

Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi

Recep Koçak*

ÖZET

Bu çalışmadaki temel amaç aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma 2001-2002 eğitim ve öğretim yılı bahar yarı yılında Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan öğrenciler arasından rasgele seçilmiş 230 öğrenciye Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.66$). Kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu ancak aynı öğrencilerin aleksitimi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin kaldıkları yerlere göre yalnızlık ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Aleksitimi, yalnızlık.

SUMMARY: *Comparison Of Alexithymia and Loneliness In terms Of Some Aspects and Investigation Of Relationship Among University Students*

The main purpose of this study is to investigate the relationship between alexithymia and loneliness. The research is carried out by administrating Toronto Alexithymia Scale (TAS) and UCLA Loneliness Scale to the 230 students selected randomly from the Faculty of Economy and Administrative Science of Gazi University. The analysis indicated that there is a significant positive relationship between alexithymic and loneliness level of students ($r=.66$) Beside this there is a significant difference between loneliness scores of male and female students, but the difference between

alexithymic level of male and female students is not significant at .05 level. Moreover it is understood that according to place of residence there is no significant difference between alexithymic and loneliness level of students.

KEY WORDS: Alexithymia, Loneliness.

GİRİŞ

Psikologların ve felsefecilerin kesin anlamı üzerinde yıllardır tartıştıkları duygunun tanımını yapmak oldukça zordur. Oxford İngilizce sözlüğünde duygu, herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi, herhangi bir şiddetli yada uyarılmış zihinsel durum olarak tanımlanmaktadır. Goleman (1996) ise duyguyu bir his ve hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamaktadır. Karışimleri, çeşitlemeleri, mutasyonları ve nüanslarıyla yüzlerce duygudan söz edilebilir.

Günlük yaşamda hafifçe üzüldüğümüzde ya da sevdiğimizde duygulandım deriz. Duygularımız yaşamsal varlığımızın en temel öğelerinden biri olup sahip olduğumuz organlarımız gibi işlevleri vardır. Bir canlının normal sıradan bir yaşam sürdürebilmesi için duygularına ihtiyacı vardır. Ancak insan duygularına iki defa ihtiyaç duyar, 1- Günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak 2- Varoluş düzeyini yükseltmek, kaliteli sıra üstü yaşayabilmek ve yarına kalma şansını artırmak için insanın duygularına ihtiyacı vardır (Dökmen 2000).

Coşkulu, doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için duygularımıza ihtiyacımız olduğu bir gerçektir. Ancak bireyin yaşamında bu denli öneme ve işleve sahip olan duyguları fark edip ifade edebilmek, söze dökülebilmek insanlık tarihi boyunca önemli bir

*Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler (EPH) Anabilim Dalı.

problemler olagelmıştır. İlk defa Sifneos bir konferansında bu tür problemleri anlatmak için aleksitimi (alexithymia) kavramını kullanmıştır. Kelime anlamı olarak aleksitimi Yunanca'da *a= (yoksunluk), lexis = (sözcük), thymos= (duygu)* anlamına gelen sözcüklerin ve eklerin birleşmesinden türemiş bir kavramdır (Sifneos, 1977). Dereboy (1990) bu kavramı Türkçe'ye "*duygular için söz yokluğu*" şeklinde çevirmiştir. Şahin (1991) ise, aleksitiminin sadece duygular için söz yokluğu anlamına gelen *duygulara karşı "dilsiz"* olmakla sınırlandırılmayacağını, çünkü aleksitimik bireylerin aynı zamanda duygularına karşı "*sağır*" olduklarını vurgulamaktadır. Bu nedenle Şahin aleksitimi karşılığı olarak "*duygusal ahrazlık*" kavramını kullanmaktadır. Dökmen (2000) ise aleksitimi karşılığı olarak "*düşünce köleliği*" kavramını önermektedir.

Aleksitimi kavramının yaratıcısı olan Sifneos (1977) aleksitimik bireyler için şu ifadeleri kullanmıştır. Duyguların merkezi bir öneme sahip olduğu toplumsal yaşantıda aleksitimikler yabancı, hatta başka bir dünyadan gelmiş izlenimi verirler. Aleksitimikler ender olarak ağlarlar ancak ağladıklarında ise hiç susmazlar. Aleksitimik bireylerin hiçbir şey hissetmedikleri söylenemez, duygularını tam olarak adlandıramazlar, bundan da önemlisi duygularını sözcüklere dökemezler. Duygusal zekanın o temel becerisi olan öz bilinçten yoksundurlar. Kısacası aleksitimikler günlük yaşamda ilişkiler kurabilen, düşünebilen, anlatabilen kimselerdir. Ancak duygu ve düşüncelerini ayırt etmede ve bağlantı kurmada, duyguları ile bedensel duyularını ayırt etmede ve bütün bunları fark edip ifade etmekte güçlük yaşayan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Sık sık bedensel yakınmalardan şikayet ederler, hayal kurma ve düşlem yaşantıları oldukça sınırlıdır. Dışsal merkezli ve uyum sağlamaya yönelik düşünme eğilimindedirler. Eylemleri içsel yaşantılardan çok dış uyaranlar tarafından belirlenir. Zeki olabilirler ancak zekalarını duygularını gizlemek ve uyum sağlama çabaları için kullanırlar. Kendilerini zayıf ve aciz gösterme çabalarının yanısıra gergin ve katı kurallıdırlar (Sifneos, 1988; Taylor, 1991). Aleksitimikler onlarla ilişki kuran insanlar tarafından düz, banal, sıkıcı ve tekrarlayıcı dil

kullanma, katı, donuk, cansız, duygusuz gibi özelliklerle tarif edilmektedirler. Üzerinde yapılan farklı yorum ve düşüncelere rağmen uzmanlar aleksitiminin dört temel özelliği konusunda fikir birliği içindedirler. (Lesser, 1981):

- 1- *Duygularını farketme, ayırt etme ve söz dökme güçlüğü,*
- 2- *Hayal kurma, düşlem (fantasy) yaşantıda kısıtlılık,*
- 3- *İşe vuruk- işlevsel düşünme (operational thinking),*
- 4- *Dışsal merkezli - uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı..*

Aleksitimi kavramı ilk defa psikosomatik hastalıklara özgü bir terim olarak kullanılmıştır. Aleksitiminin klinik tanımlanmasında somatizasyonun çok önemli bir yer tutmasına ve psikosomatik hastalıklara yakın bulunmasına rağmen yapılan araştırmalarda aleksitimi ile psikosomatik hastalıklar arasında doğrudan net bir ilişki olduğu söylenmemiştir. Yani aleksitimi ile psikosomatikler arasında etiyolojik (neden- sonuç ilişkisi) bir ilişki olduğunu söylemenin mümkün olmadığı, sadece bir benzerlikten bahsedilebileceği vurgulanmaktadır (Shipko, 1982, Beach 1994). Ayrıca son yıllarda yapılan araştırmalarda aleksitiminin yalnızca psikosomatik hastalara ya da klinik bozukluklara ait bir özellik olmadığı, aynı zamanda normal popülasyonda, sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü tespit edilmiştir. Bu konuda ülkemizde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalar mevcuttur. Loas (1994) genel nüfusta aleksitiminin yaygınlığı başlığını taşıyan araştırmasında 183'ü öğrenci olmayan 263'ü üniversite öğrencisi olan toplam 446 kişiye aleksitimi ölçeği uygulamıştır. Sonuçta aleksitiminin yaygınlığını öğrenci olmayan grupta %23 öğrenci grubunda ise %17 olarak tespit etmiştir. Son olarak Kokkonen ve arkadaşları (2001) geniş bir örneklem grubu (n=5993) üzerinde aleksitiminin yaygınlığını ve sosyo-demografik etkenlerle ilişkisini inceledikleri araştırmada; erkeklerin %9.4'ünün kızların ise %5.2'sinin aleksitimik olduğu sonucuna varmışlardır. Türkiye'de yapılan araştırmalarda ise, Candan Sayar (1993) Gazi Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 18-25 yaş arası 460 kişilik grupta aleksitiminin yaygınlığını incelemiştir. Sonuçta öğrencilerin %16.7'sinin TAÖ'den

yüksek puan (aleksitimik) aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Gürkan (1996) aleksitiminin, psikiyatrik, psikosomatik ve normal bireylerde görülme sıklığını incelediği araştırmasında normal popülasyonda aleksitimi yaygınlığını % 35.5 olarak saptamıştır.

Depresyon, kaygı ve stres gibi yaşanması hoş olmayan bir durum olan yalnızlık da en az aleksitimik özellikler kadar toplumlarda yaygın olarak rastlanmaktadır. Günümüz modern insanını bunaltan, onu tedirgin eden önemli problemlerden birisi de yalnızlıktır. Kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan modern kent yaşamında sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum kalan ve böylece yalnızlık yaşayan modern insan sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir (Özodaşık, 2001).

Gerçekten yalnızlık giderek, şaşılacak derecede yaygınlık kazanmakta ve toplumsal sağlığı tehdit eden problem haline gelmektedir. Bu gün rehberlik servislerine başvuran üniversite öğrencilerinin en çok şikayetçi oldukları problem yalnızlıkla ilgilidir. Amerika'da yapılan bir araştırmada Amerikan toplumunun %26'sı kendilerini yalnız ve diğerlerinden kopuk olarak algılamaktadırlar. Amerika'da rehberlik servisine başvuran öğrencilerin %30'u yalnızlık şikayetinde bulunmuş, %6'sı ise bu duyguyu yoğun olarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Whister, 1997, Akt. Hamarta, 2000) Saks ve Kruput'a (1988) göre yalnızlık yaşayan insanlar yalnızlık durumlarını 'ben yalnızım, çünkü sevimsizim, çirkinim, beceriksizim' gibi kalıcı kişilik özelliklerine yüklemektedirler. Benzer görüşü savunan Vitkus ve Horowitz (1987) ise yalnız insanların yaşadıkları bu durumun, aslında beceri eksikliğinden çok, durumlarına ilişkin olumsuz yüklemeler ve edilgen rollerini benimsemelerinin sonucu olduğunu ileri sürmektedirler. Sosyal ilişki ve davranışların incelendiği araştırmalarda yalnızlık çeken bireylerin sosyal beceri eksiklikleri olduğu ve sosyal ilişkilerde tepkisiz kaldıkları anlaşılmıştır. Freeman ve Jones'a göre yalnızlık sıkıntı verici bir durum, bireyin dışı dönük ilişkilerinin yetersizliği olarak ifade edilmektedir (Akt. Jones, Freeman ve Groswick 1981).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığın birbirini etkileyen üç temel unsurdan kaynaklandığı söylemektedirler, 1- Hoş olmayan, üzücü duygusal bir tecrübe, yani herhangi bir grup ya da topluluktan dışlanmış olma yaşantısı, 2- Olumsuz bilişsel deneyim, sevilmediğini hissetme, 3-Sosyal ilişkilerde yetersizlik. Sosyal ilişkiler kurma ve devam ettirmede güçlük çekme. Paylaşımında bulunacak dostlar bulamama.

Yalnızlıkla ilgili farklı tanım ve yorumlar olmasına rağmen üzerinde uzlaşılan ve genel kabul gören tanımı şudur; *yalnızlık bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzulanmış sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur* (Peplau ve Perlman, 1984). Bu nedenle yalnızlık fiziksel yakın olmayla ilgili bir duygu durumu değildir. Bir insan birçok arkadaşı olsa da, toplum içindeyken de kendini yalnız hissedebilir (Jones, Hobbs ve Hockenbury 1982). Bazen insanın kendi seçimiyle "geçici" olarak yalnızlığa çekilmesi yapıcı ve yaratıcı sonuçlar doğurabilir. Çünkü yaratıcı insanlar buluşlarını, eserlerini sonuçlandırmak için böylesi bir yalnızlığa ihtiyaç duymaktadırlar (Gençtan 1995). Gençtan'ın da vurguladığı gibi böyle bir durumda yalnızlıktan ziyade tek başlıktan söz edilebilir. Gerçek anlamda yaratıcı insan yaratma sürecinde tek başına iken kendini yalnız hissetmez. Kısacası yalnızlık bireyin tek başına olmasıyla açıklanamaz. Yalnızlıkta kişinin hangi insanla ya da kaç kişiyle ilişkili olduğu değil bu ilişkilerini nasıl yaşadığı önemlidir. Bu yüzden yalnızlık bireyin kendisi hakkındaki algısı olup içsel bir yaşantıdır. Yapılan araştırmalarda hoş olmayan bir duygu olan yalnızlığın doyumsuzluk, mutsuzluk, kaygı, utanma, anlaşılammama, yabancılaşma, yalnızlık, alkolizm, intihar eğilimi, depresyon ve suç yönelim'le ilişkili olduğu araştırma sonuçlarından tespit edilmiştir (Nervlana ve Gross, 1976; Wenz, 1977; Weeks ve ark, 1980). Ayrıca araştırmalarda, yalnızlık ile çekingenlik, benlik bilinci, sosyal anksiyete arasında pozitif ilişki olduğu ancak yalnızlık ile atılganlık, riske girme, benlik saygısı ve kendini açma arasında ise negatif ilişki olduğu anlaşılmıştır (Akt. Coşkun, 1994).

Yalnızlık insan yaşamının her evresinde ister yaşlı ister genç olsun çoğunluk tarafından yaşanan önemli bir psikolojik sorundur. Çağımızın modern toplumlarında hızla artan nüfus ve gelişen teknoloji ile birlikte, bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak insanlarda aleksitimik ve yalnızlık düzeyleri artma eğilimindedir. Çünkü modernleşmenin meydana getirdiği yeni yaşam tarzı ve bireysellik insanın en temel ihtiyaçlarından olan sevgi, kabul görme, yardımlaşma, paylaşma, güven duyma, bağlanma ve anlaşılma gibi gereksinimlerini karşılama zorlaştırmaktadır.

Yapılan yerli ve yabancı literatür taramasında aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yine de yalnızlık ve aleksitiminin ortak değişkenleri (depresyon, kaygı, kendini açma, yalıtım, benlik saygısı gibi...) ile ilişkili olduğunu saptayan araştırma bulguları mevcuttur (Nerlana ve Gross, 1976, Weeks ve ark, 1980, Hamarta, 2000). Örneğin Solono ve arkadaşları (1982) yaptıkları bir araştırmada, yalnızlık düzeyi yüksek olan kız ve erkeklerin kendilerini açmada daha isteksiz olduklarını ve güçlük yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Aleksitimik bireylerin en temel özelliği olan duygularını fark etme, tanıma ve ifade etmede güçlük yaşıyor olmaları, kendilerini açmaları zorlaştırabilir. Bu da yalnızlık yaşama olasılıklarını artırabilir. Buna bağlı olarak aleksitimi ve yalnızlık arasında dolaylı da olsa bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda bu düşüncenin doğruluğunu test etmek bu araştırmanın en önemli amacını oluşturmaktadır.

Problem

Aleksitimi ve yalnızlık arasında ilişki olup olmadığı bu araştırmanın temel problemi teşkil etmektedir. Cinsiyete ve kaldıkları yerlere göre üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı araştırmada cevap aranan diğer sorulardır.

YÖNTEM

Araştırma Kapsamına Giren Bireyler

2001-2002 eğitim ve öğretim yılında, Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan öğrenciler araştırmanın kapsamını oluşturmaktadır. Bu öğrenciler arasından rasgele seçilen 109 kız ve 121 erkek olmak üzere toplam 230 üniversite öğrencisine Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), UCLA yalnızlık ölçeği ve kişisel bilgi formu uygulanarak, araştırma gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

1. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olup; ölçeğin iç geçerlilik katsayısı .77 ve test yeniden güvenilirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra Kauhanen ve arkadaşları (1991) ölçeğin iç geçerliliğini .72; sekiz ay ara ile yaptıkları test yeniden test güvenilirlik katsayısını ise .78 olarak tespit etmişlerdir. TAÖ (1) Duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğü, 7 madde, (2) Duygular ile bedensel duyguları ayırt etmede güçlük, 11 madde, (3) Hayal ve fantezi yaşamda kısıtlılık, 5 madde, (4) Dışsal merkezli düşünme eğilimi 6 madde, olan aleksitimik özellikleri ölçen toplam 26 maddeden oluşmuş dört faktörlü bir özbebildirim ölçeğidir. Bu ölçeğin bilişsel duygusal (cognitive ve affective) özellikleri içeren dört temel alt boyutu bulunmaktadır (Akt. Varol, 1998). TAÖ likert tipi bir ölçek olup olumlu ve olumsuz 26 ifadeden oluşmaktadır. Olumsuz ifadeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır. (a) *Hiç katılmıyorum 1 puan* (b) *Katılmıyorum 2 puan* (c) *Kararsızım 3 puan* (d) *Katılıyorum 4 puan* (e) *Tamamen katılıyorum 5 puandır*. Burada puanların yüksekliği aleksitimi düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. En düşük puan 26, en yüksek puan ise 130 olabilmektedir.

Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında Taylor ve arkadaşları TAÖ'nin faktör yapısını aleksitiminin içeriğiyle uygun bulmuşlardır. Bu çalışmalarda TAÖ'nün iç güvenilirliği .77, test tekrar test güvenilirliği ise .75 olarak tespit edilmiştir. Daha sonra yapılan çalışmalarla birlikte TAÖ'nin iç tutarlılığı ve faktör yapısının dengeli ve sürekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bagby ve ark, 1998).

Ölçek ilk defa uzmanlık tezi çalışmasında Dereboy (1990) tarafından daha sonra ise doktora tezi çalışmasında Varol (1998) tarafından Türkçeye çevrilerek uyarlanmıştır. Dereboy tarafından yapılan güvenilirlik araştırmasında ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı .65, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca Varol (1998) üniversite öğrencileri üzerinde TAÖ'nin geçerliliğiyle ilgili yaptığı çalışmada şu sonuçlara ulaşmıştır. 19 Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinde okuyan 90 öğrenciye TAÖ ve Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) uygulanmıştır. Uygulama sonucunda Varol ölçeğin güvenilirlik katsayısını $r=.72$ ve TAÖ'nin MMPI-H'ye göre daha geçerli bir ölçek ($-15-11, p<0.01$) olduğu tespit etmiştir.

2. Yalnızlık Ölçeği (UCLA)

Bireyin genel yalnızlık durumunu ve derecesini belirlemeyi amaçlayan UCLA yalnızlık ölçeği, 10'u düz 10'u ters olmak üzere 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek 4'lü likert tipi öz bildirim ölçeğidir. Ölçek puanlanırken olumsuz ifadeler tersine çevrilir. Ben bu durumu *hiç yaşamam 1 puan, nadiren yaşarım 2 puan, bazen yaşarım 3 puan, sık sık yaşarım 4 puan olarak hesaplanır*. Puanların yüksek oluşu yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Puanlar 20-80 arası değerde olabilir. Sosyal ilişkilerde yaşanan önemli sıkıntılı durumlardan biri olan yalnızlığı ölmeyi amaçlayan UCLA Russell, Peplau, ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ölçek Russell, Peplau ve Cutona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilerek yarısı olumlu yarısı olumsuz şeklinde yeniden düzenlenerek bugünkü haline getirilmiştir. Ölçeğin geçerlik

çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile arasında anlamlı bir ilişki ($r=.67$) bulunmuştur. Güvenilirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur (Akt, Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık ölçeği ülkemizde ilk defa Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel, Beck Depresyon Envanteri ile birlikte uygulayarak yaptığı geçerlilik çalışmasında ölçekler arasında $r = .50$ lik bir korelasyon tespit etmiştir. Ölçek daha sonra Demir (1989) tarafından tekrar Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliğinin incelenmesinde yalnızlıktan yakın ve yakınmayan gruplar arasında farkın anlamlı ($t=6.29; p<.001$) olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan UCLA yalnızlık ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı .77 ve Sosyal İçedönüklülük alt ölçeği ile $r=.82$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak üzere yapılan çalışmada Cronbach alfa katsayısı .96 olarak, test tekrar test güvenilirliği ise .94 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ışığında UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır (Demir, 1989).

3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından uygulama yapılan öğrencilere ilişkin bazı bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formda öğrencinin cinsiyeti, yaşı, okulu ve nerede kaldığı sorulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı anlamak amacıyla korelasyon testi uygulanmıştır. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin aleksitimi puanları ve yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için t-testi uygulanmıştır. Son olarak öğrencilerin kaldıkları yerlere göre aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için ise varyans analizi uygulanmıştır.

Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS programı kullanılarak gerçekleştirilmiş olup anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmada kullanılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular tablolar yardımıyla, tek tek sunulmuştur. Ayrıca elde edilen bulgular tablolar yardımıyla yorumlanarak ifade edilmiştir.

I- Aleksitimi ve Yalnızlık Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgu

Araştırmanın en önemli amaçlarından birisi olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı saptamak amacıyla korelasyon testi uygulanmış olup sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1- Öğrencilerin Aleksitimi ve Yalnızlık Puanları Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	n	\bar{X}	St. Sapma	Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık Düzeyi
Aleksitimi	230	65.60	9.34	.66	p<.001
Yalnızlık	230	36.92	9.46		

Tablo 1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık puanları arasındaki korelasyon katsayısının $r=.66$ olduğu anlaşılmaktadır. Bu da öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında ($p<.001$) anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

II- Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgu

Cinsiyet ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran birçok araştırma sonuçlarına göre; kızların erkeklere kıyasla yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise kızların kendilerini açma düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olmasına bağlanmıştır (Jones, Freeman ve Groswick, 1982; Wheeler, Reis ve Nezlak, 1983; Borys ve Perlman, 1985).

Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla t-testi uygulanmıştır ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2- Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarının \bar{X} , s ve t Değerleri

Yalnızlık ↙↘ Cinsiyet	n	\bar{X}	St. Sapma	t Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Kız	109	35.43	9.08	-2.36	p<.05
Erkek	121	38.36	9.50		

Tablo 2'den de anlaşıldığı gibi kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kız ve erkeklerin yalnızlık puanları ortalamalarına bakıldığında ise; erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu bundan önceki araştırma sonuçlarını ve beklentileri doğrulamaktadır.

III- Aleksitimik Düzeylerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Yine kız ve erkek öğrencilerin aleksitimi puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak amacıyla t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3- Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Puanlarının \bar{X} , s ve t Değerleri

Aleksitimi ↙↘ Cinsiyet	n	\bar{X}	St. Sapma	t Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Kız	109	64.96	9.53	-988	p>.05
Erkek	121	66.20	9.26		

Tablo-3 incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin aleksitimi puanları arasında bir farklılık olduğu gözlenmektedir. Yani erkeklerin aleksitimi puanlarının kızlara kıyasla biraz daha yüksek olduğu söylenebilir. Ancak bu farklılığın .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

IV- Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Kaldıkları Yerlere Göre Karşılaştırılması

Öğrencilerin kaldıkları yere bağlı olarak yalnızlık puanları arasında farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla varyansların homojenliği test edilerek tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bu analize ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'de Varyans Analizi sonuçları ise Tablo-5'de sunulmuştur.

Tablo 4- Öğrencilerin Kaldıkları Yerlere Göre Yalnızlık Puanlarının \bar{X} , s ve t Değerleri

Yalnızlık Kaldığı yer	n	\bar{X}	St. Sapma
Ailemle	110	35.86	9.57
Yakınımla	7	36.29	9.12
Yurtta	58	37.57	9.84
Evde-Arkadaş	54	38.70	8.45

Tablo 5- Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Gruplar arası	321.024	3	107.008	1.204	.309
Gruplar içi	19995.87	225	88.871		
Toplam	20316.89	228			

Tablo 5'deki Varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin kaldıkları yerlere göre yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Yani öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ailesinin yanında, yakınıyla, yurtta ve evde arkadaşlarıyla kalmalarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumda öğrencilerin kaldıkları yerler ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki olmadığı söylenebilir.

V- Öğrencilerin Aleksitimi Puanlarının Kaldıkları Yerlere Göre Karşılaştırılması

Son olarak öğrencilerin kaldıkları yerlere göre aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Varyans Analizi uygulanmıştır. Bu analize ilişkin ortalama puanlar ve standart sapma değerleri Tablo 6'da; ANOVA sonuçları ise Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6- Öğrencilerin Kaldıkları Yerlere Göre Aleksitimi Puanlarının \bar{X} ve s Değerleri

Aleksitimi Kaldıkları yer	n	\bar{X}	St. Sapma
Ailemle	110	64.49	10.01
Yakınımla	7	65	7.94
Yurtta	58	66.47	7.99
Evde-Arkadaş	54	67.17	7.39

Tablo 7- Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre Aleksitimi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Gruplar arası	313.495	3	104.498	1.199	.311
Gruplar içi	19603.42	225	87.126		
Toplam	19916.92	228			

Tablo 7 deki Varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin aleksitimi puanlarının kaldıkları yere göre anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Yani ailesinin yanında, yakınıyla, yurtta ve evde arkadaşlarıyla kalan öğrencilerin aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda öğrencilerin kaldıkları yerler ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve ayrıca yalnızlık düzeylerinin cinsiyete

göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak kız ve erkek öğrencilerin aleksitimi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ve öğrencilerin kaldıkları yerlere göre aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmıştır.

Araştırmanın yukarıdaki bulgularına dayanarak şu öneriler yapılmıştır. Öncelikli olarak ülkemizde konuyla ilgili yapılan araştırma sayısı nedenle aleksitimi ve yalnızlıkla ilgili kapsamlı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu açıkça görülmektedir. Bireyin sağlıklı, başarılı doyurucu ve anlamlı bir yaşam sürdürmesi çevresini ve kendisini fark etmesine bağlıdır. Bunun için öncelikli olarak kendisinin ve çevresinin farkında olması, kendini iyi tanıması ve kendini ifade edebilmesi gerekir. Bu da bireyin duygularını fark edip ifade edebilmesine bağlıdır. Gerek eğitimciler, gerek anne ve babalar, gerekse psikolojik yardım veren uzmanların öğrencilerin yalnızlıktan, kurtulup daha sağlıklı, doyurucu ve anlamlı ilişkiler kurabilmeleri için duygularını fark edip ifade etmelerine ve böylece birey olarak kendisi olmalarına daha çok özen göstermeleri gerektiği anlaşılmaktadır. Psikolojik yardım hizmeti veren uzmanların ve özellikle de okullarda görev yapan psikolojik danışmanların kültürel öğrenmişliğe de bağlı olan aleksitimik özelliklerin giderilmesinde daha çok çaba harcamaları gerektiği açıkça görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Bagby, R.M. (1988) Alexithymia: a comparative study of three self-report measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 32(1), 107-116.
- Beach, M. (1994). Alexithymia and somatization relationship to DSM-III-R diagnoses. *Journal Of Psychosomatic Research*, 38 (6): 529-538.
- Candan Sayar, B.(1993). **Genç Erişkin Sağlık Gönüllülerde Aleksitimi Prevalansı**. XXIV. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Bursa: Savaş Ofset, s.99.
- Chelune, G. J., Sultan, S.E., Williams, C.L. (1980). Loneliness self disclosure and interpersonal effectiveness. *Journal Of Counseling Psychologist*, (27), 462-468.
- Coşkuner, A.(1994). İletişim becerisini geliştirme eğitiminin işgörenlerin iletişim çatışmalarına girme eğilimlerine yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Ankara Üniver. Sosyal Bil. Enst.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 7(23):14-18.
- Dereboy, I.F. (1990). Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dökmen, Ü. (2000). **Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gençtan, E. (1995). **İnsan Olmak**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Goleman, D.(1995).**Duygusal Zeka**. Çev.Yüksel, B.S. İstanbul: Varlık Yayınları, 1996.
- Gürkan, S.B. (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 99-103.
- Hamarta, E., (2000) Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerinin öğrencilerin özlük nitelikleri açısından incelenmesi

- (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bil. Enst.
- Jones, W.H., Freeman, J.E., Grosnick R.A. (1981). The persistence of loneliness: self and other determinants. **Journal Of Personality.** (49), 27-48.
- Jones, W.H., Hobbs, S.A., Hockenbury, D.(1982). Loneliness and social skill deficit. **Journal of Personality and Social Psychology.** (42), 682-689.
- Kokkonen, P.Karvonen J.T., Veijola, T. ve ark. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. **Comprehensive Psychiatry.** Nov-Dec. (42), 471-476.
- Lesser, I.R. (1981). A review of the alexithymia concept. **Psychosomatic Medicine** 43(6), 531-543.
- Loas, G.(1994) Prevalence of alexithymia in a general population. **Annual Medicine Psychool.**153 (5):355-357.
- Montreuil, M and Peginelli, J.L. (1995). Parallel visual processing characteristics in healthy alexithymia subjects. **Encephale**, 21(5): 589-595.
- Nervlana, N.J, Gross, W.F. (1976). Loneliness And locus of control for alcoholics males validity against murray need cattle trait dimension. **Journal of Clinical Psychology.** (32),s.479.
- Özodaşık, M.(2001). **Modern İnsanın Yalnızlığı**, İstanbul Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Parker, J.D.A, Taylor, G. J. and Bagby, R.M.(1998). Alexithymia: relationship with ego defense and coping styles. **Comprehensive Psychiatry.** 39(2), 91-98.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1984), **Loneliness** Newyork: John Willey Company.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). **Perspectives On Loneliness in Peplau and Perlman (Eds) Loneliness. A Source Book Of Current Theory. Research and Therapy** Newyork: Wiley - Interscience.
- Russell, D., Peplau,L.A., Curtina, C.E.(1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: current and discriminant validity evidence. **Journal of Personality and Social Psychology.** 39.
- Saks,M.J.,E.Krupat (1988). **Social Psychology and Its Applications.** New York Harper and Row Pub.
- Shipko, S.(1982).Alexithymia and somatization **Psychother Psychosom.** (37), 193-201.
- Sifneos, P.E.(1977). The Phenomen of alexithymia. **Psychother Psychosom.** (28),47-54.
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization affect and creativity. **Psychiatric Clinics of North America.** 11(3), 287-293.
- Solono, C.H., Batten, D.G. Parish, E.A. (1982). Loneliness and patterns of self-disclosure. **Journal of Personality and Social Psychology,** (43), 524-531.
- Şahin, A.R.(1991) Peptik ülser ve aleksitimi. **Türk Psikiyatri Dergisi.** 2(3), 25-30. 12.

Taylor, J.G. (1991). The alexithymia construct, A potential paradigm for psychosomatic medicine. **The Academic of Psychosomatic Medicine**, 32(2), 153-163.

Varol Ş. (1998). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin aleksitimik özellikleri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Samsun. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal. Bilim. Ens.

Vitkus, J., L.M. Horavitz. (1987). Poor social performance of lonely people: lacing a skill or adapting a role? **Journal of Personality and Social Psychology**, 52(6): 1266-1273.

Weeks, D.G., Michela, J.L., Peplau, L.A., Bragg, M.E. (1980). Relation between loneliness and depression: a structural analysis. **Journal Of Personality and Social Psychology**, (39), 1238-1244.

Wheeler, L. Reis, H., Neslek, J.(1983). Loneliness: social interaction and sex roles. **Journal of Social Psychology**,(45),943-953.

Yaparel,R.(1984) Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (1998). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2001). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2003). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2006). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2009). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2024). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.

Yılmaz, N. (2027). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları ve sosyal ilişkileri üzerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilim. Enst.