

*Araştırma Makalesi*

## SPORCULARIN ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### EXAMINATION OF ALEXITHYMIA LEVELS OF ATHLETES

Gönderilen Tarih: 22/09/2024  
Kabul Edilen Tarih: 23/12/2024

*Arif Mert ÖZKAN*

Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-5585-0139

*Fatma ÇEPİKKURT*

Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-9096-2873

## Sporcuların Aleksitimi Düzeylerinin İncelenmesi

### ÖZ

Bu araştırma sporcuların aleksitimi düzeylerini demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 212 kadın (Xyaş = 24.74) ve 246 erkek (Xyaş = 25.40) olmak üzere 458 sporcu katılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden kesitsel ve ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırmada "Demografik Bilgi Formu" ve "Toronto Aleksitimi Ölçeği-20" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada, sporcuların aleksitimi toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı; spor türü değişkenine göre ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ek olarak sporcuların yaşları ile aleksitimi toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur. Sonuç olarak, sporcuların aleksitimi puanlarının ortalamasının altında olduğu, duygularını fark etmekte zorlanmadıkları söylenebilir.

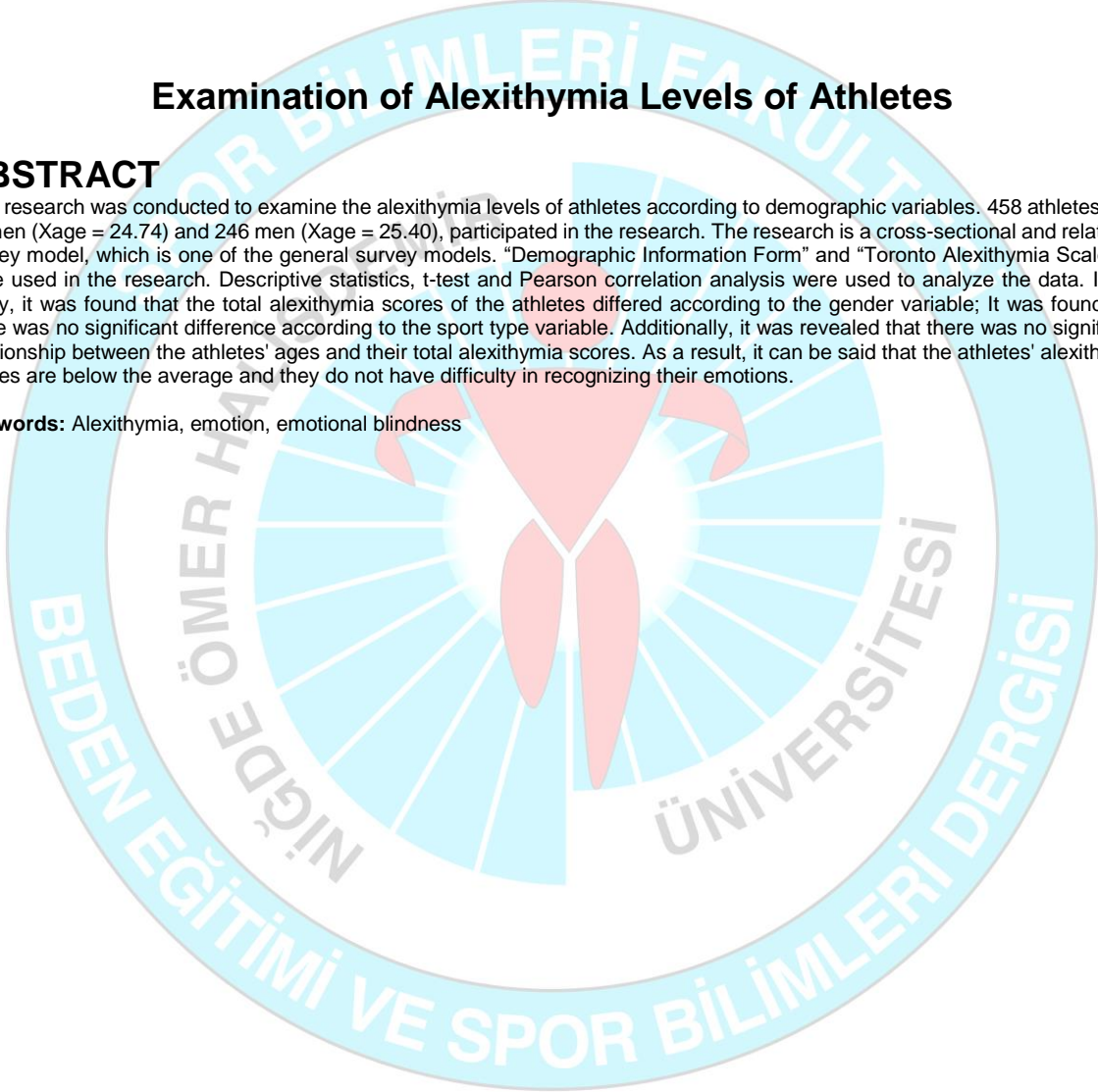
**Anahtar Kelimeler:** Aleksitimi, duygu, duygusal körlük

## Examination of Alexithymia Levels of Athletes

### ABSTRACT

This research was conducted to examine the alexithymia levels of athletes according to demographic variables. 458 athletes, 212 women (Xage = 24.74) and 246 men (Xage = 25.40), participated in the research. The research is a cross-sectional and relational survey model, which is one of the general survey models. "Demographic Information Form" and "Toronto Alexithymia Scale-20" were used in the research. Descriptive statistics, t-test and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. In the study, it was found that the total alexithymia scores of the athletes differed according to the gender variable; It was found that there was no significant difference according to the sport type variable. Additionally, it was revealed that there was no significant relationship between the athletes' ages and their total alexithymia scores. As a result, it can be said that the athletes' alexithymia scores are below the average and they do not have difficulty in recognizing their emotions.

**Keywords:** Alexithymia, emotion, emotional blindness



## GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan yaşamını devam ettirebilmek ve toplum içerisinde yer edinebilmek için iletişim kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu şekilde kendini anlatabilmekte ve karşısındaki insanları anlamaktadır<sup>1</sup>. Bireyler günlük yaşantıların çevresindeki insanlarla etkileşimde bulunmak ister ve iletişim kurma ihtiyacı duyarlar. Kurmuş oldukları iletişimin sağlıklı ve dengeli olabilmesi için duygu, davranış, düşünce ve fizyolojik tepkilerinin bütünsel olarak sürece dahil edilmesi gerekir<sup>2,3</sup>. Belirtilen bütünselliği sağlayan önemli faktörlerden biri, belki de en önemlisi iç dünyamızı yansıtan duygularımızdır. Bireyi evrendeki diğer canlılara farklı kılan özellik, duygu ve düşüncelerini fark etmesi, sözel olarak dile getirebilmesi ve iletişim kurabilmesidir<sup>3</sup>. İnsan yaşamı için bu derece önemli olduğu bilinen duygunun tanımlamalarına bakıldığında farklı özelliklerine vurgu yapıldığı anlaşılmaktadır. Young, (1982)<sup>4</sup> duyguyu, bireyin bulunduğu ortamı algılaması sonucunda iç dünyasını harekete geçiren davranışsal, fiziksel ve bilişsel özellikleri kapsayan süreç olarak tanımlamıştır. Lazarus, (1982)<sup>5</sup> ise duyguyu bireyin etrafındaki uyaranları algılaması ve değerlendirmesi sonucunda meydana gelen iç yaşantılar şeklinde ifade etmiştir.

Duygular ifade edilirken literatürde en çok ele alınan noktalardan birisi de Plutchik, (1980)<sup>6</sup> tarafından ortaya çıkarılan duygu çemberidir. Duygu çemberi modeline göre bireyler nefret (disgust), öfke (anger), korku (fear), üzüntü (sadness), kabul (acceptance), ümit (expectation), sevinç (joy) ve hayret (surprise) olmak üzere sekiz temel duyguya sahiptir. Belirtilen bu temel duygular dışında hissedilen diğer duyguların ise bu sekiz duygunun uzantısı olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir<sup>6,7</sup>. Hayatın her alanında yaşanan ve hissedilen duygular, spor ortamında daha net biçimde kendini göstermekte ve sporcu performansını etkilemektedir. Örneğin, fazlaca kaygı yaşayan bir sporcunun performansını optimum düzeyde gösterebilmesi mümkün olmamaktadır<sup>8</sup>. Duygular, sporcuların bilişsel, motivasyonel ve bedensel durumlarında değişiklikler meydana getirerek performanslarında düşüşler veya artışlar yaşattığı ifade edilmiştir. Sporcuların yaşadığı bu duyguların ve duygu yoğunluğunun spor branşına, yapılacak görevin özelliklerine ve sporcunun kişiliğine göre değiştiği belirtilmiştir<sup>9,10</sup>. Robazza, (2006)<sup>11</sup> ve Hanin, (2007)<sup>12</sup> ise duygular ve sportif performans ilişkisini Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı (IZOF: Individual Zone of Optimal Functional) kuramı çerçevesinde ele almışlardır. Yaşanan duygu yoğunluğunun sportif performans düzeyi için belirleyici olduğunu; sporcunun yaşadığı duygular optimal sınırlar içerisinde ise yüksek performansla, yaşanan duygular optimal sınırlar dışında ise düşük performansla sonuçlanacağını vurgulamışlardır. Ancak, bireyin yaşamında bu denli öneme sahip olan duyguları fark etmek, ifade etmek veya kontrol etmek oldukça önemli olmasına rağmen birçok insan duygularını fark etme ve ifade etme noktasında farklı sebeplerden dolayı sorun yaşayabilmektedir<sup>3</sup>. Duygulara yönelik yaşanan yetersizlik algısı ve problemleri açıklamak amacıyla kullanılan aleksitimi (alexithymia) sözcüğü literatüre sağlık alanında kazandırılmıştır. Ancak yapılan araştırmalar ile birlikte hasta popülasyonunun haricinde sağlıklı bireyler üzerinde de yaygın bir özellik olarak görüldüğü anlaşılmıştır<sup>13</sup>.

Aleksitimi kavramı, duygusal sorunları anlatmak için Sifneos tarafından 1972 yılında Avrupa'da bir konferansta ilk defa kullanılmıştır. Aleksitimi Yunanca'da a = yok, lexis = söz, thymos = duygu anlamına gelen kelimelerin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır<sup>14</sup>. Türkçe'de 'duygular için söz yokluğu'<sup>14</sup>, 'duygusal ahrazlık'<sup>13</sup> ve 'düşünce köleliği'<sup>15</sup> olarak belirtilmiştir. Aleksitimi kişilik özellikleri a) Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü, b) Hayal kurma, düşlem yaşantısında kısıtlılık, c) İşe vuruk

işlemsel düşünme, d) Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı olmak üzere dört temel başlık altında toplanmaktadır<sup>16-18</sup>.

Aleksitimi terimine kuramsal açıdan bakıldığında ise Mc Dougall'ın, (1982)<sup>19</sup> psikoanalitik yaklaşımında çocukluk döneminin önemli olduğu vurgulanmakta ve erken dönem anne-çocuk ilişkisinde olumsuzluk yaşanmasının çocukta içsel temsiller oluşturma ve imgeleme yeteneğinde kısıtlamalar getireceği belirtilmektedir. Anne imgesini oluşturmada zorluk yaşayan çocuğun sonraki süreçlerde içsel gereksinimlerine yönelik gerekli olan hayal kurma ve fantezi yeteneğinde eksiklik oluşacaktır. Ayrıca düzenli olmayan anne-çocuk ilişkisi, çocuğun gerçek benliğini oluşturmasını engelleyici niteliktedir. Bu durum sonucunda içgüdülerin sözel ifadesinin güçleşmesi ile birlikte aleksitimik özelliklerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır<sup>19</sup>.

Yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, duyguları ifade etme konusunda önemli rolü olan, duyguların algılanması ve aktarımı sürecinde ifade edilen aleksitimi teriminin spor ortamında önemli olabileceği düşünülmektedir. Özellikle; kazanma, kaybetme, sakatlık vb durumlarda hissedilenleri anlayabilme, sporcu-antrenör arasındaki karşılıklı ilişkiyi anlayabilme ve yapılandırabilmede duyguların önemli olduğu düşünüldüğünde sporcuların aleksitimi özelliklerini incelemek önemli görülmüştür. Ayrıca değişken olarak belirlenen aleksitiminin spor ortamında ele alındığı çalışmaların literatürde sınırlı sayıda olması da çalışmayı önemli kılmaktadır. Bu bilgiler ışığında, sporcuların aleksitimi düzeylerinin incelenmesi hem literatürde spor alanında katkı sağlayacak sonuçlar ortaya koyabilecektir hem de sporcuların duygularını anlamlandırdıkları zaman meydana gelen davranış değişikliklerine dikkat çekebilecektir. Bu bağlamda, çalışmada sporcuların aleksitimi düzeylerinin belirlenmiş değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma, sporcuların aleksitimi düzeylerini demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde tasarlanan bir araştırmadır. Birden fazla değişkenin birbiri ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır<sup>20</sup>.

### **Araştırma Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini 2023 yılında Mersin ilinde aktif lisanslı sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme ise Mersin ilinde aktif lisanslı olan 18 yaş ve üzeri sporcular dahil edilmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiş bireysel spor ve takım sporları ile ilgilenen 212 kadın ( $X_{yaş} = 24.74$ ), 246 erkek ( $X_{yaş} = 25.40$ ) olmak üzere 458 sporcu ( $X_{yaş} = 25.09$ ) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan 246 kişi bireysel sporla, 212 kişi takım sporu ile ilgilendiğini belirtmiştir. Cohen, Manion ve Morrison, (2000)<sup>21</sup>'in evrendeki kişi sayısının fazla olması durumunda %5 hata payı ile örneklem sayısının 381 olmasının yeterli olacağı görüşü dikkate alınarak örneklem sayısının yeterli olduğu düşünülmüştür. Çalışmaya başlamadan önce Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulu'ndan 17.07.2023 tarih ve 2023 / 039 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan sporcuların aleksitimi düzeylerinin incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada; "Toronto Aleksitimi Ölçeği-20" ve araştırmacılar tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

## Demografik Bilgi Formu

Araştırmacıların sporcular hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla hazırlanmış oldukları bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş ve spor branşlarına ilişkin sorulara yer verilmiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu sorular ile araştırmaya katılan sporcular hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini belirlemek amaçlanmıştır.

## Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAO-20)

Araştırmada, Bagby ve arkadaşları tarafından 1994 yılında geliştirilen ve Güleç ve arkadaşları, (2009)<sup>22</sup> tarafından lisans ve lisans üstü üniversite öğrencileri ile çalışılarak Türkçe'ye uyarlanmış olan ölçek kullanılmıştır. Ölçek 20 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar "Duyguları Belirlemede Zorluk", "Duyguları Tanımlamada Zorluk" ve "Dış Yönelimli Düşünme" olarak isimlendirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipinde özdeğerlendirme ölçeğidir. Katılımcıların verdikleri cevaplar "1. Hiçbir Zaman", "2. Nadiren", "3. Bazen", "4. Sık Sık" ve "5. Her Zaman" şeklinde belirtilmektedir. Öçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100 olarak hesaplanmıştır. Öçekten yüksek puan alan bireylerin aleksitimik davranışlara yatkınlığı daha yüksek, öçekten düşük puan alan bireylerin aleksitimik davranışlara yatkınlığı daha düşük olarak yorumlanır. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 toplam ölçek Cronbach Alfa değeri .78 olarak bulunmuştur<sup>22</sup>. Bu araştırmada kapsamında kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 ölçme aracı için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri .79'dur. Ölçme aracı için Cronbach Alfa değerinin .70'in üzerinde olması ölçme aracının bu örneklem grubunda kullanılabilirliğini göstermektedir.

## Veri Analizi

Örneklem grubunda yer alan bireylerin demografik değişkenlerine göre dağılımını ortaya koymak amacıyla betimsel istatistikler kullanılmıştır. Aleksitimi ölçeğine ilişkin verilerin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmış (Bkz. Tablo 1) ve normal dağılım kriterlerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların aleksitimi puanlarının cinsiyet değişkenine ve spor türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız örneklem t testi analizi; sporcuların aleksitimi puanları ile yaşları arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Duyguları Belirlemede Zorluk	7	35	15.50	5.48	.79	.96
Duyguları Tanımlamada Zorluk	5	25	13.47	3.37	.34	.80
Dış Yönelimli Düşünme	8	40	24.66	5.28	-.73	1.08
Aleksitimi (Toplam)	20	100	53.63	11.20	.06	2.27

Tablo 1’de verilen Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri incelendiğinde değerlerin normal dağılım için kabul edilebilirlik sınırları içerisinde olduğu anlaşılmaktadır. Jondeau ve Rockinger, (2003)<sup>23</sup> tarafından belirtilmiş olan Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -3 ile +3 değerleri arasında yer alması gerektiği kriteri dikkate alındığında araştırmada kullanılan ölçme araçlarının belirtilen aralıkta olduğu ve normal dağılım şartını karşıladığı söylenebilir.

**Tablo 2.** Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	n	x	SS	t	p
Duyguları Belirlemede Zorluk	Kadın	212	16.10	6.03	2.19	.03*
	Erkek	246	14.98	4.92		
Duyguları Tanımlamada Zorluk	Kadın	212	13.74	3.39	1.59	.11
	Erkek	246	13.24	3.34		
Dışa Yönelimli Düşünme	Kadın	212	25.13	5.10	1.78	.08
	Erkek	246	24.25	5.41		
Aleksitimi (Toplam)	Kadın	212	54.97	10.70	2.40	.02*
	Erkek	246	52.47	11.50		

\*p<.05

Tablo 2’de verilen t testi analizi sonucuna göre sporcuların aleksitimi toplam ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadın sporcuların aleksitimi ölçek puanlarının erkek sporcuların puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Spor Türü	n	x	SS	t	p
Duyguları Belirlemede Zorluk	Bireysel Sporlar	246	15.85	5.71	1.45	.15
	Takım Sporları	212	15.10	5.19		
Duyguları Tanımlamada Zorluk	Bireysel Sporlar	246	13.80	3.35	2.26	.02*
	Takım Sporları	212	13.08	3.36		
Dışa Yönelimli Düşünme	Bireysel Sporlar	246	24.81	5.29	.67	.50
	Takım Sporları	212	24.48	5.28		
Aleksitimi (Toplam)	Bireysel Sporlar	246	54.46	10.90	1.71	.09
	Takım Sporları	212	52.67	11.48		

\*p<.05

Tablo 3’te sunulan t testi analizi sonuçlarına göre sporcuların aleksitimi toplam puanlarının spor türü değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, ancak aleksitimi ölçeğinin “Duyguları Tanımlamada Zorluk” alt boyutunda ise anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, bireysel sporlarla uğraşan sporcuların puanlarının takım sporu ile uğraşan sporcu puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Sporcuların Yaşları ile Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	Aleksitimi (Toplam)	A1	A2	A3
Yaş	1				
Aleksitimi (Toplam)	-.09	1			
Duyguları Belirlemede Zorluk (A1)	-.20**	.78**	1		
Duyguları Tanımlamada Zorluk (A2)	-.08	.86**	.60**	1	
Dışa Yönelimli Düşünme (A3)	.07	.76**	.24**	.56**	1

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların yaşları ile aleksitimi toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Sporcuların yaşları ile aleksitimi ölçeğinin "Duyguları Belirlemede Zorluk" alt boyut puanları arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA

Araştırmada belirtilen alt amaçların tartışılması bölümüne geçilmeden önce Tablo 1’de de görüldüğü gibi sporcuların aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanlar ele alınmış ve yorumlanmıştır. Araştırma kapsamına dahil edilen 212 kadın, 246 erkek olmak üzere toplam 458 sporcunun aleksitimi ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde katılımcıların ölçek toplam ortalama puanlarının (53.63), duyguları belirlemede zorluk alt boyut ortalama puanlarının (15.50) ve duyguları tanımlamada zorluk alt boyut ortalama puanlarının (13.47) orta düzeyin altında olduğu görülmektedir. Ayrıca, sporcuların dışa yönelimli düşünme alt boyut ortalama puanlarının ise orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, alanyazında aleksitiminin oluşumu, düzeyleri ve etkileri ile öne sürülen farklı kuramsal yapılar dikkate alınarak araştırmada elde edilen bulgular yorumlanmaya çalışılmıştır. Örneğin, Bowlby’nin Bağlanma Kuramı’nın bireyin bebeklik çağındaki yaşantılarına ve erken yaşlarda bireye bakım veren kişi ile bebek arasında kurulmuş olan bağın duyguların oluşumundaki önemine odaklandığı, kurulan bu bağın bireyin gelecekteki yaşantısında etkili olacağına ve duygu, düşünce ve davranışlarına yansıtacağına dikkat çektiği anlaşılmaktadır<sup>24,25</sup>. Kendisine bakım veren kişiye karşı güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin duyguları öğrenmede başarısızlık yaşadıklarından ve bu başarısızlıktan kaynaklı olarak aleksitimi yaşamaya eğilimli olduklarından söz edilirken; güvenli bağlanma kuran bireylerin ilerleyen yaşantısında olumsuz duygu ve davranışları daha az sergilediklerinden, olumlu duygulara daha yatkın olduklarından ve diğerlerinin duygularını anlamada daha başarılı olabileceklerinden bahsedilmektedir<sup>26-28</sup>. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin duygularını daha iyi deneyimledikleri, daha iyi iletişim kurabildikleri, duygusal farkındalıklarının fazla olduğu, empatik eğilim düzeylerinin yüksek olduğu ve daha sosyal davranabildikleri belirtilmektedir<sup>28-31</sup>. Belirtilen kuram ele alınarak yorumlamaya çalışıldığında araştırmaya dahil olan sporcuların çocukluk çağında kendilerine bakım verenler ile güvenli bağlanma sağladıkları öngörülebilir. Bu durum sonucunda ise duygularını anlamlandırabildikleri ve daha iyi iletişim kurabildikleri düşünülebilir.

Aleksitimi ile ilgili bir diğer bakış açısı ise nörofizyolojik yaklaşım olarak ele alınmaktadır. Beyin yarım küreleri arasındaki kopukluğun aleksitimiye yol açabileceğini belirten bu yaklaşım duygusal uyaranların engellenmesi sonucunda oluşması beklenen tepkilerin duygusal yaşantılara dönüşmemesi ile açıklanmaktadır<sup>32-34</sup>. Sporcu örneğinde yürüttüğümüz bu araştırmanın bulgularını nörofizyolojik yaklaşım bağlamında ele aldığımızda örneklem grubumuzda yer alan sporcuları nörolojik açıdan sağlıklı olarak nitelendirilebilmek mümkündür. Sağlık açısından normal olarak kabul edilen bireylerin duyguları belirleme veya duyguları tanımlamada zorluk çekmedikleri ve bu yüzden elde edilen puan ortalamalarının orta düzeyin altında olduğu düşünülebilir.

Aleksitiminin ortaya çıkmasında rol oynadığı düşünülen bir diğer etken ise bireylerin yaşadıkları, içerisinde buldukları toplum ve kültürel yapısı olarak belirtilmiş ve bu durum sosyal öğrenme kuramı-davranışçı yaklaşım kapsamında ele alınmıştır. Bireyin yapmış olduğu davranışlar normal ve normal olmayan davranış olarak en yakın çevresi

olan aile ile başlayıp içerisinde yaşadığı sosyal ortamla şekillenmektedir. Sosyo-kültürel yapıdan normal dışı veya ayıp olarak kabul edilen davranışları sergilemekten kaçınan birey bu durum sonucunda davranışlarını bastırılmış olur ve gerçekte hissettiği duyguları yansıtamayabilir. Bastırılmış duygular zaman içerisinde bireyin fark edemediği bir durum haline gelerek aleksitimiye temel hazırlayabilir<sup>35-37</sup>. Sosyal öğrenme-davranışçı yaklaşımın açıklamalarından yola çıkarak sporcuların yetiştikleri aile yapıları ve sosyo-kültürel yapılarının bireye yönelik engelleyici davranışlardan nispeten daha uzak durduklarını düşünebilir. Daha açık bir ifade ile örneklem grubundaki sporcuların yetiştiği ortamlarda davranışlarını engelleyici, ayıplayıcı ve karşı çıkan bir yakın çevrenin bulunmadığı söylenebilir. Davranışlarının normal dışı olduğunu zorlayıcı tavırlar ile anlatan bir yakın çevreye sahip olmayan bireylerin gerçek hislerini çevresine ve dış dünyaya rahat bir biçimde anlatabildiği düşünülebilir. Davranışlarını sergilemekte özgür olduğunu düşünen bireylerin bu davranışların ortaya çıkardığı duyguları deneyimleyebildiği ve duygularını anlama ve ifade etmede zorluk yaşamayacakları öngörülebilir. Sporculardan elde edilen puan ortalamalarının orta düzeyin altında olması belirtilen sebeplere bağlanarak açıklanabilir.

Alanyazın incelendiğinde aleksitimi teriminin literatüre ilk olarak bir hastalık olarak girdiği, ancak zaman içerisinde bu durumun hastalık olmadığı, bir kişilik özelliği olduğu belirtilmiştir. Bir başka açıklamada ise aleksitiminin sağlıklı olarak nitelendirilen bireylerde de görülebileceği belirtilmiştir<sup>38,17,39,40,41,42</sup>. Aleksitimi ile ilgili bakış açısının zaman içerisinde değişmesi ile birlikte hastalık olmaktan çıktığı düşünülmüş ve bireylerde aleksitimik özelliklerin ne düzeyde olduğunun önemine vurgu yapılmıştır<sup>43</sup>. Bireylerin aleksitimik davranışları sergileme özelliklerine dikkat çekilmesi ile birlikte bu durumun giderilmesine yönelik yöntemler ele alınmaya başlanmıştır. Aleksitiminin tedavisinde bir netlik olmamakla birlikte bireysel farklılıklara göre yöntemlerin değişebileceği de söylenmektedir. Örneğin, diğer bireyler ile daha fazla sözel iletişim kurabilmesi, grupla oyun oynayabilmesi, grupla tedavi yöntemini deneyimlemesi sayesinde bireyin grupla etkileşiminin artacağı, gruba karşı oluşan özgüven ile birlikte bireyin duygularını daha kolay dile getirebileceği öne sürülmüştür<sup>44,3</sup>. Aslında, sporun doğası düşünüldüğünde, spora katılım gösteren bireyin diğer sporcular ve antrenörler ile sözel iletişime geçebileceği, arkadaşları ile birlikte yaptığı antrenmanlar ve müsabakalar sayesinde kendini ifade edebilme şansı bulabileceği, ya da diğerlerinin duygularını anlama fırsatı bulabileceği, grup aidiyetini ve güveni oluşukça diğer bireylere de duygularını aktarabileceği söylenebilir. Belirtilen durumlar spor ortamında doğal biçimde oluşturulduğu için bireyleri rahatlatılabileceği düşünülebilir. Buradan hareketle, sporun bireyin aleksitimik özelliklerini tedavi etme özelliğinin olduğu ve örneklem grubunda yer alan sporcuların aleksitimi puan ortalamalarının orta düzeyin altında çıkmasında rol oynayabileceği düşünülebilir.

Araştırmada ele alınan alt amaçlardan ilki cinsiyet değişkenine göre sporcuların aleksitimi düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını açığa çıkarmak idi. Analiz sonuçları incelendiğinde kadın sporcuların aleksitimi düzeylerinin erkek sporcuların aleksitimi düzeylerine göre daha fazla olduğu görülmüştür. Literatürde aleksitimi düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını belirten araştırmalar mevcuttur<sup>45-48</sup>. Örneğin, Popa-Velea ve ark. (2017)<sup>49</sup> tarafından 205 kadın, 94 erkek olmak üzere toplam 299 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada kadınların aleksitimi düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu belirtilmiştir. Schimmenti ve ark. (2015)<sup>50</sup> tarafından 204 kadın, 154 erkek olmak üzere toplam 358 lise son sınıf öğrencisi ile yapılan araştırmada ise erkeklerin aleksitimi düzeylerinin kadınlara göre daha fazla olduğu



belirtilmiştir. Bu bulgunun tersini söyleyerek aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da literatürde mevcuttur<sup>51-57</sup>. Örneğin, Özdemir ve arkadaşları tarafından (2011)<sup>2</sup> 37 kız, 56 erkek olmak üzere toplam 93 oryantring sporcusu ile yapılan araştırmada sporcuların aleksitimi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tingaz ve Güvendi tarafından (2020)<sup>58</sup> 70 kadın, 81 erkek olmak üzere spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 151 sporcu öğrenci ile yapılan araştırmada da toplam aleksitimi puanlarının ve aleksitimi alt boyut puanlarının kadın ve erkek öğrencilerde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazından verilen örnek araştırmalar ile birlikte farklı sonuçların mevcut olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan cinsiyet değişkenine yönelik sonuçlar incelendiğinde ise kadın sporcuların aleksitimi düzeylerinin daha fazla olduğu bulgusu ortaya konmaktadır. Birey kendi benlik kurgusunu oluştururken iki tip kurgudan yola çıkmaktadır. Bunlar; bağımsız benlik kurgusu ve ilişkisel benlik kurgusudur. İlişkisel benlik kurgusunda birey diğerlerine uyma davranışı gösterir ve bir gruba ait olduğunu bilerek hareket eder, kültürel bakış açısından beklenen davranışlara yatkınlık gösterir<sup>59</sup>. Türk kültürünün de ilişkisel benlik kurgusuna daha yatkın olduğu söylenebilir<sup>60</sup>. Bu noktadan yola çıkarak araştırmaya dahil olan kadınların erkek egemen Türk kültürüne yatkın oldukları ve kadınların ayıplanma, yanlış imaj endişesi gibi sebeplerden ötürü özellikle olumlu duyguları yansıtmakta (örneğin, gülme, coşkuyla sevinme vb) engellemelere maruz kaldıkları düşünülebilir. Duygularını paylaşmakta kısıtlamalarla hareket eden kadınların günden güne bu duyguları ifade etmekte ve hatta duygularını anlamakta güçlük çekecekleri düşünülebilir. Belirtilen durumlar göz önünde bulundurulduğunda kadınların aleksitimi düzeylerinin daha fazla olmasında kültürel faktörlerin ve yetiştirilme farklılıklarının rol oynadıkları düşünülebilir.

Araştırma alt amaçları doğrultusunda elde edilen bir diğer bulgu ise sporcuların aleksitimi düzeylerinin spor türü değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı yönündedir. Alan yazında aleksitimi düzeyinin spor türü değişkenine göre incelendiği araştırmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Ancak, benzer alt amaçların incelendiği belirtilmektedir. Örneğin, Birgün, (2021)<sup>53</sup> tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre sporcuların aleksitimi puanlarının spor branşı değişkeni ve lisans düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ek olarak lisansı olmayan bireylerin aleksitimi düzeylerinin lisansı olan bireylere göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında elde ettiğimiz sonuçlara göre sporcuların aleksitimi düzeyleri spor türü değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Örneklem grubunun aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde (Bkz. Tablo 1) orta düzeyin altında olduğu görülmektedir<sup>22</sup>. Buna dayanarak bireysel veya takım sporu ile uğraşma durumları dikkate alındığında sporcuların spor branşı fark etmeksizin duygularını genel anlamda fark edebildikleri ve ifade edebildikleri söylenebilir. Sonuç olarak bu durumun farklılaşmama üzerinde rol oynadığı düşünülebilir.

Sporcuların yaşları ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan analiz incelendiğinde sporcuların toplam aleksitimi puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Sporcuların yaşları ile aleksitimi ölçeğinin “duyguları belirlemede zorluk” alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazında aleksitimi ile yaş değişkeni arasında ilişkinin olmadığını belirten araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Franz ve ark. (2008)<sup>46</sup> tarafından yaşları 20 ile 69 arasında değişen 971 kadın, 888 erkek olmak

üzere toplam 1859 Alman vatandaşı ile yapılan araştırmada bireylerin yaşları ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmiştir. Krystal ve arkadaşları tarafından (1986)<sup>61</sup> hastaneye yatırılan 45 erkek katılımcı ile yapılan araştırmada da bireylerin yaşları ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Araştırmamızda elde edilen bulgunun aksine bireylerin yaşları ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirten araştırma bulguları da mevcuttur<sup>53,55</sup>. Örneğin, Meins ve ark. (2008)<sup>54</sup> tarafından 186 kadın, 84 erkek olmak üzere toplam 270 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada bireylerin yaşları ile aleksitimi düzeyleri arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde bir ilişki olduğu açığa çıkmıştır. Rehman ve ark. (2017)<sup>57</sup> tarafından 308 kadın, 93 erkek olmak üzere toplam 401 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçlarına göre bireylerin yaşları ile aleksitimi düzeyleri arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir. Araştırmada sporcuların aleksitimi puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu ortaya konulmuştur. Mc Dougall, (1982)<sup>19</sup> tarafından ortaya konulan kurama dayanarak bireylerin başka bireyler ile kurdukları iletişimin problemliliği halinde içsel temsiller oluşturmada sorun yaşaması ve imge kuramaması gibi durumlar oluşabilmektedir. Bu bağlamda, imge kuramayan bireyin hayal kurma yeteneğinin bozulabileceği, zarar görebileceği öne sürülmektedir. Yaş değişkeninden bağımsız biçimde, bu gibi problemleri yaşayan bireylerin hayatlarının her döneminde duyguları anlamakta ve ifade etmekte zorluk yaşayabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan sporcuların aleksitimi ölçek puanlarının orta düzeyin altında olduğu; kadın ve erkek sporcuların aleksitimi düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadın sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların aleksitimi düzeylerinin yaptıkları spor türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Son olarak sporcuların yaşları ile aleksitimi puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

## ÖNERİLER

- Araştırmanın örnekleme dikkate alındığı zaman ileride yapılacak olan araştırmalarda örneklem grubunun daha geniş tutulması önerilebilir.
- Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda literatürdeki eksiklik dikkate alındığında spor türü değişkenini ele alan araştırmaların yapılması önerilebilir.
- Yapılacak olan araştırmalarda bireylerin aleksitimi düzeylerinin artmasına neden olan faktörlerin araştırılması önerilebilir.
- Sporcuların aleksitimi düzeylerini etkileyebileceği düşünülen değişkenler (farkındalık, ruminasyon, bağlanma biçimleri) ile bir arada ele alınan yeni araştırmaların yapılması önerilebilir.
- Bireylerdeki aleksitimik özelliklerin kültürel yapıya göre farklılaşabileceği bilgisinden yola çıkılarak yapılacak olan araştırmalarda kültürel yapı değişkeninin de ele alınması önerilebilir.
- Spor ortamında kazanma ve kaybetme gibi duyguların sıklıkla ve doğal biçimde yaşandığı düşünüldüğünde sporcular için duygularını anlama ve ifade etme becerilerinin önemi artmaktadır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda sporcuların duyguları anlama ve ifade etme konusunda farkındalıklarının oluşması amacı ile eğitim almaları önemli görülmektedir.
- Sporda duyguların önemli olduğu dikkate alındığında; spor kulüplerinin bünyesinde bulunan sporcuların başvurabilecekleri ve yardım alabilecekleri psikolojik danışmanlarla işbirliği halinde olması önemlidir.

## KAYNAKLAR

1. Cüceloğlu D. (2000). İnsan insana. İstanbul: Remzi Kitabevi.
2. Özdemir N., Güreş A., Güreş Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(3), 27-34.
3. Koçak R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 35(1), 184-212.
4. Young JE. (1982). Cognitive therapy and lonelines. New direction in cognitive therapy. New York: The Guilford Press.
5. Lazarus RS. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*. 37, 1019-1024.
6. Plutchik R. (1980). Emotion: A psychoevolutionary synthesis. New York: Harper and Row.
7. Plutchik R. (1990). Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective. New York: Academic Press.
8. Vallarand RJ., Blanchard CM. (2000). The study of emotion in sport. *Human Kinetics*.
9. Jones MV. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*. 17, 471-486.
10. Jones MV. (2012). Emotion regulation and performance. İçinde: Murphy SM. (editör). *The oxford handbook of sport and performance psychology*. New York: Oxford University Press. 154-172.
11. Robazza C. (2006). Emotion in sport: an izof perspective. İçinde Hanton S., Mellalieu SD. (editör). *Literature reviews in sport psychology*. New York: Nova Science. 127-158.
12. Hanin YL. (2007). Emotions in sport: current issues and perspectives. İçinde Tenenbaum G., Eklund RC. (editör). *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley ve Sons. 31-58.
13. Şahin RA. (1992). Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 3(1), 26-30.
14. Dereboy İF. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 3, 157-167.
15. Dökmen Ü. (2000). Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
16. Lesser IM. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*. 43(6), 531-543.
17. Sifneos PE. (1988). alexithymia and its relationship to hemispheric specialization affect and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*. 11(3), 287-293.
18. Taylor GJ., Bagby RM., Parker JD. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*. 32(2), 153-163.
19. Mc Dougall J. (1982). Alexithymia; a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics*. 38, 81-90.
20. Büyüköztürk Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün, ÖE., Karadeniz Ş., Demirel F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
21. Cohen L., Manion L., Morrison K. (2000). *Research methods in education*. 6. Baskı. London: Routledge.

22. Güleç H., Köse S., Yazıcı M., Çıtak 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.
23. Jondeau, E., Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*. 27, 1699-1737.
24. Bowlby J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. 1. Baskı. New York: Basic Books.
25. Bowlby J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
26. Kraemer S., Loader P. (1995). Passing through life: alexithymia and attachment disorder. *Journal of Psychosomatic Research*. 39, 937-941.
27. Fukunishi I., Kawamura N., Isikawa N. (1997). Mother's low care in the development of alexithymia: A preliminary study in japanese college student. *Psychological Reports*. 80, 143-146.
28. Rothbard JC., Shaver PR. (1994). Continuity of attachment across the life span. attachment in adults. clinical and developmental perspectives. İçinde: Sperling MB., Berman WH. (editör). New York, London, The Guilford Press.
29. Ainsworth MDS., Blehar MC., Waters E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
30. Cassidy J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Society for Research in Child Development*. 59(2-3), 228-249.
31. Laible D. (2007). Attachment with parents and pers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*. 43, 1185-1197.
32. Hoppe KD., Bogen JE. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomed patients. *Psychotherapy Psychosomatics*. 28, 148-155.
33. Smith AM., Flannery-Schroeder EC. (2013). Childhood emotional maltreatment and somatic complaints: The mediating role of alexithymia. *Journal of Child & Adolescent Trauma*. 6, 157-172.
34. VonRad M. (1984). Alexithymia and symptom formation. *Psychotherapy Psychosomatics*. 28, 337-342.
35. Lesser IM. (1985). Current concepts in psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal of Medicine*. 312(11), 690-694.
36. Stoudemire A. (1991). Somatothymia, Part 1 and 2. *Psychosomatics*. 32(4), 365-381.
37. Beştepe E. (1997). Reliability and validity study of toronto alexithymia scale (20-soruluk TAS: Güvenirlik ve geçerlik çalışması). Ankara, Ankara Numune Training and Research Hospital.
38. Taylor GJ. (1984). Alexithymia concept, measurement and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*. 141(6), 725-732.
39. Kooiman CG. (1998). The status of alexithymia as a risk factor in medically unexplained physical symptoms. *Comprehensive Psychiatry*. 39(3), 155-159.
40. Aslan SH., Alparslan ZN. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*. 9, 49-55.
41. Bengi S. (1996). Aleksitimi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(14), 32-40.

42. Taylor GJ., Ryan D., Bagby M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychother Psychosom.* 43, 202-208.
43. Paez D., Basabe N., Valdosedo M., Velasco C., Iraurgi I. (1995). Confrontation: Inhibition, alexithymia and health. *American Psychological Association.* 195-222.
44. Apfel-Savitz R., Silverman D., Bennett MI. (1977). Group psychotherapy of patients with somatic illnesses and alexithymia. *Psychotherapy Pscyhosomatics.* 28, 323-329.
45. Feiguine R., Jones NF., Kassel PA. (1988). Distribution of alexithymic characteristics within an adult outpatient population. *Psychother Psychosom.* 50, 61-67.
46. Franz M., Popp K., Schaefer R., Sitte W., Schneider C., Hardt J., Decker O., Braehler E. (2008). Alexithymia in the german general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology.* 43, 54-62.
47. Levant RF., Hall RJ., Williams CM., Hasan NT. (2009). Gender differences in alexthymia. *Psychology on Men & Mesculinity.* 10(3), 190-203.
48. Mattila A. K., Ahola K., Honkonen T., Salminen JK., Huhtala H., Joukamaa M. (2007). Alexthymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of Psychosomatic Research.* 62, 657-665.
49. Popa-Velea O., Diaconescu L., Mihailescu A., Popescu MJ., Macarie G. (2017). *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 14, 560.
50. Schimmenti A., Passanisi A., Caretti V., La Marca L., Granieri A., Lacolino C., Gervasi AM., Maganuco NR., Billieux J. (2015). Traumatic experiences, alexthymia, and internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors.* 7, 1-7.
51. Aktay M. (2014). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
52. Batıgün AD., Büyükşahin A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi.* 11(3), 105-114.
53. Birgün A. (2021). Sporcuların aleksitimi ve sıkıntıya dayanma düzeyinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Çanakkale.
54. Meins E., Harris-Waller J., Lloyd A. (2008). Understanding alexthymia: Associations with peer attachment style and mind-mindedness. *Personality and Individual Differences.* 45, 146-152.
55. Hiirola A., Pirkola S., Karakuvi M., Markkula N., Baby R. M., Joukamaa M., Jula A., Kronholm E., Saarijarvi S., Salminen JK., Suvisaari J., Taylor G., Mattila AK. (2017). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia over 11 years in a finnish general population. *Journal of Psychosomatic Research.* 95, 81-87.
56. Montebarocci O., Codispoti M., Baldora B., Rossi N. (2004). Adult attachment and alexithymia. *Personality and Individual Differences.* 36, 499-507.
57. Rehman A., Gumley A., Biello S. (2017). Sleep quality and paranoia: the role of alexithymia, negative emotions and perceptual anomalies. *Psychiatry Research.* 259, 216-222.
58. Tingaz EO., Güvendi B. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde aleksitimi ve sakatlık. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2(1).
59. Markus HR., Kiyatama S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review.* 98, 224-253.

60. Uskul AK., Hynie M., Lalonde RN. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for euro-canadians and turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 35, 174-191.
61. Krysal JH., Giller EL., Cicchetti DV. (1986). Assessment of alexthymia in posttraumatic stress disorder and somatic illness: introduction of a reliable measure. *Psychosomatic Medicine*. 48(1), 84-94.

