



## Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)



Bolu Abant İzzet Baysal University  
Journal of Faculty of Education

2023, 23(4), 1797–1821. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023..-909660>



### Ergenlerin Psikolojik Zihinliliklerinin Yordayıcıları Olarak Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalık Deneyimi

Alexithymia and Mindfulness Experience as the Predictors of Adolescents' Psychological Mindedness

Kıvanç UZUN<sup>1</sup> , Zeynep KARATAŞ<sup>2</sup> 

Geliş Tarihi (Received): 05.04.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 30.10.2023

Yayın Tarihi (Published): 15.12.2023

**Öz:** Bu çalışmada, ergenlerin aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi düzeylerinin psikolojik zihinliliklerini ne derece yordandığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Pandemi koşullarından dolayı çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmacılar tarafından hazırlanan online form, çeşitli sosyal medya platformlarında paylaşarak, ergenlik döneminde bulunan 582 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 15,24'tür. Araştırmada veriler; araştırmacıların oluşturduğu demografik bilgi formu, Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde, değişkenlerin arasındaki ilişkinin saptanması için pearson korelasyon katsayısı ile hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılırken; farklılıkların tespitine ilişkin analiz için ise ilişkisiz örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmış, farklılıkların kaynağını test etmek adına Tukey ve Hochberg's GT2 testlerinden yararlanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizlerde SPSS 22.0 programı kullanılmış olup, anlamlılık düzeyi olarak ,05 alınmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin aleksitimi düzeyleri tarafından negatif, bilinçli farkındalık deneyimleri tarafından pozitif yönde anlamlı şekilde yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, akademik not ortalamaları ve algılanan sosyoekonomik düzeyleri açısından anlamlı olarak farklılaştığı; ancak aile yapılarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışma bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik zihinlilik, aleksitimi, bilinçli farkındalık, ergenlik.

&

**Abstract:** In the current study, it is aimed to determine the extent to which alexithymia and mindfulness experiences in adolescents predict their psychological mindedness. To this end, the relational survey model was used to determine the relationships between the variables. The study group of the current research was constructed by means of the convenience sampling method because of the pandemic conditions. The online form prepared by the researchers was shared on various social media platforms; thus, a total of 582 adolescents were reached. The mean age of the participants is 15,24. The data in the study were collected by using the demographic information form developed by the researchers, the Psychological Mindedness Scale for Adolescents, the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Comprehensive Mindfulness Experiences Scale for Adolescents. In the analysis of the collected data, while Pearson correlation coefficient and hierarchic multi-linear regression analysis were used to determine the relationships between variables, independent samples t-test and one-way variance analysis were used to determine the differences and Tukey and Hochberg's GT2 tests were used to test the source of the differences. For all the statistical analyses, SPSS statistics program was used and the significance level was set to be ,05. As a result of the analyses, it was concluded that the adolescents' psychological mindedness was negatively predicted by alexithymia while it was positively predicted by mindfulness. Moreover, the adolescents' psychological mindedness was found to vary significantly depending on gender, grade level, academic grade point average and perceived social-economic level but not vary significantly depending on family structure. Findings of the study were discussed in light of the literature.

**Keywords:** Psychological mindedness, alexithymia, mindfulness, adolescences.

**Atıf/Cite as:** Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). Ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin yordayıcıları olarak aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(4), 1797-1821. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023..-909660>

**İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/pub/aibuefd>

**Copyright** © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University– Bolu

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: Öğr. Gör. Dr. Kıvanç UZUN, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi, [kuzun@mehmetakif.edu.tr](mailto:kuzun@mehmetakif.edu.tr), ORCID: 0000-0002-6816-1789

<sup>2</sup> Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, [zeynepkaratas1972@hotmail.com](mailto:zeynepkaratas1972@hotmail.com), ORCID: 0000-0002-4532-6827

## 1. GİRİŞ

Ruh sağlığı çalışanlarının, kendilerinden yardım alan bireylere sundukları psikolojik yardımın etkililiği uzun zamandır araştırmalara konu olmuştur. Sunulan psikolojik yardımın, bireyler üzerindeki etkisinin ve veriminin artırılması için hangi faktörlerin önemli olduğuna dair araştırmalar uzun zamandır yapılmaktadır (Lambert & Ogles, 2004; Orlinsky vd., 2004). Psikolojik yardımın etkililiğini artırmak üzere yapılan bu araştırmalarda; çoğunlukla psikolojik yardımı sunan bireylerin yeterlilikleri, danışmanlık becerileri, stresle başa çıkma teknikleri ve süreçte uyguladığı teknikler gibi özelliklerin üzerinde önemle durulduğu görülmüştür. Psikolojik danışmanların sahip oldukları bu becerilerin, psikolojik yardım sürecinin kalitesine ne oranda katkı sağladığı hala üzerinde tartışılan bir konudur (Beutler vd., 2004; Hill & Lambert, 2004). Bu bakımdan psikolojik yardım sürecinde, danışma esnasında kullanılan terapötik beceriler ile danışanların özelliklerinin nasıl etkileşime girdiğinin bilinmesi oldukça önemlidir. Türkiye’de psikolojik yardım alma süreci ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; psikolojik danışmanın ve danışanın sahip oldukları özelliklerin, psikolojik yardım süreci üzerinde ne oranda etkili olduğuna dair çalışmaların sayısının giderek artmakta olduğu söylenebilir (Avunduk, 2020; Denizli, 2010; Gülüm vd., 2016).

Psikolojik yardım teması etrafında yapılan çalışmalar, çoğu zaman psikolojik danışmada bulunması gereken nitelikler üzerine yoğunlaşsa da aslında yardım alan her danışanın sahip olduğu kendine özgü kişisel farklılıkları da bulunmaktadır. Her bir danışan, psikolojik yardım alma sürecine birbirinden farklı kişilik özellikleri, tutumlar ve koşullar altında geldiğine göre; danışanın sahip olduğu nitelikler, psikolojik yardım sürecinde göz ardı edilemeyecek derecede önemlidir. Danışanların her birinin sorunlarının yoğunluğu ve ciddiyeti, bu sorundan ne oranda etkilendiği, değişim konusundaki isteği, gelişimsel yüküsü, sosyal ve zihinsel becerileri farklı ve kendine özgüdür (Clarkin & Levy, 2004).

Psikolojik danışma sürecinin verimliliği incelendiğinde; danışanın sahip olduğu niteliklerin, psikolojik yardım alma sürecinde yer alan diğer terapötik olmayan değişkenlere oranla süreçteki değişimin açıklanmasında en büyük paya sahip olduğu görülmüştür (Lambert, 1992). Ayrıca Asay ve Lambert (1999) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada, danışanların sahip oldukları özelliklerin tedavi sonucunu %40 oranında etkilerken, terapötik ilişkinin %30, kullanılan tekniklerin %15 ve beklenti-umut değişkenlerinin ise placebo olarak %15 etkilediği tespit edilmiştir.

Psikolojik yardım süreçleri ile ilgili yapılan araştırmalarda, danışan hakkında incelenebilecek özelliklerin sayısı oldukça fazladır. Araştırmalarda, danışanların sadece demografik özelliklerine göre psikolojik yardım alma süreçleri ve sonuçları hakkında değerlendirmede bulunmak oldukça yüzeysel bir yaklaşım olacaktır. Ayrıca alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, danışanların demografik özelliklerine göre psikolojik yardım arama süreçlerinden ve sonuçlarından elde edilen bulguların birbirleriyle tutarlı olmadığı anlaşılmaktadır (Clarkin & Levy, 2004; Muran & Lutz, 2015; Stiles vd., 2015). Bu bakımdan psikolojik yardım alma süreci üzerinde etkili olabilecek, danışanların demografik özelliklerinin haricinde, danışanlara dair bazı kişisel özelliklerin araştırılmasının önemi ortaya çıkmıştır. Özellikle son yıllarda danışanların sahip olduğu bir özellik olarak ortaya çıkan “psikolojik zihinlilik” (psychological mindedness) kavramı, hem yerli (Denizli vd., 2016; Denizli vd., 2022; Kılınç & Uzun, 2022; Pamukçu & Meydan, 2019; Uzun vd., 2020) hem de yabancı (Conte vd., 1996; Grant, 2001; McCallum vd., 2003; Nyklíček & Denollet, 2009; Nyklíček vd., 2010) alanyazında; psikolojik yardım arama sürecinin etkililiğine yönelik çalışmaların gündemine alınmıştır.

Psikolojik zihinlilik kavramının doğuş ve gelişim süreçleri incelendiğinde; başlangıçta danışanların psikanalitik terapiye uygunluğunun değerlendirilmesinde ele alınan bir kriter olarak tartışıldığı anlaşılmaktadır. Bu bakımdan psikolojik zihinlilik kavramına yönelik ilk tanımlamaların, psikanalitik bir yaklaşımla yapıldığı görülmektedir (Boylan, 2006). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde ise psikolojik zihinlilik kavramının şimdiye kadar yapılan diğer araştırmalarda kendine odaklanabilme, öz-bilinç,

içebakış, kendini gözleyebilme, içgörü ve öz-farkındalık gibi kavramlarla aynı bağlamda ele alındığı ve kullanıldığı anlaşılmaktadır (McCallum & Piper, 1996). Psikolojik zihinlilik kavramı, son zamanlarda yapılan araştırmalarda ise psikanalitik bakış açısından uzaklaşmış, farklı ve yeni bir psikolojik kavram olarak tanımlanmıştır. Psikolojik zihinlilik kavramı, bu yeni bakış açısıyla birlikte artık psikanalitik bir kavram olarak ifade edilmekten uzaklaşıp, bilişsel bir süreç olarak ele alınmaya başlamıştır (Beitel vd., 2004). Conte ve diğerleri (1996) psikolojik zihinlilik kavramını, kişinin hem kendisinin hem de bir başkasının davranışını ve motivasyonunu anlamasına dair ilgi ve beceriye sahip olması şeklinde ifade etmiştir. Bu bakımdan psikolojik zihinlilik, bireylerin kendilerini gözlemlemeleriyle alakalı bir kavram olmasının yanında, diğer insanların ortaya koydukları davranışları da anlamlandırmasını sağlayan bir yapıya sahiptir. Grant (2001) bilişsel bir bakış açısıyla tanımladığı psikolojik zihinlilik kavramını, bir üstbiliş olarak değerlendirmiştir. Grant'a göre psikolojik zihinlilik, bireyin kendisinin veya başkalarının neden ve nasıl bu şekilde davrandığını, düşündüğünü ve hissettiğini sorgulamasına yönelik zihinsel ve duygusal bir eğilim olarak ifade edilmiştir. Boylan (2006) ise benzer bağlamda psikolojik zihinlilik kavramını; bireyin duygularını anlamlandırma, yeni fikirlere açık olma, diğer insanları anlamaya istekli olma ve ayrıca bireyin kendisinin ve başka insanların davranışlarının altında yatan nedenlerle ilgilenme yeteneği olarak tanımlamıştır.

Alanyazında bu konudaki araştırmalar incelendiğinde, psikolojik zihinlilik kavramı ile güvengenlik, yaşantılara açıklık, güvenli bağlanma, olumlu duygusal durum, psikolojik yardım alma süreçlerinden faydalanma ve sosyallik arasında pozitif; depresyon, kaygı, kişiler arası çatışma düzeyleri, somatizasyon, uyku bozuklukları ve nörotizm arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir (Beitel & Cercero, 2003; Conte vd., 1995; Trudeau & Reich, 1995). Ayrıca Beitel ve diğerleri (2004) yüksek oranda psikolojik zihinliliğe sahip bireylerin hedef odaklı, esnek profil sergileyen ve gerçekçi düşünmeye yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda bireylerin sahip olduğu yüksek psikolojik zihinliliğin, ruh sağlığını olumlu yönde yordadığı söylenebilir.

Ergenlerle yapılmış olan psikolojik zihinlilik kavramına yönelik çalışmalara bakıldığında, bu kavramın depresyon (Boylan, 2006), depresyon süresi (Boylan, 2006), stres (Roxas & Glenwick, 2014), bilişsel kaçınma (Roxas & Glenwick, 2014), davranıştan kaçınma (Roxas & Glenwick, 2014), psikolojik sıkıntı/üzüntü (Roxas, 2011; Roxas & Glenwick, 2014), olumsuz dini başa çıkma eğilimi (Roxas, 2011) ve olumsuz duygulanım (Roxas & Glenwick, 2014) ile negatif yönde; soyut akıl yürütme (Hatcher vd., 1990), problem çözme (Roxas & Glenwick, 2014), yardım arama (Roxas & Glenwick, 2014), olumlu duygulanım (Roxas & Glenwick, 2014), olumlu dini başa çıkma eğilimi (Roxas, 2011), psikolojik uyum (Roxas, 2011) ve yaşam doyumu (Roxas, 2011; Roxas & Glenwick, 2014) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda ergenlerdeki psikolojik zihinliliğin, birçok değişkenle etkileşim halinde olan çok yönlü bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca alanyazın incelendiğinde, cinsiyet (Boylan, 2006; Hatcher vd., 1990; McCallum & Piper, 1996; Misra, 2013; Shill & Lumley, 2002; Trudeau & Reich, 1995), öğrenim görülen sınıf düzeyi (Roxas, 2011; Roxas & Glenwick, 2014; Trudeau & Reich, 1995), akademik not ortalaması (Beets, 2010; Beets vd., 2011; Fagan & Squitiera, 2002; Stewart & Chisholm, 2012) algılanan sosyoekonomik düzey (Bhagat vd., 2015; Boylan, 2006; Conte & Ratto, 1997) ve aile yapısı (Farber, 1985) demografik değişkenlerine göre bireylerin sahip oldukları psikolojik zihinlilik düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan çalışmaların sonuçlarının birbiriyle uyumlu olmadığı da görülmüştür.

Alanyazındaki tüm bu bulgulardan yola çıkarak, psikolojik zihinlilik kavramını tanımamıza katkı sağlayabilecek diğer değişkenlerin tespit edilmesinin ve geliştirilmesinin, ergenlerin psikolojik yardım alma süreçlerinden faydalanma düzeylerinin artırılmasına yardım edebileceği düşünülmektedir. Nitekim alanyazında bireylerin sahip oldukları pozitif özelliklerinin desteklenmesi ve kaynaklarının hatırlatılması yoluyla yaşadıkları olumsuz durumların yıkıcı etkileriyle sağlıklı bir şekilde baş edebileceklerine dair umut veren kanıtlar mevcuttur (Uzun & Karataş, 2023). Özellikle okullarda verilen psikolojik danışma hizmetlerinin kalitesinin artırılması açısından, ergenlerdeki psikolojik zihinlilik düzeylerini etkileyen

çeşitli değişkenlerin tespit edilmesinin gerekliliği hissedilmiştir. Alanyazın incelendiğinde çeşitli örneklemeler (psikolojik sorunlar yaşayan bireyler, yetişkinler, üniversite öğrencileri vb.) üzerinde çalışılan ve psikolojik zihinliliği etkilediği düşünülen iki önemli kavramın ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar: Aleksitimi (Bagby vd., 1986; Matuszak vd., 2013; McCallum vd., 2003; Shill & Lumley, 2002; Taylor vd., 1989) ve bilinçli farkındalıktır (Beitel vd., 2005; Bishop vd., 2006; Lau vd., 2006). Alanyazında klinik ve klinik olmayan çeşitli yetişkin örneklemelerinde yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde; psikolojik zihinlilik ile aleksitimi arasında negatif (Taylor vd., 1989), bilinçli farkındalık arasında ise pozitif (Lau vd., 2006) yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda kuramsal açıdan psikolojik zihinlilik üzerinde etkili olduğu kanıtlanmış olan bu iki önemli kavramın; ergen örneklemesinin psikolojik zihinliliği üzerindeki etkisinin araştırılması, ergenlerin psikolojik yardım alma süreçlerinin desteklenmesine yönelik çalışmalara argüman sunması bakımından oldukça önemlidir.

Bu araştırmada aleksitimi, duyguları tanımlamada zorluk yaşama (Dereboy, 1990), duyguların ortaya çıkışının bedensel duyuları ile hislerini ayırt etmede zorluk yaşama (Rinaldi vd., 2017), işevruruk düşünme şekline sahip olma (Taylor vd., 1991), hayal kurmada önemli derecede kısıtlı beceriye sahip olma (Lesser, 1981) ve uyarana bağlı, dış merkezli bilişsel yapıya sahip olma (Koçak, 2002) şeklinde tanımlanarak çalışma kapsamına alınmıştır. Bilinçli farkındalık ise bu araştırmada, sürekli ve kasten, bulunulan an içinde kalarak, yargılamadan dikkat vererek geliştirilen bir farkındalık durumu şeklinde tanımlanmış (Kabat-Zinn, 2003) ve araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamında bilinçli farkındalığı destekleyen temel tutumlar olarak; kabul etmeyi, yargılamamayı, değiştirme çabasına girmemeyi, olurlarına bırakmayı, sabırlı olmayı, merakını kaybetmemeyi, iyilik ve kibarlık halini sürdürmeyi, şükran ve cömertlik özelliklerini barındırmayı, insanca alışkanlıklara mizahla bakabilmeyi, deneyimine güven duymayı, acemi zihni ile heyecanını yitirmemeyi ve otomatik pilota olunan anları yakalamayı gösterebiliriz (Wolf & Serpa, 2015).

Alanyazın incelendiğinde, ergen örneklemesinin psikolojik zihinliliği hakkında sınırlı sayıda araştırmaların yapıldığı anlaşılmıştır (Boylan, 2006; Hatcher vd., 1990; Roxas, 2011; Roxas & Glenwick, 2014). Boylan (2006), depresyon tanısı almış olan ergenlerle yaptığı araştırmada; ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeylerinin, onların bilişsel davranışçı terapiden faydalanma düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmadığını bulmuştur. Bu bağlamda ergenlerde psikolojik zihinlilik kavramının varlığı ve ölçülmesinin tartışılmalı bir konu olduğu ortaya çıkmıştır. Ergen yaş gruplarında yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olmasından dolayı Boylan'ın tezinden elde edilen bulguların yorumlanabilmesi zordur. Bulguların yorumlanabilmesi için ergenlerin psikolojik zihinlilikleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olunmalıdır. Bu bakımdan ergen örneklemesinin psikolojik zihinlilik düzeylerine ilişkin yeni bulguların toplanması gerektiği ortadadır.

Psikolojik zihinliliğin ergen örneklemesinde araştırılmasının öneminin anlaşılmasından sonra ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeylerinin ölçülebilmesi için Uzun ve diğerleri (2020) tarafından kültürümüze özgü geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Uzun ve diğerleri (2020) ölçek geliştirme araştırmaları kapsamında, ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarını yapmak için aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi değişkenlerini kullanmışlardır. Ancak Uzun ve diğerlerinin (2020) çalışması, sadece değişkenler arasındaki ilişkinin yönünün belirlenmesi ile sınırlı kalmıştır. Bu çalışmanın yapılmasına gerek görülmesinin sebebi ve çalışmanın özgün yönü ise aleksitimi ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin ergenlerdeki psikolojik zihinlilik düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünü tespit edecek olmasıdır. Ayrıca bu çalışmada, ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeylerinin hangi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği belirlenmeye çalışılmıştır. Böylece ergenlerdeki avantajlı ve dezavantajlı grupların tespit edilmesi sağlanacaktır. Bu araştırma, ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin açıklanması ve güçlendirilmesine yönelik olarak yapılacak çalışmalarda, dikkate alınması gereken faktörleri ortaya koyacak olması bakımından önemlidir. Ayrıca demografik değişkenlere göre ergenlerdeki psikolojik zihinlilik düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek; alanyazındaki muğlaklığın ortadan kaldırılmasına, psikolojik zihinlilik kavramının tanımlanmasına ve alanyazındaki bilgi birikimine farklı açılardan katkı sunabilir. Bu bakımdan çalışmanın sonuçları, hem uygulayıcılar açısından hem de ileride yapılacak olan araştırmalar açısından değerlidir.

## 1.1. Araştırmanın amacı

Bütün bu açıklananlardan hareketle bu çalışmanın amacı; ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin aleksitimi düzeyleri ve bilinçli farkındalık deneyimleri tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesi ve ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, algılanan sosyoekonomik düzey ve aile yapısı değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığının tespit edilmesidir. Buna yönelik araştırma soruları aşağıda belirtilmiştir.

- 1- Ergenlerin aleksitimi düzeyleri ve bilinçli farkındalık deneyimleri, psikolojik zihinliliklerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?
- 2- Ergenlerin psikolojik zihinlilikleri cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, algılanan sosyoekonomik düzey ve aile yapısı değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın modeli

Bu çalışmada ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin, aleksitimi düzeyleri ve bilinçli farkındalık deneyimleri açısından incelemek için ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini ve bu değişimin ne oranda gerçekleştiğini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2011).

### 2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu, ergenlik döneminde bulunun 582 bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 15,24'tür. Pandemi koşullarından dolayı çalışma grubu oluşturulurken, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacıların ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere çalışma grubunu oluşturmasıdır (Büyüköztürk vd., 2016). Bu yöntem ile oluşturulan çalışma grubuna ait tanımlayıcı bulgular Tablo-1'de yer almaktadır.

**Tablo 1.**

*Örnekleme Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları*

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	310	53,60
	Erkek	272	46,40
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	222	38,10
	10.sınıf	113	19,40
	11.sınıf	132	22,70
	12.sınıf	115	19,80
Akademik Ortalama	49 ve altı	30	4,50
	50-69 arasında	215	37,30
	70-84 arasında	242	41,80
	85 ve üstü	95	16,50
SED	Kötü	39	6,70
	Orta	255	44,80
	İyi	288	48,50
Aile Yapısı	Anne-baba birlikte	438	75,30
	Anne-baba ayrı	84	14,50
	Anne ve/veya baba ölü	60	10,20
Toplam Öğrenci Sayısı		582	100,00

Tablo-1 incelendiğinde araştırmaya katılanların %53,60'ının ( $n=310$ ) kadın, %46,40'ının ( $n=272$ ) ise erkek ergenlerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların %38,10'u ( $n=222$ ) 9.sınıf, %19,40'ı ( $n=113$ ) 10.sınıf, %22,70'i ( $n=132$ ) 11.sınıf ve %19,80'i ( $n=115$ ) 12.sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılanların %4,50'si ( $n=30$ ) 49 ve altında, %37,30'u ( $n=215$ ) 50-69 arasında, %41,80'i ( $n=242$ ) 70-84 arasında ve %16,50'si ( $n=95$ ) ise 85 ve

üstü akademik not ortalamasına sahiptir (100 tam puan üzerinden). Katılımcıların %6,70'i ( $n=39$ ) kötü, %44,80'i ( $n=255$ ) orta ve %48,50'si ( $n=288$ ) ise iyi olarak sosyoekonomik düzeylerini değerlendirmektedir. Araştırmaya katılan ergenlerin %75,30'unun ( $n=438$ ) anne-babası birlikte, %14,50'sinin ( $n=84$ ) anne-babası ayrı ve %10,20'sinin ( $n=60$ ) ise anne ve/veya babası vefat etmiştir.

### 2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Araştırmada veri toplama araçları olarak ergenlere ilişkin demografik bilgilerin elde edildiği kişisel bilgi formu, Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılmış olan tüm veri toplama araçları için fikri mülkiyet sahiplerinden e-posta ile kullanım izni alınmıştır. Alınmış olan tüm bu izinler, araştırma sürecine başlanmadan önce Etik Kurul Onayına başvurulurken, başvuru dosyasına dâhil edilmiştir. Etik Kurul Onayının alınması sonrasında başlayan araştırma sürecinde yayın etiğinden asla taviz verilmemiştir.

#### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan ergenlerin, demografik özelliklerine ilişkin bilgi almak amacıyla araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda ergenlere dair kişisel bilgiler (cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, sosyoekonomik düzey ve aile yapısı) yer almaktadır.

#### 2.3.2. Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği (EPZÖ)

EPZÖ, Uzun ve diğerleri (2020) tarafından ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. 5'i ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme envanteridir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeylerinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçek, "psikolojik yardım arama" (5 madde), "psikolojik ilgi" (5 madde), "içgörü" (5 madde) ve "değişim kapasitesi" (5 madde) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekteki dört faktör, toplam varyansın %50,95'ini açıklamaktadır. EPZÖ'nün genel iç tutarlık katsayısı ,85; alt boyutlarının iç tutarlık kat sayıları ise ,74 ile ,85 arasında değişmektedir (Uzun vd., 2020). EPZÖ'nün bu araştırma kapsamında kullanılabilirliğinin sınanması için yapı geçerliğini kontrol etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA), güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucunda EPZÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik ( $X^2=295,84$ ,  $sd=164$ ,  $p=,000$ ,  $X^2/sd=1,80$ ,  $CFI=,88$ ,  $NNFI=,90$ ,  $RMSEA=,044$ ,  $SRMR=,084$ ) ve güvenilirlik (genel iç tutarlık katsayısı ,89; alt boyutlarının iç tutarlık kat sayıları ise ,79 ile ,83 arasında değişmektedir) referans aralığına uygun olduğu (Büyüköztürk, 2014; Kline, 2015) ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

#### 2.3.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

TAÖ-20, Bagby ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Güleç ve diğerleri (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 20 madde ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireyin sahip olduğu aleksitimi düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır (duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünme) ve ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekteki üç faktör, toplam varyansın %34,90'ını açıklamaktadır. TAÖ-20'nin genel iç tutarlık katsayısı ,78'dir. Alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları ise ,57 ile ,80 arasında değişmektedir (Güleç vd., 2009). TAÖ-20'nin bu araştırma kapsamında kullanılabilirliğinin sınanması için yapı geçerliğini kontrol etmek amacıyla DFA, güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucunda TAÖ-20'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik ( $X^2=498,21$ ,  $sd=239$ ,  $p=,000$ ,  $X^2/sd=2,08$ ,  $CFI=,88$ ,  $NNFI=,91$ ,  $RMSEA=,068$ ,  $SRMR=,078$ ) ve güvenilirlik (genel iç tutarlık katsayısı ,83; alt boyutlarının iç tutarlık kat sayıları ise ,69 ile ,75 arasında değişmektedir) referans aralığına uygun olduğu (Büyüköztürk, 2014; Kline, 2015) ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

### 2.3.4. Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri (EKBFDE)

EKBFDE, Johnson ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Kırca (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireyin sahip olduğu bilinçli farkındalık düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin sekiz alt boyutu bulunmaktadır (içsel deneyimin farkındalığı, dışsal deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma, kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezlesizleşmek ve tepkisizlik, deneyime açık olma, düşüncelerin göreceliliği, içgörülü kavrayış); ancak ölçekten toplam puan alınmamaktadır ve her alt boyut kendi içerisinde değerlendirilmektedir. EKBFDE'nin genel iç tutarlık katsayısı ,70'dir. Alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları ise ,48 ila ,69 arasında değişmektedir (Kırca, 2017). EKBFDE'nin bu araştırma kapsamında kullanılabilirliğinin sınanması için yapı geçerliğini kontrol etmek amacıyla DFA, güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucunda EKBFDE'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik ( $X^2=569,22$ ,  $sd=247$ ,  $p=,000$ ,  $X^2/sd=2,30$ ,  $CFI=,88$ ,  $NNFI=,91$ ,  $RMSEA=,059$ ,  $SRMR=,072$ ) ve güvenilirlik (genel iç tutarlık katsayısı ,78; alt boyutlarının iç tutarlık kat sayıları ise ,60 ila ,72 arasında değişmektedir) referans aralığına uygun olduğu (Büyüköztürk, 2014; Kline, 2015) ve bu araştırma kapsamında kullanılabilmesi söylenebilir.

### 2.4. Verilerin toplanması

Araştırmacılar tarafından veri toplanmaya başlanmadan önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından, çalışmanın etik ilkelere uygun olduğuna dair onay alınmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan uygulama formu, pandemi koşullarında verilerin toplanabilmesi için Google Formlar uygulaması yardımıyla online form haline getirilmiştir. Daha sonra bu online form Türkiye'de ergenler tarafından yoğun bir şekilde kullanılan Facebook, Instagram, Whatsapp vb. sosyal ağlarda paylaşılmıştır. Online formun girişinde araştırmanın içeriği ve ölçekler ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Buna bağlı olarak "Açıklamaları okudum. Çalışmanın amacını anladım. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum." ifadesini onaylayan, gönüllü katılımcılar ile araştırma sürecine devam edilmiştir. Daha sonra tamamlanan ölçekler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır.

### 2.5. Verilerin analizi

Veri analizinin ilk aşamasında veri setinde kayıp verilerin olup olmadığı incelenmiş ve kayıp verilerin %5'ten daha az olduğu belirlenmiştir. Kayıp veri örüntüsünün rastgele dağılıp dağılmadığını kontrol etmek amacıyla yapılan Little's MCAR testi sonucunun, istatistiksel olarak anlamlı olmamasına ( $p>,05$ ) bağlı olarak, kayıp verilerin rastgele dağıldığı anlaşılmıştır. Kayıp verilerin %5'in altında olmasından ve rastgele dağılmasından dolayı kayıp verilere beklenti maksimizasyonu (EM) yöntemi ile değer ataması yapılmıştır (Tabachnick vd., 2007). Kayıp veri sorununun çözülmesinden sonra veri setinde tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer incelemesi yapılmıştır. Öncelikle tek değişkenli uç değer incelemesi için Z testi yapılmış, örneklem büyüklüğünün 100'den büyük olmasından dolayı Z puanı referans değeri olarak -4,00 ila +4,00 aralığı alınmıştır (Mertler & Vannatta, 2005). Standartlaştırılmış Z puanı, -4,00 ila +4,00 aralığının dışında kalan herhangi bir veriye ulaşamamıştır. Daha sonra çok değişkenli uç değer incelemesi için Mahalanobis uzaklık katsayısı testi yapılmış ancak uç değer ifade eden herhangi bir veriye rastlanılmamıştır (Tabachnick vd., 2007).

Veriler, analiz işlemleri için hazır hale getirildikten sonra Ergenler için Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri'nin çalışma kapsamında kullanılabilmesi için öncelikle geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik değerlerinin test edilmesi için LISREL 8.7 programı kullanılarak DFA; güvenilirlik değerlerinin test edilmesi için ise SPSS 22.0 programı kullanılarak Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı analizi yapılmıştır. Ulaşılan değerler, ölçeklerin araştırmada kullanılacak düzeyde geçerli ve güvenilir olduğunu

göstermektedir. Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik değerleri, araştırmanın veri toplama araçları ile ilgili kısmında detaylı bir şekilde sunulmaktadır.

Bu çalışmada ergenlerin sahip oldukları aleksitimi düzeylerinin ve bilinçli farkındalık deneyimlerinin, psikolojik zihinliliklerini ne ölçüde yordadığını belirlemek için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapabilmek için gerekli varsayımların sağlandığını görmek adına; veri setindeki değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı, çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edilmiş ve bağımlı değişkenin otokorelasyon değeri hesaplanmıştır.

Her bir değişkenin, normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığının test edilmesi için basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakılmıştır. Değişkenlerin her biri için basıklık ve çarpıklık katsayılarının referans değer aralığı olan -1,00 ila +1,00 (Çokluk vd., 2014) arasında yer aldığı görülmüştür. Bu bağlamda verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

Veri setinde çoklu bağlantı problemi olup olmadığını kontrol etmek için değişkenler arasındaki basit (ikili) korelasyonlara bakılmıştır. Yapılan analiz sonrasında değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerlerinin hepsinin ,90'dan düşük olduğu görülmüştür. Çokluk ve diğerleri (2014), değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin ,90'dan küçük olması halinde çoklu bağlantı sorunundan söz edilemeyeceğini belirtmişlerdir. Ayrıca veri setinde çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını belirlemek için VIF ve CI değerlerine de bakılmış; tüm maddeler için VIF değerlerinin 10'dan, CI değerlerinin de 30'dan küçük olduğu görülmüştür (Field, 2009). Bu bağlamda değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olmadığı söylenebilir.

Bağımlı değişken için otokorelasyon değeri (Durbin Watson testi değeri) incelenmiş ve Durbin Watson testi değeri 1,827 çıkmıştır. Tabachnick ve diğerlerine (2007) göre, hataların ilişkisiz olabilmesi için Durbin Watson testi sonucu çıkan değer 1,50 ila 2,50 arasında olması gerektiğinden, elde edilen bu değer kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında incelenen bir diğer problem olan psikolojik zihinliliğin ergenlerin demografik değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Varyans analizleri yapılmadan önce veri setinin varyansların homojenliği varsayımını sağlayıp sağlamadığı Levene testi yapılarak kontrol edilmiştir. Levene testi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p>,05$ ) dolayısıyla varyansların homojenliği varsayımının sağlandığı görülmüştür. Farklılıkların kaynağının test edilebilmesi için, ergenlerin demografik kategorilerdeki frekans dağılımları göz önüne alınarak; Tukey veya Hochberg's GT2 testlerinden uygun olanı tercih edilmiştir (Field, 2005). Ayrıca etki büyüklüğünün hesaplanabilmesi için ilişkisiz örneklem t-testinde Cohen'in  $d$  (Cohen, 1988); ANOVA için ise Omega kare (Kirk, 1996) formülleri kullanılmıştır. Yapılmış olan tüm istatistiksel analizlerde SPSS 22.0 programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi olarak ,05 kabul edilmiştir.

## 2.6. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 13.05.2020 Çarşamba

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: GO 2020/133



### 3. BULGULAR

Regresyon analizine geçilmeden önce, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olup olmadığının kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu amaçla ergenlerin psikolojik zihinlilik, aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve bu ilişkinin düzeyini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. Her bir değişkene ait ortalama ve standart sapmalar ile değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo-2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.**

*Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2a	2b	2c	3a	3b	3c	3d	3e	3f	3g	3h
1.Psikolojik Zihinlilik	69,21	11,49	-	-,114*	-,171*	-,217*	,387*	,370*	,213*	,234*	,335*	,210*	,271*	,209*
2a.Duygularını Tanıma Zorluğu	19,58	6,43		-	,693*	,176*	-,037	-,001	-,504*	-,274*	-,097*	-,322*	-,158*	-,169*
2b.Duygularını İfade Etme Zorluğu	14,28	4,17			-	,208*	-,131*	-,053	-,377*	-,278*	-,134*	-,230*	-,129*	-,010
2c.Dışa Vuruk Düşünme	22,19	3,74				-	-,209*	-,165*	-,011	-,093*	-,156*	-,040	-,058	-,046
3a.İçsel Deneyimin Farkındalığı Boyutu	10,53	2,72					-	,362*	,191*	,193*	,346*	,293*	,381*	,290*
3b.Dışsal Deneyimin Farkındalığı Boyutu	10,86	2,89						-	,071	,237*	,408*	,239*	,270*	,238*
3c.Farkındalıkla Davranma Boyutu	8,97	3,15							-	,213*	,037	,427*	,335*	,253*
3d.Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim Boyutu	9,09	2,45								-	,406*	,006	,228*	,129*
3e.Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik Boyutu	9,31	2,70									-	,233*	,411*	,380*
3f. Deneyime Açık Olma Boyutu	11,45	3,50										-	,371*	,337*
3g.Düşüncelerin Göreceliği Boyutu	9,63	2,50											-	,359*
3h.İçgörülü Kavrayış Boyutu	9,05	3,14												-

\* $p<,05$

Tablo-2'ye göre ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile aleksitimi ölçeğinin alt boyutları olan duygularını tanıma zorluğu ( $r=-,114$ ,  $p<,05$ ), duygularını ifade etme zorluğu ( $r=-,171$ ,  $p<,05$ ) ve dışa vuruk düşünme ( $r=-,217$ ,  $p<,05$ ) puanları arasında negatif; bilinçli farkındalık deneyimi ölçeğinin alt boyutları olan içsel deneyimin farkındalığı ( $r=,387$ ,  $p<,05$ ), dışsal deneyimin farkındalığı ( $r=,370$ ,  $p<,05$ ), farkındalıkla davranma ( $r=,213$ ,  $p<,05$ ), kabul ve yargılamaksızın yönelim ( $r=,234$ ,  $p<,05$ ), merkezsizleşmek ve tepkisizlik ( $r=,335$ ,  $p<,05$ ), deneyime açık olma ( $r=,210$ ,  $p<,05$ ), düşüncelerin göreceliği ( $r=,271$ ,  $p<,05$ ) ve içgörülü kavrayış ( $r=,209$ ,  $p<,05$ ) boyutlarının puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkilerin kurgulanan modelde çoklu bağlantı sorunu yaratacak seviyede olmadığı ( $90'$ dan küçük olduğu) anlaşılmaktadır (Çokluk vd., 2014). Ayrıca elde edilen korelasyon katsayıları incelendiğinde, ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile aleksitimi alt boyutları arasında zayıf ( $,00<r<,30$ ); bilinçli farkındalık deneyimi alt boyutları arasında ise zayıf ( $,00<r<,30$ ) veya orta ( $,30<r<,70$ ) düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2014).

Araştırmanın birinci alt problemi olan ergenlerin aleksitimi düzeylerinin ve bilinçli farkındalık deneyimlerinin psikolojik zihinliliklerini ne ölçüde yordadığını belirlemek için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sırasında modele ilk olarak, araştırmanın giriş kısmında da belirtildiği üzere teorik açıdan ergenlerin psikolojik zihinlilikleriyle ilişkisinin daha kuvvetli olduğu geçmişteki araştırmalarla (Bagby vd., 1986; Matuszak vd., 2013; McCallum vd., 2003; Shill & Lumley, 2002; Taylor vd., 1989) tespit edilen aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarına ait puanlar alınmıştır. İkinci aşamada ise modele yine teorik açıdan ergenlerin psikolojik zihinlilikleriyle ilişkisinin olduğu tespit edilen bilinçli farkındalık deneyimi (Beitel vd., 2005; Bishop vd., 2006; Lau vd., 2006) ölçeğinin alt boyutlarına ait puanlar eklenerek devam edilmiştir. Yapılan hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizine ait bulgular Tablo-3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.**

*Psikolojik Zihinliliğin Yordayıcıları Olarak Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalık Deneyimine İlişkin Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayıcılar	B	SH(B)	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$	R <sup>2</sup>	F	p
1. Model	1a.Duygularını Tanıma Zorluğu	-,248	,097	-,207	-2,490*	,020				
	1b.Duygularını İfade Etme Zorluğu	-,353	,151	-,128	-2,341*	,024	,112	,112	24,418	,000
	1c.Dışa Vuruk Düşünme	-,807	,123	-,295	-7,362*	,000				
2. Model	1a.Duygularını Tanıma Zorluğu	-,128	,106	-,139	-1,721*	,038				
	1b.Duygularını İfade Etme Zorluğu	-,167	,196	-,165	-2,214*	,029				
	1c.Dışa Vuruk Düşünme	-,678	,113	-,221	-5,982*	,000				
	2a.İçsel Deneyimin Farkındalığı Boyutu	,768	,177	,182	4,340*	,000				
	2b.Dışsal Deneyimin Farkındalığı Boyutu	,687	,159	,173	4,315*	,000				
	2c.Farkındalıkla Davranma Boyutu	,435	,164	,120	2,652*	,008	,197	,309	23,218	,000
	2d.Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim Boyutu	,270	,192	,134	1,889*	,045				
	2e.Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik Boyutu	,264	,190	,162	2,389*	,016				
	2f.Deneyime Açık Olma Boyutu	,448	,139	,136	3,227*	,001				
	2g.Düşüncelerin Göreceliği Boyutu	,450	,201	,098	2,238*	,026				
2h.İçgörülü Kavrayış Boyutu	,220	,149	,133	1,807*	,042					

\* $p < ,05$

Tablo-3 incelendiğinde ilk blokta modele alınan aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarının ergenlerin psikolojik zihinlilik puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ( $R = ,335$ ,  $R^2 = ,112$ ,  $F_{(3-578)} = 24,418$ ,  $p < ,05$ ). Model-1'de yer alan yordayıcılar, ergenlerin psikolojik zihinlilik puanındaki değişkenliğin %11,20'sini açıklamıştır. Model-1'de yer alan ve aleksitimi ölçeğinin alt boyutları olan duygularını tanıma zorluğu ( $t = -2,490$ ,  $p < ,05$ ), duygularını ifade etme zorluğu ( $t = -2,341$ ,  $p < ,05$ ) ve dışa vuruk düşünme ( $t = -7,362$ ,  $p < ,05$ ) değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcıdır. Model-2'de bilinçli farkındalık deneyimi ölçeğinin alt boyutları da modele eklenmiştir. Aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi ölçeklerinin alt boyutları hep birlikte, ergenlerin psikolojik zihinlilik puanlarını anlamlı olarak yordamakta ve kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $R = ,556$ ,  $R^2 = ,309$ ,  $F_{(11-570)} = 23,218$ ,  $p < ,05$ ). Model-2'de aleksitimi ölçeğinin alt boyutları kontrol edildikten sonra bilinçli farkındalık deneyimi ölçeğinin alt boyutlarının toplam varyansa katkısı %19,70'tir. Model-2'de aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi ölçeklerinin alt boyutları hep birlikte ergenlerin psikolojik zihinliliklerindeki varyansın %30,90'ını açıklamıştır. Bu bağlamda mevcut değişkenlerin ergenlerin psikolojik zihinlilikleri üzerinde büyük bir etkiye ( $R^2 > ,26$ ) sahip olduğu söylenebilir (Cohen, 1988).

Model-2'ye ilişkin regresyon katsayılarına ait t-testi sonuçları incelendiğinde; aleksitimi ölçeğinin duygularını tanıma zorluğu ( $t=-1,721, p<,05$ ), duygularını ifade etme zorluğu ( $t=-2,214, p<,05$ ) ve dışa vuruk düşünme ( $t=-5,982, p<,05$ ) alt boyutlarının; ergenlerin psikolojik zihinlilikleri üzerinde negatif ve istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Ayrıca Model-2'de yer alan bilinçli farkındalık deneyimi ölçeğinin içsel deneyimin farkındalığı ( $t=4,340, p<,05$ ), dışsal deneyimin farkındalığı ( $t=4,315, p<,05$ ), farkındalıkla davranma ( $t=2,652, p<,05$ ), kabul ve yargılamaksızın yönelim ( $t=1,889, p<,05$ ), merkezsizleşmek ve tepkisizlik ( $t=2,389, p<,05$ ), deneyime açık olma ( $t=3,227, p<,05$ ), düşüncelerin göreceliği ( $t=2,238, p<,05$ ) ve içgörülü kavrayış ( $t=1,807, p<,05$ ) alt boyutlarının ergenlerin psikolojik zihinlilikleri üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüştür.

Tablo-3'te Model-2'ye ilişkin verilen istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıların standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) bakıldığında, bu değişkenlerin ergenlerin psikolojik zihinlilikleri üzerindeki görece önem sırası; dışa vuruk düşünme ( $\beta=-,221$ ), içsel deneyimin farkındalığı ( $\beta=,182$ ), dışsal deneyimin farkındalığı ( $\beta=,173$ ), duygularını ifade etme ( $\beta=-,165$ ), merkezsizleşmek ve tepkisizlik ( $\beta=,162$ ), duygularını tanıma zorluğu ( $\beta=-,139$ ), deneyime açık olma ( $\beta=,136$ ), kabul ve yargılamaksızın yönelim ( $\beta=,134$ ), içgörülü kavrayış ( $\beta=,133$ ), farkındalıkla davranma ( $\beta=,120$ ) ve düşüncelerin göreceliği ( $\beta=,098$ ) şeklinde sıralanmaktadır. Bu bağlamda ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yükselmesiyle beraber psikolojik zihinlilik puanlarının azalacağı; bilinçli farkındalık deneyimi puanlarının yükselmesiyle ise psikolojik zihinlilik puanlarının da buna bağlı olarak artacağı söylenebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemlerinden biri olan ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik zihinlilik puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için ilişkisiz örneklem t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo-4'te görülmektedir.

**Tablo 4.**

*Ergenlerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Psikolojik Zihinlilik Puanlarının İncelenmesine Yönelik İlişkisiz Örneklem T-Testi Sonuçları*

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p	Cohen's d
Toplam Psikolojik Zihinlilik	Kadın	310	70,94	12,05	580	3,951*	,00	,75
	Erkek	272	67,21	10,49				
Psikolojik Yardım Arama	Kadın	310	18,43	4,67	580	1,232*	,04	,54
	Erkek	272	17,35	4,47				
Psikolojik İlgi	Kadın	310	18,11	4,20	580	3,330*	,00	,68
	Erkek	272	16,95	4,16				
İçgörü	Kadın	310	17,68	4,71	580	2,249*	,02	,60
	Erkek	272	16,85	4,09				
Değişim Kapasitesi	Kadın	310	17,70	4,47	580	4,517*	,00	,76
	Erkek	272	16,05	4,33				

\* $p<,05$

Tablo-4'te görüldüğü gibi kadın ve erkek ergenlerin toplam psikolojik zihinlilik puanları ( $t_{(580)}=3,951, p<,05$ ) anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin alt boyutlarına bakıldığında ise kadın ve erkek ergenlerin psikolojik yardım arama ( $t_{(580)}=1,232, p<,05$ ), psikolojik ilgi ( $t_{(580)}=3,330, p<,05$ ), içgörü ( $t_{(580)}=2,249, p<,05$ ) ve değişim kapasitesi ( $t_{(580)}=4,517, p<,05$ ) puanlarının anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların kadın ergenlerin toplam psikolojik zihinlilik, psikolojik yardım arama, psikolojik ilgi, içgörü ve değişim kapasitesi puan ortalamalarının; erkek ergenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olmasından kaynaklanmakta olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca Tablo-4'te görüldüğü gibi cinsiyetin, ergenlerin toplam psikolojik zihinlilik ( $d=,75$ ), psikolojik yardım arama ( $d=,54$ ),

psikolojik ilgi ( $d=,68$ ), içgörü ( $d=,60$ ) ve değişim kapasitesi ( $d=,76$ ) puan ortalamaları üzerinde orta düzeyde ( $,20 < \text{Cohen'in } d < ,80$ ) etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir (Cohen, 1988).

Araştırmanın ikinci alt problemlerinden biri olan ergenlerin sınıf düzeylerine göre psikolojik zihinlilik puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo-5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.**

*Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Zihinlilik Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark	$\Omega^2$
Toplam Psikolojik Zihinlilik	9.sınıf (A)	222	70,26	10,90	11,726*	,00	A-D	,122
	10.sınıf (B)	113	73,46	12,00				
	11.sınıf (C)	132	66,84	11,82				
	12.sınıf (D)	115	65,75	10,11				
Psikolojik Yardım Arama	9.sınıf (A)	222	17,56	4,07	4,309*	,00	A-D	,072
	10.sınıf (B)	113	18,21	4,18				
	11.sınıf (C)	132	17,43	4,62				
	12.sınıf (D)	115	16,21	4,57				
Psikolojik İlgi	9.sınıf (A)	222	17,98	4,08	5,000*	,00	A-D	,080
	10.sınıf (B)	113	18,31	4,29				
	11.sınıf (C)	132	17,26	4,22				
	12.sınıf (D)	115	16,43	4,19				
İçgörü	9.sınıf (A)	222	17,49	4,21	8,747*	,00	A-D	,107
	10.sınıf (B)	113	18,90	4,15				
	11.sınıf (C)	132	16,32	4,88				
	12.sınıf (D)	115	16,47	4,24				
Değişim Kapasitesi	9.sınıf (A)	222	17,21	4,45	5,638*	,00	A-D	,086
	10.sınıf (B)	113	18,03	4,24				
	11.sınıf (C)	132	15,81	4,78				
	12.sınıf (D)	115	16,62	4,13				

\* $p < ,05$

Tablo-5'te görüldüğü üzere ergenlerin sınıf düzeyleri ile toplam psikolojik zihinlilik puanları arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{(3-578)}=11,726$ ,  $p < ,05$ ). Tablo-5 incelendiğinde 12.sınıf öğrencilerinin 9.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde psikolojik zihinlilik puanına sahip olduğu görülmüştür. Ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin alt boyutlarına bakıldığında ise psikolojik yardım arama ( $F_{(3-578)}=4,309$ ,  $p < ,05$ ), psikolojik ilgi ( $F_{(3-578)}=5,000$ ,  $p < ,05$ ), içgörü ( $F_{(3-578)}=8,747$ ,  $p < ,05$ ) ve değişim kapasitesi ( $F_{(3-578)}=5,638$ ,  $p < ,05$ ) puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca Tablo-5'te görüldüğü gibi ergenlerin sınıf düzeyi değişkeni, toplam psikolojik zihinlilik ( $\Omega^2=,122$ ), psikolojik yardım arama ( $\Omega^2=,072$ ), psikolojik ilgi ( $\Omega^2=,080$ ), içgörü ( $\Omega^2=,107$ ) ve değişim kapasitesi ( $\Omega^2=,086$ ) puan ortalamaları üzerinde orta düzeyde ( $,010 < \Omega^2 < ,138$ ) etki büyüklüğüne sahiptir (Kirk, 1996).

Araştırmanın ikinci alt problemlerinden biri olan ergenlerin sahip oldukları akademik not ortalamalarına göre psikolojik zihinlilik puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo-6'da görülmektedir.

**Tablo 6.**

*Ergenlerin Akademik Not Ortalamalarına Göre Psikolojik Zihinlilik Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Not Ortalaması	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark	$\Omega^2$
Toplam Psikolojik Zihinlilik	49 ve altı (A)	30	69,15	11,99	5,843*	,00	A-D	,090
	50-69 arasında (B)	215	67,29	11,03				
	70-84 arasında (C)	242	69,40	11,09				
	85 ve üstü (D)	95	73,10	12,50				
Psikolojik Yardım Arama	49 ve altı (A)	30	17,07	5,29	2,277*	,02	A-D	,077
	50-69 arasında (B)	215	17,11	4,05				
	70-84 arasında (C)	242	17,39	4,44				
	85 ve üstü (D)	95	18,13	4,52				
Psikolojik İlgî	49 ve altı (A)	30	18,57	4,21	3,879*	,01	A-D	,080
	50-69 arasında (B)	215	16,95	4,26				
	70-84 arasında (C)	242	17,64	4,12				
	85 ve üstü (D)	95	18,56	4,19				
İçgörü	49 ve altı (A)	30	17,03	4,54	5,317*	,00	A-D	,088
	50-69 arasında (B)	215	16,54	4,54				
	70-84 arasında (C)	242	17,46	4,23				
	85 ve üstü (D)	95	18,66	4,48				
Değişim Kapasitesi	49 ve altı (A)	30	16,46	4,71	2,363*	,02	A-D	,078
	50-69 arasında (B)	215	16,68	4,18				
	70-84 arasında (C)	242	16,90	4,67				
	85 ve üstü (D)	95	17,73	4,55				

\* $p < ,05$

Tablo-6'da görüldüğü üzere ergenlerin akademik not ortalamaları ile toplam psikolojik zihinlilik puanları arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{(3-578)} = 5,843, p < ,05$ ). Tablo-6 incelendiğinde akademik not ortalaması 85 ve üstünde olan öğrencilerin, akademik not ortalaması 49 ve altında olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde psikolojik zihinlilik puanına sahip olduğu söylenebilir. Psikolojik zihinliliğin alt boyutlarına bakıldığında ise ergenlerin psikolojik yardım arama ( $F_{(3-578)} = 2,277, p < ,05$ ), psikolojik ilgi ( $F_{(3-578)} = 3,879, p < ,05$ ), içgörü ( $F_{(3-578)} = 5,317, p < ,05$ ) ve değişim kapasitesi ( $F_{(3-578)} = 2,363, p < ,05$ ) puanlarının akademik not ortalamalarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Ayrıca Tablo-6'da görüldüğü gibi ergenlerin akademik not ortalaması, toplam psikolojik zihinlilik ( $\Omega^2 = ,090$ ), psikolojik yardım arama ( $\Omega^2 = ,077$ ), psikolojik ilgi ( $\Omega^2 = ,080$ ), içgörü ( $\Omega^2 = ,088$ ) ve değişim kapasitesi ( $\Omega^2 = ,078$ ) puan ortalamaları üzerinde orta düzeyde ( $,010 < \Omega^2 < ,138$ ) etki büyüklüğüne sahiptir (Kirk, 1996).

Araştırmanın ikinci alt problemlerinden biri olan ergenlerin algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik zihinlilik puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo-7'de sunulmuştur.

**Tablo 7.**

*Ergenlerin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Psikolojik Zihinlilik Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişkenler	SED	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark	$\Omega^2$
Toplam Psikolojik Zihinlilik	Kötü (A)	39	62,63	9,67	4,002*	,00	A-B	,094
	Orta (B)	255	68,76	11,83			A-C	
	İyi (C)	288	70,12	11,12			B-C	
Psikolojik Yardım Arama	Kötü (A)	39	15,09	5,76	5,863*	,00	A-B	,105
	Orta (B)	255	16,97	4,52			A-C	
	İyi (C)	288	17,93	3,97			B-C	
Psikolojik İlgî	Kötü (A)	39	15,90	4,13	2,429*	,03	A-B	,071
	Orta (B)	255	17,86	4,34			A-C	
	İyi (C)	288	18,41	3,99			B-C	
İçgörü	Kötü (A)	39	15,54	5,20	2,378*	,03	A-B	,068
	Orta (B)	255	17,25	4,66			A-C	
	İyi (C)	288	18,38	4,17			B-C	
Değişim Kapasitesi	Kötü (A)	39	15,09	4,25	1,883*	,04	A-B	,053
	Orta (B)	255	16,67	4,36			A-C	
	İyi (C)	288	17,38	4,56			B-C	

\* $p < ,05$

Tablo-7’de görüldüğü üzere ergenlerin algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri ile toplam psikolojik zihinlilik puanları arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{(4-577)}=4,002$ ,  $p < ,05$ ). Tablo-7 incelendiğinde sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak tanımlayan ergenlerin, sosyoekonomik düzeyini düşük olarak tanımlayan ergenlere göre daha yüksek psikolojik zihinlilik puanlarına sahip oldukları söylenebilir. Ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin alt boyutlarına bakıldığında ise psikolojik yardım arama ( $F_{(4-577)}=5,863$ ,  $p < ,05$ ), psikolojik ilgi ( $F_{(4-577)}=2,429$ ,  $p < ,05$ ), içgörü ( $F_{(4-577)}=2,378$ ,  $p < ,05$ ) ve değişim kapasitesi ( $F_{(4-577)}=1,883$ ,  $p < ,05$ ) puanlarının algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Ayrıca Tablo-7’de görüldüğü üzere ergenlerin algılanan sosyoekonomik düzey, toplam psikolojik zihinlilik ( $\Omega^2=,094$ ), psikolojik yardım arama ( $\Omega^2=,105$ ), psikolojik ilgi ( $\Omega^2=,071$ ), içgörü ( $\Omega^2=,068$ ) ve değişim kapasitesi ( $\Omega^2=,053$ ) puan ortalamaları üzerinde orta düzeyde ( $,010 < \Omega^2 < ,138$ ) etki büyüklüğüne sahiptir (Kirk, 1996).

Araştırmanın ikinci alt problemlerinden biri olan ergenlerin aile yapılarına göre psikolojik zihinlilik puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo-8’de görülmektedir.

**Tablo 8.**

*Ergenlerin Aile Yapılarına Göre Psikolojik Zihinlilik Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Aile Yapısı	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark	$\Omega^2$
Toplam Psikolojik Zihinlilik	Anne-baba birlikte (A)	438	68,97	11,47	1,661	,58	Yok	,009
	Anne-baba ayrı (B)	84	71,03	11,37				
	Anne ve/veya baba ölü (C)	60	71,56	10,41				
Psikolojik Yardım Arama	Anne-baba birlikte (A)	438	17,47	4,25	1,447	,67	Yok	,006
	Anne-baba ayrı (B)	84	17,09	4,84				
	Anne ve/veya baba ölü (C)	60	17,25	4,95				

**Tablo 8. Devamı**

*Ergenlerin Aile Yapılarına Göre Psikolojik Zihinlilik Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Aile Yapısı	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark	$\Omega^2$
Psikolojik İlgî	Anne-baba birlikte (A)	438	17,53	4,18	1,360	,77	Yok	,003
	Anne-baba ayrı (B)	84	17,80	4,66				
	Anne ve/veya baba ölü (C)	60	17,58	4,22				
İçgörü	Anne-baba birlikte (A)	438	17,22	4,40	1,465	,65	Yok	,005
	Anne-baba ayrı (B)	84	17,67	4,46				
	Anne ve/veya baba ölü (C)	60	17,30	4,45				
Değişim Kapasitesi	Anne-baba birlikte (A)	438	17,74	4,48	1,405	,70	Yok	,006
	Anne-baba ayrı (B)	84	18,06	4,34				
	Anne ve/veya baba ölü (C)	60	18,00	4,45				

Tablo-8'de görüldüğü üzere ergenlerin aile yapıları ile toplam psikolojik zihinlilik puanları arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $F_{(4-577)}=1,661, p>,05$ ). Psikolojik zihinliliğin alt boyutlarına bakıldığında ise psikolojik yardım arama ( $F_{(4-577)}=1,447, p>,05$ ), psikolojik ilgi ( $F_{(4-577)}=1,360, p>,05$ ), içgörü ( $F_{(4-577)}=1,465, p>,05$ ) ve değişim kapasitesi ( $F_{(4-577)}=1,405, p>,05$ ) puanlarının ergenlerin aile yapılarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Ayrıca Tablo-8'de görüldüğü gibi ergenlerin aile yapısının, toplam psikolojik zihinlilik ( $\Omega^2=,009$ ), psikolojik yardım arama ( $\Omega^2=,006$ ), psikolojik ilgi ( $\Omega^2=,003$ ), içgörü ( $\Omega^2=,005$ ) ve değişim kapasitesi ( $\Omega^2=,006$ ) puan ortalamaları üzerinde düşük düzeyde ( $\Omega^2<,010$ ) etki büyüklüğüne sahip olduğu anlaşılmıştır (Kirk, 1996).

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin aleksitimi düzeyleri ve bilinçli farkındalık deneyimleri tarafından ne derece yordandığını incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre ergenlerin aleksitimi düzeylerinin negatif yönde, bilinçli farkındalık deneyimlerinin ise pozitif yönde psikolojik zihinliliği anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Kurgulanan modelde aleksitimi ve bilinçli farkındalık değişkenleri, ergenlerin psikolojik zihinliliğini araştırmacıların beklentilerinden daha düşük bir düzeyde yordamaktadır. Bu sonucun, psikolojik zihinliliğin birçok değişkenin etkisi altında olan çok yönlü bir yapıya sahip olmasından ve sadece bir tek değişkenin psikolojik zihinlilik üzerinde büyük bir değişim meydana getiremeyecek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yüksek düzeyde aleksitimi puanına sahip olmak, ergenlerin psikolojik zihinliliği üzerinde önemli bir risk faktörü iken; yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olmak ise ergenlerin psikolojik zihinliliklerine olumlu yönde katkıda bulunmaktadır.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan, aleksitimi ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiye dair sonuçlar ele alındığında: Duygularını tanımakta zorluk çeken ve mekanik bir düşünce sistemine sahip olan yüksek aleksitimi puanına sahip olan ergenlerin; kendilerine dair içgörü oluşturmayaacağı, çevrelerindeki insanlara karşı ilgi eksikliği yaşayacakları ve bundan dolayı yardım arama becerilerinin ve değişim kapasitelerinin olumsuz etkileneceği söylenebilir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulguya paralel olarak gösterilebilecek, ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile aleksitimi düzeylerinin birlikte incelendiği bir çalışmaya yurt içinde ve yurt dışında rastlanmamıştır. Çalışma bu yönüyle özgündür. Ancak farklı örneklem gruplarında psikolojik zihinlilik ile aleksitiminin birlikte incelendiği sınırlı sayıda da olsa çalışmalar mevcuttur. Araştırma sonucuna paralel olarak: McCallum ve diğerleri (2003) psikolojik tedavi gereken hastalarla yapmış oldukları deneysel çalışmada, grupta ve bireysel psikoterapiye en uygun hastaların yüksek psikolojik zihinliliğe ve düşük aleksitimi düzeyine sahip olan hastalar olduğunu; bu sonucun psikolojik zihinlilik ve aleksitimi arasındaki ilişkinin belirlenmesinde önemli bir adım olduğunu tespit etmişlerdir. Taylor ve diğerleri (1989) ise klinik ve klinik olmayan örnekleme yaptıkları

araştırmalarında, psikolojik zihinliliğin tedaviye olumlu yönde katkı yaparken; aleksitiminin ise tedavi sürecini yüksek düzeyde olumsuz şekilde etkilediğini bulgulamışlardır. Matuszak ve diğerleri (2013) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı olan üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları boylamsal çalışmada, psikoterapi alanın öğrencilerin DEHB belirtilerini ve aleksitimi düzeylerini azaltırken psikolojik farkındalığını artırdığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca Bagby ve diğerleri (1986), Shill ve Lumley (2002) gibi araştırmacıların üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarda; öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile psikolojik zihinliliklerinin negatif yönde korelasyon gösterdiğine dair bulgular elde etmeleri yine araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bilinçli farkındalık deneyimi ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiye dair sonuçlar ele alındığında ise kendisini olduğu gibi kabul eden, çevresine yargılamadan dikkat verebilen ve heyecanını yitirmeden anda kalmayı başaran, yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olan ergenlerin; içgörülerinin, yaşanılanlara dair ilgilerinin, değişim kapasitelerinin ve yardım aramaya dair düşüncelerinin olumlu yönde etkileneceği söylenebilir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulguyu destekleyen, ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile bilinçli farkındalık deneyimi değişkenlerinin birlikte incelendiği bir çalışmaya alanyazında rastlanılmamıştır. Çalışma bu yönüyle özgündür. Ancak farklı örneklerde psikolojik zihinlilik ile bilinçli farkındalık deneyiminin birlikte incelendiği az sayıda da olsa araştırmalar bulunmaktadır. Araştırma sonucuna paralel olarak: Beitel ve diğerleri (2005) lisans öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin psikolojik zihinlilikleri ile farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Lau ve diğerleri (2006) ise yetişkin örneklemiyle gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, yetişkinlerin psikolojik zihinlilikleri ile farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Ayrıca Bishop ve diğerleri (2006) alanyazındaki birçok çalışmayı inceleyip farkındalığın operasyonel tanımını yapmaya çalıştıkları araştırmalarında; farkındalığın, psikolojik zihinlilikle pozitif yönde ilişki içerisinde olduğunu özellikle vurgulamışlardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda ise ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin, cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Kadın ergenlerin psikolojik zihinlilik puan ortalamaları, erkek ergenlerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Bu bağlamda kadın ergenlerin, erkeklere göre daha çok psikolojik zihinli oldukları söylenebilir. Kadınların erkeklere göre ergenlik dönemine daha önce girmeleri, bundan dolayı ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden biri olan soyut düşünme becerileri konusunda erkeklerden daha deneyimli olmaları bu sonucun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca Türk kültüründe kadına atfedilen yardımseverlik ve ilgili olma gibi özelliklerin, kadın ergenlerin psikolojik zihinlilik düzeylerine olumlu yönde katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Araştırmanın bulgularına paralel olarak; Shill ve Lumley (2002) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, kadınların erkeklere göre daha çok psikolojik zihinli olduklarını bulgulamışlardır. Hatcher ve diğerleri (1990) ise ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada, kadın öğrencilerin psikolojik zihinlilik puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Misra (2013) yapmış olduğu çalışmada, lisans ve lisansüstü öğrenim düzeyindeki kadın ve erkek öğrencilerin, psikolojik zihinlilik puanları arasında önemli farklılıklar olduğunu saptamıştır. Ancak alanyazında araştırmanın bulgularıyla örtüşmeyen sonuçlara da rastlanılmıştır. Boylan (2006) ergenler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada; ergenlerin psikolojik zihinlilik puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Benzer şekilde Trudeau ve Reich (1995) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin psikolojik zihinlilik puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada McCallum ve Piper (1996), psikolojik problemleri olan yetişkin bireylerin, psikolojik zihinlilik puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulamamıştır.

Elde edilen bir diğer bulguya göre ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin, sınıf düzeyleri açısından anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu görülmüştür. 12.sınıf öğrencilerinin psikolojik zihinlilik puan ortalamaları, 9.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksektir. Bu bağlamda lisede sınıf seviyesi yüksek ve buna bağlı yaşı büyük olan öğrencilerin, sınıf seviyesi daha düşük ve buna bağlı yaşı küçük olan öğrencilere göre daha çok psikolojik zihinli oldukları söylenebilir. 12.sınıf öğrencilerinin 9.sınıfta yer alan



öğrencilere göre daha çok yaşam tecrübesine sahip olmaları; 12.sınıf öğrencilerinin, 4 yıllık lise öğrenimi içerisinde hem kendilerinin hem de arkadaşlarının değişimlerine tanık olmaları; yaklaşan üniversite sınavı ve mezuniyet sonrası süreç hakkındaki belirsizlikten dolayı çevrelerinde olup bitenlere ilgili olmaları; ergenlik döneminin sonlarına yaklaşmaları, kendilerini oldukları gibi kabul etmeye başlamaları ve içgörü geliştirmeleri bu sonucun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Araştırmanın bulgularına paralel olarak: Roxas (2011) ergenler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada, sınıf seviyesi arttıkça psikolojik zihinliliğinde buna bağlı olarak arttığını bulgulamıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bulgularıyla örtüşmeyen bazı sonuçlara da rastlanılmıştır. Roxas ve Glenwick (2014) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada; psikolojik zihinlilik puanlarının, sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca Trudeau ve Reich (1995) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre psikolojik zihinlilik puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını bulgulamışlardır.

Araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin, akademik not ortalamaları açısından anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Akademik not ortalaması 85 ve üstünde olan ergenlerin psikolojik zihinlilik puan ortalamaları, akademik not ortalaması 49 ve altında olan ergenlerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Bu bağlamda akademik not ortalaması yüksek olan ergenlerin, akademik not ortalaması düşük olan ergenlere göre daha çok psikolojik zihinli oldukları söylenebilir. Ergenlik döneminde bilişsel becerilerin, bir göstergesi olarak kabul edilen yüksek akademik not ortalaması; ergenin, psikolojik zihinliliğinin temel göstergeleri olan psikolojik ilgi, içgörü, psikolojik yardım arama ve değişim kapasitesi gibi bilişsel becerilere ulaşması bakımından da gerekli olan altyapıya sahip olduğunun bir göstergesi olarak düşünülebilir. Araştırmanın bulgularına paralel olarak: Beets (2010), Beets ve diğerleri (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında, psikolojik zihinlilik ile akademik başarı arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Fagan ve Squitiera (2002) hukuk öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada ise akademik not ortalaması ile psikolojik zihinlilik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Stewart ve Chisholm (2012) mühendislik öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmada, psikolojik zihinlilik puanları ile akademik başarı arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu saptamışlardır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguda ise ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin, algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak tanımlayan ergenlerin psikolojik zihinlilik puan ortalamaları, sosyoekonomik düzeyini düşük olarak tanımlayan ergenlerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Bu bağlamda sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan ergenlerin, sosyoekonomik düzeyini düşük olarak algılayan ergenlere göre daha çok psikolojik zihinli oldukları söylenebilir. Algılanan sosyoekonomik düzeyin yükselmesi, çoğu zaman gerçek hayatta kendini ekonomik refaha ulaşma şeklinde göstermektedir. Ekonomik refaha ulaşan birey, zihnini günlük yaşamın geçim sıkıntılarıyla meşgul etmeyecektir. Bu bağlamda algılanan sosyoekonomik düzeyin yükselmesi bireyin, kendi zihinsel süreçlerine odaklanarak içgörü kazanmasına ve çevresinde olup bitenlere karşı ilgi duymasına olanak tanyacaktır. Araştırmanın bulgularına paralel olarak: Bhagat ve diğerleri (2015) otistik çocukların ebeveynleri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, ebeveynlerin ekonomik düzeylerinin psikolojik zihinlilikleri üzerinde etkili olduğunu; ekonomik açıdan zayıf olan ebeveynlerin buna bağlı olarak psikolojik zihinlilik düzeylerinin de düştüğünü belirtmişlerdir. Ancak alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bulgularıyla örtüşmeyen sonuçlara da rastlanılmıştır. Boylan (2006) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin sosyoekonomik düzeyleri ile psikolojik zihinlilik puanları arasında anlamlı bir ilişki saptayamamıştır. Ayrıca Conte ve Ratto (1997) psikolojik zihinlilik kavramını tanımlamak için yapmış oldukları çalışmada, psikolojik zihinliliğin sosyoekonomik durumla ilişkili olmadığını ileri sürmüşlerdir.

Elde edilen bir diğer bulguya göre ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin, aile yapıları açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum anne-babası birlikte, anne-babası ayrı, anne

ve/veya babası ölü olan öğrencilerin psikolojik zihinlilik puan ortalamalarının birbirine çok yakın olmasından kaynaklanmış olabilir. Bunun yanında örneklem içerisinde anne-babası birlikte, anne-babası ayrı, anne ve/veya babası ölü olan öğrencilerin her birinin yeteri kadar temsil edilememiş olması da yine bu sonucu ortaya çıkaran diğer bir önemli etken olabilir. Ayrıca Farber (1985) psikolojik zihinliliğin tek bir gelişimsel olaya veya aile düzenine atfedilmesinin yüzeysel kalacağını vurgulamıştır. Ona göre psikolojik zihinlilik, diğer özellikler ve eğilimler gibi, genetik miras ve bir dizi çevresel faktörün etkileşiminin karmaşık bir ürünüdür.

#### 4.1. Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre uygulayıcılara şu öneriler verilebilir:

Bu çalışmada kadın ergenlerin erkek ergenlere, 12.sınıf öğrencilerinin 9.sınıf öğrencilerine, yüksek akademik not ortalamasına sahip ergenlerin düşük akademik not ortalamasına sahip ergenlere ve yüksek sosyoekonomik düzey algısına sahip olan ergenlerin düşük sosyoekonomik düzey algısına sahip ergenlere göre psikolojik zihinlilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bundan dolayı dezavantajlı konumda yer alan erkek ergenlere, 9.sınıf öğrencilerine, düşük akademik not ortalamasına sahip ergenlere ve düşük sosyoekonomik düzey algısına sahip olan ergenlere psikolojik zihinliliklerini geliştirebilecekleri psikoeğitim programları hazırlanabilir. Bu programların içeriği hazırlanırken, araştırmanın ortaya çıkardığı sonuçlardan faydalanılarak, öğrencilerin aleksitimi düzeylerini azaltacak ve bilinçli farkındalık deneyimlerini artırabilecek etkinliklere yer verilebilir.

Okul psikolojik danışmanları, psikolojik zihinlilik düzeyi düşük olan öğrencilerin, ileride psikolojik yardım alma konusunda yaşayabilecekleri olası sorunlara önlem almak amacıyla; özellikle erkek öğrencilerden, 9.sınıf öğrencilerinden, düşük akademik not ortalamasına sahip öğrencilerden ve düşük sosyoekonomik düzey algısına sahip olan öğrencilerden başlayarak, okuldaki tüm öğrencilere yönelik olarak bireysel ve grup çalışmaları planlayabilir. Bu çalışmaların içeriğinde öğrencilerin psikolojik ilgilerini, içgörülerini, yardım arama becerilerini ve değişim kapasitesini artırabilecek etkinliklere özellikle yer verilebilir.

Psikolojik zihinlilik kavramının, ergen yaş grubu için önemini vurgulayacak önleyici ve koruyucu seminerler planlanabilir (öğrenci, öğretmen, veli vb. gruplar için) ve ergenlerdeki psikolojik zihinlilik düzeyine zarar veren yapılarla dair farkındalık geliştirilebilir. Bu şekilde öğrencilerin kendilerini yaşama dair daha yetkin hissetmeleri sağlanabilir ve psikolojik yardım alma süreçlerine katkıda bulunulabilir.

Araştırma sonuçlarına göre yeni araştırmacılara şu öneriler verilebilir:

Deneysel çalışmalar kurgulanarak, psikolojik zihinliliğin ergenlerin aleksitimi düzeylerini azaltmaya ve bilinçli farkındalık deneyimlerini geliştirmeye yönelik etkinliklerden ne oranda etkilendiği ölçülebilir.

Ergenler üzerinde yapılacak benzer bir çalışmada, nitel araştırma geleneği kullanılarak farklı bir bakış açısı kazanılabilir. Bu doğrultuda ergenlerle derinlemesine bireysel görüşmeler veya odak grup görüşmeleri gerçekleştirilerek; psikolojik zihinlilik, aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi arasındaki ilişkiye yönelik ulaşılan bulgular zenginleştirilebilir.

Bu çalışmada ergenlerin psikolojik zihinliliklerini yordayan aleksitimi ve bilinçli farkındalık deneyimi değişkenlerinin üzerinde çalışılmıştır. Sonrasında yapılacak araştırmalar için farklı değişkenler (yaşam doyumu, empati, psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerisi vb.) üzerinde durulması ergenlerin psikolojik zihinliliklerinin daha net anlaşılmasına katkı sunabilir.

Son olarak çalışmada kullanılan değişkenleri kapsayacak şekilde, farklı öğretim kademelerinde (ilkokul, ortaokul, üniversite, lisansüstü vs.) ve gelişim dönemlerinde (çocuklar, beliren yetişkinler vb.) aynı konunun çalışılması ve karşılaştırmalı sonuçların elde edilmesi önerilmektedir.

## Kaynakça / Reference

- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence. *International Journal of Psychoanalysis*, 54(1), 35-46.
- Asay, T. R., & Lambert, M.J. (1999). The empirical case of the common factors in psychotherapy: Quantitative findings. M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Ed.), *The heart and soul of change: What works in therapy* içinde (ss. 23-55). American Psychological Association.
- Avunduk, S. D. (2020). *Danışanın algıladığı terapötik ittifak ile terapi motivasyonunun ilişkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto alexithymia scale-I. Item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Ryan, D. (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(4), 207-215. <https://doi.org/10.1159/000287950>
- Beets, S. (2010). *Psychological mindedness and academic achievement of psychology students in a tertiary education environment* [Doktora tezi]. North-West University, Güney Afrika.
- Beets, S., Nienaber, A., & Botha, K. (2011). Psychological mindedness and academic achievement of psychology students in a higher education environment. *Acta Academica*, 43(3), 32-56.
- Beitel, M., & Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality style and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172. <https://doi.org/10.1002/jclp.10125>
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2004). Psychological mindedness and cognitive style. *Journal of Clinical Psychology*, 60(6), 567-582. <https://doi.org/10.1002/jclp.10258>
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 739-750. <https://doi.org/10.1002/jclp.20095>
- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohammed, S., Harwood, M. T., Talebi, H., Noble, S., & Wong, E. (2004). Therapist variables. M. J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* içinde (5. baskı) (ss. 227-306). Wiley.
- Bhagat, V., Simba, N. B., & Haque, M. (2015). The peripheral focus on the psychological parameters of parents of autistic children in the intervention methods: A review and recommending the strategy, focusing psychological parameters of parents of autistic children in intervention methods. *Journal of Young Pharmacists*, 7(4), 403-414. <https://doi.org/10.5530/jyp.2015.4s.1>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boylan, M. B. (2006). *Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents* [Doktora tezi]. University of Pittsburgh, Pennsylvania.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. baskı). Pegem Akademi.
- Clarkin, J. F., & Levy, K. N. (2004). The influence of client variables on psychotherapy. M. J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* içinde (5. baskı) (ss. 194-226). Wiley.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. baskı). Erlbaum.
- Conte, H. R., Buckley, P., Picard, S., & Karasu, T. B. (1995). Relationships between psychological mindedness and personality traits and ego functioning: Validity studies. *Comprehensive Psychiatry*, 36(1), 11-17. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(95\)90093-B](https://doi.org/10.1016/0010-440X(95)90093-B)
- Conte, H. R., & Ratto, R. (1997). Self-report measures of psychological mindedness. M. McCallum & W. E. Piper (Ed.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* içinde (ss. 1-26). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Conte, H. R., Ratto, R., & Karasu, T. B. (1996). The psychological mindedness scale. Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 250-259.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için istatistik* (3. baskı). Pegem Akademi.
- Denizli, S. (2010). *Danışanların algıladıkları terapötik çalışma ve oturum etkisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması: Ege Üniversitesi örneği* [Doktora tezi]. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Denizli, S., Pamukçu, B., & Meydan, B. (2016). Psikolojik danışma süreci ve sonuç araştırmalarında danışana ilişkin bir değişken: Psikolojik zihinlilik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 419-431. <https://doi.org/10.21764/efd.01537>
- Denizli, S., Meydan, B., & Pamukçu, B. (2022). Validity and reliability of Turkish version of the Balanced Index of Psychological Mindedness. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44, 79-93. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09452-y>
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.
- Farber, B. A. (1985). The genesis, development, and implications of psychological-mindedness in psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(2), 170-177. <https://doi.org/10.1037/h0085490>
- Fagan, R., & Squitiera, P. (2002). The relationship between personality characteristics and academic success in law school. *Evaluation & Research in Education*, 16(2), 95-103. <https://doi.org/10.1080/09500790208667010>
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2. baskı). Sage Publications.
- Grant, A. M. (2001). Rethinking psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behavior Change*, 18(1), 8-17. <https://doi.org/10.1375/bech.18.1.8>
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Gülüm, İ. V., Uluç, S., & Soygüt, G. (2016). Terapötik İttifak ölçeği-kısa formun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 1-7. <https://doi.org/10.5080/u18260>
- Hatcher, R., Hatcher, S., Berlin, M., Okla, K., & Richards, J. (1990). Psychological mindedness and abstract reasoning in late childhood and adolescence: An exploration using new instruments. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(4), 307-326. <https://doi.org/10.1007/BF01537075>
- Hill, C. E., & Lambert, M. J. (2004). Methodological issues in studying psychotherapy process and outcome. M. J. Lambert, (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* içinde (5. baskı) (ss. 84-135). Wiley.

- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2017). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The comprehensive inventory of mindfulness experiences–adolescents. *Psychological Assessment*, 29(3), 264-281. <https://doi.org/10.1037/pas0000342>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılınc, M., & Uzun, K. (2022). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolünün incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 2782-2835. <https://doi.org/10.29299/kefad.1178241>
- Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. Routledge.
- Koçak, R. (2002). Kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Ed.), *Handbook of psychotherapy integration* içinde (ss. 94-129). Basic Books.
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. M. J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* içinde (5. baskı) (ss. 139-193). Wiley.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543. <https://doi.org/10.1097/00006842-198112000-00009>
- Matuszak, J., Miller, G., Kimmelmeier, M., & Mason, N. (2013). A pilot study of the impact of stimulant pharmacotherapy in college students with ADHD on alexithymia and psychological mindedness. *Open Journal of Medical Psychology*, 2, 139-142. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24021>
- McCallum, M., & Piper, W. E. (1996). Psychological mindedness. *Psychiatry*, 59(1), 48-64. <https://doi.org/10.1080/00332747.1996.11024750>
- McCallum, M., Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S., & Joyce, A. S. (2003). Relationships among psychological mindedness, alexithymia and outcome in four forms of short-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(2), 133-144. <https://doi.org/10.1348/147608303765951177>
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6. baskı). Taylor & Francis.
- Misra, N. (2013). Impact of gender and education on gender role identity, gender role perception and psychological mindedness of college students. *TII's Research Journal of Social Science and Management*, 2(12), 91-99.
- Muran, J. C., & Lutz, W. (2015). A train of thought: 25 years of psychotherapy research. *Psychotherapy Research*, 25(3), 277-281. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1025483>

- Nyklíček, I., & Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the balanced index of psychological mindedness. *Psychological Assessment*, 21(1), 32-44. <https://doi.org/10.1037/a0014418>
- Nyklíček, I., Majoor, D., & Schalken, P. A. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.02.004>
- Orlinsky, D. E., Rønnestad, M. H., & Willutzki, U. (2004). Fifty years of psychotherapy process-outcome research: Continuity and change. M. J. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* içinde (5. baskı) (ss. 3-15). Wiley.
- Pamukçu, B., & Meydan, B. (2019). Turkish university students' expectations about counseling. *Int J Adv Counselling*, 41, 544-560. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09378-6>
- Rinaldi, R., Radian, V., Rossignol, M., Arachchige, K. G. K., & Lefebvre, L. (2017). Thinking about one's feelings: Association between alexithymia and cognitive styles in a nonclinical population. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(10), 812-815. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000721>
- Roxas, A. S. (2011). *The relationships of psychological mindedness and religious coping to psychological distress and adjustment in high-school adolescents* [Doktora tezi]. Fordham University, New York.
- Roxas, A. S., & Glenwick, D.S. (2014). The relationship of psychological mindedness and general coping to psychological adjustment and distress in high-school adolescents. *Individual Differences Research*, 12(2), 38-49.
- Shill, M. A., & Lumley, M. A. (2002). The psychological mindedness scale: Factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75(2), 131-150. <https://doi.org/10.1348/147608302169607>
- Stewart, M. F., & Chisholm, C. U. (2012). Assessment of the impact of emotional competencies on academic achievement within engineering and other student cohorts. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 10, 110-115.
- Stiles, W. B., Hill, C. E., & Elliott, R. (2015). Looking both ways. *Psychotherapy Research*, 25(3), 282-293. <https://doi.org/10.1080/10503307.2014.981681>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5. baskı). Pearson.
- Taylor, G., Bagby, M., & Parker, J. (1989). Psychological-mindedness and the alexithymia construct. *British Journal of Psychiatry*, 154(5), 731-732. <https://doi.org/10.1192/bjp.154.5.731c>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72086-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72086-0)
- Trudeau, K. J., & Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 699-704. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00110-R](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00110-R)
- Uzun, K., Tagay, Ö., & Karataş, Z. (2020). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 322-342. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.670101>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(4), 845-868. <https://doi.org/10.1177/21676968231171200>
- Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.

## EXTENDED ABSTRACT

### 1. INTRODUCTION

The concept of psychological mindedness, which has emerged as a characteristic of the client in recent years, has been included in the agenda of research on the effectiveness of the process of receiving psychological help. The concept of psychological mindedness can be defined in its broadest sense as a kind of interest and ability that allows the individual to understand the underlying causes of the behaviour of his/her own and others. When the literature is examined, it is seen that high psychological mindedness positively predicts the mental health of individuals.

Determination of the variables that can contribute to our understanding and explanation of the concept of psychological mindedness is thought to increase adolescents' level of benefiting from psychological support processes. When the literature is reviewed, it is seen that two important concepts, which have been studied on various samples (adults, university students, etc.) and are thought to affect psychological mindedness, come to the fore. These are alexithymia and conscious awareness. Investigating the effect of these two important concepts, which have been proven to be theoretically effective on psychological mindedness, on the psychological mindedness in an adolescent sample is very important in terms of providing an argument for studies that support the psychological support process for adolescents. In addition, in the current study, it was attempted to determine whether adolescents' level of psychological mindedness varies significantly depending on some demographic variables. Thus, identifying advantaged and disadvantaged groups in adolescents will be made possible. The current study is very important as it will reveal the factors that should be taken into account in studies to be conducted to explain and strengthen the psychological mindedness in adolescents.

In this connection, the purpose of the current study is to determine whether psychological mindedness in adolescents is predicted by their level of alexithymia and experience of conscious awareness experiences and to investigate whether psychological mindedness in adolescents varies significantly depending on the variables of gender, grade level, grade point average, perceived socio-economic level and family structure.

### 2. METHOD

In the current study, the relational survey model was used to determine the relationships between the variables. The study group of the current research was constructed by means of the convenience sampling method because of the pandemic conditions. The online form prepared by the researchers was shared on various social media platforms; thus, a total of 582 adolescents were reached. The mean age of the participants is 15,24. The data in the study were collected by using the demographic information form developed by the researchers, the Psychological Mindedness Scale for Adolescents, the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Comprehensive Mindfulness Experiences Scale for Adolescents. In the analysis of the collected data, while Pearson correlation coefficient and hierarchic multi-linear regression analysis were used to determine the relationships between variables, independent samples t-test and one-way variance analysis were used to determine the differences and Tukey and Hochberg's GT2 tests were used to test the source of the differences. For all the statistical analyses, SPSS statistics program was used and the significance level was set to be ,05.

### 3. FINDINGS

Pearson moments correlation coefficient analysis was performed to determine whether there is a statistically significant correlation between the psychological mindedness, alexithymia and conscious awareness experience scores of the adolescents and to determine the degree of this correlation. According to the results of the analysis, a negative and significant correlation was found between the adolescents' psychological mindedness and the sub-dimensions of the Alexithymia Scale, and a positive and significant

correlation was found between the adolescents' psychological mindedness and the sub-dimensions of the Conscious Awareness Experience Scale.

Hierarchical multiple linear regression analysis was conducted to determine to what extent the levels of alexithymia and conscious awareness of the adolescents predicted their psychological mindedness. The sub-dimensions of the alexithymia and conscious awareness experience scales together were found to significantly predict the psychological mindedness scores of the adolescents and the regression model established was found to be statistically significant ( $R=,556$ ,  $R^2=,309$ ,  $F_{(11-570)}=23,218$ ,  $p<,05$ ). The sub-dimensions of the alexithymia and conscious awareness experience scales together explained 30,90% of the variance in the psychological mindedness of the adolescents. When the t-test results of the regression coefficients were examined, the sub-dimensions of the alexithymia scale were found to be a negative and statistically significant predictor of psychological mindedness of the adolescents and the sub-dimensions of the conscious awareness scale were found to be a positive and statistically significant predictor of psychological mindedness of the adolescents.

Moreover, while the adolescents' total psychological mindedness score and scores from its sub-dimensions were found to be varying significantly depending on gender ( $t_{(580)}=3,951$ ,  $p<,05$ ), grade level ( $F_{(3-578)}=11,726$ ,  $p<,05$ ), grade point average ( $F_{(3-578)}= 5,843$ ,  $p<,05$ ) and perceived socio-economic level ( $F_{(4-577)}=4,002$ ,  $p<,05$ ), they were found to be not varying significantly depending on family structure ( $F_{(4-577)}=1,661$ ,  $p>,05$ ).

#### 4. DISCUSSION AND RESULTS

According to the results obtained in the current study, it was determined that alexithymia levels of adolescents negatively and significantly predicted psychological mindedness and their conscious awareness experience positively and significantly predicted psychological mindedness. In this context, it can be said that adolescents with a high score of alexithymia who have difficulty in recognizing their emotions and have a mechanical thinking system will not be able to form insight about themselves, will lack interest in the people around them, and therefore their ability to seek help and their capacity for change will be negatively affected. In addition, it can be said that insights, interest in what is experienced, capacity for change and thoughts about seeking help of the adolescents, who accept themselves as they are, pay attention to their surroundings without judgment, manage to stay in the moment without losing their excitement and have a high level of conscious awareness, will be positively affected.

According to the other findings of the current study, the psychological mindedness mean score of the female adolescents is higher than that of the male adolescents, the psychological mindedness mean score of the 12th grade students is higher than that of the 9th grade students, the psychological mindedness mean score of the adolescents with an academic grade point average of 85 and above is higher than that of the adolescents with an academic grade point average of 49 and below (out of 100 points) and the psychological mindedness mean score of the adolescents who defined their socioeconomic level as high is higher than that of the adolescents who defined it as low. Findings of the study were discussed in light of the literature.



## **ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ**

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### **Etik kurul izin bilgileri**

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 13.05.2020 Çarşamba

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: GO 2020/133

## **ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI**

Birinci yazarın araştırmaya katkı oranı %50, ikinci yazarın araştırmaya katkı oranı %50'dir. Yazarlar araştırmanın bütün aşamalarını birlikte gerçekleştirmişlerdir.

## **ÇATIŞMA BEYANI**

Araştırmada herhangi bir kişi ya da kurum ile finansal ya da kişisel yönden bağlantı yoktur. Bu nedenle araştırmada potansiyel bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.