

## Psikolojik Danışman Adaylarının Aleksitimik Özellikleri İle İletişim Becerileri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Investigation of the Relationship Between the Alexithymic Characteristics of the Psychological Counselor Candidates and Communication Skills and Empathy Levels

Ruveyda Yegen<sup>1</sup>, Serap Özdemir Bişkin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar, Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi, rserce@gantep.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0002-1689-4251>)

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, sozdemir@mehmetakif.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0002-1592-6952>)

**Geliş Tarihi:** 26.07.2023

**Kabul Tarihi:** 15.02.2024

#### ÖZ

Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özellikleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri arasındaki ilişki ve aleksitimik özelliklerin demografik değişkenlere göre farklılaşarak farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 ve 2021-2022 öğretim yılında farklı üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde okuyan 201 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin 154'ü kadın 47'si erkektir. Araştırmada veri toplama araçları olarak İletişim Becerileri Ölçeği, Temel Empati Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Formu'ndan yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda iletişim becerileri ve empati düzeyleri yüksek olan psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. İletişim becerileri ve empati becerisi arttıkça aleksitimik özellikler zayıflamaktadır. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özelliklerinin cinsiyete ve psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmadığı; iletişim dersi alma durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Etkili bir psikolojik danışma hizmeti verilmesi bakımından psikolojik danışmanların hem kendi duygularını tanıması, ifade edebilmesi hem de bireylerin duygularını tanıması gerekmektedir. Psikolojik danışman adaylarının eğitiminde duyguları tanıma, ifade etme, iletişim becerileri ve empati gibi becerilerin geliştirilmesi bu bakımdan önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik danışman eğitimi, aleksitimi, empati, iletişim becerileri, psikolojik danışman adayları.

#### ABSTRACT

In this research, we examined how characteristics related to alexithymia, communication abilities, and empathy levels among aspiring counselors correlate, and whether these alexithymic traits vary across different demographic factors. Our study involved 201 students enrolled in Guidance and Psychological Counseling programs across various universities during the academic years 2020-2021 and 2021-2022, with 154 female and 47 male participants. We utilized the Communication Skills Scale, Basic Empathy Scale, and Toronto Alexithymia Scale Turkish Form as assessment tools. Our findings revealed that counselor candidates exhibiting strong communication skills and empathy tend to exhibit lower levels of alexithymia. As communication and empathy abilities improve, alexithymic traits tend to diminish. Interestingly, gender and whether participants had received psychological assistance did not significantly

influence alexithymic characteristics; however, participation in communication courses did affect these traits. To deliver effective psychological counseling, it's imperative for counselors to not only understand and express their own emotions but also to perceive the emotions of others. Therefore, emphasizing the development of skills such as emotional recognition and expression, communication, and empathy during the training of counselor candidates is crucial.

**Keywords:** Psychological counselor training, alexithymia, empathy, communication skills, counselor candidate.

## GİRİŞ

Duygular doğumundan itibaren insan yaşamını şekillendirmektedir. Yeni doğan bebekler, yalnız kaldıklarında, acı çektiklerinde veya ilgiye ihtiyaç duyduklarında ağlarlar. Diğer taraftan kucağa alındıklarında veya karınları doyduğunda ise vücut duruşları rahatlar ve gülümserler; sanki mutluluk ve rahatlama gibi olumlu duygular gösteriyor gibi görünürler. Ancak yaşamın ilk üç yılının sonunda bebekler bir yetişkin kadar çeşitli duyguları hisseder hale gelir ve duyu yelpazeleri genişler. Başlangıçta sıkıntı ve haz arasında değişen iki kutuplu duygusal bir yaşam sergileyen bebeğin ilerleyen aylarda -8-9 aylıkken- birincil duyguları gelişmiş olur (Lewis, Haviland-Jones & Barrett, 2010). Bir olay karşısında kişinin verdiği doğrudan ve ilk tepki (Greenberg, 2010) olarak kabul edilen birincil duygular, öfke, korku, iğrenme, şaşkınlık, sevinç (mutluluk, eğlence) ve üzüntü olarak ifade edilmektedir (Nigina, 2021). Bu duygulara iki yaşından sonra çocuğun bilişsel kapasitesinin gelişmesi ve böylece nesnel öz farkındalığın oluşmasıyla beraber kıskançlık, empati, gurur ve utanç gibi öz-bilinçli duygular eklenmektedir (Lewis, 2008; Şendil, 2015). Bireyler küçük yaşlarda duyguları deneyimlerken doğrudan tepkiler verirken; yaş ilerledikçe duygularını tanımaya ve de tepkilerini kontrol etmeye başlar (Holodynski & Friedlmeier, 2005).

Yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişen duyguların insan yaşamında önemli işlevleri bulunmaktadır. Duygular, beklenmeyen ve ani oluşan olaylar karşısında hızlı bir biçimde insan vücudundaki tüm sistemlerin amaç ve ihtiyaçlarını gözeterek gerekli bilgiyi temin ederler (Şener, 2018). Örneğin, korku hissiyle birlikte vücut stres hormonları salgılar ve bu da bedenin mücadele veya kaçma tepkisini tetikleyebilir. Duyguların bir diğer işlevi bireye davranışları, psikolojik durumu, dünyayı görme şekline ilişkin bir takım bilgiler sunmasıdır (Young, 2019). Örneğin sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci daha fazla odaklanma ve sınava hazırlanmada özenli olma şeklinde davranışlarını düzenleyebilir. Yaşadığı kaygı ona sınavın önemini hatırlatabilir. Duygular bireyin anlık davranışlarını etkilemenin yanı sıra gelecek davranışları için de motivasyon sağlarlar (Nigina, 2021). Örneğin bir ilişkide mutlu hissetmek, o ilişkiyi devam ettirmek için bir motivasyon kaynağı olabilir. Duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesi duyguların sağlıklı bir şekilde deneyimlenmesini sağlarken (Kelek, 2020), duygusal deneyimlerin engellenmesi ve duygusal deneyimlerden kaçınma psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Safran vd., 2010).

Duyguların tanınması ve adlandırılmasında yaşanan zorluk aleksitimi kavramı olarak tanımlanmaktadır (Saariaho vd., 2015). Aleksitimi, 1972'de "ruh hali için kelime yok" anlamıyla ilk kez ortaya koyulmuştur (Lesser, 1981). Farklı kaynaklara göre aleksitimik bireylerde ön plana çıkan özellikler *duyguları tanıma güçlüğü, duyguları söze dökme güçlüğü, dışa dönük düşünce, işlemsel düşünme, hayal kurma ve duygusallaşma zorluğu* olarak belirtilmektedir (Bagby vd., 1986; Taylor, 2000). *Duyguları tanımakta ve söze dökmede güçlük çekme*, aleksitimik bireylerde en sık görülen özelliklerden biridir (Şener, 2018). Aleksitimik bireyler, yaşadıkları duyguları çok temel kelimelerle söze dökerler. Duygularına ilişkin sorular sorulduğunda bu sözcüğün anlamı hakkında bilgileri yokmuş gibi görünerek daha çok detayları anlatırlar ve tekrarlayarak konuşurlar (Lesser, 1981). Duygularını söze dökme ve farkında olmamanın sonucunda da duygularına müdahale etmekte güçlük yaşarlar, fiziksel belirtileri duyguları olarak değil hastalık olarak yanlış etiketlerler (Panaite & Bylsma, 2012). Gündelik yaşamda iletişim kurarlar fakat duygu ve

düşünceyi; duyguları ile bedensel belirtilerini birbirinden ayıramazlar (Sifneos, 1988). Aynı zamanda aleksitimik bireylerin duygularını tanımaması ve ayırt edemeyişi diğer insanlarla empati kurmasının da önüne geçmektedir (Dimaggio vd., 2011). Diğer bir özellik olan *dışadönük düşünce* aleksitimik bireylerin insanlarla ilişkilerinde dış uyaranlara göre hareket etmeyi tercih etmesini içermektedir. Çevreyle uyum içinde kalabilmek için aşırı çaba gösterirler. Hatta çevresel beklentilere aşırı uyum göstererek çevrelerinde uyumlu bireyler olarak görülebilirler (Taylor, 1991) *İşlemsel düşünme ise*, aleksitimik bireylerin problem çözerken daha derindeki sebepler yerine daha yüzeydekilere odaklanması olarak ifade edilebilir. Pragmatik düşünürler ve problemleri daha kısa yollardan çözmeye çalışırlar (Koçak, 2002). Son özellik olan *hayal gücünde sınırlılık*, fantezi (hayal) kurma azlığıyla belirlenmiş sınırlı imgesel becerilere sahip olmaktadır. Aleksitimik bireyler, hayal gücünü oldukça az kullanırlar (Lesser, 1981). Duyguları ile görsel imgeleri, düşünceleri ve düşlemleri arasında bağlantı kuramazlar. Duygusal uyarımın daha çok somatik kısmına dikkat ederler ve duyguları aşırı detaylı bilişsel hissetme durumları halinde hissederek (Taylor & Bagby, 1988). Daha güncel araştırmalarda da (Gross & Preece, 2023; Preece vd., 2017) duyguları tanımlama güçlüğü, duyguları söze dökme güçlüğü ve dışa dönük düşünce aleksitimik bireylerin ön plana çıkan özellikleri olarak belirtilmektedir.

Alan yazında aleksitimi, ilk olarak somatizasyon ve depresyonla ilişkili (Panaite & Bylsma, 2012) klinik bir kavram olarak ele alınmıştır (Lesser, 1981). Birçok davranış bozukluğuyla da ilişkili olduğu belirlenmiştir (Zackheim, 2007). Ancak daha güncel çalışmaların bazılarında aleksitiminin birlikte ortaya çıksa da somatizasyondan bağımsız bir yapı olduğu ortaya koyulmuştur. (Panaite & Blysm, 2012). Özellikle 1980 sonrasında yapılan araştırmalarda aleksitiminin sadece klinik hastalarda görülmediği normal bireylerde de görüldüğü saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda aleksitiminin, uyku kalitesi (Yaşar & Gündoğmuş, 2021), travmatik stres (Özturan vd., 2022), tükenmişlik, öfke ve somatizasyon (Konal Korkmaz vd., 2020), psikolojik belirtiler (Bilge & Bilge, 2021), kendine zarar verme davranışları (Norman vd., 2020), sosyal biliş (Di Tella vd., 2020), duygusal stres ve algılanan yaşam kalitesi (Martino vd., 2021), iletişim becerileri (Erdoğan, 2020; Köroğlu, 2019; Sancar & Aktaş, 2019) ve empati (Aslan vd., 2020; Chakraborty vd., 2021; Grynberg vd., 2010) gibi birçok farklı alana etki ettiği görülmüştür. Aleksitiminin normal popülasyonda yaygınlığı Kokkonen ve diğerlerine (2001) göre kadınlarda %5, erkeklerde %9 oranındadır. Di Tella ve diğerlerinin (2020) çalışmasına göre normal popülasyonda aleksitimi yaygınlık oranı %10'dur. Zhang ve diğerleri (2020) ise yaptıkları bir çalışma aleksitimi oranını %16,5 olarak tespit etmiştir. Alan yazına göre normal popülasyonda aleksitimi oranlarının %5 ila %16 arasında değişebildiği görülmektedir.

Türkiye'de ve yurt dışında aday psikolojik danışmanlar ile yürütülen sınırlı sayıda araştırmada psikolojik danışman adaylarında aleksitimik özelliklerin araştırıldığı görülmektedir (Krueger, 1997; Provost, 2009; Hall, 2009; Metin & Doğan, 2023). Metin ve Doğan (2023) psikolojik danışman adayları ile yürüttükleri deneysel çalışmada grupta psikolojik danışma sürecine katılan aleksitimi düzeyi yüksek psikolojik danışman adaylarının aleksitimi (duygu tanıma ve ifade etme ve dışadönük düşünme) puan ortalamalarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı ve bu düşüşün 8 hafta sonra da devam ettiğini tespit etmişlerdir. Yapılan bir diğer araştırmada yüksek düzeyde aleksitimik özellik gösteren psikolojik danışman adaylarının mesleki öz yeterliklerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Hall, 2009). Aleksitimik özellik gösteren psikolojik danışman adaylarının kendi duygularını tanımlayamamasının ve ifade edememesinin, psikolojik danışma becerilerine olumsuz olarak yansması olasıdır. Nitekim en temel psikolojik danışma becerilerinden olan empatik tepki verebilmenin ön koşullarından biri duygusal farkındalığa sahip olmaktır (Metin & Doğan, 2023). Bu kapsamda aday psikolojik danışmanların aleksitimik özelliklerinin belirlenmesi önemli görünmektedir.

Empati ve iletişim becerilerine sahip olma etkili psikolojik danışman özelliklerindedir (Pope & Kline, 1999; Young, 2013; Korkut Owen & Tuzgöl Dost, 2020). Aleksitimi bu beceriler için engel oluşturabilir (Tolmunen vd., 2011). Aleksitimik bireylerin kendi duygularını fark etme (Montebarocci vd., 2004) ve başkalarının duygularını anlama gibi durumlarda yaşadıkları

güçlükler (Sifneos, 1972) iletişim becerilerini olumsuz olumsuz olarak etkilemektedir (Erdoğan, 2020; Dalokay, & Aydın, 2023; Karaismailoğlu, Kulakaç, & Çilingir, 2021; Sancar & Aktaş, 2019; Sevindi & Kumcağız, 2018). Ayrıca aleksitimik bireylerin başkalarının üzgün, korkulu veya sınırlı yüz ifadelerini tanımlamakta zorlandıkları görülmektedir (Timoney & Holder, 2018). Oysa ki iletişimin gerçekleştirilmesinde sözsüz iletişim becerisi önemli rol oynamaktadır (Deniz, 2007). İletişim, yaşamı sürdürme, problemleri çözme ve uyum içinde yaşama için hayati öneme sahiptir (Üstünel, 2011). Yüksek düzeyde iletişim becerisine sahip olmak, aile içi ilişkilerden iş yaşamına, arkadaşlık ilişkilerinden sosyal etkileşime kadar geniş yelpazedeki ilişkilere olumlu etki eder (Karaca, 2016). Bireyin yaşamına önemli derecede katkı sunan iletişim becerilerinden biri de empatidir. Empati, karşıdaki kişinin bakış açısını ve duygularını anlama ve duygusal hassasiyetine uygun şekilde karşılık verme kapasitesidir (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004). Aleksitimik bireylerin duyguları fark etmedeki yetersizlikleri duyguları anlamayı içeren empati becerisini engellemektedir (Grynberg vd., 2010; Metin & Doğan, 2023). Aleksitimik bireyler, kişiler arası ilişkilerinde empatik olmayan, soğuk ve mesafeli bireyler olarak görünürler ve kişiler arası ilişkilerde özgüvenleri düşüktür (Montebarocci vd., 2004; Timoney & Holder, 2013). Aleksitimik özellik gösteren bireylerin iletişim becerilerinin desteklenmesi önemli görülmektedir. Okullarda aktif yürütülen iletişim derslerinin bireylerin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğuna ilişkin kanıtlar mevcuttur (Akan, 2021). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alan eğitiminde iletişim becerilerine yönelik zorunlu bir ders olmamakla beraber seçmeli ders olarak iletişim becerilerine ilişkin dersler yer almaktadır.

Etkili psikolojik danışman özelliklerinden olan empati ve iletişim becerilerinin psikolojik danışman adaylarının aleksitimi düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi aleksitiminin psikolojik danışmanlık becerileri üzerindeki yansımalarını görmede etkili olacaktır. Alan yazında aleksitimik özellikler, iletişim becerileri ve empati düzeylerinin bir arada araştırıldığı sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür (Sharafkhani vd., 2023). Ancak psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özelliklerinin, iletişim becerilerinin ve empati düzeylerinin bir arada araştırıldığı bir çalışmaya ulaşılammıştır. Bu bağlamda aleksitimik özelliklerin iletişim becerileri ve empati düzeyleriyle bağlantısı ortaya koyularak çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanında araştırmanın psikolojik danışman adaylarına yönelik bir çalışma olmasından dolayı psikolojik danışmanlık eğitimine de katkısı olacağı varsayılmaktadır. Psikolojik danışman olarak yetişen adayların, etkili bir psikolojik danışma hizmeti vermesi için iletişim becerileri ve empatiyi etkin kullanabilmesi ve iletişim kurdukları bireylerin duygusal ihtiyaçlarını tanıyabilmeleri oldukça önem arz etmektedir. Bu çalışmada aday psikolojik danışmanların aleksitimik özellikleri, iletişim becerileri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda şu sorulara cevap aranmaktadır:

- Psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özellikleri ne düzeydedir?
- Psikolojik danışman adaylarının iletişim becerileri ve empati düzeyleri aleksitimik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özellikleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Psikolojik danışmanların aleksitimik özellikleri iletişim dersi alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Psikolojik danışmanların aleksitimik özellikleri psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

## YÖNTEM

Çalışmada, genel tarama modellerinden ilişkiisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkiisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişkenin birlikte değişiminin olup olmadığını ya da değişimin ne derece olduğunu belirlemeye yönelik bir modeldir. Bu modelde elde edilen bulgular deneme modellerindeki gibi gerçek bir sebep-sonuç ilişkisi içerisinde açıklanmaz. Fakat bu

ilişkiye yönelik bilgi sağlayarak bir değişken bilindiğinde diğerine ilişkin çıkarımda bulunabileceği ifade edilmektedir (Karasar, 2020).

## 2. Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklemini 2020-2021 ve 2021-2022 eğitim öğretim yıllarında Akdeniz, Marmara ve İç Anadolu Bölgesinde yer alan devlet üniversitelerinden çevrimiçi ortamda gönüllü olan rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin dağılımlar ve betimsel istatistikler Tablo 1 ve Tablo 2’de gösterilmektedir.

**Tablo 1**

*Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgilerin Dağılımı*

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	154	76.5
	Erkek	47	23.5
Sınıf düzeyi	1.sınıf	55	27
	2.sınıf	49	24.5
	3.sınıf	51	25.5
	4.sınıf	46	23.0
İletişim dersi alma	Evet	103	51.5
	Hayır	98	48.5
Psikolojik yardım alma	Evet	44	21.5
	Hayır	157	78.5
Toplam		201	%100

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunun %76’sı kadın, %24’ü erkek olmak üzere 201 kişiden oluştuğu görülmektedir. Bu katılımcıların %27’si 1. Sınıf kademesinde, %25’i 2.sınıf kademesinde, yaklaşık %25’i 3.sınıf kademesinde ve %23’ü de 4.sınıf kademesinde eğitim görmektedir. Katılımcıların %52’si iletişim dersi alırken %48’si iletişim dersi almamıştır. Katılımcıların yaklaşık %78’inin ise daha önce psikolojik yardım almadığı görülmektedir.

**Tablo 2**

*Psikolojik Danışman Adaylarının Demografik Değişkenlere Göre Aleksitimi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişkenler		n	X	S
Cinsiyet	Kadın	154	50.10	10.26
	Erkek	47	51.65	9.9
İletişim Dersi	Evet	103	48.08	9.99
Alma Durumu	Hayır	98	52.96	9.51
Psikolojik Yardım	Evet	44	50.04	10.72
Alma Durumu	Hayır	157	50.58	9.87

Tablo 2’ ye göre cinsiyete ilişkin aleksitimi puanları incelendiğinde kadın katılımcıların aleksitimi ortalamalarının 50,10, erkek katılımcıların ise 51,65 olduğu görülmektedir. Erkek katılımcılar, kadın katılımcılardan daha yüksek ortalama değerine sahiptir. İletişim dersi alma durumuna göre incelendiğinde iletişim dersi almayan öğrencilerin daha yüksek aleksitimi puanlarının olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım almayan öğrencilerin de aleksitimi puanları psikolojik yardım alanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir.

## 2.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilerin demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla kişisel bilgi formu, iletişim becerilerini ölçmek amacıyla Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Ölçeği; empati düzeylerini ölçmek için Topcu, Erdur Baker ve Çapa Aydın (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Temel Empati Ölçeği; aleksitimik özelliklerini ölçmek için ise Güleç ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin Türkçe versiyonu kullanılmıştır.

## 2.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından öğrencilerin cinsiyetlerini, okudukları üniversiteyi, sınıf düzeylerini, iletişim dersi ve psikolojik yardım alıp almama durumlarını belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

## 2.3. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipinde, 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı temel iletişim becerilerini ölçen "İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri", bireyin duygu ve düşüncelerini ifade edebilme becerisini ölçen "Kendini İfade Etme", aktif olarak dinleme ve sözel olmayan ifadeleri anlamlandırma becerisini ölçen "Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim" ve son olarak insanlarla kolay bir biçimde iletişim kurabilme becerisini ölçen "İletişim Kurmaya İsteklilik" olarak dört alt boyutu içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar iletişimde ölçülen becerilerin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerliğini ölçmek amacıyla yapılan testler sonucunda karşılaştırmalı uyum indeksi 0,91; artırımlı uyum iyiliği indeksi 0,91 ve Tucker-Lewis indeksi 0,90 olarak bulunmuştur. Güvenirliği belirleyen iç tutarlık katsayısı ise 0,88 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,88 bulunmuştur.

## 2.4. Temel Empati Ölçeği (TEÖ)

Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından geliştirilen Temel Empati Ölçeği'ni Topcu, Erdur Baker ve Çapa Aydın (2010) Türkçe 'ye uyarlamışlardır. Ölçek, 5'li likert tipinde, 20 maddeden oluşmakta olup bilişsel ve duygusal empati olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahiptir. 9 madde bilişsel empatiyi, 11 madde ise duygusal empatiyi ölçmektedir. Ölçeğin bilişsel boyutundan alınabilecek en düşük puan 9 iken en yüksek puan 45'tir. Duygusal boyutundan ise en düşük 11, en yüksek 55 puan alınabilmektedir. Geçerliğini ölçmek amacıyla yapılan testler sonucunda uyum iyiliği indeksleri GFI=0,90, AGFI=0,87 ve RMSEA=0,06 bulunup yeterli olarak görülmüştür. Ölçeğin güvenirliliğini ifade eden iç tutarlık katsayısı ise bilişsel boyut için 0,80, duygusal boyut için de 0,76 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,78 bulunmuştur.

## 2.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)

Orijinali Bagby ve arkadaşları (1986) tarafından geliştiren Toronto Aleksitimi Ölçeği, Güleç, Y. Güleç, Sayar, Köse, Çıtak, Evren ve Borckardt (2009) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçek, 5'li likert tipinde olup 20 maddeden ve 3 faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Duyguları belirleme ve duygusal uyarılmanın yanında beliren bedensel belirtileri ayırt etmedeki zorluğu ölçen "Duygularını Tanımada Güçlük", duygularını diğerlerine aktarmada yaşanan zorluğu ölçen "Duyguları Söze Dökmede Güçlük" ve son olarak dışa dönük bilişsel yapı, içe dönük düşünme ve zayıf imgelem gücünü ölçen "Dışa Vuruk Düşünme" alt boyutlarını içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek aleksitimi düzeyini göstermektedir. Ölçeğin geçerliğini ölçmek amacıyla yapılan testler sonucunda uyum iyiliği indeksleri GFI=0,87, AGFI=0,84 ve RMSEA=0,079 bulunup yeterli olarak görülmüştür. Ölçeğin güvenirliliğini ifade eden iç tutarlık katsayısı ise 0,78 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,80 bulunmuştur.

### 3. Verilerin Analizi

Aday Psikolojik danışmanlarda iletişim becerileri, empati düzeyi ve aleksitimik özelliklerine ilişkin bulguları analiz ederken SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Psikolojik danışmanların aleksitimik özelliklerinin iletişim becerileri ve empati düzeylerinden farklılaşma durumunu test etmek amacıyla MANOVA analizinden yararlanılmıştır. Tek yönlü MANOVA, ikiden fazla bağımsız gruba ait birden fazla bağımlı değişkenin ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşma durumunu belirleme amacıyla kullanılır (Can, 2014). Gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için ise ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Veri analizi gerçekleşmeden önce değişkenlerin doğrusallığını etkilememesi amacıyla verilerdeki uç değerler kontrol edilmiştir ve 4 uç veri, veri setinden çıkartılmıştır. MANOVA'nın yapılabilmesi için verilerin normal dağılım göstermesi, bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunması ve bağımlı değişkenin varyans-kovaryans matrislerinin homojen olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2020). Verilerin tek değişkenli normalliğini test edebilmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlere ilişkin bilgiler Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3**

*Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

	N	Çarpıklık	Basıklık
İletişim	201	.243	.172
Becerileri			
Empati		-.240	.172
Aleksitimi		-.191	.172

Tabloda görüldüğü gibi çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ve -1 aralığında yer almaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2016).

Çok değişkenli normalliğin test edilmesi amacıyla ise Mahalonobis uzaklığı incelenerek verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Bir diğer varsayım olan bağımlı değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin varlığı Pearson korelasyon katsayısı ile test edilmiş, teste ilişkin sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4**

*Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları*

	İletişim Becerileri	Empati	Aleksitimi
İletişim Becerileri	1	.418**	-.393**
Empati	.418**	1	-.261**
Aleksitimi	-.393**	-.261**	1

Tablo 4'e göre bağımlı değişkenler olan empati ve iletişim becerileri arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki ( $r=.418$ ,  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir. MANOVA'nın son varsayımı olan varyans kovaryans matrislerinin belirlenmesi için de Box's M testi uygulanmış, değerler (Box's  $M=4,764$ ,  $F=,779$ ,  $p>.05$ ) olarak bulunmuş ve kovaryans matrisleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Psikolojik danışman adaylarının cinsiyetlerine, iletişim dersi ve psikolojik yardım alma durumlarına göre aleksitimik özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ise bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır.

## BULGULAR

Bu kısımda aday psikolojik danışmanlarının aleksitimik özelliklerine ilişkin puan dağılımlarına (Tablo 5), aleksitiminin iletişim becerileri, empati düzeylerine göre farklılaşma düzeyine ilişkin bulgulara (Tablo 6, Tablo 8 ve Tablo 9) ve aleksitimi düzeylerine göre aday psikolojik danışmanların iletişim becerileri ve empati toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere (Tablo 6) yer verilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanları incelenmiş ve puan dağılımı Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5**

*Psikolojik Danışman Adaylarının Aleksitimi Puanlarının Dağılımı*

Aleksitimi Puanları	f	%
Düşük	107	53.2
Orta	61	30.3
Yüksek	33	16.4
Toplam	201	100

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının %53 'ünün düşük düzeyde; %30'unun orta düzeyde; %16 'sının ise yüksek düzeyde aleksitimik özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu psikolojik danışman adaylarının %46'sının orta ve ortanın üzerinde aleksitimik özellik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 6**

*Psikolojik Danışman Adaylarının İletişim Becerilerini ve Empati Düzeylerini Etkileyen Aleksitimik Özelliklere İlişkin MANOVA Sonuçları*

Bağımsız Değişken	$\Lambda$	F	sd	p	$\eta^2$
Aleksitimi	.919	4.227	4	.002	.041

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının aleksitimi, iletişim becerileri ve empati düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Aleksitiminin bağımlı değişkenler olan iletişim becerileri ve empati düzeylerinin üzerindeki etki derecesi eta kare ( $\eta^2$ ) değeri ile belirlenmiş olup düşük düzeyde bir etki derecesine sahip olduğu görülmüştür. Eta kare değerinin .01-.059 olması küçük etkiyi, .059-.138 olması orta derecede bir etkiyi, .138'den büyük ise geniş bir etkiyi ifade etmektedir (Cohen, 1988). Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA ve Tukey testlerine ilişkin sonuçlar Tablo 7 ve Tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 7**

*Psikolojik Danışman Adaylarının Aleksitimik Özelliklerine Göre İletişim Becerileri ve Empati Puanlarının ANOVA Sonuçları*

Aleksitimi	Bağımlı Değişkenler	N	X	S	sd	F	p	$\eta^2$
Düşük	İletişim Becerileri	107	101.24	9.51	2	6.64	.002	.062
Orta		61	96.96	8.82				
Yüksek		33	95.78	8.96				
Düşük	Empati	107	78.19	7.67	2	5.21	.006	.050
Orta		61	75.26	8.81				
Yüksek		33	73.45	8.86				



Tablo 8 incelendiğinde aleksitimi puanları düşük, orta ve yüksek olanların iletişim becerileri puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $F=6,64$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.062$ ). Bu farklılığın 101, 24 ortalama ile aleksitimi puanları düşük olan psikolojik danışmanların lehine olduğu görülmektedir. Bir diğer ifade ile aleksitimi puanları düştükçe iletişim becerileri puanları artmaktadır. Tabloda aleksitimi puanları düşük, orta ve yüksek olanların empati puanları arasında da anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $F=5,21$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.050$ ). Bu farklılığın 78,19 ortalama ile aleksitimi puanları düşük olan psikolojik danışmanların lehine olduğu görülmektedir. Psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanları düştükçe empati puanları artmaktadır. Aleksitiminin iletişim becerileri üzerindeki etkisi orta düzeydeyken ( $\eta^2=.062$ ); empati üzerindeki etkisi düşük düzeyde olarak belirlenmiştir.

**Tablo 8**

*Tukey Testine İlişkin Sonuçlar*

Bağımlı Değişken	Aleksitimi(i)	Aleksitimi (j)	Ortalama farkları(İ-J)	Standart Hata	p
İletişim becerileri	düşük	orta	4.2758*	1.47962	.012
		yüksek	5.4551*	1.83640	.009
	orta	düşük	-4.2758*	1.47962	.012
		yüksek	1.1793	1.99294	.825
	yüksek	düşük	-5.4551*	1.83640	.009
		orta	-1.1793	1.99294	.825
Empati	düşük	orta	2.9340	1.32125	.070
		yüksek	4.7417*	1.63984	.012
	orta	düşük	-2.9340	1.32125	.070
		yüksek	1.8077	1.77963	.568
	yüksek	düşük	-4.7417*	1.63984	.012
		orta	-1.8077	1.77963	.568

$p<.05$

Tablo 8’de iletişim becerileri ve empati toplam puanlarının aleksitimi düzeylerine göre ortalama farkları ve anlamlılık değerleri görülmektedir. Tablo 8 incelendiğinde düşük düzeyde aleksitimik olan aday psikolojik danışmanlar ile orta ( $p = .012$ ) ve yüksek ( $p=.009$ ) düzeyde aleksitimik olan aday psikolojik danışmanların iletişim becerileri toplam puanları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ortalama farklılığının hangi grubun lehine olduğunu incelemek için grupların ortalama farklarına bakılmıştır. Buna göre düşük düzeyde aleksitimik olan aday psikolojik danışmanların iletişim becerileri toplam puanları orta ( $i-j=4.2758$ ) ve yüksek ( $i-j=5.4551$ ) düzeyde aleksitimik olanlara kıyasla daha yüksektir. Ayrıca düşük düzeyde aleksitimik olan aday psikolojik danışmanlar ile yüksek ( $p=.012$ ) düzeyde aleksitimik olan aday psikolojik danışmanların empati toplam puanları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ortalama farklılığının hangi grubun lehine olduğu incelendiğinde düşük düzeyde aleksitimik olan aday psikolojik danışmanların empati becerileri toplam puanları yüksek ( $i-j=4.7417$ ) düzeyde aleksitimik olanlara kıyasla daha yüksektir.

Psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanlarının cinsiyete, iletişim dersi alma ve psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır ve sonuçları Tablo 9’da gösterilmektedir.

**Tablo 9**

*Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyete, İletişim Dersi ve Psikolojik Yardım Alma Durumlarına Göre Aleksitimi Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları*

Değişken		n	X	S	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	154	50.10	10.26	199	-	.929
	Erkek	47	51.65	9.29			
İletişim	Evet	103	48.08	9.99	199	.	.000*
Dersi Alma Durumu	Hayır	98	52.96	9.51			
Psikolojik yardım	Evet	44	50.04	10.72	199	-	.753
alma durumu	Hayır	157	50.58	9.87			

p<.05\*

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanlarının cinsiyete ve psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği, iletişim dersi alma durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. İletişim dersi alan psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada “Psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özellikleri ne düzeydedir?”, “Psikolojik danışman adaylarının iletişim becerileri ve empati düzeyleri aleksitimik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?”, “Psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özellikleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?”, “Psikolojik danışmanların aleksitimik özellikleri iletişim dersi alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?”, “Psikolojik danışmanların aleksitimik özellikleri psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” sorularına cevap aranmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre aday psikolojik danışmanların %16’sının yüksek düzeyde aleksitimik özelliklere sahip olduğu görülürken, %46’sının orta, ortanın üzerinde aleksitimik özellik gösterdiği görülmüştür. Alan yazında psikolojik danışmanlık gibi yardım mesleklerinden olan sağlık bölümlerinde okuyan üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde aleksitimi prevalansının %13 ile %49 arasında değiştiği görülmektedir (Alzahrani vd., 2020; Modestin vd., 2004; Zhang vd., 2020; Messedi vd., 2020). Bu bağlamda elde edilen bulgunun ilgili alan yazıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Psikolojik danışmanlardan danışanları ile olan ilişkilerinde etkili olabilmeleri için samimiyet, duyarlılık, insanlara ilgi, duygusal istikrar, empati, sosyallik gibi özelliklerin bulunması beklenmektedir (Pope & Kline, 1999). Aleksitimik özelliklere sahip olan bireyler ise hem kendisinin hem de diğerlerinin duygularını tanıırken ve duygularını ifade ederken zorlanmaktadır (Demers & Koven, 2015). Geleceğin psikolojik danışmanları olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin aleksitimik özelliklere sahip olmasının psikolojik danışma ilişkisini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle psikolojik danışman adaylarının duyguların farkındalığına ilişkin beceri kazanmalarının önemi anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, aleksitimi puanları düşük olan psikolojik danışman adaylarının iletişim becerisi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında psikolojik danışmanlarla yapılmış benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Aynı zamanda klinik olmayan gruplarla yapılan çalışmalar da sınırlı sayıdadır. Yapılan sınırlı sayıdaki çalışmalarda aleksitimi ve iletişim becerileri arasında mevcut araştırmada olduğu gibi ters yönlü ilişki olduğu görülmüştür (Erdoğan, 2020; Dalokay, & Aydın, 2023; Karaismailoğlu vd., 2021;

Sancar & Aktaş, 2019; Sevindi & Kumcağız, 2018). Nitekim alan yazında yer alan aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla yüz ifadelerindeki belirli duygusal durumları daha az tanımlayabilmesi, aleksitiminin iletişimde sözel ve sözel olmayan duygusal uyarınları işleme kapasitesini düşürmesi gibi (Mann vd., 1994; Lane vd., 1996; Timoney & Holder, 2013) bilgilere bakıldığında aleksitimik bireylerin duyguları tanımlama, ifade etme ve farkında olma gibi alanlarda (Koçak, 2005) zayıf oldukları görülmüştür. Bunlar da bireyin iletişimini olumsuz yönde etkilemekte, kişilerarası ilişkilerde sorunlara yol açmaktadır (Vanheule vd., 2007; Spitzer vd., 2005). İletişim becerisi aynı zamanda önemli bir psikolojik danışma becerisi olarak da değerlendirilmektedir (Korkut Owen & Tuzgöl Dost, 2020). Nitekim yapılan bir çalışmada kişilerarası ilişki becerilerinin psikolojik danışma sonucunu yordadığı belirlenmiştir (Anderson vd., 2009). Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının duygularını fark edip ifade edebilmeleri noktasında desteklenmelerinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Çalışmada elde edilen diğer bir bulguya göre, aleksitimi puanları düşük olan psikolojik danışman adaylarının empati puanlarının daha yüksek olduğudur. Alan yazında psikolojik danışmanlarla yapılan sınırlı sayıda çalışma olup yapılan bir çalışmada psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özelliklerinin empatiyi negatif yönde yordadığı belirlenmiştir (Krueger, 1997). Farklı olarak sağlık çalışanları (hemşirelik, tıp öğrencileri gibi) gruplarıyla yapılan araştırmalarda ise mevcut araştırma ile benzer şekilde aleksitimi ve empati arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Guttman, 2002; Moruguchi, 2006; Yalnızoğlu Çaka vd., 2018; Khodabakhsh & Fatehi, 2012; Aslan vd., 2021; Di Lorenzo Roseria vd., 2019).

Bilişsel ve duygusal boyutları bulunan empati, diğerlerinin perspektifinden bakabilme, karşıdaki kişiye ait gerçeklikleri tanımlayabilme ve diğerlerinin duygu durumunu algılayarak uygun dönüt verebilme yeteneğidir (Davis, 1994; Jackson vd., 2005). Kendi duygularını adlandırma güdüsü kişinin empatik tepki vermesinde fayda sağlamaktadır. Kendi iç görüşü olan kişi birtakım çıkarımlarda bulunarak empatik tepki verebilir (İkiz, 2009). Oysa aleksitimik özelliklere sahip olan bireyler hem kendi duygularını tanımlamakta (Koçak, 2005) hem de diğerlerinin duygusal, zihinsel durumlarını tanımakta zorlanmaktadır (Demers & Koven, 2015). Nitekim alan yazında yapılan bir çalışmada aleksitimisi yüksek olan bireylerin mikro duygusal yüz ifadelerini tanıma ve diğer insanların hislerini anlamada bozulmalar yaşadığı görülmüştür (Swart, 2009). Sağlıklı iletişimin mihenk taşı (Dökmen, 1994) olan empati, psikolojik danışma sürecinde kurulan terapötik ilişkinin de temelini oluşturmaktadır (İkiz, 2009). Psikolojik danışma sürecinde empati, danışanla güven ilişkisi kurmayı (Okun, 1997), danışanların psikolojik danışma sürecinde kendini açıklama davranışlarının artmasını, reddetme/kaçınma, eleştiri/isyan ve bağıllık gibi süreci engelleyici davranışların azalmasını, ifade edilen duyguların kabulünü danışana göstermeyi ve danışanın iç görüşü kazanmasını, süreçte daha fazla sorumluluk alarak işbirliği yapmasını ve belirlenen hedeflere ulaşmayı sağlamaktadır (Sanberk & Akbaş, 2015). Özetle psikolojik danışmanlar psikolojik danışma sürecinin neredeyse tamamında empati becerisini kullanmaktadır. Buradan hareketle psikolojik danışman adaylarının danışanın anlattıklarını ve duygularını doğru bir şekilde anlama, tanımlama, anladıklarını tekrar danışana yansıtabilme, kendi duygu ve düşüncelerine ilişkin içgörü kazanma gibi konularda desteklenmesinin önem taşıdığı görülmektedir. (Metin & Doğan, 2023 )

Araştırmada psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Alan yazında bu değişkenlere ilişkin farklı bulgular içeren çalışmalar bulunmaktadır. Mevcut araştırma ile benzer şekilde bazı araştırmacılara göre aleksitimi puanları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Karaismailoğlu vd., 2021; Sevindi & Kumcağız, 2018; Yalnızoğlu Çaka vd., 2018). Diğer yandan bazı araştırmacılara göre ise aleksitimi cinsiyete göre farklılaşmaktadır ve erkeklerin aleksitimi puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Erdoğan, 2020; Sancar & Aktaş, 2019). Alan yazında ve mevcut araştırmada cinsiyete ilişkin farklılıklarla ilgili genellemede bulunmanın mümkün olmadığı söylenebilir. Mevcut araştırmada erkek

katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha az olmasının çalışmanın cinsiyete ilişkin bulgusunu etkilediği ve mevcut araştırma için bir sınırlılık olduğu düşünülmektedir.

Diğer bir bulguya göre psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanları psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Alan yazında mevcut araştırma ile benzer şekilde bazı çalışmalarda bireylerin aleksitimi puanlarında psikolojik yardım alma durumuna ilişkin bir farklılık görülmemiştir (Güler, 2014; Eyüpoğlu, 2018). Bunun yanı sıra yapılan bir çalışmada psikolojik yardım alan bireylerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Yorulmaz, 2021). Aleksitimi birtakım psikolojik belirtiyeye eşlik ettiği (Beştepe vd., 2000) için psikolojik yardıma başvuran bireylerde yüksek oranlarda gözlenmesi beklenen bir durumdur. Öte yandan ruh sağlığı hizmeti için başvuran aynı zamanda aleksitimik özellik gösteren kişilerin duygularını ifade etme, kendisini açma konusunda kısır (Uslu vd., 2020) kişiler olduğu için psikolojik yardım hizmetlerinden maksimum faydayı alamıyor olabilecekleri de düşünülebilir. Bu bulgudan yola çıkarak psikolojik danışma hizmetlerinin aleksitimi üzerindeki doğrudan etkisine yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre de psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanları iletişim dersi alma durumuna göre farklılık göstermektedir. İletişim dersi alan psikolojik danışman adaylarının aleksitimi puanları iletişim dersi almayan adaylara kıyasla daha düşüktür. Alan yazında bu bulguya ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Karaismailoğlu, Kulakaç ve Çilingir'in (2021) çalışmasına göre mevcut araştırma ile benzer şekilde iletişim becerileri eğitimi alan kişilerin daha düşük aleksitimi puanlarına sahip olduğu görülmektedir. İletişim becerisi, öğrenilebilen ve öğretilebilen bir beceridir (Korkut, 2004). İletişim becerilerine ilişkin eğitim alan bireylerin iletişim becerilerinin geliştiği yapılan çalışmalarda gözlenmiştir (Arifoğlu & Razi, 2011; Akan, 2021). Akan (2021) seçmeli ders olarak kişiler arası ilişkiler ve iletişim dersi alan bir grup üniversite öğrencisi ile yaptığı deneysel çalışmada bu dersin iletişim becerilerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ders içeriğinde duyguları tanıma, ifade etme ve empati becerileri yer almaktadır. Aleksitimik özelliklere sahip olan bireylerin hem kendisinin hem de diğerlerinin duygularını tanıma, duygularını ifade etmede zorlandıkları (Demers & Koven, 2015), empati becerisini kullanmada zayıf oldukları (Aslan vd., 2021) göz önüne alındığında iletişim becerilerine ilişkin eğitim almanın bu bireyler üzerinde olumlu etkileri olabileceği ortaya çıkmaktadır. Psikolojik danışman adaylarına iletişim becerilerine ilişkin eğitimler verilmesiyle aleksitimik özelliklerin kişilerarası ilişkilerdeki ve psikolojik danışma sürecindeki olumsuz etkilerinin azalması mümkün olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özelliklerinin azımsanmayacak düzeyde olduğu ve bu özelliklere göre iletişim becerisi ve empati düzeylerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Aleksitiminin ruh sağlığı profesyonellerinde bulunması danışman-danışan ilişkisini olumsuz yönde etkileyebileceğinden profesyonellerin bu konuda farkındalık kazanması oldukça hayatidir. Psikolojik danışman eğitiminde aday psikolojik danışmanların kendi duygusal farkındalık düzeylerine yönelik yapılacak sınıf içi ve dışı faaliyetler aleksitimi özelliği gösteren öğrencilerin kişisel farkındalıkları açısından katkı sağlayabilir. İletişim dersi alan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin daha düşük olması psikolojik danışman eğitiminde iletişim becerileri dersinin önemini ortaya koymaktadır. Psikolojik danışman eğitiminde iletişim becerilerini artırmaya yönelik derslerin etkili olarak sunulması aleksitimi özelliği gösteren öğrencilerin kişisel gelişimleri için fırsat sağlayabilir.

Mevcut araştırma sınırlı bir çalışma grubu ile gerçekleştirilmiştir. Sonraki araştırmalarda psikolojik danışman adaylarının aleksitimik özelliklerine ilişkin daha büyük çalışma gruplarıyla araştırmalar yapılabilir. Psikolojik danışmanların aleksitimi düzeyleri, duygu düzenleme becerisi, psikolojik danışman öz yeterliliği gibi farklı değişkenlerle beraber

incelenebilir. Psikolojik danışman adaylarında aleksitimi düzeylerinin düşürülmesine yönelik psiko-eğitim programları uygulanarak deneysel çalışmalar tasarlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Akan, Y. (2021). İnsan ilişkileri ve iletişim dersinin üniversite öğrencilerinin iletişim ve problem çözme beceri düzeylerine etkisi. *Milli Eğitim*, 50(230), 923-938.
- Alzahrani, SH., Coumaravelou, S., Mahmoud, I., Beswari, J. & Algetham, M. (2020). Prevalance of alexithymia and associated factors among medical students at King Abdulaziz University: A cross-sectional study. *Ann Saudi Med*, 40(1), 55-62.
- Anderson, T., Ogles, B.M., Patterson, C.L, Lambert, M.J. & Vermeersch, D.A. (2009). Therapist effects: Facilitative interpersonal skills as a predictor of therapist success. *Journal of Clinical Psychology*, 65(7), 755-768.
- Arifoğlu, B. & Sala Razi, G. (2011). Birinci sınıf hemşirelik öğrencilerinin empati ve iletişim becerileriyle iletişim yönetimi dersi akademik başarı puanı arasındaki ilişki. *DEUHYO ED*, 4(1), 7-11.
- Bagby, M., Taylor, G. J., & Ryan, D. (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(4), 207-215.
- Beştepe, E., Tüzer, V. & Önder, M.E. (2000). Psikiyatrik ve psikosomatik hasta ve kontrol grubunda aleksitimi: Karşılaştırmalı bir çalışma. *3P Dergisi*, 8(3), 175-181.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2021). Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide savunma mekanizmaları ve içgörünün aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi*. Pegem Akademi.
- Chakraborty, N., Mehmet, H. & Brugha, T. (2021) Alexithymia and empathy in a non-clinical population: How do they correlate? *The Physician*, 7(2), 1-8. <https://doi.org/10.38192/1.7.2.1>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Dalokay, E. B., & Aydin, A. (2023). The relationship between alexithymia, communication skills and mental well-being of nurses' in Turkey: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 81-86.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.
- Di Lorenzo Rosaria, V. G., Giulia, S., & Paola, F. (2019). Emotional intelligence, empathy and alexithymia: A cross-sectional survey on emotional competence in a group of nursing students. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 90(Suppl 4), 32.
- Di Tella, M., Adenzato, M., Catmur, C., Miti, F., Castelli, L., & Ardito, R. B. (2020). The role of alexithymia in social cognition: Evidence from a non-clinical population. *Journal of Affective Disorders*, 273, 482–492. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.012>

- 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.
- Erdoğan, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Eyüpoğlu, H.B. (2018). *Erken dönem yaşantılar, aleksitimi ve bedenselleştirme arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Şehir Üniversitesi.
- 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.
- Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Compr Psychiatry*, 43(6), 448-455.
- Güleç, H., Y. Güleç, M., Sayar, K., Köse, S., Çıtak, S., Evren, C. ve Borckardt, J. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Güler, H. K. (2014). *Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Hall, K.E. (2009). *Anxiety and counseling self-efficacy among counseling students: The moderating role of mindfulness and alexithymia* [PhD Dissertation]. The University of North Carolina.
- Holodyski, M., & Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and emotion regulation* (Vol. 8). Springer Science & Business Media.
- İkiz, F. E. (2009). İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların empati düzeylerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(2), 346-356.
- Jackson, P. L., Meltzoff, A. N., & Decety, J. (2005). How do we perceive the pain of others: A window into the neural processes involved in empathy. *NeuroImage*, 24, 771-779.
- Karaismailoğlu, D., Kulakaç, N. & Çilingir, D. (2021). Ameliyathane hemşirelerinde aleksitimi düzeyi ve iletişim becerilerine etkisi: Doğu Karadeniz örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 81-87.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel irade algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademi.
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: Üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Khodabakhsh, M., R. & Fatehi, M. (2012). Relationship of alexithymia with empathy and emotional intelligence, *Global Journal of Psychology Research*. 2, 09-14.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(23), 29-45.

- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive psychiatry*, 42(6), 471–476. <https://doi.org/10.1053/comp.2001.27892>
- Konal Korkmaz, E., Telli, S., Kadioglu, H., & Karaca, S. (2020). Hemşirelerde aleksitimi ve aleksitiminin tükenmişlik, öfke ve somatizasyon ile ilişkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(4), 284-291.
- Korkut Owen, F. & Bugay, A. (2014). İletişim becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 51-64.
- Korkut Owen, F. & Tuzgöl Dost, M. (2020). Psikolojik danışman adaylarına göre etkili psikolojik danışmanın özellikleri ve psikolojik danışman eğitiminin etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 259-274.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık.
- Köroğlu, Ö. (2019). The relationship between public administration students' levels of alexithymia and communication skills. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(35), 203-225.
- Krueger, T. J. (1997). *Affective orientation, alexithymia, and multidimensional empathy in counselors-in-training* [PhD Dissertation]. Western Michigan University.
- Lane, R. D., Lee, S., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., & Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic medicine*, 58(3), 203-210.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2010). *Handbook of emotions*. Guilford Press.
- Mann, L. S., Wise, T. N., Trinidad, A., & Kohanski, R. (1994). Alexithymia, affect recognition, and the five-factor model of personality in normal subjects. *Psychological reports*, 74(2), 563-567.
- Martino, G., Caputo, A., Vicario, C. M., Feldt-Rasmussen, U., Watt, T., Quattropiani, M. C., ... & Vita, R. (2021). Alexithymia, emotional distress, and perceived quality of life in patients with hashimoto's thyroiditis. *Frontiers in psychology*, 12, 1295.
- Messedi, N., Feki, I., Masmoudi, R., Saguem, B. N., & Masmoudi, J. (2017). What relationship between eating disorders and alexithymia among medical students?. *European Psychiatry*, 41(1), 557-557.
- Metin, A., & Doğan, T. (2023). Counsellors as a client: group counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(1), 162-176.
- Modestin, J., Furrer, R., & Malti, T. (2004). Study on alexithymia in adult non-patients. *Journal of psychosomatic research*, 56(6), 707-709.
- Nigina, M. (2021). Types and basic functions of emotions. *JournalNX*, 7(02), 301-305.
- Norman, H., Oskis, A., Marzano, L., & Coulson, M. (2020). The relationship between self-harm and alexithymia: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian journal of psychology*, 61(6), 855-876.

- Okun, B. F. (1997). Effective helping. *Interviewing and counseling techniques*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Özturan, D. D., Kardeş, V. Ç., Özsoy, F., Sevindik, M., Gürgen, A., Vahapoğlu, F., & Canakci, E. (2022). Covid-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında travmatik stres ve aleksitimi düzeylerinin araştırılması: Ordu ili örneği. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 6(1), 58-64.
- Panaite, V. & Bylsma, L. M. (2012). *Alexithymia. Encyclopedia of Human Behavior* (Second Edition), 92-99.
- Pope, V.T. & Kline, W.B. (1999). The personal characteristics of effective counselors: What 10 experts think. *Psychological Reports*, 84, 1339-144.
- Preece, D. A., & Gross, J. J. (2023). Conceptualizing alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 215, 112375.
- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., & Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and individual differences*, 119, 341-352.
- Provost, K. B. (2009). *How CACREP and non-CACREP counselor education training programs shift students' alexithymia during their pre-practicum experience* (PhD Dissertation) Idaho State University, Pocatello.
- Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M. & Joukamaa, M. I. (2015). Alexithymia and Early Maladaptive Schemas in chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 428-437.
- Safran, J. D., Eubanks-Carter, C., & Muran, J. C. (2010). Emotion-focused/interpersonal cognitive therapy. *Cognitive and behavioral theories in clinical practice*, 332-362.
- Sanberk, İ., & Akbaş, T. (2015). Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışmanlık Süreçleri: Danışan-Danışman Etkileşimlerinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri: Teori ve Uygulama*, 15(4), 859-878.
- Sancar B, Aktas D. The relationship between levels of Alexithymia and communication skills of nursing students. *Pak J Med Sci*, 35(2), 489-494. <https://doi.org/10.12669/pjms.35.2.604>
- Sevindi, T., & Kumcağız, H. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1335-1343.
- Sharafkhani, R., Nukpezah, R N., Lathabhavan, R., Kallmen, H., Fournier, A., & Hosseini Marznaki, Z. (2023). Factors that affect levels of alexithymia, empathy and communication skills of nursing students in northern Iran. *Nursing Open*, 10, 3936-3945.
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*.
- Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J., & Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 74(4), 240-246.
- Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PloS one*, 4(6), e5751.
- Şendil, G. (2015). Bebeklikte sosyoduygusal gelişim. J.W. Santrock (Ed.), *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev.) içinde (s. 177-196). Ankara. Nobel.



- Şener, Ö.(2018). *Duygu ahrazlığı (aleksitimi) yaşayan üniversite öğrencilerinin duygu ifadeleri ve spontanlıkları üzerine psikodramanın etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *The Canadian Journal of Psychiatry, 45*(2), 134-142.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1988). Measurement of alexithymia: Recommendations for clinical practice and future research. *Psychiatric Clinics of North America, 11*(3), 351–366.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Luminet, O. (2000). Assessment of alexithymia: Self-report and observer-rated measures. *The handbook of emotional intelligence, 301-319*.
- Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S. M., Hintikka, J., Honkalampi, K. and Kauhanen, J. (2011). Stability of alexithymia in the general population: an 11-year follow-up. *Comprehensive Psychiatry, 52*, 536–541.
- Topcu, Ç., Erdur Baker, Ö. & Çapa Aydın, Y. (2010). Temel empati ölçeği Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(34), 174-182.
- Uslu, U., Erensoy, H., Meterelliyoz, K. S., Aytaç, H. M., & Berkol, T. D. (2020). Obsesif kompulsif bozukluğa sahip hastalar ile sağlıklı bireyler arasındaki aleksitimi düzeyi farklılıklarının karşılaştırılması. *The Journal of Neurobehavioral Sciences, 7*(2), 52.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of clinical psychology, 63*(1), 109-117.
- Yalınzoğlu Çaka, S., Topal, S., Nemut, T., & Çınar, N. (2018). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde aleksitimi ile empati arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences, 15*(2), 996-1005. doi:10.14687/jhs.v15i2.5285
- Yaşar, A. B., & Gündoğmuş, I. (2021). Relationship between alexithymia and sleep quality in university students. *Current Approaches to Psychiatry, 13*(S1), 122-134.
- Yorulmaz, A. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Young, M.E. (2013). *Learning the art of helping building blocs and techniques*. Pearson.
- Zackheim, L. (2007). Alexithymia: The expanding realm of research. *Journal of Psychosomatic Research, 63*, 345–347.
- Zhang, C. H., Li, G., Fan, Z. Y., Tang, X. J., & Zhang, F. (2020). Psychological capital mediating the relationship between childhood trauma and alexithymia in Chinese medical students: a cross-sectional study. *Psychology research and behavior management, 13*, 1343.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Alexithymia, a term coined in 1972 by Lesser, refers to the difficulty individuals face in recognizing and labeling emotions, playing a significant role in their lives (Saariaho et al., 2015). Sifneos (1977) described alexithymic individuals as perceived by others as foreign, as if from another world. According to different sources, the prominent characteristics of alexithymic individuals are difficulty in recognising emotions, difficulty in verbalising emotions, extroverted

thinking, transactional thinking, imagination and difficulty in emotionalisation (Bagby et al., 1986; Taylor, 2000). Difficulty in recognising and verbalising emotions is one of the most common characteristics of alexithymic individuals (Sener, 2018). Alexithymia has been linked to several behavioral disorders, including substance addiction, anorexia nervosa, bulimia nervosa, panic disorder, somatoform pain disorder, post-traumatic stress disorder, psychogenic pain, obsessive-compulsive disorder, and personality disorders (Zackheim, 2007). Notably, studies since 1980 reveal that alexithymia is not exclusive to clinical patients but is also present in normal, healthy individuals. Kokkonen, Karvonen et al. (2001) found the prevalence of alexithymia in the normal population to be 5% in women and 9% in men.

Psychological counselors, specializing in mental health, are expected to possess high emotional skills. Emotional awareness, a prerequisite for empathic response, a fundamental counseling skill, is crucial (Metin & Dogan, 2023). The challenges faced by alexithymic individuals in recognizing and expressing emotions may hinder psychological counselor candidates with alexithymia from effectively working with clients (Lesser, 1981). Hall (2009) found a negative impact on the professional self-efficacy of counselor candidates with high alexithymic characteristics. Examining whether empathy and communication skills, essential for effective counseling, differ based on the alexithymia levels of counselor candidates is vital for understanding the reflections of alexithymia on psychological counseling skills. This study aims to establish the relationship between alexithymic characteristics, communication skills, and empathy levels of counselor candidates.

### **Method**

This study utilized the relational screening model, a general screening model, with a sample comprising 1st to 4th-grade students. Demographic information was collected through a personal information form. Communication skills were measured using the Communication Skills Scale developed by Korkut Owen and Bugay (2014), empathy levels with the Basic Empathy Scale adapted to Turkish by Topcu, Erdur Baker, and Capa Aydın (2010), and alexithymic characteristics with the Turkish version of the Toronto Alexithymia Scale adapted by Gülec et al. (2009).

The SPSS 22.0 package program was employed for analyzing the findings related to communication skills, empathy levels, and alexithymic characteristics of counselor candidates. MANOVA analysis was used to test the differentiation of alexithymic characteristics from communication skills and empathy levels. ANOVA test determined differences between groups, and independent sample t-test assessed whether alexithymic characteristics differed based on gender, communication course attendance, and psychological help status.

### **Results and Discussion**

The research findings revealed that 16% of psychological counselor candidates exhibited high levels of alexithymic characteristics. This aligns with existing literature on university students in health departments, where the prevalence of alexithymia ranges from 13% to 49% (Alzahrani et al., 2020; Modestin et al., 2004). It was observed that counselor candidates with low alexithymia scores had higher communication skill scores, a unique finding not extensively explored in previous studies with psychological counselors or non-clinical groups (Erdogan, 2020; Karaismailoglu et al., 2021). Another noteworthy finding indicated that counselor candidates with low alexithymia scores exhibited higher empathy scores. Although limited studies on psychological counselors exist, one study suggested a negative prediction of empathy by alexithymic characteristics (Krueger, 1997). Empathy is crucial in the counseling process, fostering trust, enhancing self-disclosure behaviors, and facilitating client insight and cooperation (Okun, 1997; Sanberk & Akbas, 2015).

The examination of alexithymia scores based on demographic variables revealed no significant differences according to gender, consistent with some studies in the literature (Sevindi & Kumcagiz, 2018; Yalnızoglu Caka et al., 2018). Similarly, no variation in alexithymia scores was observed based on the status of receiving psychological help, aligning with prior research (Guler, 2014; Eyupoglu, 2018). A distinctive finding indicated that the alexithymia scores of counselor candidates differed based on whether they had taken communication courses. Candidates with communication course experience exhibited lower alexithymia scores, echoing the findings of Karaismailoglu, Kulakac, and Cilingir (2021). This suggests that communication skills, a learnable and teachable skill, may contribute to lower alexithymia scores (Korkut, 2004; Arifoglu & Razi, 2011; Akan, 2021).

The current research was conducted with a limited study group. In future studies, research on alexithymic characteristics of psychological counsellor candidates can be conducted with larger study groups. Alexithymia levels of psychological counsellors can be examined together with different variables such as emotion regulation skills and psychological counsellor self-efficacy. Experimental studies can be designed by applying psycho-education programmes to reduce alexithymia levels in psychological counsellor candidates.