



**AĞIRLIK KALDIRMA EGZERSİZLERİ YAPAN KİŞİLERİN
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖFKE İFADE
TARZLARININ İNCELENMESİ**

Necati Ferhat KOÇAK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR PROGRAMI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Temmuz 2024

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Necati Ferhat KOÇAK
05/07/2024

AĞIRLIK KALDIRMA EGZERSİZLERİ YAPAN KİŞİLERİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖFKE İFADE TARZLARININ İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Necati Ferhat KOÇAK

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2024

ÖZET

Bu çalışma ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sosyodemografik değişkenlere göre öfke ifade tarzlarının incelenmesini amaçlamaktadır. Kesitsel araştırma deseni bu çalışmada kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara'daki 6 farklı spor salonundan seçilen toplam 225 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' ile birlikte, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını değerlendirmek için 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği' kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Normal dağılım gösteren veri setlerinde, iki farklı bağımsız değişkenin ölçek alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek için Bağımsız-Tek Örneklem T Testi kullanılmıştır. Farklılıkların kaynaklarına bakmak için ise Tukey testi kullanılmıştır. Verilerin sonuçları $p<0,05$ anlamlılık değerine göre yorumlanmıştır. Sonuçlara göre, cinsiyet, yaş, medeni hal, egzersiz süresi, alkol kullanımı, anne ve baba eğitim durumu gibi değişkenlerin SÖÖTÖ ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Steroid, psikiyatrik ilaç ve sigara kullanımının ve ekonomik durumun dışa yönelik öfke üzerinde etkileri olduğu görülmüştür. Yalnızca sigara kullanımının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi bulunmuştur. Eğitim durumunun ise öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Steroid kullanımı, psikiyatrik ilaç kullanımı ve ekonomik durumun ise sürekli öfke alt boyutunda etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Bilim Kodu : 6003
Anahtar Kelimeler : Ağırlık Kaldırma Egzersizleri, Öfke İfade Tarzları, Spor
Sayfa Adedi : 87
Danışman : Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

EXAMINATION OF ANGER EXPRESSION STYLES OF WEIGHT LIFTING
EXERCISERS ACCORDING TO SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES

(M. Sc. Thesis)

Necati Ferhat KOÇAK

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

July 2024

ABSTRACT

This study aims to examine the anger expression styles of people doing weight lifting exercises according to sociodemographic variables. Cross-sectional research design was used in this research. The sample of the research consisted of a total of 225 participants selected from 6 different gyms in Ankara. Along with the 'Personal Information Form' prepared to determine the sociodemographic characteristics of the participants, the 'Trait Anger and Anger Expression Style Scale' was used to evaluate trait anger and anger expression styles. It was determined that the data obtained showed a normal distribution. In normally distributed data sets, the Independent-One Sample T Test was used to examine the differences between the scale sub-dimensions of two different independent variables. Tukey test was used to look at the sources of differences. The results of the data were interpreted according to the significance value of $p < 0.05$. According to the results, no significant difference was detected in variables such as gender, age, marital status, exercise duration, alcohol use, and mother and father's educational status on the STAS and its sub-dimensions ($p > 0.05$). It has been observed that the use of steroids, psychiatric drugs, cigarettes and economic status have effects on external anger. Only the effect of smoking on internal anger was found. Educational status was found to be effective on anger management. It has been determined that steroid use, psychiatric medication use and economic status have effects on the trait anger subscale.

Science Code : 6003
Key Words : Weight Lifting Exercises, Anger Expression, Sport
Page Number : 87
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

TEŞEKKÜR

Tezimin hazırlanmasında bana rehberlik eden tez danışmanım Doç. Dr. Ebru Olcay Karabulut'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, veri toplama aşamasında yardımları olan spor salonu sahiplerine, beni destekleyen aileme ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xi
1.GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Ağırlık Kaldırma Egzersizi	5
2.1.1. Ağırlık kaldırma egzersiz tipleri	6
2.1.2 Serbest ağırlık egzersizleri	7
2.1.3. Makine tabanlı egzersizler	10
2.1.4. Vücut ağırlığı egzersizleri.....	14
2.1.5. Ağırlık kaldırma egzersizleri ve beslenme	17
2.1.6. Ağırlık kaldırma egzersizleri ve dinlenme.....	20
2.1.7. Ağırlık kaldırma egzersizlerinin psikolojik etkileri	20
2.1.8. Ağırlık kaldırma egzersizlerinin fiziksel etkileri	22
2.1.9 Ağırlık kaldırma egzersizlerinde sosyodemografik değişkenlerin rolü	22
2.2. Öfke ile İlgili Yaklaşımlar	24
2.2.1. Psikanalitik yaklaşım	25
2.2.2. Biyolojik yaklaşım	25
2.2.3. Davranışçı yaklaşım.....	26
2.3. Öfke İfade Tarzları.....	26

	Sayfa
2.3.1. İçe yönelik öfke ifadesi	27
2.3.2. Dışa yönelik öfke ifadesi	27
2.3.3. Öfkenin kontrol edilmesi	28
2.4. Ağırlık Kaldırma Egzersizlerinin Öfke İfade Tarzları Üzerindeki Rolü	29
2.5. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	30
2.5.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar	30
2.5.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Katılımcılar	35
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	35
3.3.2. Kişisel bilgi formu	36
3.4. Verilerin Toplanması	36
3.5. Verilerin Analizi.....	36
4. BULGULAR	39
5.TARTIŞMA	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKLAR	67
EKLER	77
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	78
EK-2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	79
EK-3. Etik Komisyon İzin Belgesi	80
EK-4. Ölçek Kullanım İzni	82
EK-5. Veri Toplama İzinleri	83
ÖZGEÇMİŞ	87

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.1. Katılımcıların demografik bilgileri.....	39
Çizelge 4.2. Ölçek ve alt boyutlarının tanımlayıcı değerleri	40
Çizelge 4.3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları	40
Çizelge 4.4. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları.....	41
Çizelge 4.5. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının medeni hal değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları	43
Çizelge 4.6. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının eğitim değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları.....	45
Çizelge 4.7. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının ağırlık kaldırma süresi değişkenine göre ANOVA analiz	47
Çizelge 4.8. Katılımcıların steroid kullanımı değişkenine göre t-testi sonuçları.....	48
Çizelge 4.9. Katılımcıların psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenine göre t-testi sonuçları	48
Çizelge 4. 10. Katılımcıların sigara kullanımı değişkenine göre t-testi sonuçları	49
Çizelge 4.11. Katılımcıların alkol kullanımı değişkenine göre t-test sonuçları.....	49
Çizelge 4.12. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının anne eğitim durumu değişkenine göre ANOVA analiz	50
Çizelge 4.13. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının baba eğitim durumu değişkenine göre ANOVA analiz	52
Çizelge 4.14. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının ekonomik durumu ANOVA analiz sonucu...	54

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Squat	8
Şekil 2.2. Bench press	8
Şekil 2.3. Shoulder press.....	9
Şekil 2.4. Biceps curl	9
Şekil 2.5. Bent-Over row	10
Şekil 2.6. Leg press	11
Şekil 2.7. Hack squat	11
Şekil 2.8. Smith machine	12
Şekil 2.9. Lying leg curl.....	12
Şekil 2.10. Cable crossover.....	13
Şekil 2.11. Lat pulldown	13
Şekil 2.12. Seated row	14
Şekil 2.13. Push up.....	15
Şekil 2.14. Chin up.....	16
Şekil 2.15. Lunge	16
Şekil 2.16. Abdominal exercise	17

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltma	Açıklama
APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
EBÖ	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
SÖÖTÖ	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

1.GİRİŞ

Spor, insanın fiziksel aktivite kabiliyetlerini zihinsel yapısıyla birlikte belirli kurallar çerçevesinde yapılan biyolojik, eğitimsel ve sosyal boyutları olan bir faaliyettir. Sporun toplumda yaygın hale gelmesi, büyük bir değer kazandırmış ve önem kazanmasını sağlamıştır (İnal, 2015:7). Ağırlık kaldırmak, sağlıklı olmak, güçlenmek, kas gelişimi sağlamak ve hayatta daha disiplinli olma amacıyla karar verilen zorlu sporlardan biridir. Öfke ise olumsuz duyguları kontrol edememe ve aşırı tepki verme durumudur. Bu nedenle, bu sporu yapan bireylerin öfke ile olan ilişkisi merak edilebilir. Ağırlık kaldırma egzersizleri bir programa bağlı kalarak kasları ve sinir sistemini uyaran bir spordur. Yaş fark etmeksizin kişiyi zinde tutar, sağlıklı yapar ve aynı zamanda estetik bir vücut şekli oluşturma kaygısı taşır (Baysaling, 2002). Bu neden ağırlık kaldırma sporunun bazı duygu durumları ile ilişkisi merak edilebilir. Sporcuların psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkileri ve ruh sağlığı ve zihin gelişimlerdeki farklılıklar spor psikolojisinin konuları arasına girmektedir (Toros ve Öğraş, 2022:2) Bu egzersizleri uygulayan ve belirli bir vücut hacmine ulaşan kişiler, içsel olarak böyle hissetmese de dış dünyada sinirli veya öfkeli bir algı yarattığı düşünülebilir. Bireyin öfkesini nasıl ifade ettiği, üzerinde araştırmalar yapılması gereken bir konudur. Öfke, birine zarar verme isteği ve karmaşık düşüncelerle karakterize edilen bir duygu durumudur. Bu duygu durumu, bireyde (ses yükselmesi, sabit kalamama gibi) ve saldırgan davranışlarla (kötümser tavırlar, elini yumruk şeklinde yapma gibi) kendini göstererek memnuniyetsizlik halini ifade eder (Gentry, 2006). Öfkenin başka bir tanımı ise kişinin kendi kişiliğini kanıtlamak, benimsetmek ve başkasının sınırına girme eylemi olarak kabul edilir (Alkan, 1983:25). Sporda öfkeli olma durumu saldırganlığa yol açmakla beraber, rekabet sıklığı, ortam sıcaklığı ve deplasmanda olup olmama durumu öfkeli olma halini etkileyen faktörler olarak kabul edilmektedir (Toros ve Öğraş, 2022:208). Bu nedenle, bu sporla uğraşan bireylerde böyle bir durumun varlığı veya yokluğu araştırılmalıdır. Spor faaliyetleri ile profesyonel amaçlarla uğraşan kişilerin genellikle öfkelerini içlerine atıp dışa vurmadıkları, bu durumun ise sporu ciddi bir uğraş olarak gören kişilerde tam tersi şekilde yaşandığı gözlemlenmiştir. Bu farklılığın nedeni, ödül kazanma isteği ve kazanma hırslarının etkisiyle ilişkilendirilmektedir (Üzüm ve diğerleri, 2016). Ayrıca, sportif rekreasyon aktivitelerine katılan sporcuların sürekli öfke ölçeğinde ortalamanın altında olduğu, öfkeyi içsel olarak ifade etme ve dışa vurulan öfkenin yine ortalamanın altında olduğu sonucu elde edilmiştir (Aydın ve İnce, 2016). Vücut geliştirme sporcularının antrenörleriyle olan ilişkisi oldukça önemlidir. Antrenörlerin ahlaki değerlerinin öfke ve saldırganlık davranışları

açısından incelenmesi, yine önemli bir konudur. Sporcuların antrenörleri tarafından etik dışı davranışlara maruz kalmasının öfke davranışını ve hissini arttırdığı da bulunmuştur (Güvendi ve Keskin, 2020). Erkeklerin futbol oynadığı sahada ise kendi aralarındaki mücadele biçimi ve fiziksel temasın öfke duygu durumunu ortaya çıkarmasının mümkün olduğu belirtilmiştir (Karademir ve diğerleri, 2019). Şiddete maruz kalma durumlarının öfke durumu üzerindeki etkileri hakkında çalışmalar da bulunmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların şiddete maruz kalma durumunun, öfke davranışlarını sergilemesine neden olduğu belirtilmiş ve bu durumun sporun terbiye aracı olarak görülmesi zihniyetinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Karagün ve Çağlayan, 2014). Ağırlık kaldırma egzersizleri ile uğraşan sporcuların öfkelerini nasıl ifade ettikleri de önemlidir. Bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin dışa yönelik öfke ifade tarzlarının takım sporu yapan kişilere göre yüksek olması, yaptıkları spor ile ilişkilendirilebilir (Demir ve diğerleri, 2017). Yukarıdaki araştırmalar incelendiğinde, çeşitli spor dallarındaki sporcuların branşlarına göre farklı öfke ifade tarzları gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Ancak ağırlık kaldırma egzersizleri ile uğraşan bireylerde öfke ifade tarzlarını ilişkin bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda diğer çalışmalardan farklı olarak ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin öfke ifade tarzlarını araştırmak amacıyla bu çalışma yapılacaktır.

Çalışmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, ağırlık kaldırma egzersizlerini yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ile öfke ifade tarzlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

Çalışmanın önemi

Ağırlık kaldırma egzersizi, fiziksel sağlığın yanı sıra olumlu duygulanıma önemli katkılarda bulunabilen bir fiziksel aktivitedir. Bu çalışma, ağırlık kaldırma egzersizi yapan bireylerin öfke ifade tarzlarını inceleyerek, bu tür egzersizlerin psikolojik etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Ağırlık kaldırma, fiziksel güç ve dikkat gerektiren bir egzersiz biçimi olduğundan, bireylerin duygusal düzenleme ve öfke kontrolü gibi psikolojik süreçler üzerinde potansiyel olarak olumlu etkiler yaratabilir. Öfke, kişilerin sosyal ilişkilerini ve günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen bir duygudur. Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmemesi, kişisel ilişkilerde çatışmalara, iş yerinde problemler yaşanmasına ve genel

yaşam kalitesinin düşmesine sebep olabilmektedir. Ağırlık kaldırma egzersizlerinin öfke yönetimi üzerindeki etkilerini anlamak, kişilerin bu tür egzersizleri bir öfke kontrol yöntemi olarak kullanmalarına yardımcı olabilir. Bu, bireylerin sosyal ve duygusal ilişkilerinde daha sağlıklı ve yapıcı bir yaklaşım kazanmalarını sağlayabilir. Sonuç olarak, ağırlık kaldırma egzersizi yapan bireylerin öfke ifade tarzlarının incelenmesi, literatüre bu konularda katkıda bulunacaktır. Ayrıca egzersiz psikolojisi alanlarında çalışan araştırmacılar için önemli bilgiler sağlayacaktır.

Varsayımlar:

- Katılımcıların önyargı düzeyleri eşit olarak kabul edilmiştir.
- Katılımcılar sorulara içtenlikle cevap vermişlerdir.
- Katılımcıların düzenli olarak ağırlık kaldırma egzersizlerini yaptıkları kabul edilmiştir.
- Katılımcıların benzer antrenman programlarını uyguladıkları kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar:

- Araştırma, 2024 yılında Ankara ilinde bulunan 6 fitness salonundan seçilen 225 ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişiler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma kesitsel bir araştırma türü olduğu için anlık verilerden yararlanılmış olup, verilerin uzun vadede nasıl değiştiğini anlayabilmek için daha uzunlamasına çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Öfke ifade tarzlarının psikolojik, duygusal durumlar, sosyal destek ve çevresel faktörlerden etkilenebileceği kontrol edilmemiş olup, verilerin geçerli olmasını sınırlandırmaktadır.

Hipotezler

- Ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında yaş değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında medeni durum değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında eğitim durumu değişkenine göre farklılık var mıdır?

- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında ağırılık kaldırma egzersizleri yapma süresi değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında steroid kullanımı değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında sigara kullanımı değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında alkol kullanımı değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında anne eğitim durumu değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında baba eğitim durumu değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Ağırılık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarında ekonomik durum değişkenine göre farklılık var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ağırlık Kaldırma Egzersizi

Spor, insanların öfkelerini giderme fırsatı sunarak saldırganlık dürtülerini kontrol altına almaya yönelik bir araç olarak kabul edilebilir, aynı zamanda bireylerin fiziksel ve zihinsel olarak olumlu yönde gelişmesini hedefler. Bazıları ise sporu sağlıklı bir yaşam tarzı olarak görüp, bu motivasyonla bu yaşam tarzını sürdürmektedir (Atasoy ve Kuter, 2005). Vücut geliştirme, ağırlık ekipmanları ve egzersiz programları kullanarak kasları ve vücudun çeşitli bölgelerini güçlendirmeye, geliştirmeye yönelik bir spor dalıdır. (Uğur ve Baysalling, 2002). Ağırlık kaldırma egzersizleri serbest ağırlıklar, ağırlık makineleri veya vücut ağırlığı ile yapılan çalışmalardır. Ağırlık kaldırma egzersizlerinin amacı, bireyin fiziksel görünümünü kendi algısına göre değiştirmektir. Profesyonel sporcu olmayı hedeflemeyen bireyler bile, sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürme veya özgüvenlerini artırma, çevreleriyle iletişimi güçlendirme gibi nedenlerle bu egzersizleri uygulayabilirler. Sporun toplumdaki önemi göz ardı edilemez bir gerçektir. Gençler, spor aracılığıyla sosyalleşme fırsatı bulabilmektedirler (Kaplan ve Akkaya, 2015). Ayrıca, bireyler öfkeli veya depresif durumunu iyileştirmeyi de hedefleyebilirler. Bazı amaçlar ise, gerçekçi olmayabilir; zira kadınların medya algısı genellikle erkeklerinkinden daha etkili olabilir. Subaşı ve Okray'ın (2021) yaptığı bir çalışmada erkek vücut geliştirme sporcularının ağırlık kaldırma egzersizlerini yaparken nasıl erkeklik inşa ettiklerini ve bu sporun erkeksilik açısından anlamını araştırmıştır. Araştırma, erkeklerin ağırlık kaldırma egzersizleriyle güçlü ve hacimli bir görünüm elde etmeyi hedeflediğini, genelde ideal erkek bedeninin büyük ve tehditkâr olduğu düşüncesinin baskın olduğunu ifade ediyor. Ancak bu amaçları belirlemeden önce, bireyin fiziksel görünümü iyi analiz edilmelidir. Ağırlık kaldırma egzersizi yapan bir kişi, kendine özel bir programa bağlı kalmalı, doğru beslenme ve disiplinli bir yaşam tarzıyla bu pratiği sürdürmelidir. Başarılı bir sporcu olmaktansa kişiye özel bir program belirlemek daha sağlıklı bir tercih olabilir. Ayrıca, antrenman programını sadece bir formata bağlı kalmadan zaman içinde değiştirmek, fiziksel gelişim için önemlidir. Ağırlık egzersizi yapan bireylerin genellikle amacı, kas büyüklüğü, simetrisi ve görünümü ile ilgilidir. Kaldırılan ağırlık, tekrar sayısı ve set sayısı, vücut gelişimi için maksimum kuvvet uygulamanın önemli bir göstergesidir. Yaş da egzersiz programlarını belirlemede önemli bir değişken olarak kabul edilir. 40-45 yaş aralığı ile 60-70 yaş aralığının, fiziksel kuvvetin zayıfladığı dönemler olduğu düşünülebilir (Muratlı, 2018: 154). Genellikle, egzersiz programlarında 4 set şeklinde ve 8 ila 12 tekrar arasında, bireye

uygun ağırlık kullanılarak uygulanan egzersizler tercih edilir. Bireyler, genel vücut antrenmanlarına veya belirli kas gruplarını hedefleyen programlara yönelebilirler; böylece farklı günlerde farklı vücut bölgelerini çalıştırabilirler. Kabul edilen egzersiz programlarında, haftada iki kez aynı bölgenin çalışılması ideal olarak kabul edilir. Bireye özel bir program oluştururken, kişinin antrenman geçmişi, süresi ve yoğunluğu önemlidir. Ayrıca, bir programın planlı, sonuç odaklı ve beden sağlığına yönelik olması gerektiği unutulmamalıdır. Ağırlık egzersizleri yapmak isteyen bireylerin, egzersizlerin tekniğini doğru bir şekilde öğrenmeleri ve uygulama sırasında doğru nefes alma ve verme tekniklerini kullanmaları önemlidir. Bu prensiplere uyulmaması durumunda, yanlış duruş ve tutuşlarla birlikte yanlış nefes alıp verme riski artabilir (Muratlı, 2018: 232).

Ağırlık kaldırma egzersizi yapan bireylerin, insan vücudunu iyi tanıması gereklidir. İnsan vücudu belirli bir iskelet ve kas yapısından oluşur ve eklemlerle bağlanmıştır. İskelet kasları kasılarak, ağırlık egzersizlerindeki kuvveti sağlar. Bu iskelet kasları hem kasılıp hem de gevşeme görevini üstlenir. Kasılma türleri izotonik, izometrik ve izokinotik olarak açıklanabilir. İzotonik kas kasılmasında, vücuttaki gerilim aynı seviyede olmalıdır. Kendi içerisinde konsantrik ve eksantrik olarak ikiye ayrılır. Bir sporcunun maksimum gücünün biraz altında gösterdiği performans olarak değerlendirilebilir. Biceps bükme hareketindeki direnç buna bir örnektir. Eksantrik kasılmada ise kaslar kasılırken, ilk konumuna geri dönme sürecine denir; yani kaslar bir çekim gücüne doğru hareket eder. Herhangi bir sabit güce karşı, kas uzunluğunun değişmeden hareket etmesine izometrik kasılma denir. Sporcunun bir duvara karşı güç uygulaması buna bir örnektir. İzokinotik kasılma ise hareket hızının sabit olduğu bir kasılma türüdür. Bu türde kas daha etkin bir şekilde çalışır. İyi bir ağırlık kaldırma sporcusu olmak için ilk yıllarda genel ağırlık kaldırma egzersizlerine odaklanmak doğru bir yaklaşım olarak kabul edilebilir. Bir kişi kaldırabileceği en yüksek ağırlığı bildiğinde, diğer ağırlık kaldırma egzersizlerindeki tahmini kaldıracağı kiloyu da belirleyebilir. (Bompa ve diğerleri, 2020: 88).

2.1.1. Ağırlık kaldırma egzersiz tipleri

Antrenman programlarını hazırlarken kişinin ihtiyaçlarını değerlendirmek çok önemlidir. Kişi ağırlık kaldırma egzersizlerini sağlık için veya kas geliştirme olarak amaç edinebilir.

Kişinin ihtiyaçları ve sporun gereksinimleri doğrultusunda bu amaçlar değişebilir. Örnek olarak, bench press hareketini yapmak isteyen bir sporcu, bunu pozisyon kurallarına uygun

bir şekilde yapmalıdır, çünkü bu sporun gerekliliklerindendir. Öte yandan, bunu sağlık veya fiziksel uygunluk amaçlı yapıyorsa daha esnek bir programa uyulması doğru olacaktır. Çünkü bu gibi farklılıklar kişilerin spora gitme motivasyonlarını etkileyebilmektedir. Erkek katılımcıların egzersizlere katılma motivasyonlarında sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal etkileşim ve eğlence, beceri gelişimi alanlarında kadın katılımcılara göre daha olumlu puanlar elde edilmiştir (Güzel ve diğerleri, 2023). Kişinin yaşı, fiziksel durumu, spor geçmişi ve psikolojik durumu da ağırlık kaldırma egzersizi programlarını düzenlerken göz önünde bulundurulması gereken faktörlerdir. Profesyonel bir programın sağlık amacıyla uygulanması sonucunda kişinin genel sağlığının iyileştirilmesiyle örtüşmeyebilir. Bu durumda, bu tür programlar ciddi kas zedelenmeleri, yaralanmalar ve aşırı zorlanma gibi

sorunlara yol açabilir. Bir bireyin ağırlık kaldırma egzersizi programını uygularken öne çıkan bazı kilit unsurlar vardır. Hareket genişliği, bir programda antrenmanların aynı işlevselliğe sahip olması gereken bir unsurdur. Aynı zamanda, bir programda aynı tür kasılmanın (izometrik veya konsantrik) olması, kişinin kuvvet ve performans kazanımını artırabilir. Egzersizin çalışma hızı da önemlidir. Yüksek hızda uygulanan bir antrenman, kişide sakatlık riskini artırabilirken, düşük tempoda yapılan hareket, günlük hareket tarzına uygun olmadığından beklenen kas artışını sağlamakta zorlanabilir. Bunun yerine, kademeli olarak artan hız ile beraber hareketin uygun bir şekilde öğrenilip, potansiyel tehlikelere karşı bireyin kendini koruması beklenir (Bompa, ve diğerleri, 2020: 207).

2.1.2 Serbest ağırlık egzersizleri

Serbest ağırlık egzersizleri, vücudun doğal hareketlerine uygun olduğu için tercih edilebilir. Bu egzersizler, barlar, plakalar, halterler ve dambıllar gibi bazı ekipmanlarla gerçekleştirilir. Kişiler, kas gücünü artırmak, geliştirmek veya yağ oranını azaltmak amacıyla bu egzersizleri tercih edebilirler. Serbest ağırlık egzersizlerinde, göğüs, bacak, sırt, karın ve kol kasları aktif olarak çalışırken birçok kas lifi aynı anda hedeflenebilir. Bu sayede kişi, aynı zamanda kalp atış hızını hızlandırarak yağ yakımını maksimum seviyeye çıkarabilir. Serbest ağırlık egzersizlerine aşağıdaki egzersizler örnek verilebilir:



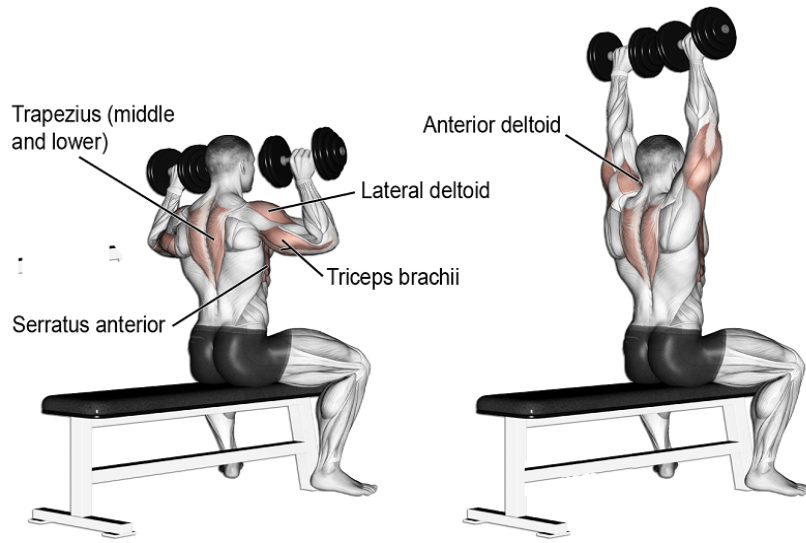
Şekil 2.1. Squat

Squat: Bacaklar 90 derecelik açıya ulaşana kadar büküldükten sonra, barı sabit bir konumda tutarak, bacaklar gerilir ve başlangıç konumuna dönülür. Squat'a başlama kısmı en önemli kısımdır. Başlangıçta oluşan bir yanlış duruş güç kaybı ve yaralanma olasılığını arttırmaktadır (Bolton ve Newman, 2011:12, 13).



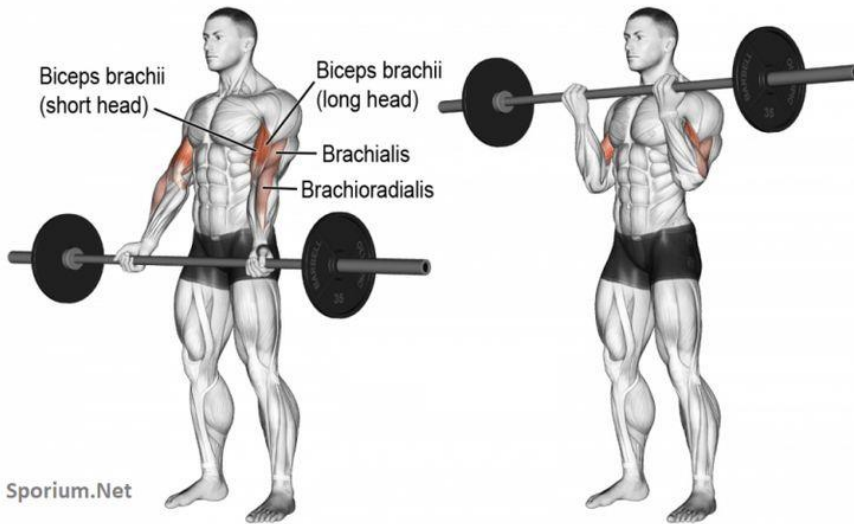
Şekil 2.2. Bench press

Bench Press: Sırtüstü düz bir bench sehpaına uzandıktan sonra, olimpik barı omuz genişliğinden 8-13cm daha geniş alarak indirip kaldırılır. İtekleme esnasında dirsekler bükülmemeli ve sürekli gergin kalmalıdır. Bench press, ağırlık kaldırma egzersizlerine yeni başlayan kişilerin en çok uyguladığı bir egzersizdir, çünkü hızlı sonuçlar elde etmek mümkündür. Aynı zamanda, teknik açısından önemli bir egzersizdir. Bench press egzersizi göğüs bölgesini korur ve omuz ile dirsek eklemlerinin stabilizasyonuna yardımcı olmaktadır (Austin ve Mann, 2022: 31, 39).



Şekil 2.3. Shoulder press

Shoulder Press: yatay konumdaki bench sehpasına oturduktan sonra iki dambıl baş hizasından kaldırılır. Dambıllar kontrollü bir şekilde yukarı doğru iteklenir ve başlangıç konumuna getirilir.



Şekil 2.4. Biceps curl

Biceps Curl: Bar omuzlara doğru dirseklerden bükülür şekilde kaldırılıp, bir kasılma sağlandıktan sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Daha güçlü biceps kasları için, egzersiz yapılırken o bölgeye odaklanmak çok önemlidir (Young ve diğerleri, 2014)



Şekil 2.5. Bent-Over row

Bent-Over Row: Olimpik bar omuz genişliğinden 10-15 cm olacak şekilde kavranır ve dizler bükülür. Bar kollar ile göğüs hizasına doğru çekilip kontrollü bir şekilde indirilir.

Bu ağırlık egzersizleri, sadece kas kütlesinde artış sağlamakla kalmayıp aynı zamanda kişinin yağ yakmasına, kondisyonunun arttırmasına, kemik sağlığının korunmasına ve egzersizleri düzenli olarak sürdürebilmesine olanak tanımaktadır (Bompa ve diğerleri, 2020: 260).

2.1.3. Makine tabanlı egzersizler

Makine tabanlı egzersizlerin faydalarından birisi, sakatlık riskini minimum seviyeye indirdiği yönünde olabilmektedir. Bunun sebebi, kişinin belirli bir düzlemde hareket etmeye yönlendirilip dengelemenin makine ile sağlanmasıdır. Genellikle, ağırlık egzersizlerine yeni başlayan kişiler, bu makineleri tercih edebilmektedirler. Uygulaması kolay olduğu gibi, bazı tekniklerin (drop set vs.) uygulanması açısından da pratiktir. Hedef kaslara daha fazla odaklanmanın yanı sıra eklemlerdeki baskı ve stres seviyesi düşüktür. Makineler aynı zamanda kişilerin boyuna göre ayarlanabilir ve ağırlıkları değiştirilebilir. Bu sebeple, ağırlığı yerden kaldırma gibi efor harcatan bir durumdan bahsedilemez.

Makinelerin, serbest ağırlıklara kıyasla sunduğu avantajlar olsa da etkili bir antrenman programı oluştururken her iki türü de içermek önemlidir. Serbest ağırlıklara da yer vermek, hem makinelerin sağladığı spesifik avantajları değerlendirmek hem de genel bir denge sağlamak adına gereklidir. Bu nedenle, her iki egzersiz türünü birleştirerek kapsamlı bir

Çalışma planı oluşturmak kaçınılmaz bir gerekliliktir (Sporvebiz, 2018). Belirli bir set ve sayı temel alınarak yapılan makine tabanlı egzersizlerinden bazıları şunlardır:



şekil 2.6. Leg press

Leg Press: Makinenin kol tutma kısmından tutularak ayaklar düz olarak omuz genişliğinde makinenin tabanından ağırlık itilir ve geri başlangıç konumuna dönülr. Sekiz hafta boyunca haftada üç gün yapılan leg press egzersizlerinin bacak kuvveti üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, farklı açılarda uygulanan leg press çalışmalarının da bacak kuvvetine olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Köroğlu ve Koç, 2016).



şekil 2.7. Hack squat

Hack Squat: Dizler 90 derecede yavaşça bükölerek, vücut topuklara doğru kontrollü bir biçimde indirilir ve sonrasında başlangıç konumuna dönülr.



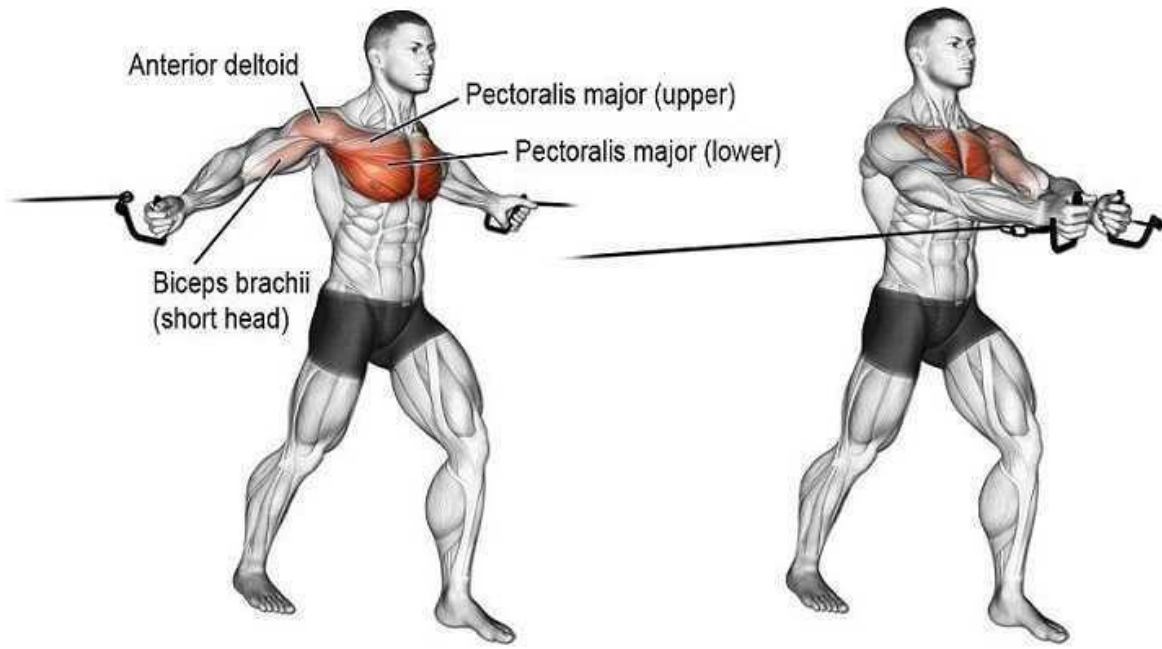
Şekil 2.8. Smith machine

Smith Machine: Bar yavaşça göğüs hizasına indirilip, göğse hafif bir dokunuştan sonra dirsekler bükülerek geri itilir. Yavaş ve kontrollü olması gerektiğinden kaslar her zaman gergin olmalıdır.



Şekil 2.9. Lying leg curl

Lying Leg Curl: Topuklar kalçaya doğru kaldırıldıktan sonra bacaklar kasılma ile beraber aşağı indirilmelidir. Bu harekette vücut sabit olmalı ve destek yerleri kollar yardımı ile tutulmalıdır.



Şekil 2.10. Cable crossover

Cable Crossover: Avuç içi önde olacak şekilde kablolar omuz genişliğinde tutulur ve dirsekler hafif bükük konumdadır. Göğüs kaslarında tam bir gerilme ve kasılma yaşanması için 1 veya 2 saniye aynı pozisyonda kalındıktan sonra başlangıç konumuna dönlür.



Şekil 2.11. Lat pulldown

Lat Pulldown: Bar üstten geniş olarak kavrandıktan sonra göğüsün ön bölümüne doğru çekilip bu pozisyonda 1 veya 2 saniye beklenir. Sonrasında başladığı yere geri dönlür. Lat pulldown en popüler bileşik sırt egzersizlerinden biridir. Farklı tutuş biçimlerinden oluşan bu egzersizde orta dereceli tutuşun, küçük ve geniş tutuşa göre kas gelişimine etkisi daha fazla olabilmektedir (Andersen ve diğerleri, 2014).



Şekil 2.12. Seated row

Seated Row: Gövde gergin bir konuma getirildikten sonra kablo karına doğru çekilip, dirseklerin vücuda yakın olmasına dikkat edilir. Başlangıç konumuna geri dönülüp, hareket tekrar edilir.

Ağırlık egzersizleri programları genellikle makineleri, serbest ağırlıkları ve diğer egzersiz biçimlerini entegre ederek, kapsamlı bir yaklaşım benimsemeyi amaçlar (Bompa ve diğerleri 2020: 270). Son dönemlerde popüler hale gelen bir egzersiz olan reformer pilates, özel olarak tasarlanmış bir alet kullanılarak vücudu belirli dirençlere maruz bırakarak çalıştıran bir egzersiz biçimidir. Aka İbiş ve Arıcı'nın gerçekleştirdiği çalışmada, kadın katılımcılara 8 hafta boyunca uygulanan reformer egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve çeşitli fiziksel uygunluk parametreleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Reformer aleti üzerinde yapılan egzersizlerin, katılımcıların sırt bölgesi kaslarını güçlendirdiği, böylece daha düzgün bir postür sağladığı ve aynı zamanda sırt ve bel ağrılarına karşı koruyucu bir etki oluşturabileceği bulunmuştur. Ayrıca bu kişilerin vücut yağ oranlarında azalmalar da tespit edilmiştir (Aka, İbiş ve Arıcı, 2020).

2.1.4. Vücut ağırlığı egzersizleri

Vücut ağırlığı kullanılarak gerçekleştirilen egzersizler, açık veya kapalı alanlarda, ev içerisinde veya dış mekânlarda, istenilen herhangi bir yerde pratik bir şekilde uygulanabilir.

Bu tip egzersizler, sakatlanma riskinin en düşük olduğu kabul edilen bir egzersiz türüdür ve diğler sporlara göre daha etkili olabileceği düşünölmektedir. Uygun bir program dâhilinde düzenli olarak yapılan bu egzersizler, kas kuvvetinin artmasına ve kısa süre içerisinde gözle görölür sonuçların elde edilmesine katkı sağlayabilir. Bu nedenle, spor yapma imkânı bulunmayan veya spor ekipmanlarına erişim sağlayamayan bireyler için bu antrenmanlar, pratik bir seçenek sunmaktadır (Ceylan, 2018). Bu egzersizlere örnek olarak şunlar gösterilebilir:



Şekil 2.13. Push up

Push Up: Omuz genişliğinde açılan kollar yere sabitlenir ve vücut aşağı doğru indirilir. Akıcı ve yavaş hareket edilmekle birlikte, kontrollü iniş sakatlık riskini azaltmak için çok önemlidir. Pilates topu kullanarak yapılan push-up egzersizlerinin, Topçu ve diğlerleri (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, Anterior Deltoid kası için uygun olmadığı ortaya konmuştur.



Şekil 2.14. Chin up

Chin Up: Kişi vücudunu yukarı doğru, çenesi ile paralel olacak şekilde çekip indirir.



Şekil 2.15. Lunge

Lunge: Sırt dikliği korunduktan sonra bir bacak öne atılarak eğilip ve geri kalkılır. Her iki bacaklara da uygulanır. Lunge hareketinin, hız, güç ve çeviklik gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Kale, 2019).



Şekil 2.16. Abdominal exercise

Abdominal Exercise: Bir minder üzerinde yatıldıktan sonra sol bacak, sağ dize değecek şekilde başlandıktan sonra sağ bacak da sol dize dokunularak hareket belirli bir denge ve senkronize halinde karın kaslarının oluşturulması amacıyla uygulanır.

Vücut ağırlığı kullanılarak yapılan egzersizler tek başına bir antrenman programı olarak uygulanabilir. Bu tür egzersizler, amatörlerden profesyonellere kadar birçok sporcu için özelleştirilebilir. (Bompa ve diğerleri, 2020: 275). Ayrıca Yığman ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada multiple skleroz (MS) hastaları üzerinde yaptığı araştırmada, evde yapılan vücut ağırlığı egzersizlerinin salonda yapılan egzersiz programlarıyla benzer etkilere sahip olduğu gözlemlenmiştir.

2.1.5. Ağırlık kaldırma egzersizleri ve beslenme

Ağırlık kaldırma egzersizlerinde iyi bir düzeyde performans gösterebilmek için beslenme konusu büyük önem arz etmektedir. Beslenme programları, bireyin yaşına, cinsiyetine, antrenman düzeyine ve mevcut hastalıklarına göre özelleştirilebilir. İdeal bir beslenme planı, gerekli besinleri içermeli ve aynı zamanda kişinin kilosunu korumalıdır. Bu şekilde, potansiyel hastalık riski azaltılarak bireye özel bir beslenme programı oluşturulabilir (Mızrak, 2016). Karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve sıvılar, insanların gereksinimlerini karşılayabilmesi için gerekli bileşenlerdir. Kişinin hedeflerine göre uygun kalori alım hesabı yapması gerekmektedir. Kas artışını hedefleyen birisi protein

ve yağ alımını arttırarak kalorilerini fazla alması gerekir. Oluşturulan kas kütlesini korumak ve yağ yakmak isteyen bir birey ise alınan kalori ve yağ miktarını azaltmalıdır. Bunun sonucunda vücutta azalan enerji açığı nedeniyle vücudun yağ depolarından enerji alımı oluşmaktadır. Makro besinler olan protein, karbonhidrat ve yağlar, ağırlık kaldıran bir

bireyin alması gereken önemli kimyasal bileşiklerdir. Dünya genelinde, sofr şeker ve nişasta gibi bazı karbonhidratlar, bir diyetin temelidir. Glukoz, vücudun ana karbonhidratı olarak bilinen ve birçok canlının temel enerji kaynağı olan bir bileşiktir (Altınışik, 2010). Karbonhidratlar kendi içerisinde basit karbonhidratlar ve karmaşık karbonhidratlar olarak ikiye ayrılır. Basit karbonhidratlar, monosakkaridler ve disakkaritler içerirken, karmaşık karbonhidratlar ise polisakkaridler içerir. Basit karbonhidratların fazla tüketiminin, ağırlık kaldırma egzersizi yapan bireylere uzun vadede zararlı olabileceğı bilinmektedir. Basit karbonhidratlar, şeker, meyve ve süt ürünleri gibi kaynaklardan hızla emilen ve enerji sağlayan karbonhidrat türleridir. Diğer yandan sağlıklı karbonhidrat içeren besinlerde bulunmaktadır. Bunlar; tam tahıllar, meyveler, sebzeler ve baklagiller gibi besinlerdir. Örneğın, kahverengi pirinç, yulaf ezmesi ve tam buğday ekmeğı gibi kompleks karbonhidratlar, sindirim sürecini yavaşlatarak uzun süreli enerji sağlar. Ayrıca, meyveler ve sebzelerin içerdikleri lifler, vitaminler ve minerallerle birlikte sağlıklı karbonhidrat kaynaklarıdır. Ağırlık kaldıran kişiler, yüksek oranda karbonhidrat tüketmelidir (Muratlı, 2018: 212).

Ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişiler için protein alımı çok önemlidir. Protein alımının kas protein sentezini etkileyebileceğı ve ağırlık egzersizlerinden hemen sonra alınan proteinin adalede gelişimi artırabileceğı iddialarına karşın, son önerilere göre, proteinin gün içinde her 3-5 saatte bir alınması ve özellikle ağırlık antrenmanları sonrasında 0.3 g/kg protein tüketimi önem arz etmektedir (Eskici, 2020). Hayvansal proteinlere örnek olarak, sığır eti, tavuk, balık ve süt, verilebilir. Bitkisel proteinlere ise soya fasulyesi, baklagiller, fındık ve bazı sebze türleri örnek gösterilebilir. Ağırlık kaldıran bir birey, kas kütlesini koruması için protein içeren gıdalarla beslenmelidir (Çetiner ve Ersus, 2018).

Yağlar, ağırlık kaldıran kişilerin beslenmesinde yine önemlidir. Doymuş ve doymamış olarak ikiye ayrılan yağ asitleri, sağlıklı beslenme açısından önemlidir. Doymuş yağ asitleri, hidrojen atomlarına bağılı olarak karbon atomlarının bir araya gelmesiyle oluşur. Doymuş yağ asitlerine bir örnek olarak, tereyağı gösterilebilirken, doymamış yağ asitlerine örnek

olarak, fındık, sebze veya tohum gibi besinler verilebilir. Özellikle çörek otu yağının faydaları çok fazladır. İltihaplanma, kanser, karaciğer bozuklukları ve diğer hastalıklar konusunda çörek otu yağının etkili olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Mesutoğlu ve diğerleri, 2023). Orta vadeli ağırlık egzersizlerinde karbonhidratlardan enerji kaynağı olarak yararlanılırken, egzersizin yoğunluğu ve şiddeti arttığında yağlar, karbonhidratlar ile birlikte kullanılabilir (Bompa ve diğerleri, 2020: 115). Vitamin ve mineraller vücudun enerji üretiminde, kemik sağlığında, immün fonksiyonlarında ve hasarlı dokularının giderilmesinde önemli rol oynamaktadır. Yeterli miktarda vitamin ve mineral alamayan sporcular, multivitamin ve mineral tabletleri kullanabilirler. Ayrıca, antioksidan vitaminlerden olan C ve E vitaminlerinin ağırlık egzersizlerinde performansla olumlu bir katkısı olduğu düşünülmektedir (Muratlı, 2018: 142).

Besinlerin sindirilmesi ve emilimi için su çok önemlidir. Egzersiz yapmayan bir bireyin bile günlük olarak 2500 cc su tüketimi sağlanmalıdır. Ağırlık egzersizleriyle uğraşan bir kişinin ise her bir kalori için 1 ml su tüketmesi, kaybedilen suyun yerine konmasında etkilidir. Aksi halde, kişi spor esnasında dehidrasyona maruz kalma riski taşır (Muratlı, 2018: 167). Kişilere yol gösterebilecek olan spor antrenörlerinde beslenme konusundaki bilgileri oldukça önemlidir. Fitness salonlarında çalışan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerini inceleyen bir araştırmada, bu antrenörlerin %30,4'ünün beslenme konusunda yetersiz bilgiye sahip olduğu, %45,7'sinin orta düzeyde ve %23,9'unun ise iyi düzeyde bilgiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Beslenme konusunda eksik bilgiye sahip olan antrenörlerin, bu eksik bilgileri ağırlık kaldıran kişilere yanlış şekilde önerdiği de araştırma sonuçları arasında yer almıştır. (Canbolat ve Çakıroğlu, 2016)

Supplement kullanımları da ağırlık egzersizlerini uygulayan kişilerin sıklıkla kullandığı maddelerdir. Yapılan bir araştırmada futbolcuların zincirli amino asitler (BCAA) ve kreatin (KR) takviyelerinin vücut kompozisyonu üzerindeki etkilerini incelenmiştir. İncelemelere göre, kişilerin vücut ağırlığı ve iskelet kası ağırlığı verilerine bakıldığında, anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ayrıca, protein ve mineral seviyelerinde istatistiksel bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, BCAA ve kreatin tüketiminin yüksek düzeyde sportif performans üzerinde etkisi bulunmamıştır (Mor ve diğerleri, 2019). Özdoğan ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışmada protein ağırlıklı beslenmenin uzun vadeli etkilerini incelediği bir araştırmada, bireylerin önerilen miktarların üzerinde protein tükettiği ve bu duruma rağmen ergojenik besin takviyelerine başvurarak ekstra protein almaya eğilim

gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, ağırlık kaldıran bireylerin ergojenik destekten önemli ölçüde faydalandığı, ancak profesyonel rehberlik almadıkları belirlenmiştir. Ayrıca sigara kullanımı da incelenmesi gereken bir olgu olduğu düşünülmektedir. Defansif ve ofansif sporcuların spordaki saldırganlık ve öfke eğilimlerini karşılaştıran bir araştırmada, her iki grup içinde sigara içenlerin, içmeyenlere göre daha saldırgan ve öfkeli oldukları belirlenmiştir (Uzun ve diğerleri, 2022).

2.1.6. Ağırlık kaldırma egzersizleri ve dinlenme

Antrenmanlar arasındaki toparlanma süresi, bireylerin yeniden enerji toplama kapasitesine ve antrenmanın niteliğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Genel olarak, sinir sisteminin uygun bir şekilde iyileşebilmesi için yoğun antrenmanlar arasında en az 48 saatlik bir süre önerilmektedir. Yeterli toparlanma süresi, aşırı antrenman sendromundan ve kuvvetin plato yapmasından kaçınmak açısından kritiktir; bu, kas dayanıklılığı ve güç gelişimi için önemlidir. Yaran ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin uyku düzeni ile yaşam kalitesini değerlendirmiş; sonuçlar, spor yapan öğrencilerin uyku kalitelerinin benzer olduğunu, ancak yaşam kalitelerinin daha üst seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Antrenman yoğunluğu, bireyin fiziksel uygunluk seviyesine bağlı olarak değişkenlik gösterir, bu nedenle toparlanma süresi de bireye özgü olarak uyarlanabilir. Aşırı antrenman ve plato durumları genellikle tek bir antrenman programına bağlı bir yaklaşımın sıkça kullanılması sonucunda ortaya çıkar. Bu durum, antrenman programının değiştirilmeden sürekli olarak uygulanmasından kaynaklanır. Bir bireyin performansı yüksek olsa bile, antrenmana ara verilen süre içinde gözlemlenebilir bir düşüş yaşanabilir. Fiziksel uygunluk, yoğun bir antrenman döneminden sonra 4 ila 8 haftalık bir dinlenme periyodunda tamamen kaybedilebilir. Yoğun antrenman düzenine sahip bir sporcuda 2-3 haftalık ara, antrenman yapılmayan dönemdeki seviyelere gerilemeye neden olabilir (Muratlı, 2018: 324).

2.1.7. Ağırlık kaldırma egzersizlerinin psikolojik etkileri

Ağırlık kaldırma egzersizlerinin kişilerin üzerindeki psikolojik etkileri de araştırılmaya değer konulardan biridir. Örnek olarak, Bireyin bedenine ilişkin gerçek dışı veya abartılı inançları içeren ve kişinin kaslarını yetersiz olduğuna dair saplantı ifadeler oluşturulmasına bigoreksiya denmektedir. Ağırlık kaldırma egzersizlerini, vücut geliştirme amacıyla yapan

bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, bigoreksiya düzeylerinin yüksek olduğu ve aynı kişilerin özgüven düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Yüceant, 2023). Benzer bir çalışmada ise, kendini daha zayıf ve kaslarının az gelişmiş olduğunu düşünen kişilerde psikolojik ve davranışsal bir takım negatif etkileri olabildiği bulunmuştur (Selvi, 2023). Dahası, ağırlık kaldıran kişilerin beden memnuniyetsizliği, özsaygı ve beden algısı arasındaki ilişkiye artan bir ilgi ortaya çıkmıştır. Ayrıca, beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerde özsaygı ile beden algısı arasında negatif bir bağlantı görülmüştür (Şentürk ve Gobel, 2023). Maneviyat da psikolojinin konuları arasında popüler bir alan olmaktadır. Maneviyat ve ağırlık kaldıran kişilerin ilişkisini inceleyen Berk ve Bingöl'ün (2023) yaptığı çalışmaya göre, ağırlık kaldırma aktiviteleriyle uğraşan bireylerde düzenli egzersizin manevi gelişime olumlu etkisi olduğu, ancak stresle başa çıkma konusunda sınırlı etki gösterdiği belirtiliyor. Cinsiyet açısından, erkeklerin sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite konularında daha hassas oldukları gözlemlenmiştir. Egzersiz süresi ve amacına göre yapılan analizlerde ise belirgin farklar tespit edilmemiştir. Egzersiz bağımlılığı, bireyin aşırı fiziksel aktivite gerçekleştirdiği, bu nedenle hem bedensel hem de ruhsal açıdan zarar gördüğü ve genel iyilik halinin etkilendiği bir durumu ifade eder. Egzersiz bağımlılığının kökeni ve tedavi yöntemleri hakkındaki bilgiler şu an için yeterince anlaşılmamış durumdadır (Vardar, 2012). Vücut geliştirme sporcularının aşırı egzersiz nedeniyle hem fiziksel hem de zihinsel zarar görmeleri ve genel iyilik hallerinin etkilenip etkilenmediği araştırılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, antrenman süresi, haftalık antrenman sayısı ve spor yılı gibi değişkenlerde TEB seviyeleri ve alt boyutlarda anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Gözlemlenen bağımlılığın temel nedeni, sporculardaki mükemmeliyetçilik algısı, sosyal fizik kaygısı ve sosyal kabul duygusu gibi kavramlarla açıklanmıştır (Akıncı ve Yapar, 2023). Dahası, vücut geliştirmek amacıyla ağırlık kaldırma egzersizleri uygulayan bireyler arasında kas eksikliği problemi ortaya çıkabilmektedir. Çağlayan ve Koz (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, vücut geliştirme sporuyla ilgilenme süresi ile bu sporun ne kadar sıklıkla yapıldığı arasında kas eksikliği açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanı sıra, vücut geliştirme sporuyla uğraşan bireylerin kas eksikliği semptomlarını gösterebildiği ve bu semptomlara sahip kişilerin supplement kullanımlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalar ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişilerde oluşan psikolojik etkileri açıklamaktadır.

2.1.8. Ağırlık kaldırma egzersizlerinin fiziksel etkileri

Ağırlık egzersizleri, kas ve iskelet sistemini güçlendirerek günlük yaşamda, işte ve spor aktivitelerinde meydana gelebilecek potansiyel sakatlık riskini azaltabilir. Kemiklerin kuvvetlenmesi, vücutta oluşabilecek çeşitli rahatsızlıklardan korunmada önemli bir rol oynayabilir. Ek olarak, kronik ağrılardan kurtulma sürecine destek olabilir ve zorunlu istirahat dönemlerinde hızlı bir iyileşmeyi teşvik edebilir. Kas kütlesindeki artış, vücudun çekici bir görünüme kavuşmasına yardımcı olabilir ve vücut yağ oranını düşürebilir (Muratlı, 2018: 43). Bireyler, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını benimsemek, boş zamanlarını etkili bir şekilde kullanmak ve sosyal ilişkilerini güçlendirmek amacıyla ağırlık egzersizlerini uygulamayı tercih edebilirler. Bu antrenmanın temel hedefleri arasında kilo kontrolü ve yağ yakma bulunabilir; ancak antrenmanın süresinin 60 dakikadan fazla olması genellikle güç kaybına sebep olabilir. Bu durum, daha fazla kas gelişimi getirirse de aradaki farkın çok sınırlı olduğu bir durumdur. Kaslar, bireyin alışık olmadığı yüklerle meydan okunarak güçlendirilebilir. Özellikle başlangıç seviyesinde olanlara uygun çalışma teknikleri öğretilmeli ve sporcular, özellikle nefes alma prensipleri konusunda eğitilmelidir. Ağırlık çalışmalarında yanlış teknik uygulamalar ve aşırı yüklemeler, kas dokusu ve kemik yaralanmalarına neden olabilir. Uygulanan farklı ağırlık antrenmanlarında farklı etkisi olabileceğine dair literatürde araştırmalarda mevcuttur. Bir araştırmada, elit haltercilere sekiz hafta boyunca uygulanan çeşitli ağırlık antrenman protokollerinin anaerobik güç ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere göre, vücut ağırlığı ile çalışan grubun, diğer gruplara kıyasla daha etkili bir antrenman modeline sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Nazik ve Yüksel, 2021). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde, koruyucu ve tedavi amaçlı fiziksel aktivite (FA) programlarının önemini vurgulayan başka bir çalışmada incelendiğinde, düzenli ağırlık kaldırma egzersizlerinin, aerobik kapasiteyi artırdığı, otonom fonksiyonu ve kan basıncını iyileştirdiğine dair birçok araştırma bulunmaktadır (Köprülüoğlu ve Gürşan, 2022).

2.1.9 Ağırlık kaldırma egzersizlerinde sosyodemografik değişkenlerin rolü

Kadınların neredeyse erkeklerle aynı antrenman programlarına katılıp katılmadığı, araştırılması gereken konulardan biridir. Bu nedenle, kadınlara özel ağırlık egzersiz programları oluşturulurken dikkate alınması gereken çeşitli önemli faktörler bulunmaktadır. Kadınlar için tasarlanan ağırlık egzersiz programlarında, erkek ve kadın arasındaki bazı

fizyolojik farkların detaylı bir şekilde incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Çoğu kadın, ağırlık egzersizleriyle erkek vücut tipine sahip olabileceği yanılgısına kapılabilir. Ancak, bu yanılgının genellikle medyada anabolik ilaç kullanan kadın sporcuların imajıyla ilişkilendirildiği düşünülebilir. Bu düşünceye sahip kadınların kuvvet kazanımı ve spor motivasyonu açısından olumsuz etkilenme olasılığı vardır. Ayrıca vücut geliştirme sporunun temelinde, insanların güzellik ve güçlü olma ideallerine yönelik bir felsefe yatar. Özellikle ağırlık kaldıran kadınların vücut fotoğrafları, güçlü ve çekici bir kadın imajının yanı sıra cinsel çekicilik çağrışımlarını da yansıtabilmektedir. Bu çağrışımlar, insanları pazarlanan protein tozları veya yağ yakıcıları gibi ürünleri satın almaya yönlendirme amacı taşıyabilir (Tiryaki, 2014). Erkek ve kadın arasındaki temel farkları belirleyen en önemli faktör, özellikle anabolik etkisiyle bilinen testosteron hormonunun varlığıdır. Erkeklerde, çoğunlukla antropometrik özelliklerin ve kas hipertrofisinin artmasına anabolik olarak etki eden testosteron hormonu daha yüksek düzeydedir. Dahası, kadınların kas lifi miktarı genellikle erkeklerden daha az ve kas liflerinin boyutu daha küçük olabilir. Ortalama bir kadının vücut kuvveti, ortalama bir erkeğin yaklaşık %60'ı kadar olabilir.

Düzenli yapılan ağırlık egzersizlerinin, genel anlamda erkek ve kadın performansını etkileyebileceği düşünülmektedir. Fizyolojik geri dönüşlerin benzer olma olasılığı, kadın ve erkeklerin kullanabileceği antrenman programlarının çok fazla farklılaşmayabileceği düşüncesini içermektedir. Kadınlar, erkeklerle benzer kas hipertrofisi elde edebilir, ancak bu eşit olmayabilir. Ayrıca, kadınların özel dönemlerinde performanslarının düştüğüne dair çok az kanıt bulunmaktadır. Genel olarak, iyi hazırlanmış ağırlık programlarının hem erkeklerin hem de kadınların başarılı sonuçlar elde etmeleri açısından uygulanması gereken programlar olduğu düşünülmektedir (Muratlı, 2018: 46). (Ağaoğlu, 2015)'in yaptığı bir çalışmada ağırlık egzersizlerinin kadın sağlığı üzerindeki etkileri değerlendirilmiş olup, kadınların kalp sağlığına, obeziteden kurtulmalarına ve psikolojik sağlıklarına olumlu katkılarda bulunabileceği düşünülmektedir. Haftada üç kez, 30-60 dakikaya kadar sürebilecek egzersizlerin bu sağlık alanlarında olumlu etkiler sağlayabileceği görüşü ortaya çıkmıştır. Özet olarak, erkekler açısından bakıldığında ise ağırlık kaldırma egzersizlerini yapan erkekler genellikle kaslarını büyütme motivasyonu bu egzersizleri gerçekleştirirler. Onlara göre, büyük kas kütesine sahip olmak, güçlü ve estetik bir erkek imajını temsil etmektedir. Maskülen kimliklerini oluşturdukları kas kütesiyle ifade etmek, temel amaçlarından biri olabilmektedir (Subaşı ve Okray, 2021).

Ağırlık egzersizlerinin uygulanmasında yaşlar arası farklılıklar incelenmesi gereken konulardan birisidir. Yaşlı bireylerde meydana gelen hızlı kas kaybını önleme amacını taşıyan bir araştırmada, ağırlık antrenmanlarının yaşlılardaki kas kaybını engellemede temel bir rol oynadığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar, dirençli egzersiz eğitimlerinin yaşlı bireylerde iskelet kası fonksiyon bozukluklarını azaltabileceğini göstermektedir. Bu egzersizlerin haftada 2-3 kez yüksek yoğunlukta gerçekleştirilmesi, uzun vadeli fayda elde etmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu sayede artan kas gücü ve fonksiyonellik, sarkopeni kaynaklı patolojilerin önlenmesine katkı sağlayabildiği bu araştırmada incelenmiştir (Güneş ve diğerleri, 2020). Bunun yanı sıra, yaşlı bireylerde fiziksel aktivite ve egzersizin etkilerini araştıran başka bir çalışmada, yaşlılık döneminde karşılaşılan kardiyovasküler sorunlar, inme, diyabet, osteoporoz gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde ve yaşam kalitesinin artırılmasında fiziksel aktivitenin ve egzersizin hayati bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Özmen ve Contarlı, 2023).

2.2. Öfke ile İlgili Yaklaşımlar

Öfke yalnız başına yaşanan bir duygu olmamakla birlikte, sevinç, hayal kırıklığı, üzüntü vs gibi duygular ile birlikte yaşanabilen bir haldir. Ağırlık kaldırma egzersizlerini uygulayan bireylerde yaşanabilecek duygu durumlarından birisi ise korkudur. Öfkeyi besleyebilen korku duygusu insanlardan değer görememe korkusu ile açıklanabilir. (Kayaoğlu, 2021: 26). Kişi öfkelendiğinde çevresinin ve kişiliğinin etkisi ile öğrendiklerini ortaya koyma eğilimindedir. Kişi öfkeyi ifade ederken bilişsel yapısında duyduğu ve alışık olduğu davranış kalıplarını sergileyebilir. Öfkeli olma durumunda kişide kalp atışlarının hızlanması, nabız artışı, kaslarda gerginlik, terleme, seslerde çatallaşma görülürken, titreme, göz yaşarması ve üşüme gibi fizyolojik etkiler sergileyebilmektedir (Özkan, 2010: 50). Öfkeli olma durumunu inceleyen bir çalışmada katılımcıların ilgili anketi doldururken gerçekte hissettikleri öfkeyi kısmen gizlemiş olabilecekleri görülmüştür. (Eroğlu ve İrdem, 2016). Empatik eğilimlerinin, güreş hakemlerinin medeni durumları, yaşları ve eğitim durumları ile ilişkili olmadığını gösteren başka bir araştırmada, öfke ve kızgınlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Esentaş ve diğerleri, 2017). Öfkenin ortaya çıkması antrenörlerin davranış biçimi ile de ilişkide olabilmektedir. Spor sahnelerinde şiddetin geniş bir şekilde bulunması ve şiddet gören sporcuların yüksek öfke puan ortalamalarına sahip olmaları, spor alanında şiddetin ciddi bir sorun olduğunu vurgulamaktadır (Karagün ve Çağlayan, 2014). Öfkenin ortaya çıkışıyla beraber onun nasıl kontrol edileceği de önemli araştırma

konularından birisidir. Öfke yönetimi konusundaki bir araştırmada, eğitim seviyesi lisansüstü olan bireylerin öfke ifade şekli, öfke kontrolü ve sürekli öfke duygularının puan ortalamalarının, lisans ve altındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, bireyin bulunduğu çevreden dışlanma, iş kaybı veya yeni bir iş bulma endişesinin etkili olabileceği şeklinde değerlendirilebilir (Gül ve diğerleri, 2019).

2.2.1. Psikanalitik yaklaşım

Psikanalizm esas itibarıyla bilinç dışı ve büyük oranda duygusal bir boyutla ele alınmaktadır. Bu yaklaşıma göre davranışlar genellikle yüzeysel ve belirli özellikler taşır. Davranışın, sembolik anlamlarına ve ilgili kurallara dikkat edilmesi önemlidir. Ayrıca, erken dönem etkileşimlerinin bireyin gelişimini önemli ölçüde etkilediği ifade edilmektedir. Sigmund Freud'un bu teorisi, cinsel imgeler üzerine kurulmuştur. (Santrock, 2016:25). Öfkenin nedenini bilinçdışına bağlı olarak açıklamanın bir nedeni ise sade ve kolayca anlaşılır bir biçimde açıklanmasının yanı sıra daha çabuk benimsenip kavranıyor olmasının etkisi büyüktür (Alkan, 1983:31). Fakat öfkenin sadece bilinçdışı süreçlere bağlamanın olumsuz yanı çevrenin ve biyolojik etkisinin yok olduğunu düşünmektir.

2.2.2. Biyolojik yaklaşım

Saldırganlık, amaç olarak zarar veren fiziksel veya sözlü bir eylemdir. Bu davranış biyolojik olarak genetik miras, kimyasal bileşimler ve beyin etkisi altında şekillenir. Saldırganlığı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Örnek olarak, yapılan genetik araştırmalarda kadın ve erkeklerdeki belirli kromozomların sayılarındaki artış veya azalış kişide saldırganlık ve öfke eğilimlerini arttırdığı tespit edilmiştir (Alkan, 1983:22). Saldırganlık kişinin amaçları doğrultusunda yaşadığı hayal kırıklığının nedeni ile engellenme yaşaması ile açıklanabilir. Spor alanında da birçok hayal kırıklığı ve engellenme yaşandığı için bu olay sporcularda yaygın olarak görülmektedir (Toros ve Öğraş, 2022:202). Ayrıca erkeklerdeki testosteron hormonunun varlığı saldırganlığı tetikleyen biyolojik unsurlardan birisidir. Saldırganlık daha çok biyolojik ve fizyolojik nedenler ile açıklandığı için bilinçaltının ve gözlemsel öğrenmenin etkisini yok saymaktadır. Buda bu kavramın dezavantajlarından birisidir.

2.2.3. Davranışçı yaklaşım

Davranışçılık, davranışların gözlemlenmesi ve değiştirilmesine odaklanır. Davranış değişiklikleri, öğrenme teorisinin temel ilkelerini uygulayarak sağlanır. Bu yaklaşım, Ivan Pavlov tarafından 20. yüzyılın başlarında ortaya konmuş ve öğrenme ilkelerini kullanarak davranışları kontrol altına alma çalışmaları yapmaktadır. Bireylerin davranışlarını değiştirme ve bu davranışların sonuçlarını etkileyebilme kapasitesini vurgulamaktadır (Liden ve Hewitt, 2017:273). Örneğin, engellenme, rahatsızlık, fiziksel ve sözlü saldırıya maruz kalma gibi etkenler, saldırganlık eğilimini artırabilir. Ayrıca, bir silahın varlığı bile saldırganlığın olasılığını artırabilir. Şiddet içerikli video oyunları ve diğer medya araçları, saldırganlık düşüncelerini ve davranışlarını tetikleyebilir, duygusal tepkileri artırabilir (Myers, 2015:352). Kişinin davranışlarını etkileyen toplumsal olayların başlangıcı olarak, aile ortamı, akran çevresi ve iş çevresi denilmekle beraber, bu ortamlar arasında iç içe geçmiş sıkı bir bağ olduğu söylenebilir. Bu bağ ise kişinin öfke duygu durumunu etkileyen faktörler zinciri olarak kabul edilmektedir (Alkan, 1983:167). Fakat bu kavramın dezavantajları ise biyolojinin ve bilinçdışının etkisinden bahsetmemesidir.

2.3. Öfke İfade Tarzları

Bireyler arasındaki öfke ifade tarzları, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve kontrol edilen öfke değişkenleri üzerinden ölçülmekte olup, bu tarzlar bireylerin kişisel özelliklerine bağlı olarak çeşitlenmektedir (Spielberger ve diğerleri, 1983). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimlerini araştıran bir çalışmada, cinsiyet değişkenine bağlı olarak sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasında belirgin bir farklılık bulunmamıştır. Ancak yaşa göre yapılan analizler, sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimlerinde çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymuştur (Kaplan ve Asgarov, 2023). Üniversite öğrencilerinin öfke durumları üzerine yapılan araştırmada ise temaslı sporlarla uğraşanlarla temasız sporları tercih edenler arasında belirgin öfke düzeyi farklılıkları bulunmuştur. Hatta, Haftalık antrenman sıklığı ve gelir düzeyine göre de öfke düzeylerinde çeşitlilikler tespit edilmiştir (Dilek ve İmamoğlu, 2020). Adolesanların sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli etmenlere göre incelendiği bir araştırmada ise gençlerin cinsiyetlerine bağlı olarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt kategorilerinde, özellikle sürekli öfke ve öfke dışı vurum boyutlarında kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca, öfke kontrol boyutunda ise erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir fark saptanmıştır (Traş ve Atış,

2020). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerine yapılan bir araştırmada, boş zaman miktarı normal olan bireylerin, yeterli boş zamanı olanlara kıyasla daha düşük içe vurulan öfke düzeylerine sahip oldukları ve bu nedenle öfkelerini bastıramadıkları görülmüştür (Aydın ve İnce, 2016). Bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların öfke ifade tarzlarını bireysel ve ailesel özellikleri ile ilişkilendirmeyi amaçlayan bir diğer çalışmada, takım sporcularının kontrollü öfke alt boyut değerlerinin bireysel sporculara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak, bireysel sporcularda gözlemlenen dışa vurulan öfke biçimi alt boyut puanları, takım sporcularından daha yüksek olarak saptanmıştır. (Demir ve diğerleri, 2017).

2.3.1. İçe yönelik öfke ifadesi

Öfke duygusunu ifade etmekte güçlük çeken bireyler, bazı nedenler dolayısı ile duygularını bastırabilirler. Başkalarının öfkeli olduklarını zihin okuma yoluyla anlamalarını bekleyebilirler. Ancak, bu beklentiler karşılanmadığında, bireylerin hayal kırıklığı yaşamasına, acı çekmelerine ve kırgınlık duymalarına sebep olabilir (Bulut, 2023; Akbaş ve Yiğitoğlu, 2022). Kendi kendine yöneltilen öfke olarak tanımlanabilen içe yönelik öfke türünde, insanlar kendilerini değersiz bulup suçlamaya, bunun sonucunda ise kendilerine zarar verebilecek kadar ileri gidebilecek bir hale gelebilmeyi tanımlar (Kayaoğlu, 2021: 40). Bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların öfke ifadelerini inceleyen bir çalışmada, takım sporcularının öfkeyi daha kontrollü bir şekilde gösterdikleri, buna karşın bireysel sporcuların daha açıkça ifade ettikleri gözlemlenmiştir (Demir ve diğerleri, 2017). Demografik faktörlere bağlı olarak öfke ve öfke ifade tarzları incelendiğinde ise, kadınların sorunlu davranışları, erkeklere kıyasla daha fazla gösterme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Özmen ve Özmen, 2013). Ağırılık kaldırma egzersizlerinde oluşan sakatlanmaların ise öfke sorununa yol açabildiği düşünülmektedir. Sporcuların yaralanma endişelerinin saldırganlık ve öfke seviyelerine olan etkisini inceleyen bir araştırmaya bakılırsa, sporcuların yaralanma endişe düzeylerinin artmasıyla birlikte saldırganlık ve öfke davranışlarının arttığı tespit edilmiştir (Somoğlu ve diğerleri, 2023).

2.3.2. Dışa yönelik öfke ifadesi

Öfkenin dışa yansımaları, duygunun sözlü ya da davranışsal bir şekilde ifade edilmesini ifade eder. Öfkenin yoğun bir şekilde sözlü olarak ifade edilmesi, küfürlerle ya da yüksek sesle

bağırarak kendini gösterebilir. Aşırı durumlarda ise, fiziksel zarar verme veya hatta öldürme eğilimi gibi çeşitli yollarla ortaya çıkabilir. Dışa vurulan öfke, sınırı aşıldığında, bireyin kendisine ve çevresine önemli zararlar verebilecek bir öfke ifade tarzına dönüşebilir (Bulut, 2023; Çelebi, 2020). Dışa yönelik öfke, bir insanın suçlayıcı bir biçimde başkalarında ve kendisinde kusur bularak, zarar verici eylemler gerçekleştirme hali olarak tanımlanabilir (Hauck, 2009: 37). Öfkelerini bir insana karşı rencide edici bir şekilde sözleriyle bağırarak yönelten birisi, o insana karşı düşüncelerini empoze etmek aşağılamak ve boyun eğdirme hissiyatlarını taşımaktadır (Carter, 2010: 106).

Kişi öfkelenmeye başladığında içinde bir kızgınlık hissederek öfkenin fiziksel halini oluşturmaya zemin hazırlamaktadır. Bu esnada kişinin kalp atışları hızlanarak kaslarının gerginliği artar, sesinde çatallaşmalar oluşur ve kan damarları genişler. (Kayaoğlu, M., 2021: 26). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öfke düzeylerini incelediği bir çalışmada, erkek öğrencilerin öfke ifadesi, sürekli öfke durumu ve öfke kontrolü konularında kadın öğrencilere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, öfke içe vurumu konusunda ise kadınların daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir (Belli ve diğerleri, 2018).

2.3.3. Öfkenin kontrol edilmesi

Öfke kontrolü, insanın sonradan pişman olabileceği şeylerden kaçınmak için sorunu anlayıp bir çözüm yolu bulma süreci olarak yorumlanabilir. (Kayaoğlu, 2021: 129). Sağlıklı bir biçimde deneyimlendiğinde öfke, son derece işlevsel bir duygu olabilir; ancak kontrol edilemediğinde, bu duygu sadece bireyin kendi içsel deneyimini değil, aynı zamanda çevresini de olumsuz etkileyebilen oldukça zararlı bir unsura dönüşebilir. Ayrıca öfkenin etkili bir biçimde yönetilebilmesi için, bireyin öncelikle duygunun farkında olup varlığını kabul etmesi gerekmektedir. Bazı bireyler duygularını görmezden gelme veya inkâr etme eğiliminde olabilirler, diğerleri ise öfkeyi belirli bir süre boyunca içlerine atıp daha sonra saldırgan bir biçimde ortaya çıkarabilmektedirler (Soykan, 2003). Kişiler kendilerini öfkeli durumlarda kontrolsüz hissettiklerinde, ağzı alınmayacak laflar söylediklerinde ve tepkileri nedeni ile karşısındaki insana zarar verecek seviyeye geldiğinde öfke kontrolü uygulamak gerektiklerini hissedebilirler (Kayaoğlu, 2021: 127). Hemodiyaliz hastalarında uygulanan gevşeme egzersizi ve öfke eğitiminin öfke ifadeleri üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, bireylerin haksız durumlarda artan öfke düzeylerini genellikle kendilerine

yönlendirdikleri, dolaylı olarak içe dönük ve pasif-agresif tepkilerle öfkelerini bastırdıkları ve sakin bir tutumla öfkelerini kontrol ettikleri bulunmuştur (Demir ve Okanlı, 2013).

2.4. Ağırlık Kaldırma Egzersizlerinin Öfke İfade Tarzları Üzerindeki Rolü

Egzersizlerin haftada kaç defa yapıldığı da öfke durumları üzerinde ilişkili olabilmektedir. Spor yapan ve spordan uzak kalan bireylerde öfke düzeylerinin belirlenmesi ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, haftada 7 kez ve daha fazla spor yapan bireylerin "öfke dışa vurum" ve "sürekli öfke" boyutlarında sergiledikleri ortalama değerlerin, haftada 1-3 kez spor yapanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Üzüm ve diğerleri, 2016). Spor lisesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık düzeylerini inceleyen bir çalışmada ise erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre öfkelerini daha etkili bir şekilde ifade etme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Aynı zamanda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor lisesi öğrencilerine göre öfkelerini daha rahat dışa vurdukları belirlenmiştir (Yamak ve diğerleri, 2019). Öfkenin negatif davranışlara neden olabileceği düşünüldüğünde, bireylerin öfke kontrol becerilerini geliştirerek egzersiz faaliyetlerindeki performanslarını artırmaları kritiktir. Bu kontekste, okullarda çatışmaları önlemeye ve öfke kontrolünü geliştirmeye yönelik rehberlik programlarının etkili bir şekilde uygulanması büyük önem taşımaktadır (Belli ve diğerleri, 2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu Üniversite öğrencilerinin öfke seviyeleri ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada ise, öfkenin evrensel bir duygu olduğu, ancak içsel ve dışsal öfkenin ifade ediliş biçiminin belirsiz olduğu ve bu durumun kişilik yapısına bağlı olarak dürtüsellikle ilişkisinin değişebileceği belirlenmiştir (Cengiz ve diğerleri, 2018). Tüm bu araştırmalara bakıldığında ağırlık egzersizleri faaliyetleri dahil olmak üzere, spor ile ilgilenen bireylerin olası öfkelenme durumlarının antrenörler ve spor psikologlarınca anlaşılması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca antrenörler ve spor psikologları, sporcuların sergileyebileceği öfke ve saldırganlık davranışlarının, kendilerine, rakiplerine ve takımlarına potansiyel maddi, manevi, fiziksel ve psikolojik zararlarını sporculara anlatmalıdırlar (Somoğlu ve diğerleri, 2023). Genel olarak

Ağırlık kaldırma egzersizlerinin düzenli olarak yapılması, kas ve eklem esnekliğinde gelişme sağlayarak vücuttaki yağ miktarını azaltabilir ve dayanıklılığı artırabilir. Bu egzersizleri erken yaşlarda yapmanın, 35 yaşından sonra yapmaya başlamaktan farklı gelişimlere yol açabileceği bilinmektedir. Ayrıca, ağırlık kaldırma egzersizleri, bireylere

saldırganlık, öfke, utanç gibi duygularını ifade etme ve başa çıkma imkânı da sunabilir (İmamoğlu, 2014).

2.5. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişilerin öfke ifade tarzlarını daha iyi anlamak için hem yurtiçi hem de yurtdışında yapılmış çeşitli araştırmaların incelenmesi önemlidir. Bu bölümde, literatürdeki araştırmaların bulguları ile birlikte özetlenerek, konunun kapsamlı bir biçimi yer alacaktır.

2.5.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar

Yurtiçindeki İlgili literatüre bakıldığında farklı spor alanlarında öfke ifade tarzlarının bazı demografik değişkenlere göre araştırıldığı çalışmalar vardır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öfke düzeyi ve dürtüsellik davranışlarının inceleyen bir çalışmada öfke ve dürtüsel davranışın cinsiyet ve gelire göre farklılık göstermediği bulunmuş olup, yaş ve öğrenim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur (Cengiz ve Arkadaşlar, 2018).

Atatürk Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde okuyan 510 öğrencinin öfke düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre öfke boyutlarında anlamlılık bulunmuştur (Belli ve diğerleri, 2018).

Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin öfke ifade tarzlarının incelendiği bir çalışmada kişilerin yaş, sınıf, yaşanılan yer, baba ve anne öğrenim durumlarına göre farklılık bulunurken, aktif spor yılı ve spor değişkenlerine göre herhangi bir anlamlılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Aydın ve İnce, 2016).

Türkiye büyükler tekwondo milli takımlarına katılan sporcuların öfke düzeylerinin incelendiği bir çalışmada cinsiyet değişkeninde anlamsal farklılık bulunmamıştır (Canbaz ve diğerleri, 2015).

Profesyonel anlamda futbol oynayan futbolcuların öfke ifade tarzlarını bakıldığında cinsiyet, yaş ve futbol oynama sürelerine göre anlamlılık tespit edilmemiştir (Canikli ve diğerleri, 2023).

Bireysel ve takım sporlarında oynayan sporcuların öfke ifade tarzlarının incelendiği araştırmada takım sporcularının bireysel sporculara göre öfke kontrol alt boyuna göre yüksek olduğu bulunmuş olup, bireysel sporlarda oynayan sporcuların takım sporcularında göre öfkelerini daha fazla dışa yönelttiği görülmüştür. Ayrıca bu sporcuların öfke ifade tarzlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlılık çıkmadığı tespit edilmiştir (Demir ve diğerleri, 2017).

Temaslı ve temassız spor yapan 260 öğrencinin öfke durumlarının araştırıldığı bir çalışmada erkek ve kadınların öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı bulunmuş olup, antrenman sıklıklarına göre ise öfke ifade tarzlarının farklılaştığı tespit edilmiştir (Dilek ve İmamoğlu, 2020).

Dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin incelendiği bir araştırmada erkek dövüş sporcularının, kadın dövüş sporcularına göre öfke ve saldırganlık ölçek puanlarının fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların yaş ve spor yılı değişkenlerine göre öfke ifade tarzlarında anlamlılık bulunmuştur (Gedik ve Güvendi, 2023).

Amatör ve profesyonel liglerde futbol oynayan 20-38 yaş arasındaki 114 amatör ve 40 profesyonel erkek futbolcuların öfke düzeylerine bakıldığında, katılımcıların eğitim durumlarının ve anne, baba eğitim durumlarına göre, içe yönelik öfkeli olma hali ile anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, ayrıca spor geçmişi ve gelir durumlarına göre içe yönelik ve öfke kontrol boyutlarında anlamlılık tespit edilmiştir (Kalkavan ve diğerleri, 2022).

Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifadeler tarzlarına bakıldığında erkek ve kadın öğrencilerde bir farklılık bulunmamış olup, yaş değişkeninin öfke ifade tarzı ölçeğinin bütün boyutlarına farklılık bulunmuştur (Kaplan ve Asgarov, 2023).

Futsal sporcularının öfke tarzlarının incelendiği bir çalışmada, sporcuların yaş ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilirken, kişilerin oynadıkları mevkilere göre bir farklılık tespit edilmemiştir (Nas ve diğerleri, 2016).

Okul sporlarına katılan lise öğrencilerinin öfke düzeylerine bakılan bir araştırmada ise katılımcıların gelir durumları ve öğrenim gördükleri okul türü değişkenlerinin öfke puanları ile anlamlılık bulunmuştur (Temel ve Kazım, 2018).

Spor yapan ve yapmayan kişilerin öfke ifade tarzlarına bakıldığında haftada 7'den fazla spora gidenlerin dışa yönelik öfke boyutu ve sürekli öfke puanlarının haftada 1-3 kez gidenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Profesyonel sporcuların ise amatör sporculara göre öfke kontrol alt boyutu puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Üzüm ve diğerleri, 2016).

Spor lisesi ve spor bilimler fakültesi öğrencilerinin öfke ifade tarzlarına bakıldığında, öğrenim seviyelerin öfke ifade tarzı boyutlarında içe yönelik öfke hariç, diğer bütün alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir (Yamak ve diğerleri, 2019).

Bütün bu araştırmalar spor alanında yer alan katılımcıları içeriyor olup, onların öfke ifade tarzlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesini içermektedir. Ağırlık kaldırma egzersizlerini yapan kişilerin öfke ifade tarzlarının bazı demografik değişkenlere göre inceleyen bu çalışma ise diğerlerinden farklı olarak farklı bir spor alanını içeriyor olup, literatüre katkı sağlamaktadır.

2.5.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Yurt dışında, ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin öfke düzeylerini inceleyen çalışmalarda mevcuttur. Forum sitelerinden seçilen 492 erkek vücut geliştirmecinin katıldığı, anabolik-androjenik steroid kullanımının, psikolojik özellikler, risk alma davranışları ve sağlık sorunları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, streoid kullanım geçmişi olan bireylerin, kullanmayanlara göre daha yüksek oranda psikopatik eğilimler, cinsel ve maddeye yönelik risk alma davranışları, öfke sorunları ve fiziksel sağlık sorunları yaşama eğiliminde olduğu tespit edilmiştir (Nelson ve Diğerleri, 2022).

Başka bir çalışma, vücut geliştiriciler arasında yüksek proteinli besin takviyelerinin tüketimi ile öfke ifadesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda düzenli olarak protein takviyeleri alan 127 vücut geliştiricisinin diğer kişilere göre daha yüksek düzeyde öfke düzeyine sahip olduklarını ve buna bağlı olarak öfke kontrolünde zorluklar yaşadıklarını tespit edilmiştir. (Santos ve Diğerleri, 2011).

Erkek vücut geliştiriciler arasında kişilik boyutları, depresyon ve saldırganlık arasındaki ilişki de başka bir çalışmanın konusu olmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, çeşitli besin takviyeleri alan vücut geliştiricilerin, takviye almayan ve vücut geliştirici olmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde saldırganlık ve depresyon sergilediğini tespit edilmiştir (Das ve Datta, 2018).

Erkek vücut geliştiriciler arasında narsisizm ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmaya ise, yaş ortalaması 24,96 olan toplam 161 tebrizli erkek vücut geliştiricisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, narsisizm ile saldırganlığın her boyutu arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu bulunmuş olup, narsisizmin toplumdaki saldırganlığın ortaya çıkışında rol oynadığı tespit edilmiştir (Leily ve diğerleri, 2014).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden olan kesitsel araştırma deseni bu çalışmada kullanılmıştır. Kesitsel araştırma deseni, bireylerin davranışları, tutumları ve beceriler gibi değişkenleri aynı anda ölçen bir araştırma yöntemidir. (Bütüköztürk, 2016).

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evrenini, Ankara'da 2024 yılında ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişiler oluştururken, örnekleme Çankaya, Yenimahalle ve Bahçelievler'deki 6 farklı spor salonundan (pH-Form Woman's Spor Merkezi, Dream Sport Center, Tuğcu Sport Center, Mostlife, Taggym, Gymfit) seçilen toplam 225 katılımcıdan oluşmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' ile birlikte, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını değerlendirmek için Spielberger ve diğerleri, (1985) tarafından geliştirilen ve Özer, A. K. (1994) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği' kullanılmıştır.

3.3.1. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke duygusunu ve ifadesini değerlendiren bir ölçektir. Spielberger ve diğerleri, (1983) tarafından tasarlanmış olup, türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Özer, (1994) tarafından yapılmıştır. Öfkenin farklı yönlerini ölçmek için içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke olmak üzere dört farklı boyutta ve toplamda 34 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan, cevaplarını 1 "Hiç tanımlamıyor", 2 "Biraz tanımlıyor", 3 "Oldukça tanımlıyor", 4 "Tümüyle tanımlıyor" şeklinde işaretlemesi belirtilmiştir. Sürekli öfkeyi ölçmek üzere 10 soru kullanılmıştır. Öfke ifade tarzı ölçeği ise toplamda 24 maddeden oluşmakta ve "Öfke-İçte Boyutu", "Öfke-Dışta Boyutu" ve "Öfke-Kontrol Boyutu" olmak üzere üç alt boyutu içermektedir. Bu ölçekten elde edilebilecek puanlar 24 ile 96 arasında değişkenlik göstermektedir. Sürekli öfke durumu

genellikle bireyin öfkeyi nasıl ve hangi derecede hissettiğiyle ilişkilidir; öfke ifade tarzı ise öfkenin davranışlarla nasıl yansıtıldığına odaklanmaktadır (Özer, 1993). Güvenirlilik analizi sonucunda, Cronbach Alfa değerleri, "Sürekli Öfke" için 0,854, "Öfke İçte" için 0,776, "Öfke Dışta" için 0,866 ve "Öfke Kontrol" için 0,879. Bu Cronbach Alfa değerleri, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Yapılan mevcut çalışmada ise Sürekli Öfke" için 0,851, "Öfke İçte" için 0,707, "Öfke Dışta" için 0,744 ve "Öfke Kontrol" için 0,766 değerleri bulunup, iç tutarlılığın güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

3.3.2. Kişisel bilgi formu

Araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, ağırlık kaldırma egzersizleri yapma süresi, steroid maddesi kullanma durumu, psikiyatrik ilaç kullanma durumu, sigara ve alkol kullanımı, anne ve baba eğitim seviyesi ve ekonomik durum gibi değişkenler yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında, ağırlık kaldırma egzersizlerine katılan bireylerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği araştırmada kullanılmıştır. Kişisel bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından özel bir kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Belirlenen spor salonlarına ziyaretler gerçekleştirilmiş, salon sahiplerinden gerekli izin belgeleri alınarak ölçek ve kişisel bilgi formu katılımcılara dağıtılmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiş olup, katılımcılara soruları yanıtlarken nelere dikkat etmeleri gerektiği anlatılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veri analizi aşamasında, SPSS 22.00 yazılımı kullanılmıştır. Verilerin incelenmesinde frekans, ortalama, standart sapma ve yüzdelik dağılım gibi istatistiksel yöntemler yer almıştır. Skewness ve Kurtosis değerlerinin aralığı $\pm 1,5$ aralığında olması nedeni ile elde edilen verilerin normal dağılım oluşturduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu yüzden Tek-Yön ANOVA Testi ve Bağımsız-Tek Örnek T Testi kullanılmıştır. Aynı zamanda normal dağılım göstermeyen veriler için ise, Mann-Whitney Testi ile iki bağımsız değişken arasındaki öfke tarzının alt boyutlarındaki farklılıklara bakılmıştır. Normal dağılım

göstermeyen ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, $P < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır.





4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	76	33,8
	Erkek	149	66,2
Yaş	(18-23)	80	35,0
	(24-29)	72	32,0
	(30-51)	73	32,5
Medeni Durum	Evli	43	19,1
	Bekar	161	71,6
	Boşanmış	11	4,9
	Dul	10	4,4
Eğitim Durumu	İlkokul	26	11,5
	Lise	83	36,9
	Lisans	94	41,8
	Yüksek Lisans	22	9,8
Ağırılık Kaldırma Süresi	3 aydan az	24	10,7
	(3-6ay)	26	11,6
	(6ay-1yıl)	60	26,7
	(1yıl-3yıl)	40	17,8
	(3 yıl ve üzeri)	75	33,3
Streoid Kullanımı	Evet	80	44,2
	Hayır	145	55,8
Psikiyatrik İlaç Kullanımı	Evet	90	37,8
	Hayır	135	62,2
Sigara Kullanımı	Evet	102	45,3
	Hayır	123	54,7
Alkol Kullanımı	Evet	129	57,3
	Hayır	96	42,7
Anne Eğitim D.	İlkokul	84	37,3
	Lise	84	37,3
	Lisans	40	17,8
	Yüksek L.	17	7,6
Baba Eğitim D.	İlkokul	68	30,2
	Lise	90	40,0
	Lisans	45	20,0
	Yüksek L.	22	9,8
Ekonomik Durumu	Kötü	22	9,8
	Orta	109	48,4
	İyi	94	41,8

Çizelge 4.1. incelendiğinde kişilerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, ağırılık kaldırma egzersizleri yapma süresi, steroid kullanımı, psikiyatrik ilaç kullanımı, sigara kullanımı, alkol kullanımı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve ekonomik durum gibi değişkenlerin kategorileri gösterilmiştir.

Çizelge 4.2. Ölçek ve alt boyutlarının tanımlayıcı değerleri

Ölçekler	N	X	S	Skewness	Kurtosis
Sürekli Öfke	225	2,24	,68	,520	-,058
Öfke Kontrol	225	2,79	,65	-,050	-,599
Dışa Yönelik Öfke	225	2,16	,61	,834	,679
İçe Yönelik Öfke	225	2,14	,59	,393	-,213
SÖÖTÖ	225	2,33	,44	,586	1,129

Çizelge 4.2’ de SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke kontrol, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve toplam puanlarının ortalaması ve standart sapması gösterilmiştir. Çizelgede yer alan Skewness ve Kurtosis değerlerinin aralığı $\pm 1,5$ aralığında olması nedeni ile elde edilen verilerin normal dağılım oluşturduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Çizelge 4.3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	S	T	P
Sürekli Öfke	Kadın ¹	76	2,13	,66	-1,84	,067
	Erkek ²	149	2,30	,69		
Öfke Kontrol	Kadın ¹	76	2,89	,64	1,673	,096
	Erkek ²	149	2,74	,65		
Dışa Yönelik Öfke	Kadın ¹	76	2,10	,63	-1,06	,287
	Erkek ²	149	2,20	,60		
İçe Yönelik Öfke	Kadın ¹	76	2,17	,62	,499	,618
	Erkek ²	149	2,12	,57		
SÖÖTÖ	Kadın ¹	76	2,31	,42	-,533	,595
	Erkek ²	149	2,34	,46		

Çizelge 4.3. incelendiğinde SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke kontrol, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfkenin cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). SÖÖTÖ, sürekli öfke ve dışa yönelik öfke ortalama puanları erkeklerde kadınlara göre daha yüksek çıktığı görülmüş olup, öfke kontrol ve içe yönelik öfke alt boyutlarında ise kadınların erkekler göre daha yüksek ortalamaları olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.4. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	X	S	Varyansın Kaynağı				KO	F	P	FARK
					KT	SD	KT	SD				
Stürekli Ö.	(18-23) ¹	80	2,34	,69	,40	3	,133					
	(24-29) ²	72	2,23	,60	105,10	221	,476		,281	,839	-	
	(30-51) ³	73	2,22	,77	105,50	224						
Öfke Kontrol	(18-23) ¹	80	2,76	,48	1,54	3	,513					
	(24-29) ²	72	2,73	,65	94,54	221	,428		1,200	,311	-	
	(30-51) ³	73	2,91	,68	96,08	224						
Dışa Yön. Ö.	(18-23) ¹	80	2,22	,50	,68	3	,228					
	(24-29) ²	72	2,19	,58	83,21	221	,337		,605	,612	-	
	(30-51) ³	73	2,09	,64	83,89	224						
İçe Yön. Ö.	(18-23) ¹	80	2,09	,60	,79	3	,264					
	(24-29) ²	72	2,16	,60	78,21	221	,354		,745	,526	-	
	(30-51) ³	73	2,09	,53	79,00	224						
SÖÖTÖ	(18-23) ¹	80	2,35	,41	,17	3	,057					
	(24-29) ²	72	2,33	,43	44,53	221	,201		,283	,838	-	
	(30-51) ³	73	2,32	,42	44,70	224						

Çizelge 4.4.'e bakıldığında SÖÖTÖ ve alt boyutlarının katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). (18-23) yaş aralığındaki kişilerin SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan sürekli öfke ve dışa yönelik öfke ortalama puanları (24-29) ve (30-51) yaş aralıklarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (24-29) yaş aralığındaki kişilerin içe yönelik öfke ortalama puanlarının ise (18-23) ve (30-51) yaş aralığındaki kişilere göre daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.



Çizelge 4.5. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının medeni hal değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları

Ölçekler	Medeni Hal	N	X	S	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P	FARK
Sürekli Öfke	Evli ¹	43	2,26	,79	G.arası	,452	3	,151			
	Bekar ²	161	2,24	,63	G.içi	105,04	221	,475			
	Boşanmış ³	11	2,13	,67	Toplam	105,50	224		,317	,813	-
	Dul ⁴	10	2,42	1,05							
Öfke Kontrol	Evli ¹	43	2,93	,69	G.arası	1,95	3	,651			
	Bekar ²	161	2,78	,62	G.içi	94,12	221	,426			
	Boşanmış ³	11	2,59	,70	Toplam	96,08	224		1,528	,208	-
	Dul ⁴	10	2,55	,87							
Dışa Yönelik Öfke	Evli ¹	43	2,23	,68	G.arası	,81	3	,270			
	Bekar ²	161	2,14	,57	G.içi	83,09	221	,376			
	Boşanmış ³	11	2,13	,41	Toplam	83,89	224		,718	,542	-
	Dul ⁴	10	2,38	1,02							
İçe Yönelik Öfke	Evli ¹	43	2,13	,52	G.arası	,77	3	,258			
	Bekar ²	161	2,14	,58	G.içi	78,22	221	,354			
	Boşanmış ³	11	1,96	,45	Toplam	79,00	224		,729	,536	-
	Dul ⁴	10	2,35	1,02							
SÖÖTÖ	Evli ¹	43	2,38	,43	G.arası	,39	3	,131			
	Bekar ²	161	2,32	,40	G.içi	44,30	221	,200			
	Boşanmış ³	11	2,20	,39	Toplam	44,70	224		,653	,582	-
	Dul ⁴	10	2,42	,94							

Çizelge 4.5.'te ise ağırlık kaldırma egzersizleri yapan bireylerin medeni hallerinin SÖÖTÖ ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p>0,05$). Medeni hali “dul” olan kişilerin SÖÖTÖ, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve sürekli öfke ortalama puanlarının bekar, boşanmış ve evli olanlara göre daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.



Çizelge 4.6. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının eğitim değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları

Ölçekler	Eğitim D.	N	X	S	Varyansın		SD	KO	F	P	FARK
					Kaynağı	KT					
Süreklî Öfke	İlkokul ¹	26	1,90	,43	G.arası	1,37	4	,343			
	Lise ²	83	2,31	,70	G.içi	104,13	220	,473			
	Lisans ³	94	2,20	,64	Toplam	105,50	224		,724	,576	-
	Y. Lisans ⁴	22	2,17	,85							
Öfke Kontrol	İlkokul ¹	26	2,17	,36	G.arası	13,43	4	3,358			
	Lise ²	83	1,97	,64	G.içi	82,64	220	,376			3>1,2
	Lisans ³	94	2,63	,55	Toplam	96,08	224		8,938	,000*	4>1
	Y. Lisans ⁴	22	2,99	,80							
Dışa Yönelik Öfke	İlkokul ¹	26	2,99	,57	G.arası	,22	4	,057			
	Lise ²	83	3,09	,62	G.içi	83,67	220	,380			
	Lisans ³	94	2,10	,60	Toplam	83,89	224		,151	,963	-
	Y. Lisans ⁴	22	2,18	,69							
İçe Yönelik Öfke	İlkokul ¹	26	2,18	,20	G.arası	1,17	4	,293			
	Lise ²	83	2,16	,62	G.içi	77,83	220	,354			
	Lisans ³	94	2,09	,55	Toplam	79,00	224		,828	,509	-
	Y. Lisans ⁴	22	1,90	,70							
SÖÖTÖ	İlkokul ¹	26	,34	,34	G.arası	,98	4	,247			
	Lise ²	83	,47	,34	G.içi	43,71	220	,199			
	Lisans ³	94	,39	,47	Toplam	44,70	224		1,245	,293	-
	Y. Lisans ⁴	22	,53	,39							

Çizelge 4.6.'da SÖÖTÖ, sürekli öfke, içe ve dışa yönelik öfkenin kişilerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülürken ($p>0,05$); öfke kontrol ($F=8,938$; $p < 0,05$) alt boyutunun kişilerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$). Game Howel testinde ise lisans mezunu olan katılımcıların öfke kontrolü puanlarının; ilkokul ve lise mezunu olanlardan daha yüksek çıktığı bulunmuştur.



Çizelge 4.7. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının ağırlık kaldırma süresi değişkenine göre ANOVA analiz

Ölçekler	Ağırlık K.S.	N	X	S	Varyansın			SD	KO	F	P	FARK
					Kaynağı	KT	KT					
Sürekli Öfke	3 aydan az ¹	24	2,29	,64	G.arası	,26		4	,066			
	(3-6ay) ²	26	2,28	,62	G.içi	105,23		220	,478			
	(6ay-1yıl) ³	60	2,25	,71	Toplam	105,50		224		,138	,968	-
	(1yıl-3yıl) ⁴	40	2,26	,71								
	(3 yıl ve üzeri) ⁵	75	2,20	,69								
Öfke Kontrol	3 aydan az ¹	24	2,91	,61	G.arası	2,79		4	,699			
	(3-6ay) ²	26	2,80	,61	G.içi	93,28		220	,424			
	(6ay-1yıl) ³	60	2,61	,65	Toplam	96,08		224		1,648	,163	-
	(1yıl-3yıl) ⁴	40	2,79	,60								
	(3 yıl ve üzeri) ⁵	75	2,89	,69								
Dışa Yönelik Öfke	3 aydan az ¹	24	2,20	,62	G.arası	,33		4	,083			
	(3-6ay) ²	26	2,18	,62	G.içi	83,56		220	,380			
	(6ay-1yıl) ³	60	2,21	,65	Toplam	83,89		224		,217	,929	-
	(1yıl-3yıl) ⁴	40	2,10	,66								
	(3 yıl ve üzeri) ⁵	75	2,15	,55								
İçer Yönelik Öfke	3 aydan az ¹	24	2,10	,60	G.arası	1,70		4	,425			
	(3-6ay) ²	26	2,25	,59	G.içi	77,30		220	,351			
	(6ay-1yıl) ³	60	2,02	,57	Toplam	79,00		224		1,209	,308	-
	(1yıl-3yıl) ⁴	40	2,24	,67								
	(3 yıl ve üzeri) ⁵	75	2,15	,56								
SÖÖTÖ	3 aydan az ¹	24	2,37	,47	G.arası	,32		4	,080			
	(3-6ay) ²	26	2,38	,45	G.içi	44,38		220	,202			
	(6ay-1yıl) ³	60	2,27	,51	Toplam	44,70		224		,397	,811	-
	(1yıl-3yıl) ⁴	40	2,34	,43								
	(3 yıl ve üzeri) ⁵	75	2,35	,38								

Çizelge 4.7.'de ise katılımcıların ağırlık kaldırma egzersizleri yapma sürelerinin, SÖÖTÖ ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.8. Katılımcıların steroid kullanımı değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Steroid K.	N	X	S	T	P
Sürekli Öfke	Evet ¹	80	2,88	,85	4,538	,000*
	Hayır ²	145	2,18	,63		
Öfke Kontrol	Evet ¹	80	2,60	,69	-1,418	,158
	Hayır ²	145	2,81	,64		
Dışa Yönelik Öfke	Evet ¹	80	2,66	,81	3,892	,000*
	Hayır ²	145	2,12	,56		
İçe Yönelik Öfke	Evet ¹	80	2,26	,70	,940	,348
	Hayır ²	145	2,13	,58		
SÖÖTÖ	Evet ¹	80	2,61	,60	3,000	,003*
	Hayır ²	145	2,31	,41		

Çizelge 4.8. incelendiğinde, steroid kullanımı, katılımcıların öfke kontrolü ve içe yönelik öfke alt boyutları üzerinde olarak anlamlı bir fark tespit edilmezken ($p>0,05$), sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve SÖÖTÖ değerleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9. Katılımcıların psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Psikiyatrik İlaç K.	N	X	S	T	P
Sürekli Öfke	Evet ¹	90	2,94	,79	4,876	,001*
	Hayır ²	135	2,18	,64		
Öfke Kontrol	Evet ¹	90	2,85	,71	,399	,690
	Hayır ²	135	2,79	,65		
Dışa Yönelik Öfke	Evet ¹	90	2,61	,89	3,421	,001*
	Hayır ²	135	2,12	,56		
İçe Yönelik Öfke	Evet ¹	90	2,31	,72	1,325	,186
	Hayır ²	135	2,12	,57		
SÖÖTÖ	Evet ¹	90	2,69	,55	3,797	,001*
	Hayır ²	135	2,30	,42		

Çizelge 4.9.'a göre öfke kontrol ve içe yönelik öfke alt boyutları, psikiyatrik ilaç kullanımıyla istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ($p>0,05$), sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve SÖÖTÖ değerleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Psikiyatrik ilaç kullanan kişilerin sürekli öfke, öfke dışa vurumu ve SÖÖTÖ toplam puanlarının, kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4. 10. Katılımcıların sigara kullanımı değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Sigara K.	N	X	S	T	P
Sürekli Öfke	Evet ¹	102	2,37	,73	2,639	,009
	Hayır ²	123	2,13	,62		
Öfke Kontrol	Evet ¹	102	2,79	,69	-,051	,960
	Hayır ²	123	2,79	,62		
Dışa Yönelik Öfke	Evet ¹	102	2,30	,67	2,999	,003*
	Hayır ²	123	2,06	,52		
İçe Yönelik Öfke	Evet ¹	102	2,23	,59	2,103	,037*
	Hayır ²	123	2,06	,58		
SÖÖTÖ	Evet ¹	102	2,42	,47	2,678	,008
	Hayır ²	123	2,26	,40		

Çizelge 4.10.'a göre SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan sürekli öfke ve öfke kontrolünün katılımcıların sigara kullanımı değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmezken ($p>0,05$). Diğer yandan içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke boyutlarında sigara kullanımına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sigara içen ağırlık kaldırma egzersizi uygulayan kişilerin içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının içmeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.11. Katılımcıların alkol kullanımı değişkenine göre t-test sonuçları

Ölçekler	Alkol K.	N	X	S	T	P
Sürekli Öfke	Evet ¹	129	2,27	,69	,719	,473
	Hayır ²	96	2,20	,67		
Öfke Kontrol	Evet ¹	129	2,84	,66	1,177	,241
	Hayır ²	96	2,73	,63		
Dışa Yönelik Öfke	Evet ¹	129	2,22	,64	1,550	,123
	Hayır ²	96	2,09	,55		
İçe Yönelik Öfke	Evet ¹	129	2,16	,57	,540	,589
	Hayır ²	96	2,11	,62		
SÖÖTÖ	Evet ¹	129	2,37	,44	1,516	,131
	Hayır ²	96	2,28	,44		

Çizelge 4.11.'e bakıldığında SÖÖTÖ ve alt boyutlarının katılımcıların alkol kullanımlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Alkol kullanan kişilerin SÖÖTÖ ve diğer alt boyutların hepsinde ortalama puanların alkol kullanmayan kişilere göre yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.12. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının anne eğitim durumu değişkenine göre ANOVA analiz

Ölçekler	Anne Eğitim Durumu	N	X	S	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P	FARK
Sürekli Öfke	İlkokul ¹	84	2,18	,65	G.arası	2,62	4	,657			
	Lise ²	84	2,27	,61	G.içi	102,87	220	,468			
	Lisans ³	40	2,26	,62	Toplam	105,50	224		1,404	,234	-
	Yüksek L. ⁴	17	1,94	,73							
	İlkokul ¹	84	2,97	,58	G.arası	3,57	4	,895			
Öfke Kontrol	Lise ²	84	2,72	,61	G.içi	92,50	220	,420			
	Lisans ³	40	2,64	,62	Toplam	96,08	224		2,128	,078	-
	Yüksek L. ⁴	17	3,00	,73							
	İlkokul ¹	84	2,07	,64	G.arası	1,81	4	,452			
	Lise ²	84	2,17	,58	G.içi	82,08	220	,373			
Dışa Yönelik Öfke	Lisans ³	40	2,26	,56	Toplam	83,89	224		1,213	,306	-
	Yüksek L. ⁴	17	1,96	,60							
	İlkokul ¹	84	2,21	,61	G.arası	2,49	4	,624			
	Lise ²	84	2,09	,58	G.içi	76,50	220	,348			
	Lisans ³	40	2,25	,56	Toplam	79,00	224		1,795	,131	-
İçer Yönelik Öfke	Yüksek L. ⁴	17	1,83	,48							
	İlkokul ¹	84	2,35	,44	G.arası	,86	4	,215			
	Lise ²	84	2,31	,46	G.içi	43,84	220	,199			
	Lisans ³	40	2,35	,30	Toplam	44,70	224		1,081	,367	-
	Yüksek L. ⁴	17	2,17	,40							

Çizelge 4.12.'de ağırlık kaldırma egzersizleri ile uğraşan bireylerin anne eğitim seviyelerinin SÖÖTÖ ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Anne eğitim durumu yüksek lisans mezunu olan kişilerin öfke kontrol puanlarının ortalaması, diğer mezuniyetlere göre daha yüksek çıktığı tespit edilmiş olup, anne ilkokul mezunu olanların SÖÖTÖ puan ortalamalarının, diğer mezuniyetlere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.



Çizelge 4.13. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının baba eğitim durumu değişkenine göre ANOVA analiz

Ölçekler	Baba Eğitim Durumu	N	X	S	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P	FARK
Sürekli Öfke	İlkokul ¹	68	2,33	,76	G.arası	1,13	4	,284			
	Lise ²	90	2,35	,68	G.içi	104,36	220	,474			
	Lisans ³	45	2,22	,72	Toplam	105,50	224		,599	,664	-
	Yüksek L. ⁴	22	2,15	,51							
Öfke Kontrol	İlkokul ¹	68	2,75	,71	G.arası	,50	4	,127			
	Lise ²	90	2,84	,65	G.içi	95,57	220	,434			
	Lisans ³	45	2,75	,65	Toplam	96,08	224		,292	,883	-
	Yüksek L. ⁴	22	2,86	,54							
Dışa Yönelik Öfke	İlkokul ¹	68	2,12	,79	G.arası	1,23	4	,309			
	Lise ²	90	2,31	,67	G.içi	82,66	220	,376			
	Lisans ³	45	2,15	,58	Toplam	83,89	224		,821	,513	-
	Yüksek L. ⁴	22	2,15	,37							
İçe Yönelik Öfke	İlkokul ¹	68	2,24	,64	G.arası	2,32	4	,581			
	Lise ²	90	2,24	,62	G.içi	76,67	220	,349			
	Lisans ³	45	2,02	,55	Toplam	79,00	224		1,668	,158	-
	Yüksek L. ⁴	22	2,23	,50							
SÖÖTÖ	İlkokul ¹	68	2,36	,51	G.arası	,88	4	,221			
	Lise ²	90	2,45	,49	G.içi	43,81	220	,199			
	Lisans ³	45	2,28	,45	Toplam	44,70	224		1,108	,353	-
	Yüksek L. ⁴	22	2,34	,25							

Çizelge 4.13.'de ağırlık kaldırma egzersizleri ile uğraşan bireylerin baba eğitim seviyelerinin SÖÖTÖ ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Baba eğitim durumu yüksek lisans mezunu olan kişilerin öfke kontrol puanlarının ortalaması, diğer mezuniyetlere göre daha yüksek çıktığı tespit edilmiş olup, baba lise mezunu olanların SÖÖTÖ, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve sürekli öfke puan ortalamalarının, diğer mezuniyetlere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.



Çizelge 4.14. SÖÖTÖ ve alt boyutlarının ekonomik durumu ANOVA analiz sonucu

Ölçekler	Ekonomik D.	N	X	S	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P	FARK
Süreklili Ölçeği	Kötü ¹	22	2,58	,80	G.arası	3,53	2	1,766			
	Orta ²	109	2,15	,62	G.içi	101,96	222	,459	3,845	,023*	1>2
	İyi ³	94	2,27	,70	Toplam	105,50	224				
Ölçek Kontrol	Kötü ¹	22	2,88	,76	G.arası	,50	2	,251			
	Orta ²	109	2,75	,61	G.içi	95,57	222	,431	,582	,560	-
	İyi ³	94	2,83	,67	Toplam	96,08	224				
Dışa Yönelik Ölçek	Kötü ¹	22	2,52	,73	G.arası	3,29	2	1,646			
	Orta ²	109	2,09	,55	G.içi	80,60	222	,363	4,534	,012*	1>2,3
	İyi ³	94	2,16	,62	Toplam	83,89	224				
İçe Yönelik Ölçek	Kötü ¹	22	2,33	,70	G.arası	,97	2	,488			
	Orta ²	109	2,10	,55	G.içi	78,02	222	,351	1,388	,252	-
	İyi ³	94	2,14	,60	Toplam	79,00	224				
SÖÖTÖ	Kötü ¹	22	2,58	,55	G.arası	1,85	2	,926			
	Orta ²	109	2,27	,39	G.içi	42,84	222	,193	4,798	,009	-
	İyi ³	94	2,35	,45	Toplam	44,70	224				

Çizelge 4.14.'de katılımcıların ekonomik durumlarının, SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan öfke kontrol ve içe yönelik öfkeye göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ($p>0,05$); sürekli öfke ($F=3,845$; $p,00<0,05$) ve dışa yönelik öfke ($F=4,534$; $p<0,05$) alt boyutlarının kişilerin ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kişilerin hangi ekonomik duruma göre farklılaştığına bakmak için, varyans dağılımının ($p>0,05$) olması nedeni ile post hoc (Tukey) testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, katılımcıların sürekli öfke puanlarının, kötü ekonomik durumdakilerin orta ekonomik durumdakilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kötü ekonomik durumda olan kişilerin dışa yönelik öfke ($F=4,534$; $p,00<0,05$) puanlarının, orta ve iyi ekonomik durumda olan katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur.





5.TARTIŞMA

Bu çalışma ağırlık kaldırma egzersizleri yapan bireyleri sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklı demografik değişkenlere göre incelenmesini amaçlamaktadır. Öfkeli olma duygu durumunun bu kişilerde her ne şekilde varsa bunun ortaya çıkarılması ve incelenmesi önem arz etmektedir. Çünkü öfkeli olma hali kişilerin aile ortamını, iş ve arkadaş çevresini etkileyen önemli bir sorundur. Bu kişilerin farklı demografik değişkenlere göre sürekli öfke hali, öfkenin içe ve dışa dönük olması ve öfkenin kontrolü alt boyutlarına göre değerlendirilmiş olup ilgili literatüre göre paralel veya farklı sonuçlar bulunmuştur. Fakat ayrıca literatüre bakıldığında ise ağırlık egzersizleri ile uğraşan kişilere bu konuda bir çalışma yapılmadığı fark edilmiş olup, bu çalışmanın ilgili literatürlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ağırlık kaldırma egzersizleri yapan bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ile alt boyutları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. (Çizelge 3 , $p>0,05$). Bu sonuca göre, ağırlık kaldırma sporu esnasında stres hormonunun azalması ve endorfin salgılanması gibi faktörlerin etkisiyle öfke düzeyinde kadın ve erkeklerde benzerlik olduğu söylenebilir (Civan ve diğerleri, 2018). İlgili literatüre bakıldığında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öfke düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada öfkenin hiçbir alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Cengiz ve Koçak, 2018). Diğer yandan Eskrim antrenörlerinin öfke ifade tarzlarının incelendiği bir çalışmada cinsiyet değişkeninde herhangi bir farklılık görülmemiştir (Barsbuğa ve diğerleri, 2022). Aynı şekilde Türkiye büyükler taekwando milli takım seçmelerine katılan sporcuların cinsiyetlerine göre herhangi bir istatistiksel anlamlılık tespit edilmemiştir (Canbaz ve diğerleri, 2015). Ergenlerin insani değerlerinin öfke düzeyleri üzerindeki etkini inceleyen bir çalışmada ise herhangi bir cinsiyet farklılığı bulunmamıştır (Karababa ve Dilmaç, 2015). Üniversite okul takımlarında yer alan bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin cinsiyete göre öfke düzeylerinde herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür (Türçapar ve Yasul, 2021). Aynı şekilde, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin öfke ifade tarzı ölçeği ve alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Kaplan ve Asgarov, 2023). Spor yapan ve yapmayan kişilerin öfke kontrol tarzlarının incelendiği başka bir çalışmada ise cinsiyet arası farklılık görülmemiştir (Üzüm ve diğerleri, 2016). Canikli ve diğerleri (2023), tarafından yapılan futbolcuların öfke-öfke ifade tarzlarının incelediği bir çalışmada da cinsiyet değişkeninde anlamlılık bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir. Literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile örtüşmeyen

çalışmalara da rastlanmaktadır. Öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının alt boyutlarından olan öfke kontrol ve dışa yönelik öfke boyutunun erkeklerde, kadınlara nazaran daha fazla olduğu bulunmuştur (Ören ve Türkoğlu, 2013). Öğretmenlerin ve ağırlık kaldırma yapan kişilerin arasındaki cinsiyete yönelik bu fark branş farklılığı ile açıklanabilir. Takım sporları yapan sporcuların öfke düzeylerinin incelendiğı bir çalışmada ise dışa yönelik öfke ifadesi boyutunun cinsiyetler arası farklılık gösterdiğı bulunmuştur (Norman ve Altıparmak, 2024). Bu sonuç araştırma gruplarının arasındaki farklılıklardan kaynaklanabileceğı düşünölmektedir. Güvendi ve Keskin, (2020)'nin sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranışların algılarına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelendiğı bir çalışmada ise erkeklerin kadınlara göre öfke düzeylerinin daha yüksek çıktığı görölmüştür. Bu sonucun ise cinsiyet arası rollerin farklılıklarından kaynaklanabileceğı düşünölmektedir. Benzer bir çalışmada ise spor lisesi ve spor bilimleri fakölteı öğrencilerinin dışa yönelik öfke boyutunun erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır (Yamak ve diğlerleri, 2019). Bunun nedeni, toplumların cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Çünkü erkek çocukları daha dışa dönük olamaya teşvik edilirken, kadınlara genellikle duygularını içe atmaya ve kontrol etmeleri gerektiğı öğütlenir. Diğler yandan testosteron hormonunun etkisi ile erkekler daha agresif davranışlar sergilemeye açıkkken, kadınlar sosyal baskılar nedeni ile bu öfkeli hallerini baskılama dürtüsünde hareket edebilirler (Civan ve diğlerleri, 2018). Cinsiyete göre öfke düzeylerinin incelendiğı 24 tezin üzerinde yapılan bir meta-analiz çalışmasında 3495 erkek ve 3932 kadın ile birlikte yapılan analizler sonucunda öfke düzeylerinin cinsiyetler arasında hiçbir anlamlılık yaratmadığı sonucu bulunmuştur (Manap ve Kış, 2019). Bu meta-analiz çalışması, ağırlık kaldırma egzersizleri yapan bireylerin öfke düzeylerinin incelenmesi çalışmasını desteklemektedir.

Ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişilerin yaş değışkenine göre öfke ifade tarzlarına bakıldığında ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir (Çizelge 4, p 0>,05). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanılmıştır. 149 profesyonel futbolcunun öfke ifade tarzlarının yaş değışkenine göre farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Canikli ve diğlerleri, 2023). İnallı ve Zekioğlu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise su sporlarıyla uğraşan sporcuların öfke ifade tarzlarının yaş grupları arasında bir anlamlılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, dövüş sporcularının öfke davranışlarının incelendiğı bir çalışmada yaş değışkeninde bir farklılığa rastlanılmamıştır (Güvendi ve Pehlivan, 2020). Takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan kişilerin öfke ifade tarzlarında da yine yaş değışkeni açısından bir farklılık görölmemiştir (Demir ve diğlerleri, 2017). Üniversite öğrencilerinin öfke

düzeylerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada ise dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfkenin yaş değişkenine göre anlamlı çıkıp, sürekli öfke ve öfke kontrol boyutlarında ise bir anlamlılık tespit edilmediği görülmüştür (Akdeniz ve diğerleri, 2017). Bu sonucun spor ile uğraşan ve uğraşmayan üniversitesi öğrencilerinin arasındaki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Gedik, (2023)'ün dövüş sporcularının öfke düzeylerini incelediği bir araştırmada ise yaş faktöründe anlamlılık çıkmadığı görülmüştür. Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarına bakıldığında ise öfke kontrol alt boyutu ile yaş değişkeni arasında ilişki bulunmayıp, iç yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve sürekli öfke boyutlarında anlamlılık görülmüştür (Üzüm ve diğerleri, 2016). Bu sonuç araştırmamızı kısmen destekler nitelikte olup, kişilerin yaş olgunluğu ile öfkelerini kontrol etme becerisini kazanabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan yapılan çalışmayla örtüşmeyen sonuçlar bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öfke düzeylerinin yaşa göre değişiklik gösterdiği bulunmuştur (Cengiz ve diğerleri, 2018). Bunun nedeninin yapılan spor türü ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin öfke ifade tarzlarının ilgili boyutları ile anlamlılık tespit edildiği görülmüştür (Belli ve diğerleri, 2018). Bu sonucun yaşla birlikte artan sosyal etkileşimin öfke düzeylerinde farklılık gösterebileceğinden kaynakladığı düşünülebilir. Son olarak, Türkçapar ve Yasul, (2021)'un üniversitelerin okul takımlarında yer alan bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin öfke düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermesinin nedenini ise yapılan spor türüyle bağlantılı olduğunu düşünebiliriz.

Ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişilerin öfke ifade tarzlarının, medeni hallerine göre anlamlı çıkmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 5, $p>0,05$). Bunun nedeninin bireylerin yaşam tarzlarının farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. İlgili araştırmalara bakıldığında, eskrim antrenörlerinin öfke ifade tarzlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı görülmüştür (Barbuğa ve diğerleri, 2022). Bu çalışma, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişileri, sürekli öfke, içe ve dışa yönelik öfkenin kişilerin eğitim seviyelerine göre anlamlılık düzeyi taşımadığı belirlenirken, öfke kontrolü alt boyutunun ise eğitim seviyelerine bağlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Game Howell testine göre, lisans mezunu katılımcıların öfke kontrolü puanlarının, ilkökul, ortaokul ve lise mezunlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 6). Yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin, problem çözme becerilerinin, duygusal kontrollerinin ve iletişim

yeteneklerinin öfke kontrollerinin üzerinde etkisinin olduğu düşünülmektedir. Ayrıca lisans mezunu bireylerin eğitimleri sırasında öfke kontrolü becerisi ile alakalı farkındalık kazanmış olabilecekleri düşünülebilir. Bu faktörlere bir arada bakıldığında lisans mezunu olan kişilerinin öfke kontrol puanlarının, alt eğitim seviyelerine göre yüksek çıkabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatüre bakıldığında, üniversite öğrencilerinin duygudurum düzenleme ve öfkelerinin incelendiği bir çalışmada kişilerin öfke düzeylerinin düşük olmasının, entelektüel bir faaliyet olan lisans eğitimin etkisinin olabileceği bulunmuştur (Duman ve diğerleri, 2019). Akdeniz ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise dışa yönelik öfkenin lise ve lisans öğrencilerinin arasında farklılaştığı bulunmuştur. Bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Katılımcıların ağırlık kaldırma egzersizleri yapma sürelerinin, SÖÖTÖ ve alt boyutlarına göre istatistiksel bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Çizelge 7, $p>0,05$). Bunun nedeninin bu egzersizlerin kişilerin bedenlerinde ve zihinlerinde bir adaptasyon süreci oluşturduğu düşünülüp, öfke düzeylerinde bir farklılık yaratmayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca öfke düzeyi ve öfke kontrolündeki bireysel farklılık ve yaşam olayları (iş stresi, ilişki problemleri vs.) öfke düzeylerinde değişiklik oluşturmadığı düşünülebilir. İlgili çalışmalara bakıldığında bazı paralel sonuçlar görülmüştür. Sporcularının antrenörlerinden algıladıkları etik davranış algısına göre öfke davranışlarını inceleyen bir çalışmada spor yılının öfke değişkeni ile istatistiksel olarak farklılık çıkmadığı tespit edilmiştir (Güvendi ve Keskin, 2020). Ayrıca, Güvendi ve Pehlivan, (2020)'nin yaptığı bir araştırmada da dövüş sporcularının spor deneyimlerinin öfke davranışları üzerinde anlamlılık göstermediği bulunmuştur. Aynı şekilde, dövüş sporcularının öfke düzeylerini inceleyen başka bir çalışmada da spor yılının, öfke ölçeği ve alt boyutlarında bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Üniversitenin okul takımlarında yer alan bireysel ve takım sporu yapan kişilerinde spor konusundaki deneyimlerinin öfke düzeyleri üzerinde bir anlamlılığı olmadığı bulunmuştur (Türkçapar ve Yasul, 2021). Bazı çalışmalar ise çalışmamızla örtüşmemektedir. Takım sporcuların öfke ve kişilerarası ilişki tarzlarını inceleyen bir çalışmada 10 yıl üzeri spor ile uğraşan kişilerin 5-10 yıl arası deneyimi olan kişilere göre öfke kontrollerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Norman ve Altıparmak, 2024). Bu sonucun, ilgili çalışmadaki spor yılı değişkeninin bizim çalışmamızdaki değişkene göre uzun vadeli olması ile açıklanabilir. Bir başka araştırmada ise, amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin, spor deneyimlerine göre anlamlı çıktığı görülmüştür. Bizim çalışmamızla farklı çıkmasının sebebinin yapılan sporlarının farklı olmasıyla açıklanabilir.

Çizelge 8'e göre, steroid kullanımı öfke kontrolü ve içe yönelik öfkeye göre farklılık göstermezken ($p>0,05$), sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve SÖÖTÖ arasında farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bunun nedenini steroid kullanımı sonucunda oluşabilecek fizyolojik ve hormonal değişimlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında, öfke ve steroid kullanımı konusunda çalışmalara rastlanmamış olup, bu çalışma bu alandaki araştırmalara katkı sağlamıştır.

Çizelge 9'da, psikiyatrik ilaç kullanımının öfke kontrolü ve içe yönelik öfke üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ($p>0,05$), ancak sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve SÖÖTÖ puanlarında anlamlı bir fark yarattığı ($p<0,05$) belirtilmiştir. Bu sonucun ise steroid kullanımı değişkenine göre aynı sonucu verdiği görülmüş olup, nedeninin ise yine aynı şekilde fizyolojik ve hormonal sebepler olduğu düşünülmektedir. Psikiyatrik tedavi alan bireylerin öfke ifade tarzlarına bakılan başka bir çalışmada, erkeklerin kadınlara göre dışa yönelik öfke ifadesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Durat ve diğerleri, 2020). Bu çalışma ise araştırmamızdan farklı olarak, psikiyatrik ilaç kullanımının öfke üzerindeki etkisini cinsiyetler arası farklılıkla açıkladığı görülmüştür.

Çizelge 10'a göre, sigara kullanımı SÖÖTÖ, sürekli öfke ve öfke kontrolü üzerinde anlamlı bir etki yaratmazken ($p>0,05$), içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$). Bunun sebebinin nikotin bağımlılığın kısa vadede rahatlama sağlarken, uzun vadede öfke gibi olumsuz duyguları çağrıştırması olabilmektedir (Durmuş ve Piriççi, 2009). Ayrıca sigara içen kişilerin spor performansında düşüşler ve bedeninde olumsuzluklar yaratabilir. Bu durumun kişide hayal kırıklığı yaşatıp, içe yönelik öfkesinin arttırabileceği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında ergenlerde öfke ve madde kullanımı ilişkisini araştıran bir çalışmada ergenlerin tütün kullanımının, dışa yönelik öfke boyutu ile anlamlı çıktığı tespit edilmiştir (Adana ve diğerleri, 2023). Bu çalışma araştırmamızla paralellik göstermektedir. Diğer yandan paralellik göstermeyen başka çalışmalar da vardır. Durmuş ve Piriççi, (2009)'nin üniversite öğrencilerinin sigara içme durumu ve öfke ilişkisini incelediği bir çalışmada sigara kullanan öğrencilerin öfke ifade tarzları arasında anlamlılık göstermediği bulunmuştur. Bunun sebebinin ise ağırlık kaldırma egzersizlerini yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sigara kullanımı değişkenine göre öfke düzeylerindeki etkilerinin farklı olabileceği ile açıklanabilir.

Çizelge 11 incelendiğinde, katılımcıların alkol kullanımlarına bağlı olarak SÖÖTÖ ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Alkolün duygusal durum üzerindeki etkilerinin bu sonucu verdiği düşünülmektedir. Fakat, ergenlerin öfke ve madde kullanımı ilişkisini inceleyen bir çalışmada alkol kullanımının öfke düzeylerinde herhangi bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Adana ve diğerleri, 2023). Bunun nedeninin ağırlık kaldırma egzersizi uygulayan bireylerin ve spor ile ilişkisi olmayan ergenlerin arasındaki kişisel özelliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişilerin üzerlerindeki fizyolojik ve psikolojik etkilerin bu sonucu etkilediği tahmin edilmektedir.

Araştırmamızda ağırlık kaldırma egzersizleri yapan bireylerin anne ve baba eğitim seviyelerinin SÖÖTÖ ve alt boyutlarına göre istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Çizelge 12 ve 13, $p>0,05$). Ağırlık kaldırma egzersizlerinin düzenli yapılması ile duygusal durum üzerindeki etkisinin, anne baba eğitimin durumunun öfke ifade tarzları üzerinde bir etkisi olamayacağı düşünülmektedir. Öfke ifade tarzlarını etkileyen psikolojik, fiziksel ve fizyolojik bir çok neden olabileceğinden ötürü, anne ve baba eğitim durumunun belirleyici bir rol oynamayacağı düşünülmüş olup, araştırmamızın sonucu da bu şekilde çıkmıştır. Diğer yandan futsalcıların öfke ifade tarzlarının inceleyen bir araştırmada baba eğitimin durumu değişkeninde anlamlılık bulunurken, anne eğitimde herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Nas ve diğerleri, 2016). Bunun nedeninin ise otorite baba figürünün kişi üzerindeki duygusal etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma da araştırmamızı kısmen de olsa destekler niteliktedir.

Katılımcıların sürekli öfke puanlarının, kötü ekonomik durumdakilerin orta ekonomik durumdakilere kıyasla daha yüksek olduğu ve kötü ekonomik durumda olan kişilerin dışa yönelik öfke puanlarının, orta ve iyi ekonomik durumda olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 14). Bu sonucun ortaya çıkmasında, kötü ekonomik durumda olanların maddi stres ve endişe seviyelerinin öfke tepkilerinde değişikliklere neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, ekonomik olarak zorluk yaşayan bireylerin yaşadıkları sıkıntılar hakkında farkındalık geliştirdikleri ve bu nedenle öfke tepkilerinin artabileceği öngörülmektedir. İlgili çalışmalara bakıldığında çalışmamızla benzer sonuçlar olan araştırmalar bulunmaktadır. Spor eğitilmiş öğrencilerin öfke ifade tarzlarının incelendiği bir çalışmada gelir düzeyi yüksek olan kişilerin düşük olan kişilerin dışa yönelik öfkeleri daha fazla çıktığı görülmüştür (Dilek ve İmamoğlu, 2020). İnallı ve Zekioğlu (2020) tarafından

yapılan bir çalışma araştırmamızın sonucuyla oldukça benzer sonuç belirtmiştir. Su sporları ile uğraşan sporcuların öfke düzeylerinin incelendiği araştırmada, gelir düzeyi yüksek olan kişiler öfke kontrol düzeyleri puanlarının gelir düzeyi düşük olan kişilere göre yüksek puan aldığı görülmüş olup, gelir düzeyi düşük olanların dışa yönelik öfke puanları gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Benzer olarak alkol ve madde bağımlıların öfke ifade tarzlarına bakıldığında çalışmada ise gelir getiren bir işi olan kişilerin öfke kontrol düzeylerinin yüksek olup, gelir getiren işi olmayan kişilerin ise sürekli öfkeli olma durumlarının yüksek çıktığı tespit edilmiştir (Engin ve diğerleri, 2006). Son olarak amatör ve profesyonel futbolcularının öfke düzeylerinin incelendiği bir çalışmada asgari üstü maaş alan kişilerin öfke kontrol boyutlarının, asgari altı alanlara göre yüksek çıkıp, asgari altı alanların sürekli öfke boyutunun, asgari üstü maaş alanlara göre yüksek çıktığı bulunmuştur (Kalkavan ve diğerleri, 2022).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında, ağırlık kaldırma egzersizleri yapan kişilerin sosyodemografik değişkenlere göre öfke ifade tarzları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke kontrol, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfkenin cinsiyet, yaş, medeni hal, egzersiz yapma süresi, alkol kullanımı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu değişkenlerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

SÖÖTÖ, sürekli öfke, içe ve dışa yönelik öfkenin kişilerin eğitim durumlarına anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken ($p>0,05$); öfke kontrol alt boyutunun kişilerin eğitim durumlarına göre farklılaştığı görülmüştür ($p<0,05$). Steroid kullanımı, katılımcıların öfke kontrolü ve içe yönelik öfke alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmazken ($p>0,05$), sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve SÖÖTÖ değerleri arasında farklılaştığı görülmüştür ($p<0,05$). Öfke kontrol ve içe yönelik öfke alt boyutları, psikiyatrik ilaç kullanımında anlamlı bir farklılık göstermezken ($p>0,05$), sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve SÖÖTÖ değerleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan sürekli öfke ve öfke kontrolünün katılımcıların sigara kullanımı değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Diğer yandan içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke boyutlarında sigara kullanımının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların ekonomik durumlarının, SÖÖTÖ ve alt boyutlarından olan öfke kontrol ve içe yönelik öfkeye göre anlamlı farklılık oluşturmadığı görülürken ($p>0,05$); sürekli öfke ve dışa yönelik öfke alt boyutlarının kişilerin ekonomik durumlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$).

Çalışmanın sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler verilebilir:

- Ağırlık kaldırma egzersizi yapan kişilere spor psikoloğu eşliğinde öfke yönetimi konusunda eğitimler verilmesi önem arz etmektedir. Özellikle eğitim durumu düşük olanların öfke kontrolü alanında daha fazla sosyal destek alması gerekmektedir.
- Ağırlık egzersizi uygulayan bireyler arasında sosyal destek ağının güçlendirilmesi için antrenörler ve spor psikologları aracılığı ile koordinasyon kurulması sağlanmalıdır.

- Steroid veya psikiyatrik ilaç kullanımı gibi bireysel faktörlerin öfkeli olma durumu üzerindeki etkilerini düşünerek, bireye özgü yaklaşımların oluşturulması gereklidir. Ayrıca, bu kişilerin öfke yönetimi stratejilerinin belirlenmesi ve uygulanması önerilir.
- Kişilerin öfke ifade tarzlarının uzun süreli gözlenip değerlendirilmesi ve gerektiğinde belirli müdahalelerin oluşturulması önemlidir.



KAYNAKLAR

- Adana, F., Yeşilfidan, D., Mert, E., Öztaban, Ş., Gün Z., ve Demikıran, F. (2023). Ergenlerde öfke ve madde kullanımı ilişkisi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 5(2), 190-203.
- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın sağlığı ve egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Alkan, T. (1983). *Saldırganlık, Önyargı ve Yabancı Düşmanlığı*. (1.Baskı). İstanbul: Hil Yayın, 22, 25, 31, 167.
- Aka, H., İbiş, S., ve Arıcı, R. (2020). Kadınlara uygulanan 8 haftalık reformer pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonuna ve bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 573-589.
- Akdeniz, H., Demirci, D., Sekban, G., ve Yurtsever, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 46-60.
- Akın, E., ve Berkem, M. (2015). İntihar girişiminde bulunan ergenlerde öfke ve dürtüsellik. *Marmara Medical Journal*, 25(3), 148-152.
- Akıncı, Y., ve Yapar, A. (2023). Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 60-76.
- Altınışik, M. (2010). Biochemical approach to carbohydrate metabolism disorders. *meandros medical and dental journal*, 11(1), 51-59.
- Andersen, V., Fimland, M., Wiik, E., Skoglung, A., and Seaterbakken, A. (2014). Effects of grip width on muscle strength and activation in the lat pull-down. *Journal Of Strength And Conditioning Research*. 28(4), 1135-1142.
- Atasoy, B., ve Öztürk Kuter, F. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Austin, D., and Bryan, J. (2022). *Powerlifting*. Human Kinetics Publishers, 31-39.
- Aydın, E., ve İnce, A. (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 9(14), 314-332.
- Aykın Yığman, Z., Karaahmet, Ö., Umay, E., Avşar Ertürk, F., ve Güven, B. (2021). Evde egzersiz programları multipl skleroz tedavisine düşük maliyetli bir alternatif olabilir mi? *Journal Of Contemporary Medicine*, 11(6):827-832.
- Bağkesen, S., Bozali, V., Demirelli, B., ve Bayrak, E. (2015). Elazığ'daki fitness ve sporla ilgilenenlerin sigara kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 87-100.

- Bal, C. G. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 63-72.
- Barsbuğa, Y., Halvacıay, B., ve Sarı, O. (2022). Eskrim antrenörlerinin öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 61-66.
- Baysalling, Ö. (2002). *Vücut geliştirme*. (3. Baskı). İstanbul: İlpresss Basım ve Yayın, 26-28,33.
- Belli, E., Gürbüz, A., ve Gültekin, O. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 163-171.
- Berk, Y., ve Bingöl, M. (2023). Fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 93-105.
- Bolton, A., and Newman, E. (2011). *Explode your squat*. (1. Baskı). London: Weider Publishing, 25.
- Bompa, T., Di Pasquale, M., and Cornacchia, L. (2020). *Nitelikli kuvvet antrenmanı*. (3.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi, 88, 115, 207, 260, 270-275.
- Canbaz, M., Acet, M., Yılmaz, T., ve Şahin, M. (2015). Yetişkin tekvando milli takımı elemelerine katılan erkek ve kadın sporcuların öfke düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilimi Dergisi*, 3(Özel Sayı 3), 498-503.
- Canbolat, E., ve Çakıroğlu, F. P. (2016). Vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan antrenörlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 83-9.
- Canikli, N., Akyol, G., ve Kartal, A. (2023). Anksiyete düzeyi ve öfke-öfke ifade tarzı: profesyonel futbolcular üzerine bir araştırma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 401-418.
- Carter, L. (2011). *Öfke tuzağı*. (1.Baskı). İstanbul: Koridor Yayıncılık, 106.
- Cengiz, R., Koçak, F., ve Sunay, H. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öfke düzeyi ve dürtüsellik davranışlarının incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 29-38.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Çağlayan, D., ve Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192.
- Çetiner, M., ve Ersus Bilek, S. (1019). Bitkisel protein kaynakları. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 33(2), 111-126.

- Demir, B., ve Okanlı, A. (2020). Hemodiyaliz hastalarında gevşeme egzersizi ve öfke eğitiminin öfke ifadelerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*; 16(4): 227-33.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y., ve Altın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilgiler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- Dilek, A., ve İmamoğlu, O. (2020). Spor eğitimli öğrencilerde sürekli öfke-öfke ifade tarz durumlarının araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 586-595.
- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umuñ, Ş., ve İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 1-9.
- Durat, G., Atmaca G., Tarsuslu B., Erol A., Edin Z., ve Keleş M. (2020). Ruhsal bozukluğu olan bireye sahip ailelerin psikolojik dayanma güçleri ile öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3):519-527.
- Durmuş, A. B., ve Pirinçci, E. (2009). Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumu ve öfke ile ilişkisi. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 16(2), 83-88.
- El Dhaybi, M., Mesutoğlu, D., and Biçer, DR. (2023). Medical and therapeutic effects of black seed oil on the science and health life. *Phoenix Tıp Dergisi*, 5(1):6-9.
- Elkin N., ve Karadağlı F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Klin*, 21(1):64-71.
- Engin, E., Gültekin, K., Coşkunol, H., ve Horozoğlu, N. (2006). Alkol ve madde bağımlılarında öfke ifadesi ve kişilerarası ilişki tarzı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 22(1), 211-223.
- Erdoğan, M., Koçyiğit, M., Kayışoğlu, N., ve Yılmaz, B. (2018). Futbol ve futsal branşlarında spor yapan genç kadınların saldırganlık yaklaşımları. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(SI), 1-14.
- Eroğlu, F., ve İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. *Yeni Fikir Dergisi*, 8(17), 22-41.
- Esentaş, M., Çelik, E., Dinçer, N., ve Işıkgöz, E. (2017). Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20-28.
- Eskici, G. (2020). Protein ve egzersiz-yeni yaklaşımlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 1-13.
- Gedik, M. R. (2023). Dövüş sporcularının saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesi: yalova ili örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 29-35.
- Güdül, N., ve Ocak, Y. (2022). Bireylerin fitness salonlarına gitme nedenleri ve beklentileri. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 23-28.

- Gül, N., Bal, C., ve Tumurbağa, M. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 63-72.
- Güneş, M., Şimşek, A., ve Demirer, B. (2020). Sarkopenik yaşlı bireylerde dirençli egzersiz eğitiminin etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4):494-9.
- Gürbüz, B., Kural, C., ve Özberk, O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217.
- Güvendi, B., ve Keskin, B. (2020). Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145.
- Güvendi, B., ve Pehlivan, M. (2020). Dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 168-176.
- Güzel, P., Esentaş, M., ve Yavaş Tez, Ö. (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: fitness merkezleri üzerine ampirik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218.
- Hauck, P. (2008). *Sakin Olun Öfkenizi Denetim Altında Tutun*. (1.Baskı). Ankara: Hyb Yayınları, 37.
- Hewitt, P., ve Linden, W. (2017). *Klinik Psikoloji*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 273.
- Ivan, D., and Datta, S. (2018). Dimensions of personality, depression and aggression among male bodybuilders. *Indian Journal of Community Psychology*, 14,(1), 168-179.
- İmamoğlu, O. (2014). Spor- Sağlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal Of Education Faculty*, 7(1), 67-70.
- İnallı, Ç., ve Zekioğlu, A. (2020). Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 83-107.
- İnal, A. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. (5.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 7.
- İnternet: Romatz, D. (July, 2024). Mastering the Squat. Web: <https://www.dennisromatz.com/post/mastering-the-squat> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.
- İnternet: Sporium. (July, 2022). Cable Crossover Exercise. Web: <https://sporium.net/cable-crossover-exercise/> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.
- İnternet: Luna, D. (April, 2023). Lat Pulldown Machine Exercises: Attachments and Alternatives Explained. Web: <https://www.inspireusafoundation.org/lat-pulldown-machine-exercises/> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Lyfta. (July, 2023). Introduction to the seated row Web: <https://www.lyfta.app/exercise/seated-row-2n> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Workoutlabs. (June, 2024). Push-ups. Web: <https://workoutlabs.com/exercise-guide/pushups/> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Trendyol (June, 2024). B-fix barfiks demiri. Web: <https://www.trendyol.com/reklamwar/b-fix-barfiks-demiri-barfiks-aleti-beyaz-p-303503367> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Strengthlevel (July, 2024). Lunge Standards. Web: <https://strengthlevel.com/strength-standards/lunge/lb> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Skechers Türkiye (Haziran, 2023). Karın Kası Nasıl Yapılır? Web: <https://www.skechers.com.tr/blog/karin-kasi-nasil-yapilir/> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Team, B. (Mart, 2018). Yapabileceğiniz en ölümcül 5 bench press hatası. Web: <https://blog.bodyforumtr.com/bench-press-hatalari/> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Polat, F. (July, 2018). Dumbbell Shoulder Press | Nasıl Yapılır?. Web: <https://www.fitnessandbeast.com/dumbbell-shoulder-press-nasil-yapilir/> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Thilelen, S.(June, 2014). Super charge the biceps curl. ace fitness blog. Web: [Http://Www.Acefitness.Org/Acefit/Healthy-Living-Article/60/4918/Super-Charge-The-Biceps-Curl/](http://Www.Acefitness.Org/Acefit/Healthy-Living-Article/60/4918/Super-Charge-The-Biceps-Curl/) Adresinden 26 Şubat 2024'de Alınmıştır.

İnternet: Strength Level. (July, 2024). Bent Over Row Standards. Web: www.strengthlevel.com/strength-standards/bent-over-row adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Technogym. (June, 2024). Everything at your fingertips. Web: https://www.technogym.com/tr-TR/product/pure-hack-squat_MG8500-NBGJV0.html adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Sunny Health & Fitness. T. (July, 2022). Sunny Health & Fitness Premium Squat. Web: <https://www.amazon.ca/Sunny-Health-Fitness-Essential-Machine/dp/B09QBDRZZJ?th=1> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Venuto, T. (June, 2024) . Lying leg curls: hamstring training secrets most people will never know about. Web: <https://www.burnthefatinnercircle.com/public/Lying-Leg-Curls.cfm> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

İnternet: Sporium. (March, 2020). *Barbell curl*. Web: <https://sporium.net/barbell-curl/> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.

- İnternet: Gemkow, M. (March, 2023). How to use the leg press machine (the ultimate guide). Web: <https://selectfitnessusa.com/blogs/leg-press-machines/how-to-use-the-leg-press-machine.html> adresinden 1 Haziran 2024'te alınmıştır.
- İnternet: Ceylan, Y. (Mart, 2018). Kalistenik antrenman (vücut ağırlığı antrenmanı). Web: <https://www.sporbilgiler.com/kalistenik-antrenmanlar-vucut-agirligi-antrenmanlari.html> adresinden 26 Şubat 2024'de alınmıştır.
- İnternet: Korayspor, (Nisan, 2023). Serbest ağırlık antrenmanları. *Antreman*. Web: <https://blog.korayspor.com/serbest-agirlik-antrenmanlari/> adresinden 26 şubat 2024'de alınmıştır.
- İnternet: Sporvebiz, (Ocak, 2018). Vücut Geliştirme Makinelerinde Çalışmanın Faydaları Nelerdir? Fitness. Web: <http://blog.sporvebiz.com/vucut-gelistirme-makinelerinde-calismanin-faydaları/> adresinden 26 şubat 2024'de alınmıştır.
- Kale, M. (2019). Dinamik lunge hareketi sırasında baskın olmayan bacakta titreşim uygulamasının sprint, denge ve sıçramaya akut etkileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 186-201.
- Kalkavan, A., Karaca, B., ve Işık, U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.
- Kaplan, E., ve Asgarov, S. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 93-102.
- Kaplan, Y., ve Akkaya, C. (2015). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 114-119.
- Karababa, A., ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim Online*, 14(3), 1.
- Karabulut, A. (2023). Öfke kontrol yöntemlerinde grup çalışmasının etkinliği. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2394-2406.
- Karagün, E., ve Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların şiddete maruz kalma durumları ile öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (28), 113-127.
- Karataş, D. Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.
- Kayaoğlu, M. (2021). *Sorularla ve Vakalarla Öfke Kontrolü*. (48.Baskı). İstanbul: Nesil Yayınları, 26, 40, 127-129.
- Köprülüoğlu, M., ve Naz Gürşan, İ. (2022). Physical activity and exercise in cardiovascular disease. *Journal Of Basic And Clinical Health Sciences*, 6(2), 663-672.
- Köroğlu, Y., ve Koç, H. (2016). Farklı açılarda uygulanan leg press çalışmalarının bacak kuvvetine etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 25(3), 148-154.

- Leily, A., Sadat, F.H., Hassan, M.(2014). Relationship between narcissism and aggression in male bodybuilders. *International Journal Of Psychology*, 8(2), 45-57.
- Manap, A., ve Kış, A. (2019). Cinsiyete göre öfke düzeyinin incelenmesi: türkiye’de yapılan tezler üzerine bir meta-analiz çalışması. *Turkish Journal of Educational Studies*, 6(3), 15-28.
- Mızrak, G. (2016). Glisemik indeks, glisemik yük, sağlıklı beslenme ve spor. *Ziraat Mühendisliği*, (363), 4-11.
- Mor, A., İpekoğlu, G., Baynaz, K., Arslanoğlu, C., Acar, K., ve Arslanoğlu, E. (2019). Futbolcularda BCA ve kreatin alımının vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 274-285.
- Muratlı, S., ve Hindistan, İ. E. (2018). *Sporda Kuvvet Antrenmanı*. (1.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi, 43, 46, 142, 154, 167, 212, 224, 232.
- Myers, D. (2015). *Sosyal Psikoloji*. (10.Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 352.
- Nas, K., Birol, S. Ş., ve Temel, V. (2016). Futsalcıların öfke tarzlarının bazı değişkenler açısından belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-22.
- Nazik, K. N., ve Yüksel, O. (2021). Elit haltercilere uygulanan sekiz haftalık farklı kuvvet antrenman protokollerinin anaerobik güç ve vücut kompozisyonu değerlerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 3(2), 10-20.
- Nelson, B.S., Hildebrandt, T. and Wallisch, P. (2022). Anabolic–androgenic steroid use is associated with psychopathy, risk-taking, anger, and physical problems. *Scientific Reports*, 12, 9133.
- Norman, B. ve Altıparmak, E. (2024). Öfke ve Kişilerarası İlişkiler Tarzları: Takım Sporları Üzerine Bir Çalışma. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimleri Dergisi*, 10(1), 8-16.
- Ören, N., ve Türkoğlu, H. (2013). Öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7(1), 160-170.
- Özdoğan, Y., Karataş, E., ve Uçar, A. (2018). Vücut geliştirme sporu yapan erkeklerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik besin destekleri kullanma durumları. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 378–384.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özkan, A. (2014). *Ailede öfke kontrolü*. (4.Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları, 50.
- Özmen, A. (2006). Öfke kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde ortaya çıkmasına neden olan faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.

- Özmen, S., ve Özmen, A. (2013). Yetişkinlerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun demografik değişkenlere, öfke ve öfke ifade tarzına göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 45-67.
- Özmen, T., ve Contarlı, N. (2023). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve egzersiz. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 452-459.
- Öztürk, E., ve Özkan, M. B. (2015). Elâzığ ilindeki ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 45(206), 148-159.
- Santos, J. F. S., Maciel, S. H. P., and Meneguetti D. (2011). Consumption of protein supplements and anger expression in bodybuilders. *Maringá*, 22,(4), 623-635.
- Sayaca, Ç., ve Sevgili, Y. (2020). Vücut geliştirme sporu yapan bireylerde alt ve üst ekstremitelerdeki işlevsel performans düzeyi ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 46(2), 151-155.
- Selvi, K. (2023). Yeterince kaslı değilim, kaslarımı daha fazla geliştirmeliyim: kas dismorfisine detaylı bir bakış. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 271-290.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Taşkın, S., ve Taşkın, S. (2023). Sporcuların yaralanma kaygılarının saldırganlık ve öfke düzeylerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1405-1414.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2).
- Spielberger C., Jacobs G., and Russel F. (1983). Assessment of anger. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*, 5-30.
- Santrock, J. (2016). *Yaşam Boyu Gelişim*. (13. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 25.
- Subaşı, B., ve Okray, Z. (2021). Vücut geliştirme aracılığı ile erkeklik inşası: nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(1), 83-91.
- Şeker, İ., ve Uslu, T. (2020). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi: Harran üniversitesi örneği. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 172-189.
- Şentürk, G., ve Gobel, P. (2023). Erkek Vücut Geliştirme Sporcularında Vücut Kompozisyonu ile Benlik Saygısı ve Beden İmgesi Arasındaki İlişki. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 5(1), 9-14.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson, 6, (113).

- Temel, V., ve Nas, K. (2018). Okul sporlarına katılan lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 80-95.
- Tiryaki, S. (2014). Kadın sporcu fotoğraflarıyla beden pazarlanması. *Selçuk İletişim*, 8(2), 218-237.
- Topçu, H., Arabacı, R., Güngör, A. K., Birinci, Y., ve Pancar, S. (2023). Sabit ve sabit olmayan zeminlerde uygulanan şınav egzersizi sırasında kas aktivasyonlarının karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 48-54.
- Traş, Z., ve Atış, Y. (2020). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 154-165.
- Toros, T., ve Öğraş, E. (2022). *Spor Psikolojisine Giriş*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2, 202-208.
- Türkçapar, Ü., ve Yasul, Y. (2021). Üniversite okul takımlarında yer alan bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin öfke düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1924-1931.
- Ulucan, H., ve Bahadır, Z. (2011). Haltercilerin kişilik özelliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 175-183.
- Ulusoy, Y., ve Özer, M. K. (2021). Fitness Merkezi Eğitimcilerinin Besin Destekleri ve Steroid Kullanımına Yönelik Yaklaşımlarının İncelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-29.
- Uzun, R. N., Bayansaldüz, M., Gül, M., ve Şahin, T. (2022). defansif ve ofansif sporcuların sporda saldırganlık ve öfke eğilimlerinin karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 297-306.
- Ünver H., ve Perdahlı Fiş N. (2020). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda öfke ve anksiyete düzeylerinin metilfenidat tedavisiyle ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12:195-203.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M. K., Yerlikaya, G., ve Gökgöz, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- Vardar E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3):163-173.
- Yamak, B., İmamoğlu, O., Eliöz, M., Çebi, M., ve İslamoğlu, İ. (2019). Spor lisesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 314-332.

- Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., ve Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.
- 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.
- Yıldız, M. (2010). Amatör ve paf liginde oynayan futbolcuların kişilik tipleri ve sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Yüceant, M. (2023). Vücut geliştirme sporcularında bigoreksiya ve özgüven ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 776-787.





EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız: 18-23 () 24-29 () 30-51 ()
3. Medeni durumunuz: Evli () Bekâr () Boşanmış () Dul ()
4. Eğitim durumunuz: İlkokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
5. Ağırlık kaldırma egzersizleri yapma süresiniz: 3 aydan az () 3-6 ay () 6 ay - 1 yıl () 1 yıl -3 yıl () 3 yıl ve üzeri ()
6. Steroid hormonlar, büyüme hormonu, kan dopingi (EPO gibi), stimülanlar gibi maddeler kullanıyor musunuz? Evet () Hayır ()
7. Herhangi bir psikiyatrik ilaç (antidepresan, antipsikotik, antipsikotikler, mood stabilizörler, adhd ilaçları, hipnotikler ve sedatifler vb.) kullanıyor musunuz? Evet () Hayır ()
8.Sigara içiyor musunuz? Evet () Hayır ()
9.Alkol tüketir misiniz? Evet () Hayır ()
10. Annenizin eğitim durumu nedir? İlkokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
11.Babanızın eğitim durumu nedir? İlkokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
12.Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız? Kötü () Orta () İyi ()

EK-2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

- | | | |
|-----|--|-----------------|
| 1. | Çabuk parlarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 2. | Kızgın mizaçlıyım. | (1) (2) (3) (4) |
| 3. | Öfkesi burnunda bir insanım. | (1) (2) (3) (4) |
| 4. | Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 5. | Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır. | (1) (2) (3) (4) |
| 6. | Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 7. | Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 8. | Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. | (1) (2) (3) (4) |
| 9. | Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir. | (1) (2) (3) (4) |
| 10. | Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 11. | Öfkemi kontrol ederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 12. | Kızgınlığımı gösteririm | (1) (2) (3) (4) |
| 13. | Öfkemi içime atarım | (1) (2) (3) (4) |
| 14. | Başkalarına karşı sabırlıyım | (1) (2) (3) (4) |
| 15. | Somurtur ya da surat asarım | (1) (2) (3) (4) |
| 16. | İnsanlardan uzak dururum. | (1) (2) (3) (4) |
| 17. | Başkalarına iğneli sözler söylerim | (1) (2) (3) (4) |
| 18. | Soğukkanlılığımı korurum. | (1) (2) (3) (4) |
| 19. | Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım | (1) (2) (3) (4) |
| 20. | İçin için köpürürüm ama göstermem | (1) (2) (3) (4) |
| 21. | Davranışlarımı kontrol ederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 22. | Başkalarıyla tartışırım. | (1) (2) (3) (4) |
| 23. | İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim | (1) (2) (3) (4) |
| 24. | Beni çileden çıkaran her neyse, saldırırım. | (1) (2) (3) (4) |
| 25. | Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim | (1) (2) (3) (4) |
| 26. | Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. | (1) (2) (3) (4) |
| 27. | Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir | (1) (2) (3) (4) |
| 28. | Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim | (1) (2) (3) (4) |
| 29. | Kötü şeyler söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 30. | Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım | (1) (2) (3) (4) |
| 31. | İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim. | (1) (2) (3) (4) |
| 32. | Sinirlerime hâkim olamam | (1) (2) (3) (4) |
| 33. | Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 34. | Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. | (1) (2) (3) (4) |

EK-3. Etik Komisyon İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.03.2024-E.908103



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-908103
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

19.03.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Necati Ferhat KOÇAK'ın, Doç.Dr.Ebru Olcay KARABULUT'un danışmanlığında yürüttüğü "*Ağırılık Kaldırma Egzersizleri Yapan Kişilerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 27.02.2024 tarih ve 04 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2024 - 438

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

Bilgi:
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-3. (devam) Etik Komisyon İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.03.2024-E.908103		GAZİ ÜNİVERSİTESİ	
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ			
TOPLANTI TARİHİ : 27.02.2024		TOPLANTI SAYISI : 04	
ADI – SOYADI		İMZA	
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN			
Prof. Dr. Zehra GÖÇMEN BAYKARA BAŞKAN YRD.			
Prof. Dr. C. Haluk BODUR			
Prof. Dr. Seçil ÖZKAN			
Prof. Dr. Cevriye TEMEL GENCER			
Prof. Dr. İlkay ULUTAŞ			
Prof. Dr. Kemalettin DENİZ			
Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ			
Prof. Dr. İlyas OKUR			
Prof. Dr. Nihan KAFA			
Doç. Dr. Melek Gülşah ŞAHİN			
Doç. Dr. Gökhan DELİCEOĞLU			
Doç. Dr. Elvan İNCE AKA			

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-4. Ölçek Kullanım İzni

"Sürekli Öfke(SL-Öfke)" Ölçeği

Kullanım İzni



Gelen Kutusu

ferhat kocak 3 Şub

Alıcılar:



Merhabalar sayın hocam, ben Gazi Üniversitesi Sporda Psiko-sosyal alanlar bölümünde yüksek lisans öğrencisi Necati Ferhat Koçak. Umarım iyisinizdir. Ben sayın Hocam Prof.Dor. Ebru Olcay Karabulut ile birlikte yürüteceğimiz bir çalışmada sizin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını yürüttüğünüz "Sürekli Öfke(SL-Öfke)" Ölçeğinden yararlanmak istiyorum ve sizden bunu kullanmak için izninizi istiyorum. Bana bu ölçeği yollayabilerseniz çok memnun olacağım.

Saygılarımla,

Kadir Ozer 4 Şub

Alıcılar: ben ✓



Sn Koçak
Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Esenlikler
Prof Dr Kadir Özer

[Alıntılanan metni göster](#)

EK-5. Veri Toplama İzinleri

Sayın Necati Ferhat Koçak,

Yüksek lisans tezi olan "Ağırlık Kaldırma Egzersizleri Yapan Kişilerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanız için, spor salonumuzdaki katılımcılardan veri toplamanız için gerekli izinler sağlanmıştır. Bu verilerin tez çalışmanızda kullanılmasında herhangi bir sakınca olmadığı belirtilmektedir.

Saygılarımla,

Ad: İmre Akbar

Soyad: [Redacted]

İmza: [Redacted]

Sayın Necati Ferhat Koçak,

Yüksek lisans tezi olan "Ağırlık Kaldırma Egzersizleri Yapan Kişilerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanız için, spor salonumuzdaki katılımcılardan veri toplamanız için gerekli izinler sağlanmıştır. Bu verilerin tez çalışmanızda kullanılmasında herhangi bir sakınca olmadığı belirtilmektedir.

Saygılarımla,

Ad: Al:

Soyad: Fener

İmza: [Redacted]

EK-5.(devam) Veri Toplama İzinleri

Sayın Necati Ferhat Koçak,

Yüksek lisans tezi olan "Ağırlık Kaldırma Egzersizleri Yapan Kişilerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanız için, spor salonumuzdaki katılımcılardan veri toplamanız için gerekli izinler sağlanmıştır. Bu verilerin tez çalışmanızda kullanılmasında herhangi bir sakınca olmadığı belirtilmektedir.

Saygılarımla,

Ad: Umut Can Tokatlı

Soyad:

İmza:

Sayın Necati Ferhat Koçak,

Yüksek lisans tezi olan "Ağırlık Kaldırma Egzersizleri Yapan Kişilerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanız için, spor salonumuzdaki katılımcılardan veri toplamanız için gerekli izinler sağlanmıştır. Bu verilerin tez çalışmanızda kullanılmasında herhangi bir sakınca olmadığı belirtilmektedir.

Saygılarımla,

Ad: Serkan

Soyad: SEL

İmza:

EK-5.(devam) Veri Toplama İzinleri

Sayın Necati Ferhat Koçak,

Yüksek lisans tezi olan "Ağırlık Kaldırma Egzersizleri Yapan Kişilerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanız için, spor salonumuzdaki katılımcılardan veri toplamanız için gerekli izinler sağlanmıştır. Bu verilerin tez çalışmanızda kullanılmasında herhangi bir sakınca olmadığı belirtilmektedir.

Saygılarımla,

Ad:

Soyad:

İmza:

Sayın Necati Ferhat Koçak,

Yüksek lisans tezi olan "Ağırlık Kaldırma Egzersizleri Yapan Kişilerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanız için, spor salonumuzdaki katılımcılardan veri toplamanız için gerekli izinler sağlanmıştır. Bu verilerin tez çalışmanızda kullanılmasında herhangi bir sakınca olmadığı belirtilmektedir.

Saygılarımla,

Ad: *Sekir*

Soyad: *Gündüz*

İmza:



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : KOÇAK, Necati Ferhat

Uyruğu : T.C.

Doğum tarihi ve yeri :

Medeni hali

Telefon

e-mail

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Devam Ediyor
Lisans	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	2019
Lise	Halide Edip Lisesi	2014
İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Karabulut, E. O., Koçak N. F. (2024). Examination of stress coping styles of people doing weight lifting exercises according to sociodemographic variables. *International Congress Of Multidisciplinary Social Sciences Abstracts*.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..