



Araştırma Makalesi

Künye: Tingaz, E.O. & Güvendi, B. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde aleksitimi ve sakatlık, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(1).

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ SPORCU ÖĞRENCİLERDE ALEKSİTİMİ VE SAKATLIK

Emre Ozan TINGAZ¹, Burcu GÜVENDİ²

ÖZ

Spor sakatlıklarında sıklıkla çevresel faktörlerden bahsedilse de arkasında yatan psikolojik faktörleri incelemekte fayda vardır. Bu doğrultuda mevcut çalışmanın amacı, sporcuların sakatlanması ya da başka bir sporcuyla sakatlanması ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. İstanbul ve Ankara'daki iki farklı devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesinden Power analiz ile belirlenmiş 151 sporcu öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerin cinsiyetine göre aleksitimi ve alt ölçeklere ait puanları anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Toplam aleksitimi puanı, duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutunda başka bir sporcunun sakatlanmasına sebep olmaya göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak, dışa dönük düşünce alt boyutu ile başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olma arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olan sporcuların dışa dönük düşünce puanları daha düşükken, başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olmayan sporcuların bu boyutta aldıkları puanlar daha yüksektir. Aleksitimi ve alt ölçeklere ait puanlar sakatlanma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Sonuçlar, ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Sakatlığı, Aleksitimi, Sporcu Öğrenciler, Spor Bilimleri Fakültesi.

ALEXITHYMIA AND SPORTS INJURIES IN STUDENT-ATHLETES OF SPORTS SCIENCES FACULTY

ABSTRACT

Although environmental factors are frequently mentioned in connection with sports injuries, it is useful to examine the psychological factors behind them. The present study sought to examine the relationship between athletes injuring themselves or another athlete and alexithymia. Using power analysis, the study examined 151 athletes from two different state universities in Istanbul and Ankara. The results show that alexithymia and subscale scores do not differ significantly by gender in student-athletes of sports sciences faculty. The total alexithymia score, the subscale of difficulty identifying feelings, and the subscale of difficulty describing feelings do not differ significantly, regardless of whether another athlete is injured. A significant difference was found, however, between the externally-oriented thinking sub-dimension and injuring another athlete. Athletes who injure another athlete have lower externally-oriented thinking scores, while athletes who do not injure another athlete have higher scores in this dimension. Alexithymia and subscale scores do not differ significantly regardless of whether the athlete is injured. Findings are discussed in light of related literature.

Keywords: Sports Injury, Alexithymia, Student-Athletes, Sports Sciences Faculty.

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.
0000-0002-7048-2055

² Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova.
0000-0002-6170-9107

GİRİŞ

Aleksitimi, ilk olarak Peter Emanuel Sifneos (1972) tarafından duygulanım yokluğu olarak tanımlanmıştır. Orijinali Yunanca olan kelimeye etimolojik olarak yaklaşmış ve a=yok, lexis=söz, thymos=duygu olarak değerlendirmiştir. Aleksitimi; hisleri tanımlamada ve duygusal uyarılmanın bedensel duyuları ile hisler arasındaki ayırma, hislerini diğerlerine tarif etmede zorlanma, sınırlı imajinal süreçler ve dışa dönük bilişsel stil ile karakterizedir. Bununla birlikte aleksitimi var-yok fenomeni olmaktan ziyade, genel popülasyonda normal şekilde dağılan bir kişilik özelliğidir (Taylor, Bagby & Parker, 1999). Yani herkesin belli düzeyde aleksitimik özellik gösterdiği söylenebilir.

Pierson ve arkadaşlarına (1999) göre; kişiler birincil duygusal eksiklik gösterdiğinde iki farklı tutumdan söz edilebilir. Kişiler ya duygusal eksikliğin olmasına izin vererek klinik depresyon aşamasına ulaşır ya da bu eksikliğı telafi etmek için bazı uyarlanabilir davranış biçimleri geliştirir. Yüksek riskli aktiviteler de bu uyarlanabilir davranış biçimlerinden biridir. Nitekim risk alma davranışı aleksitiminin yakından ilişkili olduğu yapılarıdır (Panno, Sarrionandia, Lauriola & Giacomini, 2019). Bu doğrultuda yüksek riskli sporlar da aleksitimik kişiler için daha çekici gelmektedir (Woodman, Cazenave & Le Scanff, 2008). Bir çalışmada, serbest zamanlarında paraşütle yüksekten atlama, dağcılık gibi yüksek riskli fiziksel aktiviteler yapan kadınların, riskli sporlar yapmayan kadınlardan ve riskli sporları profesyonel olarak yapan kadınlardan daha aleksitimik olduğu sonucuna varılmıştır (Cazenave, Le Scanff & Woodman, 2007). Bununla birlikte, sporda risk alma davranışı ve sakatlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgular arasında yer almaktadır (Jelalian vd., 1997). Aleksitimi ile sporda riskli davranışların arttığı bilindiğinden (Barlow vd. 2015) bu çalışmada, aleksitiminin sporcuların sakatlanması ve başka bir sporcuyu sakatlaması ile ilişkili olabileceği yönünde hipotez kurulmuştur.

Spor sakatlıkları sıklıkla çevresel sebeplere dayandırılrsa da arkasında yatan psikolojik nedenlerin araştırılmasında fayda vardır. Bu sebeple mevcut çalışmanın, sporcuların sakatlanma nedenlerinin anlaşılmasına bir ışık tutması beklenmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylanmıştır (Onay no: 2020-066).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu sayısı PASS 2019 programı ile hesaplanmıştır. İlgili literatürden (Barlow vd. 2015) elde edilmiş .33 korelasyon değeri, .01 anlamlılık düzeyi ve %90 güç ile en az 130 kişi ile çalışılmasına karar verilmiştir. Çalışmayı bırakma, hatalı veri girişi vb. hataları kontrol altına almak için %20'lik oranda çalışma grubu artırılarak 156 katılımcının çalışmaya dahil edilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda; mevcut araştırmaya, İstanbul ve Ankara'da iki farklı devlet üniversitesindeki spor bilimleri fakültelerinden ($M_{yaş} = 21.35$ $SD = 3.96$), %46.4'ü ($n=70$) kadın ve %53.6'sı ($n=81$) erkek, toplamda 151 sporcu öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcıların %19.9'u futbol, %12.6'sı voleybol, %17.9'u basketbol, %12.6'sı taekwondo ve %37.1'i diğer spor branşlarında yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda şu sorular yer almaktadır: Yaş, cinsiyet, spor branşı, sakatlık geçmişi ve başka bir sporcunun sakatlanmasına sebep olma durumu.

Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği (TAÖ-20):

Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin Türkçeye uyarlaması Güleç vd. (2009) tarafından lisans ve lisansüstü öğrencileri ile yapılmıştır. Duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük ve dışa dönük düşünce olmak üzere ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geneli için Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler için, duyguları tanımada güçlük: $\alpha=.80$, duyguları ifade etmede güçlük: $\alpha=.57$ ve dışa dönük düşünce için ise $\alpha=.63$ olarak bulgulanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu aşamada öncelikle katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 23.0 programına aktarılmış, eksik ve hatalı veri girişi olup olmadığı tespit edilmiştir. Veri incelemesinin ardından katılımcıların aleksitimi toplam puanları hesaplanmış, uç değer incelemesi yapılmıştır. Normallik incelemesi amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının hem ölçek toplam puanı hem de alt ölçekler için ± 1 aralığında yer aldığı görülmüştür. Bununla birlikte histogram grafikleri ve Q-Q Plot grafiklerinin de normal dağılımdan aşırı sapma göstermemesi nedeniyle parametrik testler tercih edilmiştir.

Katılımcılara ait demografik bilgiler için betimsel istatistik analizi yapılmıştır. Birbirinden bağımsız iki grup için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Aleksitimi Toplam ve Alt Ölçeklere ait T-testi Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
Duyguları tanımada güçlük	Kadın	70	16.42	6.23	-.252	.802
	Erkek	80	16.67	5.74		
Duyguları ifade etmede güçlük	Kadın	70	11.81	3.80	-.703	.483
	Erkek	80	12.23	3.53		
Dışa dönük düşünce	Kadın	70	21.78	3.56	-.485	.629
	Erkek	80	22.06	3.47		
Toplam Aleksitimi	Kadın	70	50.05	10.69	-.626	.533
	Erkek	80	51.12	9.95		

Aleksitimi toplam ($t = -.626$, $p > .05$), duyguları tanımada güçlük ($t = -.252$, $p > .05$), duyguları ifade etmede güçlük ($t = -.703$, $p > .05$) ve dışa dönük düşünce ($t = -.252$, $p > .05$) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 2. Başka Bir Sporcunun Sakatlanmasına Neden Olmaya Göre Aleksitimi Toplam ve Alt Ölçeklere Ait T-testi Sonuçları

	Değişken	N	Ortalama	SS	t	p
Duyguları tanımada güçlük	Evet	55	17.43	5.66	1.374	.172
	Hayır	95	16.05	6.10		
Duyguları ifade etmede güçlük	Evet	55	12.05	3.91	.038	.970
	Hayır	95	12.03	3.51		
Dışa dönük düşünce	Evet	55	21.01	3.20	2.482	.014*
	Hayır	95	22.47	3.58		
Toplam Aleksitimi	Evet	55	50.50	9.74	-.110	.912
	Hayır	95	50.70	10.64		

(* $p < 0.05$)

Aleksitimi toplam ($t = -.110$, $p > .05$), duyguları tanımada güçlük ($t = 1.374$, $p > .05$), duyguları ifade etmede güçlük ($t = .038$, $p > .05$) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmemektedir. Bununla birlikte, dışa dönük düşünme alt boyutu ile başka sporcunun sakatlanmasına neden olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir ($t = -2.482$, $p < .05$). Başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olan sporcuların dışa dönük düşünce puan ortalamalarının ($M = 21.01$) başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olmayan sporcuların puan ortalamalarından ($M = 22.47$) anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Sakatlanma Durumuna Göre Aleksitimi Toplam ve Alt Ölçeklere Ait T-testi Sonuçları

	Sakatlanma		N	Ortalama	SS	t	p
	Durumu						
Duyguları tanımada güçlük	Evet	133	16.48	6.04	-.564	.574	
	Hayır	16	17.37	5.48			
Duyguları ifade etmede güçlük	Evet	133	12.04	3.50	-.210	.834	
	Hayır	16	12.25	5.00			
Dışa dönük düşünce	Evet	133	21.86	3.54	-.697	.487	
	Hayır	16	22.53	3.33			
Toplam Aleksitimi	Evet	133	50.46	10.10	-.736	.463	
	Hayır	16	52.53	12.11			

Aleksitimi toplam ($t = -.736$, $p > .05$), duyguları tanımada güçlük ($t = -.564$, $p > .05$), duyguları ifade etmede güçlük ($t = -.210$, $p > .05$) ve dışa dönük düşünce ($t = -.697$, $p > .05$) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerin cinsiyetine göre aleksitimi ve alt ölçeklere ait puanları anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. İlgili literatürde çelişkili bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin, Batigün ve Büyüksahin (2008) erişkinler ile yaptıkları çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığını gözlemlemiştir. Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen başka bir araştırma bulgusu da aleksitiminin cinsiyete göre değişmediği yönündedir (Ünal, 2005). Ancak bir meta-analiz bulgusuna göre erkeklerin kadınlardan daha aleksitimik olduğu görülmüştür (Levant, Hall, Williams & Hasan, 2009). Levant'ın (1992) "normatif erkek aleksitimisi" hipotezine göre erkekler, geleneksel maskülen yaklaşım ve kısıtlı duygusallığın sosyalleşmiş örüntüsünden dolayı kadınlardan daha aleksitimiktir. Mevcut bulgunun, bu hipotezi doğrulamadığı söylenebilir. Bunun sebebi ise bizim çalışma grubumuzun erkek ve kadın sporculardan oluşması olabilir. Nitekim, spordaki geleneksel maskülen yaklaşım sadece erkek sporcuları değil kadın sporcuları da etkileyen bir normdur. Bir başka sebep ise bu çalışmanın heteronormatif bir bakış açısıyla yapılmış olması olabilir. Demografik bilgi formuna eklenecek cinsel yönelim seçenekleri sonuçları değiştirebilir.

Toplam aleksitimi puanı ile duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarından alınan puanlar, başka bir sporcunun sakatlanmasına sebep olmaya göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak, dışa dönük düşünce alt boyutu ile başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olma arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olan sporcuların dışa dönük düşünce puanları daha düşükken,

başka bir sporcunun sakatlanmasına neden olmayan sporcuların bu boyutta aldıkları puanlar daha yüksektir. Dışa dönük düşünce, “pensée opératoire” olarak adlandırılan işlemsel düşünmeyi temsil eden bir boyuttur (Taylor, Bagby & Parker, 1992). Bununla birlikte, içsel deneyimlerden ziyade dış olaylarla meşgul olma ile karakterize bir bilişsel stil olarak değerlendirilmektedir (Taylor & Bagby, 2000). Dışa dönük düşünme alt ölçeğinden alınan puanın düşük olması, aslında katılımcıların daha çok içsel deneyimlerine ve duygularına odaklandıklarına bir işarettir. Nitekim, dışa dönük düşüncenin empati ile ilişkili olduğu (Grynberg, Luminet, Corneille, Grèzes & Berthoz, 2010) bilindiğinden, bu boyuttan alınacak yüksek puan düşük empati göstergesi olarak da değerlendirilebilir. Bu doğrultuda dışa dönük düşünce boyutunda daha düşük puanlara sahip sporcuların başka bir sporcuyu sakatlanmasına neden olması sonucu da şaşırtıcı değildir.

Aleksitimi ve alt ölçeklere ait puanlar, sakatlanma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. N sayısının küçük olması ve karşılaştırılan grupların eşit olmaması t-testinin yapılmasına engel değildir (De Winter, 2013). Çalışma grubunda sakatlık geçirmiş ve geçirmemiş grubun örneklem sayıları birbirinden uzak olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre sporcu öğrencilerin sakatlık geçmişinin çok daha fazla olduğu ve bunun aksine sakatlık geçirmemiş sporcu öğrenci sayısının ise daha az olduğu bulgulanmıştır. Her ne kadar bu araştırmada aleksitimi ve sakatlanma geçmişi arasında anlamlı bir farklılık bulunamasa da iki grup arasındaki örneklem farklılığı buna sebep olmuş olabilir. Bu da çalışmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. İleriki araştırmalarda, mümkünse birbirine daha yakın örneklemlemlerle çalışılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. **Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J.,** (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item Selection and Cross-validation of the Factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
2. **Barlow, M., Woodman, T., Chapman, C., Milton, M., Stone, D., Dodds, T., ve ark.,** (2015). Who Takes Risks in High-risk Sport?: The Role of Alexithymia. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(1), 83-96. Doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0130>
3. **Batigün, A. D., & Büyüksahin, A.,** (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
4. **Cazenave, N., Le Scanff, C., & Woodman, T.,** (2007). Psychological Profiles and Emotional Regulation Characteristics of Women Engaged in Risk-taking Sports. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(4), 421-435. <https://doi.org/10.1080/10615800701330176>
5. **De Winter, J. C.,** (2013). Using the Student's T-test with Extremely Small Sample Sizes. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 18(1), 10.
6. **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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.013>
7. **Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., ve ark.,** (2009). Reliability and Factorial Validity of the

- Turkish Version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 19(3), 214.
8. **Jelalian, E., Spirito, A., Rasile, D., Vinick, L., Rohrbeck, C., & Arrigan, M.,** (1997). Risk Taking, Reported Injury, and Perception of Future Injury Among Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(4), 513-531. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.4.513>
 9. **Levant, R. F.,** (1992). Toward the Reconstruction of Masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5(3-4), 379.
 10. **Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T.,** (2009). Gender Differences in Alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190.
 11. **Panno, A., Sarrionandia, A., Lauriola, M., & Giacomantonio, M.,** (2019). Alexithymia and Risk Preferences: Predicting Risk Behaviour Across Decision Domains. *International Journal of Psychology*, 54(4), 468-477. <https://doi.org/10.1002/ijop.12479>
 12. **Pierson, A., Le Houezec, J., Fossaert, A., Dubal, S., & Jouvent, R.,** (1999). Frontal Reactivity and Sensation Seeking an ERP Study in Skydivers. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 23(3), 447-463. [https://doi.org/10.1016/S0278-5846\(99\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S0278-5846(99)00008-1)
 13. **Sifneos, P. E.,** (1972). Short-term Psychotherapy and Emotional Crisis. ABD: Harvard University
 14. **Taylor, G. J., & Bagby, R. M.,** (2000). An Overview of the Alexithymia Construct. R. Bar-On & J. D. A. Parker (Ed.), *The Handbook of the Emotional Intelligence* (s. 40-67). San Francisco: Jossey-Bass.
 15. **Taylor, G. J., Bagby, M., & Parker, J. D.,** (1992). The Revised Toronto Alexithymia Scale: Some Reliability, Validity, and Normative Data. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 57(1-2), 34-41. <https://doi.org/10.1159/000288571>
 16. **Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D.,** (1999). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge University Press.
 17. **Ünal, G.,** (2005). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(4), 215-222.
 18. **Woodman, T., Cazenave, N., & Le Scanff, C.,** (2008). Skydiving as Emotion Regulation: The Rise and Fall of Anxiety is Moderated by Alexithymia. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 424-433. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.424>