



ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMA KONGRESİ



10-13 Eylül/September 2015
Çanakkale, TURKEY



IV. ULEAD CONGRESS

INTERNATIONAL CONGRESS ON RESEARCH IN SPORTS SCIENCES:

"Sports, Peace and Friendship"

4. ULEAD KONGRESİ

ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMA KONGRESİ:

"Spor, Barış ve Dostluk"



(USBK)

usbak.ulead.org.tr



Dr. Levent İlhan	Gazi Üniversitesi
Dr. Faruk Yamaner	Hitit Üniversitesi
Dr. Hüseyin Ünlü	Aksaray Üniversitesi
Dr. Süleyman Murat Yıldız	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Zaim Alparslan Acar	Uludağ Üniversitesi
Dr. Hayrettin Gümüşdağ	Bozok Üniversitesi
Dr. Kadir Pepe	Burdur M.Akif Ersoy Üniversitesi
Dr. Serkan Hazar	Niğde Üniversitesi
Dr. Ziya Bahadır	Erciyes Üniversitesi
Dr. Tekin Çolakoğlu	Gazi Üniversitesi
Dr. İbrahim Cicioğlu	Gazi Üniversitesi
Dr. Burhanettin Hacıcaferoğlu	Antalya Ghim
Dr. Süleyman Şahin	Bursa Ghim
Dr. Savaş Duman	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Turhan Toros	Mersin Üniversitesi
Dr. Çağrı Çelenk	Erciyes Üniversitesi
Dr. Hakkı Ulucan	Erciyes Üniversitesi
Dr. Nurtekin Erkmen	Selçuk Üniversitesi
Dr. Ö. Alpaslan Gençay	Sütçü İmam Üniversitesi
Dr. Selçuk Gençay	Sütçü İmam Üniversitesi
Dr. Murat Kaldırımçı	Atatürk Üniversitesi
Dr. Murat Özşaker	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Fatih Çatıkkaş	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Levent İlhan	Gazi Üniversitesi
Dr. Mehmet Acet	Dumlupınar Üniversitesi
Dr. Erkut Konter	9 Eylül Üniversitesi
Dr. Ünal Türkçapar	Sütçü İmam Üniversitesi
Dr. Nurper Özbar	Düzce Üniversitesi
Dr. Ayla Taşkiran	Düzce Üniversitesi
Dr. Nuri Topsakal	Düzce Üniversitesi
Dr. Reşat Sadık	Düzce Üniversitesi
Dr. Abdülislam Köse	Uşak Üniversitesi
Dr. Kazım Kaya	Ahi Evran Üniversitesi
Dr. Alpaslan Kartal	Bozok Üniversitesi
Dr. Hakan Ünal	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Ercan Zorba	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Ali Ağılönü	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Burak Gürer	Gaziantep Üniversitesi
Dr. H.Murat Şahin	Batman Üniversitesi
Dr. Mehmet Efe	Siirt Üniversitesi
Dr. Murat Özmaden	Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Tarık Sevindi	Aksaray Üniversitesi
Dr. Erdil Durukan	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Haktan Sivrikaya	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Bekir Mendeş	Gaziantep Üniversitesi
Dr. Mehmet Kale	Anadolu Üniversitesi

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN CİNSİYET VE DENEYİM SÜRELERİNE GÖRE
ÖZYETERLİK, BENLİK SAYGISI VE ATILGANLIKLARI**

TURHAN TOROS¹, ERKUT KONTER², İHSAN SARI³

¹ MERSİN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU-ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ
BÖLÜMÜ / MERSİN

² 9 EYLÜL ÜNİVERSİTESİ/İZMİR

³ SAKARYA ÜNİVERSİTESİ

turhantoros@yahoo.com

Amaç: Bu araştırmada amaç, düzenli egzersiz yapan bireylerin cinsiyet ve deneyim sürelerine göre özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlıklarını karşılaştırmaktır.

Yöntem: Araştırmaya, 340 düzenli egzersiz yapan bireyler katılmıştır. Düzenli egzersiz yapan bireylerin seçiminde basit rastgele örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya 160 kadın, 180 erkek olmak üzere toplam 340 egzersiz yapan bireyler gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $49,07 \pm 7,92$ 'dir.

Veriler; örnekleme grubuna, Özyeterlik Ölçeği, Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) ve Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) uygulanarak toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız değişkenlerin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerine etkisi ikiden fazla gruplarda One-Way Anova ve ikili gruplarda t testi, Varyans analizlerinin 0.05 seviyesinde anlamlı çıktığı ($p < 0.05$) durumlarda post-hoc test olarak LSD (Least Significant Difference) analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma verilerine göre, benlik saygısı ($p < 0.05$) ve özyeterlik ($p < 0.05$) ortalama puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmasına karşın, atılganlık ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, egzersiz yapan bireylerde özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık, cinsiyet ve deneyim süresi bakımından önemli gözükmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Özyeterlik, Atılganlık, Benlik Saygısı, Cinsiyet, Deneyim Süresi