı veya azalttığı kişilerarası bir süreçtir (Reis ve Shaver, 1988). Bu sürecin başlatılmasında ve sürdürülmesinde bireylerin duygularının farkında olmasının ve duygularını uygun şekilde ifade edebilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yakınlık Korkusu ve Akılcı Olmayan Düşünceler

Literatür incelendiğinde yakınlık korkusu ile akılcı olmayan düşünceler arasındaki ilişkileri inceleyen mevcut bir çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Barış ve Çıkrıkçı (2022) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri yakınlık korkusunu azaltmaya yönelik bilişsel temelli deneysel müdahale programının içeriğinde bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan düşüncelere odaklanmıştır. Yapılan müdahale programı sonrasında deney grubunda yer alan bireylerin yakınlık korkusuna ilişkin ölçümlerde azalmanın olduğu ve bununla birlikte bireylerin kişilerarası iletişim yetkinliklerini artırdığı belirlenmiştir. Martin ve Ashby (2004), yakın ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin rolünü araştırmak için çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçi olmayanlardan önemli ölçüde daha fazla yakınlık korkusu bildirdiklerini rapor etmiştir. Bilişsel-davranışçı modeller, bireylerin ilişkilere getirdikleri inanç ve beklentilerin onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve içlerindeki doyumları etkilediğini öne sürer. İlişkiyle ilgili bazı bilişler, ilişkilerdeki gerçekleri yansıtmayabilir ve bireyleri sıkıntıya karşı savunmasız hale getirebilir. (Sullivan ve Schwebel,1995).

Kavramsal Çerçeve

Dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan COVID-19 pandemisi birçok bireyin yaşamında kontrolsüzce değişime sebep olmuştur. Salgın sebebi ile yaşanan kayıplar, gelişen hijyen takıntıları, iş kayıpları ve sosyal ilişkilerde bozulma gibi bir çok farklı alanda sorunların baş gösterdiği bilinmektedir. Çok boyutlu şekilde değerlendirilebilen bu etki psikoloji araştırmalarında da farklı yansımalarla sebep olmuştur. Örneğin Dhar ve diğerleri (2020) COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencileri üzerindeki psikolojik etkisini ortaya çıkarmayı amaçladıkları çalışmada, salgınla ilgili tüm stresörlerin kaygı düzeyi ile pozitif olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Hamaideh ve diğerleri (2021) üniversite öğrencileri arasında ev karantinası sırasında depresyon, kaygı ve stresin yaygınlığını değerlendirmeyi amaçladığı çalışmada üniversite öğrencilerinin, normal koşullarda tipik seviyelerden daha yüksek olan orta ila yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve stres yaşadıklarını bildirmiştir. Şingir ve diğerleri (2021) COVID-19 korkusu ile sosyal kaygıları anlamlı ilişki bulmuşlardır. Salgının bireysel, toplumsal, ekonomik ve sosyal boyutları ile yaşanan etkisinin araştırılmasının yanında COVID-19 sebebi ile yaşanan kapanma ve sınırlı sosyal hayat aktiviteleri

de bireylerin ilişkilerini yönetme konusunda olumsuz etkilediği düşünülmektedir. COVID- 19 pandemisi ardından yüz yüze eğitimin başladığı ilk eğitim öğretim yılında yürütülen bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yakınlık korkusu, akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yakınlık kurma konusunda korkuları olan bireylerin belirlenmesinin ve bu bireylere destek sunulmasının önemli olduğu düşüncesi üzerine temellendirilen çalışmanın alana özgün katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla aşağıda sunulan sorulara yanıt aranacaktır:

1. Akılcı olmayan düşünceler yakınlık korkusu yordamakta mıdır?
2. Akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi, yakınlık korkusunu yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Üniversite öğrencilerinde yakınlık korkusu, akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desen belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklama olanağı sağlamaktadır. İlişkisel desende iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini tanımlamak amacı ile korelasyon istatistiği kullanılır (Creswell, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde eğitim görmekte olan 328 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 243'ü kadın (%74) ve 85'i erkektir (%26). Katılımcıların 16'sı hazırlık sınıfı (%4.9), 60'ı (%18.3) birinci sınıf, 101'i (%30.7) ikinci sınıf, 97'si (%29.05) üçüncü sınıf, 52'si (%15.8) dördüncü sınıf ve 2'si (%.6) beşinci sınıf öğrencisidir. Örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verilerini toplamak amacı ile Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) ve Akılcı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır.

Yakınlık Korkusu Ölçeği: Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ), bireylerin yakınlık kurmaya dair kaygılarını ölçmek amacıyla Descutner ve Thelen (1991) tarafından geliştirilmiştir. YKÖ, Elibol ve Tok (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. YKÖ 35 maddeden oluşmaktadır ve beş basamaklı likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. YKÖ hayali yakınlık korkusu (örnek madde: "O" ile daha yakın bir ilişki kurmak için incinme riskini göze almaktan korkabilirim) , hayali açıklık (örnek madde: "O" na gerçek duygularımı ifade etme konusunda kendimi rahat hissedebilirim) ve geçmiş dönem yakınlık korkusu (örnek madde: Biriyle yakın olmaya ilişkin fırsatlardan kaçındım) şeklinde üç faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,81 olarak belirlenmiştir (Elibol ve Tok, 2018).

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20): Bagby ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeği Güleç ve diğerleri (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. TAS-20, 20 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. TAS-20 Duygularını

tanıma zorluğu (örnek madde: Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem), Duygularını ifade etme zorluğu (örnek madde: Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur) ve Dışa dönük düşünce (örnek madde: İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim) biçiminde üç faktör içermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.78 olarak belirlenmiştir.

Akılci Olmayan İnançlar Testi: Akılci olmayan inançlar testi, akılci olmayan inançları ölçmek amacıyla Jones (1969) tarafından geliştirilmiştir. AOİT, Yurtal Dinç (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. AOİT 45 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. AOİT Türkçe formu onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik, mükemmeliyetçilik şeklinde sekiz faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.74 olarak belirlenmiştir (Yurtal Dinç, 1999)

Etik Uygunluk ve İşlem

Bu çalışma, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilim Etik Kurulu'nun 20.04.2022 tarih ve 156177 sayılı onayı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları dijital bir form olarak biçimlendirilip farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilere 19/04/2022 ve 25/05/2022 tarihleri arasında ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır ve katılımcılar araştırmanın başlangıcında çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirilmiştir. Katılımcıların mahremiyeti korunarak ad, soy ad gibi tanımlayıcı bilgiler istenmemiştir. Çalışma kapsamında 358 veri toplanmıştır. Bu verilerden beş tanesi gönüllü katılım onam kısmının hayır olarak işaretlenmesi sebebi ile 25 veri ise uç değer analizi sonucunda veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak analizler 328 veri ile gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS yazılımı ile analiz edilmiştir. Yakınlık korkusu, akılci olmayan düşünceler ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılmıştır. Yakınlık korkusunun açıklanmasında akılci olmayan düşünceler ve aleksitiminin özgün katkısının belirlenebilmesi için Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu çalışmada değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek verilerin normal dağılım şekilleri değerlendirilmiştir. Alan yazında -1.5 ve +1.5 arasında yer alan basıklık ve çarpıklık değerleri dağılımın normalden aşırı sapmadığı şeklinde yorumlanır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Yapılan analiz sonucunda elde edilen çarpıklık basıklık değerlerinin normalden aşırı sapma göstermediği sonucuna ulaşılmış ve değerler Tablo 1' de sunulmuştur.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği uygulanmıştır. Korelasyon analizi bulguları, yakınlık korkusu ile aleksitimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r = .47, p < .01$; %95 CI [.368, .549]). Yakınlık korkusu ile aleksitiminin alt boyutları olan duyguları tanıma zorluğu ($r = .37, p < .01$; %95 CI [.261, .457]), duyguları ifade etme zorluğu ($r = .42, p < .01$; %95 CI [.320, .504]) ve dışa

dönük düşünce ($r = .33, p < .01$; %95 CI [.218, .429]) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Aynı zamanda, yakınlık korkusu ile akılcı olmayan düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r = .22, p < .01$; %95 CI [.101, .342]). Yakınlık korkusu ile onay ihtiyacı ($r = .16, p < .01$; %95 CI [.048, .270]), yüksek beklentiler ($r = .11, p < .05$; %95 CI [.012, .244]), suçlama eğilimi ($r = .21, p < .01$; %95 CI [.105, .321]), çaresizlik ($r = .19, p < .01$; %95 CI [.070, .303]) arasında anlamlı ilişkiler vardır.

Bununla birlikte yakınlık korkusunun duygusal sorumsuzluk ($r = .10, p > .05$; %95 CI [-.026, .230]), aşırı kaygı ($r = .01, p > .05$; %95 CI [-.123, .114]), bağımlı olma ($r = -.01, p > .05$; %95 CI [-.118, .109]) ve mükemmeliyetçilik ($r = -.03, p > .05$; %95 CI [-.127, .079]) ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak akılcı olmayan düşünceler toplam puanı ile aleksitimi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .35, p < .001$; %95 CI [.243, .443]). Korelasyon analizi bulguları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo1

Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	X	SS	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
YK (1)	89.59	20.37	-.060	-.684	1													
AL (2)	52.42	10.96	.162	-.226	.47**	1												
Aİ(3)	17.96	6.08	.297	-.474	.22**	.35**	1											
DTZ(4)	13.95	3.84	.196	-.354	.37**	.89**	.33**	1										
DİZ(5)	20.50	3.70	-.094	-.443	.42**	.83**	.24**	.68**	1									
DD(6)	137.64	10.46	.038	.396	.33**	.58**	.20**	.27**	.26**	1								
Oİ(7)	17.68	3.84	-.214	.114	.16**	.18**	.60**	.18**	.13*	.09	1							
YB(8)	21.25	3.37	.129	.615	.11	.12*	.58**	.16**	.04	.05	.24**	1						
SE(9)	14.50	2.39	.042	1.27	.21**	.22**	.44**	.14**	.16**	.24**	.17**	.13*	1					
DS(10)	21.67	4.09	-.032	.178	.10	.11*	.28**	.07	.04	.18**	-.03	-.02	.09	1				
AK(11)	16.12	2.31	.014	-.233	.01	.17**	.41**	.21*	.14*	.01	-.03	.16**	.04	.09	1			
BO(12)	18.74	2.84	-.187	-.247	-.01	.19**	.55**	.23**	.16**	.01	.30**	.23**	.13*	-.18**	.22**	1		
ÇA(13)	15.38	2.32	.051	.010	.19**	.29**	.54**	.28**	.25**	.12*	.24**	.17**	.15**	.05	.21**	.31**	1	
MÜ(14)	12.70	1.62	.143	-.132	-.03	.01	.12*	.01	.04	-.02	-.03	.01	.01	-.20**	.10*	.10	-.01	1

Not. YK = Yakınlık Korkusu, AL = Aleksitimi, Aİ = Akılcı Olmayan İnanç, DTZ = Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ = Duyguları İfade Etme Zorluğu, DD = Dışa Dönük Düşünme, Oİ = Onay İhtiyacı, YB = Yüksek Beklentiler, SE = Suçlama Eğilimi, Ç = Çaresizlik, DTZ = Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ = Duyguları İfade Etme Zorluğu, DDD = Dışadönük Düşünce

Hiyerarşik Regresyon

Akılcı olmayan düşünceler ve aleksitiminin, yakınlık korkusunu yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizine başlamadan önce analize ilişkin bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Bu amaç ile ilk olarak örneklemin yeterliği test edilmiştir. Örneklem yeterliği sınanırken Tabachnick ve Fidell (2007) tarafından önerilen $50 + 8.p$ ($p = \text{yordayıcı değişken sayısı}$) formülü referans alınmış ve $106(50 + (8.7))$ değerine ulaşılmıştır. Analize dahil edilen örneklem sayısının ($N = 328$) formül ile belirlenen sayıdan ($N = 106$) daha yüksek olması sonucunda örneklemin analiz için yeterli büyüklükte olduğu belirlenmiştir. İkinci olarak, değişkenler arasındaki oto korelasyon durumu Durbin-Watson değeri incelenerek ele alınmıştır. Durbin-Watson değeri 1.80 olarak belirlenmiş ve literatürde ifade edilen sınırlar (1.5-2.5) arasında olduğu saptanmıştır (Field, 2013). Çoklu ortak doğrusallık kapsamında tolerans değeri ($1-R^2$) ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerlendirilmiştir. Elde edilen değerlerin

literatürde ifade edilen sınırlar arasında oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2013).

Hiyerarşik regresyon modeli için yakınlık korkusu bağımlı değişken, akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin yordayıcılık güçleri hiyerarşik regresyon modeline uygun olarak Enter metodu kullanılarak iki adımda gerçekleştirilmiştir. Hiyerarşik regresyon bulgularına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2

Hiyerarşik Regresyon Model Özeti

Model	R	R ²	TSH	Değişim İstatistikleri					Durbin-Watson
				ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	p	
Model 1	.28	.08	19.6	.068	7.00	4	323	<.001	1.79
Model 2	.50	.25	17.8	.235	24.37	3	320	<.001	

Not. TSH = Tahmini Standart Hata, sd = Serbestlik Derecesi

Birinci adımda onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve çaresizliğin yakınlık korkusunu yordayıcı gücü incelenmiştir. Birinci regresyon modeli anlamlıdır ($F_{(4, 323)} = 7.00, p < .001$) ve yakınlık korkusu toplam varyansının % 6.8’ini açıklamaktadır. Akılcı olmayan düşünceler alt boyutlarından suçlama eğilimi ($\beta = .16, p < .01, \%95 \text{ CI } [.950, 1.052]$) ve çaresizliğin ($\beta = .13, p < .05, \%95 \text{ CI } [.916, 1.092]$) modele katkısının anlamlı olduğu belirlenmiştir. İkinci adımda modele aleksitimi, alt boyutları eklenmiştir. İkinci regresyon modeli anlamlıdır ($F_{(7, 320)} = 15.31, p < .001$) ve yakınlık korkusu toplam varyansının %23.5’ini açıklamaktadır. Aleksitimi alt boyutlarından duyguları ifade etme zorluğu ($\beta = .28, p < .001, \%95 \text{ CI } [517, 1.933]$) ve dışadönük düşüncenin ($\beta = .20, p < .001, \%95 \text{ CI } [.873, 1.145]$) modele katkısının anlamlı olduğu belirlenmiştir. Suçlama eğilimi ($\beta = .08, p > .05, \%95 \text{ CI } [.896, 1.116]$) ve çaresizliğin ($\beta = .03, p > .05, \%95 \text{ CI } [.860, 1.163]$) ikinci modele katkısı anlamsızdır. R² değişim değerleri incelendiğinde aleksitimi alt boyutlarının yakınlık korkusu toplam varyansına özgün katkısı %16.7’dir (Tablo 3).

Tablo 3

Yakınlık Korkusunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Std. Hata	β	t	p
Model 1					
Sabit	36.74	10.58		3.47	<.01
Oİ	.47	.30	.09	1.58	>.05
YB	.28	.33	.04	.83	>.05
SE	1.42	.46	.16	3.06	<.01
Ç	1.15	.48	.13	2.36	<.05
Model 2					
Sabit	16.45	10.33		1.59	>.05
Oİ	.31	.27	.06	1.15	>.05
YB	.28	.30	.04	.91	>.05
SE	.68	.43	.08	1.56	>.05
Ç	.29	.45	.03	.63	>.05
DTZ	.25	.22	.07	1.11	>.05
DİZ	1.44	.34	.28	4.23	<.001
DD	1.09	.28	.20	3.84	<.001

Not. Oİ = Onay İhtiyacı, YB= Yüksek Beklentiler, SE= Suçlama Eğilimi, Ç= Çaresizlik, DTZ= Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ= Duyguları İfade Etme Zorluğu, DDD= Dışadönük Düşünce

Tartışma

COVID-19 sonrası yüz yüze eğitimin başladığı ilk eğitim öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinde yakınlık korkusu, akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yakınlık korkusu ve aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yakınlık korkusu ile aleksitiminin üç alt boyutu olan duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu ve dışa dönük düşünce arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu ve dışa dönük düşünceleri arttıkça yakınlık korkularının arttığı söylenebilir.

Yakın ilişkiler, insanların esenliği, psikolojik sağlığı ve kendini gerçekleştirmesinde çok önemli bir role sahiptir. Duyguları doğru bir şekilde tanımlayabilmek, kişilerarası ilişkilerde önemli bir faktördür. Duyguların karşılıklı ifadesi güvenli bir ortam sağlar ve kendini açmayı artırır (Besharat ve diğerleri, 2014). Kişilerarası süreç modeline göre, yakınlığın oluşumunda kişisel arzuların, fantezilerin, endişelerin ve duyguların ifşa edilmesi, samimiyeti geliştirmek için büyük bir öneme sahiptir (Reis ve Shaver, 1988). Duyguları tanımlamakta (Lesser, 1981) ve ifade etmekte güçlük yaşamak ve fantezileri detaylandırma kapasitesindeki kısıtlılık ile karakterize edilen (Taylor et al., 1984) aleksitimi, psikolojik iyi oluşun azalması ve kişilerarası ilişkilerde güçlüklerle ilişkilendirilen, bireyin uyumunu etkileyebilen bir durumdur (Scigala ve diğerleri, 2021). Alan yazın incelendiğinde çalışma bulgularını destekler nitelikte bulguların yer aldığı görülmektedir. Scigala ve diğerleri, (2021) yaptıkları çalışmada aleksitimi ve yakınlık korkusu arasında pozitif korelasyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lyvers ve diğerleri, (2021) daha yüksek düzeyde aleksitimik özellikler bildiren kişilerin ilişkilerde daha fazla yakınlık korkusu bildirdiklerini belirtmiştir. Scigala ve diğerleri, (2021) aleksitimi ve kendinden farklılaşma arasındaki ilişkide yakınlık korkusu ve yetişkin bağlanmanın aracı rolünü test etmeyi hedefledikleri çalışmada aleksitimi ile yakınlık korkusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Yakınlık korkusu ile akılcı olmayan düşüncelerin onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve çaresizlik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi ve çaresizliğe yönelik akılcı olmayan düşünceleri arttıkça yakınlık korkularının arttığı söylenebilir. Mevcut durum bireylerin kendilerine, ilişkilere ve yaşama yönelik bilişlerinin yakınlık korkuları ile ilişkili olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Bilişsel-davranışçı modeller, bireylerin ilişkilere getirdikleri inanç ve beklentilerin onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve içlerindeki doyumları etkilediğini öne sürer. İlişkiyle ilgili bazı bilişler, ilişkilerdeki gerçekleri yansıtmayabilir ve bireyleri sıkıntıya karşı savunmasız hale getirebilir. (Sullivan ve Schwebel, 1995).

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre modele birinci adımda eklenen akılcı olmayan düşünce alt boyutlarından suçlama eğilimi ve çaresizliğin modele anlamlı katkısı bulunmaktadır. İkinci adımda aleksitimi alt boyutlarının modele eklenmesinin ardından akılcı olmayan düşünceler alt boyutlarının modele anlamlı katkısının bulunmadığı saptanmıştır. Aleksitimi bireyin duygularını düzenleyemediği ve aktaramadığı bilişsel-duygusal bir durum olarak değerlendirilir. Biliş işleme sürecinde, duygusal bilgi algılanamadığında ve değerlendirilemediğinde, bireyler duygusal ve bilişsel olarak düzensiz ve çaresiz hale gelebilirler (Zakiei ve diğerleri, 2014). İnsanların bilişsel durumları ve bilişsel süreçleri hakkındaki bilişleri ve duyguları ile ilgilenen (Koriat, 2004) üst biliş kuramı perspektifinde üst biliş olmadan düşünce, duygu ve hafıza gibi bilişsel olayların

farkındalığı mümkün olmayabilir (Slife, 1987).

Yakınlık korkusu, akılcı olmayan düşünceler ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen mevcut çalışmada, aleksitimin özgün katkısının belirlenmesi amacı ile yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulgularına göre aleksitimi alt boyutlarının yakınlık korkusu toplam varyansına özgün katkısı %16.7'dir. Öz belirleme kuramına göre bireylerin yeterlik, özerklik ve ilişkide olmak biçiminde üç temel evrensel ihtiyacı bulunmaktadır. Üç temel ihtiyaç içerisinde yer alan ilişkide olma ihtiyacı karşılıklı saygı, ilgi ve başkalarına güvenme duygusunu kapsar (Deci ve diğerleri, 2001). Bireylerin duygularını tanımlamakta (Lesser, 1981) ve ifade etmekte (Taylor ve diğerleri, 1984) güçlük yaşadığı aleksitimi yapısında bireylerin kişiler arası ilişkilerinin zayıf olması, ilişkilerinde belirgin bir bağımlılık veya yalnız olmayı tercih etmesi, insanlardan kaçınma eğilimi göstermesi (Apfel ve Sifneos, 1979) henüz duygularının farkına varmakta güçlük yaşayan bireyin ilişkide olma ihtiyacının farkında olamaması bağlamında ele alınabilir. Kişisel bilgilerin iletilmesi, güçlü duygular ve yüksek saygı ile ilgili kaygılarla karakterize edilen (Descutner ve Thelen, 1991), bireylerin mevcut ilişkilerinin niteliğini etkilemenin yanı sıra yeni ilişki geliştirmelerini engelleyen yakınlık korkusu (Martin ve Ashby, 2004) yapısında bireylerin ihtiyaç, istek, duygu ve bilişlerinin farkında olmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi kullanılarak yürütülen çalışma bulgularının genellenebilirliği ilk sınırlılık olarak ifade edilebilir. Benzer araştırma grupları ile yürütülecek çalışmalar ile yapılacak olan genellemelere olanak sağlanabilir. Bu kesitsel araştırmadan elde edilen bulgular üzerinden neden-sonuç çıkarımı yapılamamaktadır. Değişkenler arasındaki neden-sonuç çıkarımının yapılabilmesi amacıyla deneysel ve boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte, araştırmada ele alınan değişkenlerin katılımcıların dünyasındaki yansımalarını keşfetmek amacıyla nitel araştırma paradigmalarına dayalı çalışmalar yürütülebilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde yakınlık korkusu ile ilgili Türkiye'de sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu görülmektedir. Yakınlık korkusunun doğasını anlamının ve Türk kültüründe yakınlık korkusu ile ilgili olabilecek değişkenlerin belirlenmesinin psikoloji alanında sunulacak olan hizmetlerin içeriğinin, çalışma prensibinin belirlenmesine ve bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda hizmet almasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda ruh sağlığı uzmanları Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikolojik danışma hizmetleri yoluyla bireylerin yakınlık korkuları ile ilişkili bulunan akılcı olmayan düşüncelerini keşfetmelerine yardımcı olabilir. Akılcı olmayan düşüncelerinin farkına varan bireylerin bu inançları akılcı hale getirme becerileri kazanmalarına yönelik çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bireylerin duygularının farkına varmalarının ve ifade edebilmelerinin yakınlık korkuları ile ilgili olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda duygusal farkındalık temelli psiko-eğitim gruplarının ya da grup temelli çalışmaların yapılabileceği değerlendirilmektedir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilim Etik Kurulu'nun 20.04.2022 tarih ve 156177 sayılı onayı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Çalışmaya birinci yazarın %40, ikinci yazarın %35 ve üçüncü yazarın %25 oranında katkısı vardır.

Çatışma Beyanı: Yazarlar potansiyel bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

References

- Apfel, R. J., & Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychother Psychosom*, 32(1-4), 180-190. <http://doi.org/10.1159/000287386>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Barış, E., & Çıkrıkçı, N. (2022, May 10-11). *The effect of cognitive-based problem solving skills development psycho education program on university students' problem areas, interpersonal communication competence, and fear of intimacy* [Paper presentation]. 4 thInternational Congress on Multidisciplinary Social Sciences (ICMUSS-2022), Ankara, Turkey.
- Besharat, Am. A., Naghshineh, N., Ganji, P., & Tavalaeyan, F. (2014). The moderating role of attachment styles on the relationship of alexithymia and fear of intimacy with marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 106-117. <http://doi.org/10.5539/ijps.v6n3p106>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research (4rd ed.)*. Pearson.
- David, D., & Cramer, D. (2010). Rational and irrastional beliefs in human feelings and psychophysiology. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.). *Rational and irrational beliefs research, theory and clinical perspective* (pp. 99-114). ABD: Oxford University Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of selfdetermination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218-225. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>
- Dhar, B. K., Ayithey, F. K., & Sarkar, S. M. (2020). Impact of Covid-19 on psychology among the university students. *Global Challenges*, 4, Article e2000038. <https://doi.org/10.1002/gch2.202000038>
- Elibol, Ş., & Tok, E. S. (2018). Yakınlık korkusu ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması [The Validity and Reliability Study of the Fear of Intimacy Scale's Turkish Form]. *Yeni Symposium*, 56(4), 7-12. <https://doi.org/10.5455/NYS.20180905115324>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-201.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. Prentice-Hall.
- Ellis, A., Abrams, M., & Abrams, L. D. (2008). *Personality theories: Critical perspectives (1 st ed.)*. Sage Publication
- Ellis, A., David, D. ve Lynn, S. J. (2010). Rational and irrastional beliefs: A historical and conceptual perspective. In D. David, S. J. Lynn & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs research, theory and clinical perspective* (pp. 3-22). ABD: Oxford University Press.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS (4th ed.)*. London: Sage Publications.
- Firestone, R. W., & Catlett, J. (1999). *Fear of intimacy*. American Psychological Association

- Goldfried, M. R., & Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 504-510.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çıtak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214- 220.
- Haltfield, E. (1984). The dangers of intimacy. In V. J. Derlega (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships* (pp.207- 220). Academic Press.
- Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., & Tanash, M. (2021). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and "home-quarantine". *Nursing Open*, 9, 1423- 1431. <https://doi.org/10.1002/nop2.918>
- Ingersoll, S. T., Norvilitis, J. M., Zhang, J., Jia, S., & Tetewsky, S. (2008). Reliability and validity of the Fear of Intimacy Scale in China. *Journal of Personality Assessment*, 90(3), 270-279. <http://doi.org/10.1080/00223890701885019>
- Jones, R. G. (1969). *A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates* [Unpublished doctoral dissertation]. Texas Technological College
- Koriat, A. (2004). Metacognition research: An interim report. In Timothy J. Perfect & Bennett L. Schwartz (Eds.), *Applied metacognition* (pp.261-286). Cambridge: Cambridge University Press.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal Of Psychotherapy*, 33(1), 17-31. <http://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.1.17>
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543. <https://doi.org/10.1097/00006842-198112000-00009>
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1-22. <https://doi.org/10.1177/0192513X211010206>
- Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 4(12), 368-374. <http://doi.org/10.1177/1066480704267279>
- Mashek, D. J., & Sherman, M. D. (2008). Desiring less closeness with intimate others. In D.J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 343-356). Lawrence Erlbaum Associates
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367-389). John Wiley & Sons.
- Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes- Ribera, L., Zdankiewicz- Scigala, E., & Longobardi, C. (2021). Alexithymia and self differentiation: The role of fear of intimacy and insecure adult attachment. *Contemporary Family Therapy*, 43, 165- 176. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9>
- Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes- Ribera, L., Zdankiewicz- Scigala, E., Hintertan, I., & Longobardi, C. (2021). Alexithymia and adult attachment: Investigating the mediating role of fear of intimacy and negative mood regulation expectancies. *Psychological Reports*, 125(4), 1896- 1914. <https://doi.org/10.1177/00332941211010252>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, 22(2), 255-262. <http://doi.org/10.1159/000286529>
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287-292. [http://doi.org/doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30480-5](http://doi.org/doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30480-5)

- Slife, B. D. (1987). Can cognitive psychology account for metacognitive functions of mind. *The Journal of Mind and Behavior*, 8(2), 195- 208.
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298–305. <https://doi.org/10.1177/1066480795034003>
- Şingir, H., Ayvaz, A., & Tonga, B. (2021). Ergenlerde COVID-19 süreci ve kaygı bozukluğu. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 7(1), 99-110.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics (5th ed.)*. New York: Pearson.
- Taylor, G. J., Ch.B, M. B., & Psych, D. (1984). Alexithymia: Concept, measurement and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732. <http://doi.org/10.1176/ajp.141.6.725>
- Vangelisti, A. L., & Beck, G. (2007). Intimacy and fear of intimacy. In L. L'Abate (Ed.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health* (pp. 395-414). Springer.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi [An investigation of the irrational beliefs of university students according to some variables]* [Unpublished doctoral dissertation]. Çukurova University.
- Zakiei, A., Karami, J., Alikhani, M., Ghasemi, S. R., & Gilan, N. R. (2014). The relationship between alexithymia, irrational beliefs, positive and negative emotions with mental disorders. *Hormozgan Medical Journal*, 18(5), 382-391. <http://doi.org/10.13140/RG.2.1.1055.40>