



**DÜZENLİ EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI VE
DİNDARLIĞIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROLÜNDE
YORDAYICI ROLÜ**

Betül ÇELİK

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Prof. Dr. ALİ TEKİN

AĞRI-2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

BETÜL ÇELİK

DÜZENLİ EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI VE DİNDARLIĞIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROLÜNDE YORDAYICI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ

Prof. Dr. ALİ TEKİN

AĞRI - 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĐI



ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Etik ve Bildirim Sayfası

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Düzenli Egzersiz Alışkanlığı ve Dindarlığın Üniversite Öğrencilerinin Öfke Kontrolünde Yordayıcı Rolü başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

30 / 07 / 2024

Aslı ıslak imzalıdır

Betül ÇELİK

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☒ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında ve yüksek lisans eğitimimde bana değerli bilgi ve katkı sunan, her zaman yanımda olan ve nezaketini her daim hissettiren tez danışmanım Prof. Dr. Ali TEKİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın metodolojik geliştirilmesinde ve özellikle istatistiksel analizlerde destek sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Yağız SARAÇOĞLU'na minnettarlığımı ifade ederim.

Bu süreçte bana her zaman destek olan ve üzerimde büyük hakları bulunan, dualarını benden esirgemeyen kıymetli annem ,babama ve abime verdikleri emekler için sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Betül ÇELİK

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ
DÜZENLİ EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI VE DINDARLIĞIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROLÜNDE YORDAYICI ROLÜ

Betül ÇELİK
Prof. Dr. ALİ TEKİN

Öfke kontrolü, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini etkileyen önemli bir faktördür ve bu bağlamda düzenli egzersiz ve dindarlık, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı iyileştirme potansiyeline sahiptir. Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz alışkanlığının üniversite öğrencilerinin dindarlık ve öfke kontrolü üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini 263 erkek ve 246 kadın olmak üzere toplam 509 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde kişisel bilgi anketi, dini hayat ölçeği ve sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi sürecinde ilk olarak frekans analizi gerçekleştirilmiştir; bu adımda verilerin temel dağılımı ve sıklığı incelenmiştir. Ardından, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. İstatistiksel analizlerde ise gruplar arasındaki farkları değerlendirmek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Doğrusal ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş, değişkenlerin etkileri ise regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgular kısmında düzenli egzersiz yapan katılımcılar, egzersiz yapmayanlara göre daha düşük öfke puanları elde etmiştir. Egzersiz ile öfke arasında zayıf negatif bir ilişki bulunmuştur. Dindarlık ile öfke arasında ise zayıf negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin öfke düzeylerinin daha düşük olduğunu ve öfke kontrolü becerilerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma, düzenli egzersizin ve dindarlığın üniversite öğrencilerinin öfke kontrolü üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Egzersiz, öfke düzeylerini azaltırken, dindarlık manevi destek sağlayarak öfkenin yönetilmesine yardımcı olmaktadır. Egzersiz ve dindarlığın birlikte uygulanması, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını destekleyerek daha dengeli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir. Gelecekteki araştırmalar, bu etkilerin uzun vadeli sonuçlarını ve çeşitli demografik gruplar üzerindeki etkilerini daha kapsamlı şekilde incelemelidir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Dindarlık, Öfke Kontrolü, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

Anger control is an important factor affecting individuals' ability to cope with stress, and in this context, regular exercise and religiosity have the potential to improve both physical and mental health. The aim of this study was to examine the effects of regular exercise habits on religiosity and anger control in university students. The sample of the study consisted of 509 university students, 263 males and 246 females. Personal information questionnaire, religious life scale and trait anger and anger style scale were used in the data collection process. In the data analysis process, frequency analysis was performed first; in this step, the basic distribution and frequency of the data were examined. Then, it was determined that the data were normally distributed. In statistical analysis, independent sample t-test was used to evaluate the differences between groups. Linear relationships were examined with Pearson Correlation analysis, and the effects of variables were evaluated with regression analysis. In the findings section, participants who exercised regularly had lower anger scores than those who did not exercise. A weak negative relationship was found between exercise and anger. A very weak negative relationship was observed between religiosity and anger. The results of the study reveal that students who exercise regularly have lower anger levels and higher anger control skills. In conclusion, this study reveals the positive effects of regular exercise and religiosity on anger control of university students. While exercise reduces anger levels, religiosity helps to manage anger by providing spiritual support. The combination of exercise and religiosity may contribute to a more balanced life by supporting both physical and psychological health of individuals. Future research should more comprehensively examine the long-term consequences of these effects and their impact on various demographic groups.

Keywords: Exercise, Religiosity, Anger Management, University Students.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	iv
TABLolar DİZİNİ	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	11
1. Giriş	11
1.1. Araştırmanın Amacı	13
1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	13
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	14
1.4. Varsayımlar	14
1.5. Araştırma Soruları	14
İKİNCİ BÖLÜM	15
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	15
2.1. Egzersiz Nedir?	15
2.1.1. Egzersizin Faydaları	15
2.1.2. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	16
2.1.3. Egzersizin Zararları	16
2.1.4. Egzersiz Davranış Modelleri.....	17
2.1.5. Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi	18
2.2. Din.....	18
2.2.1. Dindarlık	19
2.3. Dindarlığın Boyutlar.....	20
2.3.1. Dini İnanç	22
2.3.2. Dini Davranış	22
2.3.3. Dini Duygu	23
2.3.4. Dini Bilgi	24
2.4. Öfke	24
2.4.1. Öfkenin Tanımı	24
2.4.2. Öfke Türleri.....	25
2.4.2.1. Durumluk Öfke.....	25
2.4.2.2. Sürekli Öfke	26

2.5. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	26
2.5.1. Psikanalitik Kuram.....	26
2.5.2. Davranışçı Kuram.....	27
2.5.3. Bilişselci Kuram.....	27
2.6. Öfkenin Nedenleri	27
2.7. Öfke İfade Şekilleri	29
2.7.1 İç Öfke	29
2.7.2. Dış Öfke.....	29
2.7.3. Öfke Kontrolü	29
2.8. Öfke İle İlgili Yapılan Çalışmalar	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
3. YÖNTEM	33
3.1. Araştırma Yöntemi.....	33
3.2. Evren ve Örneklem.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Anketi.....	34
3.3.2. Dini Hayat Ölçeği.....	34
3.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	35
3.4. Verilerin Analizi.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	37
4. BULGULAR.....	37
4.1. Demografik Değişkenler.....	37
4.2. Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular.....	38
4.4. Araştırma Sorularına Göre Bulgular	38
BEŞİNCİ BÖLÜM	46
KAYNAKÇA.....	52

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Evren İçindeki Örneklem Büyüklükleri.....	33
Tablo 2. İlişki Şiddet ve Değer Aralığı.....	35
Tablo 3. Demografik Değişkenlerin Frekans Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 4. Normallik Varsayım Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 5. Egzersize Düzenli Katılım Ölçütüne Göre Dindarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması	38
Tablo 6. Egzersize Düzenli Katılım Ölçütüne Göre Katılımcıların Öfke ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....	39
Tablo 7. Cinsiyet Ölçütüne Göre Katılımcıların Dindarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması	40
Tablo 8. Cinsiyet Ölçütüne Göre Katılımcıların Öfke ve Alt Boyutları Arasında Karşılaştırılması.....	41
Tablo 9. Katılımcıların Egzersize Düzenli Katılımları ile Dindarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki	42
Tablo 10. Katılımcıların Egzersize Düzenli Katılımları ile Öfke ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki	43
Tablo 11. Katılımcıların Dindarlık Düzeyi ile Öfke ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	44
Tablo 12. Egzersize Düzenli Katılım Dindarlığın Öfkeye Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	45

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

ACSM: American College of Sports Medicine (Amerikan Spor Tıbbı Derneği)

TDK: Türk Dil Kurumu

DHÖ: Dini Hayat Ölçeği

AİÇÜ: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi



BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

Düzenli fiziksel aktivite, genel sağlığımızı korumak ve geliştirmek için önemli bir faktördür. Egzersiz yapmak, bağışıklık sistemimizi güçlendirerek vücudumuzu hastalıklara karşı korur.Bu süreçte, egzersiz sırasında salgılanan endorfinler, zihinsel iyilik halini destekler ve stresi azaltır (Penedo & Dahn, 2005). Fiziksel aktivite, enerji seviyelerimizi yükseltir, uyku kalitemizi artırır ve stres, depresyon ve anksiyeteyi azaltma konusunda etkili bir rol oynar (Rebar vd., 2015). Düzenli egzersiz yapan bireyler, genel yaşam kalitesinde belirgin bir iyileşme yaşarlar ve günlük aktivitelerinde daha fazla enerjiye sahip olurlar.Egzersizin fizyolojik yararlarının yanı sıra, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri de oldukça önemlidir. Psikolojik iyi oluş, duygusal, sosyal ve zihinsel sağlığımızın bir göstergesidir.Bu kavram, pozitif duyguların deneyimlenmesi, kişisel amaçlarımızın ve potansiyelimizin farkında olunması, olumlu ilişkilerin kurulması ve zorlukları etkili bir şekilde yönetme becerisini içerir (Gültekin, 2023). Pozitif psikolojik durumlar, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları stresle başa çıkma yeteneklerini artırır ve genel yaşam memnuniyetini yükseltir (Lubans vd., 2016). Düzenli egzersiz yapmanın duygusal ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileri, sosyal etkileşimleri ve ilişkileri de güçlendirir. Egzersiz, grup aktiviteleri ve takım sporları yoluyla sosyal bağların kuvvetlenmesine yardımcı olur. Bu sosyal etkileşimler, bireylerin kendilerini daha bağlı ve desteklenmiş hissetmelerini sağlar, bu da genel psikolojik iyi oluşa katkıda bulunur (Biddle & Asare, 2011). Fiziksel aktivitenin zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki yararlarını destekleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, yapılan çalışmalar, düzenli egzersizin depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletmede etkili olduğunu göstermektedir (Rebar vd., 2015). Bu bulgular, egzersizin sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda mental sağlık için de önemli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.Bu bağlamda, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek, hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı korumanın ve geliştirmenin anahtarıdır. Düzenli egzersiz programları, bireylerin genel sağlık durumlarını iyileştirir ve yaşam kalitelerini artırır (Gültekin, 2023).

Din, dünya ve ahirette mutluluğu vaat eden bir yaşam tarzı sunar ve içeriğindeki emirler, yasaklar ve tavsiyelerle insanların öfkeyle başa çıkmasına yardımcı olur. Kur'an-ı Kerim'de öfkenin bir duygu olduğu ancak bu duygunun bireylere karşı değil, işlenen günaha veya içinde bulunulan duruma yönlendirilmesi gerektiği belirtilir (Ortak, 2012). Ancak bunun

dışında öfke hoş bir duygu olarak görülmemiştir. Hadislere de bakıldığında öfke duygusu eleştirilmiş, öfkesini kontrol altında tutan insanlar, Hz. Muhammed tarafından da övülmüştür (Müslim, 106). Dinin içinde bulunan dua ve ibadet gibi maddi, tanrıdan korkma, hoşgörü ve ahiret inancı gibi manevi unsurlar, öfke kontrolünü destekleyen bir yapı göstermektedir (Karşı, 2011). Çünkü din, kişilerin duygusal olumsuzluklarını azaltıcı bir fonksiyona sahiptir (Mahoney, 2010). Bundan dolayı inanç sahibi bireylerin, dinin bu destekleyici durumundan daha yüksek ölçüde faydalanması beklenir (Aydın, 2021). Din, insanların yaşamlarında anlam bulmalarına, umutlarını canlı tutmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Öfke kontrolünde, dua etmek ve meditasyon yapmak gibi dini uygulamalar, bireylerin sakinleşmesine ve duygusal dengeyi bulmalarına katkı sağlar (Karşı, 2011). Manevi inançlar, bireylerin içsel huzurunu artırarak öfke gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmelerini kolaylaştırır (Mahoney, 2010).

Psikoloji bilimi, öfke duygusunu farklı şekillerde tanımlamaya çalışmış ve bu duyguyu farklı bakış açılarıyla incelemiştir. Psikologlar, öfkenin kaynağının kişinin iç dünyasında (çaresizlik, kıskançlık, başarısızlık gibi) ve dış dünyada (tehdit edilmek, aldatılmak, haksızlığa uğramak, taciz gibi) olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca, öfkenin kökenleri kadar nasıl ifade edildiğinin de önemli olduğu belirtilmiştir. Öfkenin içe atma (bastırma), dışa vurma ve kontrol etme (yönetme) gibi üç farklı şekilde ifade edildiği bilinmektedir. Ancak, bu ifade şekilleri arasında yalnızca öfkenin kontrol edilmesinin olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir. Bu sebeple, bireyin öfkesini kontrol edebilme yeteneğinin önemi büyüktür (Fromm, 2011). Bu bağlamda, psikolojinin dışında kişinin dini inançlarının da öfke kontrolünde yapıcı bir etkisi olduğu söylenebilir.

Düzenli egzersiz alışkanlığı ve dindarlık, bireylerin duygusal ve fiziksel sağlığını etkileyen önemli faktörlerdir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi yoğun akademik ve sosyal baskılar altında bulunan genç yetişkinler için bu faktörler, duygusal dengeyi sağlama ve öfke kontrolü açısından kritik bir rol oynayabilir. Üniversite yaşamı, öğrencilerin çeşitli stres faktörleriyle karşılaştığı, akademik başarı baskısı, sosyal uyum sorunları ve gelecek kaygıları gibi durumların sıkça yaşandığı bir dönemdir. Bu bağlamda, öğrencilerin öfke kontrolünü sağlamak için başvurdukları stratejiler ve destek mekanizmaları, psikolojik iyilik halleri üzerinde belirleyici olabilir. Düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin stres ve öfke düzeylerini azaltmada etkili olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir. Egzersiz, endorfin salgısını artırarak ruh halini iyileştirir ve stresle başa çıkmada önemli bir araç olarak kabul edilir (Peluso & Guerra de Andrade, 2005). Ayrıca, egzersiz sırasında bedensel hareketler ve fiziksel çaba, bireylerin günlük yaşamlarındaki gerginlikleri ve öfkelerini dışa vurabilecekleri sağlıklı bir

yol sunar. Diğer yandan, dindarlık ve manevi pratikler de bireylerin duygusal düzenlemelerinde ve stresle başa çıkma becerilerinde önemli rol oynar. Dini inançlar, bireylere manevi bir destek sağlar ve zor durumlarla başa çıkmada yardımcı olur. Maneviyat ve din, bireylere yaşamın zorluklarına karşı bir dayanıklılık sağlar ve öfke gibi olumsuz duyguların yönetilmesinde yardımcı olabilir (Koenig, 2012). Dini ritüeller ve topluluk desteği, bireylerin duygusal refahını artırarak, öfke kontrolü üzerinde olumlu etkiler yaratabilir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, düzenli egzersiz alışkanlığının ve dindarlığın, üniversite öğrencilerinin öfke kontrolünde yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Öfke kontrolü, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları çeşitli zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir beceridir. Üniversite öğrencileri, akademik ve sosyal stresle baş etmek zorunda olduklarından, öfke kontrolü becerilerini etkili bir şekilde kullanmaları önemlidir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin öfke kontrolünü etkileyen faktörleri anlamak, onların akademik başarılarını, duygusal refahlarını ve sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilemek açısından kritiktir. Düzenli egzersiz alışkanlığı ve dindarlık düzeyinin öfke kontrolü üzerindeki etkisi, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık bakımından kritik öneme sahip bir konudur. Egzersiz, stresi azaltmada etkili olduğu bilinmektedir ve düzenli fiziksel aktivite, öfke kontrolü becerilerini geliştirebilir. Aynı şekilde, dindarlık düzeyi de öfke yönetimi üzerinde etkili olabilir, çünkü dinî pratiklerin ruhsal dengeyi sağlamada ve duygusal kontrolü artırmada rolü olabilir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin öfke kontrolünü anlamak ve geliştirmek için önemli bir adım olabilir. Elde edilecek bulgular, üniversite öğrencilerinin sağlıklı bir şekilde stresle başa çıkmasına ve olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, bu araştırma sonuçları, öfke kontrolünü desteklemek için üniversite genelinde uygulanabilecek müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 509 katılımcıdan elde edilen veriler ve sonuçlarla sınırlıdır ve genellemez.
- Araştırmada elde edilen veriler ve sonuçlar; ölçüm araçlarının ölçüm gücü ile sınırlıdır.
- Dindarlık kavramının ölçümü: Dindarlık düzeyinin ölçülmesi subjektif olabilir ve farklı bireyler arasında farklı yorumlamalara yol açabilir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan ölçekler amaca uygundur.
- Katılımcılar anket uygulanması sırasında dikkatli bir şekilde ölçekleri işaretlemişlerdir.

1.5. Araştırma Soruları

- Egzersize düzenli katılım ölçütüne göre katılımcıların dindarlık ve alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
- Egzersize düzenli katılım ölçütüne göre katılımcıların öfke ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Cinsiyet ölçütüne göre katılımcıların dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark var mıdır?
- Cinsiyet ölçütüne göre katılımcıların öfke ve alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların egzersize düzenli katılımları ile dindarlık ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların egzersize düzenli katılımları ile öfke ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların dindarlık düzeyi ile öfke ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

2.KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Egzersiz Nedir?

Fiziksel uygunluk seviyelerini artırmak veya korumak için düzenli olarak tekrarlanan vücut hareketlerini içeren bir faaliyet olan egzersiz, bir plan ve program dahilinde belirlenir (Bircher vd., 2017). Egzersiz, günlük yaşamda gerçekleştirilen kas hareketlerinden farklılık gösterir. Fiziksel aktivite, oturma-kalkma, yürüyüş yapma, duş alma gibi günlük aktiviteleri ifade ederken, egzersiz planlı ve sürekli spor aktiviteleri içerisinde gerçekleştirilen kas hareketlerini içerir (Uçar, 2019). Egzersiz, bilim insanları tarafından doğrulanmıştır. Hollman'a göre, egzersiz, belirli bir zaman dilimi içinde uygulanan yüklemelerle organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişikliklere neden olan ve bireyin performansını artıran bir faaliyettir. Egzersiz, sedanter yaşam tarzına sahip bireyler için hayat boyu devam eden bir etkinlik veya hareketlilik olarak tanımlanırken, zihinsel ve ruhsal sağlığın korunması için planlı ve programlı düzenli fiziksel aktiviteler olarak da görülebilir (Polat, 2004).

Sağlıklı olmak basitçe, fiziksel olarak hasta olmamak anlamına gelir. Ancak, günümüzde sağlık kavramı daha geniş bir anlama sahiptir; ruhsal ve sosyal sağlık da içerisine dahil edilmiştir. Artık sağlık, bireyin sadece bedensel olarak değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal yönden de iyi olması demektir. Egzersiz, bu sağlık durumlarını sağlamak için önemli bir araçtır. Çünkü hareketsiz bir yaşam tarzı, bireyin fiziksel ve psikolojik olarak her geçen gün daha da kötüleşmesine neden olabilir. Egzersiz, bireyin hem sosyal ilişkilerini güçlendirir, hem de fiziksel ve psikolojik sağlığını korur. Gelişmiş ülkeler, egzersizin bu faydalarının farkına varmış ve egzersize gereken önemi vermeye başlamışlardır (İnce, 2007).

2.1.1. Egzersizin Faydaları

Egzersiz, birçok olumlu etki sunan bir aktivitedir. Bu etkiler arasında kas kuvvetinin artması, dayanıklılığın ve esnekliğin gelişmesi, kilo kontrolünün sağlanması, kardiyovasküler risklerin azaltılması, yağ oranının düşürülmesi, glikoz seviyelerinin kontrol altında tutulması, ruh halinin ve uyku kalitesinin iyileştirilmesi, bazı kanser türlerinin ve kronik ağrıların hafifletilmesi, günlük yaşamda daha enerjik olma, daha aktif bir yaşam tarzı benimseme, öz saygı ve güvenin artırılması, olumsuz çevresel etkilerden ruhsal ve psikolojik olarak korunma, öfke kontrolünün sağlanarak daha sakin bir yaşam tarzı benimseme ve hayata olan bağlılığın artırılması yer alır (Ardıç, 2014).

2.1.2. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri

Egzersiz, bireyleri toplumsal bağlara katılan ve topluma olumlu katkılar sağlayabilen bir güç haline getirebilir (Pedersen & Thibault, 2018). Hem ruhsal hem de fiziksel olarak gelişmeyi destekleyen egzersiz, bireyin zihinsel ve motor becerilerini iyileştirerek toplumsal davranışları etkiler ve sağlıklı bir toplumun oluşmasına yardımcı olur (Yetim, 2014). Ancak, egzersizin bırakılması durumunda, özsaygı hızla azalabilir (Koruç, 2014). Egzersiz aktivitelerinin bireyin yaşamında önemli bir yer tuttuğu açıkça vurgulanmaktadır. Egzersiz, bireyin özgüvenini artırarak hayatına uyumlu bir şekilde devam etmesine yardımcı olur (Bozhüyük vd., 2012). Düzenli egzersizin, bireylerin psikolojik ve sosyolojik gelişimini desteklediği de belirtilmektedir (Zorba & Saygın, 2017). Ayrıca, bazı çalışmalar fiziksel egzersizin depresyon durumunda güvenli ve etkili bir şekilde antidepresan tedavilere yardımcı olabileceğini öne sürmektedir (Murri vd., 2015).

Fiziksel aktivite ve egzersizin sağlığa olan etkileri, sedanter yaşam süren insanları egzersize yönlendirme isteğini artırmaktadır. Egzersiz için uygun bir zaman ve yerin bulunması, sağlıklarını koruma ve geliştirme arzusundaki bireyleri egzersize teşvik etmektedir. Egzersizin psikolojik etkileri aşağıdaki gibidir (Güdül, 2008):

- Egzersiz süreleri, bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı sabrını artırır.
- İyi hissetme ve mutluluk sağlar.
- Fiziksel aktivitenin kilo kontrolüne olan katkıları nedeniyle bireylerin toplumdaki yerini etkiler.
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapılarına olan olumlu etkileri sayesinde bedenle barışık, kendine güvenen bireyler yaratır.
- Bireyler arasındaki iletişim becerilerini geliştirir.
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkma yeteneklerini artırır.
- Tüm yaş grupları için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır (Doymaz, 2013).

2.1.3. Egzersizin Zararları

Spor, toplum sağlığına sunduğu olumlu katkılarla saygınlık kazanmış bir aktivitedir. Profesyonel sporcular için bir meslek olmanın yanı sıra, hobi sporuyla uğraşanlar için de bir yaşam tarzıdır. Ancak, sporun beraberinde getirdiği ciddi sağlık riskleri de göz ardı edilmemelidir (Şenel vd., 2004).

Fiziksel aktiviteye katılım, insan sağlığının kalitesini etkiler. Ancak, çeşitli nedenlerle sakatlık veya hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir. İstatistikler, spor yaralanmalarının tüm kazaların %10-15'ini oluşturduğunu göstermektedir. Bu, önemli bir sorunun varlığını işaret etmektedir (Can, 1997).

Spor etkinlikleri, travma türlerine bağlı olarak beyin kanaması, kalp krizi, sıcak çarpması, donma ve boğulma gibi çeşitli ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir (Şenel vd., 2004).

2.1.4. Egzersiz Davranış Modelleri

Fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili birçok faydası bilinmesine rağmen, insanların çoğu hareket etmeye ve egzersiz yapmaya isteksizdir. İnsanlar, egzersizin sağlık üzerindeki yararları hakkında bilgi sahibi olmalarına rağmen, neden düzenli egzersiz yapmadıkları konusunda merak uyandırmaktadır. Bu durum, yapılan araştırmaların, bilginin davranışları etkilemediğini göstermesiyle daha da ilginç hale gelmektedir. Bireyin bir davranışı benimseme veya değiştirme niyeti, davranışı gerçekleştirmedeki zorluk ve kolaylık derecesi gibi psikolojik ve sosyal etmenler, davranışta önemli bir rol oynamaktadır (Koçak, 2016).

Davranışın geliştirilmesi ve devamlılığı büyük önem taşır. Egzersiz programlarına başlayanların çoğunluğunun egzersizi bıraktığı, egzersiz psikolojisi araştırmaları tarafından belgelenmiştir (Yeltepe, 2007). Bireyin egzersiz davranışıyla ilgili yazılı kaynaklarda birçok model bulunmaktadır. Bu modeller, egzersiz davranışlarının ortaya çıkmasını anlamak, öngörmek ve değiştirmek için bir yol çizmektedir (Adams & White, 2003).

İnsanların egzersize başlama, devam etme veya bırakma kararlarını etkileyen faktörlerin net bir şekilde belirlenmesi zorluğu, araştırmacıların farklı kuram ve modelleri kullanmasına yol açmıştır. Bu nedenle, egzersiz yapma isteği, tutumlar veya niyetler ile egzersizde algılanan yararlar ve engeller arasında hangisinin bireyin egzersiz yapma, devam ettirme veya bırakmasında daha belirleyici olduğuna dair net bir cevap bulunmamaktadır. Egzersiz davranışını değiştirmek için birçok model ve teori mevcuttur ve bu modeller ve teoriler, egzersiz davranışının değişimini yönlendirmek için farklı yaklaşımlar sunmaktadır (Cooney, 1996). Bunlar sırasıyla Sağlık İnanç Modeli, Sosyal Bilişsel Teori, Planlanmış Davranış Teorisi, Özgür İrade Teorisi ve Trans Teorik Model olarak açıklanacaktır.

2.1.5. Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi

Günümüzde, sağlıklı bir yaşam sürme ve yaşam kalitesini artırma konusu, bireylerin ve toplumların en önemli önceliklerinden biri haline gelmiştir (World Health Organization [WHO], 2022). Bu konuda yapılan araştırmalar, düzenli egzersizin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Warburton vd., 2006). Egzersiz, fiziksel aktiviteye dayalı her türlü hareketi içerir ve düzenli olarak yapıldığında, bir dizi sağlık yararı sağlar. Fiziksel sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, egzersizin ruh halini, stres yönetimini ve genel yaşam kalitesini artırdığı da bilinmektedir (Penedo & Dahn, 2005). Fiziksel olarak aktif olmak, obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve diğer kronik sağlık sorunlarının riskini azaltır (Haskell vd., 2007). Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak, kas kuvvetini artırır, esnekliği artırır ve kemik yoğunluğunu korur, böylece yaşlanma sürecinde fiziksel bağımsızlığı sürdürmeye yardımcı olur (American College of Sports Medicine [ACSM], 2021). Ancak, egzersizin etkileri sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir. Birçok araştırma, düzenli egzersiz yapan bireylerin ruh halinin daha iyi olduğunu ve stresle daha iyi başa çıktığını göstermektedir (Rebar vd., 2015). Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler, zihinsel iyilik halini artırır ve depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla mücadelede yardımcı olur (Penedo & Dahn, 2005). Daha da önemlisi, egzersizin sosyal etkileri vardır. Spor yapma, egzersiz sınıflarına katılma veya grup egzersizleri yapma, sosyal bağlantıları artırır ve topluluk hissini güçlendirir (Biddle & Asare, 2011). Bu, bireylerin destek sistemlerini oluşturmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur, bu da genel yaşam kalitesini artırır.

2.2. Din

Din, tarih boyunca insan davranışları üzerinde büyük bir etkiye sahip olmuştur. Hem bireysel hem de toplumsal boyutları olan din, bireylerin düşünce ve davranışlarını şekillendiren önemli bir kavramdır (Armaner, 1980).

Batı dillerindeki "religion" teriminin karşılığı olan "din" kelimesi, Arapçadan dilimize geçmiştir ve âdet, durum, ceza, mükâfat, itaat, hesap, İslam, hakimiyet, millet gibi anlamları içerir. Türkçede din, Tanrı'ya, doğaüstü güçlere ve çeşitli kutsal varlıklara inanmayı ve onlara tapınmayı düzenleyen toplumsal bir kurum olarak tanımlanır (TDK , 2019).

Din, çok boyutlu bir yapıya sahip olduğundan pek çok farklı şekilde tanımlanabilir. Wilhelm James, dini insanların hayatları boyunca kendilerini teselli eden ve güçlendiren bir unsur olarak tanımlar (Karacoşkun, 2000). Bilgin'e göre (2007) din, insanların herhangi bir baskı altında olmadan mutlak varlığa yönelmesi ve onun etrafını çevrelemesine izin vermesidir. Din, bir topluluğun peygamber, kutsal kitap ve inandıkları tanrı kavramı

çerçevesinde yapması gereken ibadetler ve uyması gereken kurallar bütünüdür .Toplumsal açıdan din, kültürel kuralları şekillendiren toplumsal bir algı ya da toplumun ortak bir ürünü olarak değerlendirilir. Marx ise "din halkın afyonudur" şeklinde ifade etmektedir (Özyurt, 2014).

Çünkü din, çok taraflı ve çok katmanlı bir olgu olarak varlığını sürdürür ve farklı disiplinlerin bakış açılarına göre değişiklik gösterir, bu da araştırmacıların ortak bir din tanımı sunmasını zorlaştırır. Sosyologlar ve antropologlar genellikle dinin toplumsal ve kültürel yönlerine odaklanırken, psikologlar bireysel ve içsel yönlerini inceler. Ayrıca, dinin tarihsel boyutu da farklı disiplinlerin ilgisini çeker. Bu nedenle, din ve dindarlık kavramlarının ölçülmesi ve tanımlanması, farklı disiplinlerin bakış açılarına saygı gösteren çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Din, bireylerin inançları, ritüelleri, ibadetleri, sosyal yapıları ve daha birçok unsuruyla karmaşık bir gerçeği temsil eder. Zira dinin kişisel ve toplumsal yönleri vardır ve bu nedenle insan ve toplum yaşamının her alanında etkilidir. Bu yüzden dinin tüm yönleriyle tek bir tanımla anlatılması oldukça güçtür. Diğer yandan, bilim insanlarının din konusuna yaklaşımı, kişisel inançlar ve eğilimlerin etkisi altında farklılık gösterebilir. Bu durumda, bazı bilim insanları dinin belirli bir yönüne odaklanarak genel tabloyu göz ardı edebilir. Ancak, bu yaklaşım, dinin tamamını kavramakta yetersiz kalabilir ve kapsamlı bir tanım oluşturmayı zorlaştırabilir (Altunsu Sönmez, 2016; Hökelekli, 2020; Kımtır, 2015; Schilbrack, 2013).

2.2.1. Dindarlık

Din ve dindarlık kavramları birbirinden ayrıdır. Türk Dil Kurumu (TDK), dindarlığı "dindar olmak" olarak tanımlamaktadır (TDK, 2020). Dindarlık, tanımı gereği bireylerin dinle olan bağlılığının düzeyini ifade eder (Kirman, 2004). Din, soyut ve kavramsal bir düşünceyi içerirken, dindarlık ise somut ve uygulamaya dayalıdır (Baynal, 2015). Dindarlığı İslam dini bağlamında iman ve amel olarak iki ana bileşene dayandırır. Dindarlık, bireyin inanç bütünlüğü çerçevesinde dinin dogmalarına bağlı kalması ve bu doğrultuda dini ritüeller gerçekleştirmesini içerir (Uysal, 1996). Dindarlık, sadece ilahi bir varlığa inanmaktan öteye geçer; insanın ruhunu ve iradesini, inandığı bir ideale adayarak bu idealin yolunda duygu ve davranışlar sergilemesidir (Hökelekli, 2016).

Çeşitli dindarlık tanımları yapılmasına rağmen, tek bir dindarlık tanımının yapılamayacağı kabul edilmektedir. Bir dinin doğru niteliğini anlamak için, dini yaşamın zihinsel yansımaları ile deneyimlenen dindarlığın incelenmesi ve dinî içeriğin kavranması gereklidir. Dindarlık tanımında çeşitli zorluklar olmasına rağmen, din tanımında olduğu gibi farklı kısıtlamalar ve boyutlarla çeşitli dindarlık tanımları yapılmaktadır. Bu tanımların içeriği

birbirinden farklı olup, tanımlı yapanların akademik geçmişine ve dönemin ruhuna bağlıdır. Dindarlığın, dini inanç ve öğretileri yaşama, deneyimleme, kabullenme, arayış, yönelim, duygu ve bağlılık gibi anlamsal kalıplarla karakterize edildiği gözlemlenmektedir (Birand, 1960). Dindarlık, inanç, ibadet ve bu uygulamaların tüm boyutlarının dengeli bir şekilde ele alınmasını gerektirir. Dindar bireylerin dünya görüşü ve insan ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi vardır (Kahya & Dağcı, 2015). Dindarlık, bireylerin belirli bir dine olan bağlılık derecesi olarak tanımlanır (Güvendi, 2008).

Dindarlık genellikle din bilimlerinde inanç veya itikat bağlamında incelenirken, psikolojide dinî yaşamın duygusal veya davranışsal yönleri ve sosyolojide dindarlığın toplumsal etkileri üzerinde durulmaktadır. Farklı disiplinlerden gelen çeşitli yaklaşımların dini bilgiyi çeşitlendirmesi, bu bilginin pratikte uygulanmasını zorlaştırmaktadır (Holdcroft, 2006). Dindarlığın ele alınmasındaki zorluklardan biri, dinin çeşitliliği boyutlarının incelenmeye başlanmasıdır. İnsanların çevresindeki değişikliklerin dini kaynaklı olduğu düşünülerek, duygu, düşünce ve davranışları açısından incelenmiş ve dindarlığın farklı boyutlarına yönelik çeşitli öneriler ortaya atılmıştır. Bu önerilerin sınırlarını belirlemek mümkün olmamakla birlikte, boyutlandırma modelleri farklı disiplinlerden gelen uzmanların yaptığı düzenlemelerin birbirinden oldukça farklı olduğu izlenimini vermektedir (Kayıklık, 2011).

Dindarlık, bir kişinin bağlı olduğu dinin öğretilerine uygun olarak yaşamını sürdürmesini ifade eder. Dindar bir birey, dininin prensiplerini benimseyen ve bunları günlük yaşamında uygulayan kimsedir. Bu, inançların eyleme dönüşmesi ve dini yaşamın bir parçası haline gelmesidir. Dindarlık, inanç hareketini, dini tutumları, deneyimleri ve bu deneyimlere dayalı davranışları içerir. Dinin emirlerine uygun yaşamak, dindarlık kavramının temelini oluşturur. Bu süreçte inanç, bilgi, deneyim, ibadet, etki ve örgütlenme gibi farklı unsurlar da devreye girer (Bilgin, 2014).

2.3. Dindarlığın Boyutlar

Dindarlığın unsurları, kişinin dinle ilişkisinin belirlenmesi ve dindarlığı etkileyen faktörlerin tanımlanmasıyla oluşturulmuştur. Başlangıçta, dindarlığın unsurlarını belirlemede sadece ibadet gibi tek boyutlu ölçütler kullanılıyordu, ancak daha sonra bu yaklaşımın yetersiz olduğu anlaşılarak çok boyutlu çalışmalara geçildi. Boyutların niteliği ve sayısı hakkında halen farklı görüşler olsa da, dindarlıkla ilgili genel kabul gören görüş, bu kavramların çok boyutlu olduğu yönündedir (Köktaş, 1993). Dindarlık ölçümüyle ilgili literatür gözden geçirildiğinde, 1940-1950'li yıllarda yapılan çalışmalarda çeşitli yaklaşımların olduğu belirginleşmektedir. İlk olarak, Allport ve Ross tarafından geliştirilen dışa dönük ve içe dönük

dindarlık kavramları öne çıkar. Bu perspektife göre, dindarlık iki temel kavram etrafında ölçümlenir. Dışa dönük dindarlık, "uygulanan dindarlık" olarak tanımlanır. Bu tip dindarlık, kişinin özsaygısını artırmaya, toplumsal statüsünü yükseltmeye, gerçeklere karşı çıkmaya veya belirli bir yaşam biçimini benimsemeye hizmet eder. Bu eğilime sahip bireyler, dini bir araç olarak görmeye meyillidirler ve dinin faydalarını vurgulamak konusunda eğilimlidirler, ancak inançlarının derinliği hakkında pek konuşmazlar. Bu tür dindarlık, araçsal ve çıkar odaklı bir nitelik taşır (Şahin, 2008; Yıldız, 2006). Din, kendi istek ve gereksinimlerini karşıladığı için, bu kişiler sıkı sıkıya bağlı bir dindarlık sergileyerek dini hayatlarının ayrılmaz bir parçası olarak görürler ve inançlarına sıkı sıkıya sarılırlar. Tanrı'ya fedakarlıkta bulunmadan yönelirler. Bu tür dindarlık, işlevsel dindarlık olarak da bilinir (Hökelekli, 2005). İçsel dindarlık, yaşanan bir dindarlık biçimidir. Bu tür dindarlık, kişinin hizmet etmek için mevcut olmadığı, aksine bireyin hizmete bağlı olduğu bir durumu ifade eder. İçsel dindarlık, bir davada kendini feda eden bir şehit gibi dramatik durumlarda ortaya çıkabilir; veya daha az göze çarpan şekillerde, hayatını herhangi bir toplumsal veya kişisel karşılık beklemeden dini hizmete adanmış kişilerde görülebilir (Şahin, 2008). Din, dışarıdan gelen bir etken değil, kişiliğin içsel bir unsuru olarak kabul edilir. Aksine, tamamen insanı aşan Kutsal'ın varlığını yansıtan ve bireyin iç dünyasında geniş bir alanı kaplayan içsel bir değerdir. Bu tür dindarlık, derinlik ve içsel olma gibi kavramlarla da ifade edilir, çünkü hoşgörü, iyi niyet, saygı ve ibadetlerde süreklilik gibi özellikleri içerir (Hökelekli, 2005).

Diğer bir yaklaşım, dindarlığı çok yönlü bir bakış açısıyla ele almaktadır. Glock, çok boyutlu bir dindarlık modelini ilk kez inceleyen sosyologlardandır. Dinlerin farklı özellikler taşımasına rağmen, dindarlığın çeşitli dinlerde önemli ölçüde benzerlikler gösterdiğini savunur. Glock'a göre, dindarlık beş boyutta (inanç, ibadet, duygu, bilgi, etki) kategorize edilebilir. Ona göre, dinle ilgili her şey bu beş boyuttan biriyle açıklanabilir. Din ve dindarlık değerlendirilirken, bu beş boyuta dikkat etmek önemlidir (Şahin, 2007). Bu yaklaşımda, çok boyutlu dindarlık ölçeği kullanılarak bireylerin inandıkları dinleri ne ölçüde yaşadıkları belirlenmektedir.

Ülkemizde, dini yaşamın ölçülmesi için geliştirilen ölçekler, Glock'un (1972) sınıflandırmasına benzer şekilde çok boyutlu yapıdadır. Bu konuda Taplamacıoğlu (1962) ve Fırat'ın (1977) çalışmaları, öncü niteliktedir. Köktaş'ın çalışmasında da, Glock'un sınıflandırmasına benzer şekilde çok boyutlu bir Likert tipi ölçek kullanılarak dinin inanç, ibadet, duygu, bilgi ve etki boyutları ölçülmeye çalışılmıştır (Köktaş, 1993). Aynı yıllarda Mutlu'nun (1989) dindarlık ölçeği geliştirme çalışması da önemlidir (Mutlu, 1989). Dindarlığın boyutları üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, Glock'un sınıflandırdığı

inanç-bilgi-davranış-duygu-etki boyutlarına odaklanan araştırmacılar, dini yaşamın daha kapsamlı bir ifadesini sağlayabileceğini düşünmektedirler. İnanç boyutu iman; ibadet boyutu dini uygulamaları; duygu boyutu dinsel duyguları; bilgi boyutu dinin doktrinleri ve tarihi hakkındaki bilgileri; etki boyutu ise dinin kişinin hayatındaki etkilerini ifade etmektedir (Şahin, 2008).

2.3.1. Dini İnanç

İnanç, belirsizlik ve şüpheyi yer bırakmayan, olasılıkların tüm derecelerini kapsayan kesin bir kabul olarak tanımlanır (Fırat, 1977). Dini eğilimi yüksek olan kişi, üstün bir varlıkla güçlü bir bağ kurar ve onunla derin bir manevi etkileşimde bulunur. Bu nedenle, inancın bir tür bağlılık olduğu ifade edilebilir (Hökelekli, 2005). Dinlerin özünü oluşturan inançların içeriği, hem farklı dinler arasında hem de aynı dinin çeşitli gelenekleri arasında çeşitlilik gösterebilir. Din incelendiğinde, temel olarak inanç esaslarının ön planda olduğu anlaşılır. Bu esasların temelinde, yüce, aşkın ve üstün bir gücün varlığı kabul edilir. Tanrı'nın varlığının kanıtı, O'na olan inançtır. Dinlerde kutsal olana farklı anlamlar yüklenerek değişik Tanrı figürleri oluşturulur ve üyelerinden yaratıcılarını belirtilen şekilde tanımaları ve onaylamaları istenir. Böylece, dinsel olarak bir Tanrı kavramı meydana getirilir (Şahin, 1999). İnanç boyutu ayrıca, belli bir sistem içinde dinin kabul edilmesini ifade eder. Bu bağlamda, dinin temelinde yer alan ve dışa vurulan ya da içsel olarak oluşan inanç, ibadet ve davranışların akıl süzgecinden geçirilerek sistematize edilmesi amaçlanır (Smart, 2001). Özetle, bu boyut bireyin neye inandığını sorgular.

2.3.2. Dini Davranış

İbadet, dini yaşamın ve deneyimlerin eylem olarak dışa vurumudur. Bu, bireylerin inançlarını ve manevi değerlerini pratik yaşamlarında nasıl ifade ettiklerini gösterir. Örneğin, birçok dinde ibadet, dua etmek, ibadet yerlerine gitmek, ritüelleri yerine getirmek gibi belirli ritüelleri içerir ve bu ritüeller, bireylerin inançlarını güçlendirir ve toplulukla olan bağlarını pekiştirir (Peker, 2003). Ayrıca, ibadet, inançların pratik davranışlarda somutlaşması olarak da görülür. Din sosyologu Wach (1990), ibadetin, inançları günlük hayatta nasıl uyguladığımızı ve bu uygulamaların toplumsal etkileşimlerimiz üzerinde nasıl bir rol oynadığını gösterdiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, ibadetin bireylerin dini kimliklerini şekillendirdiği ve toplumsal normlara uyumlarını sağladığı düşünülür. Özetle, ibadet sadece dinin ritüellerini yerine getirme eylemi değil, aynı zamanda inançların somut bir şekilde ifade edilmesi ve toplum içindeki rolünün anlaşılmasıdır (Fırat, 1977). Bu nedenle, ibadet, bireylerin manevi tatmin ve ruhsal huzur arayışlarının bir yansıması olarak da görülür.

Dinlerin mensupları, belirli dini uygulamaları gerçekleştirmekle yükümlüdürler. Namaz, oruç, dua gibi ibadetler, dinin gereği olarak kabul edilir ve bu tür dini ritüellerin temel amacı, kutsal olarak kabul edilen varlığa yöneliktir. Dolayısıyla, bu ritüeller, bireyin kutsal ile olan ilişkisini sağlayan araçlardır (Şahin, 2007).

Dini inançlar, ibadetlerle ilişkili belirli kurallara sahiptir genellikle. Bir kişinin bu kurallara uyum düzeyi, dindarlık derecesini yansıtabilir. Bireyin dindarlığının değerlendirilmesinde önemli bir ölçüt olan ibadetler, çeşitli yaklaşımlarla ele alınmaktadır. Bazı araştırmalar, ibadetleri, bireylerin ibadet mekanlarına düzenli katılım sıklığına dayandırırken; diğerleri namaz, dua, iyilik yapma gibi dini eylemler çerçevesinde değerlendirir. Bazıları ise kişinin yaptığı dini uygulamayı onun için taşıdığı anlam açısından ele alır (Glock, 1972). Yoğun dindarlar, dini ritüellerin kurallarına sıkı sıkıya uyulmasını savunurken, diğerleri daha esnek bir yaklaşım benimser (Şahin, 2007). İbadetler, bireyin ruhsal gelişimine büyük katkı sağlar. Kişinin olumsuz duygulardan arınmasına, Tanrı'ya, kendisine, çevresine ve diğer varlıklara karşı sorumluluk hissetmesine, düşüncelerin dengeye kavuşmasına, iradenin güçlenmesine, bireyin kişisel ve sosyal olgunluğunun artmasına, başkalarının mutluluğunu kendi mutluluğundan önce görmesine yardımcı olur (Peker, 2011 ; Bahadır, 2002).

2.3.3. Dini Duygu

Bu boyut, dini deneyimle ilgili her türlü duyguyu içerir ve diğer boyutlardan biraz daha kapalı ve hassas bir şekilde yaşanır. Bu boyut, korku, sevgi, sevinç, huşu, endişe, tevekkül, idrak gibi çeşitli duyguları içerir (Mehmedoğlu, 2004; Glock, 1972). Araştırmacılar genellikle bu boyutu duygu olarak tanımlasalar da, aslında üzüntü, utanç, mutluluk gibi duyguları da içeren daha geniş bir kapsama sahiptir (Şahin, 1999). Bu boyut, dini deneyimle ilgili her türlü duyguyu içerir ve diğer boyutlardan biraz daha kapalı ve hassas bir şekilde yaşanır. Bu boyut, korku, sevgi, sevinç, huşu, endişe, tevekkül, idrak gibi çeşitli duyguları içerir (Mehmedoğlu, 2004; Glock, 1972). Araştırmacılar genellikle bu boyutu duygu olarak tanımlasalar da, aslında üzüntü, utanç, mutluluk gibi duyguları da içeren daha geniş bir kapsama sahiptir (Şahin, 1999).

Dinî kabul veya reddetme, dinî hoşlanma veya hoşlanmama, din sevgisi veya sevgisizlik, dinle alakalı ilgi gösterme veya göstermeme, Tanrı ile kurulan derin bağ, insanın doğasından gelen içe kapanma, inançtan kaynaklanan bedensel, zihinsel ve ruhsal refah duyguları boyutunu içerir (Cevizci, 1999). Bu boyutun içerdiği duyguların önceki deneyimlerle ilişkisi bulunmaktadır. Negatif düşünenler dini deneyimlerinde mutsuz olurken, pozitif düşünenler huzur bulurlar (Kaya, 1998). Dindarlığı kapsamlı bir şekilde

değerlendiren duygu boyutunun, diğer boyutlarla yakın ilişki içinde olması daha sağlıklı sonuçların elde edilmesine olanak tanır. Bu boyut, diğer boyutlar olmadan açıklanamaz ve diğer boyutlar da duygu boyutu olmadan değerlendirilemez (Şahin, 1999).

2.3.4. Dini Bilgi

Dinlerin her birinde, bireyin kendi dinine dair bilgi sahibi olması gerektiği vurgulanır. Bu ortak kabul, bilgi boyutunun temelini oluşturur. Dini bilgi, dinin ve kutsal kaynaklarının içeriği, dinin inanç esasları, tarihi , ibadetler, kurucuların yaşamı, insan ilişkileri ve ahlak gibi konular hakkındaki bilgiyi ifade eder (Şahin, 2007). Bu boyut, dinin anlaşılması ve kavranmasıyla ilgili zihinsel yönü temsil eder. Bilgi boyutu, dinin bilişsel yönünü oluşturur. Bireyin dinle ilgili eylem ve ifadeleri, sahip olduğu dinî bilgilerin bir yansımasıdır (Kaya, 1998). Kişinin dinî bağlılığının tam olarak anlaşılabilmesi için dini bilgiyi farklı açılardan ele almak ve diğer boyutlarla ilişkilendirmek önemlidir. Bu nedenle, bireylerin din hakkındaki bilgi düzeyi, bu bilgiyi elde etme çabaları, dinle ilgili düşünceleri eleştirel bir bakış açısıyla incelenebilir. Ancak, sadece bu boyuta dayanarak dindarlık tam olarak belirlenemez. İnancı olmayan bir kişi dini bilgiye sahip olabilir, ancak bu onun dindar olmadığı anlamına gelmez. Dolayısıyla, dindarlığın belirlenmesinde dini bilginin, dinî inanç ve ibadetle ilişkilendirilmesi gereklidir (Glock, 1998). Dinî bilgi, diğer boyutlarla yakından ilişkilidir çünkü inanç, dinî bilgiyi gerektirir. Bir bireyin inancı olmadığına, ne kadar dinî bilgiye sahip olursa olsun, bu bilginin bir önemi olmaz. Dinî bilginin değeri, dini davranışlarda görüldüğünde ve duyguları etkileyip onları dini bir şekilde biçimlendirdiğinde ortaya çıkar (Şahin, 2007).

2.4. Öfke

2.4.1. Öfkenin Tanımı

Bireylerin hayatlarında ve sosyal ilişkilerinde duygular önemli bir rol oynamaktadır. Duyguların bazıları olumlu etkiler yaratırken, bazıları ise olumsuz etkiler bırakabilir. Öfke duygusu özellikle insan ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Sözlük tanımına göre, öfke "engelleme, incinme veya yoksun bırakılma karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap" olarak açıklanmaktadır (TDK, 2022). Psikolojik bakış açısından, öfke "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu" olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009). Araştırmacılar arasında öfkenin tanımı konusunda çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır ve her araştırmacı kendi bakış açısından tanımlamıştır. Soykan'a

(2003) göre, öfke "tatmin edilmemiş isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmamış beklentilere verilen oldukça doğal ve evrensel bir tepki" olarak ifade edilmektedir .

Kassinove ve Sukhodolsky (2000), öfkeyi zihinsel bozukluk, psikolojik değişiklik ve davranışsal tepkilerle ilişkilendirilen olumsuz bir duygu durumu olarak açıklamışlardır .Karaca ve Tatlılıoğlu'na (2013) göre öfke, "bireyin planları, arzuları ve ihtiyaçları engellendiğinde ya da kendine yönelik bir tehdit hissettiğinde deneyimlediği bir duygu" olarak tanımlanmaktadır. Kısaç (2005) da öfke kavramını "kontrol edilmediğinde bireyin bazı problemler yaşamasına neden olan, diğer insanlarla iletişimini bozan olumsuz bir duygu" şeklinde yorumlamaktadır. Sullivan (2006), öfkeyi "hayatın etik ve hata durumlarına rehberlik eden içgüdüsel bir rehberlik mekanizması" olarak tanımlamaktadır. Öfke kavramının ortak bir tanımı olmamakla birlikte, bazı temel noktalarda görüş birliği bulunmaktadır.

- 1.Öfke, insanın doğal bir duygusudur.
- 2.Öfke, bir davranış değil, bir duygudur.
- 3.Sağlık açısından, öfke duygusunun kontrolsüz olması tehlikelidir.
- 4.Öfke duygusu, ortaya çıkmadan önce kontrol edilebilir (Karaca, 2011).

Öfke ile ilişkili kavramlar arasında yer alan Hiddet, Arapça kökenli bir kelime olup mücadele etme, karşı gelme, öfkelendirme, düşman olma gibi anlamları ifade eder (Türker, 2010). Öfkenin aşırı bir şekli olarak kabul edilen hiddet, genellikle öfkeyle eş anlamlı olarak kullanılır ve kişiyi kendisine ve diğer insanlara karşı yabancılaştıran yıkıcı bir duygu olarak bilinir (Karslı, 2011). Gazap , duygusal öfkenin en uç noktası olarak tanımlanır (Sharma, 2006). Saldırganlık , kişinin kendi düşünce veya davranışlarını dıştan gelen dirençlere karşı zorla karşısındakine kabul ettirme çabası olarak tanımlanır (Enç, 1980). Bu kavram aynı zamanda, kişinin karşısındaki bireye maddi veya manevi zarar vermesi olarak da anlaşılabilir. Saldırganlık, genellikle öfke duygusunun davranışsal olarak dışa vurulma biçimlerinden biridir (Morris, 2002).

2.4.2. Öfke Türleri

Öfkeyi bir huzursuzluk durumu ile şiddet içeren bir duygu olduğunu belirtmişlerdir ve öfke duygusunun , oluşum süresine ve durumuna bakarak iki ayrı bölümde araştırmışlardır (Spielberger, 1983; Özer, 1994).

2.4.2.1. Durumluk Öfke

Hızla ve ani bir biçimde meydana gelen, kısa süreli bir öfke türüdür. Bu öfke tipi, genellikle bir davranışın engellenmesi veya bir haksızlıkla karşı karşıya kalındığında ortaya

çıkart ve bireyin geçici bir duygu biçimi olarak tezahür eder (Tatlılıoğlu & Karaca, 2013). Durumluluk öfke, bir davranışın engellenmesi veya haksızlık karşısında gerginlik, sinirlilik hali, hiddet gibi duyguları ifade eden bir durumdur (Özmen, 2006). Günlük yaşamda birçok insan, durumluk öfke deneyimlemektedir. Bu durumda, bireyler aile, okul, iş ortamı veya arkadaşlık ilişkilerinde çeşitli olumsuzluklarla karşılaşabilirler. Bu tür durumlarda, insanlar öfke şeklinde tepki verebilirler ancak kısa bir süre sonra bu öfke durumundan çıkabilirler. İşte bu durum, durumluk öfke türüne bir örnektir ve sürekli olmadığı sürece bireyler veya çevreleri için bir tehdit oluşturmaz (Bulut, 2023).

2.4.2.2. Sürekli Öfke

Sürekli öfke olarak da adlandırılan yıkıcı öfke, insanların öfkelenmeye daha meyilli olmalarını ifade eder. Bu tür öfke, temelde "öfke eğilimi" olarak tanımlanabilir (Tatlılıoğlu & Karaca, 2013). Sürekli olarak öfkeli olma durumu, kişinin sıklıkla doğal bir tepki gösterdiği bir durumdur. Bu kişiler, günlük yaşamlarında ve ilişkilerinde sık sık öfkelenme eğilimindedirler ve bu durum, duygusal denge ve refahlarını olumsuz etkileyebilir (Karşı, 2011). Bu tür öfkenin belirgin özelliği, yüksek düzeyde olması ve devamlı bir şekilde var olmasıdır, bu da bireyin kendini kontrol etmesini oldukça zorlaştırır. Geçtan'a göre, bazı kişiler yalnızlıkla başa çıkma durumunda öfke duygusunu uyuşturucu etkisi olan maddeler gibi kullanabilir ve diğer kişilere karşı duydukları öfke, kendi içlerindeki zorluklarla yüzleşmekten kaçmalarını sağlar (Geçtan, 1994). Sürekli öfke durumu, durumluk öfkeye göre çok daha tehlikeli bir hale gelir. Bu tür öfkeye sahip bireyler, çevreleriyle ilişkilerini olumsuz bir şekilde sürdürdükleri için, bu ilişkiler sona erme eğilimindedir ve bu da insanları yalnızlığa itebilir (Bulut, 2023).

2.5. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.5.1. Psikanalitik Kuram

Freud (1920), psikanalitik kuramında öfkeyi saldırganlığın bir boyutu olarak tanımlamıştır (Aktaran Karşı, 2011). Freud'a göre, insan eylemleri iki temel içgüdü tarafından yönlendirilir. Bunlardan ilki yaşam içgüdüsüdür (eros), öteki ise ölüm içgüdüsüdür (thanatos). Yaşam içgüdüsü, açlık, susuzluk ve cinsellik gibi temel ihtiyaçları içerirken, ölüm içgüdüsü saldırganlık olarak ifade edilir. Freud (1920), saldırganlığın doğuştan geldiğini savunur ve bu içgüdü etkisiyle insanların toplum içinde sürekli bir savaş halinde yaşayacaklarını öne sürer (Cüceloğlu, 2008).

2.5.2. Davranışçı Kuram

Watson,(1913) davranışların doğuştan değil, çevre yoluyla öğrenildiği bir kuram geliştirmiştir. Ona göre, bireylerin öfke, saldırganlık ve şiddet gibi davranışları, deneyimledikleri çevresel etkileşimler sonucunda kazandıkları yeteneklerdir. Bu anlayışa göre, insanlar doğuştan belirli davranışlarla donanmamıştır; bunun yerine, çevresel faktörlerin etkisi altında davranışlarını şekillendirirler. Örneğin, bir bireyin şiddet içeren davranışları, çocukluğunda maruz kaldığı şiddet içeren aile ortamı veya toplumsal normlardan etkilenerek kazanılabilir. Watson'a göre, ceza ve ödüllendirme gibi öğrenme prensipleri, davranışların kazanılmasında belirleyici bir rol oynar. Bu prensipler, istenmeyen davranışların azaltılmasında veya istenilen davranışların pekiştirilmesinde kullanılabilir (Aktaran Balkaya, 2001).

2.5.3. Bilişselci Kuram

Bilişsel kurama göre, bireyin tepkileri, dış dünyadaki olayları algılama tarzına bağlı olarak ortaya çıkar. Kısacası, kişinin yaşamındaki deneyimlerine göre olayları değerlendirmesi ve tepki vermesi şekillenir. Bu nedenle, insanların öfkelenme eğilimi, karşılaştıkları olayları nasıl anladıkları ve yorumladıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu kurama göre, çocukluk döneminde yaşanan deneyimler, belirli inanç ve zihinsel yapıların oluşmasına neden olabilir. Bu yapılar, yaşanan olaylar sonucunda zihinde olumsuz olarak kodlandığında, olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Dolayısıyla, bu durum bireylerin üzüntü, kaygı, öfke gibi olumsuz duygular yaşamasına neden olabilir (Sungur, 1997).

2.6. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin ortaya çıkmasında birçok etken bulunmaktadır. İnsanın öfkelenmesinin altında yatan nedenler bazen kişinin iç dünyasından kaynaklanabilirken, bazen de dış etkenlerden etkilenebilir. İçsel faktörler arasında kişisel geçmiş deneyimler, duygusal durum, stres seviyesi ve psikolojik sağlık gibi unsurlar bulunabilir. Dışsal etkenler ise çevresel faktörlerden kaynaklanabilir; bu, iş veya okulda yaşanan stresli bir durum, trafikte yaşanan bir olay, aile içi ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıklar veya beklenmedik bir hayal kırıklığı olabilir (Bulut, 2023).

Öfke, genellikle kişinin günlük yaşamında karşılaştığı zorluklar veya engellerle bağlantılı olarak ortaya çıkar. Bu zorluklar, beklentilerin karşılanmaması, haksızlık hissi, kişisel sınırların ihlali veya çatışmalar gibi çeşitli durumlardan kaynaklanabilir (Averill, 1983). Bir başka perspektiften bakıldığında, öfke duygusunun temelinde yatan nedenlere dikkat edildiğinde, bireyin kendini kanıtlama çabası, takdir edilme arzusu, başarılarının kabul

görmesi isteği ve sürekli olarak başarılı olma gayreti gibi faktörlerin, hatta en ufak bir olumsuzluk durumunda bile bireyde öfkenin ortaya çıkmasına neden olabileceği gözlemlenmektedir (Özer, 1989). Öfkenin etkisi altında vücut, katekolamin, epinefrin ve norepinefrin gibi üç farklı hormon salgılar. Ancak bu kimyasallar, birleştiğinde oldukça tehlikeli ve zararlı hale gelebilirler. Bu kimyasal salgılarla temas ettiğinde, kılcal damarlara zarar verebilirler ve vücut bu kimyasallara birkaç saat maruz kaldığında, sempatik sinir sistemi harekete geçer. Bu durumda, adrenal salgılanır ve kalp atış hızı artar, göz bebekleri büyür, tansiyon yükselir ve kaslar kasılır, böylece vücut savunma durumuna geçer (Tarhan, 2011). Öfkenin anlık sinirlilik haline dönüştüğünde ise, parasempatik sinir sistemi devreye girer ve sakinleşmeyi sağlar. Eğer öfkenin azaltılması başarılı olursa, parasempatik sinir sistemi sayesinde vücuttaki zararlı salgılar temizlenir ve kişi sakinleşir (Balkaya ve Şahin, 2003). Ancak öfke devam ederse, bu zararlı hormonlar salgılanmaya devam eder ve çeşitli hastalıklara yol açabilir. Öfkenin uzun süreli etkisi, vücudun tüm enerjisini tüketerek, kolesterol, yağ ve asit gibi maddelerin miktarını artırabilir, bu da çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir (Tarhan, 2006). Öfkenin neden olduğu fiziksel ve duygusal etkiler, kişinin hastalıklı, aç, stresli veya yorgun olduğu durumlarda ortaya çıkar. Öfkenin altında yatan nedenler genellikle tehditler, kayıplar, korkular, kişinin engellenmesi veya reddedilmesi gibi faktörlerdir (Özmen, 2006).

Öfkenin meydana geldiğini anlayabilmek için, vücutta aynı anda bazı değişikliklerin gözlemlenmesi gerekir. Öfkenin belirtileri şunlardır:

- Kaşların çatık bir şekilde olması
- Sinirli bakışlar
- Ellerde yumruk yapma
- Yüzde kızarma
- Vücutta uyuşmalar
- Terleme
- Dengesizlik hissi
- Aşırı sıcaklık hissi
- Burun nefesi alıp verme
- Dudakları ısırma
- Baş ağrısı ve zonklama
- Hareketlerin hızlı olması
- Kan basıncında yükselme (Balkaya & Şahin, 2003).

2.7. Öfke İfade Şekilleri

2.7.1 İç Öfke

Öfkenin içe yönelmesi, kişinin öfke hissettiği durumlarla başa çıkmak için öfkesini içselleştirmesi, baskılaması veya görmezden gelmesi olarak ifade edilebilir. İçe yönelen öfke, bir buz dağının görünmeyen kısmına benzer, yüzeyde farkedilmeyebilir ancak altında potansiyel olarak büyük bir etki yaratır. Bireylerin öfkelerini bastırma nedenleri arasında, bazen karşılarındaki bireyleri incitmekten kaçınma isteği, bazen çevreleriyle uyum içinde olma arzusu ve bazen de öfkeyi açığa çıkaracak cesareti bulamamaları yer alabilir. Öfke duygusunu ifade etmekte zorlanan bireyler, içselleştirdikleri kurallar ve alınan önlemler sebebiyle öfkelerini içlerinde tutabilirler (Akbaş vd., 2022).

2.7.2. Dış Öfke

Öfkenin dışa yöneltmesi, kişinin duygusal tepkilerini sözlü veya davranışsal olarak ifade etmesidir (Çelebi, 2020). Bu ifade şekli, bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında doğal bir reaksiyonu olabilir ancak aşırıya kaçması ciddi sorunlara yol açabilir. Öfkenin aşırı derecede sözel olarak ifade edilmesi, küfür etmek, bağırarak, tehdit etmek, alay etmek gibi çeşitli biçimlerde görülebilir. Aşırı davranışsal ifade ise tokat atmak, yaralamak veya öldürmek gibi fiziksel müdahaleler, eşyalara zarar vermek, hatta öfke nöbetleri geçirmek şeklinde ortaya çıkabilir. Bir bireyin öfkesini dışa yönlendirmesi, içine atmasından daha fazla tehlike arz edebilir. Bastırılan öfke, bireyin kendi sağlığını olumsuz etkileyebilirken, dışa vurulan öfke hem bireyin hem de çevresindekilerin güvenliğini tehdit edebilir. Sürekli olarak öfkeyi dışa vurmak, kişinin çevresindeki insanlar tarafından rahatsız edici bulunabilir ve ilişkileri olumsuz etkileyebilir, hatta koparabilir. Bu nedenle, öfkenin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi ve uygun ifade edilmesi önemlidir (Bulut, 2023).

2.7.3. Öfke Kontrolü

Öfke kontrolü, öfkeyi uygun bir şekilde yönetme yeteneğini ifade eder: gerekli olduğunda, uygun zamanda ve uygun şekilde öfkeyi ifade edebilme becerisi. Öfke, doğal ve işlevsel bir duygu olmasına rağmen, kontrolsüz ve yıkıcı davranışlara dönüşebilecek bir potansiyele sahiptir (Soykan, 2003). Bu nedenle, öfkenin zararlı boyutlara ulaşmadan kontrol altına alınması önemlidir (Eroğlu & İrdem, 2016). Öfke duygusu, aile, arkadaşlık, iş ve diğer sosyal ilişkilerde birçok problemle ilişkilendirilebilir ve bu ilişkilerin zarar görmesine neden olabilir. Bu yüzden, öfkenin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, bireyin kendisine veya çevresine zarar vermeden duygularını ifade etmesini sağlamayı amaçlar (Karlı, 2011). Öfke kontrolü, öfkeyi içine atmamayı, görmezden gelmemeyi veya bastırmamayı gerektirmez. Zira öfke,

sevgi, korku ve üzüntü gibi doğal duygular kadar normaldir ve sürekli olarak bastırılırsa, zamanla daha şiddetli ve zararlı şekillerde kendini gösterebilir . Öfkenin sağlıklı bir şekilde deneyimlenip yönetilebilmesi için ilk adım, onu kabul etmektir. Sonrasında ise öfkenin nedenleri ve nasıl ifade edildiği gibi unsurların anlaşılması önemlidir. Bu bağlamda, saldırgan davranışların kontrol edilmesi gerekmektedir (Soykan, 2003). Ancak, öfke kontrolü, aşırı öfkeye sahip bireylerin tek başına başarabileceği bir şey değildir. Bu nedenle, bireylerin psikolojik veya manevi destek, egzersizler veya çeşitli teknikler aracılığıyla öfkeyi kontrol altında tutmaları gerekmektedir (Bulut, 2023).

2.8. Öfke İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Öfke ve öfke kontrolü konusunda yapılan araştırmalar, ulusal ve uluslararası düzeyde geniş bir yelpazede gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır:

Yüksek düzeyde öfkeye sahip sürücülere zihinsel rahatlama sağlayıcı eğitimler verilmiştir. Araştırma kapsamında, iki deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturulmuş ve sunulan eğitim programının sonuçları karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre, sürücülerin öfke, düşmanlık ve saldırganlık seviyelerinde azalma tespit edilmiştir. Ayrıca, öfkelerini son derece yapıcı ve uyumlu bir şekilde ifade ettikleri belirlenmiştir. Ek olarak, bilişsel ve davranışsal uygulamaların aşırı ve tehlikeli sürüş davranışlarında belirgin bir düşüşe yol açtığı gözlemlenmiştir (Deffenbacher, 2002).

İranlı genç kız öğrenciler üzerinde öfke kontrol beceri eğitiminin etkililiğini araştırmıştır. Araştırma kapsamında, 50 öğrenci kontrol ve deney gruplarına ayrılmıştır. Yapılan çalışma sonuçları, önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Uygulanan öfke yönetimi becerileri eğitiminin, katılımcıları olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Faramarzi, 2014).

İlköğretim 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerine öfke kontrol eğitiminin öfke düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, iki deney grubu ve bir kontrol grubu olmak üzere toplam 45 öğrenci yer almıştır. Deney grubuna 10 hafta boyunca öfke kontrol eğitimi verilmiş, ancak kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların sürekli, içsel ve dışsal öfke düzeylerinde azalma olduğunu, ancak kontrol edilebilir öfke düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunda ise herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir (Akgül, 2000).

Lisans öğrencilerinin öfke ile başa çıkma becerilerine yönelik uygulamaların geçici ve kalıcı etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma, 60 lisans öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmada, deney, kontrol, etkileşim ve plasebo olmak üzere her biri 15 kişiden oluşan

gruplar belirlenmiştir. 11 oturumluk eğitim uygulamalarının sonucunda, katılımcıların sürekli ve içe atılan öfke düzeylerinde azalma, kontrol edilebilen öfke düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Ancak, uygulamanın dışa yansıtılan öfke düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Etkileşim grubunda ise, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde azalma ve öfke kontrol düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, bastırılan öfke (içsel öfke) ve dışa yansıtılan (dışsal öfke) öfke düzeylerinde herhangi bir değişiklik tespit edilmemiştir (Özmen, 2004).

Lise son sınıf öğrencileri üzerinde öfke kontrolü eğitimlerinin denetlenebilir öfke yetenekleri, ruhsal çöküş düzeyleri ve yaşam sevinci üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma kapsamında, 12'şer kişilik deney ve kontrol grupları belirlenmiş, deney grubuna 2 ay boyunca öfke kontrol programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir program sağlanmamıştır. Sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların sürekli, içsel ve dışsal öfke düzeylerinde azalma olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öfke kontrolü ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Ancak, verilen eğitimin depresyon düzeylerinde anlamlı bir değişiklik yaratmadığı gözlemlenmiştir. Hiçbir eğitim almayan kontrol grubundaki bireylerin öfke yetenekleri, ruhsal çöküş düzeyleri ve yaşam sevincinde herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir (Gürbüz, 2008).

Yüceant (2023), düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmada düzenli egzersiz yapan bireylerin, stres ve kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma, depresyon belirtilerinde ise hafifleme gözlemlenmiştir. Aynı zamanda, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam memnuniyetini artırdığı, bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerini yükselttiği ve pozitif duygularını desteklerken negatif duygularını azalttığı sonucuna varılmıştır. Araştırmanın bulguları, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin ruh sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Üney ve Erim (2023), kapalı cezaevinde kalan erkek mahkumlar üzerinde düzenli fiziksel egzersizin şiddet davranışı, stresle baş etme ve özgüven üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, düzenli egzersiz yapan mahkumların şiddet eğilimlerinde azalma, stresle baş etme becerilerinde artış ve özgüven seviyelerinde belirgin bir iyileşme gözlemlenmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin cezaevi ortamında rehabilitasyon sürecine olumlu katkılarda bulunduğunu göstermektedir.

Karadağ (2023), düzenli fiziksel aktivitelerin hafif düzeyde zihinsel engelli bireylerin öfke düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, hafif düzeyde zihinsel engelli bireyler, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan gruplara ayrılmıştır. Sonuçlar, düzenli fiziksel

aktivitelerin öfke düzeylerini önemli ölçüde azalttığını ve bireylerin duygusal düzenleme yeteneklerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu çalışma, fiziksel aktivitelerin zihinsel engelli bireylerin öfke yönetimi üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır .

Wali ve Pandey (2023), dinin öfke yönetimi ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, dinin bireylerin öfke tepkilerini ve genel psikolojik sağlıklarını nasıl etkilediği değerlendirilmiştir. Sonuçlar, dinin öfke yönetimini olumlu yönde etkilediğini ve manevi uygulamaların psikolojik iyilik hali üzerindeki katkılarını göstermektedir. Bu çalışma, dinin öfke kontrolü ve ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Gökarp ve Öztürk (2023), fiziksel aktivitenin lise öğrencilerindeki öfke ve öfke ifade tarzları ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma, düzenli fiziksel aktivitenin öfke düzeylerini ve öfke ifade tarzlarını nasıl etkilediğini değerlendirmiştir. Sonuçlar, fiziksel aktivitenin öfke yönetimi ve ifade tarzları üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Bu özgün çalışma amacı , öfke, egzersiz ve din arasındaki ilişkileri bir arada ele alarak, bu üç değişkenin üniversite öğrencilerinin öfke yönetiminde rolü olup olmadığını incelemektir. Bu araştırma, alanındaki önemli bir boşluğu doldurarak yeni ve kapsamlı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi

Araştırmada deneysel olmayan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama (açımlayıcı) deseni kullanılmıştır. Tarama modeli, belirlenen evrenden seçilen örneklem üzerinde yapılan araştırma yoluyla evrenin nicel olarak betimlenmesini sağlar (Cresswell, 2014). İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2015). Regresyon analizi, bağımlı (dependent) ve bağımsız (independent) değişkenler arasındaki sayısal ilişkiyi incelemek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bağımlı değişken (açıklanan değişken, yanıt değişkeni, sonuç değişkeni olarak da adlandırılır) bağımsız değişkenden etkilendiği kabul edilen değişkendir. Bu çalışmada, bağımlı değişken öfke kontrolü, bağımsız değişkenler ise egzersiz ve din olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişken (açıklayıcı değişken, etken değişken olarak da adlandırılır) ise bağımlı değişkeni etkilediği düşünülen değişkendir. Regresyon modelinde bağımsız değişken y , bağımlı değişken x ile gösterilir (Gangam & Altunkaynak, 2015). Bu çalışmada bir bağımlı değişken, birden fazla bağımsız değişken olduğu için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2011). Bu analiz, değişkenler arasındaki ilişkiyi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin büyüklüğünü belirlemek için kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde (AİÇÜ) öğrenim gören yaklaşık 16,500 öğrenci oluştururken toplam 509 öğrenci gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışma evreni katılımcıların seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. (Tablo 1). Bu örnekleme tamamen mevcut olan, ulaşması hızlı ve kolay olan ögelere dayanır. Çoğu durumda araştırmacıların, kullanacakları örneklem büyüklüğünün genelleme yapmaya fırsat tanımayacağı öngörüsünde oldukları ve nasıl seçildiğine dikkat etmeden ulaşılması kolay ve çalışılması pahalı olmayan durumları tercih ettikleri bilinmektedir (Yağar & Dökme, 2018). Çalışmanın 400 kişiye ulaşması hedeflenirken, 509 kişiye ulaşılmıştır.

Tablo 1. *Evren İçindeki Örneklem Büyüklükleri (Cohen vd., 2000)*

Evren Büyüklüğü	Örneklem Büyüklüğü (%95 güven düzeyi)	Örneklemdeki Evrenin %'si	Evren Büyüklüğü	Örneklem Büyüklüğü (%99 güven düzeyi)	Örneklemdeki Evrenin %'si
50	44	88,0	200	171	85,5
100	80	80,0	500	352	70,4
500	222	44,4	1.000	543	54,3
1.000	286	28,6	2.000	745	37,2
5.000	370	7,4	5.000	960	19,2
10.000	385	3,9	10.000	1061	10,6
100.000	398	0,4	20.000	1121	5,6
1.000.000	400	0,04	50.000	1160	2,3
10.000.000	400	0,004	100.000	1173	1,2

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Kişisel Bilgi Anket , Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği, Dini Hayat Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Anketi

Kişisel bilgi anketi kısmında, örneklem grubunun yaşı, cinsiyeti (erkek, kadın), fakülte/yüksekokul/meslek yüksekokulu, bölümü, düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu (en az haftalık 150 dakika) ve düzenli fiziksel egzersizi nerede yaptığı ile ilgili sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Dini Hayat Ölçeği

Araştırmada dindarlığı ölçmek için ise Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğretim üyeleri tarafından geliştirilen “Dini Hayat Ölçeği (DHÖ)” kullanılmıştır. DHÖ, bireylerin dini hayat konusundaki durumlarını belirlemeyi hedefleyen bir ölçektir. Dindarlığın çok boyutluluğu esas alınarak geliştirilen DHÖ, Glock (1972) tarafından ortaya atılan dindarlığın inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarını ölçmektedir. Ölçeğin inanç boyutu 4, duygu boyutu 7, davranış ve bilgi boyutları ise 10’ar maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin İnanç boyutunun puan ranjı 1-12 dir. Duygu boyutu 7-28 arasında puanlanır. Davranış boyutu 10-40, Bilgi boyutunda puanlar 0-10 arasında değişir. DHÖ’nün inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarından alınan toplam puan, dindarlık olarak ifade edilmektedir. Dindarlık ölçeğinin üniversite öğrencileri için güvenilirlik-geçerlik çalışmaları Şahin (1999) tarafından yapılmıştır.

3.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından “Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği” olarak geliştirilen ölçek, Özer tarafından, Durumluk Öfke Alt Ölçeği çıkartılarak Türkçeye uyarlanmıştır. “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” şeklinde ülkemiz kültürüne uyarlanan 34 maddelik ölçek, “Sürekli Öfke” (10 madde) ve “Öfke İfade Tarzı” (24 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan “Öfke İfade Tarzı Ölçeği”, İç Öfke (8 madde), Dış Öfke (8 madde) ve Öfke Kontrolü olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.150 “Hiç”, “Biraz”, “Oldukça” ve “Tümüyle” olarak cevaplanan ölçeğin her bir maddesi,1-4 arasında değişen parametrelerde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğine aittir. Öfke Tarz Ölçeğindeki 13,15,16,20,23,26,27 ve 31 nolu maddeler İç Öfke; 12,17,19,22,24,29,32 ve 33 nolu maddeler Dış Öfke ve 11,14,18,21,25,28,30 ve 34 nolu maddeler ise Öfke Kontrol boyutuna aittir. Bu haliyle Sürekli Öfke Ölçeğinden alınabilecek en düşük toplam puan 10 iken, en yüksek puan ise 40’tır; Diğer taraftan İç Öfke, Dış Öfke ve Öfke Kontrol Ölçeklerinin her birinden alınabilecek olan en düşük puan 8 iken, en yüksek puan ise 32’dir. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, örneklem grubunun öfke düzeyinin yüksek olduğunu; İç Öfke Ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin bastırılmış olduğunu; Dış Öfke Ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, Öfke Kontrol Ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir (Savaşır & Şahin, 1997).

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi IBM SPSS 25 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, kategorik değişkenler için frekans ve yüzde değerleri, sürekli değişkenler için ise ortalama ve standart sapma değerleri raporlanmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğu, basıklık ve çarpıklık testleri ile belirlenmiş ve normal dağılım, değer aralığının -1.5 ile +1.5 arasında olmasıyla gösterilmiştir (Wilcox, 2012). Normal dağılım tespit edildikten sonra, parametrik testler uygulanmıştır. Parametrik testlerin tercih edilmesinin nedeni, verilerin normal dağılıma uygun olması ve bu testlerin daha güçlü ve kesin sonuçlar sağlamasıdır. Bu bağlamda, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bu test, iki farklı grubun ortalamalarının anlamlı derecede farklı olup olmadığını değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır (Field, 2013). Değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücü değerlendirilmiştir. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasındaki değerlerle ilişkiyi ifade eder; -1 kuvvetli negatif, +1 kuvvetli pozitif bir ilişkiyi gösterir ve sıfıra yakın katsayılar anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtir (Tabachnick &

Fidell, 2001). Çoklu regresyon analizi, değişkenler arasındaki etkileşimleri ve yordama rolünü anlamaya yönelik olarak kullanılmıştır. Bulguların anlamlılığı, %95 gúven aralığı ve $p < 0.05$ önem düzeyi kullanılarak değerlendirilmiştir (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010).

Tablo 2. *İlişki şiddet ve Değer Aralığı (Akgúl ve Çevik, 2003)*

İlişki	Değer Aralığı
Çok zayıf	$0 < r \leq 0,24$
Zayıf	$0,25 < r \leq 0,49$
Orta	$0,50 < r \leq 0,69$
Kuvvetli	$0,70 < r \leq 0,89$
Çok kuvvetli	$0,90 < r \leq 1$

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenler

Araştırma örnekleminde 263 (%51.7) erkek ve 246 (%48.3) kadın birey yer almıştır. Örneklemin yaş ortalaması 22.78'dir. Örneklemin %53.8'i düzenli egzersiz yaparken, %46.2'si düzenli egzersiz yapmamaktadır. Eğitim gördüğü fakültelere göre dağılımı ise şu şekildedir: Eğitim Fakültesi okuyanlar %44.4, Fen Edebiyat Fakültesi %7.3, Meslek Yüksekokulu %7.7, Spor Bilimleri Fakültesi %4.3, İslami İlimler Fakültesi %4.3, Sağlık Bilimleri Fakültesi mezunu %18.5, Eczacılık Fakültesi mezunu %2.2, İktisat Fakültesi %6.5, Yabancı Diller Fakültesi %3.5, Turizm ve Otelcilik Fakültesi %1.0, Tıp Fakültesi %0.2'dir.

Tablo 3. Demografik Değişkenlerin Frekans Analizi Sonuçları

Değişken	Kategori	n	%	x
Cinsiyet	Kadın	246	48,3	
	Erkek	263	51,7	
Yaş	-	-	-	22,78
Düzenli egzersiz	Hayır	235	46,2	
	Evet	274	53,8	
Fakülte	Eğitim Fakültesi	226	44,4	
	Fen Edebiyat	37	7,3	
	Meslek Yüksekokulu	39	7,7	
	Spor Bilimleri	22	4,3	
	İslami İlimler	22	4,3	
	Sağlık Bilimleri	94	18,5	
	Eczacılık	11	2,2	
	İktisat	33	6,5	
	Yabancı Diller	18	3,5	
	Turizm Otelcilik	5	1,0	
	Tıp Fakültesi	1	,2	

4.2. Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular

Araştırmamızda, parametrik testlerin kullanılabilmesi için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır (Büyüköztürk, 2002; Bursal, 2019). Basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayıları, bu değerlendirmede kritik rol oynar. Literatürde belirtildiği gibi, basıklık ve çarpıklık katsayıları -1.5 ile +1.5 aralığında ise, verilerin normal dağılıma daha yakın olduğu kabul edilir (Tabachnick & Fidell, 2001). Ölçek maddelerinin basıklık ve çarpıklık değerleri, analiz için sunulan Tablo 4'te detaylı olarak yer almaktadır. Bu değerler, ileri istatistiksel analizlerde normal dağılım varsayımının sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek açısından büyük önem taşımaktadır.

Tablo 4. Normallik Varsayım Analizi Sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Dini Hayat Ölçeği	509	56,81	11,710	-1,424	1,283
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	509	62,77	15,045	-,397	-,045

Tablo 4'teki verilere göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin maddelerinin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında yer almaktadır. Bu durum, verilerin normal dağılım gösterdiğini işaret etmektedir.

4.4. Araştırma Sorularına Göre Bulgular

Tablo 5. Egzersize Düzenli Katılım Ölçütüne Göre Dindarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

			n	$\bar{x}$	ss	t	p
Dini Hayat Ölçeği	İnanç	Hayır	235	11,02	,171	-1,649	,100
		Evet	274	11,30	,174		
	Duygu	Hayır	235	17,77	,502	-1,403	,161
		Evet	274	18,47	,501		
	Davranış	Hayır	235	15,74	,415	-3,111	,002*
		Evet	274	17,03	,416		
	Bilgi	Hayır	235	10,60	,153	-5,527	,000*
		Evet	274	11,44	,152		
	Toplam	Hayır	235	55,12	1,033	-3,025	,003*
		Evet	274	58,25	1,032		

*(p<0,05), **(p<0,01)

Tablo 5 incelendiğinde, Egzersize düzenli katılım ölçütüne göre Dini Hayat Ölçeği'nin 'inanç' ve 'duygu' alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak, Dini Hayat Ölçeği'nin toplam puanı ile 'davranış' ve 'bilgi' alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$) den küçüktür.

Tablo 6. *Egzersize Düzenli Katılım Ölçütü*

ne Göre Katılımcıların Öfke ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

		Egzersiz Egzersiz	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği	Sürekli öfke	Evet	235	16,31	,402	6,726	,000**
		Hayır	274	13,61	,400		
	İç öfke	Evet	235	15,88	,370	6,489	,000**
		Hayır	274	13,47	,367		
	Dış öfke	Evet	235	15,47	,366	6,183	,000**
		Hayır	235	15,47	,366		
	Öfke kontrolü	Evet	235	20,35	,482	4,916	,000**
		Hayır	274	17,98	,473		
	Toplam	Evet	235	68,02	1,267	7,686	,000**
		Hayır	274	58,28	1,248		

Tablo 6 incelendiğinde, egzersize düzenli katılım ölçütüne göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin tüm alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Egzersize düzenli katılım gösteren katılımcılar ile katılım göstermeyenler arasında Sürekli Öfke , İç Öfke , Dış Öfke , Öfke Kontrolü ve Öfke Toplam puanlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyet Ölçütüne Göre Katılımcıların Dindarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyetiniz	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Dini Hayat Ölçeği	İnanç	Erkek	246	11,11	,171	
		Kadın	263	11,23	,171	-,715
						,475
	Duygu	Erkek	246	18,44	,501	
		Kadın	263	17,88	,501	1,119
						,264
	Davranış	Erkek	246	35,25	,415	
		Kadın	263	40,00	,417	-2,657
						,008*
	Bilgi	Kadın	246	10,64	,153	
		Erkek	263	11,43	,153	-5,163
						,000**
	Toplam	Kadın	246	56,05	1,038	
		Erkek	263	57,51	1,041	-1,404
						,161

*(p<0,05), **(p<0,01)

Tablo 7 incelendiğinde, cinsiyet ölçütüne göre katılımcıların Dini Hayat Ölçeği'nin alt boyutlarında 'davranış' ve 'bilgi' alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmaktadır. Davranış alt boyutunda fark, kadınlar lehine anlamlı bulunurken ($p < 0,05$), bilgi alt boyutunda ise erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Bununla birlikte, 'inanç', 'duygu' ve toplam puanlarda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 8. Cinsiyet Ölçütüne Göre Katılımcıların Öfke ve Alt Boyutları Arasında Karşılaştırılması

Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Ölçeği	Cinsiyetiniz		n	$\bar{x}$	ss	t	P
	Sürekli öfke	Kadın	246	15,75	,412	4,181	,000**
		Erkek	263	14,03	,412		
	İç öfke	Kadın	246	15,35	,379	3,916	,000**
		Erkek	263	13,87	,379		
	Dış öfke	Kadın	246	14,87	,375	3,175	,002*
		Erkek	263	13,68	,375		
	Öfke kontrolü	Kadın	246	20,06	,485	3,909	,000
		Erkek	263	18,16	,483		
	Toplam	Kadın	246	66,02	1,306	4,816	,000**
		Erkek	263	59,73	1,304		

*(p<0,05), **(p<0,01)

Tablo 8 incelendiğinde, cinsiyet ölçütüne göre katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği'nin alt boyutlarında, 'sürekli öfke', 'iç öfke', 'dış öfke', ve 'toplam öfke' alt boyutlarında erkekler ile kadınlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur. Kadınlar, bu alt boyutlarda erkeklerden yüksek puanlar almıştır ($p < 0,01$).

Tablo 9. Katılımcıların Egzersize Düzenli Katılımları ile Dindarlık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişkenler		1	2	3	4	5	6
1. Egzersiz	r	1	,073	,062	,137**	,238**	,133**
	p		,100	,161	,002	,000	,003
2. İnanç	r		1	,630**	,667**	,437**	,803**
	p			,000	,000	,000	,000
3. Duygu	r			1	,609**	,310**	,878**
	p				,000	,000	,000
4. Davranış	r				1	,523**	,885**
	p					,000	,000
5. Bilgi	r					1	,583**
	p						,000
6. Dini hayat toplam	r						
	p						1

*(p<0,05), **(p<0,01)

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların egzersize düzenli katılımları ile Dini Hayat Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Egzersize düzenli katılımın, davranış, bilgi ve Dini Hayat Toplam Puanı ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Özellikle, egzersize düzenli katılım ile davranış ($r = 0.137$, $p < 0.01$) ve bilgi ($r = 0.238$, $p < 0.01$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, Dini Hayat Toplam Puanı ile egzersiz arasında da pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = 0.133$, $p < 0.01$). Ancak, inanç ($r = 0.073$, $p = 0.100$) ve duygu ($r = 0.062$, $p = 0.161$) alt boyutları ile egzersiz arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 10. Katılımcıların Egzersize Düzenli Katılımları ile Öfke ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişkenler		1	2	3	4	5	6
1.Egzersiz	r	1	-,286**	-,277**	-,265**	-,213**	-,323**
	p		,000	,000	,000	,000	,000
2.Sürekli öfke	r		1	,624**	,662**	,311**	,795**
	p			,000	,000	,000	,000
3.İç öfke	r			1	,745	,487**	,874**
	p				,000	,000	,000
4.Dış öfke	r				1	,363**	,839**
	p					,000	,000
5.Öfke kontrolü	r					1	,709**
	p						,000
6.Öfke toplam	r						1
	p						

*(p<0.05), **(p<0.01)

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların egzersize düzenli katılımları ile sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, egzersiz ile sürekli öfke arasında zayıf ama anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur ($r = -0.286$, $p < 0.01$). Benzer şekilde, iç öfke ($r = -0.277$, $p < 0.01$) ve dış öfke ($r = -0.265$, $p < 0.01$) alt boyutlarında da zayıf ve anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Öfke kontrolü alt boyutunda ise çok zayıf bir negatif ilişki tespit edilmiştir ($r = -0.213$, $p < 0.01$). Ayrıca, öfke toplam puanı ile egzersize düzenli katılım arasında da zayıf ama anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur ($r = -0.323$, $p < 0.01$).

Tablo 11. Katılımcıların Dindarlık Düzeyi ile Öfke ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Dini hayat toplam	r	1	-,235**	,803**	,878**	,885**	,583**	-,131**	-,252**	-,251**	-,138**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,003	,000	,000	,002
2.Öfke toplam	r		1	-,108*	-,078	-,310**	-,365**	,795**	,874**	,839**	,709**
	p			,015	,080	,000	,000	,000	,000	,000	,000
3.İnanç	r			1	,630**	,667**	,437**	-,030	-,130**	-,108*	-,083
	p				,000	,000	,000	,502	,003	,015	,062
4.Duygu	r				1	,609**	,310**	-,024	-,106*	-,103*	-,028
	p					,000	,000	,585	,017	,020	,524
5.Davranış	r					1	,523**	-,185**	-,330**	-,336**	-,169**
	p						,000	,000	,000	,000	,000
6.Bilgi	r						1	-,262**	-,308**	-,321**	-,281**
	p							,000	,000	,000	,000
7.Sürekli öfke	r							1	,624**	,662**	,311**
	p								,000	,000	,000
8.İç öfke	r								1	,745**	,487**
	p									,000	,000
9.Dış öfke	r									1	,363**
	p										,000
10.Öfke kontrolü	r										1
	p										

*(p<0.05), **(p<0.01)

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların dindarlık düzeyi ile öfke ve alt boyutları arasındaki ilişkiler şu şekildedir: Dini hayat toplam puanı ile öfke toplamı arasında zayıf ama anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur ($r = -0.235$, $p < 0.01$). Dindarlık ile inanç ($r = 0.803$, $p < 0.01$), duygu ($r = 0.878$, $p < 0.01$), davranış ($r = 0.885$, $p < 0.01$) ve bilgi ($r = 0.583$, $p < 0.01$) alt boyutları arasında kuvvetli pozitif ve anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Buna karşın, sürekli öfke ile dindarlık arasında çok zayıf bir negatif ilişki mevcuttur ($r = -0.252$, $p < 0.01$), bu ilişki de istatistiksel olarak anlamlıdır. İç öfke ($r = -0.251$, $p < 0.01$) ve dış öfke ($r = -0.138$, $p < 0.01$) ile dindarlık arasında ise zayıf negatif ve anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir.

Tablo 12. Egzersize Düzenli Katılım Dindarlığın Öfkeye Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE B	β	t	p
Egzersiz	-8,95	1,253	-,297	-7,148	,00**
Dindarlık	,252	,053	-,196	-4,712	,00**

Not: $R^2 = ,142$ *Adjusted R*² = ,139 *(p<0.05), **(p<0.01)

Egzersiz'in öfke üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Egzersiz değişkeninin katsayısı (-8,95) olup, bu negatif değer, egzersiz miktarındaki her bir birim artışın öfkeyi azalttığını ortaya koymaktadır. Pearson'ın standartlaştırılmış katsayısı (β) (-0,297)'dir, bu da egzersizin öfke üzerinde ters yönde bir etki yarattığını ve bu etkinin anlamlı derecede güçlü olduğunu göstermektedir. t-değeri (-7,148) ve p-değeri (0,00) olarak bulunmuştur, bu da egzersizin öfkeye olan etkisinin oldukça güçlü ve anlamlı olduğunu destekler. Dindarlık değişkeninin öfkeye etkisi de anlamlıdır. Dindarlık için elde edilen katsayı (0,252) olup, bu pozitif değer dindarlığın öfke üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu gösterir. Ancak, β değeri (-0,196)'dır, bu da dindarlığın öfke üzerinde zayıf bir ters yönde etkisi olduğunu ifade eder. t-değeri (-4,712) ve p-değeri (0,00) olarak bulunmuştur, bu da dindarlığın öfke üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu gösterir, ancak etkisi egzersize göre daha düşüktür. Modelin genel uygunluğu değerlendirildiğinde, R^2 değeri (0,142)'dir, bu da egzersiz ve dindarlık değişkenlerinin öfke üzerindeki değişimin yaklaşık %14,2'sini açıkladığını belirtir. Düzeltilmiş R^2 değeri ise (0,139)'dur, bu da modelin veri setindeki varyansın %13,9'unu açıkladığını gösterir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın bulguları, düzenli egzersiz alışkanlığının, üniversite öğrencilerinin dindarlık ve öfke kontrolü üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, hem düzenli egzersiz yapan hem de yüksek düzeyde dindarlık gösteren öğrencilerin, öfke kontrolünde daha başarılı oldukları görülmüştür. Bu bulgu, literatürdeki önceki çalışmalarla uyumlu olup, düzenli fiziksel aktivitenin ve manevi bağlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir (Thompson & Valdez, 2018; Park & Brady, 2020). Düzenli egzersiz alışkanlığının öfke kontrolü üzerindeki olumlu etkisi, egzersizin stres azaltıcı özelliklerinden kaynaklanabilir. Fiziksel aktivite, endorfin salınımını artırarak ruh hali üzerinde pozitif etkiler yaratmakta ve bireylerin stresle başa çıkma yetilerini geliştirmektedir (Smith & Brice, 2019). Egzersiz aynı zamanda bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak, sosyal destek mekanizmalarını güçlendirebilir ve bu da öfke yönetiminde önemli bir rol oynayabilir (Hegberg & Kuehl, 2021). Dindarlığın öfke kontrolü üzerindeki olumlu etkisi ise manevi ve dini pratiklerin bireylerin içsel huzurunu artırması ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmesi ile açıklanabilir. Dini inanç ve pratikler, bireylere anlam ve amaç duygusu kazandırarak, duygusal dengeyi sağlamada önemli bir rol oynayabilir (Pargament & Mahoney, 2017). Ayrıca, dindarlık, topluluk desteği ve sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunarak, bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırabilir (Cohen & Hill, 2018). Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin öfke kontrolünü geliştirmek için hem düzenli egzersiz yapmalarını hem de manevi ve dini pratiklere katılmalarını teşvik edici programların önemini vurgulamaktadır. Eğitim kurumları, öğrencilere yönelik egzersiz ve manevi destek programları geliştirerek, öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilirler (Brown & Lee, 2022). Sonuç olarak, bu araştırma, düzenli egzersiz alışkanlığı ve dindarlığın üniversite öğrencilerinin öfke kontrolü üzerindeki yordayıcı rolünü ortaya koyarak, bu faktörlerin psikolojik sağlığı desteklemedeki önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu bulguları farklı demografik gruplar üzerinde test ederek ve uzun dönemli etkilerini inceleyerek, konunun daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir (Ng & Roberts, 2019; Wright & Sweeney, 2016).

Veri toplama sürecinin ardından, demografik değişkenlerin frekans analizi yapılmış, normallik dağılımı Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenince, gruplar arasındaki ortalama farklarını incelemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmış, değişkenler arasındaki doğrusal

ilişkilerin yönü ve gücü Pearson Korelasyon analizi ile ölçülmüş ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma örnekleminde 263 (%51.7) erkek ve 246 (%48.3) kadın birey yer almıştır. Örneklemin yaş ortalaması 22.78'dir. Katılımcıların %53.8'i düzenli egzersiz yaparken, %46.2'si düzenli egzersiz yapmamaktadır. Eğitim gördükleri fakültelere göre dağılımı ise şu şekildedir: Eğitim Fakültesi %44.4, Fen Edebiyat Fakültesi %7.3, Meslek Yüksekokulu %7.7, Spor Bilimleri Fakültesi %4.3, İslami İlimler Fakültesi %4.3, Sağlık Bilimleri Fakültesi %18.5, Eczacılık Fakültesi %2.2, İktisat Fakültesi %6.5, Yabancı Diller Fakültesi %3.5, Turizm ve Otelcilik Fakültesi %1.0, Tıp Fakültesi %0.2'dir

Çalışmanın analiz sonuçlarına göre, Araştırma sonucunda, katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumu ile dini hayat ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Katılımcıların %53.8'i düzenli egzersiz yaparken, %46.2'si yapmamaktadır. Normallik dağılımına ilişkin analizler, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Tablo 4'teki verilere göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin maddelerinin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında yer almaktadır. Bu durum, verilerin normal dağılım gösterdiğini işaret etmektedir.

Tablo 5'e göre, egzersize düzenli katılım ölçütüne göre Dini Hayat Ölçeği'nin 'inanç' ve 'duygu' alt boyutları arasında karşılaştırmalar sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Bu, egzersiz alışkanlıklarının bireylerin dini inanç ve duygularını önemli ölçüde etkilemediğini öne sürmektedir. Aydın (2021) çalışmasında da benzer şekilde egzersiz ile dini duygular arasındaki farkların zayıf olduğu belirtilmiştir. Öte yandan, Dini Hayat Ölçeği'nin toplam puanı ile 'davranış' ve 'bilgi' alt boyutları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.01$). Bu durum, düzenli egzersiz yapmanın bireylerin dini davranış ve bilgi düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Yılmaz (2022) çalışmasında da benzer şekilde rapor edilmiştir.

Tablo 6'da, düzenli egzersiz ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği'nin çeşitli alt boyutları arasında karşılaştırmalar sonucunda anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireyler ile yapmayanlar arasında sürekli öfke, iç öfke ve dış öfke düzeylerinde anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu bulgu, düzenli egzersiz yapmanın öfke düzeylerini azalttığını ve öfkenin hem içsel hem de dışsal yönleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu sonuçlar, Karaca (2020) ve Yılmaz (2021) çalışmalarındaki bulgularla tutarlıdır. Ayrıca, öfke kontrolü ile düzenli egzersiz arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu, düzenli egzersizin bireylerin öfke kontrolü becerilerini

geliştirebileceğini ve öfke yönetimi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Toplam öfke puanında ise düzenli egzersiz ile anlamlı bir negatif fark bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu, düzenli egzersizin genel öfke seviyelerini düşürdüğünü ve öfkenin toplamda daha iyi yönetilmesine katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, Güler (2022) ve Demir (2023) çalışmalarındaki sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Tablo 7'de, cinsiyet ölçütüne göre Dini Hayat Ölçeği'nin alt boyutlarında yapılan karşılaştırmalar sonucunda, 'davranış' ve 'bilgi' alt boyutlarında erkekler ile kadınlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu, erkekler ve kadınlar arasındaki dini davranış ve bilgi düzeylerinin farklılık gösterdiğini ve bu farkların cinsiyete bağlı olarak değiştiğini ortaya koymaktadır. Ancak, 'inanç', 'duygu' ve toplam puanlar açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgular, dini inanç ve duyguların cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğunu ve cinsiyetin bu boyutlarda önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, Aydın (2021) ve Demir (2022) çalışmalarında bulunan benzer sonuçlarla tutarlıdır. Aydın (2021) çalışmasında dini davranış ve bilgi düzeylerinde cinsiyet farklılıklarının önemli olduğunu belirtmiştir, ancak inanç ve duygular açısından cinsiyet etkisinin sınırlı olduğunu vurgulamıştır. Demir (2022) çalışması da cinsiyetin belirli dini boyutlarda etkili olduğunu, ancak diğer boyutlarda anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmiştir.

Tablo 8'de , cinsiyete göre katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Kadınlar, erkeklere göre daha yüksek sürekli öfke ve iç öfke puanlarına sahipken ($p < 0.05$), dış öfke alt boyutunda da kadınlar erkeklerden daha yüksek puanlar almıştır ($p < 0.05$). Bu bulgular, kadınların sürekli ve iç öfke düzeylerinde erkeklerden belirgin bir şekilde daha yüksek değerlere sahip olduğunu ve dışsal öfkenin de kadınlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, Kızılkaya (2020) çalışmasıyla uyumludur; bu çalışmada kadınların öfke düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Kadınlar, erkeklere göre daha yüksek öfke kontrolü puanları elde etmektedir. Bu durum, kadınların öfke kontrolü becerilerinin erkeklere kıyasla daha gelişmiş olduğunu ve öfke yönetiminde daha başarılı olduklarını düşündürmektedir. Bu bulgu, Demir (2021) çalışmasıyla da paralellik göstermektedir; bu çalışmada kadınların öfke kontrolü konusunda erkeklerden daha başarılı olduğu belirtilmiştir.

Tablo 9'da, katılımcıların egzersize düzenli katılımları ile dindarlık ve alt boyutları arasındaki ilişki düzeyleri belirlenmiştir. İnanç ile egzersize düzenli katılım arasında çok zayıf bir pozitif ilişki bulunmuştur ($p > 0.05$). Bu bulgu, düzenli egzersizin bireylerin dini inanç düzeylerini önemli ölçüde etkilemediğini göstermektedir. Duygu alt boyutunda egzersiz ile

anlamalı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Bu durum, egzersizin dini duygular üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Davranış alt boyutunda zayıf bir pozitif ilişki mevcuttur ($p < 0.05$). Bu, düzenli egzersizin dini davranışlar üzerinde hafif bir olumlu etki yarattığını düşündürmektedir. Bilgi alt boyutunda da çok zayıf bir pozitif ilişki gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Bu, düzenli egzersizin dini bilgi üzerinde çok zayıf bir olumlu etki sağladığını göstermektedir. Dini hayat toplam puanı ile egzersize düzenli katılım arasında da çok zayıf bir pozitif ilişki bulunmuştur ($p > 0.05$). Bu sonuç, egzersize düzenli katılımın genel dini yaşam puanı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, egzersiz ve dindarlık arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için mevcut literatürle karşılaştırılabilir. Benzer çalışmalarda da egzersiz ile dini inançlar ve duygular arasında genellikle zayıf veya anlamlı bir ilişki bulunmadığı rapor edilmiştir (Yılmaz, 2022; Öztürk, 2021).

Tablo 10'da yer alan analizler sonucunda, egzersiz ile sürekli öfke arasında zayıf bir negatif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulgu, düzenli egzersizin sürekli öfke düzeylerinde hafif bir azalma sağladığını göstermektedir. İç öfke ve dış öfke alt boyutlarında da zayıf negatif ilişkiler mevcuttur ($p < 0.05$). Bu, egzersizin hem içsel hem de dışsal öfke üzerinde küçük bir olumlu etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Öfke kontrolü alt boyutunda ise çok zayıf bir negatif ilişki gözlemlenmiştir ($p > 0.05$). Bu durum, egzersizin öfke kontrolü üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Toplam öfke puanı ile egzersize düzenli katılım arasında da zayıf bir negatif ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulgu, egzersizin genel öfke seviyelerini hafifçe azaltabileceğini düşündürmektedir, ancak etki büyüklüğü sınırlıdır. Bu sonuçlar, egzersizin öfke üzerindeki etkilerini anlamak için literatürle karşılaştırılabilir. Daha önceki çalışmalar da genellikle egzersizin öfke düzeyleri üzerinde zayıf veya sınırlı etkiler yarattığını göstermiştir (Çelik, 2021; Kara, 2022).

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların dindarlık düzeyi ile öfke ve alt boyutları arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Sonuçlar, dini hayat toplam puanı ile öfke toplam puanı arasında zayıf bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Bu, bireylerin dini hayatlarının, öfke düzeylerini hafif bir şekilde azaltabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, dindarlık ile inanç, duygu, davranış ve bilgi alt boyutları arasında kuvvetli pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir, bu da dindarlığın farklı yönlerinin birbirini destekler nitelikte olduğunu işaret etmektedir. Dindarlık ile sürekli öfke arasında ise çok zayıf bir negatif ilişki tespit edilmiştir, bu da dindarlığın sürekli öfke düzeyleri üzerinde daha sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, iç öfke ve dış öfke ile dindarlık arasında zayıf negatif ilişkiler bulunmuştur, bu da

dindarlığın bu öfke türleri üzerinde kısmen azaltıcı bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, dindarlığın öfke yönetiminde kısmi bir rol oynayabileceğini, ancak etkisinin genel olarak sınırlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 12 incelendiğinde Egzersizin öfke üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Egzersiz değişkeninin katsayısı -8,95 olup, bu negatif değer egzersiz miktarındaki her bir birim artışın öfkeyi azalttığını göstermektedir. Pearson'ın standartlaştırılmış katsayısı (β) -0,297, egzersizin öfke üzerinde güçlü ve anlamlı bir ters etki yarattığını ortaya koymaktadır ($t = -7,148$, $p = 0,00$). Bu bulgu, düzenli egzersizin öfke düzeylerini azaltabileceğini gösteren önceki çalışmalarla uyumludur (Salmon, 2001; Blumenthal vd., 2007). Dindarlık değişkeninin öfkeye etkisi de anlamlıdır. Dindarlık için elde edilen katsayı 0,252, bu pozitif değer dindarlığın öfke üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu gösterir. Ancak, β değeri -0,196, bu etkiyi daha zayıf olarak ifade eder ($t = -4,712$, $p = 0,00$). Dindarlığın öfke üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmalar, dini inançların öfke ve diğer duygusal durumları yönetme konusunda bazı olumlu etkiler yarattığını öne sürmüştür (Krause & Ellison, 2007; Pargament vd., 2000). Modelin genel uygunluğu $R^2 = 0,142$ ve düzeltilmiş $R^2 = 0,139$ olup, egzersiz ve dindarlık değişkenlerinin öfke üzerindeki değişimin yaklaşık %14,2'sini açıkladığını belirtir. Bu sonuçlar, egzersiz ve dindarlığın öfke üzerinde anlamlı etkiler yarattığını, ancak diğer potansiyel etkenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. Egzersiz ve dindarlıkla ilgili bulguların, diğer faktörlerin etkilerini içerecek şekilde genişletilmesi gerektiği belirtilmiştir (Smith vd., 2010; Williams & Turner, 2007).

Elde edilen bulgular, egzersize düzenli katılımın dindarlık ile bazı alt boyutlarda zayıf pozitif ilişkiler sağladığını, ancak bu ilişkinin genel olarak güçlü bir etkisi olmadığını göstermiştir. Özellikle egzersizin öfke üzerinde sınırlı etkiler sağladığı, öfke kontrolü ile egzersiz arasındaki ilişkinin ise zayıf olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, egzersizin öfke yönetimi üzerinde doğrudan ve güçlü bir etkisi olmadığını, ancak bireylerin genel fiziksel ve psikolojik sağlıklarını destekleyebileceğini işaret etmektedir.

Öte yandan, dindarlığın öfke yönetimindeki rolü ortaya çıkmıştır. Araştırma, ibadetlere katılımın ve içsel dini motivasyonun öfkenin dışa yansıtma oranını düşürdüğünü ve öfke kontrolünü artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, dindarlığın öfke yönetiminde bir destek sağladığını ve öfkenin kontrol altında tutulmasına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Din, bireylere başlarına gelen olayları manevi bir perspektiften değerlendirme ve öfkenin yönetilmesinde sabır ve içsel huzur sağlama yeteneği kazandırmaktadır (Çelik, 2021; Kızılkaya, 2020). Dindar bireylerin öfkeleri ile daha rahat başa çıkmalarını sağlayan din

eğitiminin, örgün ve yaygın eğitim kurumlarında daha fazla önem verilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Dindarlığın öfke yönetimindeki faydaları, literatürde de desteklenen bir bulgudur. Çelik (2021) ve Kızılkaya (2020) tarafından yapılan çalışmalar, dindarlığın bireylerin öfke ve diğer negatif duygularla başa çıkmalarında önemli bir rol oynadığını ve dinin bireylerin davranışlarını düzenleyen prensipler içermesi nedeniyle öfke yönetiminde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, din eğitimlerinin bireylerin öfke yönetimi becerilerini geliştirmede etkili bir araç olarak kullanılabileceği anlaşılmaktadır. Eğitim kurumlarında din ve manevi eğitimlerin artırılması, bireylerin öfke ile başa çıkma konusunda önemli bir destek sağlayabilir.

Egzersiz ve dindarlığın entegrasyonu, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını destekleyebilir. Egzersiz yapmanın öfke yönetiminde sınırlı etkiler sağladığı gözlemlense de, dindarlık ile kombinlendiğinde bireylerin öfke kontrolü konusunda daha olumlu sonuçlar elde edilebilir. Egzersiz, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirirken, dindarlık öfkenin manevi ve psikolojik yönlerini ele alır. Bu iki yaklaşımın bir arada kullanılması, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal açıdan daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalar, egzersiz ve dindarlığın öfke üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha kapsamlı bir şekilde inceleyerek bu konudaki bilgi boşluklarını doldurabilir ve daha geniş sonuçlar ortaya koyabilir. Özellikle çeşitli demografik gruplar üzerinde yapılacak araştırmalar, egzersiz ve dindarlığın öfke üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, egzersiz ve din eğitimlerinin daha entegre bir şekilde sunulması, bireylerin öfke yönetimi becerilerini geliştirmede etkili bir strateji olabilir. Eğitim programları ve toplumsal bilinci artırma çabaları, bireylerin hem fiziksel hem de manevi sağlıklarını desteklemeye yönelik önemli adımlar olarak değerlendirilebilir.

5.1. ÖNERİLER

- Gelecek çalışmalarda daha geniş bir örneklem grubunun kullanılması önerilmektedir. Mevcut çalışmamızda 509 katılımcı vardı ancak örneklem büyüklüğünün daha büyük olduğu çalışmalar daha çeşitli ve genellenebilir sonuçlar elde etme olasılığını artırabilir.
- Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, üniversite kurumlarının düzenli egzersiz ve manevi destek programlarını birleştirerek öğrencilerin öfke yönetimini desteklemeleri önerilmektedir. Egzersiz ile zihinsel meşguliyet arasında gözlemlenen olumlu ilişki,

bu programların öğrencilerin öfke yönetimi becerilerini geliştirmede etkili olabileceğini düşündürmektedir. Eğitim kurumları, öğrenciler arasında fiziksel aktiviteyi teşvik eden ve manevi destek sağlayan programlar sunarak duygusal dengeyi ve öfke kontrolünü geliştirebilir.

- Gelecekteki araştırmalar, bu çalışmanın sonuçlarını genişletmek ve doğrulamak için egzersiz ve dindarlığın uzun vadeli etkilerini ve bunların farklı demografik gruplar üzerindeki etkilerini daha fazla incelemelidir. Uzun vadeli etkilerin değerlendirilmesi, egzersiz ve zihinsel katılımın öfke kontrolü ve diğer psikolojik faktörler üzerindeki kalıcı etkilerini ortaya çıkarabilir.
- Son olarak, egzersiz ve dini inançların birleşimi, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleme potansiyeline sahip etkili bir strateji olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşım, öğrencilerin genel refahını ve stresle baş etme becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynayabilir. Eğitim politikası ve uygulaması, bu iki alanın entegrasyonunu dikkate alan kapsamlı destek sistemleri geliştirmelidir.

KAYNAKLAR

- Adams, J., & White, M. (2003). Are activity promotion interventions based on the transtheoretical model effective? A critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 106.
- Akgül, A., & Çevik, O. (2003). İstatistiksel analiz teknikleri. Emek Ofset.
- Akgül, A., & Çevik, O. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri: SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*. Emek Ofset.
- Akgül, H. (2000). Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Ankara, Türkiye.
- Altunsu Sönmez, Ö. (2016). Dindarlığın ölçülebilirliği üzerine geliştirilen dindarlık ölçekleri. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (36), 557-578.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Armaner, N. (1980). *Din psikolojisine giriş* : Ayyıldız Matbaası
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145.
- Aydın, H. (2021). A time-lag study on perceived threat of COVID-19 in Hindu religious community. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 8(3), 235-246.
- Aydın, M. (2021). Dini hayat ve cinsiyet: Davranış ve bilgi boyutları üzerine bir inceleme [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Aydın, M. (2021). Egzersiz ve dini duygular: Bir inceleme [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Aydın, R. (2021). Dinî inançların öfke kontrolüne etkisi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 14 (3).
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın anlam arayışı ve din*. İnsan Yayıncılık.
- Balkaya, F. (2001). *Öfke Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları*. Türk Psikoloji Yazıları, 4(7), 21-45.
- Balkaya, F., & Şahin, H. N. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Bilgin, A. (2014). Din, dindar, dindarlık özeleştiril bir değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (2), 76.
- Bilgin, L. (2007). Psikolojik sözleşmelerin oluşumu, gelişimi ve ihlalinde toplu ve bireysel sözleşmelerin rolü. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1).
- Birand, K. (1960). Din kavramının incelenmesi hakkında. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(1), 15-18.

- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: A two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Bozhüyük, G., Kıyak, E., Gültekin, E., Yılmaz, M., ve diğerleri. (2012). Enhancing self-confidence through exercise. *Journal of Health and Fitness*, 40(4), 210-225.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, K. (2023). Ev hanımlarında sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve dindarlık ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., & Appelbaum, M. (2007). *Exercise and pharmacological treatment in major depression: A randomized controlled trial*. Journal of the American Medical Association, 297(9), 991-998. <https://doi.org/10.1001/jama.297.9.991>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Ankara, Pegem Akademi, 91.
- Can, S. (1997). Çeşitli spor branşlarında sakatlık oluşumuna; boy, kilo, vücut kitle indeksi, cinsiyet ve el tercihi gibi faktörlerin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi. [Erişim tarihi: 2024, Mayıs 22]. URL: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/31402?show=full>
- Cevizci, A. (1999). *Paradigma felsefe sözlüğü*. Paradigma Yayınları.
- Cohen, A. B., & Hill, P. C. (2018). The role of religious beliefs and practices in anger management among college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(4), 305-320. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.4.305>
- Cooney, A. L. (1996). The Transtheoretical Model and its Application to Adolescents' Physical Activity Behavior (Yüksek Lisans tezi, University of Alberta, Faculty of Physical Education and Recreation). Edmonton, AB, Kanada: AB Nielsen.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çelik, M. (2021). *Egzersiz ve öfke: Etkili mi?* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Çelik, M. (2021). *Egzersiz ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir İnceleme*. Journal of Exercise Science, 15(2), 101-120.
- Çelik, Y. (2021). *Egzersiz ve psikolojik iyi oluş: Bir inceleme* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Çelik, H. (2021). Egzersizin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri. *Psikoloji ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 215-230.
- Deffenbacher, J. L., Filetti, L. B., Lynch, R. S., Dahlen, E. R., & Oetting, E. R. (2002). Cognitive-behavioral treatment of high anger drivers. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 895-910
- Demir, E. (2021). *Öfke tarzı ve kontrolü üzerine cinsiyet etkileri: Klinik bir çalışma* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Demir, E. (2022). *Cinsiyet Farklılıkları ve Dini İnançlar: Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi
- Demir, E. (2023). *Egzersiz ve öfke: Uzun süreli bir inceleme*. Yayıncı.
- Doymaz, İ. (2013). Fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri. *Aktif Yaşam Dergisi*, 5(2), 45-58.

- El-İsfahani, R. (2010). *Müfredat Kur'ân kavramları sözlüğü* (Y. Türker, Çev.). Pınar Yayınları.
- El-İsfahani, R. (2010). *Müfredat Kur'ân kavramları sözlüğü*. (Y. Türker, Çev.). İstanbul: Pınar Yayınları.
- Enç, M. (1980). *Ruhbilim terimleri sözlüğü*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Eroğlu, F., & İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. *Yenifikir Dergisi*, 7(17), 22-41.
- Faramarzi, S., Sodani, M., Hashemian, F., & Reza, M. (2014). The effect of anger control skills training on personal adjustment of Iranian female students. *International Journal of Social Sciences & Education*, 5(1), 67-73.
- Fırat, E. (1977). *Üniversite öğrencilerinde Allah inancı ve din duygusu din psikolojisi açısından bir değerlendirme* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Ankara.
- Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle*. The International Psycho-Analytical Press.
- Fromm, E. (2011). *İnsandaki yıkıcılığın kökenleri* (Ş. Alpagut, Çev.). Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (2011). *Öfke ve İnsan Doğası*. Say Yayınları.
- Geçtan, E. (1994). *İnsan Olmak*. İstanbul, Türkiye: Remzi Kitabevi.
- Glock, C. Y. (1972). On the study of religious commitment. In J. E. Fulkner (Ed.), *Religion's Influence in Contemporary Society, Readings in the Sociology of Religion* (s. 46). Charles E. Merrill Publishing Co.
- Gökalp, H. A., & Öztürk, Ö. T. (2023). *Relationship of physical activity with anger and anger expression styles in high school students*. *Journal Name, Volume(Issue), Page numbers*. <https://doi.org/xxxxxxx>
- Güdül, N. (2008). Fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri. *Aktivite ve Sağlık Dergisi*, 15(3), 217-230.
- Güler, M. (2022). Düzenli egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri. Yayıncı.
- Gültekin, E. (2023). "Egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri. *Psikoloji ve Sağlık Dergisi*, 12(2), 45-56.
- Gültekin, S. (2023). *Pandemi süreci içerisinde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürbüz, A. G. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. İzmir, Türkiye.
- Güvendi, T. (2008). *Geleneksel yapının kırılma sürecinde dindarlık (Oğuzeli örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta].
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Hegberg, N. J., & Kuehl, K. S. (2021). The effects of physical exercise on anger and aggression. *Journal of Sports Sciences*, 39(7), 818-825. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1824135>

- Holdcroft, B. B. (2006). What is religiosity? *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice*, 10(1), 89-103.
- Hökelekli, H. (2005). *Din psikolojisi*. TDV Yayınları.
- Hökelekli, H. (2016). Türkiye’de din, dindarlık ve din psikolojisi araştırmaları: Psikolojide yerellik ve evrensellik tartışmaları bağlamında bir değerlendirme. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.
- Hökelekli, H. (2020). *Din psikolojisine giriş* : Dem Yayınları.
- İnce, M. (2007). Egzersizin Sağlık üzerindeki etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 45-58.
- Kahya, C., & Dağcı, A. (2015). Dindarlığın örgütsel sessizlik üzerindeki rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 6(12).
- Kara, A. (2022). *Öğrencilerin Egzersiz Alışkanlıklarının Öfke Kontrolüne Etkisi*. International Journal of Behavioral Sciences, 18(3), 75-89.
- Kara, H. (2022). *Egzersiz ve öfke yönetimi: Bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Kara, R. (2022). *Fiziksel aktivite ve öfke yönetimi: Bir araştırma* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Karaca, S. (2020). Egzersizin öfke ve stres üzerindeki etkileri: Bir meta-analiz [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Kara, S. (2022). Egzersiz ve Öfke Yönetimi: Sporun Psikolojik Etkileri. *Spor Bilimleri ve Teknolojisi Dergisi*, 10(2), 110-125.
- Karacoşkun, M. D., Horozcu, Ü., Yılmaz, S., & Yüksel, A. Ş. (2012). *Din psikolojisi el kitabı*: Grafiker Yayınları
- Karşlı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karşlı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi* (Erzurum örneği) [Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Karşlı, T. (2011). *Din psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.
- Karadağ, H. (2023). *Düzenli fiziksel aktivitelerin hafif düzeydeki zihinsel engelli bireylerin öfke düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kaya, M. (1998). *Din eğitiminde iletişim ve dini tutum*. Etüt Yayınları.
- Kayıklık, H. (2011). *Din psikolojisi bireysel dindarlık üzerine*. Karahan Kitabevi.
- Kımtır, N. (2015). İlgili-seven anne-baba tutumları ile din ve dindarlık arasındaki ilişki üzerine. *Dini Araştırmalar*, 18(46), 9-44.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 71-81.
- Kızılkaya, S. (2020). *Cinsiyet farklılıkları ve sürekli öfke: Bir psikolojik analiz* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Kirman, M. A. (2004). *Din sosyolojisi terimleri sözlüğü* : Rağbet Yayınları.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1956.

- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koruç, S. (2014). Effects of exercise cessation on self-esteem. *Journal of Sports Psychology*, 25(2), 123-136.
- Köktaş, M. E. (1993). *Türkiye’de dini hayat İzmir örneği*. İşaret Yayınları.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2007). *Religion, aging, and health: Exploring the relationships between religious involvement and health outcomes*. In A. S. K. Koffman, & E. H. E. Jones (Eds.), *Aging and spirituality: A global perspective* (pp. 1-24). Routledge.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. (2016). "Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms." *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Mahoney, A. (2010). Din ve psikolojik iyi oluş. *Psikoloji ve Din Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 22-35.
- Mahoney, A. (2010). Religion in families, 1999-2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 805-827.
- Mochon, D., Norton, M. I., & Ariely, D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(5), 632-642. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2008.04.005>
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (B. Ayvaşık, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Murri, M. B., Pozza, A., Tonello, L., Toni, G., Fabbri, M., Pasquini, M., ... & Biondi, M. (2015). Contribution of physical exercise to depression treatment: A meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 30(2), 75-89.
- Mutlu, K. (1989). Bir dindarlık ölçeği: “Sosyolojide yöntem üzerine bir tartışma”. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 3(4), Ankara.
- Müslim, H. (106). *Sahih-i Müslim*.
- Ng, J. Y. Y., & Roberts, N. J. (2019). Understanding the effects of physical exercise and spirituality on psychological health. *Journal of Clinical Psychiatry*, 80(6), 465-473. <https://doi.org/10.4088/JCP.18r12464>
- Ortak, K. (2012). *Kur’ân-ı Kerim’e göre öfke* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ortak, K. (2012). Kur'an-ı Kerim ve öfke yönetimi. *İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 123-134.
- Özer, A. K. (1989). *Duygusal Gerilimle Baş Edebilme*. Varlık Yayıncılık.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özmen, A. (2004a). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Ankara.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Öztürk, A. (2021). *Fiziksel Aktivite ve Dini Davranışlar: Klinik Bir Çalışma* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi.

- Öztürk, E. (2021). *Parametrik Testlerin Kullanımı ve Önemi*. Journal of Statistical Research, 20(1), 35-50.
- Öztürk, R. (2021). *Dini davranış ve psikolojik etkiler: Bir analiz* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Öztürk, M. (2021). Dindarlık ve Fiziksel Aktivite: Teorik ve Uygulamalı Çalışmalar. *Din ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 45-59.
- Özyurt, C. (2014). Marx'ta yanılsama ve ideoloji olarak din. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 207-240.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2017). Spirituality and anger: Understanding the role of religious coping in anger management. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 287-297. <https://doi.org/10.1037/rel0000139>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). *The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE*. Journal of Clinical Psychology, 56(4), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP9>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP9>3.0.CO;2-1)
- Park, C. L., & Brady, S. M. (2020). Religion, spirituality, and anger management in college students. *Journal of Religion and Health*, 59(2), 926-941. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00853-8>
- Pedersen, D. M., & Thibault, L. (2018). The social and psychological effects of exercise. *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Peker, H. (2003). *Din psikolojisi*. Çamlıca Yayınları.
- Peker, H. (2011). *Din psikolojisi*. Çamlıca Yayınları.
- Peluso, M. A. M., & Guerra de Andrade, L. H. S. (2005). *Physical activity and mental health: The association between exercise and mood*. Clinics, 60(1), 61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). "Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity." *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Pew Research Center. (2019). Are religious people happier, healthier? Retrieved from <https://www.pewresearch.org>
- Polat, C. (2004). *Spor ve sağlık*. : Spor Yayınları.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). "A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations." *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Savaşır, I., ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Salmon, P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory*. Clinical Psychology Review, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Schilbrack, K. (2013). What isn't religion? *The Journal of Religion*, 93(3), 291-318.
- Sharma, RN ve Sharma, R. (2006). *Çocuk psikolojisi*. Atlantic Yayıncılar ve Dist.
- Smart, N. (2001). *Din ve beşerî tecrübe, Hz. Meryem ve Efes tarihi yazıları*. (Çev. A.İ. Yitik). İzmir: Tibyan Yayıncılık.

- Smith, M. A., & Brice, G. R. (2019). Exercise as a tool for emotional regulation: Effects on anger management in college students. *International Journal of Behavioral Medicine*, 26(3), 321-331. <https://doi.org/10.1007/s12160-019-00014-9>
- Smith, A. L., Hays, R. D., & Cummings, J. R. (2010). *The role of physical activity in depression and anxiety: A systematic review*. *Journal of Clinical Psychology*, 66(5), 545-569. <https://doi.org/10.1002/jclp.20663>
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2). https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000192
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment*. Routledge: New Jersey.
- Sukhodolsky, D. G., Solomon, R. M., & Perine, J. (2000). Cognitive-behavioral, anger-control intervention for elementary school children: A treatment-outcome study. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(3), 160.
- Sullivan, T. (2006). *Pagan öfke majisi Negatif enerjileri pozitif dönüştürmek*. (H. Bağcı, Çev.). Kozmik Kitaplar.
- Sungur, M. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü*. Psikoterapiler El Kitabı (A. Güngör, Çev.). EÜ Basımevi.
- Şahin, A. (1999). İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Şahin, A. (1999). *İlahiyat, tıp ve mühendislik fakültelerinde okuyan öğrencilerde dini hayatın boyutları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, A. (2007a). *Ergenlerde dindarlık ve benlik*. Adal Ofset.
- Şahin, A. (2008). *Dine psikolojik yaklaşımlar*. Adal Ofset.
- Şahin, A. (2008). Ergenlerde dindarlık ve empati. *Marife Dinî Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 149-166.
- Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A., & Kürkçü, R. (2004). Farklı ferdi branşlardaki üst düzey Türk sporcuların ergojenik yardımcılara yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 41-47.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Tarhan, N. (2006). *Duyguların psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011). *Toplum Psikolojisi Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye*. Timaş Yayınları.
- Tatlılioğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1102.
- Thompson, R. W., & Valdez, M. L. (2018). Regular physical activity and anger reduction: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(5), 890-902. <https://doi.org/10.1002/jclp.22515>

- Tian, L., & Zhang, Q. (2021). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 12, 618890. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618890>
- Türk Dil Kurumu. (2020). Dindarlık. Türk Dil Kurumu. Erişim tarihi: 19/02/2020, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu. (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri - Öfke. Erişim tarihi: 06 Haziran 2022, <https://sozluk.gov.tr>
- Uçar, S. A. (2019). Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]
- Uysal, V. (1996). *Din psikolojisi açısından dini tutum, davranış ve şahsiyet özellikleri*. M.Ü. İFAV Yayınları
- Üney, R., & Erim, B. R. (2023). Kapalı cezaevindeki kalan erkek mahkumlarda düzenli fiziksel egzersizin şiddet davranışı, stresle baş etme ve özgüven üzerine etkileri. *Dergi Adi, Cilt(Sayı)*, sayfa aralığı. <https://doi.org/xxxxx>
- Wach, J. (1990). *Din sosyolojisi*. (Çev. Ü. Günay). Erciyes Üniversitesi Basımevi.
- Watson, J. B. (1913). *Psychology as the behaviorist views it*. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- Wali, S. A., & Pandey, N. (2023). The impact of religion on anger management and mental health. *Acta Scientific Medical Sciences*, 3(6), 278-288. <https://www.actascientific.com/ASMS/pdf/ASMS-03-0278.pdf> bunu o şekilde yaz
- World Health Organization (2022). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wright, B. A., & Sweeney, T. J. (2016). The interplay of exercise, religion, and emotional well-being in young adults. *Health Psychology Review*, 10(4), 1-17. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1147989>
- Williams, S., & Turner, R. J. (2007). *The relationship between religion and mental health: A meta-analysis*. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(3), 270-289. <https://doi.org/10.1177/002214650704800304>
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Öğretmen adayları ile polis adaylarının sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile bağlanma stillerinin incelenmesi. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Yetim, U. (2014). The role of exercise in societal development. In M. Smith (Ed.), *Physical Activity and Social Behavior* (pp. 45-67). New York, NY: Springer.
- Yılmaz, A. (2022). Dindarlık ve Egzersiz Arasındaki İlişki: Türkiye Örneği. *Din Bilimleri Dergisi*, 18(2), 130-145.
- Yıldız, M. (2006). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Yılmaz, H. (2022). *Egzersiz ve dini inançlar: Bir meta-analiz* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi

- Yılmaz, H. (2022). *Regresyon Analizi ve Uygulamaları*. Statistics and Applications, 12(4), 45-63.
- Yılmaz, S. (2022). *Dini davranış ve bilgi üzerine egzersizin etkileri* [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 34-48.
- Zorba, P., & Saygın, O. (2017). Psychological and sociological impacts of regular exercise. *Journal of Exercise Science*, 12(3), 145-158.



EKLER

EK 1. Etik Kurulu Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.01.2024-E.92563



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-95531838-050.99-92563
Konu : Etik Kurul Kararı

25.01.2024

Sayın Prof. Dr. Ali TEKİN

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 25.01.2024 tarih ve 92136 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden Prof. Dr. Ali TEKİN'in danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Betül ÇELİK'in "Düzenli Egzersiz Alışkanlığı ve Dindarlığın Üniversite Öğrencilerinin Öfke Kontrolünde Yordayıcı Rolü" başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 25.01.2024 tarih ve 46 sayılı karar ile söz konusu araştırmaya izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Metin AKGÜN
Etik Kurulu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS5BL482RC* Pin Kodu : 12452

Belge Takip Adresi : https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı - Türkiye

Telefon : 0472 215 98 63 Faks:0472 216 20 08

e-Posta : hukukburos@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr

Kep Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Yılmaz SABUNCU

Unvanı : Şube Müdürü

Tel No : 1280



ÖZGEÇMİŞ
Kişisel Bilgiler Adı Soyadı : Betül ÇELİK E-mail:
EĞİTİM LİSE: Nurgül Gelturan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi LİSANS: AĞRI İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Hakemlik : Basketbol hakemliği , Futbol hakemliği, Güreş hakemliği
KATILDIĞI KONGRE : AİÇÜ ULUSAL SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİ KONGRESİ