

**SON ERGENLİK DÖNEMİNDE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ANKSİYETENİN ARACI ETKİSİ**

FATMA HİLAL ÖZMEN

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
ŞUBAT, 2022**

SON ERGENLİK DÖNEMİNDE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ANKSİYETENİN ARACI ETKİSİ

FATMA HİLAL ÖZMEN

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2022

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
ŞUBAT, 2022

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SON ERGENLİK DÖNEMİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ANKSİYETENİN ARACI ETKİSİ

FATMA HİLAL ÖZMEN

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver Işık Üniversitesi

Doç. Dr. Erhan Alabay Sağlık Bilimleri Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 04/02/2022

**AN INVESTIGATION OF THE MEDIATOR ROLE OF ANXIETY
ON THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE OF
UNCERTAINTY AND ALEXITHYMIA IN LATE
ADOLESCENTS**

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the mediating role of anxiety in the relationship between intolerance of uncertainty and alexithymia in individuals in their late adolescence. It was also examined how the participants' intolerance of uncertainty, alexithymia, and anxiety levels differ according to various sociodemographic variables. Within the scope of the study, analyzes were carried out with the data of 430 participants who were found suitable according to the inclusion and exclusion criteria. As data collection tools, the following were used to reach the sociodemographic information of the individuals: Personal Information Form, Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), and Beck Anxiety Inventory. Simple linear regression and hierarchical linear regression analyzes were used to test the main hypotheses in our research. According to the results of the research, it was determined that anxiety has a partial mediator effect on the relationship between intolerance of uncertainty and alexithymia. The research revealed that the relationship between intolerance of uncertainty and alexithymia occurs by means of anxiety.

Key words: Anxiety, Uncertainty, Intolerance of Uncertainty, Alexithymia, Late adolescence.

SON ERGENLİK DÖNEMİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ANKSİYETENİN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, son ergenlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolünü incelemektir. Araştırma kapsamında işleme ve dışlama kriterlerine uygun bulunan 430 katılımcının verisi ile analizler gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişilerin sosyodemografik bilgilerine ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ - 20) ve Beck Anksiyete Envanteri kullanılmıştır. Araştırmamızdaki temel hipotezleri test etmek için, basit regresyon ve doğrusal hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin anlamlı kısmi aracı etkisi ($p=0,000$) olduğu tespit edilmiştir $p<0.05$. Araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkinin anksiyete aracılığı ile gerçekleştiğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Belirsizlik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Aleksitimi, Son Ergenlik

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitiminin boyunca ve tez yazım sürecimde bana her zaman destek olmuş çok kişi var. Başta, tez sürecim boyunca her zaman desteğini hissettiren, her sorumu ayrıntıyla ve sabırla yanıtlayan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan'a teşekkür ederim. Desteğini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum. Hayatımın birçok anında yanımda olduklarını hissettiren başta annem Ayşe Özmen ve babam Selim Özmen olmak üzere tüm aileme teşekkürlerimi sunuyorum.

Fatma Hilal ÖZMEN

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
BÖLÜM 2.....	3
2. LİTERATÜR	3
2.1 Ergenlik Dönemi	3
2.1.1 Ergenlik Dönemindeki Değişimler	4
2.1.1.1 Fiziksel Değişiklikler	4
2.1.1.2 Ergenlikte Sosyoduygusal Gelişim.....	5
2.1.1.3 Ergenlikte Bilişsel Gelişim	6
2.1.2 Ergenlik Dönemleri.....	7
2.2 Belirsizlik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramları	8
2.2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruhsal Hastalıklar	10
2.2.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Anksiyete İlişkisi	13
2.2.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi.....	14
2.2.4 Son Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük .	15
2.3 Aleksitimi Kavramı	16
2.3.1 Aleksitimi Belirtileri	18
2.3.2 Aleksitimi Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve	21
2.3.2.1 Nörofizyolojik Yaklaşım	21

2.3.2.2 Psikanalitik Yaklaşım	23
2.3.2.3 Bilişsel Bakış Açısı	23
2.3.2.4 Sosyal Öğrenme- Davranışçı Yaklaşım	24
2.3.2.5 Bağlanma ve Kendilik Temelli Yaklaşım.....	25
2.3.3 Anksiyete Aleksitimi İlişkisi.....	26
2.3.4 Son Ergenlik Döneminde Aleksitimiye Dair Yapılan Çalışmaları	28
2.4 Anksiyete (Kaygı) Kavramı	29
2.4.1 Durumluk ve Sürekli Kaygı	30
2.4.2 Kaygıya İlişkin Kuramsal Çerçeve	31
2.4.2.1 Psikodinamik Açından Kaygı	31
2.4.2.2 Davranış Teorisi.....	32
2.4.2.3 Bilişsel Teori.....	33
2.4.2.4 Varoluşsal Bakış Açısı.....	34
2.4.3 Kaygı Belirtileri	35
2.4.4 Son Ergenlik Döneminde Kaygı	36
BÖLÜM 3.....	38
3. AMAÇ VE HİPOTEZLER	38
3.1 Amaç	38
3.2 Araştırmanın Temel Hipotezleri.....	39
BÖLÜM 4.....	41
4. YÖNTEM.....	41
4.1 Örneklem	41
4.2 Veri Toplama Araçları.....	45
4.2.1 Kişisel Bilgi Formu	45
4.2.2 Beck Anksiyete Envanteri.....	45
4.2.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği- TAÖ 20.....	45
4.2.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-BTÖ 12	46
4.3 İşlem	46
4.4. Veri Analizi	47
BÖLÜM 5.....	50
5. BULGULAR	50
5.1 Araştırma Değişkenleri Arası Korelasyonların İncelenmesi.....	50
5.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkide Anksiyete Düzeyinin Aracılık Etkisinin Analizi.....	52
5.3 Kişilerin Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi .	56

BÖLÜM 6.....	73
6. TARTIŞMA VE SONUÇ	73
KAYNAKÇA	96
EKLER.....	124
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU	124
EK B KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	125
EK C BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12).....	127
EK D BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ ANKET FORMU	128
EK E TAÖ-20 TÜRKÇE TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ.....	129
EK F BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12) KULLANIM İZİNİ.....	130
EK G BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ ANKET FORMU KULLANIM İZİNİ .	131
EK H TAÖ-20 TÜRKÇE TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ.....	132
ÖZGEÇMİŞ.....	133

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1 Katılımcılara Ait Bilgiler	42
Tablo 4.1 (devamı) Katılımcılara Ait Bilgiler.....	43
Tablo 5.1 Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	48
Tablo 5.2 Korelasyon Değerlerine İlişkin Korelasyon Düzeyleri.....	51
Tablo 5.3 Pearson Korelasyon Analizi.....	51
Tablo 5.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	53
Tablo 5.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	54
Tablo 5.6 Anksiyete Düzeyi ile Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	55
Tablo 5.7 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Etkisinin Belirlenmesi.....	55
Tablo 5.8 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik T-testi Sonuçları.....	57
Tablo 5.9 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları.....	58
Tablo 5.10 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Eğitim Öğretim Hayatına Devam Etme Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik T-testi Sonuçları.....	59
Tablo 5.11 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Eğitim Seviyesine Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	60
Tablo 5.12 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Okuldaki Başarı Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	61
Tablo 5.13 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Okuldaki Başarı Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik Post-Hoc LSD Testi Sonuçları	62

Tablo 5.14	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Anne Babanın Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	63
Tablo 5.15	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Birlikte Yaşadığı Kişiye Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	64
Tablo 5.16	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Birlikte Yaşanılan Kişiye Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik Post-Hoc LSD Testi Sonuçları	65
Tablo 5.17	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	66
Tablo 5.18	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Anne Babanın Birlikte Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	67
Tablo 5.19	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Anne-Babanın Birlikte Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik Post-Hoc LSD Testi Sonuçları	68
Tablo 5.20	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	69
Tablo 5.21	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	70
Tablo 5.21 (Devamı)	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	71
Tablo 5.22	Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Ailede Psikolojik Destek Alan Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik T-testi Sonuçları	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 5.1 Araştırma Modeli	53
----------------------------------	----

KISALTMALAR LİSTESİ

BKZ: Bakınız

BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Hızla değişen dünyamızda belirsizlik, yaşamamızın her alanında ortaya çıkmakta ve rahatsız edici bir durum olarak kendini göstermektedir (Yığman ve Fidan, 2021). Teknolojinin ilerlemesi ile beraber insanların kontrol alanı genişlemiş olsa bile doğal afetler, iklim değişiklikleri, hastalıklar, meslek seçimi, eş seçimi gibi belirsizlik içeren durumlar hayatımızın içerisinde yer almaya devam etmektedir (Küçükkömürler, 2017). Crigger (1996), belirsizliğin yaşadıklarımızı açıklamadaki yetersizliği ifade eden bilişsel bir durum olduğunu aktarmıştır. Sarıçam (2014) ise belirsizliğin gelecekle ilgili planların muğlak olmasıyla ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

İnsanların belirsizlikle baş edebilme kapasitelerinin yetersizliğini ifade eden belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının farklı tanımlamaları yapılmıştır. Kişilerin belirsizliğe tahammül seviyeleri farklı olduğundan, belirsizlikle baş edebilme becerileri de farklılık göstermektedir (Armutlu, 2019). Buhr ve Dugas (2002) belirsizliğe tahammülsüzlüğü; belirsizlik içeren durumları olumsuz olarak algılama eğilimi olarak ifade etmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı kaygı, kişilerde çok sayıda psikolojik rahatsızlık yaratabilmektedir. Yapılan araştırmalar depresif bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluk, fobiler, yeme bozuklukları, sosyal kaygı ve panik bozukluk gibi anksiyete bozukluklarının belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisini ortaya koymuştur (Berenbaum, Buhr ve Dugas, 2009; Bredemier, 2008; Norr ve ark., 2015).

Bu araştırma kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aleksitimi ve anksiyete ile ilişkisi ele alınmıştır. Literatüre baktığımızda belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete ve aleksitimi değişkenlerinin ilişki içinde olduğu görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Liao ve Wei, 2011; Uzun ve ark., 2020). Aleksitimi kavramı; duyguları idrak etme, tanıma, birbirinden ayırabilme ve dışa vurma alanındaki problemleri ifade

eden, klinik açıdan tanımlanmış bir kavramdır (Koçak, 2002). Aleksitimik bireylerin insan ilişkilerinde yaşadıkları en temel zorluk; duygularını fark edip ifade etme güçlükleridir. Günlük hayatta birçok konu hakkında fikirlerini ifade edebilen, düşünebilen ve çeşitli biçimlerde ilişkiler kurabilen kişiler olsalar da duygu ve düşünceleri arasındaki ilişkiyi fark edip bunu dile getirmekte önemli düzeyde sorun yaşamaktadırlar (Koçak, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda bu konuda az sayıda olsa da bazı çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar bize belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aleksitimi düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermektedir (Uzun ve ark.2020; Yıldız ve Güllü 2019).

Belirsizliğin kişiler tarafından olumsuz olarak görülmesi ve kabul edilemez olarak ele alınması anksiyeteyi ortaya çıkarmaktadır. Tam da bu sebeple anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir sonucu olarak açığa çıkabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizlikle başa çıkılamayacağına yönelik otomatik düşüncelerin kaygı duygusuna yol açabildiği düşünülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaygının bilişsel bir bileşeni olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Liao ve Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan kişilerin sürekli kaygı, depresyon ve korku yaşayabildiklerini gösteren araştırmalar mevcut olduğu gibi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının yordayıcılarından biri olduğu da görülmüştür (Dugas ve ark., 2001; Dugas ve ark., 2005; Mahoney ve McEvoy, 2012).

Anksiyete ve aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkiyi ele alan bazı çalışmalar da mevcuttur. Fakat bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu normal popülasyonla gerçekleştirilmemiştir. Bu çalışmalarda, anksiyete ile aleksitimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ve aleksitiminin anksiyete tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır (Dugas ve ark., 2001; Dugas ve ark., 2005; Mahoney ve McEvoy, 2012).

Bu araştırma kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişki normal popülasyondaki bireyler üzerinden araştırılmıştır. Ülkemizde normal popülasyonda belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu iki değişken arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada son ergenlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisi incelenmiştir.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1 Ergenlik Dönemi

İnsan yaşamı boyunca pek çok gelişim döneminden geçmekte ve her dönemde, birbirinden farklı biyolojik ve ruhsal süreçler yaşamaktadır. İnsan yaşamı; çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi temel alanlara ayrılarak incelenmiştir. Fakat söz konusu insan olduğu için bu gelişimsel dönemlerin ne zaman başlayıp ne zaman bittiğini kesin çizgilerle ayırmak kolay değildir (Koç, 2004) Ergenlik çocukluk döneminin sonu, yetişkinlik döneminin başlangıcı olarak kabul edilebilir (Cloutier ve Onur, 2019). Bu dönem, fiziksel ve duygusal değişimlerin sebep olduğu cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlar. Bireyin bir kimlik duygusu kazandığı, bağımsızlığını elde ettiği ve sosyal olarak üretken olma yolunda adımlar attığı bir dönemdir. (Derman, 2008). Bu dönem, bedensel olarak kızların regl periyodunun başlaması, göğüslerin büyümesi, erkeklerde yüzde kılların çıkması ve sesin değişimiyle kendini gösterir. Biyolojik ve psikolojik açıdan çocukluğun sona ermesi ile toplumsal sorumlulukların başladığı yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında bulunan bir evre olarak ele alınabilir (Koç, 2004).

Ergenlik ile ilgili ilk bilimsel çalışmayı yapan Stanley Hall, Darwin'in evrim teorisinden etkilenerek bu dönemi insanların uygarlaşma yolunda yaşadığı problemlerin yaşandığı bir yeniden doğuş dönemi olarak tanımlamıştır. Bu sebeplerle ergenliğin oldukça fırtınalı ve stresli bir dönem olduğunu aktarmıştır (Ekşi, 1990; Kulaksızoğlu, 1998; Özbay ve Öztürk, 1992;). Hall, ergenliği toplumsal rollerin kazanıldığı, farklı akıl yürütme biçimlerinin ortaya çıktığı, daha olgun ve daha bilinçli ilişkiler kurma becerilerinin geliştiği bir dönem olarak nitelendirmiştir. Psikanalist Peter Blos (1979); ergenliği erken dönemde yatırım yapılan libidinal nesnelere "ideal

olmaktan çıkarma (deidealisationu)” sürecinin sonu olarak ifade etmiştir. Bu süreçte çocuk ideal anne baba imgesini terk etmekte ve kendi yetersizliklerini fark etmektedir. İdeal anne baba imgeleri bozulurken, bu zamana dek sınırların keşfedilmesiyle oluşturulmuş benlik ideali de bozulmaktadır. Ona göre ergenin yetişkinliğe geçmesinin tamamlayıcı ögesi “ideal olmaktan çıkarma” durumudur. Bir diğer psikanalist olan Coleman (1980), ergenliğe ilişkin görüşünü şu şekilde özetlemiştir: “Birinci olarak ergenlik, esas olarak içgüdülerin erinlikte su yüzüne çıkmasından doğan, kişilikte belirgin bir yaralanabilme özelliğinin bulunduğu bir dönem olarak görülmektedir. İkinci olarak, iç çatışmalara ve gerilimlere karşı koyabilmekte yetersiz olan psikolojik savunmalar nedeniyle uyumsuz davranışların ortaya çıkma olasılığı vurgulanmaktadır. Bu davranışların örnekleri mizaçta aşırı dalgalanmalarda, kişilerarası ilişkilerin dayanıksızlığında, depresyonda ve uzlaşmazlıkta bulunmaktadır. Üçüncü olarak, bağların çözülmesi süreci ergenlikte özel bir önem arz etmektedir, çünkü bu süreç aile dışında olgun duygusal ve cinsel ilişkilerin kurulması için zorunlu sayılmaktadır.”

Erik Erikson (1968) ergenliği sekiz gelişimsel evre içerisinde ele almıştır. Beşinci evre olan “kimlik bunalımı” evresi ergenlik dönemini ifade etmektedir. Erikson ergenliği kimlik arayışının merkezde olduğu bir keşif süreci olarak ele almıştır. Ona göre ergenin en temel görevi bir ego kimliği duygusu kazanmasıdır, bu onun temel psikososyal görevidir. Bu sürecin sonunda ergen tutarlı, sürekli bir kimlik duygusu geliştirebilir ya da olumsuz bir biçimde kimlik yapılandırması başarıyla tamamlanamaz ve rol karışıklığı yaşanır (Erikson, 1968). Bilindiği üzere ergenlikle beraber farklı alanlarda birçok değişim gerçekleşmektedir. İlerleyen bölümde ergenlikle beraber ortaya çıkan bu değişimler ele alınmıştır.

2.1.1 Ergenlik Dönemindeki Değişimler

2.1.1.1 Fiziksel Değişiklikler

Erken ergenlikte meydana gelen hormonal ve bedensel değişiklikler, erinlik dönemi olarak isimlendirilir. Erinliğin en belirgin belirtileri cinsel olgunlaşma ve boy ve ağırlıktaki değişimlerdir. Erkeklerde sırasıyla; penisin ve testislerin büyümesi, genital kılların ortaya çıkması, sesteki hafif değişiklikler, mastürbasyon veya rüyalarla gerçekleşebilen ilk boşalma, daha kalın genital kılların oluşması, boy ve ağırlıktaki hızlı artış, belirgin ses değişiklikleri ve son olarak yüzdeki kılların belirginleşmesidir. Kızlarda ise fiziksel değişimlerin sırası şu şekildedir; önce göğüsler büyür ve genital

kıllar belirir. Bu değişikliklerle eş zamanlı olarak boyda uzama olur ve kalçalar omuzlardan geniş hale gelir. Adet görme ise erinlik döneminde oldukça geç ortaya çıkar. Ergenliğin sonunda göğüslerin gelişimi tamamlanmış olur. Tüm bu değişimler hormonal değişimler sayesinde gerçekleşmektedir. Bu dönemde bazı hormonların yoğunluğu belirgin şekilde artmaktadır (Santrock, 2015).

2.1.1.2 Ergenlikte Sosyoduygusal Gelişim

Ergenlik dönemi fiziksel ve cinsel gelişimin yanı sıra psikososyal değişikliklerinde ön planda olduğu bir dönemdir. Ergen bireyler, bu dönemde bağımsızlıklarını kazanma, kimlik duygusu kazanma, sosyal olarak üretken olma gibi gelişimsel görevlerle ilgilenmektedirler (Derman, 2008). Kimliğin kazanılması bu dönemin en önemli yönü olarak ele alınabilir. Kimlik, fiziksel, sosyal, bilişsel becerileri, cinsel yönelimi de içeren cinsel kimliği ve duygusal ve psikolojik değişimleri barındırmaktadır (Bee ve Boyd, 2009). Ergen bu döneme özgü çatışmalar yaşamaktadır. Bunlardan bazıları; dürtülerin yoğunlaşması, bilişsel becerilerin artması, ödipal döneme ait çatışmaların yeniden açığa çıkması, meslek seçimi, romantik ilişkiler, aileden ayrışma ile ilgili zorluklardır (Parlaz ve ark., 2012). Ben kimim? Neyim? Hayatımda neler yapacağım? Benim farkım ne? Ben kendi başıma nasıl yapabilirim? Tüm bu sorular ergenlik döneminde bulunan bireylerin kimlik arayışlarını yansıtmaktadır. Mesleki kimlik, siyasi kimlik, cinsel kimlik, dini kimlik, ilgiler, kişilik özellikleri, fiziksel kimlik ergenin kimlik arayışının farklı parçalarıdır (Bee ve Boyd, 2020).

Öz saygı, dini ve manevi gelişim de bu dönemin önemli konuları arasındadır. Dini ve manevi konular ergenler için önem arz edebilmektedir. Fakat 21.yüzyılda ergenler arasında dine olan merak ve ilginin düşmeye başladığı gözlenmiştir. Araştırmalar ergen kızların, ergen erkeklerden daha dindar olduğunu göstermiştir (Smith ve Denton, 2005). Dini arayışlar kimlik gelişiminin bir parçasıdır. Ergenler “Ben neden bu gezegendeyim? Gerçekten tanrı var mı yoksa ben ailem inanıyor diye mi inanıyorum?” gibi sorularla mücadele edebilmektedir. Dünyada bu kadar acı varken bir tanrının var olup olmadığını sorgulayabilmektedirler (Good ve Wiloughby, 2008).

2.1.1.3 Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Ergen beynindeki sinir nöronların sayısı ve nöronlar arası bağlantılar arttıkça düşünce yapısı değişip gelişmeye başlar. Bu durum bilişsel becerilerde değişimlere yol açmaktadır (Blakemore, 2012; Petanjek, Judas, Kostovic ve Uylings, 2008). Yukarıdaki bölümde bahsedilen ergenin manevi arayışını da içeren kim olduğuna dair sorularının bu dönemde yoğunlaşıyor olma sebebi; ergenlerin bilişsel gelişimle birlikte artık daha soyut ve daha mantıklı düşünebiliyor olmalarıdır. Bu dönemde ergenler artık çocukluk dönemine has olan somut işlemler döneminden çıkmakta ve yeni kazanımlar elde etmektedir. Bir çocuğun düşüncesi somut gerçeklik üzerine kuruluyken ergenlik döneminde bu durum değişmektedir (Ahioglu ve Lindberg, 2011). Düşünce yapısının şimdi ve buradayı içermesiyle beraber, o an gerçekleşmemiş ihtimalleri de fark etme ve üzerinde düşünme yeteneği ve eğilimi bu dönemde kazanılmaktadır (Keating, 1980).

Piaget ve Inhelder'in bilişsel gelişim ile ilgili fikirlerinden yola çıkan Elkind (1975), ergenin bir sorunu ele alırken küçük çocuklardan farklı olarak pek çok faktörü içeren bileşimsel bir mantık ve belli semboller kullandığını ifade etmiştir. Ona göre ergen, bir problemi ele alırken mevcut durumun yerine bu sembolleri koyarak çözüme ulaşmaya çalışabilmektedir.

Soyut düşünebilme yeteneğine sahip olmuş bir ergen, gerçek olamayacak durumlar hakkında varsayımlarda bulunabilir. Gökyüzünün pembe olmasını varsayarak bu konuda hakkında düşünebilir ve tartışabilirken, somut düşünme biçimine sahip bir çocuk bunu yapamayacaktır (Garbarino, 1985). Bu farkı oluşturan hayal gücü değil, soyut düşünme becerisidir (Öngen, 1993).

Newman ve Newman (2015), ergenlerin soyut düşünebilme yeteneğinin gelişmesiyle, aynı anda ikiden fazla değişkeni zihinsel olarak manipüle edebilme, zaman içerisinde ortaya çıkabilecek değişimleri düşünebilme, olayları mantıksal olarak sıralayabilme, eylemlerin sonuçları hakkında tahmin yürütebilme, mantıksal olarak tutarlılığı ve tutarsızlığı fark edebilme ve göreceli düşünebilme becerilerini kazandığını ifade etmiştir. Bilişsel becerilerin artmasıyla ergenlerin, beklenmedik ve yeni olaylarla baş edebilmek için stratejiler geliştirebildikleri ortaya konmuştur. Bu dönemde hafıza ve algısal becerilerle ilgili de birçok değişim ortaya çıkmaktadır (Feldman, 2017).

2.1.2 Ergenlik Dönemleri

Ergenlik dönemi kendi içinde evrelere ayrılmış ve psikososyal gelişim açısından erken, orta ve geç ergenlik olarak ele alınmıştır.

Sekonder seks karakterlerinin görülmeye başlandığı erken ergenlik 10-14 yaşları arasında kapsamaktadır. Bu dönemde bulunan ergenler fizyolojik değişimlerin yarattığı baskıya uyum sağlamaya ve bununla baş etmeye çalışırlar (Susman ve Rogol, 2004). Bedendeki değişim, artan dürtüler, cinsel kimliğin daha fazla algılanması ile beraber ergen, bazı cinsiyet rollerini içselleştirmeye başlar. Bu süreçte cinsiyete uygun davranmayı teşvik eden toplumsal tutumlar da önemli bir etkene sahiptir. Arkadaşlıklar ve grup aktiviteleri giderek önem kazanmaya başlayarak ergenin ilgi alanlarını etkiler. Bilişsel gelişimde de değişiklikler olur ve ergen zaman kavramını idrak etmeye başlar. Bu farkındalık gelecekle ilgili endişeler duymasına ve kendi ölümlülüğünü fark etmesine yol açar (Derman, 2008).

15-17 yaşlar arası dönem ise orta ergenlik olarak isimlendirilmektedir. Bu dönem özerkliğin kazanılması, cinsel kimliğin gelişimi ve kişiliğin oluşumu için önemli bir dönemdir. Bilişsel gelişim büyük oranda tamamlanmış, ergen soyut düşünebilmeye ve genellemeler yapabilmeye başlamıştır (Çuhadaroğlu, 2000). Ebeveynlerden ayrışma ve bu ayrışmayı ebeveynlere kabul ettirme çabaları söz konusudur. Ergenler ayrışmak için duygusal yatırımlarını anne- babadan çekerek karşı cinse yapabilirler. Özerklik istekleri, kendilerini tüm güçlü hissederek riskleri olduğundan az görmeleri aile içi çatışmalara neden olabilmektedir. Erken ergenlik döneminde olduğu gibi bu dönemde de ergenler kendilerini arkadaşlarının gözünden görürler. Giyim tarzlarının, ilgi alanlarının, davranışlarının akranları tarafından onaylanması benlik saygıları için önemli olmaktadır (Derman, 2008).

18- 21 yaş aralığını kapsayan geç ergenlik ise soyut düşünmenin önemli ölçüde geliştiği ve tamamlandığı ve geleceğe yönelik seçimlerin yapıldığı bir dönemdir (Çuhadaroğlu, 2000). Yapılan çalışmalar, geç ergenlik dönemindeki bireylerin seçimler yapma ve kararlar verme konusunda yaşadıkları ikilemlerin azaldığını göstermiştir. Ergenliğin diğer evrelere kıyasla bu dönemde, yaşadıkları sorunlarla daha iyi baş edebildikleri ve hem mesleki hem romantik ilişkilerde daha gerçekçi davranabildikleri gözlenmiştir (Arıkan ve ark, 2013). Yeteneklerine ve ilgi alanlarına dair farkındalıkları da yükselmiştir. Ayrıca ergenin çevresinin onun seçimlerine ve hayatına müdahale etmesi de bu dönemde genellikle azalmaktadır (Kulaksızoğlu,

2014). Bu özgürleşme ile birlikte gelen aileden uzaklaşma, mesleki seçimler yapma, yeni ilişkiler kurma gibi durumlar, bu dönemdeki bireylerin kaygılarını arttırabilmektedir (Turan, 2021). Son ergenlik döneminde cinsel gelişimle ilgili kaygılar genellikle sona ermektedir. Fiziksel değişimle ilgili zorlanmaların azaldığı bu evrede, kendini kontrol duygusunun artması, daha olumlu bir benlik duygusunun oluşması beklenir. Bu dönem aynı zamanda arkadaş grubunun öneminin nispeten azaldığı ve kişisel değerlerin netlik kazandığı bir dönemdir (Pawlowski ve Hamilton, 2008).

2.2 Belirsizlik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramları

Belirsizlik, insan yaşamının hemen hemen her alanında ortaya çıkmakta ve tehlikeli, stres verici, kaçınılması gereken bir durum olarak algılanmaktadır (Armutlu, 2019). Crigger (1996), belirsizliği yaşadıklarımızı açıklamadaki yetersizliği ifade eden bilişsel bir durum olarak tanımlamıştır. Sarıçam (2014), belirsizlik kavramını gelecekle ilgili beklentilerin ya da geleceğin net olmaması olarak ifade etmiştir. Bu durumu eş seçimi, sınav kaygısı, gelecek planları, sağlık problemleri gibi konularda sıklıkla tecrübe etmek durumunda kaldığımız bilinen bir gerçektir. Budner (1962); belirsizliğin üç farklı sebeple ortaya çıktığını aktarmıştır. Bunların ilki; ipucunun bulunmadığı yeni bir durum, ikincisi; birden çok ipucunun bulunduğu karmaşık bir durum; üçüncüsü ise farklı ipuçlarının farklı anlamlar içerdiği karmaşık bir durumdur. Bu tanıma göre belirsizlik; yeni, karmaşık ya da çelişkili bir durumu ifade etmektedir.

Bazı kişiler belirsiz durumları başa çıkılabilir olarak değerlendirirken, bazıları başa çıkılamaz olarak değerlendirmektedirler. Bu durum bireylerin belirsizliğe tahammül etme düzeylerinin farklılığını işaret etmektedir (Armutlu, 2019). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan kişiler bariz tehdit edici uyarılar yokken yeterince güvende hissedebilirlerken, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek kişilerin bariz tehdit edici uyarılar yokken de güvende hissedemedikleri bilinmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan kişiler yeterince emin olma hissinden tatmin olabilirken, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler tatmin olamamaktadırlar (Yığman ve ark., 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlükten bir kavram olarak bahseden ilk kişi Frenkel Bruswik (1949)'dir. Bruswik, bunu bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Koerner ve Dugas (2008); Bruswik ile benzer şekilde, belirsizliğe tahammülsüzlüğü kişisel bir

özelliik olarak tanımlamışlar ve bu özelliğe yüksek düzeyde sahip olan kişilerin bazı bilişsel yanlılıkları gösterme ihtimallerinin yüksek olduğunu düşünmüşlerdir. Yani belirsiz durumları tehdit edici ve olumsuz olarak değerlendirmeye yol açan şeyin belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendisi olduğunu aktarmışlardır. Bu bakış açısına göre belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz durumların tehdit olarak değerlendirilmesinin bir yordayıcısıdır.

Buhr ve Dugas (2002) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü; bireylerin belirsiz durumları duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak nasıl algıladığını, yorumladığını ve nasıl tepkiler verdiklerini etkileyen bilişsel bir önyargı olarak tanımlamışlar ve bilinmeyi tolere edememekle ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüz olan kişilerin belirsiz durumları dört farklı biçimde algılayıp yorumladıklarını aktarmışlardır;

1. Belirsizlik hareket edememeye neden olur
2. Belirsizlik stresli ve üzücüdür.
3. Beklenmedik olaylar olumsuzdur ve bundan kaçınılmalıdır.
4. Gelecek hakkında belirsizliklerin olması haksızlıktır.

Budner'a göre (1962) belirsizlik, kişiler tarafından tehdit olarak algılanıyorsa ortaya boyun eğme ve inkâr tepkileri çıkacaktır. Durumu değiştiremeyeceğine inanan birey boyun eğer. İnkârda ise durumun kendisi, algılayan birey tarafından değiştirilmiştir. Alışılmadık, karmaşık ya da çelişkili belirsiz bir durum ortaya çıktığında bu iki tepki ortaya çıkıyorsa belirsizliğe tahammülsüzlükten söz edilebilir (Budner, 1962).

Bununla paralel olarak Liao ve Wei (2011), belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz olaylar karşısında kişilerin duygusal, davranışsal olarak olumsuz tepkiler verme eğilimi olarak tanımlamışlardır.

Carleton (2016), belirsizlik ve tahammülsüzlüğü ayrı ayrı ele almıştır. Tahammülsüzlük, sıkıntıya dayanma kapasitesinin yetersizliğiyle, belirsizlik ise bilinmezlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Carleton, belirsizlik tahammülsüzlüğünü bir kapasite olarak görmektedir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsizlik algısı sonucu oluşan duruma kişinin tahammül edebilmesini sağlayacak kapasitenin yeteri kadar gelişmemiş olmasıyla açıklanabilir. Bilinmezlik, yeterli bilginin olmayışını bilinçli olarak algılamayı ifade ederken; belirsizliğe tahammülsüzlük bilinmeyenin yarattığı korku ile ilişkilidir (Carleton, 2016).

Fourtounas ve Thomas (2016), BT'yi kötü bir durumun gerçekleşme ihtimalini göz önünde bulundurmadan tehdit edici/kabul edilemez görme eğilimiyle açıklamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler, belirsizliğin yarattığı olumsuz duygulardan, bilişlerden ve belirsizlik sonucu ortaya çıkan rahatsızlık verici bedensel duyumlardan (kas gerginliği, ağrılar) kaçınmak ve bunları azaltmak için alkol kullanımı gibi işlevsel olmayan yollara başvurabilmektedir (Kraemer ve ark., 2015). Bununla birlikte belirsizliğe ve bilinmezliğe bilişsel düzeyde kaçınmayla ve ruminasyonla karşılık verebilmektedirler (Carleton, 2016). Tahammülün düşük oluşu bireylerin problem çözme becerilerini de etkileyebilmekte ve dürtüsel davranışlara yol açabilmektedir (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994).

2.2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruhsal Hastalıklar

Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin algılarını etkileyen bir bilişsel hata olarak tanımlanmakta ve daha ziyade anksiyete bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir (Grenier ve ark., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı kaygı kişilerde çok sayıda psikolojik rahatsızlık yaratabilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk (Steketee, Frost ve Cohen, 1998; Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003), sosyal kaygı ve sosyal fobi (Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010), depresyon (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008, Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010), panik bozukluk ve agorafobi (Buhr ve Dugas, 2009; Carleton, Duranceau, Freeston, Boelen, McCabe ve Antony, 2014; McEvoy ve Mahoney, 2011), yeme bozuklukları (Sternheim, Startup ve Schmidt, 2011), kaygı duyarlılığı (Fergus ve Bardeen, 2013; Norr, Oglesby, Capron, Raines, Korte ve Schmidt, 2013) ve sağlıkla ilgili araştırmalar sonucunda artan sağlık anksiyetesi anlamına gelen siberkondri (Norr, Albanese, Oglesby, Allan ve Schmidt, 2015) bu sorunlardan bazılarıdır.

Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olduğu düşünülen psikopatolojilerden biri yeme bozukluğudur. Yeme bozukluğu üzerinde etkili olduğu bilinen birçok unsur olsa da yapılan bazı çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin, olmayanlara göre daha yüksek düzeyde yeme bozukluğuna sahip olduğunu göstermiştir (Sternheim, 2011). Yeme bozukluğu tanısı almış 134 kişi ile yapılan bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, fiziksel görünümle aşırı meşguliyet ve yeme

davranışı arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. (Renjan ve ark, 2016). Bir diğer araştırmada yeme bozukluğu tanısı almış kadınların tanı almamış kadınlara göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Brown ve ark., 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yakından ilişkili olan bir diğer psikolojik rahatsızlık obsesif kompulsif bozukluktur. Obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerin olmayanlara göre daha yüksek BT puanlarına sahip olduğu gösterilmiştir (Tolin ve ark. 2003, Holaway ve ark. 2006, Jacoby ve ark. 2013). Yanı sıra obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili olan vücut dismorfik bozukluk ve istifleme bozukluğu da BT ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Oglesby ve ark., 2013). İtalyan örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada BT, düşünceleri kontrol ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada BT ve obsesif kompulsif bozukluk ilişkisinin diğer değişkenlerden daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (Sica ve ark., 2004). Lind ve Boschen (2009), kontrol davranışı ve sorumluluk algıları üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etkisi olduğunu ifade etmiştir. Bir araştırmada kaygı kontrol edildikten sonra dahi belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin belirleyicisi olduğu görülmüştür (Steketee ve ark, 1998). Grayson'a (2010) göre ise obsesif kompulsif bozukluğun tüm belirtilerinin temelinde belirsizliğe tahammülsüzlük bulunmaktadır ve bu kişiler hayatlarında kesinliğe ihtiyaç duymaktadırlar. Carleton ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye dönük kaygı boyutu ile obsesif kompulsif bozukluk arasında güçlü bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada ise 5 aylık süre boyunca belirsizliğe tahammülsüzlük bileşenlerinin obsesif kompulsif bozukluk semptomlarını nasıl yordadığı incelenmiş ve söz konusu değişkenler arasındaki güçlü ilişki ortaya konulmuştur (Knowles, Cole, Cox ve Olatunji, 2022).

Belirsizliği tehlikeli bir durum olarak algılamak, yüksek düzeyde kaygıya ve geleceğin olumsuz olacağı şüphesine sebep olabilmektedir. Bu durumun kişileri obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının ve kontrol davranışlarının gelişmesine yatkın hale getirebildiği düşünülmüştür (Gosselin ve ark., 2008). Obsesyonlar ve kompulsiyonlar yardımıyla bireyler belirsizliği kontrol altına aldıklarını hissedebilmektedirler (Boswell ve ark., 2013).

Yapılan bazı araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresif bozukluklarla ilişki içinde olduğunu göstermiştir fakat bu ilişki tutarlı bir biçimde ortaya

konulmamıştır. Carleton (2012) belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete ve majör depresif bozukluktaki rolünü araştırmak için klinik örneklemedeki 367 kişiyle BTÖ-12 kısa formunu doldurmuştur. Klinik örneklemedeki kişilerin normal örneklemedeki kişilere göre daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına sahip olduğu görülmüştür (McEvoy ve Mahoney, 2011). Depresyon, endişe gibi rahatsızlıkların tedavisinin ardından kişilerde belirsizliğe tahammül kapasitesinin de arttığı görülmüştür (Carleton, 2012). Bu bulgulardan farklı olarak Khawaja ve McMahon (2011) ise belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, patolojik endişe ve anksiyete değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemişler ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğu düşünülmüş bir diğer rahatsızlık travma sonrası stres bozukluğudur (Fetzner, 2013). Kişinin kontrolünde olmadan gerçekleşen travmatik olaylar, geleceğin olumlu olacağı beklentisini zedelediği gibi, kişinin kendi hayatını kontrol edebildiği algısını da bozmaktadır. Kişi kontrolü dışında kayıplar yaşayabildiğini, belirsizlik içerisinde dünyada yalnız olduğunu düşünebilmektedir. Bu durum kişinin dünyaya dair bu zamana dek edindiği izlenimleri yıkabilmektedir. Travmatik olayların beklenmeyen an ve zamanda gerçekleşmiş olmaları, travma mağduru bireylerin belirsizliğin yaratacağı duyguları daha şiddetli yaşamalarına sebep olabilmektedir (Fetzner, 2013). Travmanın gerçekleştiği zamana dek kişiler hayatlarına hakim olduklarını düşünerek kendilerini değerli hissedebilmektedir. Fakat travma deneyimi sonrasında eski netlikler ve güven hissi de sarsılmakta, bu durum belirsizliğe yönelik tahammülsüzlüğü doğurmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminasyon ve olumsuz değerlendirilme kaygısı gibi bilişsel kırılganlık faktörleri ile ilişkisi de tespit edilmiştir (Hong ve Cheung, 2015). Sağlıklılığın bir göstergesi olan psikolojik iyi olma halinin de belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerde daha düşük olduğu gözlenmiştir (Geçkin ve Sahranç, 2017). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı gibi psikolojik iyi oluş alt boyutu puanlarının azaldığı görülmüştür (Geçgin ve Sahranç, 2017). 316 kişi ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakılmış, mutluluğu negatif yönde etkileyen faktörlerden birinin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu görülmüştür (Sarıçam, 2014).

Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili diğer kavramlar aleksitimi ve anksiyete olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu kavramların birbirleriyle ilişkilerini inceleyen araştırmalara bakıldığında çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete ve aleksitimi ile ilişkisi ele alınmıştır. Sonraki bölümlerde aleksitimi ve anksiyete kavramları derinlemesine incelenmiştir.

2.2.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Anksiyete İlişkisi

İnsanın doğası gereği belirsiz durumlardan hoşnut olmadığı ve geleceğini garanti altına almak istediği bilinir (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005). Eğer belirsizlik, kişiler tarafından kabul edilemez olarak ele alınıyorsa bu durum aşırı kaygı duymakla sonuçlanabilmektedir. Dolayısıyla kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir sonucu olarak karşımıza çıkabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Bilişsel model perspektifinden baktığımızda, anksiyete gibi duyguların, durumun kendisinden çok o durumla ilgili bilişler ve inançlarla ortaya çıktığını görürüz (Reuman, Jacoby, Fabricant, Herring ve Abramowitz, 2015). Buradan hareketle belirsizlikle başa çıkılamayacağına yönelik otomatik düşüncelerin kaygı duygusuna yol açabildiği düşünülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün; kaygının bilişsel bir bileşeni olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırma sonuçlarından hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsizlikle ilgili düşüncelerini ve davranışlarını etkileyen bilişsel çarpıtma olarak görülmektedir (Liao ve Wei, 2011).

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Laugesen, Dugas ve Bukowski'nin (2003) araştırmasında, anksiyete ile BT, anksiyete ile ilgili olumlu inançlar ve problem çözmede yetersizlik değişkenlerinin ilişkileri incelenmiş ve anksiyete ile BT'nin, diğer değişkenlere kıyasla çok daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada yine BT ve anksiyete arasındaki ilişkide depresyon ve işlevsel olmayan tutumlar değişkenlerine kıyasla daha yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004).

Çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin sürekli kaygı, korku ve depresyon yaşayabildiklerini göstermektedir (Khojizada, 2019). Hem klinik örnekleme hem normal popülasyonda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarıyla ilişkisini ortaya koyan çok sayıda araştırma

bulunmaktadır (Buhr ve Dugas, 2012; Dugas, Gosselin, ve Ladouceur, 2001; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; Fergus ve Wu, 2011; Khawaja ve McMahon, 2011; McEvoy ve Mahoney, 2011; Tan, Moulding, Nedeljkovic ve Kyrios, 2010). Araştırma bulguları neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının yordayıcılarından biri olduğu düşünülmektedir.

Krohne (1989), belirsizliğe tahammülsüzlüğü kaygı bozuklukları kapsamında ele alarak, belirsizliğe ve duygusal uyarılmaya tahammülsüzlüğün kaygı bozukluğunu yaratan ana etmenler olduğunu aktarmıştır. Bu bireyler, duygusal uyarılma ya da belirsiz durumlar karşısında kendilerini tehdit altında hissederek kaygıya bağlı olarak aşırı bedensel uyarılma (terleme, çarpıntı vb.) yaşayabilir. Bunun sonucunda da bilişsel kaçınma tepkileri oluşabilir (Krohne, 1989).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel çalışmalarda bulunmaktadır. Bir çalışmada deneklerin ön görebildikleri elektrik şoklarını, habersizce verilen elektrik şoklarına tercih ettikleri ve ön göremedikleri şokların daha güçlü olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir. Denekler, tahmin edemedikleri şokların çok daha kaygı verici olduğunu bildirmişlerdir (Badia, McBane, Suter, 1966). 42 üniversite öğrencisi ile bir rulet oyunu hazırlanarak yapılan deneysel bir başka çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan katılımcıların, düşük olan katılımcılara göre çok daha yüksek düzeyde kaygı hissettiği bulunmuştur (Ladouceur ve ark., 2000).

Anksiyete sorununun tedavisinde tüm bu sebepler baz alınarak; kişilerin belirsizliğe karşı tutum ve inançlarının ele alınabileceği ve belirsizliğe tahammül toleranslarının artırılabilceği düşünülmüştür. Ayrıca bu kişilerin tedavisinde problem çözme becerileri ele alınarak, bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma gibi bilişsel davranışçı yöntemlerinde uygulanabileceği aktarılmıştır (Dugas ve ark., 1998).

2.2.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi

Kişilerin duygusal süreçlerine ilişkin yetenekleri, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri üzerinde etkilidir (Abbate- Daga ve ark., 2015). Bilindiği üzere aleksitimik özellikler gösteren bireyler duygusal süreçleri ile ilgili sorunlar yaşamakta, duyguları tehdit edici, tehlikeli ve korku verici olarak algılamaktadırlar. Soyut düşünme, hayal kurma kapasiteleri yetersiz olduğu için olası deneyimleri de gerçekmiş gibi

hissedebilmektedirler. Bu durum aleksitimik bireylerin yaşadığı sıkıntıyı da yoğunlaştırmaktadır (Carpenter & Chung, 2011).

Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ortaya çıkış süreçlerinde bazı ortak noktalar bulunmaktadır. Her ikisi de bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme süreçleri ile ilişkilidir (Sorrentino ve ark., 1990; Yüksel, 2014). Erken dönem bağlanma ilişkileri duygu düzenleme zorluklarına yol açabilmekte ve olumlu duygu düzenleme süreçlerinin devreye girememesiyle aleksitimi (Krystal, 1979; Mc Dougall, 1982) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ortaya çıkabilmektedir (Carpenter ve Chung, 2011; Yüksel 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda bu konuda az sayıda da olsa bazı çalışmalar yapıldığını görürüz. Uzun ve arkadaşları (2020) ergenlerle yaptıkları bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aleksitimi düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yıldız ve Güllü (2019), 347 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aleksitimiye yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Abbate - Daga ve arkadaşları (2015) anoreksiya nevroza tanısı almış bireylerle yaptıkları bir başka çalışmada anksiyete ve depresyon düzeyleri kontrol altına alındıktan sonra dahi aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. 177 yetişkinle yapılan bir başka çalışmada da paralel olarak aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki anlamlı ilişkiyi destekleyecek bulgulara ulaşmışlardır (Berrocal ve ark., 2009).

2.2.4 Son Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Son ergenlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün araştırıldığı az sayıda çalışma bulunmaktadır. Erguvan (2015) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerini cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre ileriye yönelik kaygı düzeyi, engelleyici kaygı düzeyi ve toplam belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Literatürdeki birçok çalışma da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı

olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014; Buhr, 2001; Buhr ve Dugas, 2002; Carleton ve ark., 2014; Dugas ve ark., 2010; Fracalanza ve ark., 2014; Freeston ve ark., 1994; Holaway, Heimberg, Coles, 2006; Jacoby, Fabricant, Leonard, Riemann ve Abramowitz, 2013; Jovic, 2008). Yine bu çalışmada üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve toplam belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, fakat koruyucu ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, demokratik ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Son ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir başka çalışmada gençlerin hem özel hayatlarındaki hem eğitim hayatlarındaki yükümlülükler sebebiyle sık sık stres verici durumlar yaşadıkları ve geleceğe dair belirsizlikten etkilendikleri ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve kadınların erkeklerden daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına sahip oldukları açığa çıkmıştır. Ayrıca gençlerin duygusal zeka düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında ters yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanı yüksek olan gençler stresle baş etmede etkili yöntemler kullanmakta zorlanmaktadır (Coşkun, 2019).

Son ergenlik dönemindeki ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve ergenlerin kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında pozitif yönde; dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Yine bu araştırma sonucuna göre son ergenlik döneminde bireylerden bilişsel esnekliği yüksek olanların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha düşük olduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güvenç, 2019).

Bu çalışma kapsamında son ergenlik dönemindeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkileyen faktörler ve mevcut değişkenler ile ilişkisi araştırılmıştır.

2.3 Aleksitimi Kavramı

İnsan yaşamında duyguların oldukça önemli bir yerinin olduğu bugün bilinen bir

gerçekliktir. Fiziksel ve ruhsal sađlđın korunması için duyguların ifade edilmesine ihtiyaç vardır. Psikoloji bilimi bugün bize duyguları fark etme, ifade etme ve düzenleyebilme becerilerinin erken dönem yaşantılarından büyük ölçüde etkilendiğini göstermektedir (Laible, 2007; Taylor ve ark., 1991). Ayrıca erken dönem yaşantıları beynin duygularla ilgili olan bazı bölümlerini de şekillendirmektedir (Schore, 1996). Duyguları fark etme ve ifade etme konusunu ele aldığımızda karşımıza “aleksitimi” kavramı çıkmaktadır.

Aleksitimi yunanca kökenli bir kelimedir ve Türkçeye “duygular için söz yokluğu” olarak çevrilmiştir (Dereboy, 1990). Bu kavram ilk kez Sifneos tarafından 1972’de Avrupa’da bir konferans sırasında kullanılmıştır. Önceleri sadece psikosomatik hastalara özgü bir durum olduğu düşünölen aleksitimi kavramının (Blanchard, Arena ve Palmayer, 1981), günümüzde madde kullanım bozukluğu, depresyon, kaygı bozuklukları, somatoform bozukluklar gibi farklı psikiyatrik ve fizyolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu ve hatta sağlıklı bireylerde sıklıkla görölebildiği kabul edilmiştir (Batıgün ve ark., 2008). Yapılan mevcut çalışmalar aleksitimi ile psikosomatikler arasında bir neden sonuç ilişkisi saptamamış fakat aralarındaki benzerlik vurgulanmıştır (Beach, 1994). Bu bireylerdeki bilişsel ve duygusal işlemedeki zorlukların, onları somatik rahatsızlıklara daha açık ve dayanıksız kıldığı düşünölmektedir. Bu görüş kaynağını duyguların ve bireysel özelliklerimizin fiziksel sağlık üzerindeki etkisini temel alan psikosomatik tıp bilgisinden almaktadır (Taylor ve ark. 1991).

Şahin (1991), aleksitiminin sadece duygular için “dilsiz” olmakla sınırlı olmadığını, aynı zamanda duygulara karşı “sağır” olmayı da kapsadığını ifade ederek bu durumu “duygusal ahrazlık” kavramı ile ifade etmiştir. Dökmen (2000), aleksitimiye “düşünce köleliği” olarak tanımlamıştır. En genel ve basit tanımıyla aleksitimi; duyguları fark etme, ayırt etme, tanımlama ve ifade etme süreçlerinde yaşanan zorlukları ifade eden bir kavramdır (Koçak, 2002).

Aleksitiminin ortaya çıkmasını farklı sebeplere atfeden farklı görüşler bulunmaktadır. Kişisel bir özellik, sosyal desteğin eksikliği sonucu ortaya çıkmış bir durum, psikosomatik bir belirti, bilişsel beceri sorunu, nörolojik bir problem bunlardan bazılarıdır (Koçak, 2002). Bugün bilindiği üzere duyguları anlamak, tanımak ve ifade edebilmek erken dönemde bağlanma figürleriyle kurulan ilişkilerle yakından ilişkilidir Wolf (1977). Çocuğun duygularını ve oyunculuğunu ifade etmesini engelleyen ebeveynlerin sahte bir kimlik gelişimine ve aleksitimiye neden olabileceği ifade

edilmiştir (Laible, 2007; Taylor ve ark., 1991).

Aleksitimik özellikler her insanda belli düzeylerde bulunabileceğinden, var olup olmamasından ziyade bu özelliklerin kişideki düzeyinden bahsetmek daha makul bulunmaktadır (Paez, 1977). Bu özelliklerin geçiçi mi yoksa kalıcı mı olduğuna yönelik farklı görüşler bulunmaktadır. Aleksitiminin kalıcı bir özellik olduğuna dair bazı bulgular olmakla birlikte (Martinez-Sanchez ve ark.; Zimmermann ve ark., 2005) durumsal olarak ortaya çıktığı da öne sürülmüştür (Speck, Nyklicek ve ark., 2008). Freyberger (1977) aleksitimi kavramını birincil aleksitimi ve ikincil aleksitimi olarak ayırmıştır. Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda ortaya çıkan ve süreklilik içeren bir durum olarak tanımlarken; ikincil aleksitimi kanser hastalarında, travma geçiren bireylerde, yoğun bakımdaki hastalarda bulunan geçiçi bir durum olarak ifade etmiştir. Birincil aleksitimi kişinin günlük yaşamında duyguları ifade edemediği, kısıtlı düşlem yaşamına sahip olduğu genel bir durumu ifade ederken, ikincil aleksitiminin yukarıda bahsedilen acılı deneyimlere karşı geliştirilen ve disosiyasyona benzeyen bir savunma mekanizması olabileceği yönünde görüşler mevcuttur (Simha-Alpern, 2007).

Bazı çalışmalar, duygularını ifade etmekte ve düzenlemekte zorluk yaşayan aleksitimik kişilerin, olumsuz hisleri düzenleyebilmek için bağımlılık davranışlarına sıklıkla başvurduklarını ortaya koymuştur (Aldao ve ark., 2010; Rickettes ve Macaskill, 2003). Speranza ve arkadaşları (2001); aleksitimik özellikleri yoğun şekilde gösteren kişilerin iç görülerinin düşük olması sebebiyle bağımlı davranışlar sergilediklerini öne sürmüştür. Ayrıca aleksitiminin, obsesif kompulsif bozukluk (Wu, 2006), yeme bozukluğu (Zonnevillje, 2002) depresyon (Hamaideh, 2017) gibi duygudurum bozuklukları ile ilişkisi de ortaya konmuştur.

2.3.1 Aleksitimi Belirtileri

Duyguları hissedebilmek ve ifade edebilmek bireylerin çevreleriyle uyum içerisinde olmalarını sağlar. Duyguların farkında olmak, stresle baş edebilmek ve yaşamda karşılaşılan problemleri çözebilmek, sosyal açıdan iletişim kurabilmek için önem arz etmektedir. Başkasının ne hissettiğini anlayabilmek kişiler arası etkileşimi ve yakınlığı arttırmaktadır (Nicolo ve ark., 2011). Tüm bunlara ek olarak psikolojik sağlık, düşüncelerin duyguların ve davranışların birbirleri ile bağlantılı olmasıyla mümkündür (Şener, 2018). Aleksitimik bireylerin insan ilişkilerinde yaşadıkları en

temel zorluk; duygularını fark edip ifade etme güçlükleridir. Günlük hayatta birçok konu hakkında fikirlerini ifade edebilen, düşünebilen ve çeşitli biçimlerde ilişkiler kurabilen kişiler olsalar da duygu ve düşünceleri arasındaki ilişkiyi fark edip bunu dile getirmekte önemli düzeyde sorun yaşamaktadırlar (Koçak, 2002). Sifneos (1988), aleksitimik bireylerin oldukça zeki olabileceklerini fakat zekalarını duygularından kaçınmak için kullanabildiklerini ifade etmiştir. Aleksitimik kişilik özellikleri dört temel başlık altında ifade edilmiştir. Bu kategoriler; duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü, hayal kurma ve düşlemsel yaşantıda kısıtlılık, işlemsel düşünme ve dış merkezli- uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapıdır (Lesser, 1981; Sifneos, 1988; Taylor ve ark.,1991).

1. Duyguları Fark etme, Ayırt etme ve Söze Dökme Güçlüğü

Duygular içimizdeki anlamlı seslerdir ve kendimizi anlamamızda bize yol gösterirler. Onları ifade etmek ve serbest bırakmak öncelikle sağlığımızı korur ve duygular önemli bir iletişim aracıdır (Ergül, 2016). Aleksitimik bireyler, duygularını tanımaz ve tanımlayamazlar. Duygularını fiziksel belirtilerden ayıramayabilirler ve duygularını anlatmak için sıklıkla “gergin olmak/gevşemek” gibi fiziksel belirtilerden yararlanabilirler (Koçak, 2002; Lesser, 1985). Bu kişilerin duygularını tanımlayamamaları, duygu düzenleme süreçlerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Timoney ve Holder, 2013). Yapılan çalışmalar, aleksitimik kişilerin kendi duygularını anlamak konusundaki yetersizliğinin başkalarının duygularına karşı empati yapabilmelerini de engellediğini göstermiştir (Dimaggio ve ark., 2013; Grynberg ve ark., 2010). Yapılan çalışmalar, aleksitimik özellikler gösteren bireylerin karşısındaki kişilerin yüz ifadelerinden hangi duyguyu hissettiğini anlamakta güçlük yaşadıklarını ortaya koymuştur (Timoney ve Holder, 2013). Tüm bu faktörler bu kişilerin ilişkilerinde soğuk ve mesafeli davranmalarında etkilidir (Montebarocci ve ark., 2004). Ayrıca aleksitimik bireyler, ilişkilerinde aşk mutluluk keyif gibi olumlu duyguları da sınırlı düzeyde deneyimlemektedirler (Montebarocci ve ark., 2004).

Aleksitimi; düşümler, görsel imgeler, düşünceler ile duygular arasında bağ kurmakta oluşan sorunla kendini göstermektedir. Aleksitimik bireylere, can sıkıcı bir olay esnasında hissettikleri sorulduğunda, düşüncelerini, neler yapmak ya da söylemek istediklerini ayrıntılı biçimde aktarsalar bile duygularından söz etmeyebilirler. Düşünceleri ile duygularını birbirlerinden ayırt edemedikleri gözlenebilir (Dereboy, 1990). Dağınık ve tekrarlayıcı biçimde konuşabilmektedirler. Duygularını aşırı detaylandırılmış bilişsel hissetme durumları (cognitive feeling states) olarak

deneyimlerler (Taylor ve ark., 1988). İçsel uyarımlarının aslında hangi duygudan kaynaklandığını anlamada ve bunlar hakkında konuşmada sıklıkla problem yaşarlar (Vanheule ve ark., 2011).

Ayrıca aleksitimik bireylerde duygusal kısıtlılığın yanında bilişsel kısıtlılıklar da gözlenebilmektedir (Greenberg ve ark., 2010). Schore (1996), duyguları fark etmek ve düzenlemek ile ilgili olan beyin alanlarının (orbitofrontal koterks gibi), bağlanma nesnelere ile çocukların duygusal etkileşimlerinden etkilendiğini ifade etmiştir. Yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda aleksitimi ile kaçınmacı- korkulu tarz bağlanma arasında ilişki bulunmuştur (De Rick ve Vanheule, 2006; Troisi, D'Argenio, Peracchio ve Petti, 2001).

2. Hayal Kurma- Düşlemsel Yaşantıda Kısıtlılık

Yüksek düzeyde aleksitimik özellikler sergileyen kişilerin hayal gücü zayıf olabilmekte ve kurulan hayalleri vakit kaybı olarak görebilmektedirler. Hayalleri ve düşlemleri gerçeklik sınırları içinde kalabilmekte, tutku ve özlemleri renkli, canlı, duygu yüklü bir biçimde canlandıramamaktadırlar (Lesser, 1981, Taylor ve ark. 1988).

Aleksitimik bireylerin sınırlı hayal kurma kapasitelerinin rüyalarını da etkilediği ortaya konmuştur. Rüyalarını da nadir bir biçimde hatırladıkları ve bu rüyaların da ikincil süreçler ile daha mantıksal bir hale büründüğü ve düzeltildiği haliyle hatırlandığı gözlenmiştir. Tüm bu sebepler, aleksitimik bireylerin rüyalar, fanteziler ve oyunlar aracılığı ile duygularını ifade etmesini engellemektedir (Wheeler, 2013). Levitan (1981), aleksitimik bireylerin hatırladıkları rüyaların, açık arkaik bir içeriğe (örneğin şiddet sahnesi ya da sapkın cinsellik) ya da sembolizasyon, yoğunlaşma ve yer değiştirme barındırmayan günlük yaşam deneyimlerini barındırdığını ifade etmiştir.

Sifneos (1988), aleksitimik kişilerin düşlemsel yaşantılarındaki eksiklik sebebiyle, olayların bütününden ziyade ayrıntılarına dikkatlerini vermeye eğilimli olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca hayal kurma becerilerindeki eksiklik sebebiyle yaratıcı olmakta da zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla aleksitimik özellikler gösteren bireylerle psikodrama gibi imajinasyona dayalı tekniklerle çalışmak oldukça zor olabilmektedir (Koçak, 2002)..

3. İşlemsel Düşünce

Aleksitimiye temel hazırlayan kavram işlemsel düşüncedir. Gündelik ve somut düşüncelerin merkezde olduğu, çağrışımları hayalleri barındıran yaşamın ise kısıtlı olduğu ve duygulardan uzak düşünce şeklini ifade etmektedir. (İkiz, 2012).

Aleksitimik kişiler, fantezi ve düşlem yaşantılarındaki kısıtlılığa ve duygularını ifade etme güçlüklerine rağmen sosyal çevrelerine uyum sağlayabilmektedirler (Dougal, 1982; Lesser, 1985; Taylor, 1991). Pragmatik ve mekanik düşünme eğilimi gösterebilirler ve yüzeysel bir biçimde çevrelerine uyum sağlayabilirler. Günlük yaşamda karşılaştıkları sorunları derinlemesine ele almaktansa, kestirme ve somut çözümler bulmayı tercih ederler. Bu durum günlük ilişkilerinde de kendini göstermektedir; ilişkisel sorunlarında da benzer biçimde duyguları, çatışmaları göz ardı ederek somut ve görünen nedenlerle ilgilenebilirler. Dolayısıyla amaçladıkları temel şey; sorunu derinlemesine ele almak değil, en kısa ve kestirme yoldan onu ortadan kaldırmak olabilmektedir (Lesser, 1985; Taylor, 1991).

4. Dış Merkezli Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin, diğer insanlarla olan ilişkilerinde baz aldıkları unsurlar duygular ya da içsel uyaranlar değil, dış uyaranlardır. Aleksitimik bireyler çevreleriyle uyum içerisinde kalabilmek için aşırı çaba harcayabilmektedirler. Çevresel beklentilere aşırı önem vererek davranabilmekte ve bu sebepten uyumlu, sorunsuz kişiler olarak tanımlanabilmektedirler (Taylor, 1991). Gösterdikleri bu uyum, “yalancı normallik” olarak tanımlanmaktadır (Dougal, 1982). Dış kontrol odaklı olup, yalnızlığı tercih ettikleri gözlenmiştir (Koçak, 2002).

Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin bu dört temel özelliklerinin haricinde; seyrek olarak rüya gördükleri, rüyaları hakkında çağrışım yapamadıkları, yaratıcı olmak konusunda zorlandıkları, mekanik biçimde yaşadıkları ve empati yeteneklerinin önemli ölçüde zayıf oldukları belirlenmiştir (Kosten, Krystal, Giller, Frank ve Dan, 1992).

Bu dört temel özelliğin yanı sıra aleksitimi, Bermond ve arkadaşları tarafından bilişsel faktörler ve duygusal faktörler olmak üzere iki boyut şeklinde sınıflandırılmıştır. Duyguları tanımlama ve ifade etme becerileri bilişsel boyut, duygu deneyimleme, imgelem ve fantezi yetenekleri ise duygusal boyut kapsamında ele alınmıştır (akt. Timoney ve Holder, 2013).

2.3.2 Aleksitimi Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve

2.3.2.1 Nörofizyolojik Yaklaşım

Nörofizyolojik kuramcılara göre aleksitimi beynin sağ ve sol yarım küresi arasındaki kopukluk sonucu oluşmakta, bu kopukluk sebebiyle duygusal uyaranlar

limbik sistemden neokortekse doğru iletilirken bloke olmaktadır. Dolayısıyla bilinçli duygusal yaşantılara dönüşememektedirler (Klaus, 1977, Şaşıoğlu, 2013). Sifneos (1996) bu durumu “duyguların afazisi” olarak tanımlamaktadır. Bu durumun doğruluğunu test etmek için bazı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların bazılarında hastaların korpus kollosumları kesilmiş ve sağ/sol yarım küre arasındaki iletişim koparılmıştır. Bu hastalar yoğun somatik şikâyetlerde bulunmuşlardır.

Araştırmalar; sol yarım kürenin analitik düşünme, mantık matematik gibi bilişsel beceriler üzerine uzmanlaştığını, sağ yarım kürenin ise kıyaslanabilen birleştirici duygusal yaşantılar, hayaller, fanteziler üzerine uzmanlaştığını göstermektedir (Burgess ve Simpson, 1988). Aleksitimik bireylerde görülen hayal kurmada kısıtlılık ve somut düşünceye odaklı olma durumunun sol yarım kürenin daha aktif olması ile ilişkilendirilmektedir (Burgess ve Simpson, 1988; Taylor, 1984). Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin psikosomatik özellikler sergilemeye yatkınlık gösterme sebeplerinden birinin sağ yarım küredeki aktivite eksikliği olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada ağırlı uyaran verilirken hayal kurmaya bağlı olarak oluşan sağ yarım küre etkinliğinin hissedilen ağrı şiddetinin artmasını önleyebildiği gözlenmiştir. Sağ yarım kürede meydana gelen lezyonlar sonucu aleksitimik özellikler gösteren bir hasta literatüre geçmiştir (Kaplan ve Wogan, 1997).

Lane, Ahern, Schwrtz (1997), aleksitiminin beynin ön kabuğunda oluşmuş bir işlev bozukluğu sonucu ortaya çıkabileceğini öne sürmüşlerdir. Çünkü yaptıkları deneysel bir araştırmada beynin ön kabuğunun duygularını iletme ve tepki sürecinde önemli olduğunu keşfetmişlerdir.

Son senelerde nörofizyolojik çalışmalardan yeni bulgular elde edilmiştir. Bu sonuçlar zaman zaman karmaşık olsa bile aleksitiminin serebral yapıların fonksiyonuyla ilgisini ortaya koymuştur. Aleksitimitik kişilerin limbik bağlantıdaki problemlerden dolayı duygularını düşünceleri ile ilişkilendiremedikleri ve duygularıyla ilişkisi olmayan aşırı ayrıntılı bir dil kullandıkları bulgulanmıştır (Şaşıoğlu, 2013). Bir başka çalışmada ise aleksitiminin medial preforantal korteksteki düşük aktivite ile ilişkili olduğunu saptanmıştır (Moriguchi ve ark., 2006). Tüm bu sebeplerle aleksitimik bireylerin zihinselleştirme konusunda yaşadıkları sorunlar, empati yapabilme gibi ileri düzey bilişsel becerilerde de bozulmalara yol açmaktadır (Şaşıoğlu, 2013).

2.3.2.2 Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım; acı veren zorlayıcı duyguların, hayallerin yok sayılması ve dile getirilememesinin sebebini olgunlaşmamış savunma mekanizmaları ve duygusal travmalarla açıklamaktadır. Bu bakış açısına göre erken dönem travmaları aleksitimiye temel hazırlamaktadır (Von Rad, 1984). Von Rad (1984), aleksitimiye nesne ilişkileri kuramı perspektifinden yorumlamıştır. Ona göre aleksitimik özellikler ayrılma bireyselleşme sürecindeki sıkıntılar sonucunda öz temsil ve kimlik gelişiminin yeterli olmaması sebebiyle ortaya çıkmıştır.

McDougall (1982), aleksitiminin bastırma ve yadsıma savunma mekanizmalarından farklı olarak bu kişilerdeki psikotik doğa ile ilişkili olabileceğini ve aleksitimik özelliklerin kişinin yaşamış olduğu kaygılara karşı bir savunma mekanizması olabileceğini ifade etmiştir. Ona göre erken dönemde bakım veren-çocuk ilişkisinin bozulması ya da yeterince iyi bir biçimde kurulmaması çocuğun içsel temsiller oluşturma ve imgeleme yeteneğini sekteye uğratmaktadır. Corcos ve Sperenza'da anne imgesini yeterince oluşturamamış çocukların, yetişkinlik yaşamlarında içsel ihtiyaçları için oldukça gerekli olan imgeleme, hayal kurma ve fantezi kurma becerisinden mahrum kalabileceğini ileri sürmüşlerdir (akt. Tychev ve ark., 2010).

Krystal (1979), çocuğun duygusal becerilerinin tamamen bakım verenlerle kurduğu ilişkilerle geliştiğini ve zenginleştiğini ve erken çocukluk döneminde gelişimi aksatan olumsuz ya da yıkıcı olayların aleksitimiye zemin hazırladığını vurgulamıştır. Sonuç olarak psikanalitik bakış açısına göre dile getirilemeyen çatışmalar, duygular beden aracılığı ile ifade bulur. Ancak yapılan araştırmalar ruhsal süreçler, bedensel rahatsızlıklar arasındaki ilişkiye bu bakışın fazla indirgeyici olduğunu göstermektedir (Lesser, 1981).

2.3.2.3 Bilişsel Bakış Açısı

Bilişsel bakış açısına göre, psikolojik sorunlar iç ve dış dünyadan gelen uyarıcıların çarpık algılanması ve gerçekçi olmayan biçimde yorumlanması sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yaklaşımın aleksitimiye bakış açısı da bu genel kural doğrultusundadır (Koçak, 2002). Bazı bilişsel düşünürler, duyguları ifade etme becerisinin bilişsel gelişim sürecinden de etkilendiğini düşünmektedirler. Eğer bireyler uyarıcıları tehdit olarak algılayarak abartılı bir kaygı yaşıyorsa bunun sonucu olarak

bilişsel şemaları tehlike, tehdit, zayıflık içerikli oluşabilir. Bu perspektiften aleksitimik özellikler, bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaların sonucu olarak yorumlanabilir (Koçak, 2002). Düşüncenin oluşumunu ve sonuçlarını denetleyen, bilişsel çarpıtmaları düzenleyen ve bilişsel işlevleri kontrol eden üst bilişin, sorunlu biçimde işlediğinde aleksitimik özelliklerin ortaya çıkma riskini arttırdığı da ortaya konulmuştur. Üst biliş sorunları, duyguların düzenlenmesinde de sorunlar yaratabilmektedir (Uzal ve ark., 2018).

Aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına sebebiyet veren işlevsel olmayan düşünce biçimlerine “Duygularımı gizlemek zorundayım, duyguların söylenmesi ayıptır, duygularımı söylersem terslenirim, horlanırım, başım derde girer, yalnız kalırım, insanlara güvenim yok, bu yüzden duygularımı söylemem, duygularımı söylersem kimse beni sevmez. Duygularımı söylersem zayıf ve güçsüz olduğum anlaşılır” gibi kalıplar örnek verilebilir (Koçak, 2002).

Pennebaker (1989), aleksitimik bireylerin duygusal uyarımlarının beden üzerinden ifade edilme sebebinin bu kişilerin duygularının bilişsel süreçler içinde işlenmesindeki yetersizlikle açıklamıştır. Aleksitimik özellikleri, duygusal ketlenme ve kendini ifade etme becerisindeki eksiklikle ilişkilendirmiştir (Pennebaker, 1989).

Lane ve Schwartz (1987) ise Piaget'nin kuramını baz alarak geliştirdikleri modelde; her duygunun bilişsel işlemden geçerek oluştuğunu aktarmışlardır. Bilişsel bakış açısına göre duygusal duyarlılık basitten karmaşığa doğru ilerlemektedir ve aleksitimik bireyler bu duyguların bedenden henüz ayrışamadığı erken evrelerde takılıp kalmış bireylerdir.

2.3.2.4 Sosyal Öğrenme- Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşımın temelinde; insanların tüm davranışlarının sosyal çevrelerinde öğrenme sonucu inşa edildiği düşüncesi bulunmaktadır. Buna göre sağlıklı bulduğumuz ve bulmadığımız tüm davranışlar, sosyal çevrede öğrenilmiştir ve bireylerin iletişim biçimleri, duygu ve düşüncelerini ifade etme halleri bu sosyal çevre içerisinde şekillenmektedir (Koçak, 2002).

Bilinmektedir ki geleneksel doğu toplumlarında sıkıntı hissini bedensel ifadelerle anlatılması batı kültürüne göre çok daha yaygındır (Baskak ve Çevik, 2007). Psikosomatik hastalar üzerinde yapılmış bir çalışmada, gelişmemiş ve sosyoekonomik düzeyi düşük olan toplumlardaki bireylerin daha sık aleksitimik özellikler sergilediği

bulgulanmıştır. Türk kültüründe de benzer biçimde bireylerin huzursuzluğu “kalbim sıkışıyor, kalbim acıyor, göğsüm daralıyor” gibi bedensel belirtilerle ifade ettikleri çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (Mirdal, 1985).

Escobar ve arkadaşları (1987), bazı kültürlerde duyguların ve psikolojik semptomların ifade edecek kelime ve kavramların yetersiz olması sebebiyle beden yoluyla ifade bulunduğunu öne sürmüşlerdir. Stoudemire (1981), çocukların aileleri içerisinde duygularını açığa vurmaya öğrenmek yerine, bastırma ve beden yoluyla ifade etmeyi gözlemleri sonucunda aleksitimik özellikler gösterebileceklerini aktarmışlardır. Özetle bu yaklaşıma göre kişilerin aleksitimik özelliklerinin temelinde sosyokültürel ortamdaki öğrenme süreci rol oynamaktadır.

2.3.2.5 Bağlanma ve Kendilik Temelli Yaklaşım

Bilişsel, sosyal öğrenme ve psikanalitik kuramların aleksitimiği açıklarken birleştikleri ortak nokta; erken çocukluk dönemindeki bazı aksaklıkların aleksitimi üzerinde etkili olduğudur. Bağlanma kuramı, ilişkileri, gelişimsel süreçleri, davranışları, duygusal bağları, kişilik yapılarını ele alarak aleksitiminin ortaya çıkışını açıklamada daha bütüncül bir yaklaşım sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Ayrıca önceki kuramların sınırlı yanlarını çeşitli araştırmalarla genişletmiştir (Temiz, 2018). Bu kuram, bebek ve ebeveyn arasında erken dönemde kurulan ilişkinin zihinsel yapıyı ve ruh sağlığını etkilediğini ortaya koymaktadır (Cömert ve Ögel, 2014; Gillath, Karantzas ve Fraley, 2016;). Bu yaklaşıma göre kişilerin duygusal düzenleme ve hayal kurma yetenekleri, güvenli bağlanma temelinde gelişmektedir. Aleksitimide ise bunun tersi söz konusudur. Kendimiz hakkında sahip olduğumuz inançlar kendilik algımızı oluşturmaktadır. Her iki ebeveyn ile güvenli bağlanma gerçekleştirmiş çocukların, olumlu bir kendilik algısına sahip olacakları düşünülmektedir. Erken çocukluk dönemindeki bağlanma şeklimiz kendilik algımızı şekillendirirken, yetişkinlik yıllarında duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarımızı etkilemektedir (Sümer ve Şendağ, 2009).

Çocukların oyunculuğunu kabul etmeyen ve duygusal olarak kendini ortaya koymasına izin vermeyen anne babalar, çocuğun duygulardan arındırılmış bir biçimde iletişim kurmasına yol açabilirler. Bu durum, çocuğun sahte bir kendilik yaratmasına ve aleksitimik özellikler geliştirmelerine yol açabilir (Wolf, 1977). Aleksitiminin düşük kendilik değeri ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Zimmermann, Rossier,

Stadelhofen ve Gaillard, 2005).

Tüm bunlara ek olarak, aleksitimik bireylerin duyguları anlama, sembolize etme ve ifade etme konusundaki kısıtlılıkları sebebiyle aleksitimi kavramı “zihinsel durum kavrayışı” (mental state understanding) ile bağlantılı olarak da ele alınmıştır. (Ogrodniczuk ve ark., 2011). Zihinsel durum kavrayışı; kişilerin dünya ile etkileşim kurma kapasitesini ifade eden ve zihinselleştirme, duygusal farkındalık, kendini yansıtma gibi çok çeşitli süreçleri ve kapasiteleri kapsayan bir kavramdır (Dimaggio ve ark; 2011). Günümüzde aleksitiminin etiyolojik olarak daha ayrıntılı ele alınmasına ve tüm bu yaklaşımları bir arada ele alacak bütüncül bir yaklaşıma ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

2.3.3 Anksiyete Aleksitimi İlişkisi

Aleksitiminin zihinsel sağlık ile ilişkisini inceleyen yurt dışında ve yurt içinde birçok çalışma bulunmaktadır. Spesifik olarak aleksitimi ve anksiyete arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar da mevcuttur. Fakat ülkemizde klinik olmayan normal popülasyonda aleksitimi ve anksiyete ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlı sayıdadır.

Bazı araştırmalar anksiyete sorunu yaşayan bireylerde, aleksitimi oranının artış gösterdiğini ortaya koymuştur (Koçak, 2002). Normal popülasyonla yapılan bir çalışmada aleksitimik özellikleri yüksek düzeyde gösteren kişilerin, göstermeyenlere göre kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve agresyon gibi psikolojik belirtileri daha çok yaşıyor oldukları bulgulanmıştır (Batıgün ve Büyüksahin, 2008).

Tatar ve Çamkerten (2019), klinik grupta olmayan kişilerle yaptıkları çalışmada aleksitimin yordayıcıları olarak duygu odaklı yapıları araştırmışlardır. Araştırma sonucunda A Aleksitimi Ölçeği toplam puanının yordanması amacıyla kurulan modelde anksiyetenin anlamlı bir değişken olarak yer aldığı bulgusuna ulaşmışlardır A aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarına ayrı ayrı bakıldığında, duygusal bileşen alt boyutunun anksiyete tarafından yordandığı fakat bilişsel boyutun durumluk ve sürekli kaygı tarafından yordanırken anksiyete tarafından yordanmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tatar ve ark., 2019).

Motan ve arkadaşları (2007) ise aleksitiminin farklı boyutlarının anksiyete yakınmaları ile ilişkisini inceledikleri araştırmada, aleksitiminin “duygu iletişimde zorluk” ve “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” boyutu ile anksiyete

yakınmalarının pozitif yönde ilişkisi varken, duyguları ifade etme boyutuyla anksiyete yakınmalarının negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Duygularını ifade etmekte zorlanan kişilerin, böyle ilişkilerden uzak durarak anksiyetelerini azaltmış olabilecekleri düşünülmektedir (Şenkal, 2013).

Hamaideh'in (2017), üniversitesi öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, anksiyete ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve anksiyete düzeylerinin aleksitimi düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Berthoz ve arkadaşları (1999), 125 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; çeşitli aleksitimi alt boyutları ile durumsal ve sürekli anksiyete arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir.

Güz ve Arkadaşları (2000) 33 dermatolojik hasta 37 kontrol grubu üzerinde yaptıkları çalışmada; sürekli kaygı puanının aleksitimik olan grupta olmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

339 mezun ve üniversite öğrencileriyle yapılmış bir başka araştırmada aleksitiminin depresyon ve anksiyete ile ilişkisine bakılmıştır (Cashwell, Glossoff ve Hammond, 2010). Aleksitiminin bu örnekte anksiyete ve depresyon belirtileriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu sonucuna varılmıştır (Cashwell ve ark., 2010). Bu araştırma sonucuna göre duygularını fark edemeyen ve ifade edemeyen bireylerin anksiyete ve depresyon belirtilerine sahip olma ihtimalleri daha yüksektir (Cashwell ve ark., 2010).

Bir diğer çalışmada Devine ve arkadaşları (1999), aleksitiminin duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk alt boyutu ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Zeitlin ve McNailly (1993) benzer bir çalışmayı Panik Bozukluk ve Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerde gerçekleştirmiş ve diğer çalışmalarla tutarlı bir biçimde anksiyete ile aleksitimi puanları arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

Bu konuda ergenlerle yapılan araştırma sayısı ise oldukça kısıtlıdır. Karukivi ve arkadaşları (2010), ergenlerle yürüttükleri araştırmada mevcut ölçeklerden alınan anksiyete ve aleksitimi puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayhan ve arkadaşları (2019) İdiyopatik Jeneralize Pruritus Hastalarında yapılan bir çalışmada Beck Anksiyete Envanterinden alınan puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinin alt boyutları olan; duyguları ifade zorluğu, dışa dönük düşünce arasında pozitif korelasyon saptanmıştır.

254 psikiyatrik hastayla yapılmış bir çalışmada ise Toronto Aleksitimi

Ölçeğinden alınan yüksek puanların Psikolojik Belirti Tarama Testinden (SCL-90-R) elde edilen depresyon ve anksiyete boyutlarının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Grabe ve ark., 2004).

2.3.4 Son Ergenlik Döneminde Aleksitimiye Dair Yapılan Çalışmaları

Son ergenlik döneminde aleksitimiye araştırmaya yönelik kısıtlı sayıda olsa da bazı çalışmalar mevcuttur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada olumsuz aile yaşantıları ile aleksitimi değişkeni arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Lumley ve arkadaşları (1996), bu araştırmada ergenlerde aleksitimik özelliklerin gelişiminde ailenin önemini saptamışlardır.

Fukunishi ve arkadaşları (1997); japon üniversite öğrencilerinde aleksitimiye araştırmış ve anneden gelen bakımın ve desteğin aleksitiminin alt boyutlarından biri olan “duyguları ifade etme gücü” ile negatif yönde ilişkisini tespit etmiştir.

Ergenlerde kendine zarar verme davranışının ele alındığı bir diğer çalışmada zarar verme davranışı ile yüksek korelasyon gösteren değişkenlerin depresyon ve aleksitimi olduğu bulgulanmıştır (Bordalo ve ark., 2021).

Çin’de psikiyatrik hastalık tanısı almış üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu yüksek katılımcıların aleksitimi düzeylerinin de anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada aleksitiminin alt boyutu olan duyguları tanımada gücünün zihinsel sağlık sorunu olan katılımcılarda çok daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konmuştur (Tang ve ark., 2020).

Üniversite öğrencilerini kapsayan bir başka araştırmada, güvenli bağlanma ile aleksitimi düzeyi arasında negatif yönlü ilişki bulgulanmıştır (Toqeer ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilişkili psiko-sosyal değişkenlerin incelendiği bir çalışmada, kullanılan internet süresi ile aleksitiminin internet bağımlılığı ile çok güçlü bir ilişki içinde olduğu ortaya konmuştur (Arcan ve Yüce, 2016). Literatürde internet bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi destekleyen başka çalışmalarda yer almaktadır (Craparo, 2011; Lyvers ve ark., 2020; Scimeca ve ark., 2014; Yates, Gregor ve Haviland, 2012). Daha aleksitimik özellikler gösteren gençlerin internet üzerinden sosyalleşmeyi tercih ettikleri ve internet ortamında iletişim kurmanın getirmiş olduğu kontrol hissinden dolayı duygularını daha iyi düzenleyebildikleri tahmin edilmiştir (Kandri ve ark., 2014).

Son ergenlik dönemindeki bireylerde aleksitiminin sosyoekonomik değişkenlere göre nasıl farklılaştığına yönelik bazı çalışmalar da yapılmıştır. Uzun ve arkadaşları (2020) ergenlerle yaptıkları çalışmada aleksitimi düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı olarak farklılaştığı, algılanan sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin algılanan sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha düşük aleksitimi puanlarına sahip olduklarını bulgulamışlardır. Ergenlerin akademik başarılarına göre aleksitimi düzeyleri de anlamlı olarak farklılaşmış ve akademik anlamda daha başarılı olan öğrencilerin başarılı olmayanlara göre daha düşük aleksitimi düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Araştırmada ilgi çeken bir diğer bulgu ise; anne babası birlikte olan ergenlerin, ayrı olan ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek aleksitimi puanlarına sahip olmasıdır. Bu araştırmada aleksitimi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

2.4 Anksiyete (Kaygı) Kavramı

Anksiyete kavramı, kişilerin yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için mevcut bir tehlike karşısında kişiyi harekete geçiren temel duygularımızdan biridir. Anksiyete içerden ve dışardan gelen tehditleri haber veren bir sinyal olarak ele alınabilir. Bedensel bütünlüğe zarar gelecek olması, ağrılar, cezalar, mutsuzluk hisleri, bedensel ihtiyaçlar, sosyal früstasyonlar gibi tehditler karşısında birey korunmak için harekete geçer. Bu şekilde anksiyete dağılmayı önleyici, tehlikeyi haber verici bir niteliğe sahiptir (Özakkaş, 2014). Normal düzeylerde olduğu sürece var olması gerekir çünkü kişiyi motive etmekte ve hayatında başarı sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2016). Anksiyete zaman zaman olumlu zaman zaman olumsuz bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Mantığa aykırı olduğunda ve ruhsal faaliyetleri rahatsız ettiğinde olumsuz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiyi tedbirli olmaya, başarıya ve mutluluğa yönlendirmesi, gelişimini teşvik etmesi bakımından olumlu bir durum olarak ele alınabilir (Ersevim, 2005).

Anksiyete Yunanca olan ve daralma gerginlik anlamına gelen “angh” kelimesinden gelmektedir (Rachman, 2004). Literatüre baktığımızda kaygının birçok farklı tanımlamasının yapılmış olduğunu görürüz. Bannister (1985); kaygıyı çok yoğun olmayan sürekli korku ya da yoğun sürekli korku olarak ifade etmiştir. Kaygının bir diğer tanımı; nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyulan endişe duygusudur (Gökçe

ve Dündar, 2008). Spielberger kaygıyı; fizyolojik belirtileri, gerginlik hissi, korku, öfkeyi içeren heyecansal tepkiler olarak ifade etmiştir (Baştuğ, 2009). Kaygı; bireylerin gelecekte gerçekleşeceği kesin olmayan ve bazen de gerçekleşme ihtimali bulunmayan durumlara yönelik hissettiği endişe ve tedirginlik olarak ifade edilebilir (Şahin, 2019). Öztürk (1981) kaygıyı; bilinçdışımızdaki çatışmalar sebebiyle ortaya çıkan ve nesnesi belli olmayan bir içsel tehlikeye karşı yaşanan tepki olarak tanımlamıştır. Horney; kaygı duygusunda bireyin basit bir kesikten öleceğini düşünmesi gibi mevcut durumla orantısız gizli ve iç dünyasıyla ilgili bir tehlike olduğunu ifade etmiştir (Geçtan, 2020). Bu durumda kişi duygusunu yaratan asıl sebeplerin farkında olmamaktadır.

Kaygı ve korku kavramları farklı durumları ifade etmektedirler. Korku şu an var olan gerçek bir tehdit ile ilgili iken kaygı; gelecek olabileceği düşünülen bir durumla ilgilidir. Örneğin ormanda vahşi bir hayvanla karşı karşıya kalan ya da bir saldırıya uğramış kişi korku yaşar (Kring ve Johnson, 2015; Şahin, 2019). Kaygı, korkudan kaynağın belirsizliği, şiddeti ve süresi ile farklılaşmaktadır (Koruklu, 2006). Kaygı belirsiz, belli bir nesnesi olmayan tehditler karşısında gösterilen heyecansal bir tepkidir. Kişilerin varlığı için gerekli değerlere karşı tehdit hissettiği içsel ve daha genel bir durumdur. Korkudan daha şiddetli ve uzun süreli olabilmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Şeyhoğlu, 2005:24).

Anksiyete ile ilgili yapılan ilk çalışmalar, bedensel hastalıklar sonucu ortaya çıkan anksiyete üzerineyken 1890'lardan itibaren anksiyetenin farklı hastalıklarla birlikte ortaya çıkabilen ayrı bir ruhsal hastalık olduğu fikri yaygınlaşmıştır. 1894 yılında ise Freud toplumla uyumlu savunma mekanizmalarının başarılı olamaması sonucu anksiyetenin ortaya çıktığını ifade etmiştir. Freud'un tanımı ile birlikte anksiyete psikolojik boyutları ön planda olan bir kavram olarak ele alınmaya başlamıştır. Zaman içinde birçok farklı tanımları yapılan anksiyete DSM-3 ile bir hastalık olarak sınıflandırılmış ve DSM-5 ile de "anksiyete bozuklukları" başlığı ile farklı kaygı bozuklukları ele alınmıştır (Kafes, 2021).

2.4.1 Durumluk ve Sürekli Kaygı

Spielberger (1966) iki faktörlü kaygı kuramında sürekli kaygı ve durumluk kaygıyı birbirinden ayırmıştır. Durumluk kaygıyı (state anxiety), kişilerin belirli bir durumu tehdit edici algılaması sonucunda verdiği duygusal bir tepki olarak ele

almıştır. Tehdit edici bir durum karşısında otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla kişilerde terleme, sararma, kızarma, titreme gibi bedensel belirtiler oluşmaktadır (Öner ve Le Compte, 1998). Kişinin tehdit edici olayı algılayış biçimine ve algılanan tehdidin düzeyine göre durumluk kaygının şiddeti ve düzeyi farklılaşmaktadır. Tehdit edici durumun ortadan kalkmasıyla durumluk kaygı da son bulmaktadır (Spielberger, 1966). Sürekli kaygıda ise durum farklıdır. Kişi günlük yaşam olaylarını stresli olarak algılar ve yorumlar. Nötr yaşantılar bile birey tarafından tehdit edici olarak yorumlanır. Durumluk ve sürekli kaygı birbiriyle ilişkisiz değildir. Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler, durumluk kaygıyı da daha sık ve daha yoğun deneyimlemektedirler (Spielberger, 1966). Köknel, (1982) sürekli kaygının durumluk kaygıya göre daha durağan ve sürekli olan bir hoşnutsuzluk ve mutsuzluk hali olduğunu ifade etmiştir. Öz değerlerin tehdit altında olduğunun düşünülmesi kişisel bir özellik olarak ele alınan sürekli kaygıyı ortaya çıkartabilmektedir, sürekli kaygı sabittir (Yılmaz ve Koruç, 2012).

2.4.2 Kaygıya İlişkin Kuramsal Çerçeve

2.4.2.1 Psikodinamik Açıdan Kaygı

Tüm psikodinamik yaklaşımlar kaygıyı ele almış ve bu konuda önemli katkılar sunmuşlardır (Zerbe, 1990). Psikodinamik teori kaygının anlamına odaklanmış, bilinçdışındaki çatışmalar, savunma mekanizmaları ve kişilerarası ilişkilerin etkisi üzerinden kaygıyı ele almıştır (Hilsenroth ve ark., 2012)

Freud nevrotik kaygıyı boşaltılamayan ve baskılanmış cinsel dürtülerle açıklamaktadır. Cinsel dürtüler sebebiyle kişide çağrışan görüntülerin, imgelerin tehdit edici sayılarak baskınlandığını ve açığa çıkamayan cinsel enerjinin kaygıya sebebiyet verdiğini aktarmıştır (Spielberger, 1966). Kaygının açığa çıkmayan dürtülerin yaptığı baskının boşalmasına yarayan bir “kaçak kapağına” benzediğini ifade etmiştir (Aydın, 2017). Freud günlük hayatta zaman zaman ortaya çıkan ve gerçek tehditlerin yarattığı normal kaygıyı nevrotik kaygıdan ayırmıştır. Hayatta kalmaya da hizmet eden normal kaygı mantıklıyken, herhangi bir nedene ya da nesneye bağlı olmayan nevrotik kaygı her zaman mantık dışıdır (Aydın, 2017). Freud nevrotik kaygıya ek olarak “ahlaksal kaygı” adını verdiği başka bir yaşantıdan da bahsetmiştir. Ahlaksal kaygıyı, suçluluk hisleriyle birlikte gelen ve alt benlikten gelen isteklerin, üst benliğin toplumun getirdiği ahlaki kurallarına aykırı olduğunda yaşandığından söz etmiştir (akt. Burger,

2016). Horney’de bu görüşle tutarlı biçimde kaygının baskı altına alınmış dürtülere karşı korku duymakla ilişkili olduğunu söylemiştir (Erözkan, 2012). Horney, kaygının kökeninin çocukluk döneminde kabul edildiğini hissetmemekle ilişkili olduğunu düşünmüştür. Kaygı duygusunu insanların yaşadığı en katlanılmaz duygulardan biri olduğunu ifade etmiştir.

Psikanalist Koptagel (1984), kaygının oluşumunu psikodinamik açıdan şu şekilde açıklar; bireyler arzuladıkları nesnelere ulaşamadıklarında bir engellenme yaşarlar. Bu engellenme iç dünyalarında yoğun bir öfkeye sebep olur. Bu öfke ve saldırganlık duygusu toplumda kabul görmeyerek bastırılır. Cezalandırılma korkusu, öfke duyduğu şeye yönelik ikircikli duygular, eğitim düzeyi, toplumsal yasalar bastırmanın sebeplerinden bazılarıdır. Dışarı atılamayan öfke kişinin kendisine yöneldiğinde bu cezalandırılma korkusu “kaygı” olarak kendini gösterir (Şahin, 2019).

Sullivan (1953) kaygı duygusunun sebebinin istenmeyen arzuların, düşüncelerin yüzeye çıkmasından korkmak olduğunu ileri sürmüştür. Bu reddedilen arzuların, duyguların, düşüncelerin açığa çıkmasıyla kişiler cezalandırılmaktan ve sevilmemekten endişe duyacaklardır. Güçlü olmayan sosyal ilişkiler kişinin güvende hissedememesine ve kaygı duygusuna yol açabilir. Çocukluk döneminde de bu durum yaşanabilmektedir. Kişiler kaygıyla baş etmek için daha az tehdit edici ve kendilerini suçlu hissettirmeyen şeyler düşünmeye çalışabilirler (Akt. Burger, 2016).

Rank kaygıyı ve nevrozları doğum travması ile açıklamaktadır. Doğum travmasının temelinde anneden ayrılma olduğunu ve insanın yaşamındaki tüm ayrılıklarda bu ayrılma anksiyetesinin tekrarlanarak kaygınının evrensel nedenini oluşturduğunu ifade etmiştir (Erözkan, 2012).

2.4.2.2 Davranış Teorisi

Davranışçı yaklaşım, anksiyeteyi öğrenilmiş bir kavram olarak ele alır. Anksiyetenin öğrenilme sürecini klasik ve edimsel koşullama ile açıklamaktadır. Klasik koşullanmaya göre nötr uyaran, tehdit edici başka bir uyaranla eşleşir ve tehdit edici olarak algılanır. Edimsel koşullanmada ise bireyin herhangi bir davranışı ile ortaya çıkan durumun zamanla pekiştirilmesi söz konusudur. Bu yaklaşıma göre bir diğer öğrenme türü gözlemsel öğrenmedir. Davranışçı yaklaşıma göre kaygı içsel uyaranlar ile değil, tehdit edici olmayan bir durumun tehdit edici olduğunun

öğrenilmesiyle oluşur (Yılmaz, 2019). Nötr uyarıların acı veren uyarılarıyla eşleşip, benzer uyarılara kaygı ve korku tepkileri verilmesi ile genellemelerin yapıldığı bir durum olarak ifade edilebilir (Olson ve Hergenhahn, 2016; Schunk, 2014).

Toplumsal öğrenme kuramına göre insanlar bebeklikten itibaren çevresindeki yetişkinleri taklit eder ve öğrendiklerini yetişkinlik yaşamında dahi uygulamaya devam eder. Kuram bununla paralel olarak kaygının da ebeveynin kaygısını taklit ederek öğrenilmiş olduğunu varsaymaktadır (Işık ve Işık 2006). Sosyal öğrenme, gözlemlene ve koşullama ile öğrenilen kaygı tepkileri kaygı verici uyarıdan kaçınmaya yol açar. Kaçma ve kaçınma davranışları ile kişiler kaygılarını azaltmaya çalışabilirler. Bu kaçınma davranışları sürekli devreye girerek kaygının sönmesini engelleyebilmektedirler (Sungur, 2006).

Davranışçı kuramcılar kaygının tehlikeli bir uyarana karşı sempatik sinir sisteminin verdiği tepkilerle ortaya çıktığını ifade eder ve “uyarıcı-tepki” bağı ile durumu açıklarlar (Korkut, 1992). Davranışçı yaklaşıma göre kaygının öğrenilmesini sağlayan bağlantılar değiştirildiğinde ve ortadan kaldırıldığında kaygı da ortadan kalkabilir (Sazak ve Ece, 2004).

2.4.2.3 Bilişsel Teori

Bilişsel teoriye göre anksiyete; kişilerin başlarına gelen olayları algılama ve yorumlamalarıyla ilgilidir. Kişiler bazı durumları normalde olduğundan çok daha fazla tehlikeli algılamakta ve bu olayın gerçekleşme ihtimalinin olduğundan daha fazla olduğunu varsaymaktadırlar. Başlarına korktukları bir durum geldiğinde durumu felaketleştirmektedirler. Bu yaklaşıma göre anksiyetenin temelinde maladaptif düşünce vardır (Türkçapar, 2004). Olayların nasıl yorumlanıp algılandığı duyguları belirleyecektir. Bu yorumlama süreci üzerinde olay anında ki ortamın özellikleri, olayın gerçekleştiği andaki duygulanımlar ve geçmiş deneyimler etkilidir (Salkovskis, 1996).

Bilişsel kurama göre kaygıyı sürdüren ana etmen değiştirilmemiş bilişsel hatalardır. Davranışlar bilişlerin etkisiyle oluşmakta ve hatta kaçma, kaçınma gibi davranışlar işlevsel olmayan çeşitli bilişlere sebep olabilmektedir. Tüm bu sebeplerle davranışı değiştirmeye odaklanmak, davranışla ilgili bilişleri değiştirmek için önemli bir adımdır (Sungur, 2006). Bilişlere ve davranışlara odaklanan Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünün hem yetişkinlerde hem çocuklar ve ergenlerde kaygı problemleri için

etkili olduğu ortaya konmuştur (Karakaya ve Öztop, 2013).

Becke'e göre mantıklı olmayan bilişler ve korku uyandıran benlik yönergeleri kaygının oluşumundaki ana etmenlerdir (Çifter, 1985; Ertürk, 1992; Geçtan, 2003). Beck, Emery ve Greenberg (2005) yaşadığımız olayları iki şekilde değerlendirdiğimizden söz etmiştir. İlk değerlendirmede kişiler olası tehdidin yoğunluğunu ve gerçekleşme ihtimalini değerlendirmektedirler. Kaygısı yüksek olan bireyler mevcut durumu olduğundan daha tehlikeli olarak algılayıp kaçınma davranışı sergilerler. İkincil değerlendirmede ise kişiler mevcut tehlikeyle baş etmek için içsel kaynaklarını ve bu kaynakların ulaşılabilirliğini değerlendirmektedirler. Birincil süreç ve ikincil süreç arasındaki denge bireyin kaygısının yoğunluğunu belirlemektedir.

Wells (1997) kaygıyı ele aldığı bilişsel modelde, kaygının istemsizce başlamasını ve sürmesini birbirinden ayırmıştır. Kaygının sürmesinde etkili olan düşünce biçimleri üzerinde durmuştur. Kaygıyı tip 1 ve tip 2 şeklinde iki kategoriye ayırmıştır. Tip 1 günlük hayatta tüm insanların zaman zaman yaşadıkları kaygıyı ifade eder. Tip 2 kaygı türünde ise "kaygılanmak zararlıdır, kaygım beni ele geçirecek" gibi kaygı ile ilgili bir takım hatalı inançlar ve çıkarımlar söz konusudur. Wells, kaygının sürmesinde etkili olumlu inançların olduğunu da ifade etmiştir. "Kaygılanırsam başıma geleceklere karşı kendimi koruyabilirim, kaygılanmak başıma geleceklerle baş etmeme yardımcı olabilir" gibi inançlar bu duruma örnek gösterilebilir. Wells kaygıyı bir güvenlik stratejisi olarak ele alır. Kişilerin kaygılandıkları konu hakkında düşünerek bu durumu çözebileceklerine inandıklarını fark etmiştir. Bu durumda kişiler kaygılandıkları durumla baş etmek için düşündükçe aslında sıkıntılı durumu devam ettiren bir kısır döngü içerisine girmiş olurlar (İnegöl, 2016).

2.4.2.4 Varoluşsal Bakış Açısı

Varoluşçuluk perspektifinden kaygıyı ilk ele alan Kierkegaard'dır. Kierkegaard insanın fiziksel ve rasyonel yönüne ek olarak akılla kavranamayan psikolojik yönünü vurgulamıştır. Bu düşünce etrafında kaygı ele almış ve kaygıyı insanın hiçlikle baş edebilmesi ve kendine gelebilmesi için gerekli bir ruhsal durum olarak ele almıştır. Ona göre kaygı sayesinde kişi hiçlikten varlığa geçiş yapabilir (Manav, 2011)

Kaygı Kierkegaard'a göre insana özgüdür ve insanın olanakları karşısında hissedilir. Çünkü olanaklar belirsizliği, yani olmama ihtimalini taşımaktadır. Kaygı, bir tür belirsizlik hali olduğundan ve gelecek de belirsiz olduğunda kişide kaygı

yaratmaktadır (Kiekergaard, 2004).

Martin Heidegger ise kaygının; hiçliğin korkutuculuğu karşısında hissedilen bir tür güvensizlik duygusu olduğunu ve insanın ölümlü bir varlık olduğunu idrak etmesiyle ortaya çıktığını söyler (Güçlü ve ark., 2002)

Varoluşçu bakış açısına göre ölüm karşısında insan derin bir memnuniyetsizlik ve buna bağlı olarak anksiyete hisseder. Anksiyete hayatı anlamlı kılar. Var olduğunu, yaşadığını hissetmek için insanların kullandığı bir araç olabilmektedir. Yaşamın anlamsızlığı ve boşluk hissi karşısında insanın bir tepkisi olarak ele alınabilir (Özakkaş, 2014).

Tillich (2014) kaygıyı “varlığın olası bir yokluğun farkında olması” olarak tanımlamış ve üç şekilde ele almıştır. Bunların ilki ölüm kaygısı, ikincisi anlamsızlık kaygısı üçüncüsü ise kınanma kaygısıdır. Ölüm kaygısı; her şeyin sonunun olduğu gerçeğiyle yüzleşmeyi ifade etmektedir. Anlamsızlık kaygısı; hayatın ve varoluşun nedenini açıklayamamanın sonucu olarak yaşanmaktadır. Kınanma kaygısı ise bir tarafta ahlaki beklentiler varken eylemlerde özgür olmanın getirdiği suçluluğu ifade etmektedir. Bu kaygı türlerinin hepsinde kaygı varoluşsaldır ve patolojik zihin durumuyla ilgili değildir.

2.4.3 Kaygı Belirtileri

Kaygı veya bunalıtı olarak da adlandırılan anksiyete, bireylerde bazı fizyolojik ve psikolojik yaşantılara sebep olur. Bağırsak hareketlerinin hızlanması, tükürük salgısının azalması, kan şekerinin yükselmesi, göz bebeklerinin büyümesi, kanın iç organlardan çizgili kaslara yönelmesi, kandaki pıhtılaşmanın artması, kasların gergin bir hal alması ve tüylerin diken diken olması bu fizyolojik süreçler sonucunda ortaya çıkar (Şahin, 2019). Ayrıca çarpıntı, göğüste sıkışma hissi, nefes alamama, hızlı nefes alıp verme, el ve ayak titremesi, el ve ayaklarda soğukluk, terleme, midede boşluk hissi gibi belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Anksiyetenin bedensel belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Kimi bireylerde kas gerginliği, kas katılığı, spazm, baş ve boyun ağrısı gibi belirtiler baskın olabilmektedir (Türkçapar, 2004)

Kaygı sonucu ortaya çıkan birçok psikolojik belirti söz konusudur. Korku, tehdit hissi, güven ve huzurun yokluğu, çaresizlik hissi, dikkatini toplayamama, kendine ve başkalarına karşı suçlayıcı tutum, libidonun düşmesi, iştahın kaybı bu belirtilere örnek verilebilir (Saban, 2010).

Anksiyete belirtileri DSM 4-TR’de 4 başlık altında ele alınmıştır. Bu belirtiler afektif, davranışsal, bedensel ve bilişsel belirtiler olarak sınıflandırılmıştır. Afektif belirtiler; negatif duygu durum, ağlama, irritabilite, yoğun korku ve gerilimdir. Davranışsal belirtiler; düşük aktivite, tepkilerde yavaşlama, düşük enerji düzeyi, dezorganizasyon, performans kaybı, artan bağımlılık, zayıf sosyal yetiler, yüksek aktivite ve ajitasyon halidir. Bedensel belirtiler; uyku sorunları, insomnia başlangıcı, panik ataklar, merkezi sinir sisteminde artan uyarımdır. Bilişsel belirtiler ise; çaresizlik hissi, obsesyon ve ruminasyonlar, üzüntü-endişe hali, düşük özgüven, negatif bilişsel yanlılık, kendini eleştirme, özsaygı ile uğraş, kararsızlık, zayıf konsantrasyon, tehlike ve tehdit algısı, aşırı uyarılma ve belirsizlik halidir. Bu belirtilerin önemli bir kısmının depresyonda da karşımıza çıktığı bilinmektedir (Özen ve Temizsu 2010).

2.4.4 Son Ergenlik Döneminde Kaygı

Kaygı bozukluğu, çocuk ve ergenler arasında en sık görülen problemlerdendir (Emiroğlu ve Baykara, 2008). Kaygı ergenlik döneminde sıklıkla yetersizlik hislerine bağlı olarak ortaya çıkmakta, geçici ve zararsız olabilmektedir. Yetişkinliğe adım atılan bu dönemde ergenler, yetişkinlik görevlerinden endişe duyabilirler. Kendilerine karşı fazla eleştirel olabilir ve olumsuz yanlarına odaklanma eğiliminde gösterebilirler. Bazılarında geleceğe karşı umutsuzluk duyguları baskındır ve bu da kişilerde kaygı yaratabilir. (Wolman, 1998).

Yapılan çalışmalar ergenlik döneminde başlayan sorunların, ergenlerin %40’ında, ilk yetişkinlik döneminde de devam ettiğini ortaya koymuştur (Robert ve Ferdinand, 1995). Fiziksel, psikolojik, sosyal değişikliklerin yaşandığı bu evrede doğal bazı uyum zorlukları ortaya çıkabilmekte ve bu durum zaman zaman psikiyatrik bozuklukların oluşumuna sebep olabilmektedir (Bernstein 1991, Freeman ve ark. 2002).

Ergenlik döneminde anksiyete belirtilerinin yetişkinlik dönemindeki anksiyete belirtilerine benzediği, anksiyetenin ortaya çıkmasında en hassas dönemlerden birinin ergenlik dönemi olduğu fakat ergenlik döneminde ortaya çıkan anksiyete bozukluğunun bir başka bozukluk ortaya çıkana kadar tedavi edilmediği bulgulanmıştır (Grant, 2013).

Klinik araştırmalar anksiyete sorunu yaşayan ergenlerin %75’inde başka bir anksiyete bozukluğunun daha olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmalarda, ergenlerde

anksiyete bozukluğu ile en sık görülen tanının yıkıcı davranım bozukluğu olduğu ortaya koymuştur (Russo ve Beidel, 1994). Kaygı bozukluğu sorunu olan ergenlerin, eş tanı alma ihtimali dikkate alınmalıdır (Ollendick ve ark., 2008).

Ergenlik döneminde kaygıyı yaratan pek çok etmen bulunmaktadır. Sınav kaygısı, okuldan kaynaklı kaygılar, kimlikle ilgili kaygılar, ebeveyn tutum ve davranışlarından kaynaklanan kaygılar buna örnek gösterilebilir. Ayrıca arkadaş edinme, bir grupta yer alabilme, karşı cinse güzel görünme, başarılı olma isteği gibi konularda da ergenler kaygı yaşamaktadırlar (Karabulut ve ark. 2013).

Son ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada anksiyete düzeylerinin, sürekli öfke düzeyi üzerinde güçlü bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada anksiyete ve öfkenin bir neden sonuç ilişkisi barındırmadan, aynı fizyolojik ve psikolojik etkenlerle kendini gösteren iki duygu olabileceği de vurgulanmıştır (Özmen ve ark., 2016).

Son ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir başka çalışmada, sosyal medya kullanımı arttıka anksiyete, depresyon, somatizasyon gibi bazı ruhsal belirti düzeylerinde de artış olduğu görölmüştür. Ayrıca araştırmalar, ergen kızlarda anksiyete, depresyon ve bedensel yakınmaların erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Çutuk, 2017).

Ergenlik döneminde normal kaygı ile patolojik kaygıyı ayırmak güçleşebilmektedir. Bu noktada en önemli kriter ergenin uyarıcı bir ortamda kendini kaygıdan ne ölçüde koruyabildiğidir. Örneğin, çekici bir arkadaşı ile karşılaştığında ergenin kaygılanması normal olsa da devamlı şüphe ve tekrarlayıcı düşünceler içinde olması normal değildir. Ergenlik dönemine özgü olarak ortaya çıkan, gelişimsel açıdan sağlıklı kaygıyı ve psikiyatrik destek gerektiren kaygıyı birbirinden ayırt etmek önemlidir (Manassis, 2004; şenol, 2007).

BÖLÜM 3

3. AMAÇ VE HİPOTEZLER

3.1 Amaç

Belirsizlik; tüm insanların hayatları boyunca belli dönemlerde yaşadıkları bir durumdur. İnsan yaşamının hemen hemen her alanında ortaya çıkmakta ve tehdit edici, stres yaratan, uzak durulması gereken bir durum olarak algılanmaktadır (Armutlu, 2019).

İnsanların belirsizlikle baş edebilme kapasitelerinin yetersizliğini ifade eden “belirsizliğe tahammülsüzlük” kavramı hakkında çok sayıda araştırma yapılmış olsa da bu kavramı son ergenlik döneminde ele alan kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ele alınacaktır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve aleksitimi kavramları arasındaki ilişkilere odaklanan bu araştırmanın temel amacı; son ergenlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide anksiyetenin aracı (medyatör) etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Bu çalışmanın yan amacı ise mevcut değişkenler ile mevcut sosyodemografik veriler arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığının incelenmesidir.

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük, aleksitimi ve anksiyete değişkenlerini bir arada ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması önerilen çalışmanın biricikliğini ortaya koymaktadır. Ergenlik döneminin gelişimsel dönemler arasındaki önemi düşünüldüğünde, ergen ruh sağlığı alanındaki mevcut literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.2 Araştırmanın Temel Hipotezleri

Ele alınan sosyodemografik değişkenlere göre aleksitimi, anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bazı araştırmalarda anlamlı olarak farklılaşırken, bazılarında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bu araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına dair araştırma soruları ve araştırmanın temel hipotezleri aşağıda yer almaktadır.

Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri; yaşa, cinsiyete, akademik başarıya, anne baba birliktelik durumuna, anne babanın hayatta olup olmamasına, kiminle yaşadığına, ailede psikolojik/psikiyatrik destek alan kişilerin olup olmamasına, anne ve babanın eğitim düzeyine ve kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların aleksitimi düzeyleri; yaşa, cinsiyete, akademik başarıya, anne baba birliktelik durumuna, kiminle yaşadığına, anne babanın hayatta olup olmamasına, ailede psikolojik/psikiyatrik destek alan kişilerin olup olmamasına, anne ve babanın eğitim düzeyine ve kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların anksiyete düzeyleri; yaşa, cinsiyete, akademik başarıya, anne baba birliktelik durumuna, anne babanın hayatta olup olmamasına, kiminle yaşadığına, ailede psikolojik/psikiyatrik destek alan kişilerin olup olmamasına, anne ve babanın eğitim düzeyine ve kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H₁- Belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü vardır. Anksiyetenin etkisi kontrol edildiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişki anlamını yitirecektir. Bu doğrultuda sınanmış hipotezler aşağıdaki gibidir;

H_{1a}: Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, aleksitimi düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça aleksitimi düzeylerinin artması beklenmektedir.

H_{1b}- Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri anksiyete düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça anksiyete puanlarının yükselmesi beklenmektedir.

H_{1c}- Son ergenlik döneminde anksiyete, aleksitimiyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Anksiyete düzeyleri arttıkça, aleksitimi puanlarının yükselmesinin beklenmektedir.

BÖLÜM 4

4. YÖNTEM

4.1 Örneklem

Araştırma örneklemini son ergenlik dönemi olarak belirlenmiş aralık olan 18-21 yaş arasında (Parlaz ve ark., 2012), herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan ergenlerden oluşmaktadır. Bu araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerinden elde edilen verilere göre araştırma evrenindeki toplam kişi sayısı 5.368.341'dir. Bir araştırmaya göre 1 milyon ile 100 milyon arasındaki evren sayısı için örneklem büyüklüğü 05. hata payı ile 384 olarak belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve ark., 2020). Bu çalışmanın işleme kriteri son ergenlik dönemini ifade eden 18-21 yaş aralığında bulunmak; dışlama kriteri ise katılımcıların geçmişte ya da şimdi herhangi bir psikiyatrik tanı almış olmalarıdır.

İşleme ve dışlama kriterlerini baz alındığında çalışmaya katılan 530 kişinin 430'u araştırmaya dahil edilmiştir. Hali hazırda psikiyatrik/psikolojik destek alan ve 18- 21 yaş aralığında olmayan kişilerin verileri kullanılmamıştır.

Araştırmaya katılan toplam 430 kişinin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımlarını gösteren frekans ve yüzde değerleri Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1 Katılımcılara Ait Bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	107	24,9
	Kadın	323	75,1
	Toplam	430	100,0
Yaş	18 Yaş	146	34,0
	19 Yaş	120	27,9
	20 Yaş	110	25,6
	21 Yaş	54	12,6
	Toplam	430	100,0
Eğitim öğretim hayatına devam etmekte misiniz?	Evet	396	92,1
	Hayır	34	7,9
	Toplam	430	100,0
Öğrenim durumunuz	Ortaöğretim	123	28,6
	Ön Lisans	75	17,4
	Lisans	232	54,0
Eğitim öğretim hayatına devam etmekteyseniz okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?	Toplam	430	100,0
	Düşük	44	10,2
	Orta	193	44,9
	İyi	193	44,9
	Toplam	430	100,0
Anne- babanız hayatta mı?	İkisi de Hayatta	408	94,9
	Sadece Anne Hayatta	15	3,5
	Sadece Baba Hayatta	7	1,6
	Toplam	430	100,0
Kiminle yaşıyorsunuz?	Anne	43	10,0
	Baba	11	2,6
	Toplam	430	100,0
Kiminle yaşıyorsunuz?	Anne-Baba Birlikte	301	70,0
	Tek Başıma	75	17,4
	Toplam	430	100,0

Tablo 4.1 (devamı) Katılımcılara Ait Bilgiler

Kardeş sayısı	0-1 Kardeş	129	30,0	
	2-3 Kardeş	195	45,3	
	4 Kardeş ve Üzeri	106	24,7	
	Toplam	430	100,0	
	Birlikte	354	82,3	
Anne babanızın birliktelik durumu	Boşanmış	49	11,4	
	Anne veya Baba vefat etmiş	27	6,3	
	Toplam	430	100,0	
Annenizin öğrenim durumu	Okur-yazar Değil	36	8,4	
	Okur-yazar	14	3,3	
	İlkokul	144	33,5	
	Ortaokul	63	14,7	
	Lise	96	22,3	
	Önlisans	16	3,7	
	Lisans	51	11,9	
	Lisansüstü	10	2,3	
	Toplam	430	100,0	
	Okur-yazar Değil	6	1,4	
Babanızın öğrenim durumu	Okur-yazar	12	2,8	
	İlkokul	104	24,2	
	Ortaokul	74	17,2	
	Lise	118	27,4	
	Önlisans	28	6,5	
	Lisans	74	17,2	
	Lisansüstü	14	3,3	
	Toplam	430	100,0	
	Ailenizde psikolojik/psikiyatrik destek alan kimse var mı?	Yok	336	78,1
		Var	94	21,9
Toplam		430	100,0	

Araştırmadaki kişilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde; %24,9'u erkek, %75,1'i kadındır. Yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde; kişilerin %34'ü 18 yaşında, %27,9'u 19 yaşında, %25,6'sı 20 yaşında ve %12,6'sı 21 yaşındadır. Eğitim öğretim hayatına devam etme durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; kişilerin %92,1'i eğitim öğretim hayatına devam ederken, %7,9'u devam etmemektedir. Kişilerin eğitim seviyelerine göre dağılımları incelendiğinde; kişilerin %28,6'sı ortaöğretim düzeyinde, %17,4'ü ön lisans düzeyinde ve %54'ü lisans düzeyindedir. Okuldaki başarı durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; %10,2'sinin başarı düzeyi düşük, %44,9'unun başarı düzeyi orta ve %44,9'unun başarı düzeyi yüksektir. Geçmişte psikolojik destek alıp almama durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; kişilerin %28,6'sı geçmişte psikolojik destek alırken, %71,4'ü geçmişte psikolojik destek almamıştır. Kişilerin anne babasının hayatta olup olmadıklarına göre dağılımları incelendiğinde; %94,9'unun annesi ve babası hayatta, %3,5'inin yalnızca annesi hayatta ve %1,6'sının yalnızca babası hayattadır.

Kişilerin kiminle yaşadıklarına göre dağılımları incelendiğinde; %10'u annesiyle birlikte, %2,6'sı babasıyla birlikte, %70'i annesi ve babasıyla birlikte, %17,4'ü tek başına yaşamaktadır. Kardeş sayılarına göre dağılımları incelendiğinde; kişilerin %30'u 0-1 kardeş, %45,3'ü 2-3 kardeş, %24,7'si 4 ve üzeri kardeşe sahiptir. Kişilerin anne babasının birliktelik durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; %82,3'ünün anne ve babası birlikte, %11,4'ünün annesi ve babası boşanmış, %6,3'ünün annesi veya babası vefat etmiştir. Kişilerin annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; %8,4'ünün annesi okur yazar değil, %3,3'ünün annesi okuryazar, %33,5'inin annesi ilkokul mezunu, %14,7'sinin annesi ortaokul mezunu, %22,3'ünün annesi lise mezunu, %3,7'sinin annesi ön lisans mezunu, %11,9'unun annesi lisans mezunu ve %2,3'ünün annesi lisansüstü mezunudur. Kişilerin babalarının eğitim seviyelerine göre dağılımları incelendiğinde; %1,4'ünün babası okur yazar değil, %2,8'inin babası okuryazar, %24,2'sinin babası ilkokul mezunu, %17,2'sinin babası ortaokul mezunu, %27,4'ünün babası lise mezunu, %6,5'inin babası ön lisans mezunu, %17,2'sinin babası lisans mezunu ve %3,3'ünün babası lisansüstü mezunudur.

4.2 Veri Toplama Araçları

4.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik verilerini toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumları, akademik başarıları, anne-baba birliktelik durumları, anne babalarının hayatta olup olmadıkları, kiminle yaşadıkları, ailede psikolojik/psikiyatrik destek alan kişilerin olup olmaması, anne baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, hâlihazırda herhangi bir psikiyatrik rahatsızlıklarının bulunup bulunmadığı sorgulanmıştır.

4.2.2 Beck Anksiyete Envanteri

Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kişilerdeki anksiyetenin derecesinin ya da şiddetinin tespit edilmesini oldukça kolay hale getirmektedir (Yılmaz, 2017). Ulusoy ve arkadaşları (1993), ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0,93 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği 0,75 olarak bulunmuştur Kendini değerlendirme ölçeğidir. Çalışmamızdan elde edilen cronbach alpha değeri 0,93 olarak bulunmuştur. Vücudunuzun bir yerinde uyuşma veya karıncalanma, terleme (sıcaklığa bağlı olmayan), titreklik, kontrolü kaybetme korkusu, dehşet hissi, öfke, mide problemleri ya da rahatsızlık hissi, boğuluyormuş gibi olma duygusu gibi soruların yer aldığı toplam 21 sorudan oluşmaktadır. Ölçekteki her bir madde 0- 3 arasında puanlanmaktadır. (0- hiç, 1- hafif düzeyde, 2- orta düzeyde, 3- ciddi düzeyde) Ölçekten alınan yüksek puanlar anksiyetenin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçekte bulunan 13 madde fizyolojik semptomları değerlendirir, 5 madde kavrama yönünü açıklar, 3 madde de hem somatik hem kavrama semptomlarını simgeler (Kabacoff vd., 1997).

4.2.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği- TAÖ 20

Ölçek Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından oluşturulmuştur. Türkçeye uyarlanması ise 2009 yılında Güleç ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Bolat ve arkadaşları bu ölçeğin ergenlerde güvenle kullanılabileceğini bildirmişlerdir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; “duyguları tanımlamada güçlük”, “duyguları ifade etmekte güçlük” ve “dışa dönük düşünce tarzı” olarak belirlenmiştir. Ölçekte

bulunan 1., 3., 6., 7., 9., 13., 14. numaralı maddeler duyguları tanımlamada güçlüğü; 2., 4., 11., 12., 17. numaralı maddeler duyguları söze dökmede güçlüğü; 5., 8., 10., 15., 16., 18., 19. ve 20. numaralı maddeler ise dışa dönük düşünmeyi ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan 20'dir (Cengiz, 2019). 5'li Likert tipi ölçek ile derecelendirilmiştir. (1-asla katılmıyorum, 5-daima katılıyorum) Ergenlerde kullanılabilirliğine dair yapılan ölçek çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur (Bolat ve ark., 2017). Toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0,78, alt ölçeklerin ise 0,57-0,80 arasında bulunmuştur. Bagby ve arkadaşları (2014) çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılığını $\alpha=0,81$ olarak bulmuştur. Çalışmamızdan elde edilen cronbach alpha değeri 0,84'tür.

4.2.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-BTÖ 12

Ölçek Carleton ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiştir. Sarıçam ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. "İleriye yönelik kaygı" ve "engelleyici kaygı" olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipi ölçek ile derecelendirilmiştir. (1=Bana hiç uygun değil-5= Bana tamamen uygun) Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek hem alt boyutlara göre hesaplanabilmekte hem de toplam puan vermektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. Türkçe versiyonunda uyum indeksi değerleri ($\chi^2=147.20$, $sd=48$, $RMSEA=.073$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $GFI=.94$, ve $SRMR=.046$) olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasında bulunmakta; Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin tamamı için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak tespit edilmiş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ve .68 arasında sıralandığı bulgulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .84; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .81, engelleyici kaygı alt boyutu için .76 olarak hesap edilmiştir. Çalışmamızdan elde edilen cronbach alpha değeri 0,83'tür.

4.3 İşlem

Araştırmanın planlanması yapıldıktan sonra etik kurul dosyası haline getirilerek, FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul onayına sunulmuştur. Araştırma taslağı Etik Kurul Komitesi tarafından onaylandıktan sonra çalışmalara başlanmıştır. Öncelikle Google

Forms ile Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, belirlenmiş değişkenlerin ölçülmesine yarayacak Toronto Aleksitimi Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ- 12) kullanılarak anket hazırlanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunda araştırmanın içeriği, amacı, katılımcıların hakları ve elde edilecek verilerin gizliliği hakkında bilgilendirmeler yer almıştır. Ayrıca katılımcıların gerekli durumlarda araştırmacı ile iletişime geçebilmesi amacıyla iletişim bilgileri yer almıştır. Anket linki çevrimiçi yollarla 18- 21 yaş aralığında bulunan 530 katılımcıya ulaşmıştır . 6 ay süren veri toplama süreci tamamlandıktan sonra, elde edilen verilerin incelenmesi amacıyla istatistiksel analiz sürecine geçilmiştir.

4.4. Veri Analizi

Araştırma verileri, IBM SPSS Statistics 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Söz konusu değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi için normallik testi yapılmış, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre Skewness (Çarpıklık) ve Kurtois (Basıklık) değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olması ve aritmetik ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın değerler olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Tablo 5.1'de anksiyete düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, aleksitimi düzeyi, duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük, dışa dönük düşünme, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı değişkenleri için tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; bu değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu ve aritmetik ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın değerler olduğu görülmektedir. Bu sebeple araştırma değişkenlerinin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle araştırmada gruplar arası farklılıkların incelenmesine ilişkin karşılaştırmalarda parametrik analizler uygulanmıştır.

Tablo 5.1 Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Ort.	Medyan	Mod	SS.	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Anksiyete Düzeyi	25,39	24,0000	7,00	14,77	0,276	-0,922
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	42,07	43,0000	44,00	9,11	-0,314	-0,433
Aleksitimi Düzeyi	57,87	58,0000	60,00	13,45	-0,001	-0,655
Duyguları Tanımada Güçlük	21,54	21,5000	18,00	7,56	-0,019	-1,084
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	15,93	16,0000	13,00	4,80	-0,021	-0,797
Dışa Dönük Düşünme	20,39	20,0000	20,00	4,43	0,337	0,218
İleriye Yönelik Kaygı	24,89	25,0000	24,00	5,24	-0,294	-0,289
Engelleyici Kaygı	17,18	17,0000	16,00	5,01	-0,316	-0,735

İlk olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiş, bu iki değişken arasında anksiyetenin aracı etkisi saptanmıştır. Araştırmamızda belirsizliğe tahammülsüzlük yordayıcı değişken, aleksitimi yordanan değişken, anksiyete ise aracı değişken olarak belirlenmiştir. Anksiyetenin aracı değişken olup olmadığı doğrusal hiyerarşik regresyon analizi yöntemiyle test edilmiştir. Aracılık etkisi analizinde ilk aşamada yordayıcı değişkenin (belirsizliğe tahammülsüzlük) yordanan değişken (aleksitimi düzeyi) üzerindeki etkisine bakılmıştır. İkinci aşamada, yordayıcı değişkenin (belirsizliğe tahammülsüzlük) aracı değişken (anksiyete düzeyi) üzerindeki etkisine bakılmıştır. Üçüncü aşamada ise aracı değişkenin (anksiyete), yordanan değişken (aleksitimi) üzerindeki etkisine bakılmıştır. Son aşamada ise yordayıcı değişkenin, yordanan değişken üzerindeki etkisinde aracı değişkenin etkisine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eğer bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi yok olmuş ise tam aracılık etkisinden söz edilirken, bağımsız değişkenin etkisi zayıflamış ise modeldeki değişkenin kısmi aracı değişken olduğu söylenmektedir. (Baron and Keny, 1986). Çalışmamızın yan amacı olarak katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, aleksitimi ve anksiyete düzeyleri bazı sosyodemografik değişkenler açısından ele alınmıştır. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, aleksitimi ve anksiyete düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesinde; iki grup arasındaki farkı bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup olduğunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Anova testi sonucunda anlamlı farklılığın

bulunduğu değişkenlerde ise; Post-Hoc LSD testi kullanılarak her bir grubun diğer gruplara göre farklılıkları belirlenmiştir.

BÖLÜM 5

5. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma problemleri doğrultusunda araştırma grubundan toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır. Bulgular bölümü kendi içinde; araştırma hipotezlerinin sınanmasını içeren ilk bölüm, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete düzeyinin aracılık etkisinin analizini içeren ikinci bölüm ve kişilerin anksiyete düzeyi, aleksitimi düzeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi içeren üçüncü bölümden oluşmaktadır.

5.1 Araştırma Değişkenleri Arası Korelasyonların İncelenmesi

Bu bölüm araştırmanın hipotezlerinin sınanmasına ayrılmıştır. Araştırma değişkenlerinin korelasyon analizleri bu bölümde, regresyon analizleri ve aracı etki analizi ise bir sonraki bölümde yer almaktadır.

Anksiyete düzeyi, aleksitimi düzeyi, duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük, dışa dönük düşünme, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı değişkenlerinin birbirleriyle aralarındaki ilişkileri görmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 5.2’de, değişkenler arasındaki ilişkinin gücünün ne düzeyde olduğuna ilişkin yorumlar Tablo 5.3’de belirtilmiştir.

Tablo 5.2 Korelasyon Değerlerine İlişkin Korelasyon Düzeyleri

Korelasyon Değerleri	İlişki Düzeyi
0.00 = r	İlişki yoktur
0.00 < r < 0.29	Düşük düzeyde ilişki vardır.
0.30 < r < 0.69	Orta düzeyde ilişki vardır.
0.70 < r < 0.99	Yüksek düzeyde ilişki vardır.
1.00 = r	Mükemmel düzeyde ilişki vardır”

Kaynak: George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (p. Pearson).

Tablo 5.3 Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Anksiyete Düzeyi	1							
2.Aleksi timi Düzeyi	,442**	1						
3.Duyguları Tanımada Güçlük	,511**	,897**	1					
4.Duyguları Söze Dökmede Güçlük	,320**	,840**	,680**	1				
5.Dışa Dönük Düşünme	,122*	,595**	,279**	,305**	1			
6.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	,463**	,396**	,446**	,351**	0,060	1		
7.İleriye Yönelik Kaygı	,392**	,318**	,349**	,294**	0,051	,894**	1	
8.Engelleyici Kaygı	,432**	,387**	,446**	,331**	0,055	,883**	,579**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Korelasyon analizi sonuçlarına göre anksiyete düzeyi; alekstim düzeyi ($r = ,442$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde, duyguları tanımada güçlük ($r = ,511$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde, duyguları söze dökmede güçlük ($r = ,320$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde, dışa dönük düşünme ($r = ,122$) değişkeni ile pozitif yönde zayıf düzeyde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ($r = ,462$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde, ileriye yönelik kaygı ($r = ,392$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde ve engelleyici kaygı ($r = ,432$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

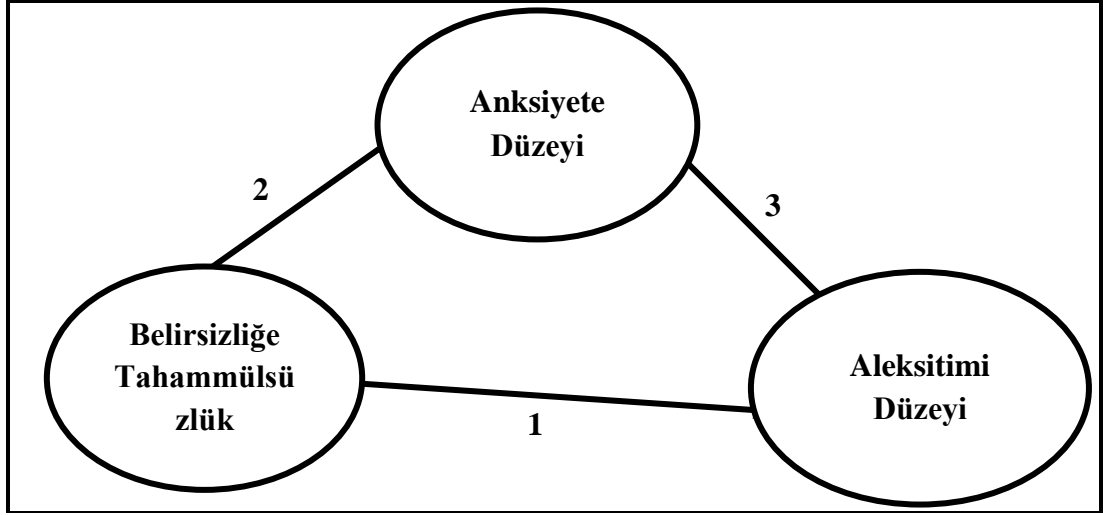
Aleksitimi düzeyi; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ($r= ,396$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde, ileriye yönelik kaygı ($r= ,318$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde ve engelleyici kaygı ($r= ,387$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

Duyguları tanımada güçlük; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ($r= ,446$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde, ileriye yönelik kaygı ($r= ,349$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde ve engelleyici kaygı ($r= ,446$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

Duyguları söze dökmeye güçlük; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ($r= ,351$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde, ileriye yönelik kaygı ($r= ,294$) değişkeni ile pozitif yönde zayıf düzeyde ve engelleyici kaygı ($r= ,331$) değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

5.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkide Anksiyete Düzeyinin Aracılık Etkisinin Analizi

Anksiyete düzeyinin aracı değişken olup olmadığı doğrusal hiyerarşik regresyon analizi yöntemiyle test edilmiştir. Aracılık etkisi analizinde ilk aşamada yordayıcı değişkenin (belirsizliğe tahammülsüzlük) yordanan değişkenin (aleksitimi düzeyi) üzerindeki etkisine bakılmıştır. İkinci aşamada, yordayıcı değişkenin (belirsizliğe tahammülsüzlük) aracı değişken (anksiyete düzeyi) üzerindeki etkisine bakılmıştır. Üçüncü aşamada ise aracı değişkenin (anksiyete), yordanan değişken (aleksitimi) üzerindeki etkisine bakılmıştır. Son aşamada ise yordayıcı değişkenin, yordanan değişken üzerindeki etkisinde aracı değişkenin etkisine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eğer bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi yok olmuş ise tam aracılık etkisinden söz edilirken, bağımsız değişkenin etkisi zayıflamış ise modeldeki değişkenin kısmi aracı değişken olduğu söylenmektedir. (Baron and Keny, 1986).



Şekil 5.1 Araştırma Modeli

Şekil 5.1’de verilen araştırma modeli kapsamında, Model 1 doğrultusunda sınanmış olan hipotez aşağıda belirtilmiştir. Belirsizliğe tahammüslüzlük düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon modeli kurulmuştur. Basit doğrusal regresyon modeli sonuçları Tablo 5.4’te verilmiştir.

Hipotez 1a: Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammüslüzlük düzeyleri, aleksitimi düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Belirsizliğe tahammüslüzlük düzeyleri arttıkça, aleksitimi düzeylerinin artması beklenmektedir.

Tablo 5.4 Belirsizliğe Tahammüslüzlük ile Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Model	B	S.H	β	T	p
Sabit Terim	33,279	2,820		11,801	,000
1* Belirsizliğe Tahammüslüzlük Düzeyi	,585	,066	,396**	8,923	,000

F(1,428)=79,626; p < .001; R²=0,155

Not. **p < .001. *Bağımlı Değişken: Aleksitimi Düzeyi

Belirsizliğe tahammüslüzlük düzeyi ile aleksitimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla kurulan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların belirsizliğe tahammüslüzlük düzeylerinin aleksitimi üzerinde pozitif

yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu ($\beta=0,396$, $p<.05$) ve aleksitimi üzerindeki değişimin %15'ini açıkladığı ($R^2=0,155$) görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık etkisinin belirlenmesinde Şekil 5.1'de verilen araştırma modeli kapsamında, Model 2 doğrultusunda sınanmış olan hipotez aşağıda belirtilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete düzeyinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon modeli kurulmuştur. Basit doğrusal regresyon modeli sonuçları Tablo 5.5'de verilmiştir.

Hipotez 1b: Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, anksiyete düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça, anksiyete düzeylerinin artması beklenmektedir.

Tablo 5.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Model	B	S.H	β	T	p	
2*	Sabit Terim	-6,178	2,988	-2,068	,039	
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	,750	,069	,463**	10,812	,000
F(1,428)=116,897; p < .001; R ² =0,213						

Not. **p < .001. *Bağımlı Değişken: Anksiyete Düzeyi

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla kurulan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anksiyete düzeyleri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu ($\beta=0,463$, $p<.05$) ve anksiyete üzerindeki değişimin %21'ini açıkladığı ($R^2=0,213$) görülmüştür.

Şekil 5.1'de verilen araştırma modeli kapsamında, Model 3 doğrultusunda sınanmış olan hipotez aşağıda belirtilmiştir. Anksiyete düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon modeli kurulmuştur. Basit doğrusal regresyon modeli sonuçları Tablo 5.6'da verilmiştir.

Hipotez 1c: Son ergenlik dönemindeki bireylerde anksiyete, aleksitimiyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Anksiyete düzeyleri arttıkça, aleksitimi düzeylerinin artması beklenmektedir.

Tablo 5.6 Anksiyete Düzeyi ile Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Model	B	S.H	β	T	p	
3*	Sabit Terim	47,653	1,160	41,070	,000	
	Anksiyete Düzeyi	,402	,040	,442**	10,188	,000

F(1,428)=103,798; p < .001; R²=0,193

Not. **p < .001. *Bağımlı Değişken: Aleksitimi Düzeyi

Anksiyete düzeyi ile aleksitimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla kurulan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların anksiyete düzeylerinin aleksitimi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu ($\beta=0,442$, $p<.05$) ve aleksitimi üzerindeki değişimin %19'unu açıkladığı ($R^2=0,193$) görülmüştür.

Araştırma modeli kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete düzeyinin aracı bir rolü olup olmadığının belirlenmesi amacıyla doğrusal hiyerarşik regresyon modeli kurulmuştur. Doğrusal hiyerarşik regresyon modeli kapsamında sınanmış olan hipotez aşağıda belirtilmiş olup, doğrusal hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 5.7'de verilmiştir.

Hipotez 1d: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü vardır.

Tablo 5.7 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Etkisinin Belirlenmesi

Model	B	S.H	β	T	p	
1	Sabit Terim	33,279	2,820	11,801	,000	
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	,585	,066	,396	8,923	,000
4	Sabit Terim	35,130	2,691	13,056	,000	
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	,360	,070	,244	5,126	,000
	Anksiyete Düzeyi	,300	,043	,329	6,918	,000

Model 3: F(2,427)=79,626; p < .001; R²=0,155

Model 4: F(2,427)=68,101; p < .001; R²=0,238

Not. **p < .001. *Bağımlı Değişken: Aleksitimi Düzeyi

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete düzeyinin aracı bir rolü olup olmadığının belirlenmesi amacıyla elde edilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre araştırmanın ilk adımında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aleksitimi üzerindeki anlamlı etkisinin ($p<0.05$) anksiyete ile birlikte modele eklendiğinde de devam ettiğini ($p<0.05$), fakat beta katsayısının yalnız başına iken $\beta=0,396$ iken, birlikte modele eklendiğinde söz konusu katsayının $\beta=0,244$ e gerilediği görülmektedir. Bu durumda kısmi medyatör etkinin varlığını düşündürmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkide anksiyetenin olası kısmi aracı etkisinin anlamlılığını test etmek için ise sobel z testi uygulanmıştır. Uygulanan test sonucuna göre anksiyetenin anlamlı bir kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür ($z=4.448$, $p<0.05$)

5.3 Kişilerin Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Kişilerin anksiyete düzeyi, aleksitimi düzeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesinde; iki grup arasındaki fark karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup olduğunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Anova testi sonucunda anlamlı farklılığın bulunduğu değişkenlerde ise; Post-Hoc LSD testi kullanılarak her bir grubun diğer gruplara göre farklılıkları belirlenmiştir.

Araştırma değişkenlerinin “Cinsiyet” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t- testi sonuçlarına ilişkin veriler Tablo 5.8’de verilmiştir.

Tablo 5.8 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik T-testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyetiniz	n	Ort.	SS	t	p
Anksiyete Düzeyi	Erkek	107	19,8598	13,71437	-4,575	,000**
	Kadın	323	27,2291	14,67252		
Aleksitimi Düzeyi	Erkek	107	59,0561	12,69291	1,048	,295
	Kadın	323	57,4830	13,69869		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Erkek	107	40,1963	8,84824	-2,473	,014
	Kadın	323	42,6966	9,13431		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı

Tablo 5.8'e göre katılımcıların anksiyete düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, kadınların kaygı düzeylerinin ($M = 27,22$) erkeklere göre daha yüksek olduğu ($M = 19,85$) görülmüştür, $t = -4,575$, $p < 0.05$.

Diğer yandan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin de cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ($M = 42,69$) erkeklere göre daha yüksek olduğu ($M = 40,19$) görülmüştür, $t = -2,473$, $p < 0.05$.

Katılımcıların aleksitimi düzeyi incelendiğinde kadın ve erkeklerin aleksitimi düzeyleri arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Araştırma değişkenlerinin "Yaş" değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tablo 5.9'da ANOVA testine ilişkin F test istatistikleri ve olasılık değerleri verilmiştir.

Tablo 5.9 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	18	146	27,7945	14,74796	2,264	,080
	19	120	24,5583	15,29200		
	20	110	24,5727	14,11711		
	21	54	22,4444	14,44922		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	18	146	59,4726	13,77864	1,789	,149
	19	120	57,7583	13,81571		
	20	110	55,5909	12,50930		
	21	54	58,4630	13,34267		
	Total	430	57,8744	13,45815		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	18	146	42,3356	8,29564	,282	,839
	19	120	41,6333	9,84496		
	20	110	41,8364	9,38037		
	21	54	42,8333	9,20777		
	Total	430	42,0744	9,11819		

Tablo 5.9’da görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Araştırmanın bir diğer adımında değişkenlerin “Eğitim Öğretim Hayatına Devam Etme Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t- testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t- testi sonuçlarına ilişkin veriler Tablo 5.10’da verilmiştir.

Tablo 5.10 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Eğitim Öğretim Hayatına Devam Etme Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik T-testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Hayatına Devam Etme Durumu	n	Ort.	SS	t	p
Anksiyete Düzeyi	Evet	396	25,34	14,79	-,261	,795
	Hayır	34	26,02	14,66		
Aleksitimi Düzeyi	Evet	396	57,60	13,45	-1,426	,155
	Hayır	34	61,02	13,30		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Evet	396	41,90	9,13	-1,324	,186
	Hayır	34	44,05	8,82		

Tablo 5.10’da görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin eğitim hayatına devam etme durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Bir sonraki adımda araştırma değişkenlerinin “Eğitim Seviyesi” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tablo 5.11’de ANOVA testine ilişkin F test istatistikleri ve olasılık değerleri verilmiştir.

Tablo 5.11 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Eğitim Seviyesine Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Seviyesi	n	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	Ortaöğretim	123	26,8374	14,31174	1,432	,240
	Lise	75	26,4533	14,53820		
	Üniversite	232	24,2888	15,05684		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	Ortaöğretim	123	59,7480	13,75345	2,099	,124
	Lise	75	58,3600	13,09595		
	Üniversite	232	56,7241	13,35113		
	Total	430	57,8744	13,45815		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Ortaöğretim	123	43,1707	8,59537	1,295	,275
	Lise	75	41,9200	9,07739		
	Üniversite	232	41,5431	9,38396		
	Total	430	42,0744	9,11819		

Tablo 5.11’de görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin Eğitim Seviyesi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Bir sonraki adımda araştırma değişkenlerinin “Okuldaki Başarı Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Tek yönlü ANOVA” testi uygulanmıştır. Tablo 5.12’de ANOVA testine ilişkin F test istatistikleri ve olasılık değerleri verilmiştir.

Tablo 5.12 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Okuldaki Başarı Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Okuldaki Başarı Durumu	n	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	Düşük	44	31,8409	12,90744	5,591	,004**
	Orta	193	25,6166	14,35263		
	İyi	193	23,7047	15,22713		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	Düşük	44	64,3182	12,28304	11,968	,000**
	Orta	193	59,4663	12,93736		
	İyi	193	54,8135	13,49253		
	Total	430	57,8744	13,45815		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Düşük	44	45,9318	8,36493	5,447	,005**
	Orta	193	42,2746	8,61275		
	İyi	193	40,9948	9,55494		
	Total	430	42,0744	9,11819		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı

Tablo 5.12’de görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin okuldaki başarı durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek için Post-Hoc testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 5.13’ de gösterilmiştir.

Tablo 5.13 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Okuldaki Başarı Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik Post-Hoc LSD Testi Sonuçları

Anksiyete Düzeyi	Okuldaki Başarı Durumu	Ortalamaların farkı	SS.	<i>p</i>
Düşük	Orta	6,22	2,44	.011
	İyi	8,13	2,44	.001
Aleksitimi Düzeyi				
Düşük	Orta	4,85	2,19	.027
	İyi	9,50	2,19	.000
Orta	İyi	4,65	1,33	.001
Belirsizliğe Tahammülsüzlük				
Düşük	Orta	3,65	1,50	.016
	İyi	4,93	1,50	.001

Test sonuçlarına göre, okuldaki başarı durumu düşük olan katılımcıların anksiyete düzeyleri ($M=31.84$, $SS=12.90$), okuldaki başarı durumu orta ($M=25.61$, $SS=14.35$) ve iyi ($M=23.70$, $SS=15.22$) olan kişilerden daha yüksektir.

Kişilerin aleksitimi düzeylerinin okuldaki başarı durumuna göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; okuldaki başarı durumu düşük ($M=64.31$, $SS=12.28$) olan kişilerin aleksitimi düzeyleri, okuldaki başarı durumu orta ($M=59.46$, $SS=12.93$) ve iyi ($M=54.81$, $SS=13.49$) olan kişilerden daha yüksektir. Okuldaki başarı durumu orta olan kişilerin aleksitimi düzeyleri okuldaki başarı durumu iyi olan kişilerden daha yüksektir.

Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin okuldaki başarı durumuna göre ortalama farklılıkları incelendiğinde; okuldaki başarı durumu düşük ($M=45.93$, $SS=8.36$) olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, okuldaki başarı durumu orta ($M=42.27$, $SS=8.61$) ve iyi ($M=40.99$, $SS=9.55$) olan kişilerden daha yüksektir.

Bir sonraki adımda araştırma değişkenlerinin “Anne Babanın Hayatta Olma Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Tek yönlü ANOVA” testi uygulanmıştır. Tablo 5.14’te ANOVA testine ilişkin F test istatistikleri ve olasılık değerleri verilmiştir.

Tablo 5.14 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Anne Babanın Hayatta Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Anne-babanız hayatta mı?	N	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	İkisi de Hayatta	408	25,3015	14,73183	,747	,475
	Sadece Anne Hayatta	15	29,4667	15,19806		
	Sadece Baba Hayatta	7	22,1429	16,99440		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	İkisi de Hayatta	408	57,5686	13,44276	2,142	,119
	Sadece Anne Hayatta	15	62,8000	12,01309		
	Sadece Baba Hayatta	7	65,1429	15,06020		
	Total	430	57,8744	13,45815		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	İkisi de Hayatta	408	41,9289	9,14461	1,153	,317
	Sadece Anne Hayatta	15	45,4667	9,90575		
	Sadece Baba Hayatta	7	43,2857	3,35233		
	Total	430	42,0744	9,11819		

Tablo 5.14'te görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin anne babanın hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Araştırma değişkenlerinin “Birlikte Yaşadığı Kişi” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Tek yönlü ANOVA” testi uygulanmıştır. Tablo 5.15’de ANOVA testine ilişkin F test istatistikleri ve olasılık değerleri verilmiştir.

Tablo 5.15 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Birlikte Yaşadığı Kişiye Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kiminle Yaşıyorsunuz?	N	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	Anne	43	32,5349	15,36748	4,337	,005**
	Baba	11	20,2727	14,73154		
	Anne-Baba Birlikte	301	24,4385	14,55817		
	Tek Başıma	75	25,8933	14,32119		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	Anne	43	60,0233	14,49218	2,566	,054
	Baba	11	61,0000	15,58846		
	Anne-Baba Birlikte	301	56,7110	13,08127		
	Tek Başıma	75	60,8533	13,62400		
	Total	430	57,8744	13,45815		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Anne	43	44,9535	8,86661	1,887	,131
	Baba	11	40,0909	5,88990		
	Anne-Baba Birlikte	301	41,9668	8,87763		
	Tek Başıma	75	41,1467	10,33715		
	Total	430	42,0744	9,11819		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı

Tablo 5.15’de görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Aleksitimi Düzeyi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin birlikte

yaşanılan kişi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Bununla birlikte Anksiyete Düzeyi değişkeninin birlikte yaşanılan kişi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır $F(3,426)=4,336$, $P<0.05$. Farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek için Post-Hoc testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 5.16’de gösterilmiştir.

Tablo 5.16 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Birlikte Yaşanılan Kişiye Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik Post-Hoc LSD Testi Sonuçları

Anksiyete Düzeyi	Birlikte Yaşanılan Kişi	Ortalamaları n farkı	SS.	<i>p</i>
Anne	Baba	12,26	4,93	,013
	Anne-Baba Birlikte	8,09	2,38	,001
	Tek Başına	6,64	2,79	,018

Post-Hoc testi sonuçlarına göre, annesiyle birlikte yaşayan kişilerin anksiyete düzeyleri ($M=32,53$, $SS=15,36$) babasıyla ($M=20,27$, $SS=14,73$) anne ve babasıyla ($M=24,43$, $SS= 14,55$) ve tek başına yaşayan kişilerden ($M=25,89$, $SS=14,32$) daha yüksektir.

Araştırma değişkenlerinin “Kardeş Sayısı” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Tek yönlü ANOVA” testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 5.17’de gösterilmiştir.

Tablo 5.17 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	N	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	0-1 Kardeş	129	25,1628	15,17594	,690	,502
	2-3 Kardeş	195	26,2205	14,73713		
	4 Kardeş ve Üzeri	106	24,1604	14,37865		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	0-1 Kardeş	129	57,8605	14,23230	,287	,750
	2-3 Kardeş	195	57,4462	13,61893		
	4 Kardeş ve Üzeri	106	58,6792	12,22297		
	Total	430	57,8744	13,45815		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	0-1 Kardeş	129	42,1550	9,06009	,018	,982
	2-3 Kardeş	195	42,0974	8,85133		
	4 Kardeş ve Üzeri	106	41,9340	9,73875		
	Total	430	42,0744	9,11819		

Tablo 5.17’de görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Araştırma değişkenlerinin “Anne Babanın Birlikte Olma Durumuna Göre” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Tek yönlü ANOVA” testi uygulanmış ve Tablo 5.18’de gösterilmiştir.

Tablo 5.18 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Anne Babanın Birlikte Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	N	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	Birlikte	354	24,4915	14,39532	3,843	,022*
	Boşanmış	49	29,9796	15,49394		
	Anne veya Baba vefat etmiş	27	28,9259	16,74911		
	Total	430	25,3953	14,77278		
	Birlikte	354	57,1017	13,10195		
Aleksitimi Düzeyi	Boşanmış	49	62,2245	13,48033	3,558	,029*
	Anne veya Baba vefat etmiş	27	60,1111	16,53512		
	Total	430	57,8744	13,45815		
	Birlikte	354	41,4096	9,15581		
	Boşanmış	49	46,0000	7,91886		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Anne veya Baba vefat etmiş	27	43,6667	8,95716	6,032	,003**
	Total	430	42,0744	9,11819		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı

* $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı

Tablo 5.18’de görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin anne babanın birlikte olma durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Değişkenlerdeki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını anlamak için Post-Hoc LSD testi yapılmış ve test sonuçları Tablo 5.20’de gösterilmiştir.

Tablo 5.19 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Anne-Babanın Birlikte Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik Post-Hoc LSD Testi Sonuçları

Anksiyete Düzeyi	Anne-Babanın Birlikte Olma Durumu	Ortalamaların farkı	SS.	<i>p</i>
Boşanmış	Birlikte	5,48	2,23	,015
	Anne veya Baba vefat etmiş	1,05	3,51	,765
Aleksitimi Düzeyi	Anne-Babanın Birlikte Olma Durumu	Ortalamaların farkı	SS.	<i>p</i>
	Birlikte	5,12	2,03	,012
Boşanmış	Anne veya Baba vefat etmiş	2,11	3,20	,510
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Anne-Babanın Birlikte Olma Durumu	Ortalamaların farkı	SS.
Boşanmış	Birlikte	4,59	1,37	,001
	Anne veya Baba vefat etmiş	2,33	2,16	,281

Kişilerin anksiyete düzeyleri incelendiğinde; anne babası boşanmış kişilerin (M=29,97, SS=15,49) anksiyete düzeyleri, anne babası birlikte olan kişilerden (M=24,49, 14,39) anlamlı olarak daha yüksektir.

Kişilerin aleksitimi düzeyleri incelendiğinde; anne babası boşanmış kişilerin aleksitimi düzeyleri (M=62,22, SS=13,48) anne babası birlikte olan kişilerden (M=57,10, SS=13,10) daha yüksektir.

Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri incelendiğinde; anne babası boşanmış kişilerin (M=46,00, SS=7,91) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, anne babası birlikte olan kişilerden (M=41,40, SS=9,15) daha yüksektir.

Araştırma değişkenlerinin “Annenin Eğitim Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Tablo 5.20’de ANOVA testine ilişkin F test istatistikleri ve olasılık değerleri verilmiştir.

Tablo 5.20 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Anne Eğitim Durumu	N	Ort.	SS.	f	p
Anksiyete Düzeyi	Okur-yazar Değil	36	24,3333	15,55451	1,345	,227
	Okur-yazar	14	30,2143	15,45803		
	İlkokul	144	26,1597	13,49782		
	Ortaokul	63	25,4444	16,09125		
	Lise	96	24,5938	15,04280		
	Önlisans	16	32,1250	14,59166		
	Lisans	51	21,5490	14,88531		
	Lisansüstü	10	27,7000	15,37711		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	Okur-yazar Değil	36	58,9444	13,07985	,824	,568
	Okur-yazar	14	59,2143	15,20212		
	İlkokul	144	59,0625	13,05407		
	Ortaokul	63	57,5556	13,10353		
	Lise	96	57,5208	13,74044		
	Önlisans	16	59,2500	14,22439		
	Lisans	51	55,2157	14,44343		
	Lisansüstü	10	51,8000	11,76435		
	Total	430	57,8744	13,45815		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Okur-yazar Değil	36	41,0000	10,82853	,907	,501
	Okur-yazar	14	40,5714	10,35311		
	İlkokul	144	42,1042	9,24773		
	Ortaokul	63	42,4444	8,41806		
	Lise	96	43,4375	8,28037		
	Önlisans	16	42,7500	10,29239		
	Lisans	51	39,8235	9,27514		
	Lisansüstü	10	42,6000	8,26236		
	Total	430	42,0744	9,11819		

Tablo 5.20’de görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin annenin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Bir sonraki adımda araştırma değişkenlerinin “Babanın Eğitim Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “Tek yönlü ANOVA” testi uygulanmıştır. Tablo 5.21’de ANOVA testine ilişkin F test istatistikleri ve olasılık değerleri verilmiştir.

Tablo 5.21 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Baba Eğitim Durumu	N	Ort.	SS.	F	p
Anksiyete Düzeyi	Okur-yazar	6	28,0000	17,45852	,415	,893
	Değil					
	Okur-yazar	12	27,5000	17,01069		
	İlkokul	104	25,1827	13,89752		
	Ortaokul	74	26,2027	15,72188		
	Lise	118	25,2119	14,96997		
	Önlisans	28	24,1429	13,44044		
	Lisans	74	24,1757	15,14619		
	Lisansüstü	14	30,2857	13,85323		
	Total	430	25,3953	14,77278		
Aleksitimi Düzeyi	Okur-yazar	6	63,1667	20,75974	,664	,703
	Değil					
	Okur-yazar	12	60,5833	9,31722		
	İlkokul	104	59,0385	12,77051		
	Ortaokul	74	58,7838	14,36250		
	Lise	118	56,6949	13,73467		
	Önlisans	28	55,3929	13,47794		

Tablo 5.21 (Devamı) Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

	Lisans	74	57,1216	12,80727		
	Lisansüstü	14	58,7143	15,03549		
	Total	430	57,8744	13,45815		
	Okur-yazar	6	42,8333	7,22265		
	Değil					
	Okur-yazar	12	40,6667	9,89337		
	İlkokul	104	40,5481	10,79633		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Ortaokul	74	42,3784	8,93309	1,082	,374
	Lise	118	43,2881	7,93683		
	Önlisans	28	43,4643	8,56990		
	Lisans	74	41,2027	8,86579		
	Lisansüstü	14	44,2857	7,74029		
	Total	430	42,0744	9,11819		

Tablo 5.21’de görüldüğü üzere araştırma değişkenleri olarak belirlenen Anksiyete Düzeyi, Aleksitimi Düzeyi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi değişkenlerinin annenin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Araştırma değişkenlerinin “Ailede Psikolojik Destek Alan Olma Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t- testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t- testi sonuçlarına ilişkin veriler Tablo 5.22’de verilmiştir.

Tablo 5.22 Kişilerin Anksiyete, Aleksitimi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Ailede Psikolojik Destek Alan Olma Durumuna Göre Farklılıkların İncelenmesine Yönelik T-testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Ailede Psikolojik Destek Alan Birey	n	Ort.	SS	t	p
Anksiyete Düzeyi	Yok	336	24,4167	14,84021	-2,615	,009**
	Var	94	28,8936	14,05555		
Aleksitimi Düzeyi	Yok	336	57,4613	13,27566	-1,204	,229
	Var	94	59,3511	14,06491		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	Yok	336	41,8185	9,30446	-1,101	,272
	Var	94	42,9894	8,40186		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı

“Ailede Psikolojik Destek Alan Olma Durumu” değişkeni için gruplararası farklılıklarının incelenmesine ilişkin elde edilen t-testi sonuçlarına göre; kişilerin aleksitimi düzeyi ve belirsizliğe duyarsızlık düzeyleri, ailede psikolojik destek alan olma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Katılımcıların anksiyete düzeyi, ailede psikolojik destek alan olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır, $t = -2,615$, $p < 0.05$. Ailede psikolojik destek alan aile bireyine sahip kişilerin anksiyete düzeyleri ($M = 28,89$, $SS = 14,05$) psikolojik destek alan aile bireyine sahip olmayan kişilerden ($M = 24,41$, $SS = 14,84$) daha yüksektir.

BÖLÜM 6

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı; son ergenlik dönemindeki bireylerde aleksitimi, anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin araştırılması ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolünün incelenmesidir. Son ergenlik dönemindeki bireylerin aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkide anksiyete değişkeninin aracılık etmesi beklenmiştir. Literatüre baktığımızda; belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkinin ve anksiyete ile aleksitimi arasındaki ilişkinin çok sayıda araştırma tarafından ortaya koyulmasına karşın bu üç değişkeni aracı etki hipotezi üzerinden inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla elde edilen verilerle literatüre de katkı sunulacağı hedeflenmiştir.

Bu çalışmada anksiyete değişkeninin aracı değişken olup olmadığı doğrusal hiyerarşik regresyon analizi yöntemiyle test edilmiştir. Bu bölümde araştırma bulguları, literatürdeki diğer araştırmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Ayrıca çalışmanın sınırlılıkları ve öneriler aktarılmıştır.

Araştırma sonuçlarına baktığımızda anksiyete düzeyinin aracı değişken olarak eklendiği çoklu doğrusal regresyon modelinde; anksiyetenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide kısmi aracı etkisinin olduğunu görülmüştür. Literatürde anksiyetenin bu iki değişken arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmadığından, araştırma sonuçları mevcut değişkenler arasındaki ilişkiyi ayrı ayrı ele alan çalışmalarla karşılaştırılmıştır.

Hipotezimizin ilk adımında son ergenlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aleksitimiye anlamlı düzeyde yordadığı öne sürülmüştür. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda hipotez desteklenmiştir. Anksiyete düzeyinin aleksitimi düzeyi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonucun literatürdeki diğer bulgularla tutarlı olduğu görülmüştür (Abbate- Daga ve ark., 2015; Berrocal ve ark., 2009; Carpenter ve Chung, 2011; Uzun ve ark., 2020; Yıldız ve Güllü, 2019).

Bu konuda hem ergenlerle hem yetişkinlerle yapılmış az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aleksitimi düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Uzun ve ark., 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılmış olan bir diğer çalışmada yine aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aleksitimiye yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız ve Güllü, 2019). Yetişkinlerde de benzer bir sonuç bulgulanmıştır (Berrocal ve ark., 2009). Sadece normal popülasyonla değil, klinik grupla çalışılmış bir araştırmada da mevcut değişkenler ilişkili bulunmuştur. Anoreksiya nevroza tanısı almış kişilerle gerçekleştirilen bir araştırmada; anksiyete ve depresyon düzeyleri kontrol altına alındıktan sonra dahi aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Abbate- Daga ve ark., 2015).

Aleksitimik bireyler, duyguları tehlikeli, korkutucu olarak algıladıkları ve soyut düşünme becerileri yeteri kadar gelişmemiş olduğu için belirsiz durumları da gerçekmiş gibi hissedebilirler. Tüm bu sebeplerle aleksitimik bireylerin belirsiz durumlar karşısında yaşadıkları sıkıntının daha yoğun olduğu düşünülmektedir (Carpenter & Chung, 2011). Ayrıca hem aleksitimik özellikler hem belirsizliğe tahammülsüzlük, erken dönem bağlanma ilişkilerindeki problemlerle bağlantılıdır. Olumlu duygu düzenleme süreçlerinin devreye girememesi hem aleksitimi hem belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkilidir (Krystal, 1979; McDougall, 1982; Yüksel, 2014)

Tüm bu sonuçlar klinik olarak yorumlandığında ise aleksitimik bireylerle çalışan klinisyenlerin, danışanlarının belirsizliğe tahammül kapasiteleri üzerinde de çalışıyor olmalarının önem teşkil edilebileceği düşünülebilir. Ayrıca hem aleksitimik özellikler hem belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili olduğu bilinen erken dönem bağlanma ilişkilerini temel alan terapi ekollerinin aleksitimik bireylerle çalışmayı kolaylaştırabileceği söylenebilir.

Hipotezimizin ikinci adımında uygulanan basit regresyon analizi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin anksiyete değişkenini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun literatürdeki çalışmalarla

tutarlı olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişki hem normal popülasyonda hem klinik örnekleme yapılan çalışmalarla desteklenmiş, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının yordayıcılarından biri olduğu ortaya konulmuştur (Buhr ve Dugas, 2012; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; Fergus ve Wu, 2011; Khawaja ve McMahan, 2011; Mahoney ve McEvoy, 2012; Tan, Moulding, Nedeljkovic ve Kyrios, 2010). Yapılan bazı deneysel çalışmalar da benzer sonuçları ortaya koymuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel bir çalışmada deneklerin ön görebildikleri elektrik şoklarını, habersizce verilen elektrik şoklarına tercih ettikleri ve ön göremedikleri şokların daha güçlü olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir. Denekler; tahmin edemedikleri şokların çok daha kaygı verici olduğunu bildirmişlerdir (Badia, McBane ve Suter, 1966).

Tüm bu araştırmaların benzer sonuçları vermesi şaşırtıcı değildir. Çünkü insanın doğası gereği geleceğini tahmin edebilmek ve garantina altına almak istediği bilinmektedir (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005). Bu durumun temel sebeplerinden biri; belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişiler tarafından kabul edilemez ve kaçınılması gereken bir durum olarak algılanması olabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Ayrıca belirsizlik ile başa çıkılamayacağına yönelik otomatik düşünceler, beklenmedik olayların olumsuz olduğu ve bundan kaçınılması gerektiği, belirsizliğin stres verici ve üzücü olacağı beklentisi, beklenmedik olayların hareket edememeye neden olacağına dair algılar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyeteyi ortaya çıkarmasında etkili olmuş olabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Bu sebeple anksiyete bozuklukları ile çalışacak klinisyenlerin, danışanlarının belirsizliğe tahammül kapasiteleri ile çalışmaları tavsiye edilebilir. Terapi sürecinde, danışanların hayatlarındaki belirsizliğin ne düzeyde olduğunu, danışanların belirsizlik ile ilgili algılarının, inançlarının, otomatik düşüncelerinin neler olduğunun göz önünde bulundurulmasının ve buna yönelik bir planın oluşturulmasının terapi sürecine katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Hipotezimizin üçüncü adımında, son ergenlik dönemindeki bireylerde anksiyetenin, aleksitimiye anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda hipotez desteklenmiştir. Anksiyete düzeyinin aleksitimi düzeyi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonucun literatürdeki diğer bulgularla tutarlı olduğu görülmüştür (Ayhan ve ark., 2019; Cashwell, Glosoff ve Hammond, 2010; Devine ve ark., 1999; Grabe ve ark., 2004; Zeitlin ve McNailly, 1999). Ülkemizde klinik olmayan

normal popülasyonda anksiyete ve aleksitimi ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlı sayıda olduğundan, hipotezin doğrulanmış olması önem arz etmektedir. Batıgün ve Büyüksahin (2008) yaptıkları çalışmada aleksitimik özellikleri yüksek düzeyde gösteren kişilerin, göstermeyenlere göre kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve agresyon gibi psikolojik belirtileri daha çok yaşıyor oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada örneklem; aleksitimi puanları baz alınarak iki gruba ayrılmış ve aleksitimi puanı yüksek olan grubun kaygı da dahil olmak üzere birtakım psikolojik semptomları daha fazla sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Fakat bu çalışmada anksiyetenin aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmemiştir. Araştırmamızla benzer bir çalışmayı Tatar ve Çamkerten (2019) gerçekleştirilmiştir. Klinik olmayan örnekleme gerçekleştirdikleri çalışmada aleksitimi yordayan duygu odaklı yapıları araştırmışlar ve anksiyetenin anlamlı bir değişken olarak yer aldığı bulgusuna ulaşmışlardır. Motan ve arkadaşları (2007) aleksitiminin alt boyutlarının anksiyete ile ilişkisini incelemişlerdir. Aleksitiminin “duygu iletişimde zorluk” ve “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk boyutu” ile anksiyete yakınmalarının pozitif yönde ilişkisi varken, duyguları ifade etme boyutuyla anksiyete yakınmalarının negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Anksiyete ve aleksitiminin ilişki içinde oluşu ve aleksitiminin anksiyete tarafından yordanyor oluşu dikkat çekici bir bulgudur.

Anksiyete ve aleksitimi arasındaki bağlantıyı açıklamada psikanalitik bakış açısının yol gösterici olabileceği düşünülmüştür. Öztürk (2020) anksiyeteyi; bilinç dışımızdaki çatışmalar sebebiyle ortaya çıkan ve nesnesi belli olmayan bir içsel tehlikeye karşı yaşanan tepki olarak tanımlamıştır. McDougall (1982) ise kişilerdeki aleksitimik özelliklerin kişilerin yaşamış oldukları içsel kaygılara karşı ortaya çıkmış bir savunma mekanizması olabileceğini ifade etmiştir. Bu bakış açısından hareketle aleksitimik özelliklerin, nesnesi belli olmayan, ifade edilmemiş içsel tehlikelere karşı hissedilen anksiyeteye yönelik bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülebilir. Ayrıca duyguları ifade etmek ve serbest bırakmanın ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkisi düşünüldüğünde, duygularını tanımak ve ifade etmekte zorluk yaşayan aleksitimik bireylerin yüksek düzeyde anksiyete yaşayabiliyor oluşları şaşırtıcı bir sonuç olmayacaktır (Ergül, 2016). Tüm bu sebeplerle aleksitimik bireylerle çalışan klinisyenlerin, danışanlarının anksiyete düzeylerini göz önünde bulundurmaları önerilmektedir. Aleksitimik bireylerde anksiyete düzeyinin yükselmesi, aleksitimi düzeyinde de yükselmeye sebep olabildiğinden bu danışanlarda

anksiyete düzeyinin kontrol edilmesinin terapi sürecine katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Araştırmamızın sonraki adımında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, hiyerarşik doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda söz konusu hipotez doğrulanmıştır. Mevcut değişkenler arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin, aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisinin, anksiyete değişkeninin eklenmesiyle azaldığı bulgulanmıştır. Literatüre baktığımızda mevcut değişkenler arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla araştırmamız, bu açıdan literatüre katkı sağlamıştır. Bu konuyu ele alan yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmamızda mevcut değişkenler arasındaki ilişki son ergenlik dönemindeki bireyler üzerinden ele alınmıştır. Bu sebeple araştırma sonuçları, diğer gruplara genellenemeyeceğinden, bu konuyu ele alacak yeni çalışmaların daha geniş örneklemle yapılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca mevcut çalışma, hali hazırda psikiyatrik/psikolojik destek almayan bireylerle yapılmıştır. Benzer bir çalışmanın klinik gruplarla gerçekleştirilmesi de literatüre katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmanın yan amacı, son ergenlik dönemindeki bireylerin anksiyete düzeyi, aleksitimi düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre karşılaştırılmasıdır. Karşılaştırma hipotezleri bağımsız örneklem t testi ve ikiden fazla grubun karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA kullanılarak sınanmıştır.

İlk olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim öğretim hayatına devam etme durumu, eğitim seviyesi, okul başarısı, kardeş sayısı, geçmişte psikolojik/psikiyatrik destek alıp almama durumu, ebeveynlerin hayatta olup olmama durumu, kardeş sayısı, ebeveynlerin birliktelik durumları, ailede psikolojik/psikiyatrik destek alan bireyin olup olmama durumu, anne eğitim ve baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Cinsiyetin, okul başarısının, ebeveyn birliktelik durumunun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olduğu diğer değişkenlerin ise anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bu araştırmada kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç literatürdeki diğer araştırmalarla paralel değildir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ele alan çalışmalara baktığımızda,

belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı çalışmaların çok sayıda olduğunu görmekteyizdir (Buhr ve Dugas, 2002; Boelen, Reijntjes, Carleton, 2014; Carleton ve ark., 2014; Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016; Freeston ve ark., 1994; Gümüş ve Sezgin, 2016; Holaway, Heimberg, Coles, 2006; Jacoby, Fabricant, Leonard, Riemann, Abramowitz, 2013; Jovic, 2008). Erguvan (2015), üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü araştırdığı çalışmada, cinsiyete göre ileriye yönelik kaygı düzeyinin, engelleyici kaygı düzeyinin ve toplam belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığını bulgulanmıştır. Kaygı düzeyinin araştırmaların genelinde kadınlarda daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün güçlü ilişkisine rağmen belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok araştırmada cinsiyete göre farklılaşmamasının, her ikisinin farklı yapılar olmasından ileri gelmiş olabileceği düşünülmüştür. (Buhr ve Dugas, 2002). Araştırmamızda, cinsiyete göre orantılı bir dağılımın olmayışının bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabileceği düşünülebilir. Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün araştırıldığı bir başka çalışmada ise araştırmamızla paralel şekilde kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine sahip olduğu görülmüştür (Aka, 2021) Fakat bu sonucu değerlendirirken Aka'nın (2011) araştırmasında kadın katılımcı oranının %83,9 olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ele alacak olan gelecek araştırmalarda kadın ve erkek katılımcı oranlarının yakın olmasının önem arz ettiği düşünülmüştür.

Okul başarısının, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olduğu araştırmamızın bir diğer sonucudur. Okuldaki başarı durumu düşük olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, okuldaki başarı durumu orta ve iyi olan kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğü okul başarısı üzerinden ele alan sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Kilit ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında, üniversite başarı sıralamaları yüksek olan öğrencilerin belirsizliği daha olumsuz olarak gördüğü bulgusuna ulaşmışlardır. Bir başka araştırmada ise algılanan başarı durumu baz alınarak belirsizliğe tahammülsüzlük sonuçlarına bakılmış, ortalama altı başarı algısına sahip olan öğrencilerin, ortalama ve ortalamanın üstü başarı algısına sahip olan öğrencilere göre belirsizliğe daha tahammülsüz olduğu bulgulanmıştır. Bu araştırma sonucu, söz konusu araştırmamızı destekler niteliktedir. Belirsizliğe

tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan öğrencilerin, sınav stresine karşı daha dayanıksız olmaları bu durumun nedenlerinden biri olabilir (Greco ve Roger, 2003). Yapılan araştırmalar, problemden kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koymuştur (ParalKar, 2014). Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan öğrencilerin okul sınavları gibi stres kaynağı durumlardan kaçınarak baş ettikleri düşünülebilir. Ayrıca Carleton’da (2012) belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğini bulgulamıştır. Bu durum araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Kilit ve arkadaşları ise (2020) tam tersi yönde bir sonuç elde etmişlerdir. Fakat bu araştırmanın Üsküdar Üniversitesi’nden 173 kişiyle gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Sınırlı bir örnekleme ve oldukça az sayıda kişiyle yapılmış olması sonuçlarının genellenmesini de zorlaştırmaktadır. Söz konusu değişkenleri ele alan az sayıda araştırmanın olması dikkat çekicidir. Bu konunun, ülkemizde araştırılmaya açık bir konu olduğu düşünülmüştür.

Okullarda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının yapacağı değerlendirmelerle, çocukların ve gençlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin değerlendirilmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan öğrencilere ve ailelerine psiko eğitim verilmesi tavsiye edilebilir. Bu durumun çocukların ve gençlerin akademik başarıları üzerinde olumlu bir etkisi olacağı düşünülmüştür.

Ebeveyn birliktelik durumu açısından belirsizliğe tahammülsüzlüğü ele aldığımızda araştırma sonucumuz; anne babası boşanmış katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, anne babası birlikte olan kişilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumda akla ilk gelen boşanmış ebeveynlerin çocuklarının boşanma sürecinde, öncesinde ve sonrasında yoğun stres içeren belirsiz durumlara maruz kalmış olmalarıdır. Boşanmanın çocukların ve gençlerin ruh sağlığını her zaman olumsuz yönde etkilemediği ve bazen olumlu sonuçlar doğurduğu gözlenirse de beraberinde birçok belirsizlik getiriyor oluşu sık rastlanan bir durumdur. Çocuğun ebeveyn çatışmalarına şahit olması, maddi problemler, ebeveyn tutumlarındaki problemler ve tutarsızlıklar çocuğun ya da gencin belirsizlikle baş etmesini güçleştiren faktörlerden bazıları olabilmektedir. Bu süreçte çocukların güven problemleri ve çeşitli endişeler yaşamalarına sık rastlanmaktadır (Geniş ve ark., 2019). Literatürde ebeveyn birliktelik durumu üzerinden belirsizliğe tahammülsüzlüğün ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla araştırmamız, bu konuda literatüre katkı sağlamaktadır. Ebeveyn birliktelik durumu üzerinden belirsizliği ele alacak ve

farklı örneklerle gerçekleştirilecek yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmüştür.

İkinci olarak anksiyete düzeyleri mevcut sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılmıştır. Anksiyete düzeylerinin kişinin cinsiyeti, okul başarısı, geçmişte psikiyatrik destek almış olup olmama durumu, kiminle yaşadığı, anne baba birliktelik durumu ve ailede psikiyatrik destek alan birinin olup olmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamız sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla paralel iken, bazılarıyla paralellik göstermemektedir. Kilit ve arkadaşlarının (2020), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat bu çalışmanın örnekleminin yetersiz olduğu, yalnızca Üsküdar Üniversitesi öğrencilerini kapsadığı ve 173 kişiyle sınırlı olduğu görülmüştür. Yıldız ve Güllü (2018), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada mevcut değişkenler arasında anlamlı farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Bir diğer araştırmada 18,5 - 20,5 yaşları arasındaki öğrencilerin belirsizlikle daha iyi başa çıkabildikleri 22 yaş ve sonrasında ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yükseldiği ortaya konmuştur (Ersöz ve ark., 2016). Literatürdeki bazı araştırmalar ile araştırmamız arasındaki sonuçların farklılık göstermesinin örneklem farklılığından ileri geldiği düşünülmüştür. Söz konusu çalışmalar üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olsa da yaşa göre anlamlı farklılaşmaların bulunduğu çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin 21 yaş sonrasında yükselme eğiliminde olduğu görülmüştür (Ersöz ve ark., 2016; Yıldız ve Güllü, 2018). Örnekleminizin 21 yaş sonrasını kapsamaması ve yaş aralığının birbirine çok yakın olmasının, anlamlı farklılaşma olmamasında etkili olmuş olabileceği düşünülmüştür. 21 yaş sonrasında, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki bu artışın yaklaşan meslek hayatı ve gelecek kaygısına bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülmüştür (Özsarı, 2008; Dugas, 2001). İlgili değişkenlerin farklı yaş gruplarıyla ele alınmasının literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Araştırmamız sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin eğitim öğretim hayatına devam etme ve öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu, mevcut değişkenleri ele alan çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Belge (2019), bir grup yetişkinde depresyon, anksiyete ve

belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelediği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuştur. Gemi adamları ve sağlık çalışanları ile yapılan diğer çalışmalarda da paralel olarak mevcut değişkenler arasında anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Güvendiren, 2020; Güdük ve ark., 2021). Bir diğer çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve eğitim durumu arasındaki ilişki alt boyutlar üzerinden incelenmiş ve engelleyici kaygı alt boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmezken, ileriye yönelik kaygı alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu ve ilk/orta öğretime kıyasla yüksek öğretim mezunu olanların daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir (Ergenekon, 2020). Fakat bu çalışmada eğitim düzeyi üzerinden toplam belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ele alınmadığı için sonuçların araştırmamızla karşılaştırılması mümkün olmamıştır. Ülkemizde, söz konusu değişkenleri ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Dolayısıyla farklı örneklemeler üzerinden yeni çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Araştırmamız sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün anne babanın hayatta olup olmama durumuna göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Söz konusu değişkenleri ele alan tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Boelen (2010), yas sürecindeki 134 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün karmaşık yas ve travma sonrası stres bozukluğu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu bulgulanmıştır. Fakat bu çalışmada, çalışmamızdan farklı olarak kayıp sonrası geçen süre araştırmaya dahil edilmiştir ve Boelen'in (2010) çalışmasında örneklemin tamamı, sevdiği kişileri kaybetmiş bireylerden oluşmuştur. Tüm bunlara ek olarak bizim çalışmamızda Boelen'in çalışmasından farklı olarak sadece anne ya da babasını kaybetmiş kişiler ele alınmıştır. Tüm bu farklılıkların, paralel olmayan sonuçlar elde etmemizde etkili olduğu düşünülmüştür. Ülkemizde söz konusu değişkenleri ele alan çalışmaların bulunmaması, bu konuda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Araştırmamız sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Literatürde ilgili değişkenleri ele alan sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırıldığı bir çalışmada Belirsizlikle Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, çalışmamızla paralel olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden alınan puanlar, kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmazken, Belirsizlikle Başa Çıkma

düzelelerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Daha fazla kardeşi olanların belirsizlikle baş etme becerilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016). Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin farklı olması, örneklemin daha geniş bir yaş aralığını kapsamaması ve çalışmamızdan farklı olarak yalnızca normal popülasyondaki bireylerden oluşmasının bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelendiği bir diğer çalışmada ise araştırmamızla paralel olarak kardeş sayısının belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgulanmıştır (Coşkun, 2019). Yapılan çalışmalar kardeş sayısının artmasının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği gibi, olumlu ve koruyucu etkileri olduğunu da ortaya konmuştur (Ergun, 2016). Tüm bu olumlu ve olumsuz faktörlerin bir arada bulunmasının anlamlı bir farklılaşma olmaması üzerinde etkili olmuş olabileceği akla gelmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu literatürdeki sınırlı sayıda araştırma ile tutarlıdır. (Coşkun, 2019; Yıldız ve Güllü, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı, en düşük belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin annesi yüksek lisans mezunu olanlarda, en yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin ise annesi ortaokul mezunu olanlarda bulunduğu gözlenmiştir (Karakulak, 2017). Fakat bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek için kullanılan veri toplama aracının BTÖ-12'den farklı bir ölçek olması ve alt boyutlarının "belirsizlikle ilgili olumlu benlik değerlendirmeleri" gibi farklı durumları da kapsıyor olması her iki araştırmada tutarsız sonuçlar bulunmasında etkili olmuş olabilir. Karakulak'ın (2017) araştırmasında araştırmamızla ve literatürle paralel olarak baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Söz konusu değişkenleri ele alan yeni çalışmalarda, belirsizliği ölçen çeşitli ölçeklerin yer alması ve farklı örneklemelerin kullanılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin katılımcıların birlikte yaşadığı kişiye göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Coşkun (2019), çalışmamızla paralel olarak katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin birlikte yaşanan kişilere göre anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Fakat bizim çalışmamızda kişisel bilgi formunda birlikte yaşanan kişiler Coşkun'un çalışmasından farklı kategorize edilmiştir. Örneğin Coşkun'un (2019) çalışmasında yalnızca annesi ya da babasıyla yaşayan kişiler yer almazken, bizim çalışmamızda

yurtta kalma durumu sorgulanmamıştır. Dolayısıyla birbirleri ile karşılaştırılan gruplarda farklılıklar olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Literatürde söz konusu değişkenleri ele alan çok sınırlı sayıda çalışma olması, konuyu farklı örneklerle de ele alacak yeni çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin katılımcıların ailelerinde psikiyatrik/psikolojik destek alan bireylerin bulunup bulunmamasına göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Coşkun (2019) çalışmasında, araştırmamızla paralel bir sonuca ulaşmıştır. Literatürde söz konusu değişkenleri ele alan başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Nikolic ve arkadaşları (2017) yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış ebeveynlerin belirsizliği tehdit olarak gördüklerini ve belirsizlikle ilgili olumsuz bilişsel önyargılarını çocuklarına aktarmalarının muhtemel olduğunu bildirmişlerdir. Fakat örnekleminizde, ailesinde psikiyatrik destek alan kişilerin bulunduğu katılımcılar arasında, anksiyete bozukluğu haricinde belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olmayan psikiyatrik bozuklukların yer almış olması bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabilir. Anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki yakın ilişki göz önüne alındığında, yapılacak yeni araştırmalarda, ailesinde anksiyete bozukluğu olan ve olmayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ele alınmasının literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Cinsiyet açısından anksiyeteyi ele aldığımızda araştırma sonucumuz; kadın katılımcıların anksiyete düzeyinin, erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, literatürdeki diğer araştırmalarla tutarlıdır. Araştırmalar kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Erdoğan ve ark., 2017; Kendler, 1992; Keskin ve ark., 2012;). Kültürlerarası düzeyde yapılan, yurt dışı ve yurt içindeki yetişkinlerin anksiyete düzeylerini ele alan bir çalışmada da kadınların anksiyete düzeyleri, erkeklerin anksiyete düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Fakat bu farklılık anlamlı bulunmamıştır (Meyer, 2010). Toplumumuzda ve hatta tüm dünyada çocukluk döneminde olumsuz yaşantılar, doğum ve türlü hormonal değişimler, çocuk sahibi olamama, aile bireylerinin bakımı, sürekli ve çok fazla düzeyde iş yükü, erkeklerden daha az kazanç elde etme, gündelik yaşamda tacizle karşılaşma ihtimalinin yüksek olması gibi nedenlerin kadınların anksiyete düzeyleri üzerinde etkili olabileceği göz ardı edilmemelidir (Shear ve ark., 2000). Ayrıca östrojenin anksiyolitik etkilerinin olması gibi durumun biyolojik boyutlarının da olabileceği de düşünülmektedir. (Gökalp, 2003). Tüm bu sebeplerle kadın danışanlarla anksiyete ile çalışan ruh sağlığı

çalışanlarının, kadınların toplumsal rollerden kaynaklı yaşadıkları çatışmaları da göz önünde bulundurmaları, konunun daha bütüncül bir biçimde ele alınmasına katkı sağlayacaktır.

Okul başarısı üzerinden anksiyeteyi ele aldığımızda araştırma sonucumuz; okul başarısı düşük olan kişilerin anksiyete düzeylerinin okul başarısı orta ve yüksek olan kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç literatürdeki diğer çalışmalarla tutarlıdır (Albayrak- Kaymak, 1987; Bozak, 1982; Yenilmez ve Özbey, 2006). Lise son sınıf öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada okul başarısı iyi düzeyde olan ve okulu hakkında olumlu görüşlere sahip gençlerde anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Günay ve ark., 2008). Yine lise son sınıf öğrencileri ile yapılmış bir başka çalışmada genel not ortalaması düşük olan öğrencilerin daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğu bulgulanmıştır (Varol, 1990). Ergenlik dönemindeki bireylerde kaygı bozukluğunun çok yaygın olarak görülmesi (Eisenberg, 2007) ve anksiyetenin gençlerin becerilerini kullanabilmesinin önüne geçmesinin bu durumun en temel sebeplerinden biri olduğu düşünülebilir (Vitasari, 2010). Tam da bu sebeple okul başarısı düşük olan gençlerdeki anksiyete düzeylerinin ebeveynler ve öğretmenler tarafından göz önünde bulundurulması ve gerekli durumlarda klinisyen desteği için yönlendirilme yapılması akademik başarı için önem arz edecektir.

Bu çalışmada katılımcıların anne baba birliktelik durumlarına göre anksiyete düzeyleri ele alınmıştır. Anne babası boşanmış olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin, anne babası birlikte olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgu, literatürdeki diğer bulgularla tutarlıdır. Yapılan çalışmalar boşanmış ebeveynlerinin çocuklarının özellikle yeterli destek yoksa anksiyete, öfke, depresyon, özgüven problemleri gibi sorunlar yaşadıklarını göstermektedir (Amato, 2000). Öndiger (2010), anksiyete düzeyleri açısından boşanmış ve evli anneler ile çocuklarını incelediği araştırmasında; anne babası boşanmış çocukların ve annelerinin anksiyete düzeylerinin, anne babası birlikte olan çocuklar ve annelerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Bu sonuç ebeveyn birliktelik durumunun çocuk ve gençlerin anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinde ebeveynin anksiyetesinin önemli bir faktör olabileceğini akla getirmektedir (Öndiger. 2010). Yapılan bir başka çalışmada boşanmış ailelerdeki çocukların anksiyete düzeylerinin, evli ve uyumlu çiftlerin çocuklarındaki anksiyete düzeylerinden daha yüksek; benlik algılarının ise daha düşük olduğunu ortaya

koymuştur. Fakat evli ve çatışmalı bir yaşama sahip olan çiftlerin çocuklarının anksiyete düzeyi, boşanmış çiftlerin çocuklarından anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır (Yılmaz, 2011). Yılmaz'ın (2011) araştırmasının ebeveyn birliktelik durumu ve anksiyete arasındaki ilişkiyi ele almada daha kapsayıcı ve güvenilir olduğu düşünülmüştür. Çünkü araştırmamızda ebeveyn birliktelik durumu sorgulanırken, anksiyete üzerinde önemli bir etken olabileceği düşünülen aile içi çatışmaya dair bir soru sorulmamıştır. Dolayısıyla ebeveynleri, boşanmış- birlikte şeklinde kategorize etmenin yeterli olmadığı ebeveyn çatışmasının da sorgulanması gerektiği düşünülmüştür.

Bu araştırmada, katılımcıların beraber yaşadıkları kişiye göre anksiyete düzeyleri ele alınmıştır. Sadece annesiyle yaşayan kişilerin anksiyete düzeylerinin, babasıyla, anne ve babasıyla ve tek başına yaşayan kişilerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Araştırmamızla tutarlı bir sonucu Kasuto (2017) boşanmış ebeveynlerin çocuklarıyla gerçekleştirdiği çalışmasında elde etmiştir. Araştırma sonucunda, sadece anne ile yaşayan çocuklarda, anksiyete düzeyinin, sadece baba ile yaşayan çocuklarda ise saldırganlık düzeyinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Fakat iki araştırmanın örnekleminin farklı olması yani Kasuto'nun araştırmasının sadece anne ile ya da sadece baba ile yaşayan çocuk ve gençleri kapsıyor oluşu sonuçları karşılaştırırken göz önünde bulundurulmalıdır. Bu konuda literatürde oldukça sınırlı sayıda araştırma olduğundan, söz konusu araştırmamızın literatüre katkı sağladığı görülmektedir. İlgili değişkenlerle ilgili yapılacak olan araştırmaların, boşanmış ailelerle çalışan klinisyenler için yol gösterici olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmamızda; katılımcıların ailelerinde psikiyatrik/psikolojik destek alan kişilerin olup olmamasına göre anksiyete düzeyleri ele alınmıştır. Ailelerinde psikolojik/psikiyatrik destek alan bireylerin bulunduğu kişilerin anksiyete düzeyleri, ailelerinde psikolojik/psikiyatrik destek almayan bireylerin bulunduğu kişilerin anksiyete düzeyinden anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, söz konusu değişkenleri inceleyen literatürdeki diğer çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin; İzgiç ve arkadaşları (2000), 11275 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada sosyal anksiyete problemi yaşayan gençlerin ailelerinde psikiyatrik hastalık öyküsünün daha sık olduğunu bulgulanmıştır. Benzer bir bulgu yetişkinlerdeki ayrılık anksiyetesinin araştırıldığı bir çalışmada tespit edilmiştir. Bu çalışmada örneklem iki gruba ayrılmıştır. Aile bireylerinde psikiyatrik hastalık geçmişi olan grubun, aile bireylerinde

psikiyatrik hastalık öyküsü olmayan gruptan anlamlı ölçüde daha yüksek yetişkin ayrılık anksiyetesi düzeyine sahip olduğu açığa çıkmıştır (Bayhan, 2019). Tüm bunlarla paralel olarak Ak ve arkadaşları (2017), ailelerinde ruhsal problemler olan ve destek alan bireylerin bulunduğu kişilerin daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olduğunu bulgulamıştır. Bunun sebebi psikiyatrik hastalık öyküsü olan anne babaların sağlıksız düşünce örüntülerini çocuklarına aktarmaları ya da çocuklarının duygusal, fiziksel, sosyal ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmaları olabilir (Akkaya, 2011). Bu alanda çalışan klinisyenlerin, danışanlarının ailelerindeki psikiyatrik hastalık öyküsünü göz ardı etmemeleri, konunun daha kapsamlı bir biçimde ele alınmasını sağlayacaktır.

Araştırmamız sonucunda katılımcıların anksiyete düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde söz konusu değişkenleri ele alan çok sayıda çalışma olsa da son ergenlik dönemi olarak belirlenmiş 18- 21 yaş aralığında (Parlaz, 2012) anksiyetenin yaşa göre nasıl farklılaştığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Orta öğretim öğrencileriyle yapılan bir çalışmada anksiyete düzeyinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır (Özyürek ve Demiray, 2010). Sigara bağımlıları ile gerçekleştirilmiş bir diğer çalışmada 35 ve 45 yaşları arasında anksiyete düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Rujnan, 2019). Bu çalışmada anksiyeteyi ölçen birden fazla ölçek kullanılması araştırmanın güçlü yanlarından olsa da örneklem sayısındaki kısıtlılık göze çarpmaktadır. Ölüm ve sağlık anksiyetesinin yaşa göre nasıl farklılaştığını ele alan bir başka çalışmada, daha yaşlı grupta ölüm anksiyetesinin ve sağlık anksiyetesinin daha düşük olduğu görülmüştür (Alioğulları, 2021). Akça ve arkadaşlarının (2017), ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada ise 18 yaşındaki öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin 15, 16 ve 17 yaşındaki gençlere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatürde bazı çalışmalarda yaşla beraber anksiyete düzeyinin yükseldiği, bazılarında yaşla beraber azaldığı, bazısında ise anlamlı olarak farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Söz konusu araştırmalarda ele alınan yaş aralıklarının ve yaşam dönemlerinin birbirinden farklı olması, kullanılan ölçeklerdeki farklılık, örneklem gruplarındaki farklılık araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlar elde edilmesine sebep olmuş olabilir. Kişilerin, ergenlikte, yaşlılıkta ve diğer yaşam dönemlerinde yaşadıkları kaygıların nedenlerinin ve yoğunluklarının farklılaşması (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000) söz konusu araştırmaların birbirleri ile karşılaştırılmasını da zorlaştırmaktadır. Araştırmamızda ele alınan yaş aralıklarının birbirine çok yakın olması ve son ergenlik

dönemi gibi spesifik bir dönemi kapsamı sebebiyle yaşa göre anlamlı bir farklılaşmanın ortaya çıkmamış olabileceği düşünülmüştür. Ergenliğin çeşitli evrelerinde kaygının nasıl farklılaştığını ele alan yeni çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırmamız sonucunda anksiyetenin eğitim öğretim hayatına devam etme ve öğrenim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu konuda literatürde farklı sonuçlar elde etmiş çalışmalar bulunmaktadır. Özcan ve Uğuz (2006), yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış kişilerle yaptıkları çalışmalarında eğitim düzeyi arttıkça anksiyetenin azaldığını bulgulanmışlardır. Hastanede yatan çocukların anneleri ile yapılan bir diğer çalışmada ise annelerin eğitim düzeyinin ve yaşının, annelerin anksiyete düzeyine anlamlı etkisi bulunmamıştır (Günay ve ark. 2017). Fakat bu çalışmaların örneklem grubu araştırmamızdan farklıdır. Bir diğer çalışmada Bjelland ve arkadaşları (2008), yüksek eğitim seviyesinin anksiyeteye karşı koruyucu etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın örneklem sayısının çalışmamızdan çok daha yüksek olduğu, ergenlik döneminden yaşlılık dönemine kadar çok sayıda katılımcı içerdiği ve anksiyeteyi ölçmek için kullanılan ölçeklerin araştırmamızdan farklı olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmamızda, yaş grubundan ötürü lisans üstü öğrencileri yer almadığından yüksek lisans ve doktora öğrencileri üzerinden karşılaştırma yapılamamıştır. Tüm bu farklılıkların paralel olmayan sonuçlar elde etmemizde etkisi olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmamız sonucunda anne babanın hayatta olma durumuna göre anksiyete düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu literatürle paralel değildir. Araştırmalar erken yaşta ebeveyn kaybının, anksiyete bozuklukları ile pozitif yönlü ilişkisini göstermektedir (Abdelnoor ve Hollins, 2004; Bandelow ve ark., 2002; Dillen ve ark., 2009; Faravelli ve ark., 2007; Selbes ve ark., 2017). Araştırmamızın örnekleminde, katılımcıların yaklaşık yüzde 95'inin hem anne hem babasının hayatta olduğu görülmüştür. Örneklemdaki orantısız dağılımın sonuç üzerinde etkili olmuş olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca ergenlerin kayıp sonrası çeşitli psikiyatrik belirtiler göstermelerinde kayıp sonrası geçen sürenin, kaybın ne zaman gerçekleştiğinin ve ölüm şeklinin de etkili olduğu bilinmektedir (Cerniglia ve ark., 2014; Dalahmetoğlu, 2018). Çalışmamızda bu faktörlerin ele alınmamış olması araştırmamızın sınırlı yanlarındandır. Söz konusu değişkenleri ele alacak yeni çalışmalarda kaybın zamanı, ölüm şekli gibi faktörlerin ele alınması konunun daha bütüncül ele alınmasını sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırmamız sonucunda katılımcıların kardeş sayısına göre anksiyete düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bulgularımızla paralel olan çalışmalar (Pektaş, 2015; Şahin, 2019) olduğu gibi, söz konusu değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulmuş çalışmalar da mevcuttur (Deniz ve ark., 2009; Sharma, 2004; Toros ve Tataroğlu, 2002; Yang ve ark., 1995). Bu çalışmalarda kardeş sayısındaki artışın, anne- baba ve çocuk etkileşiminde azalmalara yol açabildiği ve bu durumda çocuğun kaygısını arttırdığı ifade edilmiştir. Özellikle kardeş sayısının 4'ten fazla olduğu ailelerde, çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmama riski söz konusudur. Ebeveyn ilgisini yeterince alamamak, kıskançlık, her şeyin kardeşler arasında paylaşılması gerekliliğinin çocukların yoğun kaygı yaşamalarına sebep olduğu düşünülmüştür (Gander ve Gandiner, 1995; Yörükoğlu, 1992). Anlamlı farklılıklar bulunan çalışmaların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, öğrenme güçlüğü gibi klinik gruplarla gerçekleştirilmesi ve son ergenlik dönemindeki bireyleri kapsamamasının farklı sonuçlar elde etmemizde etkili olduğu düşünülmüştür. Pektaş (2015) ve Şahin'in (2019) çalışmaları ise son ergenleri dönemindeki bireylerle gerçekleştirilmiş ve bu çalışmalarda araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada ise olumlu ebeveyn tutumları söz konusu ise kardeş sayısının anksiyete düzeylerini etkilemediği bulgulanmıştır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Araştırmamızda, kişisel bilgi formunda ebeveyn tutumlarına dair bir sorunun sorulmamış olması araştırmamızın sınırlılıklarından biridir. İlgili değişkenleri ele alacak çalışmalarda ebeveyn tutumlarının da sürece dahil edilmesinin konunun daha kapsamlı bir biçimde ele alınmasını sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırmamız sonucunda anksiyete düzeyinin anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Literatürdeki farklı araştırmaların genellikle anne baba eğitim durumunu sosyal anksiyete üzerinden ele aldıkları görülmektedir. Bu araştırmalar anne- babanın eğitim düzeyinin sosyal anksiyete ile negatif yönlü ilişkisini ortaya koymuştur (Cheng ve ark., 2015; Demir ve ark., 2013). Otizmlili çocuklar ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada anne baba eğitim düzeyinin sosyal anksiyete konusunda koruyucu bir etkisi olduğu görülmüştür (Gadow ve ark., 2016). Araştırmamızda anksiyete düzeyleri Beck Anksiyete Envanteri üzerinden ele alınırken farklı sonuçlar elde etmiş diğer üç çalışmada spesifik olarak sosyal anksiyete bozukluğu üzerinden çalışılmasının ve farklı örneklem grupları kullanılmasının paralel olmayan sonuçlar elde etmemizde etkili olduğu düşünülmüştür. Tıp öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının araştırıldığı bir diğer araştırmada (Yusoff ve ark., 2012)

öğrencilerdeki anksiyete düzeylerinin, anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir, baba eğitim düzeyi ise ele alınmamıştır. Bu araştırmanın örneklem sayısının çok daha fazla olduğu, daha geniş bir yaş aralığını kapsadığı ve anksiyeteyi ölçmek için kullanılan ölçeğin farklı olduğu görülmektedir. Tüm bu faktörlerin paralel olmayan sonuçlar elde edilmesinde etkili olmuş olabileceği düşünülebilir.

Son olarak aleksitimi düzeyleri söz konusu sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılmıştır. Okul başarısının, ebeveyn birliktelik durumunun aleksitimi düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olduğu diğer değişkenlerin ise anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırmamızda katılımcıların okul başarısına göre aleksitimi düzeyleri incelenmiştir. Okul başarısı düşük olanların aleksitimi düzeyleri, okul başarısı orta ve iyi olan katılımcıların aleksitimi düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, söz konusu değişkenleri ele alan diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir (Atasayar, 2011; Yıldız, 2013). Kokkonen ve arkadaşları (2001), Matilla ve arkadaşları da (2006) araştırmalarında aleksitiminin düşük eğitim düzeyi ile bağlantılı olduğunu bulgulamıştır. Uzun ve arkadaşları (2020) ergenlerle yaptıkları çalışmada, katılımcıların akademik not ortalamaları ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçta, araştırmamızla paralel olarak başarı ortalaması 49 ve altında olan katılımcıların aleksitimi düzeyleri, başarı ortalaması 85 ve üstü olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Yıldız (2013), çocuklarla gerçekleştirdiği çalışmasında okul başarısı orta düzeyde olan çocukların aleksitimi düzeylerinin, okul başarısı iyi düzeyde olan öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Görüldüğü gibi söz konusu değişkenler arasındaki ilişki hem çocuklarla hem ergenlere yapılan çalışmalarda birbirlerini ve araştırmamızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerden akademik hayatlarında başarılı olabilmeleri için düzenli bir biçimde çalışmaları istenir. Bununla amaçlanan öğrencilerin zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak gelişim göstermeleridir. Bu bakış açısına göre; kendini akademik açıdan geliştiren öğrenci, duygu ve düşüncelerini de daha iyi ifade edecektir. Dolayısıyla akademik başarısı daha yüksek olan gençlerin, bu sebeplerle aleksitimi düzeylerinin düşmüş olabileceği düşünülebilir (Uzun, 2020). Fakat yine de bu bakış açısı, duyguları tanıma ve ifade etmeye olanak sağlamadığını ve somut başarılarla odaklandığını gözlemlediğim eğitim sistemimizi göz önünde bulundurduğumuzda yeterince kapsayıcı gözükmemektedir. Söz konusu değişkenleri ele alan yeni çalışmaların yapılması, iki değişken arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı ele almamıza olanak

sağlayabilir. Ayrıca akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin, bu öğrencilerin duygularını fark etme ve ifade etme becerilerini gözlemlenmeleri önem teşkil edebilir. Bu çocuklar ve gençler için duygularını fark etme ve ifade etme olanağına sahip ortamların yaratılması, gerekirse psikoterapi desteği alınması ve öğretmenlere ve ebeveynlere bu konuda psiko eğitimler verilmesi gençlerin akademik başarılarını destekleyici nitelikte olabilir.

Araştırmamızda ebeveyn birliktelik durumuna göre aleksitimi düzeyleri ele alınmıştır. Ebeveynleri boşanmış katılımcıların aleksitimi düzeyleri, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların aleksitimi düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Fakat Uzun (2020), ergenlerle yaptığı araştırmasında tam tersi bir sonuç elde etmiştir. Ebeveynleri beraber olan ergenlerin, ebeveynleri boşanmış ergenlere göre anlamlı ölçüde daha yüksek aleksitimi düzeylerine sahip olduğu bulgulanmıştır. Literatürdeki diğer çalışmalar bu bulguyu desteklememektedir. Uzun'un (2020) araştırma örnekleminin bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabileceği düşünülebilir. Araştırmanın boşanma oranlarının oldukça yüksek olduğu bir bölgede gerçekleştirilmiş olması ve katılımcıların büyük bir çoğunluğunun yalnızca anne ya da yalnızca babası ile yaşıyor oluşu göz ardı edilmemelidir. Göbel ise (2018) ergenlerle yürüttüğü çalışmasında, aile yapısı ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Bu sonucun Göbel'in (2018) çalışmasının oldukça kısıtlı sayıda örneklem ile gerçekleştirilmesinin ve bu örneklem içerisinde ebeveynleri boşanmış olan katılımcı sayısının az olması ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Aktay (2014) söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinde, Erden (2005) ise ergenler üzerinde araştırmıştır. Araştırma sonucunda; ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların, ebeveynleri birlikte olan katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha yüksek aleksitimi düzeylerine sahip oldukları açığa çıkmıştır. Bu sonuçlar, araştırmamızı destekler niteliktedir. Fakat söz konusu araştırmamızda katılımcıların çok büyük bir kısmının (%82,3) ebeveynlerinin birlikte olması, boşanmış ebeveynlerin çocuklarının ise oldukça az sayıda olması göz önünde bulundurulmalıdır. Örnekleme orantılı bir dağılımın olmaması araştırmamızın sınırlılıklarından biridir. Literatürdeki araştırmalar göz önüne alındığında aile yapısı ve aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkileri ele yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmüştür.

Araştırmamız sonucunda aleksitimi düzeyinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırmamızda kadın katılımcı oranının

erkeklerle göre çok daha fazla sayıda olması sonuç üzerinde etkili olmuş olabilir. Literatüre baktığımızda aleksitimi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını ve erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Franz ve ark., 2008; Matilla ve ark., 2006; Parker ve ark., 1993). Bu sonuçlar, toplumsal cinsiyet rollerinin de etkisiyle erkeklerin duygularını göstermeyi güçsüzlük olarak görmeleri, duygularını paylaşma konusunda kendilerini kısıtlı hissediyor oluşlarının aleksitimi ile ilişkili olabileceğini gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Konrath, Novin ve Li, 2012). Literatürde çalışmamızla paralel sonuçlar elde etmiş araştırmalarda vardır. (Aktay, 2014; Aslan ve Alparlan, 2001; Ünal, 2005). İlgili değişkenlerle ilgili farklı sonuçlara ulaşılması, konunun daha kapsamlı bir biçimde farklı örneklem gruplarıyla ele alınabileceğini de göstermektedir.

Araştırmamız sonucunda aleksitimi düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu literatürdeki çalışmalar ile paralel değildir. Farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda aleksitimi düzeyi üzerinde yaşın etkilerinin bulunduğu tespit edilmiştir (Lane ve ark., 1998; Matilla ve ark., 2006). Bazı araştırmalar aleksitimi düzeylerinin ileri yaş ile yükseldiğini ortaya koymuştur (Onor ve ark., 2010; Paradiso ve ark., 2008; Salminen, 1999) Araştırmamızda söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın bulunmamasının örneklemin yaş aralığının son ergenlik dönemiyle sınırlı olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Yaşla birlikte ortaya çıkan ve aleksitimi üzerinde etkili olduğu düşünülen; ileri yaşa bağlı saç dökülmesi, bedensel problemler, menapoz, andropoz, emeklilik, sosyal yaşamın azalması gibi olumsuz fiziksel ve sosyal değişiklikler (Onur, 2000) örneklem grubumuz için büyük olasılıkla söz konusu olmayacaktır. Ayrıca çalışmalar ileri yaşla beraber, aleksitimi belirtisi olan hayal kurmadan yoksunluk düzeylerinin de yükseldiğini göstermiştir (Onur, 2000). Tüm bu etkenlerin araştırmamızda yaşa bağlı anlamlı bir farklılık görülmemesinde etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmamız sonucunda aleksitimi düzeylerinin, eğitim öğretim hayatına devam etme ve öğrenim düzeyine göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatüre baktığımızda sonucun, diğer araştırmalarla paralel olmadığı görülmüştür. Bir çalışmada kaygılı bağlanma, düşük eğitim düzeyi (ortaokul- lise) ve psikolojik belirtilerin yüksek olmasının aleksitimiye pozitif yönde yordamada önemli değişkenler oldukları görülmüştür (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008). Bir diğer çalışmada eğitim düzeyi arttıkça aleksitimi puanlarının azaldığı görülmüştür (Oktay ve ark., 2014).

Literatürde birçok araştırma eğitim düzeyi düşük olan kişilerin daha aleksitimik olduğunu ortaya koymuştur (Kauhanen ve ark., 1993; Matilla ve ark., 2008). Fakat bu araştırmalarda, örneklem grubu ergenlikten yaşlılık dönemine kadar çok daha geniş bir aralığı kapsamaktadır. Örneğin Oktay ve arkadaşlarının (2014) ve Batıgün ve Büyükaşahin'in (2008) araştırmasında örneklemin yaş aralığı sırasıyla 18- 60 yaş ve 18- 40 yaş aralığını kapsamıştır. Ayrıca bu araştırmaların örneklemelerinde yaş grubunun geniş olması sebebiyle yüksek lisans ve doktora mezunu bireylerde bulunmaktadır. Araştırmamız; son ergenlik dönemi gibi oldukça sınırlı bir örnekleme kapsadığı için eğitim düzeyi açısından böyle bir çeşitlilik barındırmamaktadır. Tüm bu farklılıkların literatürdeki diğer araştırmalarla farklı sonuçlar elde etmiş olmamızda etkili olmuş olabileceği akla gelmektedir.

Araştırmamız sonucunda aleksitimi düzeylerinin anne babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Baylan (2019), çocukluk çağı travmalarının somatizasyon ile ilişkisinde aleksitiminin aracını rolünü incelediği çalışmasında, araştırmamızla paralel olarak anne baba kaybının somatizasyon ve aleksitimi değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını bulgulamıştır. Hem bizim araştırmamızda hem Baylan'ın (2019) araştırmasında, anne babası hayatta olan kişi sayısının örneklemin yüzde doksanından fazlasını oluşturuyor olması bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabilir. Literatürde anne babanın hayatta olup olmamasına göre aleksitimi düzeylerini inceleyen çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Yurt dışında yapılan bir çalışmada 18 yaşından evvel ebeveyn kaybı yaşayan bireylerde daha yüksek düzeyde aleksitimik özellikler görüldüğü ortaya konmuştur (Kalderon ve ark, 2019). Bu çalışmada, araştırmamızdan farklı olarak kaybın ne zaman yaşandığının sorgulanması söz konusu değişkenlerin daha ayrıntılı biçimde ele alındığını ortaya koymaktadır. Ayrıca çocukluk çağı travmatik deneyimleri ile aleksitimi arasında pozitif yönde ilişkiler tespit eden çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda travmatik deneyimler ele alınırken anne- baba kaybına dair bir soru yer almasa da çocukluk döneminde katılımcıların bakımlarını üstlenecek birilerinin bulunup bulunmadığı sorgulanmıştır. Duygusal ihmal ve aleksitimi düzeyi ilişkisini ele almış bu araştırmalarda, erken dönemde duygusal ihmal ile aleksitimi arasında pozitif yönlü ilişkiler ortaya konmuştur (Aust ve ark., 2012; Güleç ve ark., 2012). Tüm bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, anne baba kaybı olsa bile çocuğun yaşamında onun duygusal, fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin bulunup bulunmasının aleksitimi üzerinde etkili olabileceği akla gelmektedir. Yapılacak yeni

çalışmalarda anne baba kaybına ek olarak çocukluk ve gençlik dönemlerinde duygusal ve fiziksel ihtiyaçları karşılayacak yetişkinlerin bulunup bulunmadığı sorgulanabilir.

Araştırmamız sonucunda aleksitiminin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Söz konusu değişkenleri ele alan çalışmalara baktığımızda hem çocuklar ve ergenlerle hem de yetişkinlerle gerçekleştirilmiş çeşitli çalışmalarda araştırmamızla paralel sonuçlara ulaşıldığı ve aleksitiminin kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya konulmuştur (Bostan ve ark., 2020; Gençiri, 2020; Köse, 2019). Dolayısıyla araştırma sonucumuzun literatürle paralel olduğu görülmüştür.

Araştırmamız sonucunda anne ve babanın eğitim düzeyine göre aleksitimi düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuç, literatürdeki araştırmalar ile tutarlıdır (Aksoy ve Çoban, 2017; Bostan ve ark., 2020; Kahramanol, 2016; Yıldız, 2013). Eğitim düzeyi daha yüksek ebeveynlerin çocukları ile daha bilinçli ve sağlıklı iletişim kuracakları beklentisi düşünöldüğünde (Yıldız, 2013) araştırma sonuçları dikkat çekmektedir. Bu noktada aleksitimik özellikler üzerinde kalıtsal faktörlerinde önemli ölçüde etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Fukunishi ve Paris, 2001; Heiberg ve Heiberg, 1977). Ayrıca eğitim düzeyi daha yüksek annelerin çocuklarıyla etkili iletişim kurma konusunda daha avantajlı olacakları düşünölse bile yoğun çalışma hayatlarının bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabileceği akla gelmektedir (Yıldız, 2013). Tüm bunlara ek olarak, ilgili değişkenleri ele alacak yeni çalışmalarda ebeveyn eğitim düzeyine ek olarak, ebeveyn ile çocuğun geçirdiği vaktin sıklığının ve niteliğinin de sorgulanıyor olması değişkenler arasındaki ilişkileri daha kapsamlı ele almaya katkı sağlayabilir.

Araştırmamız sonucunda aleksitimi düzeylerinin birlikte yaşanan kişiye göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Erden (2005); farklı yetişme koşullarının aleksitimi üzerindeki etkisini test ettiği çalışmasında anne ve babasıyla yaşayan gençlerin aleksitimi düzeylerinin daha düşük olduğunu bulgulanmıştır. Fakat Erden (2005), bu araştırmada yetiştirme yurtlarında yaşayan çocuklar ile ailesiyle yaşayan çocukları karşılaştırmıştır. Araştırma örnekleminizde ise yalnızca anne ya da yalnızca baba ile yaşayan ergenler olduğu gibi tek başına yaşayan ergenlerde bulunmaktadır. Ayrıca araştırma örnekleminizin büyük bir bölümü (%70) anne ve babasıyla beraber yaşayan ergenlerden oluşmakta ve örnekleimde orantılı bir dağılım bulunmamaktadır. Tüm bu etkenler, farklı bir sonuç elde etmemizde etkili olmuş olabilir. Ayrıca literatürde söz konusu değişkenleri ele alan çalışmaların çok sınırlı olduğu

görülmüştür. Dolayısıyla ilgili değişkenleri ele alan yeni çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Araştırmamız sonucunda aleksitimi düzeylerinin ailede psikiyatrik destek alan bireylerin bulunup bulunmamasına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalar aleksitiminin travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, somatoform bozukluk, depresyon gibi çok sayıda farklı psikiyatrik rahatsızlıkla birlikte ortaya çıktığını göstermiştir (Bankier, 2001). Fakat literatürde, ailesinde psikiyatrik destek alan bireylerin aleksitimi düzeylerinin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla çalışmamız bu konuda literatüre katkı sağlamıştır. Psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerin sağlıksız düşünce örüntülerini aile içindeki diğer bireylere aktarabildikleri ve bakımı altındaki çocukların duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kaldıkları düşünülmektedir (Akkaya, 2011). Psikiyatrik rahatsızlıklardaki genetik aktarım da göz önünde bulundurulduğunda (Blehar ve ark. 1988; Wender ve ark. 1986) ailesinde psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerin aleksitimi puanlarının anlamlı olarak yüksek olması beklenmiş olsa da sonuç böyle olmamıştır. Çalışmamızda katılımcıların ailelerinde psikiyatrik destek alan bireylerin bulunup bulunmadığı sorgulanmıştır. Bu bireylerin psikiyatrik destek alıyor olmaları, aile içindeki duygusal iletişimin olumsuz yönde etkilenmesinin önüne geçmiş olabilir. Bu durumun araştırmamızın sonucu üzerinde etkili olmuş olabileceği düşünülmüştür. Söz konusu değişkenleri ele alacak yeni çalışmalarda ailesinde psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığı bulunan fakat uzman desteği almayan kişilerin bulunduğu katılımcılarla, psikiyatrik/psikolojik destek alan aile üyelerine sahip katılımcıların ayrımının yapılmasının konunun daha kapsamlı biçimde ele alınmasına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Özetle, araştırma sonucumuza göre son ergenlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, son ergenlik dönemindeki bireylerde aleksitimik özelliklerin ortaya çıkışında etkili olmuş faktörleri ele almak, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyetenin bu noktadaki etkisini ortaya koyabilmek açısından alanyazına katkı sağlamıştır. Ayrıca çalışmamızın son ergenlik dönemi gibi spesifik bir örneklem grubuna odaklanarak da literatüre katkı sunduğu düşünülmüştür.

Araştırma sonucunda ortaya çıkmış yeni ve dikkat çekici bulgular olmakla beraber çalışmamızın bazı sınırlı yanları mevcuttur. Toplanan verilerin öz bildirim dayalı olması ve araştırmanın kesitsel bir çalışma olması, çalışmanın

sınırlılıklarındandır. Katılımcıların anksiyete, aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ölçülmesinin yalnızca mevcut ölçeklerle sınırlı kalması da bir diğer sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle benzer bir araştırmanın aynı değişkenleri ölçen farklı ölçeklerle tekrar edilmesi araştırma sonuçlarının güvenilirliğini arttırabilir. Kişisel bilgi formunda bulunan bazı soruların seçeneklerinin de kısıtlayıcı olduğu düşünülmüştür. Örneğin, katılımcıların ebeveyn birliktelik durumu sorgulanmış fakat değişkenler üzerinde etkili olabilecek ebeveyn çatışmasının mevcut olup olmadığına bir bilgi alınmamıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özellikler bakımından eşitlenmemesi de araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Tüm bu sebeplerin, bazı değişkenler arasında anlamlı ilişkiler çıkmayışında etkili olmuş olabileceği düşünülebilir.

Tüm bunlara ek olarak araştırmanın son ergenlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilmiş olması, araştırma sonuçlarının daha geniş örneklere genellenmesini engellemektedir. Ayrıca araştırma, hali hazırda psikolojik/psikiyatrik destek almayan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla elde edilen bulguların klinik örneklere genellenememesi de araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Mevcut değişkenler arasındaki ilişkinin klinik gruplarla da çalışılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Son olarak çalışmamızda ele alınan değişkenler boylamsal çalışmalarla da ele alınabilir. Bununla çalışmanın verimliliğinin arttırılacağı düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

- Abbate-Daga, G., Quaranta, M., Marzola, E., Amianto, F., & Fassino S. (2015). The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48(3), 202-208. doi: 10.1159/000381587
- Abdelnoor, A., & Hollins, S. (2004). The effect of childhood bereavement on secondary school performance. *Educational Psychology in Practice*, 20(1), 43–54. doi: 10.1080/0266736042000180401
- Ahioğlu Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Ak, S. ve Kılıç C. (2017). Cinsiyet anksiyete duyarlılığı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi etkiliyor mu?. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 240-245.
- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akçan Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *The Journal of The Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16.
- Akkaya, D. (2011). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığı, sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi ve komorbid psikiyatrik bozukluklar* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Samsun.
- Akkuş Çutuk, Z. (2017). Ergenlik döneminde depresyon, kaygı ve stres. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 5(1), 107-139.
- Aktar, E., Nikolić, M., & Bögels, S. M. (2017). Environmental transmission of generalized anxiety disorder from parents to children: worries, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 137-147. doi: 10.31887/DCNS.2017.19.2/eaktar
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 375404).

- Albayrak Kaymak, D. (1987). Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe forumunun oluşturulması ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(21), 55-62.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Alioğulları, A. (2021). *Covid-19 virüs salgını sırasında yetişkin bireylerde sağlık anksiyetesi, ölüm anksiyetesinin yaş ve cinsiyete göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 669601).
- Alisinaoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler, *Milli Eğitim Dergisi*, 145.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4),1269-1287.
- Arıkan, D., Çelebioğlu, A. ve Güdücü Tüfekçi, F. (2013). Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme. Conk, Z., Başbakkal, Z., Yılmaz, B., Bolşık, B. (Ed.), *Pediatric Hemşireliği* içinde. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 558631).
- Aslan, S. H., & Alparslan, Z. N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 9(1), 49-56.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I., & Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 225-232. doi: 10.1037/a0027314
- Badia, P., Mcbane, B., & Suter, S. (1966). Preference behavior in an immediate versus variably delayed shock situation with and without a warning signal. *Journal of Experimental Psychology*, 72(6), 847-852. doi: 10.1037/h0023867
- Bandelow, B., Spath, C., Tichauer, G. A., Broocks, A., Hajak, G., & Rüther, E. (2002). Early traumatic life events, parental attitudes, family history, and birth risk factors in patients with panic disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 43(4), 269-278. doi: 10.1053/comp.2002.33492
- Bankier, B., Aigner, M., & Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-IV disorder: comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder and depression. *Psychosomatics* 42(3), 235-240. doi: 10.1176/appi.psy.42.3.235

- Bannister, D. (1985). The free-floating concept of anxiety. In *Current issues in clinical psychology* (pp. 227-235). Boston, MA: Springer.
- Baskak, B. ve Çevik, A. (2007). Somatizasyonun kültürel boyutları. *Psychiatry in Türkiye*, 9(1), 50-57.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 15-20.
- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 105-114.
- Bayhan, H. Z. (2019). *Parçalanmış ailede ve tam ailede büyümüş kişilerin yetişkin ayrılık anksiyetesi belirtileri açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 544620).
- Baylan, N. (2019). *Çocukluk çağı travmalarının somatizasyon ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 579655).
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective* (15th ed.). New York, NY: Basic Books.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. doi: 10.1037//0022-006x.56.6.893
- Bee, H., & Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R., J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for Cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.01.004
- Bernstein, G. A. (1991). Comorbidity and severity of anxiety and depressive disorders in a clinic sample. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 30(1), 43-50. doi: 10.1097/00004583-199101000-00007
- Berrocal, C., Pennato, T., & Bernini, O. (2009). Relating coping, fear of uncertainty and alexithymia with psychological distress: the mediating role of experiential avoidance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2), 149-159.
- Berthoz, S., Consoli, S., Perez-Diaz, F., & Jouvent, R. (1999). Alexithymia and anxiety: compounded relationships? A psychometric study. *European Psychiatry*, 14(7), 372-378. doi: 10.1016/s0924-9338(99)00233-3

- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S., & Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social science & medicine*, 66(6), 1334-1345. doi: 10.1016/j.socscimed.2007.12.019
- Blakemore, S. J. (2012). Imaging brain development: The adolescent brain. *Neuroimage*, 61(2), 397-406. doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.11.080
- Blehar, M. C., Weismann, M.M., Gershon, E. S., & Hirschfeld, R. M. (1988). Family and genetic studies of affective disorders. *Archives of General Psychiatry*, 45(3), 289-292. doi: 10.1001/archpsyc.1988.01800270109013
- Blos, P. (1979). *The Adolescent Passage: Developmental Issues* (1th ed.). New York, NY: International Universities.
- Boelen, P. (2010). Intolerance of uncertainty and emotional distress following the death of a loved one. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(4), 471-478. doi: 10.1080/10615800903494135
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 23(1), 130-135. doi: 10.1016/j.janxdis.2008.04.007
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy* 43(2), 133-144. doi: 10.1080/16506073.2014.888755
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., Zorlu, A., Evren, C., & Köse, S. (2017). Psychometric properties of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale in a Turkish adolescent sample. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(4), 362-368. doi: 10.5455/apd.239284
- Bordalo, F., & Carvalho, I. P. (2022). The role of alexithymia as a risk factor for self-harm among adolescents in depression - A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 297, 130-144. doi: 10.1016/j.jad.2021.10.029
- Bostan, T., Bostan, A., Sarpkaya, S. ve Yabacı, A. (2020). Lise öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(59), 2651-2663.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *The Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645. doi: 10.1002/jclp.21965
- Bozak, M. (1982). Anksiyete ve okul başarısı arasındaki ilişkiye ait bir araştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 4(16), 24-30.
- Brown, M., Robinson, L., Campione, G. C., Wuensch, K., Hildebrandt, T., & Micali, N. (2017). Intolerance of uncertainty in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 25(5), 329-343. doi: 10.1002/erv.2523

- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality, 30*(1), 29-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy, 40*(8), 931-945. doi: 10.1016/S0005-7967(01)00092-4
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy, 47*(3), 215-223. doi: 10.1016/j.brat.2008.12.004
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(1), 1-17. doi: 10.1521/ijct.2012.5.1.1
- Bulut Serin, N. ve Öztürk, S. (2007). Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(2), 117-128.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Burgess, C., & Simpson, G. B. (1988). Cerebral hemispheric mechanisms in the retrieval of ambiguous word meanings. *Brain and Language, 33*(1), 86-103. doi: 10.1016/0093-934X(88)90056-9
- Calderon, S., Samstag, L. W., Papouchis, N., & Saunders, B. A. (2019). The effects of early parental death and grief on interpersonal functioning and alexithymia in adults. *Psychopathology, 52*(3), 198-204. doi: 10.1159/000501156
- Carleton R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). “But it might be a heart attack”: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(5), 463–470. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.04.006
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders, 41*, 5-21. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.03.011
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. G. (2010). “It's not just the judgements—It's that I don't know”: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(2), 189-195. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.10.007
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(3), 468–479. doi: 10.1016/j.janxdis.2012.01.011

- Carleton, R. N., Norton, P. J., & Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014
- Carleton, R. N., Weeks, J. W., Howell, A.N., Asmundson, G. J., Antony, M. M., McCabe, R. E. (2012). Assessing the latent structure of the intolerance of uncertainty construct: An initial taxometric analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 150-157. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.10.006
- Carpenter, L., & Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(4), 367-388. doi: 10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x
- Cashwell, C. S., Glosoff, H. L., & Hammond, C. (2010). Spiritual bypass: A preliminary investigation. *Counseling and Values*, 54(2), 162-174. doi: 10.1002/j.2161-007X.2010.tb00014.x
- Cengiz, G. G. (2019). *Sosyal kaygı, bağlanma, aleksitimi ve aleksitimi düzeylerinde nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645226).
- Cerniglia, L., Cimino, S., Ballarotto, G., & Monniello, G. (2014). Parental loss during childhood and outcomes on adolescents' psychological profiles: A longitudinal study. *Current Psychology*, 33(4), 545-556. doi: 10.1007/S12144-014-9228-3
- Cheng, G., Zhang, D., & Ding, F. (2015). Self-esteem and fear of negative evaluation as mediators between family socioeconomic status and social anxiety in Chinese emerging adults. *The International Journal of Social Psychiatry* 61(6), 569-576. doi: 10.1177/0020764014565405
- Cloutier, R., & Onur, B. (2019). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 875-904. doi: 10.1501/Egifak_0000000360
- Coleman, J. C. (1980). *The Nature of Adolescence* (4th ed.). London: Methuen.
- Coşkun, E. (2019). *Duyusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 569362).
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 1(1), 9-40.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.205
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (28. Baskı). İstanbul: Remzi.

- Çetinay Aydın, P. (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 10(4), 228-236.
https://www.researchgate.net/publication/331302354_kaygi_ve_endise
- Çifter, I. (1985). *Psikiyatri*. Ankara: Gala Eğitim yayınları.
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katki Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı*, 21(6), 863-868.
- Dalahmetoğlu, B. (2018). *Ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin yaşamamış ergenlere göre öz saygı ve ruh sağlığı değişkenlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 509351).
- De Rick, A., & Vanheule, S. (2006). The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addictive Behaviors*, 31(7), 1265-1270. doi: 10.1016/j.addbeh.2005.08.010
- Demir, T., Karacetin, G., Eralp Demir, D., & Uysal, O. (2013). Prevalence and some psychosocial characteristics of social anxiety disorder in an urban population of Turkish children and adolescents. *European Psychiatry* 28(1), 64-69. doi: 10.1016/j.eurpsy.2011.12.003
- Deniz, M. E., Yorgancı, Z. ve Özyeşil, Z. (2009). Öğrenme güçlüğü görülen çocukların sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *İlköğretim Online*, 8(3), 694-708.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8597/106989>
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi* içinde (s. 19-21). Erişim adresi: <http://genclikbirikimi.org/kunye-29236-ergenlerde-psikososyal-gelisim-makale>
- Devine, H., Stewart, S. H., Watt, M. C. (1999). Relations between anxiety sensitivity and dimensions of alexithymia in a young adult sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 47(2), 145-158. doi: 10.1016/s0022-3999(99)00033-1.
- Dillen, L., Fontaine, J. R. J., & Verhofstadt-Denève, L. (2009). Confirming the distinctiveness of complicated grief from depression and anxiety among adolescents. *Death Studies*, 33(5), 437-461. doi: 10.1080/07481180902805673
- Dimaggio, G., Carcione, A., Nicolò, G., Lysaker, P. H., d'Angerio, S., Conti, M. L., Fiore, D., Pedone, R., Procacci, M., Popolo, R., & Semerari, A. (2013). Differences between axes depend on where you set the bar: Associations among symptoms, interpersonal relationship and alexithymia with number of personality disorder criteria. *Journal of Personality Disorders*, 27(3), 371- 382. doi: 10.1521/pedi_2012_26_043

- Dimaggio, G., Nicolò, G., Brüne, M., & Lysaker, P. H. (2011). Mental state understanding in adult psychiatric disorders: impact on symptoms, social functioning and treatment. *Psychiatry Research*, 190(1), 1-2.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak* (6. Baskı). İstanbul: Sistem.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226. doi: 10.1016/s0005-7967(97)00070-3
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. doi: 10.1023/A:1005553414688
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive behavioural model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329-343. doi: 10.1016/j.janxdis.2004.02.002
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842. doi: 10.1007/s10608-004-0669-0
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. doi: 10.1037/0002-9432.77.4.534
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana Babalar*. Ankara: Bilgi.
- Elkind, D. (1975). *Programmed learning aid for cognitive development*. Irwin.
- Emiroğlu, F. N. ve Baykara, B. (2008). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Panik Bozukluğu, Özgül Fobi, Sosyal Fobi. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı* içinde (s. 320-329). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Erden, D. (2005). Farklı yetiştirme koşullarının aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 60-66.
- Erdoğan, Y., Koçoğlu, F. ve Sevim C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 24-37.
- Ergenekon, B. (2020). Covid-19 pandemi (salgın) sürecinde farklı branş sporcularının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin motivasyonel kararlılık tutumlarıyla ilişki düzeyinin incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 15(6), 447-457. doi: 10.7827/TurkishStudies.44358

- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 413668).
- Ergül, M. H. (2016). *Çocukların Anormallikleri*. İstanbul: Olympia.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 424962).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton&Company,Inc.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and Life Cycle*. New York: W. W. Norton&Company,Inc.
- Erözkan, A. (2012). Ergenlerde kaygı duyarlılığı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 12(1), 43-57.
- Ersevım, İ. (2005). *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*. (3. Baskı). İstanbul: Assos Yayınları.
- Ersöz, F., Ersöz, T. ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/32038/353317>
- Ertürk, S. (1994). *Anksiyete bozukluklarında işlevsel olmayan tutumların ölçülmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 38253).
- Escobar, J. I., Burnam, M. A., Karno, M., Forsythe, A., & Golding, J. M. (1987). Somatization in the community. *Archives of General Psychiatry*, 44(8), 713-718. doi: 10.1001/archpsyc.1987.01800200039006
- Faravelli, C., Catana, M., Scarpato, A., & Ricca, V. (2007). Epidemiology of life events: life events and psychiatric disorders in the Sesto Fiorentino study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 361-368. doi: 10.1159/000107564
- Feldman, R. S. (2017). *Discovering the Life Span* (4th ed.). Boston: Pearson Education.
- Ferdinand, R. F., Verhulst, F. C., & Wiznitzer, M. (1995). Continuity and change of self-reported problem behaviors from adolescence into young adulthood. *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 34(5), 680-690. doi: 10.1097/00004583-199505000-00020
- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2013). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 640-644. doi: 10.1016/j.paid.2013.05.016

- Fergus, T. A., & Wu, K. D. (2011). Searching for specificity between cognitive vulnerabilities and mood and anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(4), 446-458. doi: 10.1007/s10862-011-9245-6
- Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2013). Intolerance of uncertainty and PTSD symptoms: Exploring the construct relationship in a community sample with a heterogeneous trauma history. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 725–734. doi: 10.1007/s10608-013-9531-6
- Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorder*, 9, 30-35. doi: 10.1016/j.jocrd.2016.02.003
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S. S., & Dugas, M. J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 122-132. doi: 10.1080/16506073.2014.888754
- Freeman, J. B., Garcia, A. M., & Leonard, H. L. (2002). Child and Adolescent Psychiatry. In Lewis, M. (Ed.), *Anxiety Disorders*, (pp. 821-834). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. doi: 10.1016/0191-8869(94)90048-5
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an educational and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108-143. doi: 10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x
- Freud, S. (1998). *Ruh Çözümlemesine Yeni Giriş Konferansları* (E. Kapkın ve A. Kapkın, Çev.). İstanbul: Payel.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 337-342.
- Fukunishi, I., & Paris, W. (2001). Intergenerational associations of alexithymic characteristics for college students and their mothers. *Psychological Reports*, 89(1), 77-84. doi: 10.2466/PR0.89.5.77-84
- Fukunishi, I., Kawamura, N., Ishikawa, T., Ago, Y., Sei, H., Morita, Y., & Rahe, R. H. (1997). Mother's love care in the development of alexithymia: A preliminary study in Japanese college students. *Psychological Report*, 80(1), 143-146. doi: 10.2466/pr0.1997.80.1.143
- Gadow, K. D., Perlman, G., Ramdhany, L. & de Ruiter, J. (2016). Clinical correlates of co-occurring psychiatric and autism spectrum disorder (ASD) symptom-induced impairment in children with ASD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 129-139. doi: 10.1007/s10802-015-9979-9

- Gander, M. J., & Gardiner, H. V. (1995). *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (2. Baskı) (A. Dönmez ve H. N. Çelen, Çev.). Ankara: İmge.
- Garbarino, J. (1985). *Adolescent Development: An Ecological Perspective*. Columbus: Charles E. Merrill.
- Geçgin, F. M. ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Metis.
- Geçtan, E. (2020). *Psikanaliz ve Sonrası* (17. Baskı). İstanbul: Metis.
- Gençiri, C. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 642315).
- Geniş, M., Toker, B. ve Şakiroğlu, M. (2019). Boşanmanın çocuklara etkisi, çocuğa söylenmesi ve ebeveyn yabancılaşması: Derleme çalışması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 3(3), 190-199.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Gıynaş Ayhan, M., Tekin Kurku, Z., Eren, İ., & Eren, İ. (2019). Alexithymia, anxiety and depression in patients with idiopathic generalized pruritus. *Ankara Medical Journal*, 19(3), 648-657. doi: 10.17098/amj.624491
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult Attachment: A Concise Introduction to Theory and Research*. London: Elsevier.
- Good, M., & Willoughby, T. (2008). Adolescence as a sensitive period for spiritual development. *Child Development Perspectives*, 2(1), 32-37. doi: 10.1111/j.1750-8606.2008.00038.x
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdière, A., Routhier, S., & Tremblay-Picard, M. (2008). Evaluation of intolerance of uncertainty: development and validation of a new self-report measure. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8),1427-1439. doi: 10.1016/j.janxdis.2008.02.005
- Göbel, E. (2018). *Ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 508921).
- Gökalp, P. G. (t.y.). Stres, anksiyete ve kadın. Erişim adresi: <http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/stres.pdf>

- Gökçe, T. ve Dündar, C. (2008). Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışan hekim ve hemşirelerde şiddete maruziyet sıklığı ve kaygı düzeylerine etkisi. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 15(1), 25-28.
- Grabe, H. J., Spitzer, C., & Freyberger, H. J. (2004). Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 161(7), 1299-1301. doi: 10.1176/appi.ajp.161.7.1299
- Grant, D. M. (2013). Handbook of Adolescent Health Psychology. In O'Donohue, W., Benuto, L., & Tolle, L. W. (Eds.), *Anxiety in Adolescence* (pp.507-519). New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4614-6633-8_32
- Grayson, J. B. (2010). OCD and Intolerance of Uncertainty: Treatment Issues. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(1), 3-15. doi: 10.1891/0889-8391.24.1.3
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00091-0
- Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and individual differences*, 39(3), 593-600. doi: 10.1016/j.paid.2005.02.014
- Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J., & Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy? *Personality and Individual Differences*, 49(8), 845-850. doi: 10.1016/j.paid.2010.07.013
- Güdük, Ö., Güdük, Ö ve Vural, A. (2021). Covid-19 küresel salgınında sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğünün değerlendirilmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 24(1), 139-150.
- 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, 214-220.
- Gümüş, K. ve Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47).
- Günay, O., Öncel, Ü. N., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Uğur, A. ve Başaran O. U. (2008). Lise son sınıf öğrencilerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi* 17(2), 77-85.
- Günay, O., Sevinç, N. ve Aslantaş E. E. (2017). Hastanede yatan çocukların annelerinde durumluluk ve sürekli anksiyete düzeyi ve ilişkili faktörler. *Turk J Public Health*, 15(3), 176-186.
- Güvenç, F. (2019). *Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 583636).

- Güvendiren, H. (2020). *Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 623616).
- Güz, H., Ay, M. ve Dilbaz, N. (2001). Bir grup dermatolojik hastalarda aleksitimik, depresyon ve anksiyete. *Düşünen Adam*, 14(2), 99-103.
- Hamaideh, S. H. (2018). Alexithymia among Jordanian university students: Its prevalence and corre-lates with depression, anxiety, stress, and demographics. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(2), 274-280. doi: 10.1111/ppc.12234
- Heiberg, A. N., & Heiberg, A. (1977). Alexithymia—an inherited trait? A study of twins. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 221-225. doi: 10.1159/000287066
- Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J., & Pratt, D. (2019). Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: an overview of the literature. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 203. doi: 10.3389/fpsy.2019.00203
- Holaway, R. M, Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174. doi: 10.1016/j.janxdis.2005.01.002
- Hong, R. Y., & Cheung, M. W.-L. (2015). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety: Evidence for a common core etiologic process based on a meta-analytic review. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892–912. doi: 10.1177/2167702614553789
- Hoppe, K. D., & Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomized patients. *Psychoterapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 148-155. doi: 10.1159/000287057
- Işık, E. ve Işık Taner, Y. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları* (1. Baskı). İstanbul: Golden Print.
- İnegöl, M. A. (2016). *Bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişken olarak rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 447658).
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Leonard, R. C., Riemann, B. C., & Abramowitz, J. S. (2013). Just to be certain: Confirming the factor structure of the intolerance of uncertainty scale in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(5), 535-542. doi: 10.1016/j.janxdis.2013.07.008

- Jovic, S. (2008). *The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance of anxious response to trauma* (Unpublished doctoral dissertation). Long Island University, Brooklyn.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 186-194. doi: 10.47793/hp.867111
- Kahramanol, B. (2016). *Aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 449571).
- Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D., & Zafiropoulou, M. (2014). Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 348-355. doi: 10.1016/j.psychres.2014.07.066
- Kaplan, C. D., & Wogan, M. (1976-1977). Management of pain through cerebral activation: An experimental analogue of alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 27(3-6), 144-153. doi: 10.1159/000287011
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K. ve Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243-254.
- Karadağ, E. ve Uğur, Ö. (2021). Hemşire akademisyenlerde müziğin anksiyete ve kaygı düzeyine etkisi: Randomize kontrollü çalışma. *Abant Tıp Dergisi*, 10(1), 152-160. doi.org/10.47493/abantmedj.2021.45
- Karakaya, E. ve Öztop, D. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 10- 24.
- Karakulak, L. Ş. (2017). *Bir grup üniversite son sınıf öğrencisinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 525575).
- Karukivi, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo-Pesu, K. M., Liuksila, P. R., Joukamaa M., & Saarijärvi, S. (2010). Alexithymia is associated with anxiety among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 125(1-3), 383-387. doi: 10.1016/j.jad.2010.02.126
- Kasuto, M. (2017). *Boşanmış ailelerin çocuklarının boşanmamış ailelerin çocuklarına göre öz saygı ve ruh sağlığı değişkenlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 475939).
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W., & Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry* 34(5), 330-335. doi: 10.1016/0010-440x(93)90019-z

- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women. The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 273-281. doi: 10.1001/archpsyc.1992.01820040025003
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U. ve Yenilmez Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4), 344-351.
- Khawaja, N. G., & McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety, and depression. *Behaviour Change*, 28(4), 165-180. doi:10.1375/behc.28.4.165
- Khojazada, N. (2019). *Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 560582).
- Kierkegaard, S. (2004). *Kaygı Kavramı* (V. Taşdelen, Çev.). Ankara: Hece. (Orijinal çalışma basım tarihi 1844).
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268. doi.org/10.21601/ortadogutipdersisi.741156
- Knowles, K. A., Cole, D. A., Cox, R. C., & Olatunji, B. O. (2022). Time varying and time invariant dimensions in intolerance of uncertainty: Specificity in the prediction of obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Therapy*. doi: 10.1016/j.beth.2022.01.012
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 183-212. doi: 10.1501/Egifak_00000000056
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638. doi: 10.1007/s10608-007-9125-2
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., & Jokelainen, J. (2001). Perceived and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476. doi: 10.1053/comp.2001.27892
- Konrath, S., Novin, S., & Li, T. (2012). Is the relationship between alexithymia and aggression context-dependent? Impact of group membership and belief similarity. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 329-334. doi: 10.1016/j.paid.2012.04.004

- Korkut, F. (1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7829/102966>
- Kosten, T. R., Krystal, J. H., Giller, E. L., Frank, J., & Dan, E. (1992). Alexithymia as a predictor of treatment response in post-traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 5(4), 563–573. doi: 10.1002/jts.2490050406
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (1. Baskı) içinde (s. 159). İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Köse, S. (2019). *Çocuklarda aleksitimi, duygusal zekâ ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 551097).
- Kraemer, K. M., O'Bryan, E. M., & McLeish, A. C. (2016). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness*, 7(4), 859–865. doi: 10.1007/s12671-016-0524-x
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 235-248. doi: 10.1016/0146-6402(89)90027-1
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 33(1), 17-31. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.1.17
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlikte Sosyalleşme ve Ahlak Gelişimi: Ergenlik Psikolojisi* (16. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941. doi: 10.1016/s0005-7967(99)00133-3
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185-1197.
- Lane R. D., & Schwartz G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143. doi: 10.1176/ajp.144.2.133
- Lane R. D., Ahern G. L., Schwartz G. E., & Kaszniak A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?. *Biological Psychiatry*, 42(9), 834-844. doi: 10.1016/s0006-3223(97)00050-4
- Lane, R. D., Sechrest, L., & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39(6), 377-385. doi: 10.1016/s0010-440x(98)90051-7

- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: the application of a cognitive model. *Journal of Abnormal and Clinical Psychology, 31*(1), 55-64. doi: 10.1023/a:1021721332181
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosom Medicine 43*(6), 531-543. doi: 10.1097/00006842-198112000-00009
- Lesser, I. M. (1985). A critique of contribution to the alexithymia symposium. *Psychotherapy and Psychosomatics, 44*(2), 82-88. doi: 10.1159/000287897
- Lesser, I. M. (1985). Current concepts in psychiatry. Alexithymia. *The New England Journal of Medicine, 312*(11), 690-692. doi: 10.1056/NEJM198503143121105
- Levitan, H. L. (1981). Failure of the defensive functions of the ego in dreams of psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics, 36*(1), 1-7. doi: 10.1159/000287520
- Lind, C., & Boschen, M. J. (2009). Intolerance of anxiety mediates the effect of responsibility beliefs on compulsive checking. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(8), 1047-1052. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.07.005i
- Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineau, K. (1996). Family factors related to alexithymia characteristics. *Psychosomatic Medicine, 58*(3), 211-216. doi: 10.1097/00006842-199605000-00003
- Lyvers, M., Senturk, C., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, impulsivity and negative mood in relation to internet addiction symptoms in female university students. *Australian Journal of Psychology, 73*(4), 548-556. doi: 10.1080/00049530.2021.1942985
- Makhlouf-Norris, F., & Norris, H. (1973). The obsessive compulsive syndrome as a neurotic device for the reduction of self-uncertainty. *The British Journal of Psychiatry, 122*(568), 277-288. doi: 10.1192/bjp.122.3.277
- Manassis, K. (2004). Childhood anxiety disorders: Approach to intervention. *Canadian Family Physician, 50*, 379-384.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi, 5*(9), 201-211.
- Martínez-Sánchez, F., Ato-García, M., & Ortiz-Soria, B. (2003). Alexithymia--State or trait? *The Spanish Journal of Psychology, 6*(1), 51-59. doi: 10.1017/S1138741600005205
- Marty, P. (2012). *Zihinselleştirme ve Psikosomatik* (A. E. Yavuz Sever, Çev.). Türkçe Basıma Önsöz içinde (s. 14-15). İstanbul: Bağlam.
- Mattila, A. K., Kronholm, E., Jula, A., Salminen, J. K., Koivisto, A. M., Mielonen, R. L., & Joukamaa, M. (2008). Alexithymia and somatization in general population. *Psychosomatic Medicine, 70*(6), 716-722. doi: 10.1097/PSY.0b013e31816ffc39

- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research, 61*(5), 629-635.
- McDougall J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychother Psychosom, 38*, 81-90. doi: 10.1159/000287617
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 112-122. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.010
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy, 43*(3), 533-545. doi: 10.1016/j.beth.2011.02.007
- Miranda, R., Fontes, M., & Marroquin, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 46*(10), 1151-1159. doi: 10.1016/j.brat.2008.05.009
- Mirdal, G. M. (1985). The condition of "tightness": the somatic complaints of Turkish migrant women. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 71*(3), 287-96. doi: 10.1111/j.1600-0447.1985.tb01286.x
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 36*(3), 499-507. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00110-7
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H., & Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: an fMRI study of mentalizing in alexithymia. *Neuroimage, 32*(3), 1472-1482. doi: 10.1016/j.neuroimage.2006.04.186
- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18*(4), 333-343.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2015). *Development Through Life: A Psychosocial Approach* (12th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Nicolò, G., Semerari, A., Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Conti, L., D'Angerio, S., Procacci, M., Popolo, R., & Carcione, A. (2011). Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning. *Psychiatry Research, 190*(1), 37-42. doi: 10.1016/j.psychres.2010.07.046
- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P., & Schmidt, N. B. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria. *Journal of Affective Disorders, 174*, 64-69. doi: 10.1016/j.jad.2014.11.023

- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K. J., & Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance of uncertainty relative to other cognitive vulnerability factors in anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 136-142. doi: 10.1016/j.jad.2013.05.063
- Oglesby, M. E., Medley, A. N., Norr, A. M., Capron, D. W., Korte, K. J., & Schmidt, N. B. (2013). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for hoarding behaviors. *Journal of Affective Disorders*, 145(2), 227-231. doi: 10.1016/j.jad.2012.08.003
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., & Joyce, A. S. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: a programmatic review. *Psychiatry Research*, 190(1), 43-48. doi: 10.1016/j.psychres.2010.04.026
- Ollendick, T.H., Jarret, M.A., Grills-Taquechel, A. E., Hovey, L. D., & Wolff, J. C. (2008). Comorbidity as a predictor and moderator of treatment outcome in youth with anxiety, affective, attention deficit/ hiperactivity disorder, and oppositional/conduct disorders. *Clinical Psychology Review*, 28(8), 1447-1471. doi: 10.1016/j.cpr.2008.09.003
- Onor, M., Trevisiol, M., Spano, M., Aguglia, E., & Paradiso, S. (2010). Alexithymia and aging: A neuropsychological perspective. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(12), 891-895. doi: 10.1097/NMD.0b013e3181fe743e
- Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm* (5. Baskı). Ankara: İmge.
- Öğretmenler Yılmaz, B. (1017). *Hiperemezis gravidarum tanısı alan hastaların beck depresyon ve beck anksiyete ölçeği'ne göre değerlendirilmesi, klinik durum ve laboratuvar değerleri açısından sağlıklı gebelerle karşılaştırılması* (Tıpta uzmanlık tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 491828).
- Öner Koruklu, N., Öner, H. ve Oktaylar, H. C. (2006). "Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının" sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Buca Faculty of Education Journal*, 19, 5-11.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1998). *Süreksiz Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öngen, D. (2019). Ergenlikte zihinsel gelişim. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 26(1), 287-302. doi: 10.1501/Egifak_0000000510
- Öngider Gregory, N. (2011). Anksiyete düzeyleri açısından boşanmış ve evli anneler ile çocuklarının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi* 48(1), 66-70.

- Özakar Akça, S., Selen, F., Demir, E., ve Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
- Özakkaş, T. (Ed.). (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi* (1. Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özbay, H., Şahin, N., Hınçal, G., Güngör, S., Öztürk, E., Mavili Aktaş, A., Aybaş, M. ve Göka, E. (1991). Ergenlikte Benlik İmajı: Çalışan ve öğrenci ergenler arasında karşılaştırmalı bir çalışma. *3P Dergisi*, 2(2), 82-95.
- Özcan, M., Uğuz, F. ve Çilli, A. S. (2006). Ayaktan psikiyatri hastalarında yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve ek tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 276- 285.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A. ve Akil, İ. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 65-73. doi: 10.5455/apd.176085
- Özsarı, İ. (2008). *Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin KPSS merkezi sınavı odaklı gelecek kaygıları ve mesleki beklentileri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 261806).
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2020). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (16. Basım). Ankara: Nobel Tıp.
- Özyürek, A ve Demiray, K. (2011). Yurttta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Paez, D., Basabe, N., Valdosedra, M., Velasco, C., & Iraurgi, I. (1995). Confrontation: Inhibition, alexithymia, and health. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 195–222). American Psychological Association. doi: 10.1037/10182-009
- Paradiso, S., Vaidya, J.G., McCormick, L.M., Jones, A., & Robinson, R. G. (2008). Aging and alexithymia: association with reduced right rostral cingulate volume. *Am J Geriatr Psychiatry*, 16(9), 760-769. doi: 10.1097/JGP.0b013e31817e73b0
- Paralkar, U. P. (2014). *Relationship between Tolerance of Ambiguity, Tolerance of Uncertainty, and Coping with Academic Stress* (Master's thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses. (UMI No. 13815318)
- Parker, J. D. A., Bagby, R. M., Taylor, G. K., Endler, N. S., & Schmitz, P. (1993). Factorial validity of the 20 item Toronto Alexithymia Scale. *European Journal of Personality*, 7(4), 221-232. doi:10.1002/per.2410070403
- Pawlowski, W., & Hamilton, G. (t. y.). Stages of Adolescent Development. <https://www.caiglobal.org/tctp/Files/Stages%20of%20Adolescent%20Development.pdf>

- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul - reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 399627).
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211–244. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60309-3
- Petanjek, Z., Judas, M., Kostovic, I., & Uylings, H. B. M. (2008). Lifespan alterations of basal dendritic trees of pyramidal neurons in the human prefrontal cortex: A layer-specific pattern. *Cerebral Cortex*, 18(4), 915-929. doi: 10.1093/cercor/bhm124
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1972). *The Psychology of The Child*. New York: Basic Books.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety* (2th ed.). New York: Taylor & Francis.
- Renjan, V., McEvoy, P. M., Handley, A. K., Fursland, A. (2016). Stomaching uncertainty: Relationships among intolerance of uncertainty, eating disorder pathology, and comorbid emotional symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 88-95. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.03.008
- Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B., Abramowitz, J. S. (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 111-119. doi: 10.1016/j.jbtep.2014.12.002
- Ricketts, T., & Macaskill, A. (2003). Gambling as emotion management: Developing a grounded theory of problem gambling. *Addiction Research and Theory* 11(6), 383-400. doi:10.1080/1606635031000062074
- Rujnan, T., Çaykara, B., Sağlam, Z. ve Pençe, H. H. (2019). Sigara bağımlılarında depresyon, anksiyete, uyku kalitesi ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4, 609-615.
- Russo, M. F., & Beidel, D. C. (1994). Comorbidity of childhood anxiety and externalizing disorders: Prevalence, associated characteristics, and validation issues. *Clinical Psychology Review*, 14(3), 199-221. doi: 10.1016/0272-7358(94)90008-6
- Saban, F. (2010). *Zihinsel engelli kardeşe sahip olan ve olmayan çocukların benlik saygısı ve kaygı durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 272671).
- Salkovskis, P. M. (1996). The cognitive approach to anxiety: Threat beliefs, safety-seeking behavior, and the special case of health anxiety and obsessions. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 48–74). The Guilford

- Salkovskis, P. M. (1996). The cognitive approach to anxiety: Threat beliefs, safety-seeking behavior, and the special case of health anxiety and obsessions. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 48–74). The Guilford.
- Sargın, N. (1990). *Lise I ve lise III. sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 9696).
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Dergipark*, 4(8), 1-12.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). The Turkish short version of the Intolerance of Uncertainty (IUS-12) Scale: The study of validity and reliability-Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal I(3)*, 148-157. doi: 10.17121/ressjournal.109
- Sazak, N. ve Ece, A. (2004). Özel yetenek sınavına giren lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(8), 102-113.
- Schore, A. N. (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 59–87. doi: 10.1017/S0954579400006970
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and Internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 2014(5). doi: 10.1155/2014/504376
- Selbes, A., Berkol, T. D., Kunt, S., Uğurpala, C., Mehtar, M. ve Gökçeimam, P. (2018). Psikiyatri polikliniğine başvuran panik bozukluğu hastalarında erişkin ayrılma anksiyetesi ve bağlanma biçimleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 171-179. doi: 10.5080/u20527
- Sharma, G. (2004). A Comparative study of the personality characteristics of primary school students with learning disabilities and their non learning disabled peers. *Learning Disability Quarterly*, 27(3), 127-140. doi: 10.2307/1593664
- Shear, M. K., Feske, U., & Greeno, C. (2000). Gender differences in anxiety disorders: Clinical implications. In E. Frank (Ed.), *Gender and its effects on psychopathology* (pp. 151–165). American Psychiatric Publishing, Inc..
- Sica, C., Coradeschi, D., Sanavio, E., Dorz, S., Manchisi, D., & Novara, C. (2004). A study of the psychometric properties of the obsessive beliefs inventory and interpretations of intrusions inventory on clinical Italian individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(3), 291-307. doi: 10.1016/S0887-6185(03)00013-6
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287–292.

- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (7), 137-142. doi: 10.1176/ajp.153.7.137
- Simha-Alpern, A. (2007). "I finally have words!" Integrating a psychodynamic psychotherapeutic approach with principles of emotional intelligence training in treating trauma survivors. *Journal of Psychotherapy Integration*, 17(4), 293–313. doi: 10.1037/1053-0479.17.4.293
- Slavin-Mulford, J., & Hilsenroth, M. J. (2012). Evidence-Based Psychodynamic Treatments For Anxiety Disorders: A Review. In R. A. Levy, J. S. Ablon, & H. Kächele (Eds.), *Psychodynamic Psychotherapy Research: Evidence-Based Practice and Practice-Based Evidence* (pp. 117–137). Humana Press - Springer. doi: 10.1007/978-1-60761-792-1_7
- Smith, C., & Denton, M. L. (2005). *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers*. New York: Oxford University Press.
- Sorrentino, R. M., & Higgins, E. T. (Ed.). (1986). *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behaviour*. New York: Guilford Press.
- Sorrentino, R. M., Raynor, J. O., Zubek, J. M., & Short, J.-A. C. (1990). Personality functioning and change: Informational and affective influences on cognitive, moral, and social development. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, Vol. 2, (pp. 193–228). The Guilford Press.
- Speek, V., Nyklicek, I., Cuijpers, P., & Pop, V. (2008). Alexithymia and cognitive behaviour therapy outcome for subthreshold depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(2), 164-167. doi: 10.1111/j.1600-0447.2008.01199.x
- Speranza, M., Corcos, M., Stephan, P., Loas, G., Pérez-Díaz, F., Lang, F., Venisse, J. L., Bizouard, P., Flament, M., Halfon, O., & Jeammet, P. (2004). Alexithymia, depressive experiences and dependency in addictive disorders. *Substance Use Misuse* 39(4), 551-579. doi: 10.1081/ja-120030058
- Spielberger, C.D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press.
- Steketee, G., Frost, R. O., & Cohen, I. (1998). Beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(6), 525–537. doi: 10.1016/s0887-6185(98)00030-9
- Sternheim, L., Startup, H., & Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and Cognitive-emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(6), 806–812. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.03.020
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Parts I and II. *Psychosomatics* 32(4), 365-381. doi: 10.1016/s0033-3182(91)72037-9
- Sungur, M. Z. (2006). Anksiyetenin anlaşılmasında Bilişsel-Davranışçı kuramlar. R. Tükel ve T. Alkın (Ed.), *Anksiyete bozuklukları içinde* (s. 27-38). Türkiye Psikiyatri Derneği.

- Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 15–44). John Wiley & Sons Inc.
- Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 15–44). John Wiley & Sons Inc.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, M. (Ed.) (2014). *Öğrenme Teorileri*. Ankara: Nobel Akademik.
- Şahin, M. (Ed.) (2015). *Anormal Psikoloji*. Ankara: Nobel.
- Şahin, M. (Ed.) (2016). *Öğrenmenin Kuramları*. Ankara: Nobel Akademik.
- Şahin, R. A. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25- 30.
- Şaşıoğlu M., Gülol Ç. ve Tosun A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527. doi: 10.5455/cap.20130531
- Şener, Ö. (2018). *Duygu ahrazlığı (Aleksitimi) yaşayan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerine psikodramanın etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 521472).
- Şenkal, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 339121).
- Şenol, S. (2007). Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete Bozuklukları. Köroğlu, E. (Ed.), *Psikiyatri Temel Kitabı* içinde (s. 889-897). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 197186).
- Şirvanlı Özen, D. ve Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve depresif bozukluklarda örtüşen ve ayrışan belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 1-14.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tan, S., Moulding, R., Nedeljkovic, M., & Kyrios, M. (2010). Metacognitive, cognitive and developmental predictors of generalised anxiety disorder symptoms. *Clinical Psychologist*, 14(3), 84–89. doi: 10.1080/13284207.2010.521521

- Tang, W., Xu, D., & Xu, J. (2020). The mediating role of alexithymia between earthquake exposure and psychopathology among adolescents 8.5 years after the wenchuan earthquake. *Personality and Individual Differences* 159. doi: 10.1016/j.paid.2020.109881
- Tatar, A. & Çamkerten, S. (2019). Klinik olmayan örnekleme aleksitiminin yordayıcısı olarak duygu odaklı yapılar ve benlik saygısı. *Kriz Dergisi*, 27(3), 141-157. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kriz/issue/50892/605831>
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725–732. doi: 10.1176/ajp.141.6.725
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1988). Measurement of alexithymia. Recommendations for clinical practice and future research. *The Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 351-366.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi: 10.1207/s15327965pli1501_01
- Tepeli Temiz, Z. (2018). Bir sınıflandırma çalışması: Aleksitimik belirtiler ve bağlanma örüntüleri. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 21-42.
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti*. İstanbul: Okuyan Us.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness Assessing The Measurement, Correlates, and Well-Being of People With Alexithymia*. Canada: Springer.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233–242. doi: 10.1016/S0887-6185(02)00182-2
- Toqeer, S., Aqeel, M., Shuja, K. H., Bibi, A., & Abbas, J. (2021). Attachment styles, facebook addiction, dissociation and alexithymia in university students; a mediational model. *Nature Nurture Journal of Psychology* 28(1). doi: 10.47391/NNJP.4
- Toros, F. ve Tataroğlu, C. (2002). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: sosyodemografik özellikler, anksiyete ve depresyon düzeyleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(1), 24-31.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F., & Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(5), 311-316. doi: 10.1097/00005053-200105000-00007

- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(Ek 4), 12-16.
- Tychev, C., Garnier, S., Lighezzolo-Alnot, J., Claudon, P., & Rebourg-Roesler, C. (2010). An accumulation of negative life events and the construction of alexithymia: a longitudinal and clinical approach. *Journal of Personality Assessment*, 92(3), 189-206. doi: 10.1080/00223891003670125
- Ulaş, S. E., Güçlü, A. B., Uzun, E. ve Yolsal Ü. (2002). *Felsefe Sözlüğü* (1. Baskı). Ankara: Bilim ve Sanat.
- Ulutaş, İ. (1999). *İlköğretim okullarına devam eden on yaş çocuklarının denetim odağı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 83569).
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çallı, S. ve Bolat, N. (2018). İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5), 478-484. doi: 10.5455/apd.289804
- Uzun, K., Gönültaş, O. ve Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 215-222.
- Vanheule, S., Verhaeghe, P., & Desmet, M. (2011). In search of a framework for the treatment of alexithymia. *Psychology and Psychotherapy*, 84(1), 84-97. doi: 10.1348/147608310X520139
- Varol, Ş. (1990). *Lise son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 362036).
- Vitasari, P., Abdul Wahab, M. N., Othman, A., Herawan, T., & Sinnaduraib, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 8, 490-497. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.12.067
- Von Rad, M. (1984). Alexithymia and symptom formation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 42(1-4), 80-89. Doi: 10.1159/000287827
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*. John Wiley & Sons Inc.
- Wender, P. H., Kety, S. S., Rosenthal, D., Schulsing, F., Ortmann, J., & Lunde, I. (1986). Psychiatric disorders in the biological and adoptive families of adopted individuals with affective disorders. *Archives of General Psychiatry*, 43(10), 923-929. doi: 10.1001/archpsyc.1986.01800100013003

- Wheeler, K. (2013). *Psychotherapy For The Advanced Practice Psychiatric Nurse: A How-To Guide For Evidence-Based Practice* (2th ed.). New York: Springer Publishing.
- Wolf, H. H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatic patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28(1-4), 58-67.
- Wolman, B. B. (1998). *Adolescence*. London: Greenwood.
- Wu, C., & Wu, R. (2006). Self-inconsistency, alexithymia and obsessions-compulsions. *Chinese Mental Health Journal*, 20(8), 513-516.
- Yang, B., Ollendick, T. H., Dong, O., Xia, Y., & Lin, L. (1995). Only children and children with siblings in the people's republic of China: Levels of fear, anxiety and dpression. *Child Development*, 66(5), 1301-1311.
- Yates, T. M., Gregor, M. A., & Haviland, M. G. (2012). Child maltreatment, alexithymia, and problematic Internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(4), 219-225. doi: 10.1089/cyber.2011.0427
- Yazici Güleç, M., Altıntaş M., İnanç L., Bezgin, C. H., Kaymak Koca, E., & Güleç, H. (2013). Effects of childhood trauma on somatization in major depressive disorder: The role of alexithymia. *Journal of Affective Disorders*, 146(1), 137-141. doi: 10.1016/j.jad.2012.06.033
- Yenilmez, K. ve Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yığman, F. ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587. doi: 10.18863/pgy.827416
- Yıldız, B. (2013). *Çocuklarda maddi değerlere verilen önem ile aleksitimi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 336024).
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yılmaz, N. D. (2011). *Çatışma yaşayan ve boşanmış ailelerin ilköğretim çağındaki 7-12 yaş çocuklarının benlik algıları ve kaygı düzeylerini açısından çatışma yaşamayan ailelerin çocukları ile karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 296624).
- Yılmaz, V, Koruç, Z. (2004). *Yarışma performansından önce ve sonra kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*, 8th International Sports Science Congress, Antalya.

- Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalised anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.04.003
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., Baba, A. A., Ismail, S. B., Pa, M. N. M., & Esa, A. R. (2013). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among prospective medical students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(2), 128-133. doi: 10.1016/j.ajp.2012.09.012
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 368995).
- Yüksel, G. (Ed.) (2015). *Yaşam Boyu Gelişim - Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik.
- Yürükoğlu, A. (2016). *Çocuk Ruh Sağlığı* (18.baskı). İstanbul: Özgür Yayın
- Zeitlin, S. B., & McNally, R. J. (1993). Alexithymia and anxiety sensitivity in panic disorder and obsessive-compulsive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 150(4), 658-660. doi: 10.1176/ajp.150.4.658
- Zerbe, K. J. (1990). Through the storm: Psychoanalytic theory in the psychotherapy of the anxiety disorders. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 54(2), 171-183.
- Zimmermann, G., Rossier, J., Meyer de Stadelhofen, F., & Gaillard, F. (2005). Alexithymia Assessment and Relations with Dimensions of Personality. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(1), 23-33. doi: 10.1027/1015-5759.21.1.23
- Zonnevillle-Bender, M. J. S., van Goozen, S. H. M., Cohen Kettens, P. T., van Elburg, A., & van Engeland, H. (2002). Do adolescent anorexia nervosa patients have deficits in emotional functioning?. *European Child & Adolescent Psychiatry* 11(1), 38-42. doi: 10.1007/s007870200006

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Bu formda “Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Etkisinin İncelenmesi” isimli tez araştırmasına katılım sağlayan bireyler için gerekli bilgiler yer almaktadır.

Çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Işık Üniversitesi Çocuk Ergen Alt Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü bitirme tezi dâhilinde Fatma Hilal Özmen tarafından yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı; geç ergenlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen, tüm sorulara kimsenin telkini altında kalmadan size en uygun olan olan yanıtları vermenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılım için onay verdiğiniz anlamına gelmektedir. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra çalışmayı bırakma hakkına sahiptir. Bu çalışmada elde edilen bilgiler sadece araştırma amaçlı kullanılmaktadır ve kişisel bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır

Araştırmaya katılmayı onaylıyorum

İmza:

EK B KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

a.kadın b.erkek

2. Yaşınız:

3.Eğitim/öğretim hayatına hala devam etmekte misiniz?

a.evet b.hayır

4. Eğitim öğretim hayatına devam etmekteyseniz işaretleyiniz.

a. Okuryazar b.İlkokul c.Ortaokul d.Lise e.Önlisans f.Lisans g. Yüksek Lisans

5. Eğitim/öğretim hayatına devam etmekteyseniz okul başarınızı nasıl ifade edersiniz?

a.iyi b.orta c.düşük

6. Geçmişte psikiyatrik/psikolojik destek aldınız mı?

a.evet b.hayır

7. Anneniz/babanız hayatta mı?

a. İkisi de hayatta b. İkisi de vefat etti
c. Sadece anne hayatta d. Sadece baba hayatta

8. Kiminle yaşıyorsunuz?

a. Anne b.Baba c. Anne/baba birlikte d. Tek başıma e. Diğer:

9.Kardeş Sayısı:

10.Anne ve babanızın birliktelik durumu nedir?

a. Birlikte b. Boşanmış c. Evli ama ayrı yaşıyorlar d. Boşanmış ama aynı evde yaşıyorlar e. diğer:

11. Anne babanızın eğitim durumu nedir?

Anne	Baba
a. Okuryazar değil	a. Okuryazar değil
b. Okuryazar	b. Okuryazar
c. İlkokul	c. İlkokul
d. Ortaokul	d. Ortaokul
e. Lise	e. Lise
f. Yüksek Okul (Önlisans)	f. Yüksek Okul (Önlisans)
g. Lisans	g. Lisans
h. Yüksek Lisans	h. Yüksek Lisans
ı. Doktora	ı. Doktora

12. Ailenizde psikolojik/psikiyatrik destek alan kimse var mı?

a.Psikolojik/psikiyatrik destek alan kimse yok

b.Anne **c.**Baba **d.**Kardeş **e.**Diğer:

EK C BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

EK D BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ ANKET FORMU

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

	Yok	Bazen	Sık	Çok sık
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık veya rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK E TAÖ-20 TÜRKÇE TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmazsınız, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

**EK F BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)
KULLANIM İZİNİ**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük
Ölçeği Hakkında Gelen Kutusu



Hilal Özmen 07.12.2020

Merhaba; ben Fatma Hilal Özmen. Işık
Universitesinde Klinik Psikoloji alanında



HAKAN SARIÇAM 08.12.2020

Alicılar: ben ▾



**Hilal Merhabalar,
Ölçek maddeleri ve puanlama
bilgileri ektedir.**

**Akademik çalışmalar kapsamında
memnuniyetle kullanılabilir**

Not: Kâr amaçlı, iş odaklı çalışmalarda
kullanılamaz. Maddeler sanal
ortamda paylaşamaz.

Kolaylıklar dilerim.

**EK G BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ ANKET FORMU
KULLANIM İZİNİ**

Beck Anksiyete Envanteri
Kullanım İzni Gelen Kutusu



Hilal Özmen 17.12.2020

Merhaba ben Fatma Hilal Özmen. Işık
Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında



Mustafa Ulusoy 20.12.2020

Alicılar: ben ▾



Hilal Hanım Merhaba
İlgili çalışmanızda BAÖ'ni kullanabilirsiniz.

Selamlar
M.Ulusoy

Dr. Mustafa Ulusoy
Psikiyatrist ve Yazar

EK H TAÖ-20 TÜRKÇE TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



Re: "TAS-20 Ölçeği" Kullanım
İzni Gelen Kutusu



Samet Kose 15:07

Alicilar: ben ▾



Merhaba Sevgili Fatma Hilal,

Elbette, tez calismanizda Turkce TAS-20 olcegini kullanmaniz beni sevindirir. TAS-20 olcegini, validation calismasi makalesini ve Turk toplumu normatif degerleri tablosunu ekte gonderiyorum.

İctenlikle,
Samet Kose

Samet Kose, MD, PhD
Assoc. Prof. of Psychiatry and Neuroscience

ÖZGEÇMİŞ