



**Araştırma Makalesi**

**Künye:** Asan S. & Çingöz, Y.E. & Paktaş, Y. (2021). Takım ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(2).

## **TAKIM VE BİREYSEL SPOR YAPAN BİREYLERİN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Selim ASAN<sup>1</sup>, Yunus Emre ÇİNGÖZ<sup>2</sup>, Yakup PAKTAŞ<sup>3</sup>**

### **ÖZ**

Araştırmanın amacı takım ve bireysel spor yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 2021 yılında Erzurum ilinde takım sporu 162 (%51,3) ve bireysel sporlar 154(%48,7) yapan 152 erkek (%48,1) ve 164 kadın (%51,9) olmak üzere toplam 316 sporcu katılmıştır. Çalışmada 2015 yılında Schembre ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Eskiler ve arkadaşları tarafından 2016 yılında türkçeye ve türk popülasyonuna uyarlanmış olan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerin çözümlenmesinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmek için frekans analizi, takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen bireylerin Bilişsel fiziksel aktivite algıları ile alt boyutlara ilişkin karşılaştırılması için bağımsız değişkenlerde T Testi uygulanmıştır. Sonuç olarak takım ve bireysel spor yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmış ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek bilişsel fiziksel aktivite algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel davranış, Fiziksel aktivite, Spor

## **COMPARISON OF COGNITIVE BEHAVIORAL PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS**

### **ABSTRACT**

The aim of the study is to compare the cognitive behavioral physical activity levels of individuals who do team and individual sports. A total of 316 athletes, including 152 men (48.1%) and 164 women (51.9%), who did team sports 162 (51.3%) and individual sports 154 (48.7%) in the province of Erzurum in 2021, participated in the

<sup>1</sup> Raşit Karabacak Spor Lisesi, Erzurum.  
0000-0001-6264-1071

<sup>2</sup> Erzurum, Türkiye  
0001-2345-6789

<sup>3</sup>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat  
000-0002-4857-3233

research. In the study, the Cognitive Behavioral Physical Activity Scale (CSFAS), which was developed by Schembre et al. in 2015 and adapted to Turkish and Turkish population by Eskiler et al. in 2016, was used as a data collection tool. SPSS 20.0 package program was used in the analysis of statistical analyses. In the analysis of the data, frequency analysis was used to determine the demographic characteristics of the participants, and the T-Test was applied for the independent variables to compare the cognitive physical activity perceptions of individuals interested in team sports and individual sports with regard to sub-dimensions. As a result, the cognitive behavioral physical activity levels of the individuals who do team and individual sports were compared and it was determined that the athletes interested in team sports had a higher perception of cognitive physical activity than the athletes interested in individual sports.

**Keywords:** Cognitive behavior, Physical activity, Sport

## GİRİŞ

Fiziksel aktivite insanoğlunun varoluşu ile başlayan ve hayatın devamlılığını oluşturan bir kavramdır. Kişinin yapabileceği tüm hareketler fiziksel aktivite kavramı kapsamında değerlendirilebilir. Yani iskelet sisteminin enerji tüketimi ile ürettiği tüm hareketlerin fiziksel aktivite ürünü olduğu söylenebilir (Aykın, 2018). Fiziksel ve zihinsel yapı arasındaki etkileşimden dolayı fiziksel aktivite yoluyla birey, fiziksel olarak iyi olmamanın yanında olumlu bir zihinsel yapı ve hayata iyimser bakma yeteneği kazanabilir (Güneş, 1998). Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için fiziksel aktivite, insanların yaşam tarzının bir parçası olmalıdır. Egzersiz ve fiziksel aktivite, fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesine, yaşam kalitesinin yükselmesine ve dolayısıyla yaşamın uzamasına yardımcı olur (Şahin, 2002). Sağlık ve sağlığı koruma arzusu, insanlığın en temel hedeflerinden biridir (Zorba, 2006). Genç yaşta egzersiz yapanların ve fiziksel aktivitelere katılanların bir yetişkin olarak daha hareketli bir hayat yaşama olasılıklarının daha yüksek olacağı kanıtlanmıştır (Telama, Yang, Laakso, & Viikari, 1997).

İnsan vücudu hareket için tasarlanmıştır. Hareketsiz bir yaşam insanın yaratılış amacına ters düşer. Egzersiz, vücut organlarının sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar (Orhan,2019). Ancak; Sanayi devrimi ile beraber yaşanan teknolojik gelişmeler toplumu daha az harekete ihtiyaç duyduğu bir döneme getirmiştir. Bu dönemde fiziksel aktivite giderek azalmaya başlamıştır (Booth, Laye, Lees, Rector & Thyfault, 2008; Caspersen, Powell & Christenson 1985). Fiziksel aktiviteyi azaltan bu teknolojik gelişmeler insanların hayatlarını kolaylaştırmasının yanında yaşam tarzlarını değiştirmiş ve durağan yaşamı benimsemelerine neden olmuştur (Vancampfort ve ark, 2015).

Sportif faaliyetlere katılmamak fiziksel ve ruhsal sağlığa zarar vermektedir. Günümüzün en önemli sorunlarından bir olan yetersiz fiziksel aktivite ve giderek yaşam tarzı haline gelen hareketsizlik depresyon, obezite ve kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına neden olmuştur (Orhan,2019). 1915 yılında yapılan araştırmada fiziksel aktivite ile ilgili dejeneratif hastalıkların giderek arttığı ifade etmiştir (MacAuley, 1984; Paffenbarger, Blair, & Lee, 2001; aktaran. Bulut, 2013). Hareketsizlik aynı zamanda ruh sağlığını bozabilmekte ve zihinsel hastalıklara da neden olabilmektedir. Bu yüzden; Araştırmacılar, çocukluktan yetişkinliğe kadar sağlıklı yaşam tarzları geliştirmeye ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını belirlemeye yardımcı olan bilimsel çalışmalara büyük ilgi göstermektedir (Gavarry, Bernard, Giacomoni, Seymat, Euzet, & Falgairette, 1997).

Düzenli fiziksel aktivitenin; beden ve sağlık kavramları, başkalarına yardım etme, kendine yetebilme, entelektüel gelişim, doğru ile yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme, cesaret, liderlik, yaşam boyu davranış ve alışkanlıklar edinme gibi faydaları vardır. İyileştirilmiş yaşam kalitesi, olumlu bir beden imajı, kendine güven, stresle baş etme ve fiziksel sağlık gibi olumlu etkilere sahip olacaktır (Açıkada, 2009). Bu noktadan hareketle çalışmamızın amacı takım ve bireysel spor yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırılmasıdır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Nicel araştırmalarda bilgi; genellikle deneyler, gözlemler ve çıkarımlar ile elde edilen pozitif bilim anlayışına dayanmaktadır. Nicel araştırmalar mantığı ve matematiği dikkate alır. Veriler mantıksal olmalıdır ve sayılara dönüştürülebilir (Sönmez, & Alacapınar, 2014). Bu araştırmada da olgu ve olayların mevcut koşullar altında ele alındığı ve bu doğrultuda katılımcıların görüşleri yardımıyla bir konu veya olayla ilişkili beceri ve tutumları tespit etmek ve betimlemek için genellikle tercih edilen tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar,2005).

### **Çalışma Grubu**

Çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve veri toplama yöntemi olarak dünya genelinde yaşanan Covid-19 pandemisi dolayısıyla online anket tekniği tercih edilmiştir. Araştırmaya 2021 yılında Erzurum ilinde takım sporu 162 (%51,3) ve bireysel sporlar 154(%48,7) yapan 152 erkek (%48,1) ve 164 kadın (%51,9) olmak üzere toplam 316 sporcu katılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Çalışmada 2015 yılında Schembre ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Eskiler ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türkçeye ve Türk popülasyonuna uyarlanmış olan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Söz konusu ölçeğin araştırmada kullanılması için gerekli izinler sorumlu yazardan alınmıştır. Ölçeğin orijinal formu sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan tüm ifadeler “1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Kararsızım, 4. katılıyorum 5. Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5’li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır (Eskiler, Küçükbiş, Gülle, M., & Soyer, 2016; Schembre, Durand, Blissmer, & Greene, 2015).

## Verilerin Analizi

İstatistiksel analiz için SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların demografik verilerini belirlemek için frekans analizi, takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen bireylerin Bilişsel fiziksel aktivite algıları ile alt boyutlara ilişkin karşılaştırılması için bağımsız değişkenlerde T Testi uygulanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Verilerinin Frekans ve Yüzde Olarak Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	164	51,9
Erkek	152	48,1
Branş Türü	N	%
Takım Sporları	162	51,3
Bireysel Sporlar	154	48,7
Eğitim Düzeyi	N	%
Lise	8	2,5
Ön Lisans	62	19,6
Lisans	201	63,6
Lisansüstü	45	14,2
Toplam	316	%100

Araştırmaya katılanların demografik değişkenleri Tablo 1’de gösterilmektedir. Buna göre; katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımları 164 kişi ile %51,9’unun Kadın ve 152 kişi ile %48,1’inin Erkek; Spor yapma düzeylerine bakıldığında 162’si %51,3’ü Takım Sporları, 154’ü %48,7’si bireysel sporlar; Eğitim düzeylerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında 8’i %2,5’gu lise, 62 kişi ile %19,6’sının ön lisans, 201 kişi ile 63,6’sının lisans, 45 kişi ile %14,2’sinin lisansüstü mezunu oldukları görülmektedir.

**Tablo 2.** Takım ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitelerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Branş Türü	N	$\bar{X}$	Std. Sp.	t	p(sig.)
Sonuç Beklentisi	Takım Sporları	162	4,53	0,63	2,014	<b>,045*</b>
	Bireysel Sporlar	154	4,29	1,32		
Öz Düzenleme	Takım Sporları	162	3,70	0,85	,684	,494
	Bireysel Sporlar	154	3,62	1,18		
Kişisel Engeller	Takım Sporları	162	2,68	0,99	6,682	<b>,000*</b>
	Bireysel Sporlar	154	1,92	1,02		
Toplam	Takım Sporları	162	3,64	0,52	4,008	<b>,000*</b>
	Bireysel Sporlar	154	3,28	0,98		

\*  $p<0,05$ 

Katılımcıların branş türlerine göre bilişsel fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması sonucunda, *Öz Düzenleme* alt boyutunda ( $p=,494$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmamış ( $p>0,05$ ), *Sonuç Beklentisi* ( $p=,045$ ), *Kişisel Engeller* ( $p=,000$ ) alt boyutlarında ve katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite genel toplamlarında ( $P=,000$ ) istatistiksel anlamda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ).

Buna göre, takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların ( $\bar{X}=4,53\pm 0,63$ ) bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara ( $\bar{X}=4,29\pm 1,32$ ) oranla daha yüksek “*Sonuç Beklentisi*”ne sahip oldukları; takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların ( $\bar{X}=2,68\pm 0,99$ ) bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara ( $\bar{X}=1,92\pm 1,02$ ) oranla daha yüksek “*Kişisel Engeller*”e sahip oldukları; takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların ( $\bar{X}=3,64\pm 0,52$ ) bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara ( $\bar{X}=3,28\pm 0,98$ ) oranla daha yüksek bilişsel fiziksel aktivite algısına sahip oldukları saptanmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada takım ve bireysel spor yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmış ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek bilişsel fiziksel aktivite algısı ile karşılaşılmıştır. Takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek *Sonuç Beklentisi* 'ne sahip oldukları takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek *Kişisel Engeller* e sahip oldukları Takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek Bilişsel Fiziksel Aktivite algısına sahip oldukları saptanmıştır. Bulduğumuz dönemde sportif olarak başarıya bakış açısı, sadece üst düzey fiziksel özellikler değil aynı zamanda üst düzey bilişsel özellikler de gerektirmektedir. Bu bilişsel özellikler, bütün sportif çalışmalara tam olarak yansımaktadır.

Bu konuyla ilgili araştırmada Connaughton ve diğerleri (2008), antrenman yaşı daha yüksek olan sporcuların tecrübesi olmayan veya antrenman yaşı daha düşük sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Crust ve Swann (2011), yaptıkları araştırmalar sonucunda, yaş ortalaması 20 olan 135 sporcunun zihinsel dayanıklılığı ile optimal performans duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve genel mental dayanıklılık ile optimal performans duyguları arasında anlamlı ve pozitif korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir.

Başka bir çalışmada Gucciardi (2010), 214 Avusturyalı futbolcuyu incelemiş ve görev odaklı sporcuların yüksek düzeyde içsel motivasyona sahip olduklarını ve zihinsel dayanıklılık puanlarının da yüksek olduğunu bulmuştur. Kayhan ve diğerleri (2018), bireysel sporlar veya takım sporları yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinde cinsiyet, yaş ve spor yaşı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Yarayan ve diğerleri (2018), antrenman yaşı değişkenleri açısından bireysel sporcuların kontrol alt boyutları ve toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır. Takım sporu yapanlarda ise süreklilik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Sonuç olarak takım ve bireysel spor yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmış ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporlar ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek bilişsel fiziksel aktivite algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmada, takım ve bireysel sporlar yapan sporcular alanında bilimsel araştırma yapacak kişilerin daha geniş bir çalışma yelpazesi ile araştırmalar yapmaları önerilmektedir.

## **ÖNERİLER**

Gelecekte farklı illerde farklı spor branşlarında, meslek gruplarında, okul türlerinde ve seviyelerinde tekrarlanacak çalışmalar ile alana yeni bilgiler sağlanarak daha iyi karşılaştırma örnekleri sunulabilir. Ayrıca gelecekte farklı sonuçların ortaya çıkmasına yardımcı olacak serbest zamanı etkinliklerine katılım düzeylerini, saldırganlık tutum düzeylerini ölçen bir ölçek ile yapılan araştırmalar literatüre özgün örnekler sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

1. **Açıkada, C. (2009).** Bırakın Çocuklar Oynasın. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara, 42-43.
2. **Aykın, A.G. (2018).** Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi. 1. Baskı. İstanbul, Metamorfoz
3. **Booth, F. W., Laye, M. J., Lees, S. J., Rector, R. S., & Thyfault, J. P. (2008).** Reduced physical activity and risk of chronic disease: the biology behind the consequences. *European journal of applied physiology*, 102(4), 381-390.
4. **Bulut, S. (2013).** Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4). s.205-14.
5. **Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985).** Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
6. **Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. (2008).** The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26, 83–95.
7. **Crust L, Swann C. (2011).** Comparing Two Measures of Mental Toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217-1.
8. **Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016).** Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
9. **Gavarry, O., Bernard, T., Giacomoni, M., Seymat, M., Euzet, J. P., & Falgairette, G. (1997).** Continuous heart rate monitoring over 1 week in teenagers aged 11–16 years. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 77(1), s.125-132.
10. **Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, et al. (2015).** The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *J Pers*; 83(1), 26-44. Doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12079>.
11. **Günes, Z. (1998).** Spor ve beslenme antrenor ve sporcu el kitabı. Ankara, Bağırhan Yayınevi.
12. **Karasar, N. (2005).** Bilimsel Araştırma Yöntemleri (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
13. **Kayhan, R. F., hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018).** Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
14. **MacAuley, D. A. (1994).** History of physical activity, health and medicine. *J R Soc Med*, 87, s.32-35.
15. **Orhan, R. (2019).** Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
16. **Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N., & Lee, I. M. (2001).** A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International journal of epidemiology*, 30(5), 1184-1192.
17. **Schembre, S. M., Durand, C. P., Blissmer, B. J., & Greene, G. W. (2015).** Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.
18. **Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2014).** Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri. Anı Yayıncılık.
19. **Şahin, Z. (2002).** Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Bilim Uzmanlığı Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
20. **Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997).** Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American journal of preventive medicine*, 13(4), 317-323.
21. **Vancampfort, D., Stubbs, B., Sienaert, P., Wyckaert, S., De Hert, M., Rosenbaum, S., & Probst, M. (2015).** What are the factors that influence physical activity participation in individuals with depression ? A review of physical activity correlates from 59 studies. *Psychiatria Danubina*, 27(3), 0-224.
22. **Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018).** Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.
23. **Zorba, E. (2006).** Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.