

# Aleksitimi ile Duygusal Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Eğitim Çalışanları Üzerine Bir Araştırma

## The Relationship Between Alexithymia and Emotional Exhaustion: A Research on Education Workers

Şerif DURMUŞ\*

### ÖZ

Araştırmanın amacı, aleksitimi (duygular için söz yokluğu) ile duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Karaman ili devlet okullarında görev yapan 3878 öğretmen oluşturmaktadır. Anket tekniği kullanılarak kolayda örnekleme yöntemi ile katılım konusunda gönüllü olan kişilerden elde edilen 363 anket formu araştırmaya dahil edilmiştir. Ulaşılan verilere, SPSS 25 ve AMOS 24 programları vasıtasıyla çözümleme yapılmıştır. Verilerin analizinde, AFA, DFA, Kolmogorov-Smirnov testi, Cronbach  $\alpha$  katsayısı, ölçeklere ait tanımlayıcı istatistik değerler, korelasyon testi, t-test, ANOVA ve regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre öğretmenlerin aleksitimi düzeyleri ile duygusal tükenmişlikleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin düşük düzeyde aleksitimi ve duygusal tükenmişlik gösterdikleri görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin aleksitimi düzeylerinde cinsiyet, medeni durum ve çalışma yılı açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bunun yanında aleksitimi düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır. Alan yazında aleksitimiye konu eden çalışmaların genel olarak klinik psikoloji üzerine yapıldığı bunun dışında kalan çalışmaların ise çoğunlukla sağlık çalışanları ve öğrenciler üzerine yapıldığı bu yönüyle çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### ANAHTAR KELİMELELER

Aleksitimi, Duygusal Tükenmişlik, Öğretmen

### ABSTRACT

The study examines the relationship between alexithymia and burnout. For this purpose, the research population consists of 3878 teachers working in public schools in Karaman province in the 2023-2024 academic year. Using the survey technique, 363 questionnaire forms obtained from people who volunteered to participate with the convenience sampling method were included in the study. The data obtained were analysed using SPSS 25 and AMOS 24 programmes. In the analysis of the data, EFA, CFA, Kolmogorov-Smirnov test, Cronbach  $\alpha$  coefficient, descriptive statistics values of the scales, correlation test, t-test and ANOVA, regression analysis were performed. According to the findings, it was determined that there was a significant and positive relationship between teachers' alexithymia levels and emotional burnout. It was observed that teachers showed low levels of alexithymia and emotional burnout. In addition, it was seen that there was no difference in the alexithymia levels of teachers in terms of gender, marital status, and working years. In addition, it was found that alexithymia levels differed according to age variables. It is thought that the studies on alexithymia in the literature are generally carried out on clinical psychology and studies other than this are mostly carried out on health workers and students and in this respect, the study will contribute to the literature.

### KEYWORDS

Alexithymia, Emotional Burnout, Teacher

Makale Geliş Tarihi / Submission Date	Makale Kabul Tarihi / Date of Acceptance
09.05.2024	26.08.2024
Atıf	Durmuş, Ş. (2024). Aleksitimi ile Duygusal Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Eğitim Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. <i>Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi</i> , 27 (2), 485-498.

\* Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Kazımkarabekir Meslek Yüksekokulu, Büro Hizmetleri ve Sekreterlik Bölümü, serifdurmus@kmu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1906-5528

## GİRİŞ

Sosyal bir varlık olmanın gereği insan diğer insanlarla iletişime geçmek, kendini ifade etmek, anlamak ve anlaşılma ister. İnsanın duygularını anlaması ve diğer insanlara duygularını aktarabilmesi, bireyin sağlığı ve sosyalleşmesi için önemli bir gerekliliktir. Duygular, insanın sergileyeceği davranışları etkileyen en önemli unsurlardan biridir. İnsanın gerek sosyal gerekse iş yaşamındaki tatmini, olumlu ilişkiler kurabilmesi ve stresle başa çıkabilmesi, duygularını anlaması ve kendini ifade edebilmesiyle mümkün olmaktadır. Bu noktada karşımıza, duyguları tanımlamada zorlanma ve duyguların ifade edilmesinde güçlük ile karakterize olan aleksitimi kavramı çıkmaktadır. Aleksitimi, kişinin duygusal tepkilerini ve isteklerini ifade etmede güçlük çekmesine neden olabilmekte bu durum da kişinin sosyal ilişkilerinde problemler yaşamasına sebep olabilmektedir. Duygularını tanımlama ve ifade etmede güçlük yaşayan kişiler, kaygı ve stresle başa çıkma konusunda zorluklar yaşayabilmektedir.

İş hayatında aleksitiminin varlığı, çalışanların refahı, tatmini ve çalışma ortamının huzuru açısından önemli bir husus olmaktadır. Konunun önemine binaen aleksitimi kavramı, çeşitli araştırmalara konu edilmiştir. Yapılan bir araştırmada, çalışan bireylerde çalışmayanlara göre daha fazla aleksitiminin görüldüğü, aleksitiminin yordayıcıları araştırıldığında aleksitimi düzeyinin çalışan bireylerde 2,63 kat daha yüksek olduğu görülmüştür (Martino vd., 2020). Aleksitiminin çalışan davranışlarına etkisinin incelendiği bir araştırmada, aleksitiminin çok boyutlu bir yapıda olduğu, farklı çalışan davranışlarına yönelik ayrı ayrı ele alınması gerektiğine dair bulgulara ulaşılmıştır (Kmieciak, 2022: 475). Bununla birlikte aleksitiminin tükenmişliği (Caccamo vd., 2017), duygusal tükenmişliği (Di Trani vd., 2022), algılanan stresi (Liv vd., 2022), depresyonu, sözel ve fiziksel saldırganlığı (Sfeir vd., 2020), örgütlerde üretkenlik karşıtı davranışları (Ucok, 2023) artırdığı, iş doyumunu (Karlıdağ, 1998) ve iş performansını (Aydemir ve Akdoğan, 2022) azalttığı tespit edilmiştir. Aleksitiminin, örgütlerde arzu edilmeyen tutum ve davranışlara neden olabileceği, bu durumun da bireysel ve örgütsel açıdan pek çok olumsuz durumun ortaya çıkmasına neden olabileceği görülmektedir.

Tükenmişlik, iş hayatında çalışanların kaynak ve güç açısından aşırı talepler sonucu yorgun düşmesi, fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yıpranması anlamına gelen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Tükenmişlik, özellikle emeğin yoğun olduğu ve insanlarla sürekli etkileşim içinde olunan mesleklerde sıkça görülen bir durum olmaktadır. Nitekim araştırmalarda da, başta sağlık (Lima vd., 2023; Lee ve Cha 2023; Zaghini vd., 2020) ve eğitim çalışanları (Kariou vd., 2021; Oliveira vd., 2021; Atmaca vd., 2020) olmak üzere insanlarla yoğun iletişim içinde olunan sektör çalışanlarının incelendiği görülmektedir. Tükenmişliğin iş doyumunu, işe ve örgüte bağlılık, iş performansı, verimlilik, iş kalitesi, devamsızlık ve çalışan motivasyonu gibi pek çok örgütsel değişken üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir (Boamah vd., 2022; Kelly vd., 2020; Russeng vd., 2020; Chen vd., 2020; Qureshi ve Sajjad, 2015; Laschinger vd., 2012; Moon vd., 2011; Van Bogaert vd., 2010; Leiter ve Maslach, 2009; Williams vd., 2007; Piko, 2006; Toppinen-Tanner vd., 2005; Marchiori ve Henkin, 2004). Ayrıca öğretmenler üzerine yapılan bir araştırmada, duygusal tükenmenin öğretmenlerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerine olumsuz etkileri olduğu ve öğretmenlerin duyguları, hastalık belirtileri ve iş tatminleri arasında duygusal tükenmenin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Zhang vd., 2022). İş gereği duyguların kontrol altında tutulmasını gerektiren duygusal emek (Nesher Shoshan vd., 2023) ve duygusal zekâ (D'Amico vd., 2020) gibi değişkenlerin duygusal tükenmişliği etkileyen faktörler olduğu tespit edilmiştir. İş yükü, kontrol, ödül-ceza, aidiyet, adalet ve değerler gibi çalışma ortamından kaynaklı faktörler tükenmişliğe neden olabilmektedir (Maslach ve Leiter, 1997). Araştırma sonuçlarından anlaşıldığı üzere çalışma ortamından kaynaklı faktörlerin dışında bireysel faktörlerin de çalışanlarda tükenmişliğe neden olabildiği görülmektedir. Nitekim aynı örgütte, çevrede ve çalışma şartlarında görev yapan çalışanlardan bazıları tükenmişlik yaşarken bazıları tükenmişlik yaşamamaktadır. Bu durum, tükenmişliğin ortaya çıkmasına çevre şartlarının dışında bazı faktörlerin de neden olabileceğini göstermektedir.

Duygusal tükenmişliğin nedenleri ve sonuçlarının bilinmesi, özellikle gelecek nesillerin yetişmesinde önemli bir unsur olan öğretmenlerin iş tatmini, verimliliği, motivasyonu, iş performansı ve refahını duygusal tükenmişliğin olumsuz etkilerinden korumak ve gerekli önlemleri almak açısından önemlidir. Yapılan araştırmalarda aleksitiminin tükenmişliğin ortaya çıkmasında rol oynadığı görülmektedir (Karlıdağ vd., 2001; Gleichgerrcht ve Decety, 2013; Taycan vd., 2014; Katsifaraki ve Tucker, 2013; Saeidi vd., 2020; Korkmaz vd. 2020; Franco vd., 2020; De Berardis vd., 2023). İncelenen literatür ışığında aleksitimik bireylerin duygularını tanımada ve kendini ifade etmede zorlandıkları görülmekte bu doğrultuda araştırmanın evren/örnekleme olan öğretmenlerin daha fazla duygusal açıdan tükenmişlik yaşayacağı öngörülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın temel amacı aleksitimi ile duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde "eğitim çalışanlarının aleksitimi düzeyleri ile duygusal tükenmişlikleri arasında bir ilişki var mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır.

Literatürde aleksitimi ve tükenmişlik üzerine araştırmaların olduğu, bu araştırmaların önemli bir kısmının sağlık alanında ve sağlık sektörü çalışanları üzerine yapıldığı görülmektedir. Ayrıca aleksitimi ile tükenmişliği ele alan araştırmalar olsa da tükenmişliğin bir boyutu olan duygusal tükenmişliğin aleksitimi ile arasındaki ilişkileri inceleyen az sayıda araştırmanın olduğu görülmüştür. Bunun yanında öğretmenler üzerine bu değişkenleri konu eden Türkiye'de herhangi bir araştırmaya rastlanmaması çalışmanın özgün tarafını oluşturmakta ve bu yönüyle literatüre katkı sağlayacağı umulmaktadır.

## 1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın değişkenleri olan aleksitimi ve duygusal tükenmişlik kavramları ve bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1. Aleksitimi (Duygular İçin Söz Yokluğu)

Aleksitimi kavramı ilk kez Sifneos ve Nemiah adındaki iki psikiyatrist tarafından ortaya atılmıştır (Nemiah ve Sifneos, 1970; Sifneos, 1972; Sifneos, 1973; Nemiah, 1977). Psikiyatristler, hastalarda gözlemlemiş oldukları duygu işleme bozukluğunu tanımlamak için aleksitimi kavramını kullanmışlardır (Preece vd., 2020: 1). Aleksitimi, duyguları tanımlamada zorlanma, duyguların bedensel olarak açıklanamaması ve dışa dönük düşünmeyi kapsayan çok boyutlu bir kişilik özelliği şeklinde tanımlanmaktadır (Aleisa vd., 2022: 1; Fynn vd., 2022: 224; Preece vd., 2020a: 1). Aleksitimi kavramının “duygular için söz yokluğu”, “düşünce köleliği”, “duygular için söz yitimi”, “duygusal sağırlık”, “duygusal dilsizlik” gibi çeşitli şekillerde Türkçe kullanımlarının olduğu görülmektedir (Dereboy, 1990: 1; Koçak, 2002: 186).

Duyguları tanımlamada zorlanma, duygular ile duygusal uyarılmanın bedensel duyuları arasında ayırım yapmada güçlük, hayal gücü süreçlerinde kısıtlılık ve dış odaklı bilişsel tarz aleksitiminin genel özellikleri arasında sayılmaktadır (Taylor vd., 1991: 155). Aleksitimi olan bireyler, duygularını tanımlayamadıkları gibi, duyguya neyin sebep olduğu hakkında herhangi bir fikir de belirtememektedirler. Bireyin olumsuz duygularının nedenlerini tespit etme yetisinin bozulması, bireyin bu durumla baş etmesini zorlaştırarak depresyon ve anksiyete (Çetin ve Ayan, 2021), kişilik bozuklukları (Berenbaum, 1996), somatizasyon (Mattila vd., 2008), obsesif-kompulsif semptomlar (Rufar vd., 2006), uyku bozuklukları (Bauermann vd., 2008), koroner kalp hastalıkları (Beresnevaite, 2000), akıllı telefon (Özen ve Topçu, 2017) ve alkol bağımlılığı (Evren vd., 2003) gibi fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları ve davranış bozukluklarına neden olabilmektedir. Aleksitimi psikosomatik sorunlarla ilişkili bir kavram olarak bilinmektedir. Fakat bunun yanında depresyon, kaygı ve zihinde tekrarlanan olumsuz düşünceler gibi içselleştirme bozukluklarıyla ilgili semptomlarla da ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Rieffe vd., 2010: 425; Blanchard vd., 1981: 64). Sosyal öğrenme yaklaşımına göre aleksitimi, bireyin doğup büyüdüğü aile ortamı ve yaşadığı çevreden öğrenilebilen bir durumdur. Bireyin yetiştiği çevrede, duygularını belli etmek yerine bastırması gerektiğini öğrenmesi onun aleksitimi özellikleri göstermesine neden olabilmektedir (Epözdemir, 2012: 27). Freyberger (1977) ve Wise vd. (1990) aleksitiminin birincil ve ikincil aleksitimi olarak iki şekilde ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Buna göre birincil aleksitimi bireyin kişilik özelliklerinden, ikincil aleksitimi tıbbi hastalığa karşı bir durum tepkisi sonucu ortaya çıkabilmektedir. Freyberger'in teorisine göre birey, aleksitimi nedeniyle ortaya çıkan duygusal tükenme özelliklerini tolere etme yönündeki içsel baskısını narsistik bir travma şeklinde deneyimlemektedir. Bireyin narsistik travmaya bağlı olarak saldırgan davranışlara eğilimi artmaktadır. Saldırgan davranış eğilimindeki artışın temelinde duygusal tükenme yatmaktadır (Freyberger, 1977: 340).

Aleksitimik bireylerde, ayrıntılara takılı kalma, bedensel ağrılardan mustarip olma, sıradan bir hayat tarzı benimseme, kuralcılık, empati kuramama, yalnız kalma isteği, öfke, gerginlik ve kaygı, karamsarlık, huzursuzluk, depresyon hali gibi nevrotik eğilimler görülebilmektedir (Aydın, 2015: 2). Bu bireyler aileleriyle ilişkilerinde, sosyal yaşamda, okulda ve iş hayatında pek çok sorunla karşı karşıya gelebilmektedir. Aleksitimik bireylerin, iş yaşamında çalışma arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurması, yaptığı işten keyif alması, bulunduğu konumdan memnun olması, geleceğe umutla bakarak örgüte bağlılık hissetmesi, örgütü, iş arkadaşları ve müşterileri için fedakârca davranışlar sergilemesi beklenen bir durum olmayacaktır.

Yapılan araştırmalar aleksitiminin tükenmişliği (Caccamo vd., 2017), duygusal tükenmişliği (Di Trani vd., 2022), algılanan stresi (Liv vd., 2022), depresyon, sözel ve fiziksel saldırganlığı (Sfeir vd., 2020), örgütlerde üretkenlik karşıtı davranışları (Ucok, 2023) artırdığı, iş doyumunu (Karlıdağ, 1998) ve iş performansını (Aydemir ve Akdoğan, 2022) azalttığı tespit edilmiştir.

### 1.2. Duygusal Tükenmişlik

1974 yılında psikiyatrist Herbert Freudenberger, uyuşturucu bağımlılığı ile mücadeleye yönelik bir klinikte gönüllü olarak görev yapan kişilerde mesleki açıdan bir takım olumsuz durumlar gözlemlemiştir. Freudenberger, çalışanların göreve başladıktan belli bir süre sonra güç ve kaynaklar açısından gelen yoğun talep sebebiyle yorgun düşmesi, buna bağlı olarak fiziksel ve davranışsal açıdan olumsuz bir görüntü sergilemesiyle karakterize olan durumu “tükenmişlik” olarak adlandırmıştır (Ahola ve Hakanen, 2007:103). Tükenmişlik, özellikle insanlarla yoğun etkileşim içinde olan çalışanların duygusal açıdan yorulması, psikolojik olarak işlerine kendilerini verememeleri, hatta diğer kişilere karşı kötü, alaycı tutum ve duygular geliştirmesi durumudur (Maslach ve Jackson, 1981: 89). İşyerlerinde yoğun insan etkileşimi ve stres ile ortaya çıkan tükenmişlik, “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarı duygusunun azalması” şeklinde tanımlanmaktadır (Leiter ve Maslach, 1988: 297). Tanımda yer alan bu üç faktör tükenmişliğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Duygusal tükenme, tükenmişliğin öne çıkan boyutudur. Duygusal tükenme, iş yerindeki yoğun talepler ve stres nedeniyle duygusal kaynakları tükenen bireyin psikolojik olarak kendini güçsüz hissetmesi durumudur. Bunun yanında birey, hizmet verdiği kişilere yönelik alaycı, olumsuz tutum ve duygular içerisine girerek duyarsızlaşma gösterebilmektedir. Tükenmişliğin son boyutu olan kişisel başarı duygusunun azalması durumu ise bireyin yaptığı işle ilgili kendini yetersiz ve başarısız görmesidir (Bakker vd., 2000: 248; Maslach ve Jackson, 1981: 99).

İşyerlerinde ortaya çıkan tükenmişlik, sadece çalışanın fiziksel, duygusal, sosyal açıdan yaşam kalitesini etkilemekle kalmamakta, bireyin çalıştığı örgütteki işleyiş açısından da olumsuz etkileri olmaktadır (Vlăduț ve Kállay, 2010: 275). Yapılan bir çalışmada duygusal tükenmişlik düzeyinin artmasının, çalışanların işten ayrılma niyetini arttırdığı görülmüştür (Öztürk Çiftçi, 2021). Bununla birlikte tükenmişliğin iş doyumu, işe ve örgüte bağlılık, iş performansı, verimlilik, iş kalitesi, devamsızlık ve çalışan motivasyonu gibi pek çok örgütsel değişken üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir (Boamah vd., 2022; Kelly vd., 2020; Russeng vd., 2020; Chen vd., 2020; Qureshi ve Sajjad, 2015; Laschinger vd., 2012; Moon vd., 2011; Van Bogaert vd., 2010; Leiter ve Maslach, 2009; Williams vd., 2007; Piko, 2006; Toppinen-Tanner vd., 2005; Marchiori ve Henkin, 2004). Tükenmişlik, genel olarak olumlu davranış ve tutum düzeylerini azaltırken olumsuz davranış ve tutum düzeylerini artırmaktadır.

Yapılan araştırmalarda iş yerinden kaynaklı stres ve aşırı iş yükü gibi faktörlerin, duygusal tükenmişliği artırdığı görülmüştür (Han vd., 2022; Russeng vd., 2020; Hong ve Lee, 2016). Bireyin iş yerindeki çevresi, duygusal açıdan tükenmişlik yaşamasının altında yatan en önemli hususlardan biri olmaktadır. Fakat tükenmişliğin ortaya çıkmasında çevre dışında farklı nedenlerin de etkili olduğu ileri sürülmektedir. Öğretmenler üzerine yapılan bir araştırmada, algılanan duygusal zekâ ile tükenmişlik arasında negatif yönde ilişkinin olduğu saptanmıştır (D’Amico vd., 2020). Sağlık çalışanları üzerine yapılan araştırmalarda ise çalışanların artan duygusal zekâ düzeylerinin, duygusal tükenmişlik düzeyini azalttığı tespit edilmiştir (Han vd., 2022; Lapian vd., 2022; Hong ve Lee, 2016). Hekimler üzerine yapılan bir araştırmada ise katılımcıların etnik kökenine göre tükenmişlik seviyesinin değiştiği sonucuna ulaşılmıştır (Garcia vd., 2020). Esteve (2008), duygusal tükenmişliğin ortaya çıkmasında cinsiyetin önemli bir rolü olduğu, duygusal tükenmişliğin kadınlarda erkeklere göre daha fazla görüldüğünü tespit etmiştir. Bozgün ve Kösterelioğlu (2018), öğretmen adaylarının mesleki kaygılarının, tükenmişlik düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

### 1.3. Aleksitimi ile Duygusal Tükenmişlik Arasındaki İlişki

Literatürde aleksitimi ve duygusal tükenmişlik değişkenlerini ele alan çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Duyguları tanımlamada zorlanma, duyguların bedensel olarak açıklanamaması gibi çok boyutlu bir kişilik özelliği olan aleksitiminin, duygusal tükenmişlikle ilişkili olduğu görülmektedir. Genellikle sağlık çalışanları üzerine yapılmış olan araştırmalarda, aleksitimi ve duygusal tükenmişlik arasında önemli düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Malatya ilinde görev yapan hekimler üzerine yapılan bir araştırmada, aleksitimisi olan hekimlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin yüksek, kişisel başarı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Karlıdağ vd., 2001). Hekimler üzerine yapılan bir araştırmada olumsuz uyarılmalarını düzenlemekte, duygularını tanımlamakta güçlük çeken hekimlerin duygusal tükenmeye daha yatkın olduğu tespit edilmiştir (Gleichgerrcht ve Decety, 2013). 139 hekim üzerinde yapılan bir araştırmada, duygularını dile getirmekte zorlanan hekimlerin tükenmişliğe daha fazla duyarlı oldukları tespit edilmiştir (Taycan vd., 2014). Bir başka araştırmada hemşirelik öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile tükenmişlikleri arasında ilişkinin olduğu görülmüştür (Katsifaraki ve Tucker, 2013). Benzer şekilde İran’da hemşireler üzerine yapılan bir araştırmada, aleksitimi düzeyi yüksek olan hemşirelerin tükenmişlik yaşama riskinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Saeidi vd., 2020). Korkmaz vd. (2020)’nin Türkiye’de hemşireler üzerine yaptıkları araştırmada, hemşirelerin yüksek düzeyde aleksitimik özellik gösterdiği ve bu durumun hemşirelerin tükenmişlik düzeyini artırdığı görülmüştür. Ayrıca aleksitimi düzeyi arttıkça öfke ve somatizasyonun da arttığı tespit edilmiştir.

Radyasyon onkologları üzerine yapılan bir çalışmada, aleksitiminin tükenmişlik riskini arttırdığı ve mesleki doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Franco vd., 2020). İtalya’da sağlık çalışanları üzerine yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemisi ile artan umutsuzluğun ve aleksitiminin daha yüksek tükenmişliğe neden olduğu tespit edilmiştir (De Berardis vd., 2023).

Bu konuda eğitim çalışanları ve öğrencilerin ele alındığı çalışmalara da rastlanmaktadır. İtalya’da okul öncesi öğretmenleri üzerine yapılan bir çalışmada, aleksitimi olan öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı, genç, iş garantisi olmayan, kaygılı ve gelecek endişesi olan öğretmenlerin daha fazla risk altında olduğu tespit edilmiştir (Ambrosini vd., 2023). İtalya’da lise öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, yüksek aleksitimi profiline sahip ergen kız öğrencilerin yüksek düzeyde tükenmişlik ve düşük düzeyde akademik performans gösterdikleri görülmüştür (Farina vd., 2021). Çeşitli alanlar ve örneklerde yapılan çalışmalar, aleksitimi ile tükenmişlik arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları aleksitiminin, duygusal tükenmişliğin ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Mevcut literatür ışığında, çalışmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur;

H<sub>1</sub>: Aleksitimi ile duygusal tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Eğitim çalışanlarının aleksitimi düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H<sub>3</sub>: Eğitim çalışanlarının aleksitimi düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.

H<sub>4</sub>: Eğitim çalışanlarının aleksitimi düzeyi çalışma yılına göre farklılık göstermektedir.

H<sub>5</sub>: Eğitim çalışanlarının aleksitimi düzeyi medeni durumuna göre farklılık göstermektedir.

## 2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

### 2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Karaman ili devlet okullarında görev yapmakta olan 3878 öğretmen oluşturmaktadır (MEB, 2023). Araştırmanın evreni olarak öğretmenlerin seçilmesinin temel nedeni; öğretmenlerin sürekli artan mesleki gereksinimleri ve mesai saatleri süresince yoğun insan temasıyla psikolojik ve duygusal strese maruz kalması neticesinde en çok duygusal tükenmişlik yaşayan meslek gruplarının başında gelmesidir. Araştırma kapsamında ihtiyaç duyulan verilerin toplanması için anket tekniğinden yararlanılmış ve kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Bu kapsamda nicel değişkenli çalışmalarda örneklem hesaplamada kullanılan (Bartlett vd., 2001: 46) formül kullanılmış, %5 hata payı ve %95 güvenirlilik düzeyi ile en az 349 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Veri toplamaya başlamadan önce Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 26.12.2022 tarih 10-2022/293 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan anket formu 12.02.2024-05.04.2024 tarihleri arasında yüz yüze yapılmış ve katılmaya gönüllü kişilerden elde edilen 363 adet anket verisi çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin demografik özelliklerine Tablo 1’de yer verilmiştir.

**Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	152	41,9
	Erkek	211	58,1
Yaş	18-25	12	3,3
	26-35	84	23,1
	36-45	157	43,3
	46-55	80	22
	56 ve üstü	30	8,3
Medeni Durum	Evli	305	84
	Bekar	58	16
Çalışma Yılı	0-1 yıl	170	46,8
	2-5 yıl	-	-
	6-10 yıl	-	-
	11 yıl ve üstü	193	53,2
	Toplam	363	100

## 2.2. Veri Toplama Araçları

### Demografik Bilgi Kısmı

Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik 4 soru (cinsiyet, kurumda çalışma süresi, yaş, medeni durum) bulunmaktadır.

### Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Anket formunun ikinci bölümünde eğitim çalışanlarının aleksitimi düzeylerini belirlemek amacıyla Bagby vd., tarafından geliştirilen Güleç vd., (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan “Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)” yer almaktadır. 20 ifadeden oluşan ölçek, “duyguları tanımada güçlük”, “duyguları söze dökmeye güçlük”, “dışa dönük düşünme” şeklinde 3 boyuttan oluşmaktadır. Beşli likert tipindeki ölçekte seçenekler “1- Hiçbir Zaman” ... “5- Her Zaman” şeklinde yer almaktadır.

Güleç vd. (2009) ölçeğin Cronbach  $\alpha$  değerini 0,78 olarak bulmuşlardır. Yapılan çalışmada ise Cronbach  $\alpha$  değeri 0,76 olarak bulunmuştur.

### Duygusal Tükenmişlik Ölçeği

Anket formunun üçüncü bölümünde ise Maslach ve Jacson (1981) tarafından geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan “tükenmişlik ölçeğinin” duygusal tükenmişlik boyutundaki 9 ifadeden yararlanılmıştır. Beşli likert tipindeki ölçekte seçenekler “1- Kesinlikle Katılmıyorum” ... “5- Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde yer almaktadır.

Ergin (1992: 145) çalışmasında, duygusal tükenme boyutu Cronbach  $\alpha$  değerini 0,83 olarak bulmuşlardır. Yapılan çalışmada ise Cronbach  $\alpha$  değeri 0,91 olarak bulunmuştur.

## 2.3. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin geçerlik (AFA), güvenilirlik, frekans, korelasyon ve regresyon analizleri için SPSS 25 programı ve verilerin doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) için AMOS 24 programı kullanılmıştır. Normallik testi kapsamında Kolmogorov-Smirnov ve çarpıklık-basıklık katsayı değerlerine bakılmıştır. Ölçeklere ait tanımlayıcı istatistik (min, max, ortalama ve standart sapma) değerler hesaplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) vasıtasıyla aleksitimi ve tükenmişlik ölçeklerine DFA uygulanmıştır. Ayrıca ölçeklerin güvenilirliğinin tespiti için Cronbach  $\alpha$  katsayısına bakılmıştır. Araştırmanın temel sorunsalını aydınlatmaya yönelik hipotezin test edilmesi amacıyla değişkenler arası ilişkileri belirlemek üzere Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Katılımcıların ölçek ifadelerine vermiş oldukları cevapların demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı) farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmeye yönelik bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) uygulanmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

## 3. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

### 3.1. Ölçeklere Ait Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Analizlere geçmeden önce araştırma kapsamında kullanılan değişkenlerin yapı geçerliğinin sınanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Aleksitimi ölçeği “duyguları tanımada güçlük”, “duyguları söze dökmeye güçlük” ve “dışa dönük düşünme” olmak üzere üç boyutlu yapısıyla ele alınmış birinci düzey çok faktörlü bir yapıda analize tabi tutulmuştur. Analiz sonucunda model uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir değerlerde olmadığı görülmüş ve elde edilen verilere açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılması gerektiğine karar verilmiştir. Yapılan AFA sonucunda orijinal ölçekte yer alan “duyguları söze dökmeye güçlük” boyutu altına yüklenmeyen (2, 4, 12) üç ifade ve “dışa dönük düşünme” boyutu altına yüklenmeyen (5, 8, 15, 16, 20) beş ifade ölçekten çıkartılmıştır. Daha sonrasında verilere DFA uygulanmış ve aleksitimi ölçeğine ilişkin kurulan modelin uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Uyum iyiliği değerlerinin iyileştirilmesi için önerilen modifikasyonların (1-6, 1-7, 6-9, 6-13, 10-18) gerçekleştirilmesi sonucunda uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir değerlere ulaştığı görülmüştür. Ayrıca ölçeğe ait ortalama açıklanan varyans (AVE) değerinin “duyguları tanımada güçlük” boyutu için 0,48, bileşik güvenilirlik (CR) değerinin 0,87; “duyguları söze dökmeye güçlük” boyutu için (AVE) değerinin 0,46, (CR) değerinin 0,63; “dışa dönük düşünme” boyutu için (AVE) değerinin 0,51, (CR) değerinin 0,76 olduğu tespit edilmiştir.

Duygusal tükenmişlik ölçeğine tek faktörlü DFA gerçekleştirilmiştir. DFA sonucunda duygusal tükenmişlik ölçeğine ilişkin kurulan modelin uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Faktör yükleri düşük olan 2 ifade modelden çıkarılmıştır. Uyum iyiliği değerlerinin iyileştirilmesi için önerilen modifikasyonların (6-9, 7-8, 7-9) gerçekleştirilmesi sonucunda uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir değerlere ulaştığı görülmüştür.

Ayrıca tek faktörlü duygusal tükenmişlik ölçeğine ait (AVE) değerinin 0,61 ve (CR) değerinin 0,92 olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimi (0,089) ve duygusal tükenmişlik (0,083) RMSEA değerlerinin  $\leq 0,10$  olduğu, bu değerlerin vasat olmakla birlikte kabul edilebilir bir uyum olduğu söylenmektedir (Çokluk vd., 2010; Özdamar, 2016; Tabachnick ve Fidel, 2012; MacCallum, vd., 1996). Analizler sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2 Ölçeklere İlişkin Uyum İyiliği Değerleri**

	$\chi^2/df$	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NFI
Aleksitimi	3,888	0,089	0,907	0,925	0,873	0,881
Duygusal Tükenmişlik	3,422	0,083	0,983	0,971	0,925	0,976
Vasat Uyum		$\leq ,10$				
Kabul Edilebilir Uyum	$3 \leq \chi^2/df \leq 5$	$,05 \leq RMSEA \leq ,08$	$,80 \leq CFI \leq ,90$	$\geq ,80$	$,80 \leq AGFI \leq ,95$	$\geq ,80$
Mükemmel Uyum	$\leq 3$	$\leq ,05$	$,90 \leq CF I \leq 1,00$	$\geq ,90$	$,95 \leq AGFI \leq 1,00$	$\geq ,90$

Kaynak: Özdamar, 2016; Meydan ve Şeşen, 2015; Tabachnick ve Fidel, 2012; Simon vd., 2010; Çokluk vd., 2010; Hooper vd. 2008; Dehon vd, 2005; Shevlin vd. 2000; Hu ve Bentler, 1999; MacCallum, vd., 1996.

Sonrasında elde edilen verilere normallik testi uygulanmış ve Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık basıklık katsayı değerlerine bakılmıştır.

**Tablo 3 Ölçeklere Ait Normallik Analizleri**

	Statistic *	Sig.*	Çarpıklık	Basıklık
Aleksitimi	0,50	0,027	0,270	-0,162
Duygusal Tükenmişlik	0,152	0,000	0,590	-0,484

\*Kolmogorov Smirnov

Ölçeklerden elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanmaktadır (Hair vd., 2013). Tablo 3’te görüldüğü üzere ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1$  arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda verilerin analizinde parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

### 3.2. Tanımlayıcı İstatistikler, Değişkenler Arası İlişki ve Güvenirlik Değerlerine Ait Bulgular

Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler, korelasyon testi ve Cronbach  $\alpha$  değerleri Tablo 4’te gösterilmiştir.

**Tablo 4 Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler, Korelasyon Testi ve Cronbach  $\alpha$  Değerleri**

	Ort	SS	$\alpha$	1	2	3	4	5
Aleksitimi (1)	2,27	0,57	0,764	1				
Duyguları Tanımada Güçlük (2)	1,92	0,70	0,853	0,886**	1			
Duyguları Söze Dökmede Güçlük (3)	2,30	0,94	0,544	0,656**	0,521**	1		
Dışa Dönük Düşünme (4)	3,05	0,92	0,539	0,449**	0,056	0,013	1	
Duygusal Tükenmişlik Ölçeği (5)	2,44	1,02	0,912	0,213**	0,258**	0,121*	-0,015	1

\*\* $p < ,01$ , \* $p < ,05$  (two tailed).

Beşli likert tipi ölçeklerde değişkenlerin ortalama puanlarının 1-1,79 arası olması durumunda “çok düşük”, 1,80-2,59 “düşük”, 2,60-3,39 “orta”, 3,40-4,19 “yüksek” ve 4,20-5,00 “çok yüksek” düzeyde olduğu anlamına gelmektedir (Özdamar, 2003: 32). Tablo 4’e bakıldığında elde edilen verilere göre katılımcıların düşük düzeyde aleksitimi (ort: 2,27) ve duygusal tükenmişlik (ort: 2,44) sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca katılımcıların düşük düzeyde “duyguları tanımada güçlük” (ort: 1,92) ve “duyguları söze dökmede güçlük” (ort: 2,30), orta düzeyde (ort: 3,05) “dışa dönük düşünme” sergilediği saptanmıştır.

Değişkenler arası ilişkilerin tespiti amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda Tablo 4’te görüldüğü üzere aleksitimi ve duygusal tükenmişlik ( $r = 0,213$ ), arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın  $H_1$  hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca aleksitimi ve “duyguları tanımada güçlük” ( $r = 0,886$ ), aleksitimi ve “duyguları söze dökmede güçlük” ( $r = ,656$ ), aleksitimi ve “dışa dönük düşünme” ( $r = 0,449$ ), duygusal tükenmişlik ve “duyguları tanımada güçlük” ( $r = 0,258$ ), duygusal tükenmişlik ve “duyguları söze dökmede güçlük” ( $r = 0,121$ ) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin tespiti için Cronbach  $\alpha$  katsayısına bakılmıştır. Tablo 4’te görüldüğü üzere aleksitimi (0,764) ve boyutları “duyguları tanımada güçlük” (0,853), “duyguları söze dökmede güçlük” (0,544) ve “dışa dönük düşünme” (0,539) olarak tespit edilmiştir. Elde edilen Cronbach  $\alpha$  değerleri, Türkçeye uyarlanan orijinal ölçekteki (Güleç vd. 2009) değerlere paralel olduğu görülmüştür. Gerek araştırmanın güvenilirlik sonucunda gerekse Türkçeye uyarlanan araştırma sonuçlarında ölçeğin genel Cronbach  $\alpha$  değerinin yeterli olmasına rağmen “duyguları söze dökmede güçlük” ve “dışa dönük düşünme” boyutlarında yeterince güvenilir olmadığı görülmüştür. Ölçeği Türkçeye uyarlayan Güleç vd.’ne (2009) göre bu durumun kültürler arası farklılıktan kaynaklanabileceği fakat ölçeğin güvenilir psikometrik özelliklere sahip olduğu, yapılacak çalışmalarda kullanılabilirliği bildirilmiştir. Araştırmanın bir diğer ölçeği olan duygusal tükenmişliğin Cronbach  $\alpha$  değerinin (0,912) olduğu ve yeterince güvenilir olduğu görülmüştür.

Aleksitiminin duygusal tükenmişlik üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz bulguları Tablo 5’te gösterilmiştir.

**Tablo 5 Aleksitiminin Duygusal Tükenmişlik Üzerindeki Etkisine ait Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişken	B	$\beta$	R <sup>2</sup>	F	P
Aleksitimi	0,380	0,213	0,045	17,13	0,000*

Bağımlı Değişken: Duygusal Tükenmişlik \* $p < 0,01$

Tablo 5’teki regresyon analizi bulguları ışığında modelin anlamlı olduğu görülmüştür (F=17,13, p=0,000). Bağımlı değişken olan duygusal tükenmişlikteki değişimin %4,5’i modele dâhil olan bağımsız değişken aleksitimi tarafından açıklanabilir. Bu sonuçtan hareketle katılımcıların aleksitimi düzeylerindeki artışın onların duygusal tükenmişlik düzeylerini pozitif yönde etkileyeceği söylenebilir.

Katılımcıların aleksitimi düzeylerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet, medeni durum, yaş ve çalışma yılı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşmanın var olup olmadığının tespiti için bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testleri uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

**Tablo 6 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Aleksitimi Puanlarının Karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Aleksitimi	Kadın	152	2,23	0,53	-0,883	0,378
	Erkek	211	2,29	0,60		
	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	t	p
	Evli	305	2,28	0,58	1,249	0,212
	Bekar	58	2,18	0,49		
	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p
	18-25	12	2,60	0,26	4,850	0,001
	26-35	84	2,14	0,44		
	36-45	157	2,38	0,61		
	46-55	80	2,14	0,58		
	56 ve üstü	30	2,26	0,57		
	Çalışma Yılı	N	$\bar{X}$	SS	F	p
	0-1 yıl	170	2,21	0,43	3,714	0,055
	11 yıl ve üstü	193	2,32	0,67		

Tablo 6’da görüldüğü üzere yapılan t-test sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyet değişkenine göre aleksitimi düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır (p>0,05). Ayrıca t-testi sonuçlarına göre katılımcıların medeni durum değişkenine göre aleksitimi düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (p>0,05). ANOVA testi sonuçlarına göre katılımcıların aleksitimi düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır (p<0,05). Post hoc testlerinden biri olan Hochberg’s GT2 metodu ile ortaya çıkan farkın hangi grupta oluştuğu incelenmiştir. Buna göre 26-35 yaş arasındaki katılımcıların aleksitimi düzeylerinin 36-45 yaş arası katılımcılara göre, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların 46-55 yaş arasındaki katılımcılara göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların çalışma yılına göre aleksitimi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını tespit etmek üzere ANOVA testi yapılmıştır. Test



sonucuna göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Yapılan analiz sonuçlarına göre  $H_2$ ,  $H_4$  ve  $H_5$  hipotezleri reddedilirken  $H_3$  hipotezi kabul edilmiştir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Karaman ilindeki devlete bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerin aleksitimi düzeyleri ile duygusal tükenmişlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin aleksitimi düzeyleri ile duygusal tükenmişlikleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Daha önce yapılan araştırma sonuçlarına göre aleksitimi ile tükenmişlik arasında ilişki olduğu, aleksitimi düzeyindeki artışın tükenmişliği artırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Ambrosini vd., 2023; De Berardis vd., 2023; Duman, 2023; Franco vd., 2020; Korkmaz vd. 2020; Saeidi vd., 2020; Caccamo vd., 2017; Katsifaraki ve Tucker, 2013 ve Gleichgerrcht ve Decety, 2013). Karaman ve Bilican (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, aleksitimi düzeyi arttıkça kişilerarası problemlerin de artacağı yönünde bulgulara rastlanmıştır. Kişilerarası problemlerin artması yalnızlaşma, sosyal izolasyon, anksiyete ve stres gibi istenmeyen durumların görülmesine neden olabilir bu durum da duygusal tükenmişliğe kapı aralayabilir. Bu bağlamda çalışma sonucu ele alındığında elde edilen bulguların daha önceki çalışma sonuçları ile örtüştüğü ve çalışmanın  $H_1$  hipotezinin desteklendiği görülmektedir. Duygularını tanımlama ve kendini ifade etmekte zorlanan aleksitimik bireyler diğer insanlarla iletişim kurmakta ve sosyalleşmekte problemler yaşamakta, sosyal izolasyon ve yalnızlıkla karşı karşıya gelebilmektedir. Bununla beraber duygusal farkındalıktan yoksun aleksitimik bireyler zorlu durumlarla mücadele etme ve stresle başa çıkmakta zorluklar yaşayabilmektedir. Dolayısıyla aleksitimisi olan bireylerin duygusal tükenmişlik yaşama riskleri artmaktadır.

Öğretmenler, mesleki gereksinimler ve işyerindeki yoğun insan teması nedeniyle duygusal tükenmişlik açısından yüksek risk seviyesine sahip meslek gruplarından biridir. Fakat çalışma bulgularına göre Karaman ilinde görev yapan öğretmenlerin düşük düzeyde (ort: 2,27) aleksitimi ve duygusal tükenmişlik (ort: 2,44) gösterdikleri tespit edilmiştir.

Çalışma bulgularına göre, aleksitimi düzeylerinde cinsiyet açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bu bulguya göre çalışmanın  $H_2$  hipotezi desteklenmemiştir. Kalaman vd., (2019) tarafından yapılan çalışmada, aleksitimi düzeyinde cinsiyet değişkenine göre bir farklılaşma olmadığı, Duman (2023) tarafından yoğun bakım hemşireleri üzerine yapılan çalışmada, aleksitimi düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Öte yandan Dalokay (2022) yaptığı çalışmada hemşirelerin aleksitimi düzeylerinde cinsiyet açısından farklılaşmanın olduğu, Aleisa vd. (2022) tıp öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla aleksitimi olduğu görülmüştür. Mattila vd., (2007) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla aleksitimik özellikler gösterdikleri tespit edilmiştir. Elde edilen araştırma bulgularından görüldüğü üzere aleksitimi düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu gibi herhangi bir farklılaşmaya rastlanmayan çalışmaların da olduğu görülmektedir. Bunun yanında farklılaşmanın tespit edildiği çalışma sonuçlarında erkeklerin kadınlardan, kadınların erkeklerden daha fazla aleksitimik özellik gösterdiğine dair farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Kadın ve erkeklerin aleksitimi düzeyleri arasındaki farklı sonuçların ortaya çıkmasında, bireylerin içinde yaşamış olduğu kültürel çevre, toplumsal norm ve beklentilerdeki farklılıklar önemli rol oynayabilir. Duygusal farkındalık ve duyguların rahatça ifade edilmesinin önünde kültürel veya toplumsal cinsiyet beklentileri açısından engellerin olması kadın veya erkek açısından aleksitimi görülme düzeylerinde farklılıklara neden olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre aleksitimi düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Bu bulguya göre çalışmanın  $H_3$  hipotezi desteklenmiştir. 26-35 yaş arası katılımcıların aleksitimi düzeylerinin (ort: 2,14), 36-45 yaş katılımcıların aleksitimi düzeylerine (ort: 2,38) göre daha düşük olduğu, 36-45 yaş arasındaki katılımcıların aleksitimi düzeylerinin (ort: 2,38), 46-55 yaş arası katılımcıların aleksitimi düzeylerine göre (ort: 2,14) daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre öğretmenler, mesleğinin başlarında daha az aleksitimik özellikler gösterirken orta yaşlarda daha fazla ve ileri yaşlarda yine daha az aleksitimi özellikler göstermektedir. Duman (2023) tarafından yoğun bakım hemşireleri üzerine yapılan çalışmada yaş değişkeni açısından aleksitimi düzeyinde herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Aynı şekilde Alisa vd., (2022) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeninin aleksitimi düzeyinde bir farklılaşmaya neden olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan Kalaman vd., (2019) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre aleksitimi düzeyinde farklılaşmanın olduğu, yaş ilerledikçe aleksitimi düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Mattila vd., (2007) aleksitimi artan yaş ile ilişkilendirmiştir. Dalokay (2022) yapmış olduğu çalışmada 26-30 yaş arası katılımcıların, 25 yaş ve altı ile 31 yaş ve üzeri katılımcılardan daha yüksek aleksitimi puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir. Mevcut çalışma bulguları ve yapılmış çalışmalarda elde edilen bulgulardan yola çıkarak, aleksitiminin yaşa göre değişebildiği, yaşamın farklı dönemlerinde aleksitimi düzeyinde artma ve

azalmaların olabileceği söylenebilir. Örneğin birey ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki duygusal çalkantılar ve duygusal gelişimin etkisiyle duygularını tanıma ve ifade etmede güçlükler yaşayabilir bu durum da aleksitiminin ortaya çıkmasına neden olabilir. Orta yaş-yetişkinlik döneminde yaşantılar sonucu olgunlaşan ve tecrübe kazanan birey duygularını tanıma ve ifade etmede daha başarılı olabilir. Yaşlılık döneminde ise fiziksel ve psikolojik yıpranmanın etkisiyle birey duygusal olarak değişimler yaşayabilir. Her ne kadar yaşa bağlı olarak aleksitimi düzeyi değişebilse de bireysel farklılıklar, geçirilen yaşantılar ve toplumsal, kültürel beklentiler duygusal süreçlerin şekillenmesinde önemli rol oynayabilmektedir.

Çalışma bulgularına göre, medeni durum açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bu bulguya göre çalışmanın  $H_4$  hipotezi desteklenmemiştir. Duman (2023) tarafından yoğun bakım hemşireleri üzerine yapılan çalışmada, aleksitimi düzeylerinde medeni durum değişkenleri açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Dalokay (2022) tarafından yapılan çalışmada aleksitimi düzeyinde çalışma yılına göre medeni durum açısından farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda aleksitiminin evli olmayanlarda daha yüksek görüldüğü tespit edilmiştir (Kalaman vd. 2019; Boukar ve Dane, 2019; Mattila vd. 2006; Kokkonen vd. 2001). Genel olarak çalışma bulgularına göre aleksitimi düzeyinin bekar kişilerde evlilere göre daha yüksek olduğu yönündedir. Bekar kişilerin yalnızlık ve sosyal destekten yoksun olması aleksitimi düzeyinin yükselmesine neden olabilir.

Çalışma bulgularına göre, çalışma yılı açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bu bulguya göre çalışmanın  $H_5$  hipotezi desteklenmemiştir. Kalaman vd., (2019) tarafından yapılan çalışmada, çalışma yılı arttıkça aleksitimi düzeyinde artış olduğu tespit edilmiştir. Dalokay'ın (2022) çalışmasında, çalışma yılına göre aleksitiminin dışa dönük düşünce alt boyutu açısından henüz yeni olanların (2-5 yıl, 5-10 yıl, 10-15 yıl) işte deneyimli olanlara (15 yıl ve üzeri) göre daha yüksek düzeyde olduğu, diğer boyutlar açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Çalışma yılı arttıkça bireyin mesleki deneyiminin artması, mesleki gelişimin gerçekleşmesi buna bağlı olarak bireyin meslekte uzmanlaşması, mesleki açıdan özgüven kazanılması, çalışanın kendini ve hedef kitlesini daha iyi tanıması beklenir. Dolayısıyla birey duygularını tanıma ve ifade etmede daha az zorluk çekebilir. Ancak bireyin icra ettiği mesleğin gerekleri, hitap ettiği hedef kitlenin durumu, gelişim fırsatlarının varlığı veya bireysel farklılıklar aleksitiminin ortaya çıkmasında rol oynayabilir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmaya, Karaman ilinde bulunan devlet okullarında görev yapan öğretmenler dahil edilmiş, bunun dışında kalan iller ve özel sektöre bağlı okullar dahil edilmemiştir. Çalışma, Karaman ilinde anket yöntemi kullanılarak ulaşılabilen 363 öğretmenden elde edilen verilerle ortaya konulmuştur. Çalışma sonuçlarının genellenebilirliği, çalışmada tanımlanan evren ile sınırlıdır. Çalışmada ulaşılan veriler ve bulguların anket formunda kullanılan ölçeklerde yer alan davranış ve algılar ile sınırlı kalması, verilen cevapların kişisel görüşleri yansıtması çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.

Öğretmenlerin düşük seviyede aleksitimi ve duygusal tükenmişlik göstermesi umut verici bir sonuçtur. Öğrencilere rol model olması ve kaliteli bir eğitim verebilmesi açısından öğretmenlerin sosyal yönü iyi, insan ilişkilerinde başarılı, kendini tanıyan, duygularını ifade edebilen ve işini severek yapan bir durumda olması gerekmektedir. Her ne kadar aleksitimi ve duygusal tükenmişlik düzeyleri düşük çıkmış olsa da öğretmenlerin aleksitimi ve duygusal tükenmişlik sergiledikleri görülmüştür. Bu açıdan öğretmenlere kendilerini değerli hissettirecek ortamlar oluşturulması önemlidir. Okul ortamında, öğretmenlerin kendilerini rahatça ifade edebileceği, sorun ve önerilerini diğer öğretmenler ve amirlere kolaylıkla iletebileceği iletişim kanallarının meydana getirilmesi gereklidir.

Alan yazında aleksitimiye konu eden çalışmaların genel olarak klinik psikoloji üzerine yapıldığı bunun dışında kalan çalışmaların ise çoğunlukla sağlık çalışanları ve öğrenciler üzerine yapıldığı görülmektedir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda farklı meslek gruplarında görev yapan çalışanların örneklem olarak belirlenmesi veya araştırmaya farklı il/illerin dahil edilmesi farklı sonuçlar alınması açısından önemli olacaktır. Ayrıca özel sektöre bağlı okullarda görev yapan öğretmenler üzerine yapılacak bir çalışmanın, sonuçları karşılaştırma imkânı tanıyacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ahola, K., & Hakanen, J. (2007). Jobstrain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists. *Journal of affective disorders*, 104 (1-3), 103-110. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.03.004>
- Aleisa, M. A., Abdullah, N. S., Alqahtani, A. A. A., Aleisa, J. A. J., Algethami, M. R., & Alshahrani, N. Z. (2022). Association between alexithymia and depression among King Khalid University Medical Students: An analytical cross-sectional study. *Healthcare*, 10, 1703. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091703>
- Ambrosini, F., Zeynep, Ö., Marta, G., Trombini, E., Biolcati, R., & Mancini, G. (2023). Profiles of Italian preschool educators: younger teachers are at higher risk of psychological discomfort and burnout. In *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 11 (2), 388-388.
- Atmaca, Ç., Rızaoğlu, F., Türkdoğan, T., ve Yaylı, D. (2020). An emotion focused approach in predicting teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 90, 103025. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103025>
- Aydemir, C. ve Akdoğan, A. A. (2022). Örgütsel yaşamda aleksitimi (duygular için söz yokluğu) ve iş performansı üzerindeki etkisi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 17(65), 315-328.
- Aydın, S. (2015). Duygusal sağrlık. *Psikoloji Portalı*, Mart 2015, 1-4. <http://www.psikolojiportalı.com/duygusal-sagirlık>
- Blanchard, E. B., Arena, J. G., & Pallmeyer, T. P. (1981). Psychometric properties of a scale to measure alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 35(1), 64-71. <http://www.jstor.org/stable/45115972>
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & 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(1), 23-32.
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Demerouti, E., Janssen, P. P. M., Hulst, R. V. D., & Brouwer, J. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety, Stress, & Coping*, 13 (3), 247-268: <https://doi.org/10.1080/10615800008549265>
- Bartlett, J. E., Kotrlık, J. W. & Higgins, C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19(1), 43-50.
- Berenbaum, H. (1996). Childhood abuse, alexithymia and personality disorder. *Journal of psychosomatic research*, 41(6), 585-595.
- Beresnevaite, M. (2000). Exploring the benefits of group psychotherapy in reducing alexithymia in coronary heart disease patients: a preliminary study. *Psychother Psychosom*, 69 (3): 117-122. <https://doi.org/10.1159/000012378>
- Boamah, S. A., Hamadi, H. Y., Havaei, F., Smith, H., & Webb, F. (2022). Striking a balance between work and play: The effects of work-life interference and burnout on faculty turnover intentions and career satisfaction. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 1-14, <https://doi.org/10.3390/ijerph19020809>
- Boukar M. M. & Dane, S. (2019). The effects of sex, education and marital status on alexithymia. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 7(2), 82-85.
- Bauermann, T. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (2008). Sleep problems and sleep hygiene in young adults with alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 318-322
- Caccamo, F., Ghedin, S., & Marogna, C. (2017). Evaluation of burnout and alexithymia in a group of nurses in palliative care: a pilot study. *Giornale italiano di medicina del lavoro ed ergonomia*, 39(4), 249-255.
- Chen, H., Richard, O. C., Boncoeur, O. D., & Ford Jr, D. L. (2020). Work engagement, emotional exhaustion, and counterproductive work behavior. *Journal of Business Research*, 114, 30-41.
- Çetin S. Y., Ayan, A. (2021). Sjögren sendromlu hastalarda aleksitimi ile depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 140-146.
- Çokluk, Ö., Şekerioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.
- Dalokay, E. B. (2022). Hemşirelerin iletişim becerileri, mental iyi oluşları ve aleksitimi düzeyleri. [Yüksek lisans tezi], İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- D'Amico, A., Geraci, A., & Tarantino, C. (2020). The relationship between perceived emotional intelligence, work engagement, job satisfaction, and burnout in Italian school teachers: An exploratory study. *Psihologjske teme*, 29(1), 63-84.
- De Berardis, D., Ceci, A., Zenobi, E., Rapacchietta, D., Pisanello, M., Bozzi, F., ... & Muttillio, G. (2023). Alexithymia, burnout, and hopelessness in a large sample of healthcare workers during the third wave of covid-19 in Italy. *Brain Sciences*, 13(11), 1550. <https://doi.org/10.3390/brainsci13111550>
- Dehon, C., Weems, C. F., Stickle, T. R., Costa, N. M., & Berman, S. L. (2005). A Cross-sectional evaluation of the factorial invariance of anxiety sensitivity in adolescents and young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 799-810.
- Dereboy İ. F. (1990). Aleksitimi öz-bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma (Uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Di Trani, M., Pippo, A.C., & Renzi, A. (2022). Burnout in Italian hospital physicians during the COVID-19 pandemic: a pilot study on the roles of alexithymia and defense mechanisms. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3250>
- Duman, H. (2023). Yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerde aleksitimi ve aleksitiminin tükenmişlik düzeyi ile ilişkisi. [Yüksek lisans tezi], Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 22-25 Eylül 1992, Hacettepe Üniversitesi, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara.
- Esteve, E. B. (2008). Well-being and performance in academic settings: The predicting role of self-efficacy (Doctoral dissertation, Universitat Jaume I, Departament de Psicologia Evolutiva, Educativa, Social i Metodologia).
- Evren, C., Eken, B., & Cakmak, D. (2003). Alexithymia among alcohol dependent patients and its relationship with depression, anxiety and personality disorders. *Journal of Dependence*, 4, 47-52.
- Farina, E., Pepe, A., Ornaghi, V., & Cavioni, V. (2021). Trait emotional intelligence and school burnout discriminate between high and low alexithymic profiles: A study with female adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, (645215), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645215>
- Franco, P., Tesio, V., Bertholet, J., Gasnier, A., Del Portillo, E. G., Spalek, M., ... & Castelli, L. (2020). Professional quality of life and burnout amongst radiation oncologists: the impact of alexithymia and empathy. *Radiotherapy and Oncology*, 147, 162-168. <https://doi.org/10.1016/j.radonc.2020.05.017>
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1/4), 337-342. <http://www.jstor.org/stable/45114881>
- Fynn, D. M., Preece, D. A., Gignac, G. E., Pestell, C. F., Allan, A., Vander Kraats, C., ... & Becerra, R. (2022). Assessing alexithymia in adults with acquired brain injury: Psychometric properties of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 302, 224-233.
- Gleichgerricht, E. & Decety, J. (2013). Empathy in clinical practice: how individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians. *PloS one*, 8(4), e61526. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061526>
- Güleç H., Köse S., Güleç M.Y., Çitak 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). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*, Pearson Education Limited.
- Han, W., Kim, J., Park, J., & Lee, M. (2022). Influential effects of emotional intelligence on the relationship between job stress and burnout among general hospital administrative staff. *Healthcare*, 10(2), 1-9. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020194>
- Hong, E. & Lee, Y. (2016). The mediating effect of emotional intelligence between emotional labour, job stress, burnout and nurses' turnover intention. *International Journal of Nursing Practice*, 22(6), 625-632. <https://doi.org/10.1111/ijn.12493>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Kalaman, S., Orhan, H., & Kocabay, İ. (2019). Sosyal medya kullanımı ve aleksitimi: acil serviste çalışan hemşireler üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 10(37), 45-56. doi: 10.5824/1309-1581.2019.2.003.x
- Kariou, A., Koutsimani, P., Montgomery, A., & Lainidi, O. (2021). Emotional labor and burnout among teachers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12760. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760>
- Karlıdağ, R. (1998). Hekimlerde iş doyumu ve tükenmişlik sendromunun aleksitimi ve bazı sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi. [Uzmanlık Tezi], İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Karaman, G., ve Bilican, F. I. (2024). Aleksitimi ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve kaygının aracı etkisi. *FSM İlimi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 23, 239-259.
- Katsifaraki, M., & Tucker, P. (2013). Alexithymia and burnout in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 52(11), 627-633. <https://doi.org/10.3928/01484834-20131014-04>
- Kelly, M., Soles, R., Garcia, E., & Kundu, I. (2020). Job stress, burnout, work-life balance, well-being, and job satisfaction among pathology residents and fellows. *American Journal of Clinical Pathology*, 153(4), 449-469. <https://doi.org/10.1093/ajcp/aqaa013>
- Kmieciak, R. (2022). Alexithymia, social inhibition, affectivity, and knowledge hiding. *Journal of Knowledge Management*, 26(11), 461-485. DOI 10.1108/JKM-10-2021-0782
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 183-212.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive psychiatry*, 42(6), 471-476.

- Korkmaz, E. K., Telli, S., Kadioglu, H., ve Karaca, S. (2020). Alexithymia in nurses and its relationship with burnout, anger, and somatization. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 11(4). DOI: 10.14744/phd.2020.98700
- Lapian, L. G., Zulkifli, A., Razak, A., & Sidin, I. (2022). A quasi-experimental study: can self-leadership training and emotional intelligence mentoring lower burnout rates in hospital nurses?. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 905-912. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8756>
- Laschinger, H. K. S., Wong, C. A., & Grau, A. L. (2012). The influence of authentic leadership on newly graduated nurses' experiences of workplace bullying, burnout and retention outcomes: A cross-sectional study. *International journal of nursing studies*, 49(10), 1266-1276.
- Lee, M., & Cha, C. (2023). Interventions to reduce burnout among clinical nurses: systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 10971.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Nurse turnover: the mediating role of burnout. *Journal of nursing management*, 17(3), 331-339. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2009.01004.x>
- Leiter, M. P. & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297-308. doi: 10.1002/job.4030090402
- Li, R., Kajanoja, J., Lindblom, J., Korja, R., Karlsson, L., Karlsson, H., ... & Karukivi, M. (2022). The role of alexithymia and perceived stress in mental health responses to COVID-19: a conditional process model. *Journal of Affective Disorders*, 306, 9-18.
- Lima, A., Moreira, M. T., Fernandes, C., Ferreira, M. S., Ferreira, M., Teixeira, J., ... & Coelho, A. (2023). The Burnout of Nurses in Intensive Care Units and the Impact of the SARS-CoV-2 Pandemic: A Scoping Review. *Nursing Reports*, 13(1), 230-242. <https://doi.org/10.3390/nursrep13010022>
- MacCallum, R. C., Browne, M. W. & Sugawara, H. M. (1996). Power Analysis and Determination of Sample Size for Covariance Structure Modeling. *Psychological Methods*, 1996, 1(2), 130-149.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Marchiori, D. M. & Henkin, A. B. (2004). Organizational commitment of a health profession faculty: dimensions, correlates and conditions. *Medical Teacher*, 26(4), 353-358.
- Martino, G., Caputo, A., Vicario, C. M., Catalano, A., Schwarz, P., & Quattropiani, M. C. (2020). The relationship between alexithymia and type 2 diabetes: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 11, 2026. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02026>
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, 61(5), 629-635. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013>
- Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H., & Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of psychosomatic research*, 62(6), 657-665.
- Mattila, A. K., Kronholm, E., Jula, A., Salminen, J. K., Koivisto, A-M., Mielonen, R-L. & Joukamaa, M. (2008). Alexithymia and somatization in general population. *psychosomatic medicine* 70(6), 716-722, DOI: 10.1097/PSY.0b013e31816ffc39
- Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi amos uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Moon, T. W., & Hur, W. M. (2011). Emotional intelligence, emotional exhaustion, and job performance. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(8), 1087-1096.
- Nemiah, J. C. & Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 18 (1-6), 154-160.
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 199-206. <https://doi.org/10.1159/000287064>
- Nesher Shoshan, H., Venz, L., & Sonnentag, S. (2023). Reciprocal relations between emotional exhaustion and episode-specific emotional labour: An experience-sampling study. *Work & Stress*, 1-25. <https://doi.org/10.1080/02678373.2023.2169967>
- Oliveira, S., Roberto, M. S., Veiga-Simão, A. M., & Marques-Pinto, A. (2021). A meta-analysis of the impact of social and emotional learning interventions on teachers' burnout symptoms. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1779-1808.
- Özen, S., & Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Özdamar, K. (2016). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Özdamar, K. (2003). *Modern Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Öztürk Çiftci, D. (2021). Emotional exhaustion as a mediator among workplace loneliness, work alienation and turnover intention. *International Journal of Organization Theory & Behavior*, 24 (2), 93-106. <https://doi.org/10.1108/IJOTB-04-2020-0051>

- Preece, D. A., Becerra, R., Boyes, M. E., Northcott, C., McGillivray, L., & Hasking, P. A. (2020). Do self-report measures of alexithymia measure alexithymia or general psychological distress? A factor analytic examination across five samples. *Personality and Individual Differences*, 155, 109721. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109721>
- Preece, D. A., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., Chen, W., Hasking, P., & Gross, J. J. (2020a). Assessing alexithymia: psychometric properties of the perth alexithymia questionnaire and 20-item toronto alexithymia scale in United States adults. *Personality and Individual Differences*, 166, 110138.
- Piko, B. F. (2006). Burnout, role conflict, job satisfaction and psychosocial health among Hungarian health care staff: A questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(3), 311-318.
- Russeng, S., Saleh, L., Diah, T., & Achmad, H. (2020). The effect of workload on emotional exhaustion and its impact on the performance of female nurses at hospital dr. tadjuddin chalid makassar. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 32 (24), 46-51. <https://doi.org/10.9734/jpri/2020/v32i2430808>
- Rufer, M., Ziegler, A., Alsleben, H., Fricke, S., Ortmann, J., Brückner, E., Hand, I., & Peter, H. (2006). A prospective long-term follow-up study of alexithymia in obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive psychiatry*, 47(5), 394-398.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Terwogt, M. M., Novin, S., Nasiri, H., & Latifian, M. (2010). Relationship between alexithymia, mood and internalizing symptoms in children and young adolescents: Evidence from an Iranian sample. *Personality and Individual Differences*, 48, 425-430.
- Saeidi, Z., Ebrahimi, H., Areshtanab, H. N., Tabrizi, F. J., & Mostafazadeh, A. (2020). Alexithymia and its relationships with job burnout, personality traits, and shift work among hospital nurses: A cross-sectional study. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(2), 83-89. DOI: 10.4103/nms.nms\_20\_19
- Sfeir, E., Geara, C., Hallit, S., & Obeid, S. (2020). Alexithymia, aggressive behavior and depression among lebanese adolescents: A cross-sectional study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-7.
- Shevlin, M., Miles, J. N., & Lewis, C. A. (2000). Reassessing the fit of the confirmatory factor analysis of the multidimensional students life satisfaction scale: comments on confirmatory factor analysis of the multidimensional students' life satisfaction scale'. *Personality and Individual Differences*, 28, 181-185.
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., et al. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy-preference-index (API). *Health Expect*, 13(3), 234-243.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*, Harvard University Press: Cambridge.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of 'Alexithymic' Characteristics in Psychosomatic Patients, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22 (2-6), 255-262. <https://doi.org/10.1159/000286529>
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S., (2012). *Using multivariate statistics*, (6th edition), Allyn and Bacon: Boston.
- Taycan, O., Taycan, S. E., & Celik, C. (2014). Relationship of burnout with personality, alexithymia, and coping behaviors among physicians in a semiurban and rural area in Turkey. *Archives of environmental & occupational health*, 69(3), 159-166. <https://doi.org/10.1080/19338244.2013.763758>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Toppinen-Tanner, S., Ojajarvi, A., Väänänen, A., Kalimo, R., & Jäppinen, P. (2005). Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral medicine*, 31(1), 18-32. <https://doi.org/10.3200/BMED.31.1.18-32>
- Ucok, D. I. (2023). The relationship between alexithymia and counterproductive behaviors in the workplace. *Организационная Психология*, 13(2), 37-52. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-2-37-52>
- Van Bogaert, P., Clarke, S., Roelant, E., Meulemans, H., & Van de Heyning, P. (2010). Impacts of unit-level nurse practice environment and burnout on nurse-reported outcomes: a multilevel modelling approach. *Journal of Clinical Nursing*, 19(11-12), 1664-1674. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03128.x. PMID: 20579204.
- Vladut, C. I., & Kallay, E. (2010). Work stress, personal life, and burnout. Causes, consequences, possible remedies -A theoretical review. *Cognition, Brain, Behavior*, 14(3), 261.
- Qureshi, M. & Sajjad, S. (2015). Emotional exhaustion and its correlation with job performance and job satisfaction in the Kingdom of Saudi Arabia. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6 (3), 51-62. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s1p51>
- Williams, E. S., Manwell, L. B., Konrad, T. R., & Linzer, M. (2007). The relationship of organizational culture, stress, satisfaction, and burnout with physician-reported error and suboptimal patient care: results from the MEMO study. *Health care management review*, 32(3), 203-212
- Wise, T. N., Mann, L. S., Mitchell, J. D., Hryvniak, M., & Hill, B. (1990). Secondary alexithymia: an empirical validation. *Comprehensive psychiatry*, 31(4), 284-288.
- Zaghini, F., Biagioli, V., Proietti, M., Badolamenti, S., Fiorini, J., & Sili, A. (2020). The role of occupational stress in the association between emotional labor and burnout in nurses: A cross-sectional study. *Applied nursing research*, 54, 151277. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2020.151277>
- MEB (2023). Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü, <https://karaman.meb.gov.tr>. Erişim Tarihi: 21.11.2023.