



DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİ VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN ARACI ROLÜ

THE MEDIATOR ROLE OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION PROCESSES AND ALEXITHYMIA

Banu YILDIZ¹ – Ali GÜLLÜ²

Öz

Bu araştırmanın amacı, duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın katılımcıları Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinin 168'i Eğitim Fakültesi, 93'ü Mühendislik Fakültesi, 86'sı İşletme Fakültesinde öğrenim görmekte olan toplam 347 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 181'i (%52.2) kız, 166'sı (%47.8) erkektir. Katılımcılar 17-27 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 20.5'tir. Veriler Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Her üç ölçek için de bu çalışmada gözlenen değişken ve gizil değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu çalışma, duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rol oynadığı varsayımına dayandırılmıştır. Bu denenceye dayalı olarak duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü olup olmadığını sınanan ve kuramsal bir temele dayanan bir model kurulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatüre göre tartışılmıştır ve gelecek araştırmalara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: duygu düzenleme süreçleri, belirsizliğe tahammülsüzlük, aleksitimi, aracı rol.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between emotion regulation processes and alexithymia. The participants were 168 in Faculty of Educational Sciences, 93 in Faculty of Engineering and 86 in Faculty of Management totally 347 college students. Of the participants, 181 (52.2 %) were female and 166 (47.8 %) were male. Participants were between ages 17-27, and the participants' mean age was 20.5. Data were collected by using the Emotion Regulation Processes Scale, Toronto Alexithymia Scale and Intolerance of Uncertainty Scale. In this study, Confirmatory Factor Analysis was used for every three scales calculating relationships between observed and latent variables. The study was based on intolerance of uncertainty play mediator role on the relationships between emotion regulation processes and alexithymia. Accordingly it was set a model to test is whether intolerance of uncertainty play mediator role on the relationships between emotion regulation processes and alexithymia and based on a theory. Under the lights of the literature, results obtained from the study were discussed and some suggestions were offered for future research.

Keywords: emotion regulation processes, intolerance of uncertainty, alexithymia, mediator role.

¹ Dr.Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, banu.yildiz@alanya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4516-9304

² Dr.Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, ali.gullu@alanya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1256-4992

1. GİRİŞ

Duygu düzenleme, hedef odaklı çalışmalarını kolaylaştırmada optimal homeostatik uyarılmanın devamından sorumlu bir dizi süreç olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2001; Thompson, 1994). Duygu düzenleme, istenilen bir sonucu elde etmek için kişinin duygularını kasıtlı ya da kasıtsız değiştirmesine aracılık eden bir mekanizma olarak da tanımlanabilmektedir (Aldao, Nole-Hoeksema & Schweizer, 2010). İlgili alanyazına göre uyumsuz duygu düzenleme mekanizmaları, psikopatolojinin gelişiminde ve devamında rol oynamaktadır (Taylor, Bagby & Parker, 1997; *akt.*, O'Driscoll, Laing & Mason, 2014).

Birçok duygu kuramı duygu düzenlemenin temel özelliklerini tanımlamaktadır (Arnold, 1960; Cicchetti, Ackerman & Izard, 2009; Lazarus, 1991). 'Süreç modeli' (Gross, 1998) bilişsel duygu düzenlemeyi merkeze alan temel süreçleri kapsamaktadır. Bu geçici model bağlamsal öncüller (durum seçimi ve değişimi), dikkat, değerlendirme ve tepki modülasyonundan oluşmaktadır. Bağlamsal öncüller, duygusal tepki oluşumu için gereken iç ve dış uyarıcılar tarafından tetiklenebilmektedir. Durumun sonraki değerlendirmesi, geçerli faktörlere (hedefler; sosyal, kültürel ve ailesel etkiler, kişilik vb.) ve şu anki motivasyonlara karşı uyarıların değerlendirilmesini içermektedir. Bu durum öznel deneyim, fizyoloji ve davranış arasında değişen derecelerde etkileşim içeren bir tepki eğilimi ortaya çıkarmaktadır (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm & Gross, 2005).

Gross (1998), duygu düzenlemeye ilişkin durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değişim (öncül odaklı) ve tepki değişimi (tepki odaklı) olmak üzere beş strateji önermektedir. Bu stratejiler bağlama göre değerlendirilmesi gereken uyumlu ve uyumsuz nitelikte stratejilerdir (Aldao, 2013). Diğer duygu düzenleme modelleri ise örtük (otomatik) duygu düzenlemenin önemini vurgulamaktadırlar (Gyurak, Gross & Etkin, 2011). Örtük süreç, gizil öğrenme ya da hafızaya ilişkin süreçlerle ilişkili olabilmektedir (Panksepp, 2003) ve muhtemelen etkili uygulama ve ustalığın bir sonucu olarak duygusal düzenlemenin ikinci düzeyi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Mauss, Cook, Cheng & Gross, 2007).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Gross, 2006) çoğunlukla uyumsuzluk açısından gruplandırılmaktadır. Bağlamsal öncüller (durum seçimi ve değişimi), bir duygu olasılığını değiştirerek hatırlatıcı bir duruma girmeyi ya da bu durumdan kaçınmayı tercih etmeyi içermektedir. Dikkat açılımı (ruminasyon, endişe, dikkatlilik) duygu yörüngesinde durumun değiştirilmesinden sonra gelmektedir ve durumu değiştirmek mümkün olmadığında aktive olma eğilimindedir. Dikkat açılım stratejisinde bireyler, duygularını etkilemek için durumun özelliklerine odaklanmaktadır. Dikkatlilik, yükümlülük olmaksızın kişinin duygu ve düşünce süreçlerinin farkındalığında alternatif bir uyumsal öğrenim stratejisi (Chambers, Gullone & Allen, 2009) olduğu öne sürülmektedir ve dikkati öz-düzenleme olarak ele alınabilmektedir (Bishop ve diğerleri, 2006). Bilişsel değişim (yeniden değerlendirme), duygu önem ve etkisini değiştirerek iç ve dış durumları ya da onların yol açtığı talepleri yönetme kapasitesinin nasıl değerlendirileceğine ilişkin değişimi içermektedir (Gross & Thompson, 1997).

Tepki modülasyonu (deneyimsel kaçınma: baskı, dikkat dağıtma ya da kabul) süreçte geç ortaya çıkmaktadır. Amaç ortaya çıktıktan sonra deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri etkilemektir. Bu kapsamda dışavurumcu bastırma (devam eden duygu ifade davranışını engelleme çabaları (Gross, 1998) ve deneyimsel kaçınma (duygu deneyimini engelleme çabaları) gibi çeşitli stratejiler yer almaktadır. Dikkat dağıtma, üzücü ve istenmeyen olay ve deneyimlerden bilişsel olarak kaçınmadır. Son zamanlarda kabul, uyumsal bir tepki olarak görülmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006) ve içsel süreçlere dair bir farkındalık geliştirmek için dikkatlilikten (mindfulness) yararlanan ve

deneyimin kabulünü kapsayan bir üstbilişsel süreç olarak ele alınmaktadır (Chadwick, Hughes, Russell, Russell & Dagnan, 2009).

Uyumlu duygu düzenleme; içeriğe uygun, iç ve dış olayların nasıl kontrol edilebileceğini ve uzun vadeli hedeflerle uyumlu uygun düzenleme stratejilerinin seçilmesi ve uygulanmasını içermektedir (Gross & John, 2003; Mennin & Farach, 2007). Bu düzenleme genellikle aşağıdaki dört aşamayı içermektedir: (1) duraklama (2) fark etme (3) duygu ve durumu nasıl kontrol edebileceğine karar verme (4) uzun vadeli hedefler doğrultusunda hareket etme (Kring & Sloan, 2010).

Uyumlu duygusal işlevsellik açısından kişinin duygularını anlaması ve kabul etmesi bir gerekliliktir. Duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu (aleksitimi), uyumlu duygusal işlevselliğe sahip olmama durumudur ve fiziksel sağlık ve psikolojik iyi olma üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Eid & Boucher, 2012). Aleksitimi ilk olarak Sifneos (1973) tarafından güçlü duyguların farkında olan veya bunları deneyimleyen ancak bu duyguları, zorlukla anlamlandıran ve başkalarına etkili şekilde ifade etmekte zorlanan psikosomatik sorunları olan klinik hastaları tanımlamak için kullanılmış ve psikiyatrik hastalıklar sınıfında yer almıştır. Aleksitimi, “duyguları için kelimesi olmayan” anlamında kullanılan ve kökleri Yunanlılara dayanan bir kavramdır. Bu kavram Türkçe’ye ‘duygular için söz yokluğu’ şeklinde çevrilmiştir (Dereboy, 1990).

Aleksitimi, çocukların ve yetişkinlerin yaşantılarında, başkalarıyla sözel iletişimlerinde duygularını etkili bir şekilde tanımlama ve ifade etmede zorlandıkları bilişsel duygusal iletişim bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Way, Yelsma, Van Meter & Black Pond, 2007). Nemiah, Freyberger & Sifneos (1976) tarafından klinik gözlemler ve takip eden özellik oluşumları ile şu şekilde formüle edilmiştir: (a) Duyguların tanımlanmasında güçlük; (b) Duyguların tarif edilmesinde güçlük; (c) Sınırlı hayal etme kapasitesi; (d) Duyguların dışsal odaklı olması. Duyguları tanıma ve ifade etmenin sağlıklı olabileceği düşüncesi yaygındır. Hatta yetişkinler ve çocuklar için kendi kendine yardım ve destek gruplarında başkalarıyla duygularını paylaşmanın olumsuz duyguları azaltabileceği düşüncesi temeldedir. Duyguların söze dökülememesi psikosomatik problemleri içeren zararlı sonuçlar doğurmaktadır. Aleksitimide yüksek puan alan bir kişi, üzgün hissettiğini söyleyebilmekte ancak bu duyguya tam olarak neyin neden olduğunu fark etmemektedir. Kaçınılmaz olarak, kişinin olumsuz duygularının sebep olduğu bozulan algılama yeteneği ruh sağlığı problemlerine neden olmakta ve durumu yeterli ve uyumlu bir şekilde ele almasını engellemektedir (Rieffe & diğerleri, 2010).

Aleksitiminin sebebini tanımlama güçlüğü olmakla birlikte ‘genetik’ faktörlerden kaynaklandığı, yani kuşaklar arası iletim yoluyla edinildiğini savunan araştırma sonuçları mevcuttur (Fukunishi & Paris, 2001). Buna göre duygularını tanımda ve ifade etmede güçlük yaşayan çocukların ve yetişkinlerin ebeveynleri de duygularını ifade etmekte (Lumley, Mader, Gramzow & Papineav, 1996) zorluk yaşayabilmektedirler. Diğer taraftan aleksitimi, çocuk istismarı gibi travmatik yaşam deneyimlerinin sonucunda da görülebilmektedir (Krystal, 1988). Travmatik yaşantılar sonucunda beynin duyguları yöneten sağ yarımküresi ile konuşmayı yöneten sol yarımküresi arasında iletişim bozulmaktadır (Schore, 2001). Beynin sağ ve sol yarımküresi arasındaki bu kopukluk, aynı zamanda aleksitimin nörofizyolojik kuramsal temeline de kaynaklık etmektedir (Hoppe & Bogen, 1977).

Aleksitiminin psikanalitik yaklaşım temelli açıklamaları da (Mc Dougall, 1982) erken dönem travmatik yaşantıları vurgulamakta ve erken dönem anne-çocuk bağlanma ilişkilerinde yaşanan sorunların çocukta içsel temsil oluşturma ve imge yeteneğini aynı zamanda gerçek benliğin oluşmasını engellediğini böylece içgüdülerin sözel ifadesini güçleştirdiği için aleksitimik özelliklerin oluşumuna neden olduğunu ortaya koymaktadır. Krystal (1979),

aleksitimiklerdeki hayal kurma kısıtlılığı ve yaratıcılığın olmaması gibi özelliklerin erken dönem güvensiz bağlanma ve olumsuz duygusal süreçlerle ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Sosyal öğrenme-davranışçı yaklaşıma göre aleksitimi, bireyin içinde yaşadığı sosyo-kültürel ortama bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Buna göre toplumcu doğu kültürlerinde bireyci batı kültürlerine göre duyguların ifade edilmesi yerine bastırılması yönünde teşvik edici bağlama daha sık rastlanıldığından bu ortamdaki yetişkinleri model alan çocuklarda aleksitimik özellikler görülme sıklığının daha çok olduğu düşünülmektedir (Stoudemire, 1991). Aleksitiminin bilişsel yaklaşıma dayalı açıklamaları (Stoudemire, 1991), bilişsel gelişiminin sensori motor dönemi ile işlem öncesi dönemi arasında kişinin fiksasyon yaşamasına dayandırılmaktadır.

Aleksitimi, duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin kendi duygu durumunu tanımlama ve ifade etme güçlüğünün (aleksitimi; Sifneos, 1972) uyumsuz duygu işleme ve aynı zamanda düşük uslamlama yeteneği ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Moriguchi ve diğerleri, 2006). Aleksitiminin yüksek düzeyde olması duygusal farkındalık düzeyinin düşük olması ile ilişkilidir (Henry, Bailey, von Hippel, Rendell & Lane, 2010). Aslında duygu farkındalığı ve tanımlanması, uygun duygu düzenleme için bir gereklilik olarak görülebilmektedir (Philippot, Baeyens & Douilliez, 2006). Öğrenilmiş bir davranış olarak düşünüldüğünde (Darrow & Follette, 2014) öznel olarak tehdit edici duygulardan deneyimsel kaçınmanın yansımaları olabilmektedir (Luminet, Rimé, Bagby & Taylor, 2004).

Deneyimsel kaçınma, kişi belirli özel deneyimle (örn., bedensel duyum, duygu, düşünce, anılar, imgeler) ilişkiyi sürdürmede isteksiz olduğunda ve bu deneyimlerin sıklığını, şeklini ya da onlara ilişkin bağlantıları değiştirme girişiminde olduğunda oluşmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2004). Deneyimsel kaçınma çok fazla enerji, zaman ve çaba harcatıldığı için istenmeyen özel olaylarla başa çıkma ya da kontrol noktasında uygun olmayan bir şekilde kullanıldığında düzensiz bir süreç başlatmaktadır (Hayes, Jacobson, Follette & Dougher, 1994). Çok sayıda savunmasızlık faktörü ve psikolojik ölçüm (en azından kısmen) deneyimsel kaçınma (düşünce bastırma, kaçınan başa çıkma, belirsizlik korkusu, anksiyete duyarlılığı, aleksitimi vb.) ile tüm bu deneyimsel kaçınma faktörleri, kavramsal olarak belirli olaylarla ilgili korku ve/veya kaçınma davranışlarına değindiği için örtüşmektedir. Bu bağlamda Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger (2006) deneyimsel kaçınmayı çeşitli başa çıkma stratejilerinden ayırt etmeye çalışmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, deneyimsel kaçınmanın duygu düzenleme stratejilerinin altında yatan ‘temel toksik bir diyabet’ olarak düşünülebileceğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Berrocal, Pennato & Bernini (2009) çalışmalarında kaçınan başa çıkma, belirsizlik korkusu (yani belirsizliğe tahammülsüzlük) ve aleksitiminin olumsuz psikolojik sonuçlarıyla ilişkisinde deneyimsel kaçınmanın aracı rolünü araştırmışlar ve bu üç boyutu olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişki içinde bulmuşlardır (Barlow, 2000; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004).

Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal başa çıkma zorluklarını açıklayan sosyal ve duygusal işleme yeteneklerinde ilişkili faktörler olarak ele alınmaktadır (Abbate-Daga, Quaranta, Marzola, Amianto & Fassino, 2015). Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük, birbirleriyle yanı sıra anksiyete ve depresyonla da önemli derecede ilişki içinde bulunmaktadır. Anksiyete ve depresyon kontrol altına alındıktan sonra bile aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki kalıcılığını sürdürmektedir (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015). Aleksitimi; duyguları tanımlama, anlama ya da tarif etme yetersizliğinin yansımaları olan genel bir duygu düzenleme eksikliğidir (Taylor, 2000). Belirsizliğe tahammülsüzlük (Birrell, Meares, Wilkinson & Freeston, 2011) de aynı zamanda duygusal başa çıkma güçlüğü ile ilişkilidir. Belirsizlik, acil çözüm olmaksızın değişen bağlamlarla başa çıkmak için birey bir stratejiye ihtiyaç duyduğu zaman deneyimlenmektedir

ve belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ve onun çağrıştırdığı anlam ve sonuçları hakkında olumsuz inançlar olarak tanımlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük aynı zamanda, belirsiz/olumsuz olarak algılanan durumlar üzerinde kontrol sağlama teşebbüsü ile ilişkili olduğundan uyumsuz düşünce ve davranışı güçlendirmektedir (Gentes & Ruscio, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişenin önemli bir belirleyicisidir (Anderson ve diğerleri, 2012) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek seviyede deneyimleyen insanlarda problemin tehdit olarak algılanması olasılığı artmaktadır. Bu yanlış yorumlama dolayısıyla tekrarlayıcı olumsuz düşünce (Ehring & Watkins, 2008) olarak tanımlanan endişenin yüksek seviyede olması (Zlomke & Jeter, 2014) sonucuyla olumsuz problem çözüm eğilimine neden olmaktadır. Böylece belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler, belirsizlikle karşılaştıklarında uygun olmayan bilişsel stratejiler kullanma eğilimi göstermektedirler (Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman & Staples, 2009).

Belirsiz durumlarla karşılaştıklarında insanların düşük tolerans göstermelerinin düşük duygu düzenleme yeteneğinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015). Duygu tanımlama yetersizliği, kişilerin duygusal olarak stres verici ve belirsiz durumları okuma yeteneklerini bozabilmektedir. Sonuç olarak bu kişiler belirsiz durumlarla karşılaştıklarında duygusal süreçlerden kaçınma stratejisi olarak katı ve stereotip davranışlar kullanabilmektedirler. Diğer bir deyişle belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyde olması kişinin duygusal sürecine ilişkin yeteneğiyle ilişkilidir (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015). Benzer şekilde aleksitimik bireylere yaşam tahmin edilemez gelmekte ve duygusal ipuçları; tehlike, tehdit ya da korku işaretçileri olarak algıladıklarından birçok problem durumuna tekrarlayan şekilde maruz kalmaktadırlar. Sembolik düşünme, hayal etme ve fantezi kapasiteleri sınırlı olduğundan tüm deneyimleri gerçekmiş gibi hissetmeleri sıkıntıyı yoğunlaştırmaktadır (Carpenter & Chung, 2011).

Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüz arasında karar alma süreçlerinde de benzer özellikler görülmektedir. Buna göre aleksitimik bireyler, yaşadıkları çatışmaların ve engellemelerin, yaşadıkları sorunların bir sonucu olduğunu düşünmeden hareket etmektedirler. Sorunları yüzeysel olarak inceleyip, bir an önce bunu çözmek istemekte ve bir daha o sorunlarla karşılaşmak istememektedirler (Taylor, 1984). Aynı şekilde belirsizliğe tahammülsüz kişiler de belirsizlik hissi altında karar almak zorunda kaldıklarında belirsizliği azaltmak için olumlu ve olumsuz sonuçlarını düşünmeden, yüzeysel bir değerlendirmeye, az zamanda, farklı alternatifler değerlendirilmeden ani, dürtüsel kararlar verebilmektedirler (Deschenes, 2010).

Kuramsal temellerine bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün de aleksitimi de olduğu gibi sosyo-kültürel bağlama dayalı açıklamaları olduğu dikkat çekmektedir. Buna göre bireyci batı kültürlerinin aksine toplumcu doğu kültürlerinde çocukların özerklik ve keşif davranışları için cesaretlendirilmemeleri belirsizliğin tehdit olarak algılanması ve dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha fazla deneyimlenmesi sonucunu doğurmaktadır (Sorrentino, Raynor, Zubec & Short 1990). Ayrıca aleksitimi de olduğu gibi (Carpenter & Chung, 2011) belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Sorrentino ve diğerleri, 1990; Yüksel, 2014) bağlanma stilleri ve duygu düzenleme süreçlerine ilişkin psikodinamik yaklaşıma uygun açıklamaları bulunmaktadır. Buna göre erken dönem anne-çocuk ilişkisi sonucu deneyimlenen bağlanma yaşantıları, duygu düzenleme zorluklarına neden olmakta ve böylece aleksitimi (Krystal, 1979; Mc Dougall, 1982) ve belirsizliğe tahammülsüzlük (Carpenter & Chung, 2011; Yüksel 2014) güvensiz bağlanma süreçlerinin sonucu olarak olumlu duygu düzenleme süreçlerinin aktive olamaması nedeniyle deneyimlenebilmektedir.

İlgili alanyazındaki tüm bu bilgiler ışığında, duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasında dikkate değer bir ilişki olduğu ve bu ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rol

oynadığı söylenebilir. Daha önce bu araştırmanın değişkenlerini bir arada kullanan bir çalışmaya rastlanmamış olması ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkiye yönelik az sayıda çalışmanın bulunması (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015; Berrocal ve diğerleri, 2009) bu araştırmanın özgünlüğüne ve biricikliğine işaret etmektedir. Ayrıca duygu düzenleme süreçlerini etkili bir şekilde kullanamamanın aleksitimi gibi kişinin eğitsel, sosyal ve mesleki yaşantısında işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilecek bir yapı ile ilişkisinin belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla gerçekleştiğine yönelik bilginin ortaya konmasının ve değerlendirilmesinin psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı, duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelemek şeklinde ifade edilmiştir.

2. YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinin farklı fakültelerinde eğitimine devam eden toplam 448 üniversite öğrencisi katılmıştır. Rastgele cevaplandığı tespit edilen veriler ve uç değerler Mahalanobis analizi ile belirlenerek veri setinden çıkartılmıştır. Araştırmada analizler bu veri seti üzerinden yapılmıştır. Böylece çalışma grubu, 168'i Eğitim Fakültesi, 93'ü Mühendislik Fakültesi, 86'sı İşletme Fakültesinde öğrenim görmekte olan toplam 347 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Katılımcıların 181'i (%52.2) kız, 166'sı (%47.8) erkektir. Katılımcılar 17-27 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 20.5'tir. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının en ulaşılabilir örneklem üzerinde çalışmasıdır (Cohen, Manion & Morrison, 2007).

Ölçme Araçları

Toronto Aleksitimi Ölçeği

Bireylerdeki aleksitimik özellikleri belirleyebilmek amacıyla geliştirilen 26 maddelik, dört alt boyuttan oluşan (duyguları ve bedensel duyuları ayırt edebilme ve tanıyabilme yeteneği, duyguları ifade edebilme becerisi, hayal kurma, dışsal merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı) 5'li likert tipi bir ölçektir (Taylor, Ryan & Bagby 1985). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Dereboy (1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .65'tir. Ölçekte alınan yüksek puanlar aleksitimi artışını ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı yeniden hesaplanmış ve .75 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada yapılan doğrulayıcı faktör analizinde alt boyutlara ilişkin maddelerin bir kısmının parametre değerlerinin düşük olması nedeniyle bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin bu halinin güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal formu, Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas & Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiş, İngilizceye uyarlaması Buhr & Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin İngilizce versiyonunun iç tutarlılığı .94, test-tekrar test güvenirliği .74'tür. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı & Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 26 maddeden oluşmaktadır ve 4 faktör yapısı (belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilmemek rahatsız edicidir ve belirsizlik eyleme geçmeyi engeller) içermektedir. Ölçeğin Türke formunun güvenirlik katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı tekrar hesaplanmıştır ve .88 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada yapılan doğrulayıcı faktör analizinde alt boyutlara ilişkin maddelerin bir kısmının parametre değerlerinin düşük olması

nedeniyle bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin bu halinin güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği

Duygu düzenleme süreçleri ölçeğinin orijinali, Schutte, Manes, & Malouff (2009) tarafından John ve Gross'un (2007) öne sürdüğü duygu düzenleme süreçlerini (1- ortam/konum seçimi, 2-ortamı/konumu değiştirme, 3-dikkatin dağılması/yayılması, 4-bilişsel değişim, 5-deneyimsel (experiential) tepki modülasyonu 6-davranışsal tepki modülasyonu, 7-fiziksel tepki modülasyonu) ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 28 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir ve ilk 16 madde öncül-odaklı diğer 12 madde tepki-odaklı duygu düzenleme süreçlerini tanımlamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanar yüksek duygu düzenlemeye sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda güvenilirlik katsayısı öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .91, tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri için ise .85'tir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Aka (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı .91; öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri (ilk 16 madde) için .86; tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri (diğer 12 madde) için 83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı tekrar hesaplanmış ve toplamda .88; öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .83 ve tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .80 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada yapılan doğrulayıcı faktör analizinde alt boyutlara ilişkin maddelerin bir kısmının parametre değerlerinin düşük olması nedeniyle bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin bu halinin toplam güvenirligi .89 öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .84 tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .82 olarak hesaplanmıştır.

Veri Analiz Teknikleri

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolünü açıklamaya yönelik kurulan teorik model yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 20 ve LISREL 8.51 paket programı kullanılmıştır.

Bu çalışmada yapısal aracılık rolü BK yöntemi (Baron & Kenny, 1986) ve model uyumlarının karşılaştırılması yoluyla test edilmiştir. BK yönteminde üç ölçüt göz önüne alınmaktadır. Buna göre ilk olarak Duygu düzenleme süreçleri (bağımsız değişken) ve belirsizliğe tahammülsüzlük (aracı değişken) ile belirsizliğe tahammülsüzlük (aracı değişken) ve aleksitimi (bağımlı değişken) arasındaki regresyon katsayılarının anlamlı olması gerekmektedir. Daha sonra aracılık modelinde aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki regresyon katsayısının anlamlı olup olmadığı incelenir. Son olarak aracı değişkenin yer aldığı modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişkenle direk ilişkisinin bağımsız değişken ve bağımlı değişkenin direk ilişkisinin incelendiği modelden daha az önemli olması ya da anlamlı olmaktan çıkması beklenmektedir (Baron & Kenny, 1986). Bu ölçütler sağlandığında aracı değişkeninin bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında aracı rol oynadığı belirlenir. Model uyumlarının karşılaştırılmasıyla yapılan analizde, aracı değişkenin eklendiği modelin uyum iyiliği indekslerinin (bknz. Şekil 3) Duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi değişkeninin oluşturduğu modelin uyum iyiliği indekslerinden (bknz. Şekil 2) daha düşük olması ya da iyileşmeye katkı sağlamıyor olması bağımsız ve bağımlı değişken üzerindeki etkinin "tamamıyla" aracı değişken tarafından sağlandığını göstermektedir (Şimşek, 2007).

3. BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle ölçüm modeli analiz edilerek doğrulandıktan sonra yapısal modellere geçilmiştir. İkinci olarak duygu düzenleme süreçleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkiye yönelik kurulan teorik model

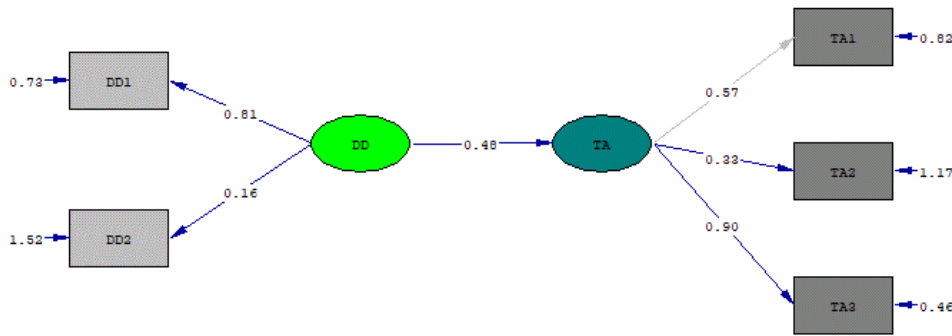
test edilmiş ve doğrulanmıştır. Son olarak duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolüne ilişkin analiz gerçekleştirilmiştir. Bulgular bu doğrultuda aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Duygu Düzenleme Süreçleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Ölçme Modelinin Analizlerine İlişkin Bulgular

Araştırmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük değişkeninin Duygu Düzenleme Süreçleri ile Aleksitimi arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği incelenmiştir. Araştırmada yapısal eşitlik modeli analizine geçmeden yapısal modelde yer alacak değişkenlerin birlikte modellendiği bir ölçüm modeli oluşturulmuş ve analiz edilmiştir. Ölçüm modeli ile model veri uyumu incelenirken ki-kare (χ^2), χ^2 /sd, RMSEA, GFI, AGFI, CFI gibi uyum ve hata istatistikleri dikkate alınmaktadır. Hesaplanan istatistiklerden χ^2 /sd değerinin 5'ten küçük olması, GFI ve AGFI, CFI değerlerinin 0,90'dan büyük olması, RMSEA değerinin 0,05'den küçük çıkması model veri uyumunun iyi olduğunu göstermektedir (Hooper, Coughlan & Mullen, 2008). Bununla birlikte GFI ve CFI değerinin 0,85, AGFI değerinin 0,80, RMSEA değerinin 0,10 sınırında olması model veri uyumu için kabul edilebilir alt sınır olarak gösterilmektedir (Kline, 2005).

Analiz sonucunda ölçüm modeli için hesaplanan Ki-kare değeri $\chi^2 = 92,35$ sd = 24, p = .00 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde (χ^2 /sd = 3,85) 5 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Ölçüm modeline ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA = .091, GFI = .94, AGFI = .90 ve CFI = .86 değerlerini almıştır. Bu değerler ölçüm modelinin iyi ve/veya kabul edilebilir bir model olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda her bir gözlenen değişkenin her bir örtük değişkeni üzerindeki standardize edilmiş ve edilmemiş faktör yükleri, standart hataları ve t istatistikleri sonuçları incelendiğinde örtük değişkenler üzerindeki gözlenen değişkenlerin faktör yüklerinin hepsinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Kurulan Modelin Test Edilmesi



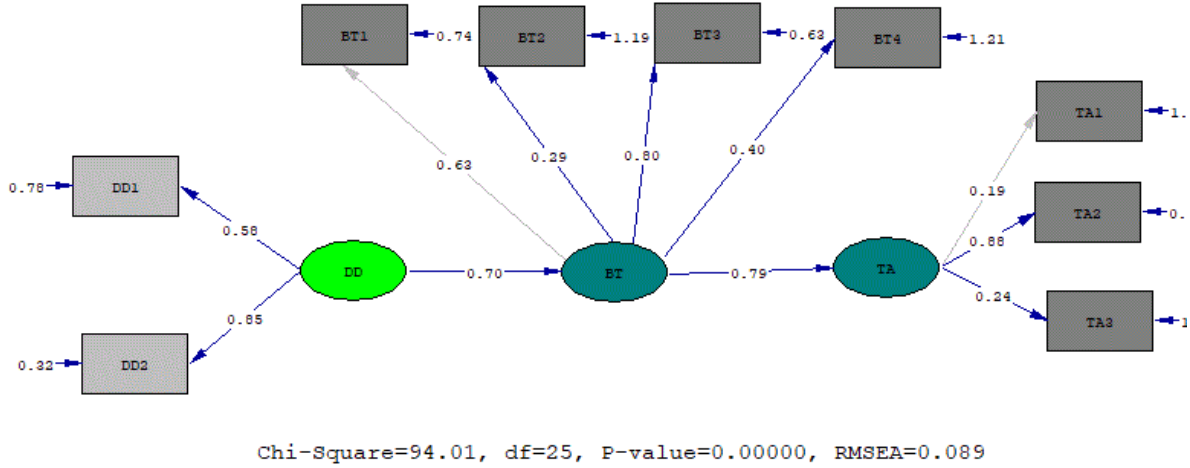
Chi-Square=13.88, df=4, P-value=0.00769, RMSEA=0.084

Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkiye Yönelik Kurulan Modelin Test Edilmesi

Şekil 1'de Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde duygu düzenleme ile aleksitimi ($t=2,02$ $p<.05$), arasında kurulan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ilişkin Ki-kare $\chi^2 = 13,88$, sd = 4

düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ($\chi^2 / sd = 3,47$) 5 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA = .084, GFI = .98, AGFI = .94 ve CFI = .92 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan yapısal modelin iyi ve/veya kabul edilebilir uyuma sahip olduğunu göstermektedir.

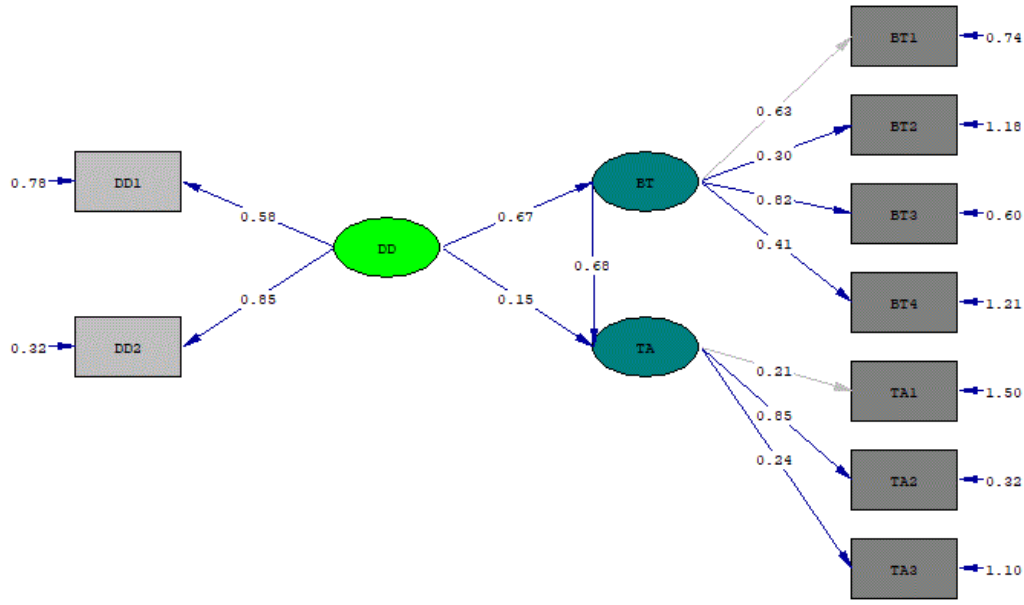
Duygu Düzenleme Süreçleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Değişkeninin Oluşturduğu Modelin Test Edilmesi



Şekil 2. Duygu Düzenleme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Değişkeninin Oluşturduğu Modelin Test Edilmesi

Şekil 2’de Duygu Düzenleme Süreçleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde Duygu Düzenleme ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($t = 7,57, p < .05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi ($t = 2,23, p < .05$), arasında kurulan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ilişkin Ki-kare $\chi^2 = 94,01, sd = 25$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ($\chi^2 / sd = 3,76$) 5 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA = .089, GFI = .94, AGFI = .90 ve CFI = .86 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan yapısal modelin iyi ve/veya kabul edilebilir uyuma sahip olduğunu göstermektedir.

Duygu Düzenleme Süreçleri İle Aleksitimi Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkeninin Aracılık Rolünün İncelenmesi



Chi-Square=92.35, df=24, P-value=0.00000, RMSEA=0.091

Şekil 3. Duygu Düzenleme Süreçleri İle Aleksitimi Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkeninin Aracılık Rolü

Şekil 3'te Duygu Düzenleme Süreçleri ile Aleksitimi değişkeni arasındaki yapıda Belirsizliğe Tahammülsüzlük değişkeninin aracılık rolü test edildiğinde, Duygu Düzenleme Süreçleri ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($t=7,12, p<.05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi ($t=2,23, p<.05$), Duygu Düzenleme Süreçleri ile Aleksitimi ($t=1,96, p<.05$) arasında kurulan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ilişkin Ki-kare değeri $\chi^2 92,35, sd = 24$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ($\chi^2 /sd = 3,85$) 5 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA= .091, GFI= .94, AGFI = .90 ve CFI= .86 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan yapısal modelinin iyi ve/veya kabul edilebilir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük değişkeninin aracılığı BK yöntemiyle incelendiğinde 2. Model için Duygu Düzenleme–Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($\beta= .70$) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük-Aleksitimi ($\beta= .79$) arasında hesaplanan regresyon katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. 3. Model için regresyon katsayıları incelendiğinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi arasındaki regresyon değerinin ($\beta = .68$) hala anlamlı olduğu görülmektedir. Üçüncü aşamada 1. Model için belirlenen bağımsız değişken ile sonuç değişkeni arasındaki ilişkinin değişim miktarı incelendiğinde Duygu Düzenleme ile Aleksitimi arasında 1. Modelde gözlenen regresyon katsayısı $\beta= .46$ iken 3. Modelde aynı katsayı .15'e düşmüştür. Model uyumlarının karşılaştırılmasıyla yapılan analizde test edildiğinde 3. Modelin uyum iyiliği 2. Modelin uyum iyiliğinde iyileşmeye yol açmadığından ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide tümüyle aracı rol oynadığı söylenebilmektedir (Şimşek, 2007).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük bir aracı değişken olarak değerlendirilerek duygu düzenleme süreçlerinin üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. İlk aşamada bütün ölçme modeli ile araştırmanın verilerinin doğrulanma durumu tespit edilmiş daha sonra kuramsal temele dayandırılan yapısal model

test edilmiş ve doğrulanmıştır. Yapısal modelden elde edilen sonuçlara göre, duyu düzenleme süreçleri ile aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki kurulan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bu bulgunun az sayıda olmakla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi ilişkisine değinen (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015; Berrocal ve diğerleri, 2009) duyu düzenleme süreçleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri gösteren (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015; Carpenter & Chung, 2011; Yüksel 2014) çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüz kişiler, belirsiz durumlarla karşılaştıklarında duygusal süreçlerden kaçınma stratejisi olarak katı ve stereotip davranışlar kullanabilmektedirler. Diğer bir deyişle belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyde olması kişinin duygusal sürecine ilişkin yetisiyle ilişki olmaktadır (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015). Benzer şekilde aleksitimik bireylere yaşam tahmin edilemez gelmekte ve duygusal ipuçları; tehlike, tehdit ya da korku işaretçileri olarak algılandığından birçok problem durumuna tekrarlayan şekilde maruz kalınmaktadır. (Carpenter & Chung, 2011).

Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kuramsal temellerine bakıldığında her ikisinin de erken dönem bağlanma yaşantıları ve özellikle bireyin özerklik ve keşif davranışı sırasında ebeveynin (özellikle anne) tutumu ile ilişkili olduğu görülmektedir (Carpenter & Chung, 2011; Sorrentino ve diğerleri, 1990; Stoudemire, 1991; Yüksel, 2014). Buna göre özerklik ve keşif için cesaretlendirilmeyen çocukların kesinlik eğilimi göstermeleri sonucu belirsiz durumları tehdit olarak algılayarak belirsizliğe tahammülsüzlüğe daha fazla maruz kaldıkları ifade edilmektedir (Sorrentino ve diğerleri, 1990). Benzer şekilde bu tür ebeveynler duyguların ifade edilmesi yerine bastırılması yönünde teşvik edici olduklarından çocuklarında aleksitimik özellikler görülme sıklığının daha çok olduğu düşünülmektedir (Stoudemire, 1991). Ayrıca erken dönem bağlanma yaşantılarının olumsuz olması olumsuz duyu düzenleme süreçlerinin aktive olmasına neden olduğundan belirsizliğe tahammülsüzlük (Carpenter & Chung, 2011; Yüksel, 2014) ve aleksitimi (Krystal, 1979; Mc Dougall, 1982) düzeyini artırmaktadır.

Bu çalışmada kuramsal temele dayalı olarak öne sürülen yapısal modelin duyu düzenleme süreçleri ile aleksitimi değişkeni arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin aracılık rolünü test etmek için kurulan yapısal modelin de iyi uyuma sahip olduğu belirlenmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün modelde tümüyle aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Bu çalışma bazı sınırlıklar içermektedir. Araştırmanın birinci sınırlılığı, örneklemin Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinde eğitim öğretime devam eden öğrencilerden oluşmasıdır. Modelin gelişimine katkı sağlamak amacıyla araştırma, farklı üniversitelerde farklı örneklem grupları üzerinde tekrarlanabilir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı, verilerin sadece kişinin kendisi hakkında bilgi vermesine dayalı olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği ile toplanmış olmasıdır. Araştırmadaki değişkenlerle ilgili öğretmen, aile ve akran değerlendirmelerinin yapıldığı çalışmalar araştırmanın daha nesnel olmasına yardımcı olabilir. Ayrıca bu çalışmada kullanılan ölçekler yerine aynı özellikleri ölçen farklı ölçme araçlarının kullanılması araştırma sonuçlarının etkisini artırabilir. Ayrıca bu çalışmadaki değişkenler, boylamsal çalışmalarla da test edilerek araştırmanın verimliliğini artırılmasına katkı sağlanabilir.

Araştırma sonuçlarına bağlı olarak bazı öneriler sunulabilir. Belirsizlik, yaşamda her zaman var olmuştur ve olacaktır bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek seviyelerde olması kişinin tüm yaşam alanlarındaki işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Üniversite, öğrenciler için yeni bir sosyal ortam ve uyum sürecini gerekli kılan bir yaşam alanıdır. Bu bağlamda özellikle üniversitenin ilk yıllarında bu yeni ve

belirsizlikleri içinde barındıran yaşantıyla uygun duygu düzenleme süreçlerini kullanarak başa çıkamamak kişilerde sıkıntı seviyesini artırmakta ve pek çok psikolojik probleme yol açabilmektedir. Ayrıca üniversitenin son yıllarına doğru meslek yaşamıyla ilgili ortaya çıkan belirsiz durumlarla başa çıkabilme yetisi de uygun duygu düzenleme becerilerini gerekli kılmaktadır. Bununla birlikte duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan ve duygu düzenleme eksikliği olarak ele alınan aleksitiminin kişilerin yaşantılarındaki olumsuz etkisi açıktır ve bu faktörün kişi belirsiz durumlarla karşı karşıya kaldığında aktive olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın bulgularıyla da tutarlı olarak aleksitiminin duygu düzenleme süreçleriyle ilişkisinin belirsizliğe tahammülsüzlük faktörünün etkisi altında gerçekleşip gerçekleşmediğine ilişkin ya da bu faktörü kontrol altına alarak kapsamlı bireysel ve grupla psikolojik danışma ve/veya psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi yararlı olabilir. Psikolojik danışmanlar ve psikolojik yardım alanında çalışan diğer uzmanlar, geliştirecekleri psiko-eğitim programları ya da kuramsal temele dayalı olarak hazırlanan psikolojik danışma uygulamaları ile öğrencilerin olumlu duygu düzenleme becerisi kazanmalarına, belirsizliğe tahammül düzeylerini artırmalarına ve dolayısıyla aleksitimin bu kapsamdaki etkisinin ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilirler.

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.
- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science, 8*(2), 155–172.
- Aldao, A., Nolen-hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237.
- Anderson, K.G., Dugas, M.J. Koerner N., Radomsky A.S., Savard P., & Turcotte J. (2012). Interpretive style and intolerance of uncertainty in individuals with anxiety disorders: A focus on generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord. 26*(8), 823-832.
- Arnold, M. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist, 55*, 1247-1263.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Behar, E., DiMarco, I.D., Hekler, E.B., Mohlman, J., & Staples, A.M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *J Anxiety Disord., 23*(8), 1011-1023.
- 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.

- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty. *Clinical Psychology Review, 31*, 1198-1208.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.
- Buhr, K., & Dugas M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy, 40*(8), 931-945.
- Carpenter, L., & Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(4), 367–388.
- Chadwick, P., Hughes, S., Russell, D., Russell, I., & Dagnan, D. (2009). Mindfulness groups for distressing voices and paranoia: A replication and randomized feasibility trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 37*(4), 403–412.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 560–572,
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (2009). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7*(01), 1.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London: Routledge/ Falmer.
- Darrow, S. M., & Follette, W. C. (2014). A behavior analytic interpretation of alexithymia. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(2), 98-108.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi, 1*, 157-165.
- Deschenes, S. (2010). *Experimental manipulation of beliefs about uncertainty: Effects on interpretive processing and access to threat schemata*. Unpublished doctoral dissertation. Concordia University.
- Ehring, T. & Watkins, E.R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*(3), 192-205.
- Eid, P., & Boucher, S. (2012). Alexithymia and dyadic adjustment in intimate relationships: Analyses using the actor partner interdependence model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(10), 1095- 1111.
- 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.
- Fukunishi, I., & Paris, W. (2001). Intergenerational association of alexithymic characteristics for college students and their mothers. *Psychological Reports, 89*, 77-84.
- 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. *Clin Psychol Rev., 31*(6), 923-933.
- Gross, J. (2006). *Handbook of emotional regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.

- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271–299.
- Gross, J., & Thompson, R. (1997). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotional Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Gyurak, A., Gross, J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dualprocess framework. *Cognition & Emotion*, 25(3), 400–412.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D. et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M., & Dougher, M. J. (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Reno: Context Press.
- Henry, J. D., Bailey, P. E., von Hippel, C., Rendell, P. G., & Lane, A. (2010). Alexithymia in schizophrenia. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 32(8), 890–897.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 5360.
- Hoppe, K.D., & Bogen, J.E. (1977), Alexithymia in twelve commissurotomed patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (p. 351-372). New York: Guilford.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (Second Edition ed.). NY: Guilford Publication, Inc.
- Kring, A. M., & Sloan, D. S. (2010). *Emotion regulation and psycho-pathology*. New York: Guilford Press.
- Krystal, H. (1988). *Integration and self-healing: Affect-trauma-alexithymia*. Hillsdale, NJ: Analytical Press.
- Krystal, H.J. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. Oxford, Uk: Oxford University Press.

- Luminet, O., Rimé, B., Bagby, R. M., & Taylor, G. (2004). A multimodal investigation of emotional responding in alexithymia. *Cognition & Emotion, 18*(6), 741–766.
- Lumley, M.A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineau, K. (1996). Family factors related to alexithymia characteristics. *Psychosomatic Medicine, 58*, 211–216.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology, 66*(2), 116–124.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*(2), 175–190.
- Mc Dougall, J. (1982). Alexithymia; A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics, 38*, 81-90.
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*(4), 329–352.
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., et al. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: An fMRI study of mentalizing in alexithymia. *NeuroImage, 32*(3), 1472–1482.
- Nemiah, J. C., Freyberger, H., & Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In O. Hill (Ed.), *Modern trends in psychosomatic medicine* (430-439). London, Butterworths.
- O'Driscoll, C., Laing, J., & Mason, J. (2014). Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia, a review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev. 34*(6), 482–495.
- Panksepp, J. (2003). At the interface of the affective, behavioral, and cognitive neurosciences: Decoding the emotional feelings of the brain. *Brain and Cognition, 52*(1), 4–14.
- Philippot, P., Baeyens, C., & Douilliez, C. (2006). Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion, 6*(4), 560–571.
- 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.
- Sarı, S. & Dağ, D. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*, 261-270.
- Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health [Special issue: contributions from the decade of the brain to infant mental health]. *Infant Mental Health Journal, 22*(1-2), 7-66.
- Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology, 28*, 21-31.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics, 22*, 255–262.

- Sorrentino, R. M., Raynor, J. O., Zubec, J. M., & Short, J. C. (1990). Personality functioning and change: Informational and affective influences on cognitive, moral, and social development. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Ed.). *The handbook of motivation and cognition: foundations of social behaviour*. (p. 193-228). New York: Guilford Press.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, Part 1 and 2". *Psychosomatics*, 32(4),365- 381.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş; temel ilkeler ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Taylor, J. G. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134-142.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). The development and regulation of affects. *Disorders of Affect Regulation*, 7-25.
- Taylor, G. J., Ryan, D. & Bagby, R.M. (1985). Towards the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy & Psychosomatic*, 44, 191- 199.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.
- Way, I., Yelsma, P., Van Meter, A.M., & Black Pond, C. (2007). Understanding alexithymia and language skills in children: Implications for assessment and intervention. *American Speech-Language-Hearing Association*, 38,128–139.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayış*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zlomke, K.R., & Jeter, K.M. (2014). Stress and worry: Examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety Stress Coping*, 27(2), 202-215.

Extended Abstract

The theoretical model in the present study based on the hypothesis which direct relationship between emotion regulation processes, alexithymia and intolerance of uncertainty predicting the effect of emotion regulation processes on alexithymia. The model tested by using structural equation modeling to determine whether intolerance of uncertainty plays a mediator role in the relationship between emotion regulation processes and alexithymia.

The participants were 168 in Faculty of Educational Sciences, 93 in Faculty of Engineering and 86 in Faculty of Management totally 347 college students selected with the convenience sampling method. Of the participants, 181 (52.2 %) were female and 166 (47.8 %) were male. Participants were between ages 17-27, and the participants' mean age was 20.5. Data were collected by using the Emotion Regulation Processes Scale, Toronto Alexithymia Scale and Intolerance of Uncertainty Scale. In the present study, structural equation modeling based on a theoretical model was used to evaluate the relationships between the variables. Data was tested by using The SPSS 20 and Lisrel programs.

Firstly, the reliability of the scales determined with Cronbach's alpha in this study. Secondly, Confirmatory Factor Analysis was used for every three scales calculating relationships between observed and latent variables and scale items determined to have lower

values of the parameters exclude from every three scales and then cronbach's alpha calculated once again as is. The measurement model and the structural model was used as two basic models in structural equation modeling.

Consequently, in this study the proposed structural model confirmed and it was found that the relationships between emotion regulation processes and intolerance of uncertainty, and between intolerance of uncertainty and alexithymia were statistically significant. Furthermore, it was revealed that the fit indices of the structural model generally provide the conditions of acceptance value and that the t-values for all of the variations were significant. Emotion regulation processes and intolerance of uncertainty predict alexithymia at a significant level, and intolerance of uncertainty plays a mediator role between emotion regulation processes and alexithymia. The results are consistent with findings of previous studies showing the significant relationship between intolerance of uncertainty and alexithymia, between intolerance of uncertainty and emotion regulation processes.

There are several limitations in this study. First limitation of the study, the sample was only consists of students studying at Alanya Alaaddin Keykubat University. The second limitation of this study that the data obtained from only three scales. Thus it may be helpful to get information from family, teacher or peer groups and use different kinds of scales measuring same variables. The other limitation of this study is cross-sectional study. It can be obtained more effective conclusions as a means of longitudinal study.

University is a new social environment and a life space involving adaptation processes for students. In this regard, poor ability to cope with this new and uncertain social life using emotion regulation processes especially in the first year of university, pose to different kinds of problem and increase in distress level. In addition, emotion regulation processes play an important role in deal with uncertain situations regarding with career plans towards to last years of university. In the light of this study's findings, taking into consideration the effect of intolerance of uncertainty on alexithymia and relationships between emotion regulation and each variables, adaptive emotion-regulation strategy-oriented psychotraining program for reducing intolerance of uncertainty and alexithymia can be developed and psychological counselors and other mental health specialists help people to obtain adaptive emotion-regulation, increase tolerance of uncertainty levels and remove effect of alexithymia in this context.