

**Öğr. Gör. Kıvanç UZUN**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye  
E- Posta : kuzun@mehmetakif.edu.tr

ID 0000-0002-6816-1789

**Uzm. Psk. Dan. Osman GÖNÜLTAŞ**Doktora Öğrencisi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye  
E- Posta : ogonultasmlt@gmail.com

ID 0000-0003-1904-5121

**Psk. Dan. Muhammed Süleyman AKIN**MEB, Isparta, Türkiye  
E- Posta : msuleymanakin@gmail.com

ID 0000-0003-0220-7606



Araştırma Makalesi

Geliş/Received : 26.05.2020  
Kabul/Accepted : 17.06.2020

Research Paper

## Ergenlerin Aleksitimi Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin aleksitimi düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar tarafından ne derecede yordandığının belirlemesidir. Araştırmanın çalışma grubu, 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında, Muğla ilinin Bodrum ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 626 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 15.12'dir. Araştırmada veri toplama araçları olarak: Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu; Güleç ve diğerleri (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20); Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Türküm, Balkaya ve Balkaya (2005) tarafından lise öğrencilerine uyarlanan Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Ergen Formu (AOİÖ-EF) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması için pearson korelasyon katsayısı analizi ile hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi ve farklılıkların tespitine ilişkin analiz için ise ilişkisiz örneklem t-testi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin, aleksitimi düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar tarafından pozitif yönde anlamlı şekilde yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin aleksitimi düzeylerinin, akademik ortalama, algılanan sosyoekonomik düzey ve aile yapısına göre anlamlı olarak farklılaştığı; ancak cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Aleksitimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Akılcı Olmayan İnançlar, Ergenler, Lise Öğrencileri*

## Intolerance of Uncertainty and Irrational Beliefs as Predictors of Alexithymia Levels of Adolescents

### ABSTRACT

The purpose of this research is to determine to what extent the alexithymia levels of adolescents are predicted by intolerance of uncertainty and irrational beliefs. The study group of the research consists of 626 students studying in secondary education institutions in Bodrum district of Muğla province in 2019-2020 academic year. The mean age of the study group is 15.12. Personal information form developed by the researchers, the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) adapted to Turkish by Güleç ve diğerleri (2009), the Uncertainty Intolerance Scale (UIS-12) adapted to Turkish by Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014), and Irrational Belief Scale-Adolescent Form (IBS-AF) adapted to high school students by Türküm, Balkaya and Balkaya (2005) were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data, pearson correlation coefficient analysis and hierarchical multiple linear regression analysis were used to determine the relationship between the variables, and unilateral variance analysis (ANOVA) with unrelated samples t-test for analysis of the differences. In the conclusion of the research it was found that the alexithymia levels of adolescents was significantly predicted in a positive way by the intolerance of uncertainty and irrational beliefs. In addition, the adolescents' alexithymia levels differ significantly according to academic average, perceived socio-economic level and family structure; however, it was determined that there was no significant difference in gender and grade level. The findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions for future research were made.

**Keywords:** *Alexithymia, Intolerance of Uncertainty, Irrational Beliefs, Adolescents, High School Students*

## GİRİŞ

**H**er birey sosyal yaşamında diğer insanlarla iletişim kurarak onları anlamaya çalışmaktadır. İnsanların biyolojik, psikolojik ve toplumsal yönleri olduğu dikkate alındığında kişilerarası ilişkilerde duygu, düşünce ve davranışlar önem kazanmaktadır (Yalçın ve Hamarta, 2013). Bireyin sosyal yaşamında çevresi ile sağlıklı ilişki kurmasında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri bir bütün olarak işlev görmektedir. Bu işlevin bozulması durumunda sosyal varlık olarak uyum arayışında olan insan için bir tehdit oluşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmadaki bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardan biri iç dünyamızı yansıtan duygularımızdır. Çünkü duygular yaşamın tümünü etkileyebilecek özelliğe ve öneme sahiptir (Koçak, 2002).

Bireyin yaşadığı içsel ve dışsal tecrübeler neticesinde, olumlu veya olumsuz duygular gelişir (Salovey ve Mayer, 1990). Dökmen'e (2001) göre "duygular, kişinin belirli bir anda algıladıkları, hissettikleri ile oluşan fenomenal alan içindeki istekler, heyecan uyandıran iç yaşantılardır." Duygular yaşamla birlikte başlar, yaşam boyu gelişir ve zenginleşir. Yaşanılan olaylar karşısında hiçbir duygusal tepki veremeyen bireylerin, ruhsal açıdan sağlıklı olduğu söylenebilir (Köknel, 2005). Duygular bireyin problem çözme, uyum sağlama gibi zihinsel becerilerini kimi zaman engelleyici kimi zaman da güçlendirici bir role sahiptir (Goleman, 2010). Bireylerin yaşamında bu denli öneme ve işleve sahip olan duyguların farkında olunması ve ifade edebilmesi, insanlık tarihi boyunca önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmıştır. Bunun neticesi olarak da aleksitimi kavramı alanyazında kullanılmaya başlanmıştır (Koçak, 2005).

Aleksitimi, çeşitli psikosomatik hastalarda ve tıbbi olarak sağlıklı bireylerde de görülen bazı psikolojik özellikleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Shipko, 1982). Aleksitimi duyguları tanımlama, anlama ya da tarif etme yetersizliği sonucu oluşan genel bir duygu düzenleme eksikliğidir (Taylor, 2000). Aleksitimi genellikle bireylerin duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenleme-deki bilişsel ve duygusal güçlüklerdir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004). Başka bir tanımda ise aleksitimi, çocukların ve yetişkinlerin sosyal ilişkilerinde; duygularını tanımlamalarını ve ifade etmelerini zorlaştıran, bilişsel ve duygusal iletişim bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Way, Yelsma, Van-Meter ve Black-Pond, 2007).

Aleksitimi özelliği gösteren bireylerin en belirgin özellikleri, duygularını fark etme ve ifade etmede güçlük çekmeleridir. Başka bir dünyadan gelmiş gibi görünen aleksitimik bireyler, duygusal işlevlerinde ve sosyal yaşamlarında kişilerarası ilişkilerinde güçlük çekerler. Başka bir ifadeyle duygu ve düşünce arasında bağ kurup bunları ifade etme konusunda sorun yaşarlar. Aleksitimik bireyler duygularını basit kelimelerle veya bedensel tepkiler şeklinde ifade etme eğilimindedirler (Sifneos 1988; Yurt, 2006). Bu durum bireylerin hem kendi iç dünyasında hem de kişilerarası ilişkilerinde çatışmalar ve zorluklar yaşamasına sebep olmaktadır (Atasoy, 2002; Besharat, 2010; Şaşıoğlu, Gürol ve Tosun, 2014).

Alanyazın incelendiğinde, aleksitimi ile belirsizliğin birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülmekte-

dir (Berrocal, Pennato ve Bernini, 2009; Abbate-Daga, Quaranta, Marzola, Amianto ve Fassino, 2015; Yıldız ve Güllü, 2018). Belirsizlik, insan hayatının birçok alanında karşılaşılan bir durumdur. Belirsizlik, genellikle tehlikeli, stres verici ve kaçınılması gereken bir durum olarak algılanmakta ve kişilerin bilişlerini, duygu ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Armutlu, 2019). Kişisel bir özellik olarak kabul edilen belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsizliğin çağrışımları ve sonuçları ile ilgili olumsuz inançlarla kendini göstermektedir ve belirsiz durumların olumsuz olarak algılanmasında önemli bir etkidir (Belge, 2019). Koerner ve Dugas'a (2008) göre ise belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli endişe halinin ve belirsiz durumları olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminin önemli bir yordayıcısıdır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, yüksek tehdit algısı ve hatalı değerlendirmelerin eşlik ettiği önyargılardan oluşan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepki olarak tanımlanmaktadır (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994). Dugas, Buhr ve Ladouceur (2004) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durumlara ve olaylara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepki vermeye yatkınlık olarak tanımlamıştır. Duygusal başa çıkma gücüyle ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durum ve bu durumla ilgili çağrışımları ve olası sonuçları hakkında olumsuz düşünceler sergileme eğilimidir (Koerner ve Dugas, 2008; Birrell, Meares, Wilkinson ve Freeston, 2011).

Alanyazın incelendiğinde, aleksitimi ile ilişkili olduğu düşünülen diğer bir kavramın da akılcı olmayan inançlar olduğu görülmektedir (Culhane ve Watson, 2003; Zakiei, Karami, Alikhani, Ghasemi ve Rajabi-Gilan, 2014). Akılcı olmayan inançlar katı, gerçeklik ile tutarsız, mantıkdışı ve bireyi amaç ve hedeflerinden uzaklaştıran inançlardır (Ağır, 2007). Ellis'e (1995) göre akılcı olmayan inançlar, insanların yaşamlarını sürdürmelerini, mutlu bireyler olmalarını ve hedeflerine ulaşmalarını engelleyen inançlardır. İnsanlar doğumlarından itibaren hem akılcı ve mantıklı düşünme hem de çarpık ve işlevsel olmayan düşünmeye ilişkin gizil güce sahiptir.

Akılcı olmayan inançların sıklıkla ortaya çıkması, bireyin psikolojik bozukluklara daha duyarlı hale gelmesine sebep olmaktadır (Sharf, 2014). Akılcı olmayan inançlar, bireylerin günlük yaşamında yanlış algılamalara sebep olup bireylerin hem duyguları hem de eylemlerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra yanlış yorumlama ve genellemeyi de içeren getiren akılcı olmayan inançlar, bireyin yaşamında birçok önemli seçime de etkileyebilmektedir (Erdem, 2006). Dryden ve Yankura'ya (1992) göre akılcı olmayan inançlar bir gerçeklik üzerine kurulu olmadıkları için gerçekler ile desteklenememektedirler.

### Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde aleksitimi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalara (Berrocal ve diğ., 2009; Abbate-Daga ve diğ., 2015; Yıldız ve Güllü, 2018) az sayıda da olsa rastlamak mümkündür. Diğer taraftan benzer şekilde aleksitimi ile akılcı olmayan inanç-

ları birlikte ele alan sınırlı sayıda da olsa araştırmaların olduğu görülmüştür (Culhane ve Watson, 2003; Zakiei ve diğ., 2014). Alanyazında aleksitimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançların; kaygı (Durak-Batıgün ve Büyükaşahin, 2008; Yüksel, 2014), sosyal kaygı (Davison ve Zigelboim, 1987; Boelen ve Reijntjes, 2009), somatizasyon (Dubey, Pandey ve Mishra, 2010; Baylan, 2019), depresyon (Dubey ve diğ., 2010; Buschmann, Horn, Blankenship, Garcia ve Bohan, 2017; Durak-Batıgün ve Büyükaşahin, 2008; Belge, 2019), obsesif kompulsif bozukluk (Gentes ve Ruscio, 2011) ve anksiyete (Tolin-David, Worhunsky ve Maltby, 2006; Dubey ve diğ., 2010; Buschmann ve diğ., 2017; Belge, 2019) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar göz önüne alındığında aleksitimi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançların arasında yakın bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazındaki araştırmalarda da görüldüğü gibi, aleksitimi ile belirsizliğe tahammülsüzlük (Berrocal ve diğ., 2009; Abbate-Daga ve diğ., 2015; Yıldız ve Güllü, 2018) ve akılcı olmayan inançları (Culhane ve Watson, 2003; Zakiei ve diğ., 2014) ayrı ayrı konu alan araştırmaların yapılmasına rağmen; aleksitimi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançları birlikte ele alan ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın, aleksitimi kavramının tanımlanması ve yapısının belirlenmesi hususunda alanyazına önemli katkılar getireceği düşünülmektedir.

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin aleksitimi düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesi ve ergenlerin aleksitimi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama, algılanan sosyoekonomik düzey ve aile yapısına göre farklılık gösterip göstermediğinin saptanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin aleksitimi düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançları, aleksitimi düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?
3. Ergenlerin aleksitimi düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, algılanan sosyoekonomik düzey ve aile yapısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Araştırma Muğla'nın Bodrum ilçesinde bulunan liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerin; aleksitimi düzeylerinin, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve akılcı olmayan inançları bakımından incelenebilmesi için ilişkisel tarama modeline göre kurgulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıda değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini ve bu değişimin oranını ortaya çıkarmayı amaçlayan nicel bir araştırma modelidir (Karasar, 2011). Ayrıca ergenlerin demografik

değişkenlerine göre aleksitimi düzeyleri arasında fark olup olmadığının belirlenmesi için nedensel karşılaştırma araştırması modeli kullanılmıştır. Koşullara ve katılımcılara herhangi bir müdahale edilmeksizin, insan gruplarının aralarındaki farklılığın nedenlerini ve sonuçlarını ortaya koymayı amaçlayan çalışmalara nedensel karşılaştırma araştırmaları denmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Araştırma desenini güçlendirmek amacıyla yöntemde çeşitleme yapılmıştır.

### Çalışma Grubu

Katılımcılar 2019-2020 eğitim ve öğretim döneminde, Muğla'nın Bodrum ilçesindeki liselerde öğrenim görmekte olan ve yaş ortalaması 15.12 olan 626 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem seçilirken seçkisiz olan örnekleme metodlarından tabakalı örnekleme metodundan yararlanılmıştır. Tabakalı örnekleme metodu, evrende yer alan daha küçük grupları belirlemeyi ve bu alt grupların, evrenin büyüklüğüne oranıyla ölçülü olarak örneklem içerisinde temsil edilmesini sağlayan bir örnekleme metodudur (Büyüköztürk ve diğ., 2016). Öğrencilerin araştırmaya katılmaları hususunda gönüllü olmalarına dikkat edilmiştir. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler Tablo-1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Faktör	Değişken	n	%
Cinsiyet	Kadın	335	53.50
	Erkek	291	46.50
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	244	39.00
	10.sınıf	119	19.00
	11.sınıf	142	22.70
	12.sınıf	121	19.30
Akademik Ortalama	49 ve altı	37	4.50
	50-69 arasında	231	36.90
	70-84 arasında	256	42.30
	85 ve üstü	102	16.30
SED	Yoksul	49	7.80
	Orta	283	45.20
	İyi	294	47.00
Aile Yapısı	Anne-baba birlikte	525	83.90
	Anne-baba ayrı	69	11.00
	Anne ve/veya baba ölü	32	6.10
Toplam Öğrenci Sayısı		626	100.00

Tablo-1'e bakıldığında örnekleme de yer alan katılımcıların %53.50'sinin (n=335) kadın, %46.50'sinin (n=291) ise erkek ergenlerden oluştuğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların %39.00'u (n=244) 9.sınıf, %19.00'u (n=119) 10.sınıf, %22.70'i (n=142) 11.sınıf ve %19.30'u (n=121) ise 12.sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %4.50'si (n=37) 49 ve altında, %36.90'ı (n=231) 50-69 arasında, %42.30'u (n=256) 70-84 arasında ve %16.30'u (n=102) ise 85 ve üstü akademik

not ortalamasına sahiptir. Araştırmaya katılanların %7.80'i (n=49) yoksul, %45.20'si (n=283) orta ve %47.00'si (n=294) ise iyi olarak sosyoekonomik düzeylerini değerlendirmektedirler. Katılımcıların %83.90'ının (n=525) anne-babası birlikte, %11.00'ünün (n=69) anne-babası ayrı ve %6.10'unun (n=32) ise anne ve/veya babası vefat etmiştir.

### Veri Toplama Aracı

Araştırma için gerekli olan verilerin toplanılabilmesi için demografik bilgi formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği - Ergen Formu (AOİÖ-EF) kullanılmıştır.

### Demografik bilgi formu.

Katılımcı olan ergenlerin kişisel özellikleri ile ilgili bilgi toplayabilmek için araştırmacılarca demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Demografik bilgi formunun içerisinde ergenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, sosyoekonomik düzey ve aile yapısı gibi bilgileri bulunmaktadır.

### Toronto aleksitimi ölçeği (TAÖ-20).

TAÖ-20, Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk Kültürüne uyarlanması Güleç ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 20 madde ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireyin aleksitimi düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır (duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünme) ve ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçek toplam varyansın %34.90'ını açıklamaktadır. TAÖ-20'nin genel iç tutarlık katsayısı .78'dir (Güleç ve diğ., 2009). Bu araştırma kapsamında cronbach alfa iç tutarlık katsayı, ölçeğin bütünü için .82 olarak bulunmuştur.

### Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12).

BTÖ-12, Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk Kültürüne uyarlanması Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 12 madde ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireyin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) ve ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçek toplam varyansın %78.57'sini açıklamaktadır. BTÖ-12'nin genel iç tutarlık katsayısı .88'dir (Sarıçam ve diğ., 2014). Bu araştırma kapsamında cronbach alfa iç tutarlık katsayı, ölçeğin bütünü için .84 olarak bulunmuştur.

### Akılcı olmayan inanç ölçeği-ergen formu (AOİÖ-EF).

AOİÖ-EF, Türküm (2003) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiştir. Ölçeğin lise öğrencilerine uyarlanması Türküm, Balkaya ve Balkaya (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 16 madde ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireyin akılcı olmayan inançlarının arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır ve ölçekten

toplam puan alınabilmektedir. Ölçek toplam varyansın %51.30'unu açıklamaktadır. AOİÖ-EF'nin genel iç tutarlık katsayısı .70'dir (Türküm ve diğ., 2005). Bu araştırma kapsamında cronbach alfa iç tutarlık katsayı, ölçeğin bütünü için .77 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Öncelikle araştırmanın sağlıklı olarak yürütülebilmesi için Bodrum İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden ve kullanılan ölçeklerin fikir hakkı sahibinden gerekli izinler alınmıştır. Araştırma izninin alınmasından itibaren başlayan araştırma süreci boyunca yayın etiğinden kesinlikle taviz verilmiştir. Daha sonra verilerin toplanabilmesi için araştırmacılar, örnekleme yer alan okullara bizzat gitmiştir. Araştırmacılar verilerin toplanacağı her bir sınıfa ayrı ayrı girmiş, öğrencilere araştırmanın içeriği ve ölçekler ile ilgili gerekli açıklamaları yapmıştır. Öğrencilerden gönüllülüğe esas olarak, araştırmaya katılmayı kabul edenlerden bilgilendirilmiş onam formları yazılı olarak alınmıştır. Daha sonra uygulama formları katılımcı öğrencilerce doldurulmuştur. Öğrenciler tarafından ölçeklerin doldurulması 30 dakikalık bir zaman almıştır. Araştırmacılara teslim edilmiş olan uygulama formları kontrol edilmiş ve ölçeklerin eksik olarak doldurulduğu tespit edilen uygulama formları araştırma kapsamından çıkarılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Öncelikle toplanan veriler SPSS 20.0 programına aktarılmıştır. Daha sonra veri setinde aykırı değer incelemesi yapılmış ancak belirlenen olası değer aralığının dışında herhangi bir değere rastlanılmamıştır.

Daha sonra veri setindeki kayıp değerlerin dağılımı ve oranları incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda kayıp değerlerin rastgele dağıldığı ve toplam kayıp veri oranının %5'den az olduğu (Little, 1988) tespit edilmiştir. Gerekli varsayımların sağlanmasından sonra Beklenti Maksimizasyonu (EM) yöntemi (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007) ile kayıp değer ataması yapılmıştır.

Veri setinde tek değişkenli uç değer incelemesi için z puanı ve çok değişkenli uç değer incelemesi için ise Mahalonobis uzaklık katsayısı (Tabachnick ve diğ., 2007) analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda veri setinde yer alan değerlerin tek başına veya birlikte uç değer ifade etmedikleri anlaşılmıştır.

Verilerin normal dağılım sayılına uyup uymadığına ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının tüm veriler için -1.0 ile +1.0 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak verilerin normal dağıldığı ve bundan dolayı verilerin analizinde parametrik tekniklerin kullanılabilmesi (Büyüköztürk, Çokluk ve Şekercioğlu, 2011) anlaşılmıştır.

Veri setinde çoklu bağlantı probleminin olup olmadığının kontrol edilebilmesi için değişkenlerin arasındaki basit (ikili) korelasyonlara bakılmıştır. Yapılan analiz sonrasında değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerlerinin, referans değer olan .90'dan (Büyüköztürk ve diğ., 2011) küçük olduğu görülmüştür. Buradan hareketle değişkenlerin arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı ifade edilebilir.

Yapılan işlemler sonucunda veri setinin, regresyon analizi yapılabilmesi için gereken parametrik değerleri karşıladığı tespit edilmiştir. Daha sonra araştırma sorularına cevap bulmak adına: Değişkenlerin arasında var olduğu düşünülen ilişkiyi ortaya çıkarmak için pearson korelasyon katsayısı analizi; ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin ve akılcı olmayan inançlarının aleksitimi düzeylerini ne derece yordadığını ortaya koyabilmek için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca farklılıkların tespit edilebilmesine yönelik analiz için ilişkisiz örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve Tukey testinden yararlanılarak farklılıkların kaynağı (Büyüköztürk, 2014) tespit edilmiştir. Tüm bu istatistiki işlemlerde SPSS 20.0 programından faydalanılmış ve .05 anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin ve akılcı olmayan inançlarının aleksitimi düzeylerini ne derece yordadığını tespit edebilmek adına hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılması planlanmıştır. Regresyon analizinin yapılmasından önce bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasında oluşabilecek çoklu bağlantı sorununun belirlenebilmesi için bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki ikili korelasyon katsayıları hesaplanmış ve ulaşılan bulgular Tablo-2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Değişkenler Arasındaki İkili Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	$\bar{x}$	S	1	2	3
1.Aleksitimi	55.97	11.23	1	.422**	.324**
2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	41.38	8.96		1	.406**
3.Akılcı Olmayan İnançlar	61.40	9.16			1

\*\*p<.01

Tablo-2'ye göre ergenlerin aleksitimi düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ( $r=.422$ ,  $p<.01$ ) ve akılcı olmayan inanç ( $r=.324$ ,  $p<.01$ ) düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Tablo-2 incelendiğinde bu ilişkilerin .90'dan küçük olduğu yani kurgulanan modelde çoklu bağlantı sorunu yaratacak seviyede olmadığı (Büyüköztürk ve diğ., 2011) ve ilişkilerin orta düzeyde olduğu ( $.30 < r < .70$ ) anlaşılmaktadır.

Ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlarının, aleksitimi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını tespit etmek adına yapılan hiyerarşik çoklu doğrusal reg-



resyon analizi sonucunda ulaşılan bulgular Tablo-3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Aleksitiminin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlara İlişkin Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcılar	B	SHB	$\beta$	T	p	$\Delta R^2$	R <sup>2</sup>	F	P
1. Model	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.312	.084	.285	5.746	.000	.181	.181	21.122**	.000
2. Model	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.278	.072	.224	4.239	.000	.132	.313	18.506**	.000
	Akılcı Olmayan İnançlar	.206	.093	.185	3.865	.000				

\*\*p<.01

Tablo-3'te görülen hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inanç değişkenleri hep birlikte, ergenlerin aleksitimi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanmış olan modelin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $R=.376$ ,  $R^2=.313$ ,  $F_{(2,623)}=18.506$ ,  $p<.01$ ). Kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenler, ergenlerin aleksitimi düzeyleri üzerinde büyük etki ( $R^2>.26$ ) değerine sahiptir (Cohen, 1988).

Tablo-3 incelendiğinde modele ilk olarak; belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin girmekte olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, ergenlerin aleksitimi düzeylerinin %18.10'unu açıklamaktadır. İkinci adımda ise modele ek olarak, akılcı olmayan inançlar değişkeninin dâhil olduğu görülmektedir. Bu adımda belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar değişkenleri hep birlikte ergenlerin aleksitimi düzeylerinin %31.30'unu açıklamaktadır. Elde edilen regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; belirsizliğe tahammülsüzlüğün ( $t=4.239$ ) ve akılcı olmayan inançların ( $t=3.865$ ), ergenlerin aleksitimi düzeyleri üzerinde pozitif yönde anlamlı birer yordayıcı olduğu anlaşılmaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı olan değişkenlerin, ergenlerin aleksitimi düzeyleri üzerindeki görelî önem sırası; belirsizliğe tahammülsüzlük ( $\beta=.224$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta=.185$ ) şeklinde sıralanmaktadır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında, ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça; aleksitimi düzeylerinin de buna bağlı olarak artmakta olduğu söylenebilir.

Ergenlerin cinsiyet değişkeni açısından aleksitimi düzeyleri arasında yer alan farkın anlamlı olup olmadığını saptamak için ilişkisiz örneklem t-testi analizi yapılmıştır ve elde edilen bulgular Tablo-4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Ergenlerin Cinsiyet Açısından Aleksitimi Puanlarının İncelenmesine Yönelik İlişkisiz Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Aleksitimi	Kadın	335	55.64	11.64	624	-.799	.42
	Erkek	291	56.36	10.75			

Tablo-4'te görüldüğü üzere kadın ve erkek ergenlerin aleksitimi puanları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ( $t_{(624)} = -.799, p > .05$ ). Bu sonuç kadın ergenlerin aleksitimi puan ortalamaları ( $\bar{x} = 55.64, ss = 11.64$ ) ile erkek ergenlerin aleksitimi puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 56.36, ss = 10.75$ ) birbirlerine çok yakın seviyede olmalarından kaynaklanmıştır olabilir.

Ergenlerin sınıf düzeylerine göre aleksitimi puanları arasında yer alan farkın anlamlı olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır ve elde edilen bulgular Tablo-5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Aleksitimi Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Aleksitimi	9.sınıf (A)	244	55.95	11.57	.361	.78	Yok
	10.sınıf (B)	119	55.13	11.48			
	11.sınıf (C)	142	56.22	10.83			
	12.sınıf (D)	121	56.57	10.86			

Tablo-5'te görüldüğü üzere ergenlerin aleksitimi puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ( $F_{(3,622)} = .361, p > .05$ ). Bu sonucun, ergenlerin sınıf düzeyleri fark etmeksizin sahip oldukları aleksitimi puan ortalamalarının, birbirine çok yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ergenlerin akademik not ortalamalarına göre aleksitimi puanları arasında yer alan farkın anlamlı olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır ve elde edilen bulgular Tablo-6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Ergenlerin Akademik Not Ortalamalarına Göre Aleksitimi Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Not Ortalaması	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Aleksitimi	49 ve altı (A)	37	59.51	8.79	4.222**	.00	A-D
	50-69 arasında (B)	231	56.77	10.97			
	70-84 arasında (C)	256	56.07	11.15			
	85 ve üstü (D)	102	52.74	12.07			

\*\*p&lt;.01

Tablo-6 incelendiğinde ergenlerin akademik not ortalamaları ile aleksitimi puanları arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ( $F_{(3,622)}=4.222, p<.01$ ). Tablo-6'ya göre akademik not ortalaması 49 ve altında olan ergenlerin, akademik not ortalaması 85 ve üstünde olan ergenlere oranla aleksitimi seviyelerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre aleksitimi puanları arasında yer alan farkın anlamlı olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır ve elde edilen bulgular Tablo-7'de verilmiştir.

**Tablo 7:** Ergenlerin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Aleksitimi Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	SED	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Aleksitimi	Yoksul (A)	49	60.00	9.39	2.704**	.03	A-B
	Orta (B)	283	56.47	11.48			A-C
	İyi (C)	294	54.85	10.76			B-C

\* $p<.05$

Tablo-7'ye bakıldığında ergenlerin algıladıkları sosyoekonomik durumları ile aleksitimi puanları arasında bulunan farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ( $F_{(4,621)}=2.704, p<.05$ ). Tablo-7 incelendiğinde sosyoekonomik düzeyini düşük olarak tanımlayan ergenlerin, sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak tanımlayan ergenlere göre daha yüksek aleksitimi puanlarına sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Ergenlerin aile yapılarına göre aleksitimi puanları arasında yer alan farkın anlamlı olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır ve elde edilen bulgular Tablo-8'de sunulmuştur.

**Tablo 8.** Ergenlerin Aile Yapılarına Göre Aleksitimi Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Aile Yapısı	n	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Aleksitimi	Anne-baba birlikte (A)	525	58.14	11.01	2.197**	.04	A-B
	Anne-baba ayrı (B)	69	55.85	12.66			
	Anne ve/veya baba ölü (C)	32	55.05	10.80			

\* $p<.05$

Tablo-8'de görüldüğü üzere ergenlerin aile yapıları ile aleksitimi puanları arasında bulunan farkın, istatistiksel açıdan anlamlı olduğu anlaşılmıştır ( $F_{(4,621)}=2.197, p<.05$ ). Tablo-8'e bakıldığında anne-babası birlikte olan ergenlerin, anne-babası ayrı yaşayan ergenlere göre daha yüksek aleksitimi

düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

## TARTIŞMA

Aleksitimi, bireylerin duygularını yaşama ve ifade etme biçimlerini etkileyen bir duygulanım bozukluğudur (Yalçın ve Hamarta, 2013). Son yıllarda aleksitiminin çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısında artış gözlenmektedir. Bu çalışmada da lise çağındaki ergenlerin aleksitimi düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıca ergenlerin aleksitimi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalamaları, algılanan sosyoekonomik durum ve aile yapılarına göre anlamlı olarak farklılaşmış farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançları açısından ne derece yordandığını incelenmeyi amaçlayan bu çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inanç düzeylerinin, ergenlerin aleksitimi düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça; aleksitimi düzeylerinin de buna bağlı olarak artmakta olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançların birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırma bu bakımdan özgün bir çalışmadır. Fakat aleksitimi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi ile akılcı olmayan inançların birlikte incelendiği sınırlı sayıda da olsa araştırmalar bulunmaktadır. Abbatte-Daga ve diğerlerine (2015) göre aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük; duygusal başa çıkma zorluklarını açıklayan, sosyal ve duygusal işleme becerilerini etkileyen faktörlerdir. Yıldız ve Güllü (2018), Yıldız ve Güllü (2019) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmalarda, aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Hem aleksitimi hem de belirsizliğe tahammülsüzlük, ruh sağlığı ve uyumlu işlevsellik açısından problem yaratan durumlardır (Yıldız ve Güllü, 2018). Ayrıca Zakiei ve diğerleri (2014) yaptıkları çalışmada aleksitimi ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif ilişki olduğu ve her ikisinin de ruhsal bozukluklarda önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır. Culhane ve Watson'a (2003) göre ise aleksitimi ve akılcı olmayan inançlar, duygusal bozukluğun önemli birer yordayıcıları olarak gösterilmektedir.

Cinsiyete göre ergenlerin aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Toplumsal cinsiyet rollerinin hemen hemen her alanda ortadan kaybolduğu günümüzde, cinsiyetin aleksitimi düzeyi üzerinde belirleyici bir değişken olmaması doğal karşılanabilir. Atasayar (2011), Özgül (2017), Sevindi (2017) ve Kuyucu (2018) ergenlerle yaptıkları çalışmalarda; Ünal (2004), Aktay (2014) Kahramanol (2016), Uzun (2016) ve Yüksel (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda; Gürkan (1995), Joukamaa, Saarijarvi, Muuriaisniemi ve Salokangas (1996) yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkeni açısından aleksitimi düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bununla birlikte aleksitimi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Honkalampi, Hintikka, Saarinen, Lehtonen ve Viinamaki,

2000; Montebanocci ve diğ., 2004; Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa, 2006). Alanyazında ortaya çıkan bu muğlaklığın genelde kültürden, özelde ise örneklemeden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ergenlerin aleksitimi puanlarının, sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Lise öğreniminin tüm sınıf düzeylerinde yer alan öğrencilerin, aleksitimi düzeylerinin birbirine yakın olduğu görülmüştür. Duyguları tanıma ve anlamlandırma konusunda zorlukların yaşanması, sadece ergenlik dönemine özgü bir durum olmaktan öte tüm yaş gruplarında karşılaşılabilen yaygın bir durumdur. Bu bağlamda aleksitimi puanlarının ergenlerin sınıf düzeyleri arasında farklılaşmaması doğal karşılanabilir. Kuyucu (2018) ergenlerle yaptığı çalışmada, Uzun (2016) ve Yüksel (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda; araştırma bulgularına paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Bununla birlikte Yıldız (2013) ilkokul ve ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, çocukların sınıf düzeyleri ile aleksitimi puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu ileri sürmüştür.

Araştırma çerçevesinde ergenlerin akademik ortalamaları ile aleksitimi puanları arasında bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Akademik ortalaması 49 ve altında olan ergenlerin, akademik ortalaması 85 ve üstünde olan ergenlere göre aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Okulda başarılı olabilmek için öğrencilerin planlı bir şekilde yaşamaları gerekmektedir. Öğrencilerden genelde akademik olarak yüksek puan alabilmek için sistemli çalışmalarına taviz vermeden devam etmesi ve kendini birçok alanda geliştirmesi beklenir. Böylece öğrencilerin duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak daha iyi gelişim göstereceği düşünülmektedir. Öğrencilerin kendini geliştirmesi, onların duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade etmelerine katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda da akademik ortalaması yüksek olan öğrencilerin aleksitimi düzeyleri düşerken, akademik ortalaması düşük öğrencilerin ise aleksitimi düzeyleri yükselmiş olabilir. Araştırmanın bulgusuna paralel olarak; Yıldız'ın (2013) çocuklar ve Atasayar'ın (2011) ergenler örnekleminde yaptığı çalışmalar örnek gösterilebilir. Bunların yanında Kokkonen, Karvonen, Veijola, Läksy ve Jokelainen (2001), Mattila ve diğerleri de (2006) yaptıkları çalışmalarda aleksitiminin düşük eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmaları gösterilebilir.

Araştırmada ergenlerin algıladıkları sosyoekonomik durumları ile aleksitimi puanları arasında bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Sosyoekonomik düzeyini düşük olarak tanımlayan ergenlerin, sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak tanımlayan ergenlere göre daha yüksek aleksitimi puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik döneminde öğrencilerde birçok gelişimsel değişiklikler görülmektedir. Öğrenciler bu dönemde daha fazla yalnız kalma eğilimi içerisinde olabilmektedir. Bununla birlikte ergenlerin sosyoekonomik durumunun iyi olmasının, çevresiyle sosyalleşmesine ve kendini daha rahat ifade etmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu kapsamda sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin aleksitimi düzeyleri düşerken, sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenlerin ise aleksitimi düzeyleri artabilir. Özgül (2017) ve Atasayar (2011) ergenler, Türk (1992) üniversite öğrencileri, Gürkan (1995) yetişkinler örnekle-

lerinde yaptıkları araştırmalarda, benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Ayrıca Kokkonen ve diğerleri (2001) aleksitiminin yüksek olmasını, gelir düzeyinin düşük olması ile ilişkili bulmuşlardır. Bununla birlikte araştırma bulgusuna aykırı olarak; Yıldız (2013) ve Yüksel (2019) yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin algıladıkları sosyoekonomik durumları ile aleksitimi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını elde etmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise ergenlerin aile yapıları ile aleksitimi puanları arasında bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucudur. Anne-babası birlikte olan ergenlerin, anne-babası ayrı olan ergenlere göre daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Erden (2005) ergenler ve Aktay (2014) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırmalarda; anne-babası boşanmış olan ergenlerin, anne-babası birlikte olanlara göre daha yüksek aleksitimi düzeyine sahip olduğunu ifade ederken; Kuyucu (2018) ergenlerle ve Uzun (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise aile yapıları ile aleksitimi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını ifade etmişlerdir. Bu çalışmada, aile yapıları ile aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farkın olması, araştırmanın örnekleminde kaynaklanmış olabilir. Muğla'nın Bodrum ilçesindeki boşanma oranlarının yüksek olmasının ve bundan dolayı birçok öğrencinin ebeveynlerinden sadece biri ile yaşamak zorunda olması da böyle bir olasılığı akla getirmektedir. Anne-babası ayrı olan ergenlerin yaşadıkları bu zorlu duygusal durumla başa çıkabilmeleri için öncelikle duygularını tanıma ve anlandırabilme becerilerinin gelişmesi beklenmektedir. Ailevi sorunlarının kendi üzerindeki duygusal etkilerini anlamlandıran bir ergen; ancak bu farkındalık ile daha sağlıklı ve yapıcı bir yardım arayışı sürecine girebilir.

## SINIRLILIKLAR ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda uygulamaya ve bu konuda yapılacak yeni araştırmalara yönelik olarak aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

- Araştırma Muğla ilinin Bodrum ilçesinde 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden 626 lise öğrencisinden elde edilen; kişisel bilgi formu, Toronto aleksitimi ölçeği, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ve akılcı olmayan inanç ölçeği ile toplanan verilerle sınırlandırılmıştır. Buradaki verilerin, öğrencilerin kendilerini değerlendirmeleriyle oluşması ve araştırmadaki örneklemin tüm lise türlerinden yeterli düzeyde temsil edilememesi çalışmanın sınırlılıklarıdır. Ayrıca bu araştırma öğrencilerin yaşı, anne-baba eğitim durumu, anne-baba çalışma durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi değişkenler açısından da incelenerek yaygın eğitime devam eden öğrenciler ve üniversite öğrencileri daha geniş bir grupta gerçekleştirilebilir.
- Yapılan araştırma nicel bir araştırmadır. Araştırmanın bulguları ileride planlanacak olan yeni araştırmalarda, nitel yöntemler ile zenginleştirilebilir.
- Bu çalışmada ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça; aleksitimi düzeylerinin de buna bağlı olarak artmakta olduğu görülmüştür. Risk grubu öğrenciler okul idaresi, sınıf rehber öğretmenleri ve rehberlik servisi iş birliği ile tespit

edilebilir ve okul psikolojik danışmanları tarafından psikolojik danışma desteği verilebilir.

- Okul psikolojik danışmanları tarafından aleksitimik durumlar gösteren öğrencilerin duygularını tanıma ve ifade edebilme, karar alma ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak psiko eğitim çalışmaları yapılabilir. Bununla birlikte, öğrencilerin ailelerine ve öğretmenlerine duygularını rahat bir şekilde ifade edebilmelerine, karar alma ve problem çözme becerilerine olanak sağlayabilecek, seminer ve eğitimler düzenlenebilir.

## SONUÇ

Araştırma sonucunda ergenlerin, aleksitimi düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inanç değişkenlerince pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin aleksitimi düzeyleri, akademik ortalama, algılanan sosyoekonomik düzey ve aile yapısı değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşırken; cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir fark göstermemiştir.

## KAYNAKÇA

- Abbate-Daga G., Quaranta M., Marzola E., Amianto F., & Fassino S. (2015). The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48(3), 202–208.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktor Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Atasoy, A. S. (2002). *Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin (EMDR) üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim

Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- 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.
- Baylan, N. (2019). *Çocukluk çağı travmalarının somatizasyon ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tabammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berrocal, C., Pennato, T., & Bernini, O. (2009). Relating coping, fear of uncertainty and alexithymia with psychological distress: The mediating role of experiential avoidance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2), 149-159.
- Besharat, M. A. (2010). Relationships of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-618.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty. *Clinical Psychology Review*, 31, 1198-1208. doi:10.1016/j.cpr.2011.07.009
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal Of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., & Bohan, K. B. (2017). The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(2), 137-162. doi:10.1007/s10942-017-0278-y
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Şekercioğlu, G. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik* (7.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short



- version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Basım). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Culhane, S. E., & Watson, P. J. (2003). Alexithymia, irrational beliefs, and the rational-emotive explanation of emotional disturbance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 57–72.
- Davison, G. C., & Ziglerboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 5(4), 238-254.
- Dökmen, Ü. (2001). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak* (4. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dryden, W., & Yankura, J. (1992). *Daring to be myself a case study in rationalemotive therapy*. Buckingham-Philadelphia: Open University Press.
- Dubey, A., Pandey, R., & Mishra, K. (2010). Role of emotion regulation difficulties and positive/negative affectivity in explanation alexithymia-health relationship: An overview. *Indian Journal of Social Science Research*, 7, 20-31.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk & D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (ss. 142-163). New York, NY: Guilford Press.
- Durak-Batıgün, A., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Ellis, A. (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice* (Mahoney, M. J., Ed.). ABD: Springer Publishing Company.
- Erdem, A. (2006). *Lise öğrencileri için meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erden, D. (2005). Farklı yetişme koşullarının aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 60-66.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. doi:10.1016/0191-8869(94)90048-

- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 923-933.
- Goleman, D. (2010). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir* (33.Basım). (B. S. Yüksel, Çev.) . İstanbul: Varlık Yayınları.
- 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 Bulteni, 19*(3), 214-220.
- Gürkan, B. S. (1995). *Aleksitiminin psikiyatri ve hipertansiyon hastalarında ve normal popülasyonda görülme sıklığı ve bunların bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J., & Viinamaki, H. (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed patients? *Psychotherapy and Psychosomatics, 69*, 303-308. doi:10.1159/000012412
- Joukamaa, M., Saarijarvi, S., Muuriaisniemi, M. L., & Salokangas, R. K. R. (1996). Alexithymia in a normal elderly population. *Comprehensive Psychiatry, 37*, 144-147. doi:10.1016/S0010-440X(96)90576-3
- Kahramanol, B. (2016). *Aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35*(1-2), 183-212.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 29-45.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 619-638.

- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., & Jokelainen, J. (2001). Perceived and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuyucu, E. (2018). *Ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Little, R. J. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American Statistical Association*, 83(404), 1198-1202.
- 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, 629-635.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499-507. doi:10.1016/s0191-8869(03)00110-7
- Özgül, U. G. (2017). İstanbul ilinde öğrenim gören 15-17 yaş aralığındaki bir grup lise öğrencisinin aleksitimi, ruhsal ve davranışsal sorunlar ile üst biliş özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sevindi, T. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (N. Voltan-Acar, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Shipko, S. (1982). Alexithymia and somatization. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 37(4), 193-201.

- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287-292. doi:10.1016/s0193-953x(18)30480-5
- Şaşoğlu M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2014). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics (Vol. 5)*. Boston, MA: Pearson.
- Taylor, J. G. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134-142. doi: 10.1177/070674370004500203
- Tolin-David, F., Worhunsky, P., & Maltby, N. (2006). Are “obsessive” beliefs specific to OCD?: A comparison across anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 469-480.
- Türk, M. (1992). Üniversite öğrencilerinde aleksitimik özellikler ile ruh sağlığı arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 41-47.
- Türküm, S. A., Balkaya, A., & Balkaya, A. (2005). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin lise öğrencilerine uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 77-83.
- Uzun, Ç. (2016). *Klinik olmayan bir örneklemede aleksitimi, bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 215-222.
- Way, I., Yelsma, P., Van Meter, A. M., & Black-Pond, C. (2007). Understanding alexithymia and language skills in children: Implications for assessment and intervention. *Language Speech and Hearing Services in Schools*, 38(2), 128-139. doi:10.1044/0161-1461(2007/013)
- Yalçın, S. B., & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 36-82.

- Yıldız, B. (2013). Çocuklarda maddi değerlere verilen önem ile aleksitimi arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(13), 113-131.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 201-217.
- Yurt, E. (2006). *Şizofreni hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, depresyon ve içgörü ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütüncü model arayışı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, Ö. B. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zakiei, A., Karami, J., Alikhani, M., Ghasemi, S. R., & Rajabi-Gilan, N. (2014) The relationship between alexithymia, irrational beliefs, positive and negative emotions with mental disorders. *Hormozgan Medical Journal*, 18(5), 392-402.