

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Dr. Öğr. Üyesi Banu YILDIZ¹

Dr. Öğr. Üyesi Ali GÜLLÜ²

Geliş Tarihi: 22.05.2018

Kabul Tarihi: 10.07.2018

Yayın tarihi: 13.07.2018

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi belirlemek ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Çalışmanın katılımcıları 200'ü Eğitim Fakültesi, 101'i Mühendislik Fakültesi, 110'u İşletme Fakültesinde öğrenim gören toplam 411 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın kapsamına dâhil edilen öğrenciler uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Katılımcıların 209'u kadın (%50.9), 202'si (%49.1) erkektir. Katılımcılar 17-27 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 20.5'tir. Araştırmada veri toplama aracı olarak çalışmaya katılanların demografik özellikleri ile ilgili verileri toplamak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Demografik değişkenler ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla 't' testi ve ANOVA kullanılmıştır. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasında ne yönde bir ilişki olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısına bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaş, fakülte ve algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenleri açısından belirsizliğe tahammülsüzlükleri anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Cinsiyet değişkeni açısından aleksitimi anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe tahammülsüzlük, aleksitimi, sosyo-demografik değişkenler.

The Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Alexithymia and Investigation by Some Socio-Demographic Variables

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between intolerance of uncertainty and alexithymia in college students and to examine whether there is a significant difference the level of intolerance of uncertainty and alexithymia regarding to some socio-demographic variables. The participants were 200 in Faculty of Educational Sciences, 101 in Faculty of Engineering and 110 in Faculty of Management totally 411 college students. Of the participants, 209 (50.9 %) were female and 202 (49.1 %) were male. Participants were between ages of 17 and 27, and the participants' mean age was 20.5. The data were collected by means of a Demographic Information Form to collect data on demographic characteristics of participants, Intolerance of Uncertainty Scale and Toronto Alexithymia Scale. In order to determine whether there is a significant difference between demographic variables and intolerance of uncertainty and alexithymia 't' test and ANOVA were used. Scheffe Post-hoc test was utilized to determine sources of this differentiation. In addition, Pearson Product-Moment Correlation Coefficients were examined to determine what kind of relationship exists between intolerance of uncertainty and alexithymia. According to the findings, a significant positive relationship was found between intolerance of uncertainty and alexithymia. Significant differences in age, faculty and perceived socio-economic status were only found for intolerance of uncertainty. Also a significant gender difference in alexithymia was found. There is no significant difference in intolerance of uncertainty or alexithymia with regard to mother's education level and father education level. Under the lights of the literature, results obtained from the study were discussed and some suggestions were offered for future research.

Key words: Intolerance of uncertainty, alexithymia, socio-demographic variables.

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, banu.yildiz@alanya.edu.tr

² Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, ali.gullu@alanya.edu.tr

GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz çağda, olayları önceden yordama konusunda önemli ilerlemeler kaydedilmiş olsa da belirsizlik yaşamın her alanında kaçınılmaz olarak karşımıza çıkmaya devam etmektedir. Belirsizlik, pek çok disiplin alanı çalışmalarının merkezinde yer alan bir kavram olmakla birlikte özellikle ruh sağlığı alanında insanların belirsizliğe nasıl bir anlam yükledikleri ve belirsizlikle etkili şekilde başa çıkma becerilerine sahip olup olmadıkları önem taşımaktadır. Belirsizlikle başa çıkma zorluğu olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, yüksek tehdit algısı ve hatalı değerlendirmelerin eşlik ettiği önyargılı bilgi işlemelerden oluşan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepki olarak tanımlanmaktadır (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994).

Günlük yaşamda belirsizliğin kaçınılmaz olduğu göz önünde bulundurulduğunda, belirsiz durumları tehdit olarak görmenin olumsuz duygulara ve genellikle endişenin gelişimi ve devamında rol oynaması beklenen bir durumdur (Dugas, Freeston, Blais ve Ladouceur, 1994). Belirsizliğe tahammülsüzlük, olayın gerçekleşme olasılığına bakılmaksızın tehdit edici ve kabul edilemez olarak olumsuz bir şeyin olacağını düşünme eğilimi olduğundan anksiyeteyi açıklamak için dikkat çeken bir yapıdır (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006). Belirsizliğe tahammülsüz kişilerin belirsiz durumlara ilişkin tekrarlayan şekilde olumsuz düşüncelere sahip olmaları, anksiyete seviyesinin artışı yordamaktadır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Kuramsal temellerine bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün erken dönem bağlanma yaşantılarına ve sosyo-kültürel bağlama dayalı açıklamaları dikkat çekmektedir (Gentler ve Kerns, 2006; Hofstede, 1980; Rokeach, 1960; Sorrentino ve Short, 1986; Sorrentino, Raynor, Zubec ve Short 1990). Buna göre ebeveynleri tarafından özerklik ve keşif davranışı için cesaretlendirilen çocuklar, belirsiz durumları kendileri ve çevreleri hakkında yeni şeyler öğrenme fırsatı olarak görmekte ve bu tür durumlarda motive olup harekete geçmektedirler. Buna karşın ebeveynleri tarafından erken dönem yaşantılarında özerklik ve keşif davranışları için cesaretlendirilmeyen ve hatta cezalandırılan çocuklar, belirsiz durumları tehdit olarak algılamakta ve kesinlik içeren durumlarda motive olup harekete geçebilmektedirler. Kişilerin belirsizlik ya da kesinlik durumunda harekete geçmelerini sağlayan bu motivasyonel özelliklerin, çocuk-bakıcı ilişkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Rokeach, 1960; Sorrentino ve Short, 1986; Sorrentino vd., 1990). Ayrıca erken dönem güvensiz bağlanma yaşantıları, olumsuz duygu düzenleme süreçlerini harekete geçirerek de belirsizliğe tahammülsüzlüğün artışına neden olabilmektedir (Gentler ve Kerns, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyo-kültürel bağlama dayalı açıklamalarına bakıldığında toplulukçu doğu kültürlerindeki kişilerin bireyci batı kültürlerinden daha fazla belirsizlikten kaçınmacı oldukları, belirsizliği tehdit olarak gördükleri ve dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha fazla deneyimledikleri söylenebilmektedir (Hofstede, 1980).

Belirsizliğe tahammülsüzlük obsesif kompulsif bozukluklarla da ilişkili bulunmaktadır (Beech ve Lidell, 1974; Lind ve Boschen, 2009; Makhlof-Norris ve Norris, 1972). Obsesif kompulsif kişilerdeki aşırı kontrol davranışı ve sorumluluk algısında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rol oynadığı öne sürülmektedir (Lind ve Boschen, 2009). Obsesif kompulsif bozukluğu olan kişiler, aşırı derecede kesinlik ihtiyacına sahiptirler (Makhlof-Norris ve Norris, 1972) ve kesinlik elde edilene kadar önemli derecede anksiyete deneyimlemektedirler (Beech ve Lidell, 1974). Obsesif kompulsif bozukluklardaki kompulsiyon ve ritüel davranışlar belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilidir (Beech ve Lidell, 1974). Belirsizliğe tahammülsüz kişilerin duygu düzenleme ve duygu tanılama güçlüğü yaşamaları ve katı ve stereotip davranış sergilemeleri duygularını tanımlama ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi ile de güçlü şekilde ilişkilendirilmektedir (Abbate-Daga, Quaranta, Marzola, Amianto ve Fassino, 2015).

Aleksitimi ilk olarak Sifneos (1973) tarafından güçlü duyguların farkında olan ya da bunları deneyimleyen ancak bu duyguları, zorlukla anlamlandırılan ve başkalarına etkili şekilde ifade etmekte zorlanan psikosomatik sorunları olan klinik hastaları tanımlamak için kullanılmış ve psikiyatrik hastalıklar sınıfında yer almıştır. Ancak daha sonraki çalışmalarda sağlıklı insanlar arasında da görülebildiği tespit edilmiştir (Gürkan 1996; Laos, 1994). 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 ve Black Pond, 2007). Aleksitiminin sebebi konusunda tartışmalar olmakla birlikte ‘genetik’ faktörlerden kaynaklandığı, yani kuşaklar arası iletim yoluyla edinildiğini savunan araştırma sonuçları mevcuttur (Fukunishi ve Paris, 2001). Buna göre duygularını tanımada ve ifade etmede güçlük yaşayan çocukların ve yetişkinlerin ebeveynleri de duygularını ifade etmekte (Lumley, Mader, Gramzow ve Papineav, 1996) zorluk yaşayabilmektedirler. Diğer taraftan aleksitimi, çocuk istismarı gibi travmatik yaşam deneyimlerinin sonucunda görülebilmektedir (Krystal, 1988). Travmatik yaşantılar sonucunda beynin duyguları yöneten sağ yarımküresi ile konuşmayı yöneten sol yarım küresi arasında iletişim bozulmaktadır (Schore, 2001). Beynin sağ ve sol yarım küresi arasındaki bu kopukluk, aleksitimin nörofizyolojik kuramsal temeline de kaynaklık etmektedir (Hoppe ve Bogen, 1977).

Aleksitiminin psikanalitik yaklaşım temelli açıklamaları (Mc Dougall, 1982) belirsizliğe tahammülsüzlüğe benzer şekilde erken dönem olumsuz bağlanma yaşantılarına değinmekte 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. Sosyal öğrenme-davranışçı yaklaşıma dayalı aleksitimi açıklamaları da belirsizliğe tahammülsüzlüğe benzer şekilde toplulukçu doğu kültürlerinde aleksitiminin daha fazla görüldüğüne dikkat çekmektedir. Buna göre toplulukçu doğu kültürlerinde duyguların ifade edilmesi yerine bastırılması yönünde teşvik edici olduğundan bu ortamdaki yetişkinleri model alan çocuklarda aleksitimik özellikler görülme olasılığının daha çok olduğu söylenebilmektedir (Stoudemire, 1991). Aleksitiminin erken dönem bağlanma yaşantıları ve sosyo-kültürel bağlama dayalı kuramsal açıklamaları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün kuramsal açıklamaları arasındaki benzerlik ve her iki kavramın duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisi dikkat çekmektedir.

Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal başa çıkma zorluklarını açıklayan sosyal ve duygusal işleme yeteneklerinde ilişkili faktörler olarak ele alınmaktadır (Abbate-Daga vd., 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 vd., 2015). Aleksitimi; duyguları tanımlama, anlama ya da tarif etme yetersizliğinin yansıması olan genel bir duygu düzenleme eksikliğidir (Taylor, 2000). Belirsizliğe tahammülsüzlük (Birrell, Meares, Wilkinson ve Freeston, 2011) de aynı zamanda duygusal başa çıkma güçlüğü ile ilişkilidir. Duygu tanımlama yetersizliği, kişilerin duygusal olarak stres verici ve belirsiz durumları doğru okuma yeteneklerini olumsuz etkileyebilmektedir. Sonuç olarak bu kişiler belirsiz durumlarla karşılaştıklarında duygusal süreçlerden kaçınma stratejisi olarak katı ve stereotip davranışlar kullanabilmektedirler (Abbate-Daga vd., 2015). Benzer şekilde aleksitimik bireyler, yaşamı öngörülemez olarak algıladıklarından ve duygusal ipuçlarını; tehlike, tehdit ya da korku işaretçileri olarak yorumladıklarından birçok problem durumuna tekrarlayan şekilde maruz kalmaktadırlar. Sembolik düşünme, hayal etme ve fantezi kapasiteleri sınırlı olduğundan tüm deneyimleri gerçekmiş gibi hissetmeleri sıkıntıyı artırmaktadır (Carpenter ve 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 alabilmektedirler (Deschenes, 2010).

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, yaş, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzey ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimiye yönelik araştırmalarda farklı sonuçların ortaya konulduğu görülmektedir. Örneğin, bazı araştırmalar (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Sarı, 2007) belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlarda daha yüksek olduğu bulguları ortaya koyarken belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından fark olmadığını gösteren araştırmalar (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014; Buhr ve Dugas, 2002; Carleton vd., 2014; Dugas vd., 2010; Fracalanza, Koerner, Deschênes ve Dugas, 2014) da bulunmaktadır. Aleksitimi ile ilgili alanyazında, erkeklerin kadınlardan daha aleksitimik olduklarını öne süren araştırma sonuçlarıyla birlikte Bağcı (2008); Honkalampi, Hintikka, Saarinen, Lehtonen ve Viinamaki (2000); Koçak (2003) ve Yelsma (2005) aleksitimi açısından cinsiyetler arasında farklılık bulunmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları da mevcuttur (Joukamaa, Saarijarvi, Muuriaisniemi, ve Salokangas, 1996; Ünal, 2004).

Yaş değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik Ersöz, Ersöz ve Konuşkan'ın (2016) araştırması, 18,5-20,5 yaş aralığındaki öğrencilerden orta ve alt sosyo-ekonomik konuma sahip olanların belirsizlikle daha iyi başa çıkabildikleri buna karşın 22 yaş ve sonrası büyükşehirde yaşamayan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükten daha fazla etkilendiklerini ortaya koymaktadır. Aleksitimi ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik olarak çelişkili sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin Bağcı, 2008 ve Paulson, 1985 aleksitimi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymazken yaş ile aleksitimi artışının aynı yönde olduğunu öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Yemez, 1991; Karakıs ve Levant, 2012).

Fakülte değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisine yönelik az sayıda çalışma olmakla birlikte eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu ile ilgili araştırma sonuçları (Şar, Işıklar ve Aydoğan, 2012) ve öğretmen atama kontenjanları ile ilgili gelecekteki meslek kaygıları ve belirsizliği (Özsarı, 2008; Üstüner, 2004) arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar mevcuttur. İlgili alanyazın incelendiğinde, aleksitimi ile fakülte değişkeni arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

İlgili alanyazında anne-baba eğitim durumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisine yönelik doğrudan bir araştırma bulgusu bulunmamakla birlikte problem çözme becerilerine sahip olma ile anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye dayanan (Elmacıoğlu, 1998) çalışmalarda anne-baba eğitim düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin (dolayısıyla belirsizliğe tahammülün) artacağı ileri sürülmektedir. Aleksitimi ile anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik farklı araştırma sonuçları mevcuttur. Anne-baba eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında ilişki bulunmadığını ortaya koyan çalışmaların (Apfel ve Sifneos, 1979; akt., Dereboy, 1990; Yıldız, 2013) yanı sıra; anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe aleksitiminin azaldığını bildiren araştırmalar da bulunmaktadır (Evren, Can, Evren ve Çakmak, 2002; Yaluğ, Aydoğan ve Savrun, 2003; Yemez, 1991).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili alanyazında bu değişkenin algılanan gelir düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bir araştırma bulgusuna rastlanmamış olmakla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişelenmeye yatkınlık, (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001), endişe ve sürekli kaygı (Sarı, 2007), üzüntü, olumsuz düşünceler, anksiyete ve depresyon düzeyi (Buhr ve Dugas, 2009; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010), gelecek korkusu (Bredemeier ve Berenbaum, 2007) ilişkisi düşünüldüğünde algılanan gelir düzeyi yüksek, orta ve düşük olanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının ortaya konması önem taşımaktadır. Algılanan sosyo-ekonomik düzey ve aleksitimi arasındaki ilişkiye yönelik araştırma sonuçları arasında da farklılık bulunmaktadır. Örneğin, aleksitiminin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmaların yanı sıra (Aslan, 1996; Yıldız, 2013) algılanan sosyo-ekonomik düzey ile aleksitimi arasında ters yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları da mevcuttur (Kokkonen vd., 2001; Yemez, 1991).

Bu bilgiler ışığında, belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasında dikkate değer bir ilişkinin olduğu varsayılabilir. Daha önce yurt içinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmanın olmaması ve yurt dışında bu değişkenleri doğrudan ele alan çok az sayıda araştırmaya (Abbate-Daga vd., 2015; Berrocal vd., 2009) rastlanmış olması bu araştırmanın özgünlüğüne işaret

etmektedir. Ayrıca duygusal başa çıkma gücü ile ilişkilendirilen ve kuramsal temelleri bakımından benzerlik gösteren bu iki yapı arasındaki ilişkinin ortaya konmasının ve çeşitli sosyo-demografik değişken açısından değerlendirilmesinin psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu nedenlere dayalı olarak mevcut araştırmanın temel problemini, belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemek oluşturmaktadır. Araştırmanın alt problemleri ise şöyle belirlenmiştir:

- 1) Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri; cinsiyete, yaşa, fakülteye, anne-baba eğitim düzeyine ve algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 2) Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri; cinsiyete, yaşa, fakülteye, anne-baba eğitim düzeyine ve algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinin farklı fakültelerinde eğitimine devam eden toplam 448 üniversite öğrencisi katılmıştır. Uç değerler Mahalanobis analizi ile belirlenerek veri setinden çıkartılmıştır. Çalışma grubu, 200'ü Eğitim Fakültesi, 101'i Mühendislik Fakültesi, 110'u İşletme Fakültesinde öğrenim görmekte olan toplam 411 üniversite öğrencisinin verileri üzerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın kapsamına dâhil edilen öğrenciler uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Katılımcıların 209'u kadın (%50.9), 202'si (%49.1) erkektir. Katılımcılar 17-27 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 20.5'tir.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal formu, Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiş, İngilizceye uyarlaması Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin İngilizce versiyonunun güvenilirlik katsayısı .94, test-tekrar test güvenilirliği .74'tür. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 26 madde (örn., 'belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor') ve 4 alt boyuttan (belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilmemek rahatsız edicidir ve belirsizlik eyleme geçmeyi engeller) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilirlik katsayısı .93, test-tekrar test güvenilirliği ise .66 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı tekrar hesaplanmıştır ve .88 olarak tespit edilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği

Bireylerdeki aleksitimik özellikleri belirleyebilmek amacıyla geliştirilen 26 madde (örn., 'duygularımı tam olarak anlatacak sözleri bulmak benim için zordur.') ve 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 ve diğerleri, 1985). Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dereboy (1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .65'tir. Ölçekten alınan puanların artması aleksitimi düzeyinin artışı göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı yeniden hesaplanmış ve .75 olarak tespit edilmiştir.

Veri Analiz Teknikleri

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi düzeylerinin; cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için ise "t" testi

kullanılmıştır. Öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi düzeylerinin; yaş, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla ise ANOVA kullanılmıştır. Gruplararası farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla “Sheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” yapılmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Veriler SPSS 20 paket programı ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumu

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısına bakılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1
Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2
1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1.00	
2. Aleksitimi	.37**	1.00
\bar{X}	78.61	68.06
ss	17.69	11.39

** $p < .01$

Tablo 1’de yer alan verilere göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi ile arasında ($r = .37$, $p < .01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde erkek ve kız öğrenciler arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “ t ” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 2
Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklaşmayı İnceleyen t Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Kadın	209	78.39	18.44	-.247	409	.08
	Erkek	202	78.83	16.92			

Tablo 2’de cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tablo incelendiğinde, erkek ve kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından ($t_{0.05; 409} = -.247$, $p > .05$) aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “ t ” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3
Öğrencilerin Yaşlarına göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmayı İnceleyen t Tablosu

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	20 yaş ve altı	217	76.76	18.27	-2.245	409	.03
	21 yaş ve üstü	194	80.67	16.84			

Tablo 3'te yaş değişkeni açısından öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tablo incelendiğinde, 20 yaş ve altı ve 21 yaş ve üstü öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından ($t_{0.05}: 409 = -2.245, p < .05$) aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre 21 yaş ve üstü öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ($\bar{X} = 80.67$) 20 yaş ve altı öğrencilerden ($\bar{X} = 76.76$) daha yüksektir.

Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Fakülte değişkeni açısından belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4
Fakülte Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Fakülte	N	\bar{X}	ss
Eğitim	200	79.86	18.10
Mühendislik	101	74.44	17.22
İşletme	110	80.15	16.92
Toplam	411	78.61	17.69

Tablo 4.1
Fakülte Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	2326.947	2	1163.473	3.767	.02
Grup içi	126009.899	408	308.848		
Toplam	128336.845	410			

Tablo 4'te fakülte değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 4.1'de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Fakülte değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2,408} = 3.767, p < .05$). Bu farklılığın hangi fakülteler arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X} = 79.86, ss = 18.10$) ile mühendislik fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X} = 74.44, ss = 17.22$) arasından kaynaklandığı görülmüştür. Bu bulgulara göre mühendislik fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden daha düşüktür.

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Anne eğitim düzeyi değişkeni açısından belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 5
Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Anne Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	ss
İlkokul	204	78.30	17.33
Ortaokul	80	77.50	18.88
Lise	86	80.23	18.05
Üniversite	41	78.86	16.73
Toplam	411	78.61	17.69

Tablo 5. 1
Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	344.954	3	114.985	.366	.78
Grup içi	127991.892	407	314.476		
Toplam	128336.845	410			

Tablo 5'te anne eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 5.1'de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Anne eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-407} = .366 p > .05$).

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 6
Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Baba Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	ss
İlkokul	127	79.46	17.92
Ortaokul	93	78.73	18.62
Lise	103	78.91	17.13
Üniversite	88	76.88	17.19
Toplam	411	78.61	17.69

Tablo 6. 1
Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	366.607	3	122.202	.389	.76
Grup içi	127970.238	407	314.423		
Toplam	128336.845	410			

Tablo 6'da baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 6.1'de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe

tahammülsüzlük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-407} = .389 p > .05$).

Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 7

Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Sosyo-ekonomik Düzey	N	\bar{X}	ss
Düşük	42	87.77	15.86
Orta	341	77.52	17.44
Yüksek	28	78.06	19.91
Toplam	411	78.61	17.69

Tablo 7. 1

Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	3938.095	2	1969.047	6.458	.00
Grup içi	124398.750	408	304.899		
Toplam	128336.845	410			

Tablo 7’de algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 7.1’de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{2-408} = 6.458 p < .05$). Bu farklılığın hangi sosyo-ekonomik arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın düşük sosyo-ekonomik düzey puan ortalamaları ($\bar{X} = 87.77$ $ss = 15.86$) ile orta sosyo-ekonomik düzey puan ortalamaları ($\bar{X} = 77.52$ $ss = 17.44$) arasından kaynaklandığı görülmüştür. Bu bulgulara göre sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzeyi orta olanlardan öğrencilerden daha yüksektir.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Aleksitimi düzeylerinde erkek ve kız öğrenciler arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 8

Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmayı İnceleyen t Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Aleksitimi	Kız	209	66.72	10.80	-2.438	409	.02
	Erkek	202	69.44	11.83			

Tablo 8’de cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin aleksitimi düzeylerine ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tablo incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin aleksitimi düzeyleri

açısından ($t_{0.05: 409} = -2.438$, $p < .05$) aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre erkek öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ($\bar{X} = 69.44$) kız öğrencilerden ($\bar{X} = 66.72$) daha yüksektir.

Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Aleksitimi düzeylerinde üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 9
Öğrencilerin Yaşlarına göre Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmayı İnceleyen t Tablosu

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Aleksitimi	20 yaş ve altı	217	68.06	11.22	-.001	409	.10
	21 yaş ve üstü	194	68.06	11.60			

Tablo 9’da yaş değişkeni açısından öğrencilerin aleksitimi düzeylerine ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tablo incelendiğinde, 20 yaş ve altı ve 21 yaş ve üstü öğrencilerin aleksitimi düzeyleri açısından ($t_{0.05: 409} = -.001$, $p > .05$) aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Fakülte değişkeni açısından aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 10
Fakülte Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Fakülte	N	\bar{X}	ss
Eğitim	200	69.37	11.05
Mühendislik	101	66.59	11.71
İşletme	110	67.02	11.52
Toplam	411	68.06	11.39

Tablo 10.1
Fakülte Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	678.241	2	339.120	2.637	.07
Grup içi	52470.961	408	128.605		
Toplam	53149.202	410			

Tablo 10’da fakülte değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 10.1’de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Fakülte değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-408} = 2.637$, $p > .05$).

Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Anne eğitim düzeyi değişkeni açısından aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 11

Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Anne Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	ss
İlkokul	204	68.43	11.49
Ortaokul	80	67.70	11.20
Lise	86	67.97	11.24
Üniversite	41	67.07	11.84
Toplam	411	68.06	11.39

Tablo 11. 1

Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	79.716	3	26.572	.204	.89
Grup içi	53069.486	407	130.392		
Toplam	53149.202	410			

Tablo 11’de anne eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 11.1’de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Anne eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-407} = .204 p > .05$).

Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 12

Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Baba Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	ss
İlkokul	127	69.69	12.47
Ortaokul	93	68.48	10.85
Lise	103	67.78	9.93
Üniversite	88	65.58	11.64
Toplam	411	68.06	11.39

Tablo 12. 1

Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	904.527	3	301.509	2.349	.07
Grup içi	52244.675	407	128.365		
Toplam	53149.202	410			

Tablo 12’de baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 12.1’de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3,407} = 2.349 p > .05$).

Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Bulgular ve Yorumu

Algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 13

Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Sosyo-ekonomik Düzey	N	\bar{X}	ss
Düşük	42	71.28	12.31
Orta	341	67.68	11.18
Yüksek	28	67.80	12.10
Toplam	411	68.06	11.39

Tablo 13. 1

Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	487.610	2	243.805	1.889	.15
Grup içi	52661.592	408	129.073		
Toplam	53149.202	410			

Tablo 13’te algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 13.1’de de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2,408} = 1.889 p > .05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkiye doğrudan değinen az sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Abbate-Daga vd., 2015; Berrocal vd., 2009) Abbate-Daga vd. (2015) belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitiminin duygusal başa çıkma zorluklarını açıklayan sosyal ve duygusal işleme becerilerinde ilişkili faktörler olduğunu ileri sürmektedirler. Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbirleriyle yanı sıra anksiyete ve depresyonla da ilişkili olduğu anksiyete ve depresyon kontrol altına alındıktan sonra bile bu iki değişkenin birbiriyle ilişkisinin devam ettiği bu çalışmanın bulguları arasında yer almaktadır. Benzer şekilde Berrocal vd. (2009) çalışmalarında kaçınan başa çıkma, belirsizlik korkusu (yani, belirsizliğe tahammülsüzlük) ve aleksitimi ile olumsuz psikolojik sonuçları arasındaki ilişkide duygu düzenleme süreçlerinden deneyimsel kaçınmanın aracı rolünü incelemişlerdir. Deneyimsel kaçınmanın etkileri kontrol altına alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi ve olumsuz sonuçlarının en aza indirileceği sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu değişkenlerin kavramsal olarak korku ve/veya olumsuz duygulardan kaçınmaya odaklanmaları nedeniyle deneyimsel kaçınmanın bu değişkenlerin bileşen süreçleri olarak düşünülebileceği bu araştırmanın varsayımları arasında yer almaktadır.

Kuramsal temellerine bakıldığında aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün erken dönem olumsuz bağlanma yaşantılarından (Mc Dougall, 1982; Sorrentino vd., 1990) etkilendikleri, sosyo-kültürel bağlama dayalı açıklamaları göz önüne alındığında toplulukçu doğu kültürlerinde daha yaygın olarak deneyimlendikleri (Hofstede, 1980; Stoudemire, 1991), olumsuz duygu düzenleme süreçleri ile ilişkilendirildikleri (Carpenter ve Chung, 2011; Krystal, 1988; Schore, 2001; Yüksel, 2014) görülmektedir. Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüz ayrıca mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozuklukla (Marsero, Ruggiero, Scarone, Bertelli ve Sassaroli, 2011; Pleva ve Wade, 2006; Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003; Uzun, 2016) güçlü şekilde ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte karar alma süreçleri açısından da benzer özellikler gösterdikleri görülmektedir (Deschenes, 2010; Taylor, 1984).

Belirsizliğe tahammülsüzlük (Birrell vd., 2011) ve aleksitimik bireyler (Carpenter ve Chung, 2011) yaşamı öngörülemez olarak algıladıklarından ve duygusal olarak stres verici ve belirsiz durumları; tehlike, tehdit ya da korku işaretçileri olarak yorumladıklarından birçok problem durumuna tekrarlayan şekilde maruz kalmaktadırlar. Sonuç olarak bu kişiler belirsiz durumlarla karşılaştıklarında duygusal süreçlerden kaçınma stratejisi olarak katı ve stereotip davranışlar kullanabilmektedirler (Abbate-Daga vd., 2015). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitiminin birçok açıdan benzerlik göstermesi ve birbirini yordama gücü, bu çalışmada elde edilen bu bulgunun alanyazınla tutarlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Demografik Değişkenler (Cinsiyet, Yaş, Fakülte, Anne Eğitim Düzeyi, Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey) Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulguyla tutarlılık gösteren araştırma sonuçları mevcuttur (Boelen vd., 2014; Buhr ve Dugas, 2002; Carleton vd., 2014) İlgili alanyazında (Dugas vd., 1997; Sarı, 2007) belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlarda daha yüksek olduğu bulguları da yer almaktadır. Bununla birlikte cinsiyetten bağımsız olarak, tüm bireylerin belirsizlikle karşılaştıklarında yaşayabilecekleri bilişsel ve duyuşsal unsurlar ortak olarak değerlendirilebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün her iki cinsiyeti de etkileyen güvensiz bağlanma, olumsuz duygu düzenleme, sosyo-kültürel bağlam değişkenleriyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde kadın ve erkek öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamış olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından bu çalışmada 20 yaş ve altı ve 21 yaş ve üstü katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre 21 yaş ve üstü üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi daha yüksektir. Bu araştırma sonucu Ersöz, Ersöz ve Konaşkan'ın (2016) araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmaya göre 18,5-20,5 yaş aralığındaki öğrencilerden orta ve alt sosyo-ekonomik konuma sahip olanların belirsizlikle daha iyi başa çıkabildikleri buna karşın 22 yaş ve sonrası büyükşehirde yaşamayan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükten daha fazla etkilendikleri ortaya konulmuştur. Şu anki çalışmada çalışma grubunun Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi öğrencilerinden oluştuğu düşünüldüğünde büyük şehirde yaşamamaları ve genellikle alt ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olmaları Ersöz vd., (2016) çalışmasıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşla birlikte gelecek meslek hayatı ile ilgili kaygılarındaki artışın (Özsarı, 2008; Üstüner, 2004; Yeniçeri vd., 2007) belirsizliğe tahammülsüzlük eğilimi ile ilişkisi düşünüldüğünde (Dugas vd., 2001) 21 yaş ve üstü katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek bulunduğu söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından fakülte değişkenine göre farklılık olduğu bu çalışmada ortaya konmuştur. Bu farklılık eğitim ve mühendislik fakültesi arasından kaynaklanmaktadır ve eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri daha yüksektir. Alanyazında eğitim fakültesinde öğrenim gören ve atama bekleyen öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu ile ilgili araştırma sonuçları (Şar, Işıklar ve Aydoğan, 2012) ve öğretmen atama kontenjanları ile ilgili gelecekteki meslek kaygıları ve belirsizliği (Özsarı,

2008; Üstüner, 2004) düşünüldüğünde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek bulunduğu söylenebilir.

Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile anne ve baba eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Anne-baba eğitim düzeyi değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırma olmamakla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük, etkili problem çözme becerilerine sahip olmakla ilişkili bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998; Öztürk, 2013). Problem çözme becerilerine sahip olma ile anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye dayanan (Elmacıoğlu, 1998) çalışmalarda anne-baba eğitim düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin (dolayısıyla belirsizliğe tahammülün) artacağı ileri sürülmektedir. Buna göre, bu bulgular dolaylı olarak şu anki çalışma ile tutarlı sonuçlar vermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile algılanan sosyo-ekonomik düzey anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan öğrenciler, orta algılayan öğrencilerden daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük deneyimlemektedirler. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişelenmeye yatkınlık, (Dugas vd., 2001), endişe ve sürekli kaygı (Sarı, 2007), üzüntü, olumsuz düşünceler, anksiyete ve depresyon düzeyi (Buhr ve Dugas, 2009; Yook vd., 2010), gelecek korkusu (Bredemeier ve Berenbaum, 2007) arasındaki ilişki düşünüldüğünde düşük sosyo-ekonomik algı düzeyine sahip öğrencilerin daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadıkları söylenebilir.

Aleksitimi İle Demografik Değişkenler (Cinsiyet, Yaş, Fakülte, Anne Eğitim Düzeyi, Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey) Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada aleksitimi açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve erkeklerin kadınlardan daha fazla aleksitimik özellikler sergiledikleri görülmektedir. Şu anki araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Bağcı (2008); Honkalampi vd., (2000); Koçak (2003) ve Yelsma (2005) yetişkinlerde erkeklerin kadınlardan daha aleksitimik olduklarını öne sürmektedirler. Erkeklerin duygularını ifade etmeyi acizlik olarak algılamaları nedeniyle özellikle ümitsizlik ve korku gibi hassas duyguları için kelime dağarcıklarını geliştirmemeleri bu bulguyu desteklemektedir (Levant vd., 2006). Erkeksi cinsiyet rolünün tanımından dolayı erkeklerin güçlü duygularını gösterme, ifade etme ve paylaşmada kısıtlı hissettiklerini ve bu duygusal kısıtlamanın aleksitimi ile ilgili olabileceğine yönelik araştırmalar da bulunmaktadır (Konrath, Novin ve Li, 2012). Bununla birlikte aleksitimide cinsiyet açısından bir fark olmadığını ileri süren araştırma sonuçları da mevcuttur (Joukamaa vd., 1996; Ünal, 2004).

Aleksitimi açısından 20 yaş ve altı ve 21 yaş ve üstü katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bu araştırmanın bulguları arasındadır. Bu araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren araştırma sonuçları mevcuttur (Bağcı, 2008; Paulson, 1985). Bununla birlikte yaş ilerledikçe aleksitiminin artacağını öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Karakıs ve Levant, 2012; Yemez, 1991). Aleksitiminin sosyo-kültürel bağlam, travmatik yaşantılar ve kalıtsal etmenlere (Fukunishi ve Paris, 2001; Krystal, 1988; Schore, 2001; Stoudemire, 1991) bağlı olarak değişiklik gösterebilecek bir yapı olduğu göz önünde bulundurulduğunda örneklem grubunun bu özelliklere bağlı değişimi nedeniyle aleksitimi ve yaş arasında bir ilişki bulunmamış olabilir. Bu çalışmada aleksitimi açısından fakülte değişkenine göre de farklılık olmadığı ortaya konmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde fakülte değişkeni ve aleksitimi arasındaki ilişkiye değinen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aleksitiminin öğrenim görülen fakülte ve bölümden bağımsız özelliklere sahip olduğu düşünüldüğünde bu çalışmada aleksitimi ve fakülte değişkeni arasında bir ilişki bulunmadığı söylenebilir.

Aleksitimi düzeyinde, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu araştırma bulgularıyla tutarlı olarak anne-baba eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında ilişki bulunmadığını ortaya koyan çalışmaların (Apfel ve Sifneos, 1979; akt., Dereboy, 1990; atay, 2014; Yıldız, 2013) yanı sıra; anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe aleksitiminin azaldığını bildiren araştırmalar da bulunmaktadır. Anne-baba eğitim düzeyi arttıkça bireylerin duygularını ifade etme ve duygu farkındalık düzeyleri hakkında öz farkındalıklarının artması (Uzun, 2016) dolayısıyla

aleksitimik özelliklerinde azalma olması beklenebilir. Anne-baba eğitim düzeyi; çocuk eğitimi ile ilgili kaynaklara daha kolay ulaşmaları, çocuklarıyla daha etkili iletişim kurmaları ve onların duygularını ifade etmelerine fırsat vermeleri (Kale, Çağdaş ve Tepeli, 2013) ile aleksitimik özelliklerin azalmasına katkı sağlayabilir. Ancak kuramsal temellerine bakıldığında çevresel faktörler kadar kalıtsal faktörlerin (Fukunishi ve Paris, 2001; Schore, 2001) de aleksitiminin gelişiminde etkili olduğu öne sürüldüğü için bu çalışmada aleksitimi ile anne-baba eğitim düzeyi arasında bir farklılık bulunmadığı düşünülebilir.

Bu çalışmada, aleksitimi açısından algılanan sosyo-ekonomik düzey anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Aslan (1996) ve Yıldız (2013) aleksitiminin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre değişmediğini ortaya koymuşlardır. Ancak ailenin sosyo-ekonomik düzeyi düştükçe, aleksitiminin arttığını ortaya koyan araştırma sonuçları da mevcuttur (Kokkonen vd., 2001; Yemez, 1991). Aleksitimi ve algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik araştırma sonuçlarının farklı sonuçlar ortaya koydukları görülmektedir. Bu çalışmada örneklem grubun algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerinin daha çok orta seviyede olması aleksitimi açısından bir farklılık yaratmamış olabilir.

ÖNERİLER

Bu çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Çalışma grubunun Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinde eğitim gören 17-27 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşması sınırlılık yaratmaktadır. Araştırmanın farklı üniversite ve örneklem gruplarına uygulanması bulguların etkililiğini artırabilir ve ya farklı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir. Araştırmanın bu çalışmada kullanılan ölçme araçları ve öğrencilerden elde edilen bilgilerle sınırlandırılmış olması nedeniyle farklı ölçme araçları kullanılarak ve öğrencilerin yakın çevresinden de bilgi alınarak yapılacak çalışmalar alana önemli katkılar sağlayabilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkiye değinen çok az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de aleksitimi ruh sağlığı ve uyumlu işlevsellik açısından problem yaratan durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla bu iki değişken arasındaki ilişkiye değinen farklı çalışma grubuna uygulanacak özgün çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitiminin kuramsal temellerine bakıldığında erken dönem bağlanma yaşantılarından etkilendikleri ve sosyo-kültürel bağlama göre farklılıklar gösterdikleri görülmektedir. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar ve eğitimciler, bağlanma kuramını temele alan belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi eğilimlerini azaltmaya yönelik psiko-eğitim programları uygulayabilir ve kültürel çalışmalarla bu iki değişken arasındaki ilişkiler araştırabilirler.

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. doi: [10.1159/000381587](https://doi.org/10.1159/000381587)
- Apfel, R. J., & Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 32(1-4), 180-190. doi: [10.1159/000287386](https://doi.org/10.1159/000287386)
- Aslan, H. (1996). Psikiyatrik, psikosomatik hastalarda aleksitimi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 33(1), 13-18.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi örneği*. Yayınlanmamış uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Beech, A. R., & Liddell, A. (1974). Decision-making, mood states and ritualistic behavior among obsessional patients. In H. R. Beech (Ed.). *Obsessional states*. London: Methuen.
- 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 & 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. doi: [10.1016/j.cpr.2011.07.009](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009)
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 43*(2), 133-144. doi: [10.1080/16506073.2014.888755](https://doi.org/10.1080/16506073.2014.888755)
- Bredemeier, K., & Berenbaum, H. (2008). Intolerance of uncertainty and perceived threat. *Behaviour Research and Therapy, 46*(1), 28-38. doi: [10.1016/j.brat.2007.09.006](https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.09.006)
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: an experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy, 47*(3), 215-223. doi: [10.1016/j.brat.2008.12.004](https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004)
- 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. doi: [10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(5), 463-470. doi: [10.1016/j.janxdis.2014.04.006](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.04.006)
- 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. doi: [10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x)
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London: Routledge/Falmer.
- 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.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25*(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research, 21*(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Blais, F., & Ladouceur, R. (1994). Anxiety and depression in gad patients, high and moderate worriers. *In Poster presented at the annual convention of the association for the advancement of behavior therapy. San Diego, CA.*
- Elmacioğlu, T. (1998). *Başarıda aile faktörü*. Hayat Yayınları, İstanbul.
- Ersöz, F., Ersöz, T. & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25*(3), 215-232.
- Evren, C., Can, S., Evren, B. & Çakmak, D. (2002). Yatarak tedavi gören erkek 75 alkol bağımlılarında aleksitiminin depresyon, anksiyete ve erektil işlev bozukluğu ile ilişkisi: kontrollü bir çalışma. *Klinik Farmakoloji Bülteni, 12*(4), 165-173.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17*(6), 791802. doi: [10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Fukunishi, I., & Paris, W. (2001). Intergenerational association of alexithymic characteristics for college students and their mothers. *Psychological Reports, 89*, 77-84. doi: [10.2466/pr0.2001.89.1.77](https://doi.org/10.2466/pr0.2001.89.1.77)

- Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2006). Adult attachment and memory of emotional reactions to negative and positive events. *Cognition and Emotion*, 20(1), 20-42. doi: [10.1080/02699930500200407](https://doi.org/10.1080/02699930500200407)
- Gürkan, S. B. (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 99-103.
- Hofstede, G. (1980). *Cultures consequences: International differences in work related values*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174. doi: [10.1016/j.janxdis.2005.01.002](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002)
- 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](https://doi.org/10.1159/000012412)
- Hoppe, K.D., & Bogen, J.E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomed patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 148-155. doi: [10.1159/000287057](https://doi.org/10.1159/000287057)
- Joukamaa, M., Saarijarvi, S., Muuriaisniemi, M. L., & Salokangas, R. K. R. (1996). Alexithymia in a normal elderly population. *Comprehensive Psychiatry*, 37, 144-147.
- Kale, Ü., Çağdaş, A. & Tepeli, K. (2013). Anne-baba eğitim düzeyinin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları ifade etme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 254-262.
- Karakıs, E. N., & Levant, R. F. (2012). Is normative male alexithymia associated with relationship satisfaction, fear of intimacy and communication quality among men in relationships? *The Journal of Men's Studies*, 20, 179-186. doi: [10.3149/jms.2003.179](https://doi.org/10.3149/jms.2003.179)
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476. doi: [10.1053/comp.2001.27892](https://doi.org/10.1053/comp.2001.27892)
- Kontrah, S., Novin, S., & Li, T. (2012). Is the relationship between alexithymia and aggression context-dependent? Impact of group membership and belief similarity. *Personality and Individual Differences*, 53, 329-334. doi: [10.1016/j.paid.2012.04.004](https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.004)
- Krystal, H. (1988). *Integration and self-healing: affect-trauma-alexithymia*. Hillsdale, NJ: Analytical Press.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Laos, G. (1995). Prevalence of alexithymia in a general population. *Annual Medical Psychology*, 153(5), 355-357.
- Levant, R.F., Good, G.E., Cook, S.W., O'Neil, J.M., Smalley, K.B., & Owen, K. (2006). The normative male alexithymia scale: Measurement of a gender-linked syndrome. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(4), 212-224. doi: [10.1037/1524-9220.7.4.212](https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.4.212)
- Lind, C., & Boschen, M. J. (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1047-1052. doi: [10.1016/j.janxdis.2009.07.005](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.005)
- Lumley, M.A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineau, K. (1996). Family factors related to alexithymia characteristics. *Psychosomatic Medicine*, 58, 211-216.

- Makhlouf-Norris, F., & Norris, H. (1972). The Obsessive-compulsive syndrome as a neurotic device for the reduction of self-uncertainty. *The British Journal of Psychiatry*, 122(568), 277–288. doi: [10.1192/bjp.122.3.277](https://doi.org/10.1192/bjp.122.3.277)
- Marsero, S., Ruggiero, G. M., Scarone, S., Bertelli, S., & Sassaroli, S. (2011). The relationship between alexithymia and maladaptive perfectionism in eating disorders: A mediation moderation analysis methodology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16(3), 182-187.
- Mc Dougall, J. (1982). Alexithymia; a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 38,81-90. doi: [10.1159/000287617](https://doi.org/10.1159/000287617)
- Özsarı, İ. (2008). *Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin KPSS merkezi sınavı odaklı gelecek kaygıları ve mesleki beklentileri*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı.
- Paulson, J. E. (1985). State of the art of alexithymia measurement. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 44(2), 57-64. doi: [10.1159/000287894](https://doi.org/10.1159/000287894)
- Pleva, J., & Wade, T. D. (2006). The mediating effects of misinterpretation of intrusive thoughts on obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44(10), 1471-1479. doi: [10.1016/j.brat.2005.11.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.11.003)
- Rokeach, M. (1960). *The open and closed mind: Investigations into the nature of belief systems and personality systems*. New York: Basic Books.
- 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.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Sifneos, P.E. (1973). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 22, 255–262. doi: [10.1159/000286529](https://doi.org/10.1159/000286529)
- Sookman, D., & Pinard, G. (1997). Vulnerability and response to unpredictability, newness and change in obsessive compulsive disorder. In *Congress of European association of behavioral & cognitive therapies*. Venezia (Italy).
- 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.
- Sorrentino, R. M., & Short, J. C. (1986). Uncertainty orientation, motivation and cognition. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Ed.). *The handbook of motivation and cognition: Foundations of social behaviour*. (p. 379-403). New York: Guilford Press.
- Stoudemire, A. (1991). Somatohymia, Part 1 and 2". *Psychosomatics*, 32(4),365- 381. doi: [10.1016/S0033-3182\(91\)72037-9](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72037-9)

- Şar, A. H., Işıklar, A. & Aydoğan, D. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 257-271.
- Taylor, J. G. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134-142. doi: [10.1177/070674370004500203](https://doi.org/10.1177/070674370004500203)
- Taylor, G. J., Ryan, D., & Bagby, R.M. (1985). Towards the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy & Psychosomatic*, 44, 191- 199. doi: [10.1159/000287912](https://doi.org/10.1159/000287912)
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732. doi: [10.1176/ajp.141.6.725](https://doi.org/10.1176/ajp.141.6.725)
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233-242. doi: [10.1016/S0887-6185\(02\)00182-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00182-2)
- Uzun, Ç. (2016). *Klinik olmayan bir örnekleme aleksitimi, bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 215-222.
- Üstüner, M. (2004). Geçmişten günümüze Türk eğitim sisteminde öğretmen yetiştirme ve günümüz sorunları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(7),63-82.
- 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.
- Yaluğ, İ., Aydoğan, G. & Savrun, M. (2003). Konversiyon bozukluğu ve psöriasis’de depresyon ve eğitim düzeyinin primer ve sekonder aleksitimi üzerine etkisinin araştırılması. *Düşünen Adam*, 16(2), 80-86.
- Yelsma, P. (2005). *Predictors of difficulty of verbal emotional expression: Positive affect, negative affect and self-defeating personality*. Unpublished Manuscript.
- Yemez, B. (1991). *Psikosomatik, somatoform ve diğer bozukluklarda aleksitimi üzerine kontrollü bir çalışma*. Uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, B. (2013). *Çocuklarda maddi değere verilen önemle aleksitimi arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623– 628. doi: [10.1016/j.janxdis.2010.04.003](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003)
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayış*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.