

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

DİNDARLIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖFKE
KONTROLÜ İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Ayşe ÜZÜM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Adem ŞAHİN

Konya-2023



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ayşe ÜZÜM		
	Numarası	18810201102		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı – Din Psikolojisi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
Tezin Adı	Dindarlık, Bilişsel Esneklik Ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Bir Araştırma			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin Adı Soyadı
Ayşe ÜZÜM
İmzası



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ayşe ÜZÜM		
	Numarası	18810201102		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı – Din Psikolojisi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN		
Tezin Adı	Dindarlık, Bilişsel Esneklik Ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Bir Araştırma			

Bu araştırmanın amacı, bireylerin hayatında önemli bir yeri olan dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın örneklem grubunu, 2022- 2023 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 339 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmamızda dindarlık ile ilgili verilerin toplanmasında “Dini Hayat Ölçeği” (DHÖ), bilişsel esneklik ile ilgili bilgilerin toplanmasında Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), öfke kontrolü ile ilgili verilerin toplanmasında ise “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”(ÇBÖÖ) kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırmamızda dindarlık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük derecede bir ilişki olduğu, katılımcıların dindarlık puanları arttıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Dindarlık ile kişiler arası öfke ölçeği ve intikam alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; dindarlık puanları yükseldikçe örneklemin kişiler arası öfke puanlarının düştüğü, yani öfke kontrollerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Dindarlığın ve boyutlarının bağımsız değişken, bilişsel esneklik ve kişiler arası öfke boyutlarının bağımlı değişken olarak girdiği regresyon analizinde ise dindarlığın bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı, fakat kişiler arası öfke kontrolünü yordamadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dindarlık, Bilişsel Esneklik, Öfke Kontrolü.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ABSTRACT

Öğrencinin	Name and Surname	Ayşe ÜZÜM		
	Student Number	18810201102		
	Department	Department of Philosophy and Religious Sciences – Department of Psychology of Religion		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Prof. Dr. Adem ŞAHİN		
Title of the Thesis/Dissertation	A Research on The Relationship of Religiosity, Cognitive Flexibility and Anger Control			

The aim of this research is to determine the relationship between religiosity, cognitive flexibility and anger control, which have an important place in individuals' lives. The sample group of the research consists of 339 students studying in different faculties of Karamanoğlu Mehmetbey University in the 2022-2023 academic year. In our research, the "Religious Life Scale" (RCS) was used to collect data on religiosity, the Cognitive Flexibility Inventory (CEE) was used to collect information on cognitive flexibility, and the "Multidimensional Anger Scale" (MDSS) was used to collect data on anger management. The collected data were analyzed with the help of SPSS. In our research, it was determined that there was a positive, significant and low-level relationship between religiosity and cognitive flexibility, and as the participants' religiosity scores increased, their cognitive flexibility scores increased. There is a negative and significant relationship between religiosity and the interpersonal anger scale and revenge subscale; It was determined that as religiosity scores increased, the sample's interpersonal anger scores decreased, meaning their anger control increased. In the regression analysis, in which religiosity and its dimensions were entered as independent variables, and cognitive flexibility and interpersonal anger dimensions were entered as dependent variables, it was determined that religiosity significantly predicted cognitive flexibility, but did not predict interpersonal anger control.

Key Words: Religiosity, Cognitive Flexibility, Anger Control.

ÖNSÖZ

Her insanın hayata bakışı, olayları ve olguları yorumlama biçimi birbirinden farklıdır. Aynı problemlerle karşılaşan insanların olaylar karşısında farklı tutumlar sergiledikleri görülmektedir. Bazıları olayları kontrol edilebilir ve başa çıkabilir olarak algılamakta, bazılarının kontrol sağlayamayacakları hissine kapıldıkları görülmektedir. Tam da bu noktada bilişsel psikolojinin konu alanına giren ve bilişsel davranışçı ile akılcı duygusal davranışçı terapilerde kullanılan bilişsel esneklik, önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilişsel esneklik, beklenmedik yaşam koşulları arasında olumsuz bilişsel şemaların daha olumlu şemalarla değiştirilmesi, yaşanan problemlerin çözümünde birden fazla alternatifin var olduğunun farkındalığı, çevresel koşullara bağlı olarak kişinin iradesi dışında ortaya çıkan ve yaşanan zorlukların kontrol altına alınmasında ve baş edilebilir olarak değerlendirilmesinde yetkinlik sağlayan; bunlarla birlikte yeni durumun sonucuna adapte olmayı kolaylaştıran; olaylara farklı açılardan bakabilmeyi sağlayan bir yetkinlik olarak tanımlanmaktadır.

Öfke, insan doğasında yaratılış itibarıyla var olan ve yönetilip, kontrol altına alınmadığında ise başta kişinin biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi yapısını bozarak pek çok huzursuzluğa neden olan bir duygu durumudur. Bu duygunun temelinde engellenme hissi vardır. Engellenme hissi, bireyin gerilim yaşammasına neden olur ve öfke duygusunu açığa çıkarır. Eğer bu gerilim halinde birey, öfke duygusuna neden olan düşünceyi keşfedebilir ve esnek olmayı başarabilirse, öfke duygusunu etkin bir şekilde kontrol altına alabilir.

Din, dindar bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere hayatını bir bütün halinde düzenleyen pek çok referans sunmaktadır. Bu referanslar, inanan bireylerin hayatlarında yer bulmuş ve yaşamlarına aktarılmışsa, yaşanan zorlukların aşılmasından tutun da duygu durumlarını düzenlemelerine ve yönetebilmelerine varana kadar katkı sağlayabilir. Yaşam olaylarının niteliğine uygun bir şekilde devreye sokulan dini referanslar, inanan bireylerin yeni durumlara uyum sağlamalarına yardımcı olmakla birlikte, öfke duygusu gibi birbirinden farklı

olumsuz nitelikli duygular karşısında da bilişsel açıdan esnek bir duruş sergilemelerine ve süreci daha sağlıklı yönetmelerine yardımcı olabilir.

Çalışmamızın amacı, bireyin psikolojik uyum ve sağlığı açısından önemli olan dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi ve dindarlığın bilişsel esneklik ve öfke kontrolü üzerindeki etkisini tespit etmektir.

Konuyla ilgili ilk yapılan çalışmalar olmaları nedeniyle, dindarlık ve bilişsel esneklik bağlamında Aysin Aydınay Satan'ın "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi" ve Emre Gürkan'ın "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıklarını Yordamada Bilişsel Esneklik ve Maneviyatın Rolü" isimli çalışmaları önem arz etmektedir. Dindarlık ve öfke kontrolü arasındaki ilişki bağlamında ise Necmi Karşlı'nın "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi" ve Ayşe Nur Özkan'ın "Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi" isimli çalışmaları, din psikolojisi alanında ilk ve kapsamlı çalışmalar oldukları için önemlidir.

"Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü" arasındaki ilişkiyi konu alan bu çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır. Araştırmamızın giriş bölümünde, araştırmanın konusu ve problemi, konuyla ilgili kuramsal çerçeve, daha önce yapılmış belli başlı araştırmalar, araştırmanın amacı ve önemi ele alınmıştır.

Araştırmanın birinci bölümde, tezimize konu olan temel kavramlar ele alınmıştır. Bu bağlamda, ilk olarak "din ve dindarlık" başlığı altında dinin tanımı, dindarlığın tanımı, dindarlık tipolojileri ve dindarlığın boyutları ele alınmıştır. Daha sonra, tezimizin ikinci kavramı olan "bilişsel esneklik" başlığı altında bilişsel esnekliğin tanımı ve tanım ile ilgili kuram ve yaklaşımlara değinilmiştir. Daha sonra, "öfke kontrolü" başlığı altında öfkenin tanımı, kuramsal yaklaşımların öfke kavramına genel bakışı, öfkenin nedenleri, öfke çeşitleri, öfke anında ortaya çıkan tepkiler, öfkenin ifade edilme biçimleri, öfke kontrolü, öfke kontrol yöntemleri, dinlerin öfke kavramına genel bakışı, Kur'an ve hadislerde öfke kavramı ve öfke kontrolü sağlamada dinin sunduğu başa çıkma yöntemlerine ve son olarak dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Araştırmanın ikinci bölümde, araştırmanın yöntemi, modeli, hipotezleri, sayıtları, sınırlılıkları,

evren ve örnekleme, veri toplama araçları, işlem, uygulama ve verilerin analizi hakkında açıklamalara; üçüncü bölümünde elde edilen verilere; dördüncü bölümünde ise değerlendirme ve son olarak ulaşılan bulguların yer aldığı sonuç kısmına yer verilmiştir.

Çalışmanın gerçekleşmesinde yüksek lisans hayatım boyunca hem akademik bilgisinden hem de hayat tecrübesinden istifade ettiğim değerli danışman hocam Prof. Dr. Adem Şahin'e ve yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgilerini paylaşan Prof. Dr. Abdülkerim Bahadır'a saygı ve şükranlarımı sunarım.

Ayşe ÜZÜM

Konya, 2023

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu	1
2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
3. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	5

BİRİNCİ BÖLÜM

DİNDARLIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖFKE KONTROLÜ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Din ve Dindarlık	9
1.1.1. Dinin Tanımı.....	9
1.1.2. Dindarlığın Tanımı	15
1.1.3. Dindarlık Tipolojileri.....	16
1.1.4. Dindarlık Boyutları.....	21
1.1.4.1. İdeolojik (İnanç) Boyutu	21
1.1.4.2. Törenselle (İbadet) Boyutu.....	22
1.1.4.3. Tecrübî (Duygusal) Boyutu	22
1.1.4.4. Zihinsel (Bilgi) Boyutu.....	22
1.1.4.5. Etki Boyutu	23
1.2. Bilişsel Esneklik	23
1.2.1. Bilişsel Esneklik Tanımı	23
1.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar	30
1.2.2.1. Bilişsel Yaklaşımlar	30
1.2.2.1.1. Bilişsel Gelişim Kuramı.....	30
1.2.2.1.2. Sosyal Bilişsel Kuram.....	33
1.2.2.1.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	36
1.2.2.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	42
1.2.2.2. Nöropsikolojik Yaklaşım.....	46
1.3. Öfke ve Öfke Kontrolü.....	52
1.3.1. Öfkenin Tanımı	52

1.3.2. Kuramsal Yaklaşımların Öfke Kavramına Genel Bakışı.....	53
1.3.2.1. Biyolojik Kuram	53
1.3.2.2. James-Lang' ın Duygu Kuramı.....	54
1.3.2.3. Psikanalitik Kuram.....	55
1.3.2.4. Davranışçı Kuram	57
1.3.2.5. Sosyal Öğrenme Kuramı	57
1.3.2.6. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	59
1.3.2.7. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.....	59
1.3.2.8. Hümanistik Yaklaşım ve Öfke.....	60
1.3.2.9. Varoluşsal Kuram.....	61
1.3.3. Öfkenin Nedenleri	61
1.3.3.1. Çevresel Nedenler	61
1.3.3.2. Psikolojik Nedenler	65
1.3.4. Öfke Çeşitleri	72
1.3.4.1. Durumsal Öfke	72
1.3.4.2. Sürekli Öfke	72
1.3.5. Öfke Anında Ortaya Çıkan Tepkiler	73
1.3.5.1. Fizyolojik Tepkiler	73
1.3.5.2. Zihinsel Tepkiler	74
1.3.5.3. Duygusal Tepkiler	75
1.3.5.4. Davranışsal Tepkiler.....	76
1.3.6. Öfkenin İfade Ediliş Biçimleri	76
1.3.6.1. Öfkenin İçe Yönelmesi.....	76
1.3.6.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi	77
1.3.7. Öfke Kontrolü	77
1.3.8. Öfke Kontrolü Yöntemleri	78
1.3.8.1. Bilişsel Yöntemler.....	78
1.3.8.2. Duyuşsal Yöntemler.....	79
1.3.8.3. İletişim Yöntemleri	79
1.3.8.4. Duygusal Yöntemler.....	80
1.3.8.5. Davranışsal Yöntemler	80
1.3.9. Dinlerin Öfke Kavramına Bakışı.....	81
1.3.9.1. Yahudiliğin Öfke Duygusuna Yaklaşımı	81
1.3.9.2. Hristiyanlığı Öfke Duygusuna Yaklaşımı	82
1.3.9.3. Budizm ve Hinduizm' in Öfke Duygusuna Yaklaşımı	83
1.3.9.4. İslam' ın Öfke Duygusuna Yaklaşımı.....	84
1.3.10. Kur'an ve Hadislerle Öfke Kavramı.....	85
1.3.11. Öfke Kontrolü Sağlamada Dinin Sunduğu Başa Çıkma Yöntemleri	89
1.3.11.1. Bilişsel Yöntemler.....	90

1.3.11.2. Duygusal Yöntemler	91
1.3.11.3. Davranışsal Yöntemler	92
1.4. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki	95

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA

2.1. Araştırmanın Yöntemi	100
2.2. Araştırma Modeli	100
2.3. Araştırmanın Hipotezleri	100
2.4. Araştırmanın Sayıtları	102
2.5. Araştırmanın Sınırlıkları	102
2.6. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme	103
2.7. Veri Toplama Araçları	106
2.7.1. Kişisel Bilgi Formu	106
2.7.2. Dini Hayat Ölçeği	106
2.7.3. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği	107
2.7.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği	108
2.8. İşlem	108
2.8.1. Verilerin Toplanması	108
2.8.2. Verilerin Analizi	108

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile Demografik Değişkenlere Ait Bulgular	111
3.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular	111
3.1.2. Yaş Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular	114
3.1.3. Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular	118
3.1.4. Sınıf Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular	129
3.1.5. Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular	133
3.1.6. Anne Tutumuna Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular	136
3.1.7. Baba Tutumuna Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular	139

3.1.8. Dini Hayatı Şekillendiren Faktöre Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular.....	144
3.2. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	152
3.3. Dindarlık ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	153
3.4. Dindarlığın Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolünü Yordadığına Dair Bulgular	155

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

4.1. Dindarlık ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	157
4.1.1. Dindarlık ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	157
4.1.2. Dindarlık ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	159
4.1.3. Dindarlık ile Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	161
4.1.4. Dindarlık ile Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	163
4.1.5. Dindarlık ile Yaşamının En Uzun Geçtiği Yer Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	164
4.1.6. Dindarlık ile Anne ve Baba Tutumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	165
4.1.7. Dindarlık ile Dini Hayatı Şekillendiren Faktör Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	168
4.1.8. Bilişsel Esneklik ile Dini Hayatı Şekillendiren Faktör Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	169
4.1.9. Öfke Kontrolü ile Dini Hayatı Şekillendiren Faktör Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	172
4.2. Bilişsel Esneklik ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi	173
4.2.1. Bilişsel Esneklik ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	173
4.2.2. Bilişsel Esneklik ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	175
4.2.3. Bilişsel Esneklik ile Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	176
4.2.4. Bilişsel Esneklik ile Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	178
4.2.5. Bilişsel Esneklik ile Yaşamının En Uzun Geçtiği Yer Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	179

4.2.6. Bilişsel Esneklik ile Anne ve Baba Tutumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	181
4.3. Öfke Kontrolü ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi	181
4.3.1. Öfke Kontrolü ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	182
4.3.2. Öfke Kontrolü ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	183
4.3.3. Öfke Kontrolü ile Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	183
4.3.4. Öfke Kontrolü ile Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	185
4.3.5. Öfke Kontrolü ile Yaşamının En Uzun Geçtiği Yer Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	186
4.3.6. Öfke Kontrolü ile Anne ve Baba Tutumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	186
4.4. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	187
4.4.1. Dindarlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	187
4.4.2. Dindarlık ve Öfke Kontrol Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi	194
4.5. Dindarlığın Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolünü Yordamadaki Rolüne Dair Bulguların Değerlendirilmesi	197
SONUÇ	203
KAYNAKÇA	208
EKLER	231

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem cinsiyete gruplarına göre dağılımı.....	103
Tablo 2. Örneklem yaş gruplarına göre dağılımı.....	103
Tablo 3. Örneklem fakülte gruplarına göre dağılımı.....	104
Tablo 4. Örneklem sınıf gruplarına göre dağılımı.....	104
Tablo 5. Örneklem yaşamının en uzun geçtiği yere göre gruplara dağılımı.....	104
Tablo 6. Örneklem anne tutumlarına göre gruplara dağılımı.....	105
Tablo 7. Örneklem baba tutumlarına göre gruplara dağılımı.....	105
Tablo 8. Örneklem dini hayatı şekillendiren faktöre göre dağılımı.....	106
Tablo 9. Araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ..	109
Tablo 10. Verilerin normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık kat sayıları.....	110
Tablo 11. Dindarlığın cinsiyete göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	111
Tablo 12. Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	112
Tablo 13. Öfke kontrolünün cinsiyete göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	113
Tablo 14. Dindarlığın Yaşa göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi.....	114
Tablo 15. Dindarlığın davranış alt boyutunun yaşa göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	115
Tablo 16. Bilişsel esnekliğin yaş değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.....	115
Tablo 17. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	116
Tablo 18. Toplam bilişsel esneklik puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	116
Tablo 19. Öfke kontrol puanlarının yaşa değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.....	117
Tablo 20. Dindarlığın öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.....	118
Tablo 21. Dindarlığın inanç boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	119
Tablo 22. Dindarlığın duygu boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	120
Tablo 23. Dindarlığın davranış boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	121
Tablo 24. Dindarlığın bilgi boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	121
Tablo 25. Toplam dindarlık puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.....	122

Tablo 26. Bilişsel esnekliğin öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	123
Tablo 27. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	124
Tablo 28. Toplam bilişsel esneklik puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	124
Tablo 29. Öfke kontrolü puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	125
Tablo 30. İntikam tepkileri puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	126
Tablo 31. Pasif agresif tepki puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulgular.	127
Tablo 32. Toplam öfke kontrol puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulgular.	128
Tablo 33. Dindarlığın sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair göre Kruskal-Wallis H testi bulguları.	129
Tablo 34. Dindarlığın davranış alt boyutunun sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulgular.	130
Tablo 35. Bilişsel esnekliğin sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair göre Kruskal-Wallis H testi bulguları.	131
Tablo 36. Öfke kontrolünün sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair göre Kruskal-Wallis H testi bulguları.	132
Tablo 37. Dindarlığın yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	133
Tablo 38. Dindarlığın duygu alt boyutunun yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	133
Tablo 39. Dindarlığın davranış alt boyutunun yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	134
Tablo 40. Toplam dindarlık puanlarının yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	134
Tablo 41. Bilişsel esnekliğin yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	135
Tablo 42. Öfke kontrolünün yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair göre Kruskal-Wallis H testi bulguları.	135
Tablo 43. Dindarlığın anne tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	136
Tablo 44. Bilişsel esnekliğin anne tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	137
Tablo 45. Öfke kontrolünün anne tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	138
Tablo 46. Dindarlığın baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	139

Tablo 47. Bilişsel esnekliğin baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	140
Tablo 48. Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunun baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına Mann-Whitney U testi bulguları.	141
Tablo 49. Toplam bilişsel esneklik puanlarının baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına Mann-Whitney U testi bulguları.	142
Tablo 50. Öfke kontrolünün baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	143
Tablo 51. Dindarlığın dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	144
Tablo 52. Dindarlığın inanç boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	145
Tablo 53. Dindarlığın duygu boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	146
Tablo 54. Dindarlığın davranış boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	147
Tablo 55. Dindarlığın bilgi boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	148
Tablo 56. Toplam dindarlık puanlarının dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.	149
Tablo 57. Bilişsel esnekliğin dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	150
Tablo 58. Öfke kontrolünün dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.	151
Tablo 59. Dindarlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye dair spearman korelasyon analizine dair bulgular.	152
Tablo 60. Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisine dair spearman korelasyon analizine dair bulgular.	154
Tablo 61. Dindarlığın bilişsel esnekliği yordamasına dair regresyon analizine ait bulgular.	155
Tablo 62. Dindarlığın öfke kontrolünü yordamasına dair regresyon analizine ait bulgular.	156

KISALTMALAR

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BEE	: Bilişsel Esneklik Envanteri
Bk.	: Bakınız
Cc.	: Celle Celelühü
ÇBÖÖ	: Çok Boyutlu Öfke Ölçeği
Bs.	: Baskı
Çev	: Çeviren
Der.	: Derleyen
DHÖ	: Dini Hayat Ölçeği
D-W	: Durbin-Watson
Ed	: Editör
Hız	: Hazreti
KHK	: Kanun Hükmünde Kararname
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
PDR	: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
TDK	: Türk Dil Kurumu
vd.	: Ve diğerleri
VIF	: Varyans Artış Faktörü
Yy.	: Yüzyıl

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın konusu, amacı ve önemi, konu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

1. Araştırmanın Konusu

Araştırmamız “Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü” arasındaki ilişkiyi konu alan nicel bir çalışmadır.

Toplumların var olduğu süreçten bu yana süregelen ve hep varlığını koruyan din, her toplumun kendine özgü benimsediği inançlar doğrultusunda kurumsallaşarak insanlık tarihinin her aşamasında önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Din olgusu insanın kendi öz varlığı hakkındaki şuurla birlikte ortaya çıkar ve bu şuurla birlikte gelişir. Doğası itibarıyla insan, hem kendini, hem yaşadığı fiziksel âlemi, hem de metafiziksel âlemi anlamak ve anlamlandırmak için bir takım varoluşsal sorulara cevaplar arar. Tamda bu noktada dinin, bütün bu sorulara cevap vermek suretiyle aydınlatıcı bir görev üstlendiği görülmektedir. Bu da bize dinin, varoluşsal bir ihtiyaç olduğunu, insanın gücünün yetmediği olaylar karşısında güvenip sığınacağı aşkın bir varlığa yönelme eğilimine sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca din, uygun olan ve uygun olmayan eylemleri belirlemek suretiyle mensuplarının bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere bütün alanlarını düzenleyici belli standartlar koymaktadır. Bu standartlar kişinin hem bireysel yaşamında hem de içinde bulunduğu çevrede nasıl davranması gerektiği ve neleri yapması yapmaması gerektiğini ve beklenmedik yaşam koşulları karşısında nasıl tepkiler vermesi gerektiği hakkında bazı yollar ve yöntemler sunmaktadır.

Bilişsel esneklik, çeşitli ölçütler arasında farklılık gösteren zorlu yaşam koşullarında bilişsel kümeler, diğer bir ifadeyle şemalar arasında geçiş yapabilme ve uyumsuz düşüncelerin daha dengeli ve uyumlu düşüncelerle değiştirebilme yetkinliği olarak tanımlanır. Bilişsel esneklik, zor durumların kontrol edilebilir şekilde algılanmasını, yaşam olaylarının ve insan davranışlarının ortaya çıkışında etkileyici pek çok etkenin olabileceğini ve bunların çeşitli şekillerde açıklamalara sahip olabileceği üzerinde durur. Bütün bu özelliklerinin yanında, bilişsel esneklik

karşılaşılan problemlere birden çok alternatif çözüm üretebilme becerisini içine alır. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, olaylar karşısında katı olmak yerine, o olayın olası sonuçlarını göz önüne alarak olaylara esnek bir şekilde yaklaşır. Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise daha katı tutum sergilerler. Bu kişiler zorlu yaşam olayları karşısında veya olumsuz nitelik taşıyan duygu durumlarında tepkilerini ayarlamakta güçlük çekerler ve kontrol altına almakta zorlanırlar.

Günlük hayatın bir parçası olan öfke, tüm canlılarda evrensel bir duygu olup kültürden kültüre, insandan insana farklı şekillerde yaşanmaktadır. Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen; fizyolojik, bilişsel (mantıkdışı inançlar, otomatik düşünceler), duyuşsal (öfkeyi fark etme) ve davranışsal (sözel ve bedensel öfke ifadeleri) boyutları olan bir tür duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Önemli olan bu duygunun kontrollü bir şekilde yaşanması ve yıkıcı boyutunun en aza indirilerek kontrol altına alınmasıdır.

Öfke kontrolü, aşırı ve gereksiz öfke ifadesinin azaltılması anlamına gelmektedir. Öfke kontrolünde temel amaç, bireyin saldırganlık ve şiddetten uzak bir şekilde, kendisine veya çevresindeki diğer canlılara, eşyalara zarar vermeden bu duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade etmesidir. Kontrol altına alınmadığı zaman öfke, insan ilişkilerinde önemli sorunlar meydana getiren ve yıkıcı olabilen duygular arasında da ilk sırada gelir.

İnsanların içsel süreçlerini ve bu süreçlerin davranışlarına nasıl yansıdığını inceleyen psikoloji, öfke anında insanlarda birbiriyle bağlantılı ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen fizyolojik, zihinsel, duygusal ve fiziksel olmak üzere birtakım tepkilerin ortaya çıktığını belirtir. Psikoloji, bu tepkilerin kontrol altına alınmasında bilişsel, duyuşsal, iletişimsel, duygusal ve fiziksel olmak üzere yaşanan duygunun niteliğine göre bazı yöntemlerin takip edilmesinin ve geliştirilmesinin gerekliliğine vurgu yapar. Yapılan araştırmalar psikolojinin sunduğu öfke kontrol yöntemleri ile dinin tavsiye ettiği metotların işlev bakımından birbiriyle örtüştüğünü göstermektedir.

Araştırmamızda dindarlığın bilişsel esneklik ve öfke kontrolü üzerindeki etkisi incelenmekte ve bu bağlamda oluşturulan şu sorulara cevap aranmaktadır:

P1) Dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

P2) Dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolünü anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

P3) Dindarlık cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, yaşamının en uzun geçtiği yer, anne tutumu, baba tutumu ve dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşmakta mıdır?

P4) Bilişsel esneklik cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, yaşamının en uzun geçtiği yer, anne tutumu, baba tutumu ve dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşmakta mıdır?

P5) Öfke kontrolü cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, yaşamının en uzun geçtiği yer, anne tutumu, baba tutumu ve dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşmakta mıdır?

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı, dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasında bir ilişkinin olup olmadığını, dindarlığın bilişsel esneklik ve öfke kontrolünü yordayıp yordamadığını ve demografik değişkenlerin bu düzeylere ne ölçüde etkili olduğunu incelemektir. Araştırmada, dindar bireylerin bilişsel esneklik ve öfke kontrollerine dinin nasıl bir etkisinin olduğu cevap aranan soruların başında gelmektedir.

Üniversite yaşamı, gençlere pek çok fırsat sunmanın yanı sıra, üniversite ortamına uyum sağlama, akademik çalışmalar ve psikolojik gelişimdeki zorluklar nedeniyle gençler için bir stres kaynağı olabilmektedir. Gençler, üniversite süreçleri boyunca ailevi, akademik, psikolojik, sosyal, kültürel, ekonomik, sağlık, yaşam, iletişim, meslek edinme, kendini ifade etme ve boş zamanlarını değerlendirme gibi birçok problemle karşı karşıya kalabilmektedirler.

Ailelerinden ilk kez ayrılarak yabancı bir şehirde üniversite eğitimine başlayan, farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip öğrencilerin, üniversite yaşamı içinde yeni sosyal ilişkiler kurmaları ve bir topluluğun bir parçası olmaları bu dönem içinde beklenen ve gözlemlenen gelişim görevleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte gençlerin üniversite yaşamıyla ilgili güçlüklerle başa çıkma ve ihtiyaçlarına doyum sağlama çabaları, onların yaşam kalitesini ve ruh sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmekte zorlanan öğrencilerin yaşam kalitelerini arttırma, olumsuz duygu ve düşüncelerini yöneterek kontrol altına almalarında dini referansları kullanmaları onlara bu konuda destek sağlayabilir. Bu açıdan, bireylerin düşünce ve duygularını yönetme biçimlerinde dini inançların önemli bir rol oynayabileceği düşünülmüş ve bu ilişki bilişsel esneklik ve öfke kontrolü bağlamında incelenmiştir.

Bilişsel esneklik, değişen koşullara uyum sağlama, olumsuz durumları daha olumlu bir bakış açısıyla ele alma ve yaşanan zorluklara esnek bir şekilde yanıt verebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Öfke kontrolü ise, duygusal tepkileri yönetme ve olumsuz duygusal durumları daha yapıcı bir şekilde ifade edebilme yeteneğidir. Bu iki kavram bağlamında din, inanan bireylere çeşitli değerler, inançlar ve manevi kaynaklar sunarak zorluklarla başa çıkma, duygu ve düşünceleri kontrol altına alma konusunda durumun niteliğine uygun pek çok kaynak sunmaktadır. Dolayısıyla bu kaynaklar, kişinin olaylara daha geniş bir perspektiften bakmasına, esnek bir düşünce yapısını sürdürmesine ve yaşanan zorluklara daha etkili bir şekilde yaklaşabilmesine katkı sağlayacaktır.

Din psikolojisi alanında dindarlık ve öfke kontrolü üzerine yapılmış birçok çalışma bulunmasına rağmen, dindarlık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele alan müstakil bir çalışmaya raslanmamıştır. Bu bağlamda, yürüttüğümüz araştırma, din psikolojisi alanında dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Dolayısıyla, bilimsel veriler ışığında hazırlanan bu çalışmanın, din psikolojisi alanında önemli bir boşluğu dolduracağı ve yapılacak diğer araştırmalara temel bir çerçeve sunacağı kanaatindeyiz.

Aynı zamanda, bu çalışmanın eğitimciler ve terapistler için, özellikle dindar bireylerle çalışırken bilişsel esneklik ve öfke kontrolü konularında daha etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Diğer taraftan, dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması, toplum içinde daha sağlıklı sosyal dinamiklerin ve barışın teşvik edilmesine katkı sağlayabilir.

3. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

İlgili literatür taramaları sonucunda, araştırmamıza konu olan dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü kavramlarıyla ilişkili olan çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

Dini motiflerin öfke kontrolü üzerindeki etkilerini inceleyen Özkan (2008)'in, ayetler, hadisler ve ahlaki metinler ışığında düzenlediği oturumlarla gerçekleştirdiği deneysel çalışmada öfke kontrol programı hazırladığı ve bunu bir grup yetişkin bayan örneklemini üzerinde uyguladığı görülmüştür. Yapılan oturumlar sonunda deney grubunda yer alan yetişkinlerin sürekli öfke, içe yönelmiş öfke ve öfkenin dışa yansıtılması ile ilgili davranışlarında azalma, öfke kontrol düzeylerinde ise artış olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öfke kontrolünde bilişsel düzenlemenin önemi üzerinde durularak, dini referanslarla birlikte bilişsel davranışçı terapi (BDT) tekniklerinin birlikte harmanlanarak kullanılmasının öfke duygusunu tanımlama konusunda bireylere farkındalık kazandıracığı ifade edilmiş ve bu sistemin uygulanması tavsiye edilmiştir.

Karlı (2011)'nin lise ve üniversite öğrencileri ile birlikte halktan insanları da örneklem grubuna dâhil ettiği kapsamlı çalışmada dindarlık ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi tespit etmeye çalıştığı görülmüştür. Alt yaş sınırı 15 ve üst yaş sınırının konulmadığı bu çalışmada, örneklem grubunun yaş ortalaması yükseldikçe sürekli öfke skorlarının anlamlı şekilde düştüğü, bayanların öfke kontrol skorlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, evlilerin bekârlar veya dullara göre öfkelerini kontrol etmekte daha fazla zorlandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe katılımcıların öfke kontrol puanlarının arttığı, en düşük öfke puanına öğrencilerin en yüksek öfke puanına ise emeklilerin sahip olduğu, sigara ve alkol kullanımının öfkeyi arttırıcı bir unsur olduğu, erken çocuklukta şiddete maruz

kalma, küçük düşürülme, utandırılma, değersiz görülme ve umursanmamanın da kişilerin öfkeli oluşunda etkili birer faktör olduğu tespit edilmiştir. Bütün bu tespitlerle birlikte dini referanslara bağlılığın ve dinin tavsiye ettiği öfke kontrol yöntemlerinin öfkeyi azalttığı ve öfke kontrolünü arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Koç (2011)'ın "Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvurları, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı" başlıklı çalışmasında bu üç değişken arasında anlamlı ilişkiler olduğunu tespit ettiği görülmüştür. Yapılan bu çalışmada sevgi yönelimli (olumlu din algısı) din eğitimi alan öğrencilerin, Tanrı tasavvurlarının, korku temelli (olumsuz din algısı) din eğitimi alanlara göre daha olumlu olduğu ve olumlu Tanrı tasavvuruna sahip olanların benlik saygılarının da daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada olumsuz Tanrı tasavvuruna sahip olan bireylerin öfke düzeylerinin daha yüksek, olumlu Tanrı tasavvuruna sahip olanların ise öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilmiştir.

Kula (2012)'ın "Ergenlerde Öfke Duygusu: Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme" adlı çalışmasında, kişiler arası öfke tepkileri ile olumlu Tanrı algısı, olumlu benlik algısı ve utanç duyguları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit ettiği görülmektedir.

"Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine" bir araştırma gerçekleştiren Özgül (2017)'ün çalışmasında, öfke kontrolü ile olumlu dini başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit ettiği görülmüştür. Çalışmada örneklem grubunun olumlu dini başa çıkma stratejileri arttıkça öfke kontrol düzeyinin yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca, toplu yapılan ibadetlerin, kanaat, yardımlaşma, alçak gönüllülük ve affetme gibi dini referansların ve dini/kültürel etkinliklere katılımın öfkeyi kontrol altına almada etkili olduğu ifade edilmektedir. Diğer taraftan, öfke kontrolü ile olumsuz dini başa çıkma arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu, olumsuz dini başa çıkmanın öfke kontrol düzeyini azalttığı tespit edilmiş. Ayrıca, Allah ile manevi bir bağ kuramama, dini ve ahlaki değerlerden uzaklaşma, zorluklar karşısında sabır ve tevekkül gösterememe, zor anlarda Allah'ın kendisine yardım etmediği ve Allah'ın kendisini cezalandırdığı gibi olumsuz düşünce kalıplarının öfkeyi arttırdığı ifade edilmiştir.

Ergüven (2019)'in "Aile İçi Duygusal/Psikolojik Şiddeti Önlemede Öfke Kontrolü ve Dinin Rolü" başlıklı çalışmasında, öfkeyi kontrol etme ve doğru yönlendirme noktasında dini referansların rolünü ortaya koymak üzere farklı meslek gruplarından on aile ile görüşmeler düzenlediği tespit edilmiştir. Mülakat tekniği ile açık uçlu soruların kullanıldığı bu araştırmanın sonunda kontrol edilemeyen veya doğru ifade edilemeyen öfkenin aile içinde erkekten kadına daha çok fiziksel ve psikolojik, kadından erkeğe ise psikolojik şiddet şeklinde yansıtıldığı; bununla birlikte yetişkinlerden çocuklara yansıtılan öfkenin daha çok ihmal veya istismar boyutunda olduğu ifade edilmiştir. Diğer taraftan, çalışmada öfkeyi kontrol altına alma ve olası aile içi veya toplumsal şiddeti engellemede dini doğru anlamının ve önerdiği referansların olumlu etkisinin ancak doğru dini ve ahlaki bilgiye sahip olmakla gerçekleşebileceği vurgulanmıştır.

Diril (2017)'in "Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişiyi Tespit Etmek" amacıyla yaptığı çalışmada, öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre; bilişsel esneklik ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt ölçekleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, bilişsel esneklik puanları ile öfke kontrol alt ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonunda öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe öfkeyle baş etme ve problem çözme becerilerinin arttığı ifade edilmiştir. Ayrıca, bu çalışmada öfke duygusunun ifade edilmesinde bilişsel yapıların ve sahip olunan inançların etkili bir faktör olduğu, saldırganlık ve şiddet içerikli ifade edilen öfkenin esneklikten uzak olumsuz katı bilişsel yapılardan kaynaklandığı vurgulanmıştır.

Satan'ın, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nde devam eden 105'i kız, 93'ü erkek olmak üzere toplam 198 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmasına, "Satan'ın Dini İnanç Düzeyi Ölçeği," "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği"ni kullanmıştır. Sonuç olarak, dini inanç düzeyinin ve bilişsel esneklik düzeyinin öznel iyi oluşun önemli belirleyicileri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öznel iyi oluşu pozitif düzeyde yordayan dini inanç ve bilişsel esnekliğin

öğrencilerin olumlu duygular yaşamasına yardımcı olacağı ifade edilerek hazırlanan eğitim programlarına bu iki kavramın dâhil edilmesi tavsiye edilmiştir (Satan, 2014: 71).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın üstlendiği rolü ele alan çalışmada, maneviyat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Gürkan (2022: 110) tarafından yapılan bu çalışmada maneviyatın insana bir yaşam amacı verdiği, aşkın olanla irtibat kurmada yol haritası çizdiği ve bunun da yaşamı amaçlı ve anlamlı hale getirdiği vurgulanarak, maneviyat ve bilişsel esnekliğin yaşamda uyumu ve umudu olumlu şekilde etkileyerek psikolojik sağlığını arttırdığı ifade edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİNDARLIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖFKE KONTROLÜ

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Din ve Dindarlık

1.1.1. Dinin Tanımı

Toplumların var olduğu süreçten bu yana süregelen ve hep varlığını koruyan din, her toplumun kendine özgü benimsediği inançlar doğrultusunda kurumsallaşarak insanlık tarihinin her aşamasında önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Din olgusu, insanın kendi öz varlığı hakkındaki şuur ile birlikte ortaya çıkar ve bu şuur ile birlikte gelişir. Doğası itibariyle insan, hem kendini, hem yaşadığı fiziksel âlemi, hem de metafiziksel âlemi anlamak ve anlamlandırmak için bir takım varoluşsal sorulara cevaplar arar. Tam da bu noktada dinin, bütün bu sorulara cevap vermek suretiyle aydınlatıcı bir görev üstlendiği görülmektedir. Bu da bize dinin, varoluşsal bir ihtiyaç olduğunu, insanın gücünün yetmediği olaylar karşısında güvenip sığınacağı aşkın bir varlığa yönelme eğilimine sahip olduğunu göstermektedir. (Tümer, 1986: 219-221).

Her ne kadar tarihsel sahnede bireysel boyutta herhangi bir dini ya da inancı benimsemeyen insan görüşleri ortaya çıkmış olsa da (Akkuş ve Uçar, 2018: 117), genel itibari ile yeryüzünde bir araya gelen toplulukların bir din veya inanç etrafında birleştiklerini, yaşamsal faaliyetlerinden, yapıtlarına varana kadar hayatlarının bütün etkinlik alanlarına inançlarını yansıttıklarını, arkalarında bıraktıkları eserler den de yola çıkarak görmekteyiz (Yüksel, 1999: 79-80).

Konu, hayatın her alanına nüfuz eden dini tanımlamaya gelince ise, kolaylıkla tanımlanan ve herkesin fikir birliğine varabileceği genel bir tanımın yapılıp yapılamayacağı gündeme geldiğini görmekteyiz. Bunun sebebi ise dinin insanların zihninde nasıl bir çağrışım yaptığı, herkesin aynı şeyi algılayıp algılamadığı, somut bir alan olmayışı, bir birinden farklı uygulama sahasına sahip oluşu, teşekkül ettiği tarih, tanımlayıcıların subjektif yaklaşımları, içeriğine nelerin

alınıp alınamayacağı gibi pek çok sorunu ve soruyu beraberinde getirmiş olmasından kaynaklanmaktadır (Yaparel, 1987: 403-405).

Doğal olarak da bir antropologla bir filozofun, bir teologla bir psikoloğun ya da bir sosyoloğun dini kendi perspektiflerinden sahalarına uygun ifadeler kullanmak suretiyle açıklamaya çalıştıklarını görmekteyiz (Yapıcı, 2015: 31-32).

Bir antropolog gözüyle Geertz dini *“genel bir varlık düzenine ilişkin kavramlar formüle ederek ve bu kavramları, bir gerçeklik atmosferiyle kaplayarak, insanlarda, o gerçeklik atmosferi içinde eşsiz derecede gerçekçi görünen güçlü, geniş kapsamlı ve uzun süreli ruhsal durum ve motivasyonlar kurmaya çalışan bir semboller sistemi”* (Okumuş, 2016: 282) şeklinde tanımlamaktadır. Durkheim ise *“kutsal olarak kabul edilen varlıklara yönelik geliştirilen ve sonuçta ahlaki bir topluluğun oluşmasını sağlayan inançlardan ve uygulamalardan oluşan bir sistem”* (Yıldız, 2001: 22) olarak dine sosyolojik bir form kazandırmaktadır. Ünlü filozoflardan Spencer ise dini, *“her şeyin bizim bilgimizin üstüne çıkan bir Kudret'in tezahürleri olduğunu kabul etmektir”* şeklinde tanımlanmıştır (Tümer, 1986: 223).

Psikoloji sözlüğünde din, *“insan için vazgeçilmeyen ve onun hayatının şekillenmesinde çok büyük rolü olan, davranışlarına yön, yaşama anlam veren kutsal ve ya doğaüstü bir güç ve yaratıcı kavramına dayanan bir inançlar, semboller ve törenler sistemi”* (Budak, 2003: 21) şeklinde tanımlanırken, İlahiyat sahasında ise *“Allah tarafından vaz’ olunmuş, inanlara saadet yolları gösteren, yaratılışlarındaki gaye ve hedefi, Allah’a ne şekilde ibadet edileceğini bildiren bir kanun”* (Akseki, 1974: 7) olarak tarif edilmektedir.

Din psikolojisi perspektifinden ise *“doğrudan ya da dolaylı olarak ilahi veya kutsal (mukaddes) olanla girilen ilişkiler sonucunda, etki ve sonuçları itibarıyla, hem tek tek bireylere hem de topluma farklı düzeylerde belli bir duyuş, düşünüş ve davranış kalıbı sunan, hayata anlam ve amaç vererek insanın varoluşsal kaygılarına çözüm üreten, mensuplarına belirli ve farklı kimlik duygusu temin ederek bir müminler cemaati oluşturan sembolik bir sistem”* (Yapıcı, 2013: 19) olarak dini bütün boyutlarını kapsayacak şekilde tanımlayabiliriz.

Yukardaki tanımlarda dini araştırma yapan sosyal bilimlerin hepsinin inanılan, inanan ve inanın inandığına karşı yerine getirmekle yükümlü olduğu pratikler olmak üzere dinin vaz geçilmez üç özelliği konusunda uzlaştıkları ve ortak cümleler kullandıkları görülmektedir (Yavuz, 1982: 88).

Psikoloji “*insanların bireysel davranışlarını, bu davranışlarının arka planında yer alan zihinsel, duygusal, biyolojik ve davranışsal sonuçlarını bilimsel ilkelerden hareket ederek ve bilimsel yöntemler kullanarak araştıran*” bir disiplindir. Bu bağlamda genel psikolojinin ele aldığı konuları dini perspektiften inceleyen din psikolojisi de “*insanların bireysel dini davranışlarını, bu davranışların psikolojik nedenlerini ve psikolojik sonuçlarını bilimsel ilkelerden hareket ederek bilimsel yöntemlerle araştıran*” bir disiplin olarak tanımlanır (Horozcu, 2017: 45).

Din psikolojisi alanında çalışmalar yürüten psikoloji ekollerini incelendiğimizde, Tanrı ve din olgularını benimsedikleri kuramların ilkeleri doğrultusunda açıklamaya çalıştıkları görmekteyiz. Zaman içinde gelişen bu ekollerin bazılarının birbirlerinin yorumlarını destekleyip, geliştirdiklerini, bazılarının ise mevcut görüşleri ve yorumları eleştirerek yeni yorumlarla alana farklı bakış açıları kazandırdıklarını, fakat her bir ekolün de din olgusundan asla uzak kalamayıp, insan psikolojisi üzerindeki olumlu-olumsuz etkilerini ve psikolojik kaynaklarını tespit edebilmek için detaylı incelemeler içine girdiklerini görmekteyiz.

Din psikolojisi denilince ilk karşımıza çıkan ve bu alanın öncüsü olarak kabul edilen kişi W. James’dir (Hökelekli, 2017: 48). James dini “*bireyin kendi içinde ilahi kabul ettiği herhangi bir varlıkla münasebet halindeyken hissettikleri duygu, davranış ve tecrübeler*” bütünü olarak tanımlar (Karaca, 2003: 76). Psikoloji çalışmalarında “pragmatik” bir anlayış benimseyen James bu anlayışını din psikoloji alanına da yansıtmıştır. Ona göre dini inanç, insanın hayatını programlamasına, mutlu bir yaşam sürmesine ve ruhi yönden sağlıklı hissetmesine katkı sağlıyorsa işe yarayan bir görev icra ediyordur. James Tanrının ıspatlanabilirliği ya da dini inancın doğruluğu-yanlışlığı üzerinde durmak yerine, bu ikisinin insan hayatındaki fonksiyonelliğini ön plana çıkarmaya çalışmıştır. Bu görüşü doğrultusunda dini kurumsal ve bireysel olarak iki boyutlu ele almış ve çalışmalarını bireysel dini tecrübe ekseninde yoğunlaştırmıştır. Ayrıca insanın kutsal bir varlıkla kişisel bağ

kurma isteğinin, onun ruhunun derinliklerinde doğal olarak var olduğunu savunarak dine karşı pozitif bir yaklaşım sergilemiştir (Köse ve Ayten, 2012: 26-27).

Dini duygu ve düşüncenin insanda doğuştan var olduğunu onaylayanlar olduğu gibi, Tanrı ve dinlerin insanların zihinleri tarafından sonradan üretildiğini dile getirerek kendi sübjektif değerleri doğrultusunda eleştirenler ve dine olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşanlar da olmuştur (Şentürk, 2004: 228). Bu noktada karşımıza çıkan isim, Psikanalizin öncüsü Freud dur (Hökelekli, 2017: 5). O, Tanrı ve dini inancın oluşumunu kuramı üzerinden yapılandırır ve birbirini sırayla takip eden üç aşamadan oluştuğunu iddia eder. Bu aşamaları şöyle sıralar: 1) Tarihi bağlamda din olgusunun teşekkülü 2) Dinin Yanılsama boyutunu alışı 3) Nevroz halini alarak obsesif davranışlara dönüşümü (Ulu, 2017: 28). Freud' un Tanrı ve dini ritüellerin psikolojik kaynağını, "Totem ve Tabu" kitabında ilkel topluluklar üzerinden tarihsel bir kurgu üzerinden açıkladığı görülür. Bu kurguda baba ve oğullarının arasında geçen otorite ve güç savaşına yer verilmektedir. Tek güç ve otorite sahibi olan babanın oğullarını tehdit olarak görmesi, onları iğdiş etme ve sürgünle cezalandırması üzerine, oğullar hem sevdikleri hem nefret ettikleri babayı öldürürler. Yaptıkları eylemden dolayı pişmanlık ve suçluluk duyarlar. Aynı durumun ileride kendilerinin de başlarına gelebileceği korkusuyla tapınmak amaçlı baba figürü etrafında totem oluştururlar. Böylece sevgi ve korkunun iç içe geçtiği bir Tanrı anlayışı ortaya çıkar (Ulu, 2017: 38-40). Freud bu hikâyeye ekseninde baba ve oğulların durumunu "oedipus sendromuna" bağlar ve Tanrı düşüncesinin erken çocukluk korkularından kaynaklanan duygusal bir "yanılsama" olduğunu savunur. Bu yanılsamadan insanlığın ancak bilimsel gelişmelerle kurtulacağı tezini ileri sürer. Ayrıca O, dini ritüellerin yerine getirilmesi ile obsesif (saplantılı) davranışlar arasında bir takım bağlantılar olduğunu ileri sürerek dinin patolojik bir tür hastalık (nevroz) olduğunu iddia etmiştir (Karacoşkun, 2019: 42).

Freud'un, bir dönem görüşlerini benimseyen ve birlikte psikoloji çalışmaları yürüttüğü Jung (Gebel, 2003: 15), Freud'un, insanın bir boyutunu oluşturan cinselliği hem kişiliğin oluşumunda hem de Tanrı ve dini inancın şekillenmesinde tek referans görmesi üzerine, yollarını ayırarak yeni bir psikoloji yaklaşımı geliştirmiştir (Gürses, 2007: 78-79). Toplumların dini hayatlarını yaptığı çeşitli seyahatlerle akıl ve gözlem

süzgecinden geçirerek inceleyen Jung (Horozcu,2017:112), analitik bir yaklaşım sergileyerek “*arketip*” kavramı üzerinden pekiştirdiği “*kolektif bilinçdışı*” teorisiiyle Tanrı ve din anlayışına yeni bir boyut kazandırır (Gürses, 2007: 78). Ona göre, bireye geçmişten bu yana yaşayan bütün atalarının tecrübeleri “nöropsişik” olarak aktarılır. Böylece evrensel boyutlu zihinsel deneyimler olarak arketipler bireyin hayatında otomatik olarak davranış kalıpları şeklinde ortaya çıkar (Kavut, 2020: 685-686). Bu bağlamda da Tanrı ve dini inanç arketipler halinde ataların ortak mirası olarak kollektif bilinçdışı vasıtasıyla bireyden bireye yaşam boyunca aktarılır (Bahadır, 2010: 83). Jung, Tanrı ve dini inancı nevrotik bir kalıba sokan Freud’un aksine, Tanrı ve dini inancın özü itibariyle sağlıklı bir yapısının olduğunu (Horozcu, 2017: 117), insanların ve toplumların ruh sağlığını tedavi edici bir görev üstlendiğini (Köse ve Ayten, 2012: 39-40) savunmakla birlikte, sağlıksız duygu, düşünce ve algılamaların bu ikisini nevrotik bir hale dönüşebileceğini ifade etmiştir (Horozcu, 2017: 119).

Tanrı ve din olgusuna “*insan merkezli*” bir boyut kazandıran ise Hümanist psikoloji ekolunun temsilcisi Erich Fromm olmuştur (Apaydın, 2005: 163). Fromm’un tanrı ve din anlayışında psikoloji kuramında yer verdiği “*Sahip Olmak ve Olmak*” (To Have or To Be) konu başlıklarının etkili olduğu görülür (Çatal, 2003: 12). Bu başlıklar doğrultusunda dini “*otoriter ve hümaniter*” olarak iki kategoride ele alarak açıklamaya çalışır (Karacoşkun, 2019: 244). Otoriter dinlerin insanın hayatının her noktasına hükmeden, onun değişim, dönüşüm ve gelişimini baskılayan, özgürlüğünü kısıtlayan özellik taşıdığını, hümaniter dinin ise insanın kendi potansiyellerinin farkında olup geliştirmesine imkân sağlayarak özgürleştirdiğini savunur (Türker, 2018: 95-96). Fromm, tanrı ve dini inanca karşı çıkmamakla birlikte insana kimlik kazandıran özellik taşıdığını ifade eder (Horozcu, 2017: 148; Karacoşkun, 2019: 49). O, dinin tek tanrılı anlayışla sınırlandırılmayacağını, dinin ideolojik bir fikir etrafında toplanılmak suretiyle, doğa ya da beşeri kaynaklı bir formda bile tecrübe edilip, yaşanabileceğini savunur (Apaydın, 2005: 174). Fromm dini, “*bir grup tarafından paylaşılan ve onlara kendilerini adayabilecekleri bir hedef sunan ve ortak bir davranış biçimi veren bir sistem*” olarak tanımlar (Çatal, 2003: 36-37). O, bireylerin sevgi ve adalet gibi evrensel ahlaki değerler doğrultusunda bir

yaşam sürmesinin daha önemli olduğunu savunarak (Çatal, 2003: 68-69) mistik bir dini yaşantıyı ön plana çıkartmaktadır (Çetin, 2018: 93).

Allport ise, insan kişiliğinin şekillenmesinde ve olgun bir yapı kazanmasında dini duygunun önemi üzerinde durur (Kayıklık, 2003: 127). Ona göre her insanın kendine özgü bir kişilik yapısı vardır ve bu farklılıklar dini duyguya öznel bir form kazandırır. Dolayısıyla da herkesin ortak deneyimlediği standart bir dini duygudan bahsetmenin mümkün olamayacağını ifade eder (Kayıklık, 2002: 33; 2003: 122; Öztürk, 2015: 63-64). Allport'a göre, insan kişiliği nasıl ki bilişsel ve duyuşsal alanların hepsini içine alarak bir bütünlük halinde gelişimsel seyrini sürdürüyor ise aynı oranda dini duyguda gelişerek (Öztürk, 2015: 64) bilinçsiz bir yapıdan bilinçli bir evreye doğru geçiş yapar. Bundan dolayı da dini duygu doğası gereği kişiliğin ayrılmaz bir parçasıdır ve ikisi arasında sıkı bir bağ söz konusudur (Kayıklık, 2003: 123-124). Allport, olgun dini anlayış geliştiren kişilerin sosyo-kültürel etkileşimlerle kendilerine aktarılan taklidi bilgilerden sıyrılarak tahkiki bilgilerle içselleşmiş bir dini duygu yaşadıklarını, bağımlılıktan bağımsız bir dini hüviyete sahip olduklarını belirterek dini duygunun dinamikliği üzerinde durmuştur (Kayıklık, 2003: 129-130).

Maslow'a gelince Onun, din olgusunu açıklarken doğa yasalarına bağlı bir yaklaşım sergilediği görülür (Göcen, 2005: 14). Ona göre din metafiziksel bir nitelik taşımaz. İnsan doğasının bir ürünü olarak doğal yaşam sürecinde açığa çıkar (Uysal, 2007: 80; Ayten ve Köse, 2012: 46). Maslow, insanın tabandan tavana doğru dikey bir yükselişle kendini gerçekleştirmeye doğru gelişimsel bir süreç izlediğini, bu yükselişin hiyerarşik olarak birtakım gereksinimlerin belli ölçülerde doyurulmasıyla gerçekleşebileceğini kaydetmiştir (Kula ve Çakmak, 2019: 17). Ayrıca dindarlığın Tanrıya inanmakla ya da herhangi bir inanca mensup olup olmamakla ilişkilendirilemeyeceğini, kendini gerçekleştiren insanların da dindar kategorisinde yer alacağını ifade eden (Ayten ve Köse, 2012: 46) Maslow'a göre, dinlerin ulaşmak istediği ideal insan özellikleriyle kendini gerçekleştiren insanların özellikleri birebir aynıdır (Ayten, 2004: 49; Uysal, 2007: 80). Maslow, her ne kadar kendini gerçekleştirme kavramı üzerinde yoğunlaşsa da bu noktada insan gelişimini durdurmamış ve insanın kendi benliğinin ötesine geçmek (ben-ötesi/transpersonel)

suretiyle, evrenle bütünleşebilecek bir alana doğru evrilme potansiyeline de sahip olduğunu vurgulamıştır (Uysal, 2007: 41).

Anlam arayışı üzerinde yoğunlaşan Frankl ise, insanların hayatın çeşitli aşamalarından geçerken biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerden kaynaklı engeller sonucu “Nörojenik nevrozlarla” karşı karşıya gelebileceklerini, bunların sonucunda da yaşadıklarını tecrübeye dönüştürerek ya “*varoluşsal anlama*” ulaşabileceklerini ya da tam tersine yaşadıklarını anlamlandıramayıp “*varoluşsal boşluğa*” düşerek anlamsızlık girdabında bocalayabileceklerini ifade etmiştir (Bahadır, 1999: 75-76). Tamda bu noktada yaşananların anlamlı hale dönüştürülebilmesinde ve bunalımların çözümlenmesinde dini inancın çıkış yolları sunduğunu kendi tecrübelerinden de hareketle ortaya koymaya çalışmıştır. Psikoloji ve dini uyumlu bir hale getiren Logoterapi anlayışını benimseyen Frankl, Tanrı ve dini inancı ne içgüdüsel çatışmaların, ne de bilinç dışı süreçlerin bir ürünü olarak görmemiştir (Bahadır, 1999: 28). Frankl’a göre “*Tanrı ve din insanın deruni yaşantılarının bir parçasıdır. Dışarıya tam anlamıyla yansımaz, çünkü bunların asıl değeri içselliklerinde saklıdır*” (Bahadır, 1999: 27). O, bu cümleleriyle insanın manevi boyutunu ön plana çıkartarak, bu boyutun anlam arayışının özünü oluşturduğunu vurgulamıştır (Ulu, 2017: 334).

1.1.2. Dindarlığın Tanımı

Dinin çok yönlü ve çok boyutlu bir yapıya sahip olması tanımlanmasında ve kaynaklarının tespit edilmesinde görüş farklılıklarını ortaya çıkartmıştır. Bu ihtilaflar dindarlığın tanımlanmasına da yansımıştır. Yapılan tarifler farklı olsa da hiç biri yanlış değildir. Fakat söz konusu din ve onu yaşayan insan (dindar) olunca her bir tanımın eksik kalan yönleri olduğu gibi her bir tanım da birbirini tamamlayıcı özellikte olduğunu söyleyebiliriz (Yapıcı, 2002: 76-77).

Tabi ki doğal olarak her dinin, kendi inanç sistemine uygun çizdiği dindar insan profili vardır ve bu profile uygun ideal insanı yetiştirebilmek içinde mensuplardan yerine getirmelerini istedikleri birtakım beklentileri oluşur. Her dine göre değişen bu beklentiler bireylerin dindarlıklarının şekillenmesinde önemli olup

bireysel ve kültürel açıdan da farklı yaşayışları ortaya çıkarır. Bu da dindarlığın farklı formlarda yaşanabileceğini göstermektedir (Yapıcı, 2002: 82).

Pek çok kişi tarafından benimsenen ve kabul gören dindarlık tanımı Hiemelfarb'a ve Roof'a aittir. Hiemelfarb'a göre, dindarlık, "*bir kişinin mensubu olduğu dinine ait ilgiler, inançlar veya faaliyetlerle meşgul olma düzeyi*" iken, Roof'a göre ise dindarlık "*doğüstü ve/veya yüksek değerlere ilişkin bireyin inançlarının ve davranışlarının hem kurumsallaşmış hem de kurumsallaşmamış şekli*" olarak açıklanmaktadır (Yıldız, 2001: 23).

Dindarlığın soyut ve somut olmak üzere iki yönü vardır. Soyut yönü bireyin iç dünyasında yaşadığı tecrübelerden oluşan öznel bir alanı oluştururken, somut yönü ise bireyin dinin çeşitli uygulamalarını gözlemlenebilir halde yaşamına yansıtış şeklidir. Bu da dindarlığın toplumsal yönünün olduğuna işaret eder. Bireysel ve toplumsal etkileşimlerden etkilenen ve çok farklı şekillenebilen dindarlık, kişiden kişiye toplumdan topluma farklılık gösterebileceği için de belli sınırlar içine alınamamıştır (Subaşı, 2002: 19-20).

1.1.3. Dindarlık Tipolojileri

Her din, Tanrısal ve insanı olmak üzere iki ana unsur etrafında şekillenir. Din psikolojisi dinin Tanrısal boyutunu ispat etme, açıklama ve yorum yapma gibi girişimlerde bulmaz. Onun ilgi alanı dinin insani boyutudur. Din Psikolojisi dinin, muhatabı ve yaşayıcısı olan insanın ruh dünyasındaki sübjektif hallerini ve dışa dönük görüntülerini gözlemler, betimlemeler ve çeşitli bilimsel yöntemler kullanmak suretiyle derinlemesine incelerde ve analizlerde bulunur (Yavuz, 1982: 89).

Psikolojik olarak insan ihtiyaçları doğrultusunda güdülenir ve eyleme geçer. Eylemleri sonucunda da hedefine ulaşmayı arzusu eder. Örneğin açlık hissinde temel güdü açlığı gidermek bunun giderilmesi için eyleme geçmek ve sonucunda da karnını doyurmaktır. Psikolojinin ihtiyaçlar, güdülenme ve eyleme geçme üçlüsü Din Psikolojisi açısından da dindar bireyin davranışlarını anlamak ve yorumlamak için önemli konu başlıklardır. Din Psikolojisi insanı dine yönelten motivasyon kaynaklarını ve eylemlerinin altındaki temel eğilimin sebeplerini ve sonuçlarını

açıklamak suretiyle sorular sorar ve bu sorularına cevaplar arayan bir disiplindir (Hökelekli, 2017: 80-81).

Güdü kavramı ise dini literatürde niyet olarak karşılık bulur ve niyet dindarın sergilediği eylemlerinde ulaşmak istediği asıl amacının ne olduğu ile alakalı bir kavramdır. Din psikolojisi bu bağlamda dindar bireyin dini, isteklerine ulaşmada bir araç olarak mı? Yoksa hayatını şekillendiren bir amaç olarak mı? Görüyor bununla ilgilenir ve dindarın, dinine karşı samimiyetini ya da samimiyetsizliğini anlamaya çalışır (Hökelekli, 2017: 83-84). Din Psikolojisi alanındaki araştırmacılar bütün bu sorular ekseninde dindar bireylerin dini yaşayış şekillerini anlamak ve ölçmek amacıyla belli başlı bazı ortak yönler ve farklılıklar üzerinde yoğunlaşarak dindarlık tiyolojileri oluşturmaya çalışmışlardır (Yapıcı ve Kayıklı, 2005: 415).

Din psikolojisi, dindarlık konusuna “iç güdümlü ve dış güdümlü” şekliyle derinlemesine; bilgi boyutu, etki boyutu, ibadet boyutu, tecrübe boyutu ve inanç boyutu olmak üzere genişlemesine; iman (taklid), fikir (ilim) ve marifet (zevk, şevk) olmak üzere de uzunlamasına üç farklı perspektiften yaklaşarak araştırmalar yürüten bir alandır (Hökelekli, 2017: 74-77).

Dindar bireylerin dini tutum ve davranışlarını belirlemede derinlemesine yapılan araştırmalarda Allport’un “iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ölçeği”, Batson’un “sorgulayıcı dindarlık ölçeği” ve Fowler’ın “inanç gelişim teorisi” Din Psikolojisi alanında en çok kullanılan ve en önemli ölçme araçları arasında ilk sırada gelmektedir (Topuz, 2011: 176).

Din psikoloji alanında geliştirdiği dindarlık tiyolojileriyle önemli bir yere sahip olan Allport (Yapıcı, 2002: 93) dinin, bireylerin kişilik oluşumunda çok önemli bir rol üstlendiğine vurgu yapmış ve sırasıyla “olgunlaşmış-olgunlaşmamış”, “içselleşmiş-kurumsallaşmış” ve en son haliyle de “deruni ve dış beklentiye dayalı” dindarlık tiyolemelerini tanımlamaya çalışmıştır. Deruni ve dış beklentiye dayalı dindarlık tiplerinin diğer iki dindarlık tiplerini de içine alarak en kapsamlı halini aldığı görülür. Allport deruni dindarlık (iç güdümlü dindarlık) tipinde olanların olgunlaşmış dini duyguya sahip olduklarını, dinin bu kişiler için içsel motivasyon kaynağı olduğunu, inançlarını içselleştirdiklerini, dini referanslarla hayatlarını

şekillendirip yaşamlarını sürdürdüklerini, dine karşı çıkarıcı ve faydacı bir yaklaşım sergilemediklerini, dinin asıl mesajını anlayıp yaşayan, dini hayatın amacı olarak gören kişiler olduklarını ifade eder. Dış beklentiye dayalı dindarların (dış güdümlü dindarlık) ise, olgunlaşmamış dini duyguya sahip olduklarını, dini kendi benlik ve istekleri doğrultusunda evirerek çıkarıcı ve faydacı bir yaklaşım sergilediklerini, arzularına ve hedeflerine ulaşmada, saygınlık ve statü elde etmede dini bir araç olarak kullanmaktan çekinmeyen kişilikte olduklarını belirtmiştir (Kayıklık, 2003: 133-134).

Batson ve arkadaşlarının, Allport'un geliştirdiği iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık tipolojilerine “sorgulayıcı/araştırmacı dindarlık” tipini ekledikleri görülmektedir. Araştırmacı/sorgulayıcı dindarlık tipinde olanlar dini ne amaç, ne de araç olarak ele almazlar. Onlar dine bilimsel bir merakla yaklaşırlar ve dini araştırma alanı olarak görürler. Araştırmacı/sorgulayıcı dindarlar dini fikirleri tartışmaya açarlar ve tartışmaktan çekinmezler. Amaçları dini olumsuz şekilde sorgulamak ve ya aşağıya çekmek değildir. Dindarlığa entelektüel bir boyut kazandıran bu tipler başta hayat ve ölüm gibi iki uç arasındaki her türlü varoluşsal soru ve sorunların açıklığa kavuşmasında dini referansların verdiği cevapları araştırarak oluşan zihinsel şüpheleri gidermeye çalışırlardır. Ayrıca onlar araştırma ve sorgulamayı dini gelişimin ayrılmaz bir parçası olarak görmüşlerdir (Erdoğan, 2014: 92; Koç, 2004: 403; Hökelekli, 2017: 78).

Fowler'e göre inanç gelişimi diğer bir ifadeyle dindarlık, bilişsel yapısal gelişim, psiko-sosyol gelişim ve ahlaki gelişim evreleriyle birlikte girift bir biçimde bütüncül olarak gelişim gösterir. Bu gelişim bir birini tamamlayarak kendi içinde çeşitli değişimler ve dönüşümlerle hayat boyu dinamik bir şekilde seyrini sürdürmeye devam eder. Fowler'in bireyin doğumuyla başlattığı inanç gelişimi: sezgisel-yansıtıcı inanç, öyküsel-lafzî inanç, yapay-geleneksel inanç, bireysel-düşünceye dayalı inanç, paradoksal-birleştirici inanç ve evrenselleştirici inanç olmak üzere bir birini takip eden altı gelişim aşamasından oluşur. Sezgisel-yansıtıcı inanç evresini bireyin kültürel etkileşim içinde olduğu çevreden dini inançla ilgili aktarılan her türlü öğretiyi taklit ettiği dönem; öyküsel-lafzî inanç evresini dini inanca ait teorik, pratik ve sembolik her türlü aktarımı anlama ve anlamlandırılmaya çalışıldığı,

mantıklı düşünmenin başladığı dönem; yapay-geleneksel inanç evresini değerlerin sorgulandığı, araştırıldığı ve soyut düşünmenin başladığı, fakat geleneksel inancın devamının görüldüğü dönem; bireysel-düşünceye dayalı inanç evresini araştırmalar ve sorgulamalar sonucu ulaşılan açık ve kesin bilgilerle inanç ve değerlerin yeniden yapılandırıldığı dönem; paradoksal-birleştirici inanç evresini yeniden yapılandırdığı inancın üst seviyeye doğru geliştirilmeye çalışıldığı ve her türlü şüphe ve uyumsuzluğun giderildiği dönem ve son olarak evrensel inanç aşamasını ise bireysel inancın hayat ve tanrıyla bütünleştiği, sevgi ve adalet ilkeleriyle toplumsal huzurun sağlanmasının öncelik kazandığı ve nadir insanın ulaşabileceği evre olarak tanımlamaktadır (Mehmetoğlu ve Aygün, 2006: 117-130; Ulu, 2013: 157-164 ; Ulu, 2016: 139-153).

Dini hayatın “iman (taklit), fikir (ilim) ve marifet (zevk ve şevk)” olarak birbirini tamamlayan üç aşamada oluştuğundan bahseden Gazali'nin ise (Hökekleli, 2017: 75), inançsızlık, aldatıcı/gösterişçi dindarlık, taklidi dindarlık, tahkiki dindarlık ve zevk alınan dindarlık olmak üzere beş farklı dindarlık tipini ortaya koyduğu ve bunların özelliklerini şu şekilde açıkladığı görülür. Gazali nefsi istekleri peşinde koşturan, din ile bağlantılı her türlü bilgiyi reddeden, dine karşı aykırı olan her türlü fiili işlemekten sakınmayan, dünya endeksli hedonist bir yaşam tarzına sahip kişileri inançsızlar; toplum içinde yer alan grupların inançlarına göre şekil değiştiren, menfaatleri söz konusu ise yerine göre inanların yerine göre inanmayanların yanında yer alan ve dindarmış gibi davrananları aldatıcı/gösterişçi dindarlar; yaşadığı toplumun kendisine aktardığı dini aynen kabul edip uygulayanları “taklidi dindarlar”; toplum tarafından aktarılanları ve inandığı dinin asıl kaynaklarını araştıran ve yaşamını ulaştığı doğru dini bilgilerle sürdürenleri “tahkiki dindarlar”, dini bütün samimiyetiyle içselleştirerek yaşam tarzı haline getirmiş severek yaşayanları ise “zevk alan dindarlar” olarak tanımlar (Topuz, 2011: 178-179).

Ülkemize yöneldiğimizde ise Taplamacıoğlu 'nun dini yaşayışın şiddetini ve yoğunluğunu tespit etmek amacıyla, kronolojik yaş aralıkları oluşturmak suretiyle Türkiye'nin farklı bölgelerine ait illerde yürüttüğü çalışmasında gayri amil, idareci maslahatçı, dini bütün/amil, sofı ve yobaz olarak isimlendirdiği sosyo-kültürel açıdan beş farklı dindarlık tipolojisine ulaştığını görmekteyiz. Taplamacıoğlu, gayri

amillerin cenaze törenleri dışında dine ait hiçbir pratiği gerçekleştirmediklerini, idareci maslahatçıların sosyal ve bireysel ilişki içinde oldukları kişilerin dini yaşayışlarından etkilediklerini, etrafındaki kişiler dini pratikleri uyguluyorsa onlara katıldıklarını, uygulayan yok ise herhangi bir dini yaşayış içine girmediklerini, dini bütün/amillerin dini inançlarına ait pratikleri günlük hayatlarının bir parçası olarak uyguladıklarını, dini ve toplumsal birlikteliği desteklediklerini, sade bir yaşama sahip olduklarını, sofî zümresini genellikle yaşlı ilerlemiş grupta olan kişilerin oluşturduğunu, günlük hayatlarının ibadetlerden oluştuğunu, dini emirlerle birlikte diğer ibadetleri de aksatmadıklarını, yeni gelişmeleri eleştirseler de karşı çıkmadıklarını, yobazların ise dinin asıl mesajını anlamayan, toplumu ayırıştırıcı konuşmalar yapan, kendi görüşlerine uymayanlara karşı devamlı dinin cezalandırıcı boyutunu ön plana çıkaran, yeniliklere aşırı derecede karşı çıkan tipler olarak tanımlamıştır (Taplamacıoğlu, 1962: 144-145).

Dindarlığın tespiti ile ilgili göze çarpan bir diğeri çalışma da Günay'a aittir. Günay'ın Erzurum ilini baz alarak yaptığı çalışmasında geleneksel halk dindarlığı, seçkinlerin dindarlığı, laik dindarlık, tranzisyonel dindarlık olmak üzere dört farklı dindarlık tipolojisine yer verdiği görülür. Ayrıca Günay'ın inanan bireylerin dini emir ve yasaklara bağlılıkları açısından dindarlığı; ateşli, alaca, mevsimlik, beynamaz ve ilgisizler olmak üzere isimlendirdiği ve dindarlığın bu görünümelerde yaşamda varlığını sürdürdüğüne yer verdiği de görülmektedir (Günay, 1999: 260-264).

Dindarlığın insan zihindeki temsilini ve bu temsillerin dini davranışları ne derece etkilediği üzerinde yoğunlaşan Yapıcı'nın (Yapıcı, 2002: 100-108) ise çalışmasında liberal, muhafazakâr, dogmatik ve fanatik olmak üzere sosyo-kognitif açıdan dört farklı dindarlık tipinden bahsetti görülmüştür. Liberal dindarlar ilahi mesajları önemseyen ve dini inançlara sahip kişilerdir. Fakat dini referansları sosyal hayatlarına yansıtmadan yaşamayı tercih ederler. Zihinsel yapıları yeniliklere oldukça açık olan Liberal dindarlar ilahi mesajların güncellenerek günümüz şartlarına göre yorumlanması taraftarıdır. Dini konularda gündeme gelen yeni fikirlere de açıktır. Muhafazakâr dindarlar ise dini inançları ve ilahi mesajları pratik yaşamlarına açıkça yansıtırlar. Hayatlarının temelinde dini referanslar vardır.

Dini konularda gündeme gelen yenilikler ve güncellemelere karşı temkinli yaklaşır. Dini kimliklerine ve dini referanslara ters düşmediği müddetçe her türlü anlayışa karşı hoşgörülü tavır sergilerler. Yeni nesillerin nitelikli bir dini eğitimle yetiştirilmesini gerektiğini ifade ederler. Geleneklerine sahip çıkmakla birlikte yeniliklere de açıktırlar. Dogmatik dindarlar dini konularda kesin sınırlar çizerler ve alternatif çözüm yollarını kapatırlar. Zihinsel yapıları güncelliğe kapalıdır. Kendi fikirleri dışındakileri ötekileştiren bir tutum sergilerler. Fanatikler ise çok katı bir zihinsel yapıya sahiptirler. Dini bilgilere çok az hâkim olan bu grubun değişmez doğruları vardır ve dini aşırı uçlarda yaşarlar. Kendi görüşleri dışında her türlü grubu ve düşünceyi ötekileştirmekle kalmadıkları gibi sözlü ve fiili olmak üzere saldırgan eylemlerle harekete geçekten de çekinmezler. Dini anlayışları, algılayışları ve yaşayışları patolojik bir görünüme bürünmüştür.

1.1.4. Dindarlık Boyutları

1960'lara kadar yapılan dindarlık çalışmalarında Tanrıya inanmak, dinî törenlere katılım göstermek ve dinî bir topluluğa mensup olmak dindar kategorisinde yer almak için yeterli görülürken, ilerleyen yıllarda Glock'un yeryüzünde varlığını devam ettiren dinlerin uygulamalarında büyük ölçüde benzerlikler gösterdiği teziyle birlikte dindarlık çalışmalarının çok boyutlu bir kimlik kazanmaya başladığı görülmektedir. Glock'a göre dindarlık sadece inanç ve pratik uygulamalarla sınırlanamaz. Dindarlık ideolojik (inanç), törensel (ibadet), tecrübi (duygusal), zihinsel (bilgi) ve etki boyutları olmak üzere birbirini tamamlayan, her din tarafından evrensel kabul edilebilecek beş farklı formda ve düzeyde yaşanabilir. Onun tarafından geliştirilen çok boyutlu dindarlık yaklaşımının zaman içinde kabul gördüğünü ve farklı boyutlar eklenmek suretiyle genişletilerek çeşitli çalışmalarda kullanıldığını da ayrıca görmekteyiz (Yapıcı, 2002: 79; Yıldız, 2001: 29).

1.1.4.1. İdeolojik (İnanç) Boyutu

Her dinin kendine özgü bir inanç sistemi vardır (Mehmedoğlu, 1999: 28). Bu sistemde doğaüstü aşkın bir yaratıcının varlığını kabul etmek ilk sırada gelir. Sonrasını ise benimsenen ve varlığı kabul edilen yaratıcının koyduğu temel inanç ilkelerinin doğruluğunu kabul etme, yapılması ve yapılmaması istenen bütün

kuralları benimseme ve uyma istemi takip eder (Arslan, 2011: 41). Her ne kadar inanç sistemleri arasında farklılıklar ve benzerlikler görülse de bu hiyerarşik sıralamanın her dinin özünde var olduğu görülmektedir (Mehmedoğlu, 1999: 29). Kısaca inanç boyutunu inan bireyin zihinsel düzeyinde gerçekleşen kabuller ve faaliyetler bütünü şeklinde tanımlamak mümkündür (Kayıklı, 2018: 129).

1.1.4.2. Törenselle (İbadet) Boyutu

Bu boyutta ise inan birey, inancını zihinsel düzeyde bırakmaz ve inandığı varlık ile yakın ilişkiler geliştirme gayretine girer. İnan ve inanılan varlık arasındaki bu ilişki çeşitli ibadetler ve uygulamaların gerçekleştirilmesiyle kurulmuş olur. İbadetler ve uygulamalar dinlerin olmazsa olmaz (Kayıklı, 2018: 129) parçasıdır. Bundan dolayı da inan bireylerden bireysel ve toplumsal olmak üzere çok çeşitli pratikleri yerine getirilmesi hem istenir hem de beklenir (Kayıklık, 2006: 493; Yıldız, 2001: 30). “Dini inanç ve düşüncelerle beraber dışa akseden dini belirtiler, fiil ve ibadetler” (Karacoşkun, 2019: 139) bütünü olarak tanımlayabileceğimiz bu boyut başta dua etmek, namaz kılmak, oruç tutmak, hacca gitmek ve kurban kesmek (Peker, 2012: 43-44) gibi pek çok uygulama alanını kapsamaktadır.

1.1.4.3. Tecrübî (Duygusal) Boyutu

Dinin tecrübe boyutu inan bireyin kısa bir süreliğine bile olsa, varlığını kabul ettiği yüce bir varlıkla üst seviye bir gerçeklikle girdiği ilişki sonucu ruh dünyasında ortaya çıkan bütün duyguları, algıları ve tutumları içine alan, kişiye özgü kompleks bir alandır. Dini tecrübelerin oluşum ve içeriği, inan kişinin içinde bulunduğu duruma ve şartlara göre farklı göstermektedir. Her bireyde bıraktığı etki bakımından farklılaşabilen dini tecrübe (Hökelekli, 2017: 132; Mehmedoğlu, 1999: 29) korku, sevgi, sevinç, huşû veya vecd gibi olumlu ya da olumsuz çok farklı türde yaşanabilmektedir (Yıldız, 2001: 30).

1.1.4.4. Zihinsel (Bilgi) Boyutu

Bilgi, inanılan dinin temellendirilmesinde, algılanmasında ve yaşama dönüştürülmesinde en önemli sırada gelir. Var olan her din mensuplarının benimsediği inanca dair temel öğretileri ve kutsal kabul edilen ilahi metinlerde yer

alan bilgilerin öğrenilmesi üzerinde durur. Çünkü inancın yaşanması o dine ait bilgi ve birikimle mümkündür. Ancak inancın sağlıklı bir şekilde yaşanmasında öğrenilen bilgilerin doğruluğu ve bununla birlikte yorumlanış şekli çok önemlidir. Bütün yönleriyle ve detaylarıyla doğru kanallar aracılığıyla yapılandırılmayan bilginin inancın gayesine uygun olmayan reaksiyonel bir yaşam tarzına dönüşme riski de oldukça yüksektir (Arslan, 2011: 43-44). Dini bilginin incelemesindeki temel amaç ise, dindarlığın diğer boyutlarıyla birlikte ilişkilendirilerek hangi dini bilgilerin ne oranda bilindiğinin tespit edilmesidir (Şahin, 1999: 11).

1.1.4.5. Etki Boyutu

Din başta inan bireyin yaşam biçimi olmak üzere onun hayata dair yaptığı ileriye dönük planlarına ve çevresiyle kurduğu sosyal ilişkilerine kadar bütün davranışlarını kapsayan düzenleyici bir fonksiyon üstlenmektedir. Bu özeliğinden dolayı da dini inancı sadece içsel süreçler ve dışa yansıyan pratikler şeklinde sınırlandırmak mümkün değildir. Çünkü dinin etki boyutu, hayatın diğer alanına da bir bütün olarak yansımaktadır (Hökelekli, 2017: 75). Hatta dinlerin inananlarının nasıl düşünmesinden tutunda nerde ne şekilde davranması gerektiği konusunda bile bir takım düzenleyici kurallar ortaya koyduğu görülmektedir. Bu bağlamda etki boyutu bireyin hayatında bu kuralların yaygınlık durumunu, onun yaşadığı dinle olan alakasını, ilgisini ve bağlılık derecesini ele almaktadır (Kayıklık, 2006: 493). Bireylerin günlük yaşamların da inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarının ne derecede tesirli olduğunu ölçmeyi amaçlaması etki boyutunu diğer boyutlardan ayıran en önemli özelliktir (Yıldız, 2001: 30).

1.2. Bilişsel Esneklik

1.2.1. Bilişsel Esneklik Tanımı

Bilişsel esneklik (Cognitive Flexibility) yaklaşımını daha iyi anlaya bilmek için öncelikle biliş (cognition) ve esneklik (flexibility) kavramlarını incelemek daha uygun olacaktır.

Biliş (cognition) terimi, duygusal girdilerin dönüştürüldüğü, azaltıldığı, yeniden gözden geçirildiği, depolandığı ve kullanıldığı bütün süreçleri kapsayan

geniş bir alanı ifade eder. İnsanoğlunun yapabildiği bütün faaliyetleri içine alan bu tanım, bütün psikolojik olguların özü itibarıyla birer bilişsel olgu olduğunu gösteren bir özellik taşımaktadır.

Cornier ve Hackney (2008) göre biliş (cognition), bireylerin kim olduğu, ne yaptığı ve nasıl hissettiğine dair en önemli belirleyici faktördür. Bununla birlikte biliş düşünme, öğrenme ve hatırlama gibi bütün zihinsel süreçleri içine alır. Hatta biliş kavramı, bireylerin sadece kendisine ve diğer bireylere yönelik bütün duyguları, düşünceleri, tutumları ile de sınırlandırılmayacağı gibi bireyin dış dünyaya dair bütün algılayış biçimlerini de içine alan geniş bir yapısal özellik taşımaktadır.

Bilişsel (cognitive) süreçler daha çok bilişsel psikolojinin inceleme alanını oluşturmaktadır. Bilişsel psikoloji, duyumdan algıya, örüntü tanımaya, dikkate, bilince, öğrenmeye, belleğe, kavram oluşturmaya, düşünmeye, zihinde canlandırmaya, hatırlamaya, dile, zekâyâ, duygulara ve gelişime kadar tüm psikolojik süreçleri içine alır. Ayrıca davranış alanlarının tüm çeşitliliğini de kapsar (Solso, Maclin ve Maclin; 2021: 2).

Esnek (flexible) sözcüğü ise “bir dış gücün etkisi altında uzamak, eğrilmek gibi biçim değişikliklerine uğradıktan sonra, etkinin kalkması ile eski biçimini alabilme özelliğine sahip olma” (TDK, 1988: 468) anlamın kullanılır. Esnek sözcüğünden türetilen esneklik (flexibility) kavramı ise, “esnek olma durumu, elastikiyet” (TDK, 1988: 468), “yumuşak, katı olmayan, koşullara rahatlıkla uyum gösterebilme gibi geniş anlamda”, “katı ve sert sözcükleriyle de zıt anlamda” kullanılmaktadır (Güzel, 2000: 204).

Çalışmalarda esneklik kavramının genellikle “değişebilirlik” ve “değişime ayak uydurabilme yeteneği” şeklinde geçtiği görülmektedir (Noyan, 2007: 20). Budak (2009) ise psikoloji alanında esnekliği “uyum sağlayabilir olma, aynı genotipten olan canlıların değişen çevre şartlarına göre gelişimsel yapılarını veya davranışlarını değiştire bilme yetisi” olarak tanımlamaktadır.

Daha çok maddenin ayırt edici özellikleri arasında karşımıza çıkan esneklik kavramı yaşadığımız zamana uygun olarak bilimden teknolojiye, ekonomiden, psikolojiye kadar her sahada kendi literatürüne uygun değişik yapıları ifade edebilen

nitelikte kullanılmakta olup, katı olmayan bir özellik taşımaktadır. Fakat esneklikten kuralsızlık ya da kuralları olmayan bir anlam yargısı anlaşılmalıdır. Esnekliğin de kendine özgü kuralları vardır. Ancak bu kurallar gereğinden fazla detaylı ve katı bir yapıya sahip değildir (Noyan, 2007: 22).

Spiro ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen bilişsel esneklik kuramı karmaşık ve düzensiz yapıya sahip iyi yapılandırılmamış bilgi alanları ile iyi yapılandırılmış bilgi alanlarının arasındaki farkları incelemek amacıyla geliştirmiştir. Spiro'ya göre karşılaşılan durumlar birbiriyle benzer gibi görünse de birbirlerinden farklı ve ayırt edici özelliktedir. Uyarlanacak bilgi, durumun karmaşıklığına göre değişiklik gösterebileceği gibi aynı anda çok farklı kavramsal yapıların da eş zamanlı olarak etkin bir şekilde kullanılmasını gerektirebilir. Bunun sebebi ise iyi yapılandırılmamış bilgilerin düzensiz formlarda oluşudur. Bu yapısal özellikte, tek bir yolla sonuca ulaşılmasını engellemekte ve değişken sonuçları ortaya çıkarmaktadır. İyi yapılandırılmış bilgi alanlarında ise bu durum tam tersidir. Benzer problemlerin çözümünde belli başlı takip edilecek adımlar kullanılır ve benzer sonuçlara ulaşılır. Bu bağlamda bilişsel esneklik kuramının bilişsel kısmı, bilginin edinilmesi sırasında önceki bilgilerin bellekten çağırılması ile kendi içinde yapılandırılmasını oluştururken, esneklik kısmı ise bu bilgilerin, esnek bir şekilde farklı durumlara transfer edilerek kullanılmasını oluşturur. Spiro bilişsel esnekliğin iyi yapılandırılmamış bilgi alanlarında çıkabilecek problemlerin sağlıklı çözümlenebilmesi için geliştirilmesi gereken bir beceri olduğu üzerinde durmuştur (Spiro ve diğerleri, 1992: 57-75). Spiro'nun vurgu yaptığı yapılandırılmamış bilgi alanı ise daha çok günlük yaşamın akışı içinde çıkabilecek sorunları ve problemleri içine almaktadır. Bu bağlamda kişinin engel olamayacağı zorlu yaşam olaylarında bilişsel esnekliğe sahip olması veya bu beceriyi kazanması yaşanan sürecin sağlıklı atlatılabilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir.

Bilişsel esneklik, bireyin çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla karşı karşıya geldiğinde bilişsel işlem stratejilerini yeni durumun şartlarına uygun bir şekilde uyarlama yeteneği olarak tanımlanır. Bu tanımda bilişsel esneklik ile ilgili üç önemli noktaya vurgu yapılmaktadır. İlk sırada bireysel deneyimler sonucu kazanılan bir öğrenme süreci ima edilir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296).

Öğrenme düşünsel, devinimsel, duygusal ve sosyal olmak üzere en basit alandan, en karmaşık alana varana kadar çok geniş bir alan da gerçekleşir. Bundan dolayı öğrenmeyi sadece bilginin edinilmesi ya da belleme süreçleri (geçmiş yaşantılar sonucu öğrenilmiş bilgilerin akılda tutabilme gücü) ile sınırlandırmak mümkün değildir. Öğrenme, yaşantıları akabinde bireyin davranışların da değişiklikler meydana gelmesi ve çevreye daha iyi uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanır. Öğrenmeler sonunda birey den, davranışlarını ve ihtiyaçlarını karşılayabilecek şekilde düzenlemeler yapabilmesi beklenir. İnsan yaşamı devam ettiği müddetçe öğrenme süreci de devam eder (Baymur, 2017: 189). Bu bağlamda öğrenme süreçlerini içine alan bilişsel esneklik kendiliğinden kazanılamaz, yaşantılarla elde edilen tecrübeler sonucu gelişim gösterir. İkinci sırada ise bilişsel işleme stratejilerinin uyarlanması vardır. Strateji ise bir problemin anlaşılabilmesi ve bunun çözümlenebilmesi için oluşturulan işlemler dizisidir. Bu açıdan bilişsel esneklik, karmaşık davranışlardaki değişiklikleri ifade eder. Son olarak da, bireyin bir süre bir görevi yerine getirdikten sonra yeni ve beklenmedik çevresel değişikliklere adapte olması gelir. Kısaca bilişsel esnekliği bireyin uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlamak mümkündür (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296).

Bilişsel esneklik bir tür farkındalık sürecidir. Herhangi bir durum karşısında bazı insanlar nasıl davranacağı konusunda tek seçenekleri olduğunu düşünür. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler ise herhangi bir durumda birden fazla seçeneğinin ve alternatifinin olduğunu bilincindedir. Çünkü bu yetkinliğe sahip insanlar, yaşanan durumlara, davranışlarını uyarlamaya karar vermeden önce, seçeneklerinin ve alternatiflerinin farkına varırlar ve sosyal biliş süreçlerinden bunları geçirirler. Bilişsel esneklik ayrıca esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliğidir. İnsanlar bir değişiklik yapmaya istekli olmadan önce, uyum sağlamak veya değişmek için bir nedene veya bir güdüye ihtiyaç duyarlar. Durumsal faktörlere dayalı, olası ayarlamaları kabul edebilen insanlar, yalnızca tek tip tepki gösterenlere göre bilişsel olarak daha esnektirler. Ayrıca bilişsel esneklik, esnek olma konusundaki öz yeterliliğe sahip olmakla da alakalı bir kavramdır. Bilişsel esnekliğe sahip insanlar, belirli bir durumda alternatif davranış seçenekleri olduğunu farkında, esnek olmaya istekli ve sonuç olarak da istenen davranışı ortaya çıkarmada kendi kendilerini yetkin

görürüler (Mart'in ve Rubin, 1995: 623; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998: 532). Kısacası bilişsel esnekliğe sahip olan insanları yaşam olaylarını doğru yönetebilen kişiler olarak tanımlayabiliriz.

Bilişsel esneklik çeşitli ölçütler arasında farklılık gösteren zorlu yaşam koşullarında bilişsel kümeler arasında geçiş yapabilme yetkinliği olup uyumsuz düşüncelerin daha dengeli ve uyumlu düşüncelerle değiştirebilme yetkinliğine sahip olma halidir. Bilişsel esneklik zor durumların kontrol edilebilir şekilde algılanmasını, yaşam olaylarının ve insan davranışlarının ortaya çıkışında etkileyici pek çok etkenin olabileceğini ve bunların çeşitli şekillerde açıklamalara sahip olabileceği üzerinde durur. Bütün bu özelliklerinin yanında bilişsel esneklik karşılaşılan problemlere birden çok alternatif çözümler üretilme becerisini de içine alır. Tanımda yer verilen her bir bilgi, bilişsel esnekliğin ölçülmesinde önemli birer kriter olarak karşımıza çıkarmaktadır (Dennis ve Wall, 2010: 241-242).

Bir kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için o kavramın ne olduğundan ziyade ne olmadığını ve ne tür anlamlara gelmediğini bilmek konun anlaşılmasını daha kolaylaştırır. Esneklik her ne kadar uyum sağlayıcı bir kapasite olsa da bireyler bu adaptasyonu her zaman gerçekleştiremeyebilir. Bir kişinin çevresinde meydana gelen değişikliklerle başa çıkabilmesi için esnek olması gerektiği, ancak bunu gerçekleştiremediği durumlarda artık orada bilişsel esneklikten (Cognitive Flexibility) değil, bilişsel katılıktan (cognitive inflexibility) bahsedilmeye başlanmış olunur (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296).

Bilişsel esnekliğin tam zıttı bilişsel katılık (cognitive inflexibility) olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel katılığın, diğer bir ifadeyle esnemezliğin (rigidity) dört kavramla ilişkili olduğu ve bunlara bağlı olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bunları, Bilişsel blokaj (Cognitive Blockade), bilişsel histerezis (Cognitive Hysteresis), fonksiyonel fiksasyon (Functional Fixation) ve işlevsel indirgeme (Functional Reduction) şeklinde sıralamak mümkündür. Düşünce Psikolojisi literatürde yer alır ve bu fenomenler şu şekilde açıklanmıştır: (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 297-298)

Bilişsel Blokaj (Cognitive Blockade): Bireyin mevcut sorunun çözümünde alternatif bir eylem tarzına geçmesi mantıklı görüldüğü halde bile, ilk benimsediği ve uyguladığı hareket tarzıyla çözüme ulaşmaya ısrarlı bir şekilde devam etme eğilimi olarak tanımlanır. Burada birey, dikkatini yaptığı aktivitenin belli bir kısmına odaklar ve diğer yönlerini göz ardı eder. Yürütmekte olduğu eylemden vazgeçmez ve bütün zamanını ve eforunu burada harcar. Aslında bu bir tür bilişsel alanı ablukaya alma durumudur. Birey, değişen koşullara rağmen kullanmakta olduğu bilişsel strateji biçimini asla değiştirmez, bunun dışına çıkmamakta da ısrar eder ve kendini kapatır. Diğer bir ifadeyle kendi kendini bloklamış olur. Bu açıdan gerçekleştirilecek eyleme yönelik doğru karar verme modelini bilişsel blokaj otomatik olarak etkilemektedir.

Payne (1993) bilişsel blokajı basit bir kapı metaforuyla açıklamıştır. Bir odadan çıkmak isteyen kişi normalde kapıyı devamlı kendine çekerek açıyorsa, her yerde bu eylemle kapıyı açmaya çalışacaktır. Evet, bu normal bir durumdur. Fakat anormal olan kapının ilk gerçekleştirilen eylemle açılmadığı halde ısrarla vazgeçmeden aynı şekilde açılmaya çalışılmasıdır. Hâlbuki kapı sadece çekerek değil iterek, yana kaydırarak, çevirerek açılacağı gibi duruma göre de kırılabilir (Akt. Canas, 2006: 296). Payne' nin bu örneği hayatın içinde yaşanan durumlara uygulanabilecek birçok farklı seçeneğin olduğunu göstermektedir.

Bilişsel Histerezis (Cognitive Hysteresis): Bilişsel daralma veya tünel görüşü olarak adlandırılmaktadır. Bilişsel histerezis de birey karşılaştığı durumla nasıl başa çıkabileceğine dair bir karara varır, sonrasında başarısızlıkla karşılaşsa bile, duruma dair hatanın nereden kaynaklandığı konusunda yeniden bir değerlendirme yapmayı gerekli görmez. Burada bireyin duruma dair hatalı bir tanı koyduğu görülmektedir. Tanın hatalı oluşu, çözüm için seçilen aktivitenin de yanlışlığını beraberinde getirmektedir. Konulan tanının hatalı oluşu, kanıtlanırsa bile kişi ne kararın yanlışlığını ne de aktivitenin yanlışlığını kabul etmez ve verdiği karara bağlı kalma eğilimi gösterir.

Fonksiyonel Fiksasyon (Functional Fixation): Fonksiyonel fiksasyon fenomenin de mevcut bir durumdan ulaşılmak istenilen bir duruma doğru bir hareket vardır. Fakat istenilen duruma ulaşabilmek için aradaki engellerin aşılması gereklidir

ve bunların aşılmasında gerekli kaynaklara ulaşmanın imkânsızlığı söz konusudur. Bu durum ise bireyin yeni kaynakları beklemesi yerine, elindeki mevcut kaynaklara yeni işlevsellikler kazandırarak farklı stratejiler geliştirilebileceğinin farkına varmasıyla ancak aşıla bilinir. Fonksiyonel fiksasyon da bireylerin günlük nesnelerin kullanım alanları başta olmak üzere, olayları algılamalarında da sabit ve katı oldukları görülmektedir. Bu kişiler nesnelerin kullanım alanları ile ilgili bir kategorizasyon yaparlar ve bilinen fonksiyonları dışında kullanılamayacakları şeklinde sabit bir fikre sahiptirler. Ayrıca bu kişilerin yeni işlevsellik kazandırılan nesnelere kullanmakta da zorluk çektikleri de görülmektedir. Burada bilişsel esnekliğe sahip olmayan kişiler olayı nesnelere yeni işlevsellik kazandırma faaliyeti olarak algırlar. Bilişsel esnekliğe sahip olanlar ise aynı nesnelerin aynı işlevleriyle farklı stratejiler geliştirmede kullanılabileceğinin farkındadırlar.

İşlevsel İndirgeme (Functional Reduction): Bireyin karşılaştığı problemin tek bir sebebi olduğuna inanması ve bütün sebeplerin sadece bundan dolayı kaynaklandığını düşünmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Burada kişi problemin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilecek diğer olası tüm değişkenleri göz önünde bulundurmamak yerine indirgemeci bir yaklaşım sergilemektedir. Ayrıca bu indirgemeci davranış, bireyin değişen çevresel koşullarına adapte olmasını da zorlaştırmaktadır.

Bilişsel esnemezlilik ile ilgili bu dört fenomenin ortak noktası sabit bir eyleme yol açmalarıdır. Burada yeni duruma kadar kullanılan ve işe yarayan aktivitenin, değişen şartlar altında da işe yarayacağını bekleme ve bunu umma söz konusudur. Ayrıştıkları nokta ise her bir hata tarzında ortaya çıkan eylemlerin sebeplerine dair açıklamaların farklılık göstermesidir.

Bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise bu çalışmalardan hareketle bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin genel özellikleri hakkında bilgilere ulaşılmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar ve bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür:

Karşılaştıkları yeni durumlara, değişikliklere kolaylıkla uyum sağlayabilirler (Mart'in ve Rubin, 1995; Gülüm ve Dağ, 2012). Zor durumların çözümü için çok sayıda alternatif çözüm üretebilirler (Ellis ve Dryden, 2007; Dennis ve Wall, 2010).

İnsanlarla olumlu iletişim kurabilmede yetkinlerdir ve iletişim becerileri yüksektir, kendilerini daha rahat ifade edebilirler (Martin ve Rubin, 1995; Martin, Anderson ve Thweatt; 1998). Kendilerine dair olumlu bir yetkinlik inançları vardır (Çelikkaleli, 2014; Akçay, 2016). Olumlu bir ruh sağlığına sahiptir (Öztürk, 2013). Fevri değildirler (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençlidirler ve duygularını düzenlemede zorlanmazlar (Gratz ve Roemer, 2004; Biron ve Veldhoven, 2012; Çelikkaleli, 2014; Dick, Niles, Street, Dimartino ve Mitchell, 2014; Özdemir, 2019; Yıldız, 2018). Bilişsel esnekliği düşük bireylere göre daha mutludurlar (Asıcı ve İkiz, 2015; Balta, 2020). Eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerine sahiptirler (Çuhadaroğlu, 2013). Stresle daha rahat başa çıkabilirler (Schotte ve Clum, 1982; Lazarus ve Folkman, 1984; Dennis ve Wall, 2010; ; Altunkol, 2011; Kömür,2018). İntihar etme eğilimleri düşüktür (Öztürk, 2013). Belirsizlik ve tahammülsüzlük yaratan durumlarla daha etkin ve olumlu baş edebilirler (Ayva, 2018; Güvenç, 2019). Problem çözme becerileri yüksektir ve mizah becerisine sahiptirler (Martin ve Rubin, 1995; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Ereyi, 2016; Johnson, 2016; Aktepe, 2019; Sarıkaya, 2019). Psikolojik sağlamlıkları ve öz şefkat duyguları yüksektir (Bozkurt, 2019; Yelpeze, 2020). Affedicilik düzeyleri ve yaşam doyumları daha yüksektir (Küçükler, 2016). Öfkelerini rahat kontrol edebilirler (Diril, 2011).

1.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar

Tezimizin bu bölümde bilişsel esneklik kavramı ile ilgili Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı, Beck'in Bilişsel Davranışçı Yaklaşımı (BDT), Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT) ve Nöropsikolojik Kuram kapsamında ele alınacaktır.

1.2.2.1. Bilişsel Yaklaşımlar

1.2.2.1.1. Bilişsel Gelişim Kuram

Bilişsel gelişim kuramı algılama, hatırlama, mantık yürütme, karar verme ve problem çözme gibi bilişsel süreçleri ve bu süreçlerin davranışlarla olan ilişkilerini anlama esası üzerine çalışmalar yürüten bir disiplindir (Karataş ve Türkçapar, 2021:

8). Bir başka deyişle düşünme ve bilme süreçlerinin gelişimini temele alarak araştırmalar yapan bir alan olarak da tanımlanabilir. Bu kuram, temeldeki yapı ile yaşantı arasındaki dinamik etkileşimi ele alır. Bilişsel yeteneklerin gelişimine ve zihinsel simgesel tasarımları anlama ve kullanma becerisine önem verir (Onur, 2017: 39).

Jean Piaget bilişsel gelişim kuramının (Cognitive-developmental theory) en önemli temsilcilerinden biridir. Piaget'e göre bilişsel gelişim belli dönemlerden ve aşamalardan geçerek şekillenir. Bu dönemlerin her biri diğeriyle dengeli ve düzenli bir bütünlük içinde gelişim gösterir ve her dönem kendinden önceki dönemin oluşumuyla ortaya çıkmaktadır. Ayrıca her dönem bir önceki dönemi de içine alarak dönüştürür ve bir sonraki döneme hazırlamaktadır. Bu dönemler evrensel boyutludur ve değişmez bir sırayı takip etmektedir. Her dönemin sonunda ulaşılması istenilen belli kazanımlar vardır. Piaget, bilişsel gelişimin dönemlerini belli yaş aralıklarını baz alarak dönemlere ayırmaktadır. Bunlar: 0-2 yaş duyu-hareket dönemi; 2-7 yaş işlem öncesi dönem; 7-11 yaş somut işlemler dönemi; 11 ve üzerini ise soyut işlemler dönemi şeklinde sıralanır (Karataş ve Türkçapar, 2021: 8).

Piaget bilişsel gelişimi bebeğin dünyaya gelişiyle başlatır. Bazı kavramlarla algıların doğumla birlikte kazanılmaya başladığı üzerinde durur. Bebekler ilk dönemlerde nesnelere sürekliliğini ve değişmezliklerini bilemezken, gelişim süreci içinde şekil ve büyüklüklerini ayırt etmeye başlarlar. Bu da insan bilişinin doğumdan itibaren dünyayı öğrenme ve anlamaya doğru gelişim gösterme eğiliminde olduğunun bir göstergesidir (Yavuzer, 1990: 36).

Biliş (cognition) terimini, dünyayı öğrenme ve anlamayı içine alan bilişsel faaliyetler bütünü olarak tanımlayan Piaget'e göre bilişsel süreçler sırasıyla: Algılama, bellek, muhakeme, düşünme ve kavrama gibi süreçlerinden oluşur (Yavuzer, 1990: 36).

Algılama: Duyu organlarının çevresel etkilerle uyarılması sonucu oluşan sinirsel akımların beyne ulaşması sonucunda duyum olayı ile birlikte gerçekleşir. Algılama da beyne iletilen uyarımlar, gruplar halinde organize edilir ve zihin tarafından da aynı anda yorumlama işlemi gerçekleştirilir. Bu süreç de zihin önce

oluşturduğu bilgi ile yeni algılanan bilgi arasında benzerlikler kurmaya çalışır ve yeni bilgiyi ilk algıladığı bilgi ile açıklama ve anlamlandırma eğilimine gider (Baymur, 2017: 137). Duyumlar (sensation) daha çok dış dünyaya ait fiziksel bilgilerden oluşurken, algı (perception) hissedilen bilginin duygusal olarak yorumlanması olup fizyolojik işlemlere karşılık gelmektedir (Solso, Maclin ve Maclin; Akt: Ayçiçeği, 2021: 86). Her bir duyumun, algılama olayıyla sonuçlandığını söylemek mümkündür (Baymur, 2017: 137).

Bellek: Geçmiş deneyimler sonucu algılanan bilgiler zihin tarafından depolanır. Günlük yaşamda ortaya çıkan sorunların çözümünde ya da ihtiyaç duyulan bir zamanda bu bilgiler depo alanından bulunup geri getirilir (Baymur, 2017: 187).

Muhakeme: Edinilen bilgiler aracılığıyla bir sonuca varabilmek için bilgilerden belli anlamlar elde etme işlemi olarak tanımlanır (Yavuzer, 1990: 36)

Düşünme: İnsanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik düşünme eylemini gerçekleştirebilmesidir. Dış dünyayla kurulan ilişki sonucunda elde edilen her deneyim insan zihninde birtakım izler bırakır. Bu izlerle nesnelerin kendileri değil zihinde temsili sembolleri oluşturulur. Düşünme ise oluşturulan bu sembollerle karşılaşılan problemleri zihinde çözebilme gücü olarak tanımlanır (Baymur, 2017: 207).

Kavrama: Birden fazla kısmından oluşan bilgiler arasında kurulan bağlantıyı fark edebilme yeteneğidir (Yavuzer, 1990: 36).

Piaget'e göre, çocuk biyolojik gelişim sürecinde dış dünyada gerçekleşen uyarıcıların aktif bir alıcısıdır ve çevresiyle etkileşim içinde gelişimini devam ettirir. Ayrıca dış dünyayı çeşitli denemeler yaparak anlamaya çalışır ve yaptığı her bir deneme sonunda zihnin de birer şema açılımı gerçekleşir ve edilen bilgi o şemaya kaydedilir (Yavuzer, 1990: 37).

Şemalar hem fiziksel hem de sosyal çevrenin nasıl işlediği ile ilgili zihinde oluşturulan tasarımlardır (Karataş ve Türkçapar, 2021: 8). Gelişimin ilk dönemlerin de daha ilkel ve basit formlarda yapılandırılan şemalar, gelişimle birlikte daha karmaşık bir nitelik kazanır. Yeni yaşanan deneyimler bu şemalar aracılığıyla açıklanabiliyorsa özümleme (assimilate) işlemi gerçekleşmiş olur. Özümleme de

önceki bilgi ile yeni edinilen bilginin mevcut şemada bütünleşmesi söz konusudur. Eğer mevcut şemalarda yeni karşılaşılan nesnelere ve durumlar arasında bir bağlantı kurulamaz ise bu yeni bilgiye uygun farklı bir şema açılır ve böylece uyum (accommodation) işlemi gerçekleşmiş olur (Yavuzer, 1990: 37; Karataş ve Türkçapar, 2021: 8).

Piaget'e göre zihinsel yeteneklerin bazıları kalıtım yoluyla doğuştan bizlere aktarılamaz. Bu bilgi ve becerilere ancak çaba gösterilmek sureti ile sahip oluna bilinir. İnsan zihni, bilgi ve becerileri geliştirebilme donanımına ve çevresel şartlara yanıt verebilme biçimlerine sahiptir. Bu donanımı geliştiren kişilerin diğerlerine göre değişen çevre şartlarına uyum sağlaması daha kolaylaşır. Uyum, yaşayan canlıların faaliyetlerini sürdürebilmeleri için önemli bir olgudur (Yavuzer, 1990: 37).

Piaget'e göre, çocuk biyolojik gelişim sürecinde dış dünyada gerçekleşen uyarıcıların aktif bir alıcısıdır ve çevresiyle etkileşim içinde gelişimini devam ettirir. Ayrıca dış dünyayı çeşitli denemeler yaparak anlamaya çalışır ve yaptığı her bir deneme sonunda zihnin de birer şema açılımı gerçekleşir ve edilen bilgi o şemaya kaydedilir (Yavuzer, 1990: 37).

Piaget' in bilişsel gelişim kuramı bağlamında, bilişsel esneklik tanımlarını incelediğimiz zaman genel itibariyle bu kuramın temel kavramları olan şema, özümleme ve uyumsama gibi bilişsel süreçler ile bilişsel esnekliğin yakından alakalı olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü daha önce bilişsel esnekliği, bireyin çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla karşı karşıya geldiğinde bilişsel işlem stratejilerini yeni durumunun şartlarına uygun bir şekilde uyarlamayabilme, çeşitli ölçütler arasında farklılık gösteren zorlu yaşam koşullarında bilişsel kümeler arasında geçiş yapabilme yetkinliği ve uyumsuz düşüncelerin daha dengeli ve uyumlu düşüncelerle değiştirebilmesi olarak tanımlamıştık. Bu açıdan bilişsel gelişimde ön plana çıkan bu kavramlarla bilişsel esnekliğin açıkça örtüştüğü görülmektedir.

1.2.2.1.2. Sosyal Bilişsel Kuram

Sosyal öğrenme teorisi olarak da bilinen ve Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal bilişsel kuramın bilişsel gelişimi desteklemek için çok yönlü bir yaklaşım sergilediği görülmektedir (Bandura, 1993: 139). Bilişsel davranışçı teoriler

ile sosyal öğrenme teorilerini sentezleyen (Karataş ve Türkçapar, 2021: 11; Korkmaz, 2014: 248) bu kurama göre bilişsel alan, sadece zihnin bilgiyi işlenmesi, organize etmesi ve bilginin tekrar geri çağırılmasına dair işlemler şeklinde yalın bir etkinlik olarak açıklanamaz. Konun bu şekilde ele alınması bilişsel işleyişin birçok yönünü açıklığa kavuşturursa bile, diğer yönlerini ihmal eder ve bilişsel süreçlerin işleyişini basit bir program haline dönüştürmüş olur. Oysa bilişsel alan daha geniş ve daha kapsamlı süreçleri de içine alır. Bandura'ya göre insan gelişimini ve uyumunu yöneten özdenetim süreçleri ile bireyin kendine yönelik öz yeterlilik inançları da bilişsel gelişimin işlevselliğinin de önemli bir rol üstlenmektedir (Bandura, 1993: 117). Ayrıca bireyin yaşadığı sosyo-kültürel çevresinin de bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimin de ve kişiliğinin yapılanmasında önemli bir faktör olduğu da unutulmamalıdır (Bandura, 1986: 415-416).

Bandura'ya göre öğrenmeler tek düze bir şekilde gerçekleşmez. Öğrenmeler doğrudan gerçekleşeceği gibi dolaylı olarak da gerçekleşebilir. İnsanların hayatları boyunca bütün bilgi ve davranış türlerine kendi tecrübeleri sonucu ulaşmalarını beklemekte yanlış bir yaklaşım olacağı gibi bu mümkün de değildir. Öğrenmeler diğer insanların davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek dolaylı yollardan da gerçekleşebilir. Bu tür öğrenmelere model alma ya da gözlem yoluyla öğrenme denilmektedir. Gözlem yoluyla öğrenme basit bir taklit davranışı değildir. Bu süreçte insan bilişi aktiftir ve çevredeki olayların bilişsel bilgiye dönüştürülme işlemi söz konusudur (Karataş ve Türkçapar, 2021: 11; Korkmaz, 2014: 246; Senemoğlu, 2013: 222). Birey çevredeki modelleri izlemek suretiyle edindiği bilgileri veya gözlemlediği davranışları daha sonra karşılaşılabileceği benzer veya daha karmaşık durumlarda kullanılmak üzere bir araya getirmek suretiyle belleğine kaydetmiş olur (Karataş ve Türkçapar, 2021: 11).

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramının da, bilişsel algıları etkilediği düşünülen ve dikkat çeken diğer önemli bir kavram ise öz-yeterlilik (Self-efficacy). Öz yeterlilik, kişinin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli eylem planlarını ne kadar iyi yapabileceğine ilişkin kendine yönelik bireysel yargılarını ve yeteneklerine olan inançlarını içine alır. Algılanan öz yeterlilik bireyin bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçleri üzerinde etkilidir. Ayrıca öz yeterliliğin bireyin göstereceği

performansın yeterlilik düzeyini belirlediği gibi onun eylemlerinin başarıyla sonuçlanıp sonuçlanamayacağı konusunda da etkili bir faktör olarak karşımıza çıktığını görmekteyiz (Bandura, 1982: 122).

Bilişsel işleyişi etkileyen inanç sitemi olarak karşımıza çıkan öz yeterlilik de bireyin yetenek kavramına yüklediği anlam son derece önemlidir. Eğer birey yeteneği, bilgi ve yeterlilik kazanılarak artırılabilir ve genişletebilir bir süreç olarak yorumlayabilirse, karşılaştığı zorlukları ve yapılan hataları edinim sürecinin bir parçası olarak değerlendirebilir. Bu da onun hatalarından ders almasını ve karşılaştığı zorluklar karşısında kolay kolay sarsılmasını önler. Yeteneklerini veya başarısızlıklarını başkalarıyla kıyaslamak yerine kişisel gelişim açısından değerlendirir. Edinilebilir bir beceri olarak algılanan bu yeteneğin kişisel esnekliği beslediği de görülmektedir (Bandura, 1993: 120-121).

Yeteneğin doğuştan gelen bir kapasite olarak görülmesi ise bireylerin yeteneklerini kullanmalarını da ve geliştirmelerinde en büyük engel teşkil eder. Bu kişiler kendilerini geliştirmek yerine risk ve hatanın en az oluşacağı görevleri tercih ederler. Olası başarısızlıkların da başkalarının başarıları üzerinden kendilerini kıyaslarlar ve yeteneklerini küçümseme eğilimine giderler. Onlara göre başarısızlıklarının tek bir sebebi vardır. Bu da yetersiz zeka kapasiteleridir. Bundan dolayı algılanan bilişsel öz yeterlik duygusunun hem doğrudan hem de dolaylı olarak bireylerin bellek performanslarını etkilediği görülmektedir (Bandura, 1993: 120-121).

Bandura' nın sosyal bilişsel kuramından ön plana çıkan öz-yeterlilik kavramı bilişsel esnekliğin tanımında da önemli bir referans olarak yer almaktadır. Bilişsel esneklik, kişinin herhangi bir durumda farklı seçenekleri olduğunun farkında olabilmesi, esnek olup duruma uyum sağlayabilme isteğinin mevcut olması ve esnek olma konusunda öz-yeterliliğinin bulunmasıdır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998: 532). Bu bağlamda bilişsel esneklik, esnek olma konusundaki öz yeterliliğe sahip olmakla da alakalı bir kavramdır. Öz- yeterliliğe sahip kişiler genellikle, karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında alternatif davranış seçeneklerinin olduğunun farkındadırlar, esnek olmaya isteklidirler ve sonuç olarak da istenen davranışı ortaya çıkarma konusunda da kendi kendilerini yetkin görmektedirler (Martin ve Rubin, 1995: 623; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998: 532).

1.2.2.1.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşımın tarihçesinin, bilişsel terapinin ilk uygulayıcısı ve atası olarak kabul edilen Stoacı filozof Epiktetos'a kadar dayandığı görülmektedir. Epiktetos'a göre yaşam bizim kontrol edebileceğimiz ve edemeyeceğimiz birçok ögeyi içinde barındırır. Önemli olan ise bu iki gerçekliğin kabul edilmesi ve birbirinden ayırt edilebilmesidir. Kişinin bu beceriye sahip olması ve bu ikisini gerçekleştirebilmesi hem iç huzura ulaşmasında hem de kaliteli bir yaşam sürmesinde son derece önemlidir. Ayrıca Epiktetos'a göre insanların mutluluk ve özgürlük felsefeleri yaşamlarında neleri kontrol edebilecekleri ve edemeyeceklerini algılama ve anlayabilme kapasiteleri ile doğru orantılıdır (Yıldız ve Türkçapar, 2021: 13; Türkçapar, 2014: 6).

İnsanlara rahatsızlık veren şeylerin kaynağı bizzat kendi tutumları ve inançlarıdır. Fakat insanlar çoğu zaman kendilerini rahatsız hissettiren şeylerin kendileri dışındaki nesnelere veya insanlardan kaynaklı olduğunu düşünürler. Beklentilerinin, koşulların elverişliliği ile ilgili olduğunu gözden kaçırmaları ve işlerin planladıkları şekilde sonuçlanmasını beklerler. Sonuca ulaşmak içinde kendi kurallarını dayatırlar ve bunlara uyulmasını beklerler. Bunu beklemek ise devamlı huzursuzlukla biten bir yolda ısrarla yürümek farksız bir durumdur. Bu açıklama bize Epiktetos'un, "insanları rahatsız eden şeyler değil ona verdikleri anlamlardır" sözünü hatırlatmaktadır. Ayrıca bu söz Bilişsel davranışçı yaklaşımın zeminini oluşturmaktadır (Yıldız ve Türkçapar, 2021: 14; Türkçapar, 2014: 6).

Aron Beck tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, hissettiğimiz duyguların ve performansla döktüğümüz eylemlerin en temel belirleyicisi düşüncelerimizdir (Beck, 2016: 31; Erden, 2017: 1). Beck'in teorik ve pratik olmak üzere iki kısımdan oluşturduğu bu yaklaşımını, öğrenme kuramı, davranış psikolojisi ve bilişsel psikoloji ile birlikte bu alanlarda hasta grupları ile yapılan çalışmalar sonucu elde ettiği bilimsel verilerden oluşturulduğu görülmektedir (Türkçapar, 2014: 57; 2021: 108).

Bilişsel terapi teknikleri ile davranışçı terapi tekniklerini birbirine entegre ederek Bilişsel Davranıcı Terapi (BDT) adını verdiği yeni bir teknik geliştirdiği

(Türkçapar, 2014: 3; Erden, 2017: 5) görülen Beck' in, hastalarının gösterdiği duygusal ve davranışsal tepkileri anlayabilmek için onların düşünceleri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Türkçapar, 2014: 50; 2021: 74). Çalışmalarında olumsuz düşüncelerin duyguları, duyguların da davranışları etkilediği (Erden, 2017: 12) sonucuna ulaşan Beck'in, bu olumsuz etkileşimlerin işlevsel olmayan otomatik düşünceleri harekete geçirerek (Türkçapar, 2014: 4; 2021: 25) kişinin hem kendisine hem de çevresine sorun yaşatabilecek psikolojik veya psikopatolojik pek çok ruhsal rahatsızlığın (Türkçapar, 2021: 20) ortaya çıkışına da zemin hazırladığını ifade ettiği görülmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapilerde yaşanan sorun ya da sorunlar, bu sorunların nasıl geliştiği ve devam ettiği, sorunlara eşlik eden ve zemin hazırlayan düşünce ve inançlar, bu inancaların nasıl geliştiği, bunlara eşlik eden duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkilerin nasıl değerlendirdiği üzerinde durulmaktadır (Erden, 2017: 13). Ayrıca her hastanın durumsal özelliklerinin farklılık gösterdiği dikkate alınarak kişiye özel çeşitli vaka formülasyonlarının seçilerek uygulandığını da görülür (Erden, 2017: 13; Leahy, 2007: 67). Formülasyon çeşitliliği ile BDT'nin bireyden bireye değişen duygu, düşünce ve davranışları analiz etmeyi, bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz otomatik düşünceleri saptamayı, ara inançları ve varsayımları keşfetmeyi, temel inançlara ve şemalara ulaşmayı ve alternatif sağlıklı düşünceler geliştirerek bilişsel alanı yeniden düzenlemeyi hedeflediği görülmektedir (Erden, 2017: 13).

Beck'in kuramında otomatik düşünceler ve şemalar iki önemli kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel yapıyı oluşturan bu iki kavramdan biri olan şemalar kendi içinde temel inançlar ve ara inançlar olarak iki alt kısma ayrılır. Bilinç düzeyinin derin ve değişmez kısmından yüzeysel kısmına doğru sıralan bu yapısal sınıflamayı Beck'in iç içe geçmiş üç halka üzerinden açıklamaya çalıştığı görülmektedir. Bilişsel alanın çekirdeğini oluşturan ilk halkada temel inançlar, ikinci halkada ara inançlar ve en dış halkada ise otomatik düşünceler yer alır (Türkçapar, 2014: 81).

Şemalar, bilgi depoları olarak, tüm bilişsel şablonları kapsayan, bireyin bütün olayları, hafızasını, inançlarını ve tutumlarını organize eden zihinsel bilgi yapılarıdır. Beck' in şemaları dışardan gelen uyarıyı değerlendiren, ayıklayan, kodlayan

bilişsel yapılar şeklinde tanımladığı görülmektedir. Şemalar kişinin belirsiz tehdit senaryoları ya da olaylara ilişkin nasıl düşündüğünü ve onları neye dayandırdığını belirlemektedir. Şemalar bireyin, neye dikkat edip odaklanması gerektiğini, eksik bilgilerin aralarına neleri koyacağını, objektif olsun veya olmasın uyarıcıyı tehlike sinyalleri olarak algılayıp, algılamama ihtimalini belirleyen bir nevi bilişsel filtre görevi üstlenmektedir (Erden, 2017: 2).

Bilişsel yapının kişiye özel kısmını oluşturan şemalar, işlevsel ve işlevsel olmayan şeklinde iki kategoride incelenir. İşlevsel şemalar, kişinin zamana ve mekâna alışmasına, deneyimlerini değerlendirmesine ve anlam yüklemesine olanak sağlarken, işlevsiz şemalar ise potansiyel olarak uyumsuz bir şekilde gelişmeye meyillidir. Bu şemalar genel olarak içeriklerine, temsil boyutlarına, kişinin kendi ile alakalı olumsuz genellemelerine göre nitelik kazanır. Uyumlu şemalar gibi uyumsuz şemalar da dış dünyadan bilgiyi süzmekte ve bireyin deneyimi yorumlama tarzını belirlemektedir. Uyumlu şemaların aksine uyumsuz şemaların yeni bilgiye karşı nispeten daha katı ve kapalı olma özelliği taşıdıkları görülmektedir. İşlevsiz şemaların bireyin düşüncesinde ve bilişsel işleyişinde yönetici konumda olması başta depresyon olmak üzere olumsuz içerikli pek çok psikolojik ve psikopatolojik rahatsızlığa davetiye çıkarttığı görülmektedir (Leahy, 2007: 106-107).

Şemaların alt grubu olan temel inançlar ise bireyin kendini, diğer insanları ve dünyayı nasıl algıladıkları ile ilgili geçmişe dönük temel varsayımlarıdır. Değişmesi genellikle çok zor olan, kalıcı, çok köklü ve bilincin derinliklerinde yer alan ve mutlak doğrular olarak kabul edilen temel inançlar, bireyin erken çocukluk dönemindeki kişisel deneyimlerini, özdeşimlerini (Beck, 2016: 32; Türkçapar, 2014: 86) ve çevresindeki önemli insanlarla kurduğu (anne-baba, ilk bakıcısı gibi) ilişkiler sonucu oluşan düşünce kalıplarının hepsini içine almaktadır (Leahy, 2007: 42; Türkçapar, 2014: 86).

Beck'in tanımlanması ve değiştirilmesi oldukça zor olduğunu ifade ettiği temel inançları çaresizlik, sevilme ve değersizlik şeklinde üç ana grupta topladığı görülmektedir (Beck, 2016: 230-231; Türkçapar, 2014: 86). Çaresizlik temel inancının hâkim olduğu bireylerde daha çok güç, başarı ve performans yetersizlikleri dile getirilirken (“yetersizim, etkisizim, yeteneksizim, beceriksizim, baş edemem”,

“güçsüzüm, kontrolsüzüm, değişmem, sıkışmışım, kısıtlanmış, kurbanım”, “dayanaksızım, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim”, “aşağıyım, başarısızım, kaybedenim, yeterince iyi değilim, diğerleriyle boy ölçüşmem.”), sevlmeme temel inancını yoğun yaşayanların duygusal eksikleri üzerinde daha çok durdukları ve bunları dillendirdikleri (“Hoşlanılmayan, istenmeyen, çirkin, sıkıcıyım.”, “Diğer insanlara verebileceğim hiçbir şeyim yok.”, “Sevilmiyorum, istenilmiyorum, önemsizim.”, Her zaman reddedileceğim, terk edileceğim, hep yalnız kalacağım.”, “Farklıyım, kusurluyum, sevilecek kadar iyi değilim.”), değersizlik temel inancının ağır bastığı kişilerde ise daha çok ahlaki eksikler ve suçluluk cümlelerinin kullanıldığı (“Değersiz, kabul edilemez, kötü, hasta, bozuk, hiç, pisliğim.”, “Tehlikeli, zarar verici, zehirli, kötü ruhluym.”, “Yaşamayı hak etmiyorum.”) ve bu tür olumsuz düşünce kalıplarının daha çok hakim olduğu görülmektedir (Türkçapar, 2014: 86-87).

Temel inançların bir üstünde yer alan ara inançlar kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlar şeklinde açığa çıkar. Dirençli yapısal özelliğe sahip olan ara inançlar otomatik düşünceler gibi kolaylıkla değiştirilemez ancak direnç özelliklerine göre temel inancalardan daha kolay değişebilir ve biçimlendirilebilir bir formdadır (Beck, 2016: 198).

Bilişsel yapının dış yüzeyinde yer alan, psikolojik bozuklukların ortaya çıkışında etkili olan, geçmişe dönük olmayıp şimdiki anda kendiliğinden zihinde anlık beliren, kısa süreli, gelip geçici, seri ve örtük formlarda görsel imgeler ya da sözel ifadeler halinde iki türlü ortaya çıkabilen otomatik düşüncelerin daha çok strese yol açan duygu durumlarında etkin hale geldikleri tespit edilmiştir. Duygusal alan üzerinde etkili olan otomatik düşünceler kolaylıkla değiştirilebilen düşünce kalıpları olduğu için duygusal huzurun ancak bu düşüncelerin değiştirilmesi ile gerçekleşebileceği ifade edilmiştir (Leahy, 2007: 41; Erden, 2017: 3). Olumsuz yapısal özellikte olan otomatik düşünceler kişinin kendine, yaşadığı dünyaya ve geleceğe ilişkin iç konuşmaları şeklinde gerçekleşir. Ortaya çıkışı kolay kolay fark edilemeyen bu düşünceler otomatik meydana geldiği için birey tarafından doğru olup olmadıkları analiz edilmeden kabul edilir. Bireyin hissedilen duyguyu anlamlandırabilmek ve değiştirebilmesi için duygu öncesinde ne tür düşüncelerin

buna zemin hazırladığını fark etmesi gerekir. Kısacası düşüncelere ilişkin arttırılan farkındalığın duygunun seyrini belirleyen en önemli faktör olduğunu söylemek mümkündür (Erden, 2017: 3).

Bireyi duygusal yönde sıkıntıya sokan otomatik düşüncelerin alt zemininde bilginin hatalı işlenmesi sonucu meydana gelen bir birinden farklı çarpıtılmış düşünce kalıplarının yattığı görülmektedir. Beck'in, sistematik düşünce hataları olarak adlandırdığı ve işlevsiz inançlar olarak da bilinen bilişsel çarpıtmaları; keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, kişiselleştirme, ikili düşünme, olumluyu yok sayma, zihin okuma, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri ve etiketleme şeklinde sıraladığı ve açıkladığı görülmektedir (Karataş ve Türkçapar, 2021: 22; Türkçapar, 2014: 88):

Keyfi Çıkarsama: Karşılaşılan olay veya gerçekleştirilecek bir diyalogun, olumsuz sonuçlanacağına dair önceden herhangi bir kanıtın veya tersini olumsuz şekilde etkileyecek destekleyici bir delilin varlığının bile söz konusu olmadığı durumlarda, kişinin olayın veya diyalogun sonucunu olumsuz yöne doğru çevirdiği düşünce hatasıdır.

Seçici Soyutlama: Zihinsel filtreleme olarak da bilinen bu düşünce hatasında kişinin yaşanan olayları bir bütünlük içinde algılamadığı ve bütününden ayırdığı tek bir detaya sürekli takılma eğilimi gösterdiği görülür. Burada yaşanan olayın ön plana çıkan birçok olumlu özelliği olmasına rağmen kişi bunları görmezden gelir ve olayın tek bir olumsuz yönüne odaklanır. Bu detay ekseninde de bütün yaşantısını ve yaşanan olayı kavramsallaştırır.

Aşırı Genelleme: Kişinin beklentisinin karşılanmadığı veya istenmedik biçimde son bulduğu ilişki durumlarında ya da başarısızlıkla sonuçlanan herhangi bir işinin sonunda, bundan sonra kuracağı ilişkilerin veya işlerin aynı şekilde olumsuzlukla sonuçlanacağını düşünmesi ve bu genellemeyi hayatının bir parçası olarak kabul edip onaylamasıdır. Aşırı genellemede, yaşanan az sayıda örneği bulunan bir olay üzerinden hareketle hayatın sürekli bu şekilde devam edeceğine dair genel bir düşünce kalıbı vardır.

Büyütme ve Küçültme: Bir tür sistematik yanlılık da diyebileceğimiz bu düşünce hatasında kişinin, yaşadığı olaylara daha çok sübjektif anlamlar yükleyerek yorumladığı görülür. Olumluyu yok sayma adı da verilen bu çarpıtma türünde kişilerin başarılarını küçümsedikleri, başarısızlıklarını büyüttükleri, yaptıkları olumlu şeyleri önemsiz ve sıradan bir durum olarak değersizleştirdikleri, yapamadıklarını ise büyük görme eğilimde oldukları görülmektedir.

İkili (Hep ya da Hiç Biçiminde) Düşünme: Bu çarpıtma türünde kişinin her türlü yaşantı ve deneyimi iki uçlu bir değerlendirmeye tabi tuttuğu ve diğer uçlarının da olabileceğini yok saydığı görülür. Olayların siyah veya beyaz olarak algılandığı bu düşüncede diğer renklerin de olabileceği ihtimaline yer verilmez. Bu kişilere göre bir iş ya tam anlamıyla mükemmel olmuştur ya da hiç olmamıştır. Yapıcılıktan uzak bir anlayışın hâkim olduğu bu düşünce tarzında soruların çözümüne dair yolların tıkanıdığı görülür. Buda çeşitli sıkıntıların ve çatışmaların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Kişiselleştirme: Olayların şahsileştirildiği bu düşünce türünde ise olumsuz olay ile kişinin ister çok az alakası, olsun ister hiç alakası olmasın kendisini olayla bağlantılı görmesi ve bütün olayın tek sorumlusu olarak kabul etmesi şeklinde çarpıtılmış bir düşünce tarzı vardır.

Felaketleştirme: Kişinin ufacık bir delil üzerinden hareket ederek bu delile dair gerekli değerlendirmeleri yapmaksızın ve gerçekleşmesi mümkün olabilecek farklı ihtimalleri dikkate almaksızın geleceğe dair daima olumsuz öngörüler de bulunma halidir. “Pireyi deve yapmak” deyiminin tamda bu durumu özetlediğini söyleyebiliriz.

Zorunluluk İfadeleri: Daha çok “meli ve malı” gibi katı ifade kalıplarının hâkim olduğu bu düşünce tarzı kişinin, diğer insanların davranışlarının nasıl olmasından tutunda dünyanın nasıl olması gerektiğine kadar bir takım kendine has şartlar koşması şeklinde tanımlanmaktadır. Koşulan şartlara uyulmaması durumunda ortaya çıkan kötü sonuçlar kişi tarafından aşırı abartılır. Ayrıca bir şeyi doğru yapmanın sadece bir tek yolunun olduğu inancı hâkimdir.

Zihin Okuma: Kişinin kendi düşüncelerinin diğer insanlar tarafından hissedildiğini ve kendisinin de diğer insanların düşüncelerini hissettiğini iddia etmesidir. Burada kişilerin arasında karşılıklı düşünce okuma eylemi vardır.

Etiketleme: Gerçeğe uygun daha kapsamlı değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine veya diğer insanlara çeşitli etiketlemeler yapıştırmak suretiyle bütün durumu atfettiği bu nitelikler üzerinden değerlendirme eğilimi göstermesidir.

BDT yaklaşımı açısından bilişsel esneklik değerlendirildiğinde bu kuramın asıl hedefinin bilişsel esnekliği sağlamayı hedeflediğini görmekteyiz. Çünkü BDT de kişinin düşünceleri üzerinde çalışarak gerçekliğe en uygun yorumu yapabilmesi ve bilişsel esnekliğini artırabilmesi için çeşitli alternatif uygulama tekniklerini içine almaktadır. Bilişsel davranışçı terapide ulaşılmak istenilen temel kazanım bireyin düşünce sistemindeki katı kalıpları değiştirerek kişinin düşüncelerinde esnekliğe ulaşabilmesini sağlamaktır (Özcan ve Çelik, 2017: 116). Bu açıdan esnek bir tutum içerisinde olayları değerlendiren kişilerin, durumlara ve olaylara daha sağlıklı tepki verebildikleri görülmektedir (Buğa ve diğerleri, 2018: 50). Diğer açıdan değerlendirildiğinde ise kişinin düşünce sistemindeki katı, işlevsiz inançlar ve olumsuz düşünce kalıplarının psikopatoloji olasılığını arttırdığı ve uyumsuz davranışlarla olumsuz duyguların oluşumuna zemin hazırladığı ifade edilmektedir. Bundan dolayı düşüncelerin esnetilmesinin, işlevsel davranışlarla ve düşüncelerle değiştirilmesinin kişisel psikolojik iyi oluşa katkılarının önemi üzerinde durulmuştur.

1.2.2.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı yaklaşımların ilk temsilcisi olan Akılcı Duygusal Davranışçı kuram (ADDT) bir dönem psikanaliz ekolünün görüşlerini benimseyen ve bu ekol çevresinde çalışmalar yürüten Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir. Ellis'in ilk dönemler psikanalitik yaklaşımı danışanlarının sorunlarını ve kökenlerini tespit etme ve bunlarla ilgili farkındalık (içgörü) kazandırma konusunda yeterli olarak gördüğü, fakat ilerleyen zamanlarda tek başına içgörü kazandırmanın yetersiz olduğunu, bunun danışanlarının duygusal sorunlarını ortadan kaldırmadığını, istenilen değişimi ve iyileşmeyi sağlamakta da başarısız kaldığını ifade ettiği görülmektedir. Daha sonra Ellis'in felsefi temelleri olan ve psikolojik yaklaşımlarla

desteklediği Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımı geliştirdiği görülmektedir (Güriz, 2021: 40; Dryden, 2005: 321).

Albert Ellis'e göre insanların duygu düşünce ve davranışları bir bütündür. Bu üçlü birbirlerinden ayrılamaz ve bunlar birbirleriyle karşılıklı, karmaşık şekilde etkileşim halindedir (Ellis, 1991: 139). Ellis'in kuramında kişiliği açıkladığı ABC modelinin özünde temel vurgu inançlar üzerinedir. Ellis'e göre kişilik temel olarak insanın olup bitenlerle ilgili kendi kendisiyle hangi tarzı benimseyerek konuştuğuna dayalı şekillenir. Bu tarz içsel konuşmalar, akılcı (rasyonel) veya akılcı olmayan (irrasyonel) şekilde gelişebilir. Bu da insanın duygu ve davranışlarına yön verir. Dolayısıyla insanlar duygu ve davranışlarını kendi düşünceleri aracılığıyla yapılandırmış olur. Ellis insanların doğuştan akılcı olmayan şekilde düşünmeye yatkın olduklarını ileri sürmektedir. Yaşamın erken dönemindeki olumsuz yaşantılar ve kişinin büyüdüğü çevre de bu akılcı olmayan düşünme biçimine yatkınlığı arttırabilmektedir. Kişiliğin oluşumu yaşam boyu sürer. Ancak erken yetişkinlikte belirgin olarak şekillenir. Akılcı olmayan inançlar her ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun bunların şimdiki zamanda etkinliklerini sürdürmeleri ancak kişilerin bu inançları tekrarlayan şekilde kendilerine telkin etmeye devam etmeleriyle mümkündür. Dolayısıyla kişilikteki kalıcı ve derin değişikliklerin gerçekleşmesi kişilerin yoğun çabasını gerektirebilir. Değişim için gereken gayretin gösterilmesi halinde daha esnek ve alternatiflere açık akılcı inançlara ulaşmak mümkündür (Ellis, Abrams ve Abrams, 2009; Ziegler, 2002; akt: Güriz, 2021: 47).

Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımında insanların duygusal sorunlarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde inançların oynadığı role özellikle dikkat çektiği görülmektedir. Bu yaklaşıma göre duygusal zorlanmaların altında bir dizi mantıksız inanç yatmaktadır. Ellis inançları rasyonel ve irrasyonel şekilde ayırır. Bu inançlar bireyin psikolojik olarak sağlıklı veya sağlıklı olmayan durumlara etki etmektedir. Psikolojik sağlığın temelini oluşturan rasyonel inançlar esnek, gerçeklikle tutarlı, akıl ve mantığa uygun, kişinin kendisini ve kurduğu ilişkileri geliştirici nitelikler taşımaktadır. İrrasyonel inançlar ise birçok psikolojik rahatsızlığa yol açtığı gibi katı, gerçeklikten uzaktan, akıl ve mantıkla bağdaşmayan, tutarsız,

kişinin kendisini ve ilişkilerini baltalayan bir özellik taşımaktadır (David, Szentagotai, Eva ve Macavei, 2005:185; Dryden, 2005: 321).

Ellis'in göre dört tür rasyonel inanç vardır. Bunlar: 1-Esnek tercihler (“Onaylanmak istiyorum ama onaylanmak zorunda değilim”), 2- Korkunç olmayan inançlar (“Onaylanmamak kötü. Onaylanmadım. Ancak bu dünyanın sonu değil.”), 3-Hüsrana karşı yüksek toleranslı inançlar (“Onaylanmamakla yüzleşmek zor, ancak buna katlanabiliyorum ve tahammül etmeye değer.”), 3-Kabul inançlar (1-Kişinin kendi kendini koşulsuz kabul etmesi: ”Onaylanmadım ama değersiz değilim. Onaylanabilecek ve onaylanamayacak taraflarım olabilir. Tarafsız davranabilirim. Yanılabılır bir insanım.”, 2- Kişinin başkalarını koşulsuz kabul etmesi: ”Sen onaylamadın ama bunu yaptığın için kötü bir insan değilsin. Aksine iyi, kötü ve tarafsız işler yapabilen, yanılabilen bir insansın”, 3- Yaşamı koşulsuz kabul: “Hayat koşulları benim için gerçekten zor, ama hayat o kadar da kötü değil. Hayat iyi, kötü ve tarafsız olayların son derece karmaşık bir karışımıdır.”) (Dryden, 2005: 321-322; Güriz, 2021: 46).

Rasyonel inançlara benzer şekilde dört tür de irrasyonel inanç vardır. Bunlar ise: 1-Katı talepler (“Onaylanmalıyım.”), 2-Korkunç inançlar (“Onaylanmazsam, bu dünyanın sonudur.”), 3-Düşük engellenmeye toleranslı inançlar (“Onaylanmamaya asla tahammül edemem.”), 4-Değersizleştirme inançları (“1-Kendini değersizleştirme: “Onaylanmazsam değersizim.”, 2-Diğerlerini değersizleştirme: “Beni onaylamıyorsan sen korkunç bir insansın.”, 3-Yaşamı değersizleştirme: “Hayat tamamen kötü, çünkü onaylanmadım.”). Ellis'e göre tüm akılcı olmayan inançların en temel formunda dayatmalar vardır. Bu dayatmalara felaketleştirme, engellenmeye katlanamama ve kendini derecelendirme gibi akılcı olmayan diğer inançların da eşlik ettiği görülmüştür (Dryden, 2005: 322; Güriz, 2021: 44-45).

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, danışanlarının duygusal ve davranışsal sorunlarının açık bir biçimde ortaya konması ve değişime yönelik müdahalelerin kolaylaştırılması için “ABC” modelini geliştirmiştir. Bu modelde A: Kişiyi harekete geçirici (gerçek veya çıkarımsal olabilir) olayı/durumu, B: Kişinin inançlarını (rasyonel veya irrasyonel), C: Yaşananların sonunda ortaya çıkan duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları temsil etmektedir. Modele göre insanlar hakkında

rasyonel ve irrasyonel inançlara sahip oldukları (B) istenmeyen harekete geçirici olaylar (A) yaşarlar. Bu inançlar ise duygusal, davranışsal ve bilişsel olmak üzere takım sonuçlara (C) yol açmaktadır. Bu formülasyonda A'lar (bireyi harekete geçiren olaylar) direk C'lere (inançlardan kaynaklı duygusal ve davranışsal sonuçlara) neden olamaz, ancak onlara katkıda bulunabilir. B'ler ise (akılcı/akılcı olmayan inançlar) asal olarak görülür, ancak C'lerin (duygusal ve davranışsal sonuçlar) tek belirleyicisi değildirler (David ve diğerleri, 2005:176; Dryden, 2005: 322).

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temel olarak kişilerin yaşamında işlevsel olmayan inançların işlevsel olan inançlarla değiştirilmesini hedefler. Ayrıca duygu ve uyuma yönelik gelişmeyen davranışların azaltılmasını amaçlar. İşlevsel olmayan duygular, kişilerin mutlu olmalarının önünde engel teşkil eder ve kendilerini gerçekleştirmelerini zorlaştırır. Ancak tek hedef belirtilerin azaltılması değil, aynı zamanda danışanların daha mutlu ve doyucu bir yaşam sürmeleri konusunda onları cesaretlendirip desteklemektir (Ellis, 2008: 3-12).

ADDT aynı zamanda hümanistik ve varoluşçu özellikleriyle de öne çıkmaktadır. Bu görüş tüm insanları koşulsuz şekilde insan oldukları için kabul etmeyi ve kimsenin kimseden üstte veya altta yer alamayacağını savunmaktadır (Ellis, 1980: 327). Ayrıca kendi bireyselliklerini, özgürlüklerini, çıkarlarını ve öz denetimlerini arttırmalarını ve diğer insanlarla birlikte olabilecekleri ve olabildiğince sevildikleri dünya yaşamaları konusunda onlara yardım etmeyi hedefler (Ellis, 1984: 23). Bu yaklaşım içinde yaşadıkları toplumu daha iyi bir hale getirmeyi ve diğer insanlara zarar vermemeyi gözeten sorumlu hedonizm kavramı ön plana çıkartmıştır (Dryden, 1999; Akt: Güriz, 2021: 41) . Bu anlayışta bireye anlık ve gelip geçici doyumlar yerine ileriye dönük uzun soluklu mutluluğu hedeflemesini tavsiye edilmektedir (Ellis, 1980: 321).

Bilişsel esneklik açısından ADDT, değersizlik ve olumsuz düşünme gibi bireyi etkileyen düşünce yapısı veya mantıksız inançları değiştirilerek, bireyin çevresiyle ve hayatıyla daha uyumlu bir hale gelmesini sağlayarak bilişsel esneklik düzeyini yükseltmeyi amaçlamaktadır (Dryden ve David, 2008). Ellis kişilerin psikolojik rahatsızlıkları ve sağlıklı düşünceleri için neyin önemli olduğunu açıklarken esnekliğe sıkça vurgu yapmaktadır. Ona göre bireylerin psikolojik olarak

sağlıklı olmasının temel faktörü esnek olabilmeleridir. Öte yandan katı düşüncelerin varlığının bireylerin psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına neden olabileceğini açıklamaktadır. Daha detaylı incelendiğinde bireylerin katı inançlarının aşırı bilişleri (düşük hayal kırıklığı toleransı, felaketleştirme gibi) yordarken, esnek inançların aşırı olmayan bilişleri (yüksek hayal kırıklığı toleransı, kabul gibi) yordadığını öne sürmektedir (Dryden ve David, 2008: 197-198). Bu sebeple ADDT’de danışanın akılcı olmayan inançlarının farkına vararak yerine işlevsel ve akılcı bilişler koyabilmesi ve bilişsel esnekliğini geliştirebilmesi amaçlanmaktadır (Doğan, 1995).

1.2.2.2. Nöropsikolojik Yaklaşım

Nöropsikoloji ilk defa Hebb tarafından gündeme getirilmiş bir kavramdır. Hebb beyin hasarlarının insan davranışları üzerindeki etkileriyle birlikte algı ve öğrenme gibi psikolojik süreçler hakkında teorik açıklamalar yapmış, insan davranışlarını anlamaya yönelik nöroloji ve psikoloji alanında köprü kurmuş ve multidisipliner bir yaklaşım geliştirmiştir (Yılmaz, 2012: 34). Beyin ile zihinsel işlevler ve davranış arasındaki ilişkiyi inceleyen bu bilim dalı kendi içinde klinik nöropsikoloji ve deneysel nöropsikoloji olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Klinik nöropsikoloji belli beyin bölgelerinin hasarlanması ile ortaya çıkan davranış değişikliklerinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi bununla birlikte ortaya çıkan psikolojik işlevsel bozuklukları inceler. Deneysel nöropsikoloji ise daha çok beyin hasarı olmayan normal bireylerde beyin sağ ve sol yarım küreleri ve bunların ön ve arka bölgelerindeki çeşitli bilişsel işlevler, ayırık beyin araştırmaları gibi alanlarda çalışmalar yürütmektedir (Öktem, 1994: 35). Diğer bir ifadeyle klinik nöropsikoloji normal dışı olguları ele alırken, deneysel nöropsikoloji ise normal olgular üzerinde çalışmaktadır. Daha kapsamlı bir tanım yapacak olursak Nöropsikoloji; “Psikolojik süreçler ile beyin yapıları ve sistemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen, beyin faaliyetlerinin gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışlardaki çıktısını anlamaya ve açıklamaya çalışan bir bilim dalıdır” (Yılmaz, 2012: 34).

Nöropsikolojinin ortaya çıkışında ve araştırma alanlarının belirlenmesinde Gage isimli bir demir yolu işçisinin geçirdiği kaza sonucu ortaya çıkan semptomlar ilham kaynağı olmuştur. Phineas Gage Vakası olarak da bilinen bu olay da Gage’ nin

kafatasına demir bir çubuk saplanır ve gözünün hemen altından sol yanaktan içeri girip kafatasını deler ve çıkar. Kaza sonucu hayatta kalan Gage çeşitli tedavilerle hayatını sürdürmeye devam eder. Fakat zaman içinde Gage'nin davranışlarında ve kişiliğinde eski halinden çok farklı ve dikkat çekici değişiklikler ortaya çıkar. Kaza öncesi ve sonrası yapılan karşılaştırmalar da Gage'nin önceden dengeli ve güvenilir bir kişiliğe sahip olduğu, kaza sonrasında ise küfürbaz, keyfine düşkün, fevri, dikkatsiz ve kararsız bir kişilik sergilediği görülür. Nöroloji alanında bu hızlı ve anormal değişimin kaynakları üzerine yoğunlaşmış ve bunun Prefrontal korteksin aldığı hasardan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır (Ildız, 2014: 59; Üngüren, 2015: 199-200). Bu olay beyinin hangi bölgelerinin insan davranışlarında ve kişiliğinde daha etkili olduğu sorusunu gündeme getirmiş ve nöropsikolojinin doğuşunu hızlandırmıştır.

Nöropsikoloji hastaların aldıkları tanılara yönelik çözümlenmesi kompleks sorulara ve sorunlara açıklamalar getirmek amacıyla nöropsikolojik ölçme ve değerlendirme tekniklerini kullanan bir disiplindir. Psikiyatri organik veya işlevsel kökenli herhangi bir bozukluktan kaynaklı ortaya çıkabilecek davranış bozukluklarının tespitinde, nöroloji öne çıkan semptomları psikolojik işlevlerde bozulma olan hastalıklardan ayırt etme noktasında, beyin cerrahi ise beyin görüntülemeler sonucu çözüm bulamadıkları soruların ve sorunların tanılanması ve çözümlenmesinde nöropsikolojiden destek alır. Bu bağlamda beyin ve davranış ilişkisini temele alan Nöropsikolojinin başta nöroloji, psikoloji, psikiyatri, nöroanatomi, nörofizyoloji, nörokimya gibi çeşitli disiplinler arasında önemli bir görev üstlendiği görülmektedir (Öktem, 1994: 33; Yılmaz, 2012: 34).

İnsan zihninin nasıl işlediği, davranışlarının ve duygularının nelerden etkilendiğine dair merak edilen konular sadece günümüz insanları tarafından değil geçmiş dönem insanları tarafından da merak edilmiştir. Hatta bunu sadece merakla bırakmadıkları, kendi dönemlerinin şartlarına uygun geliştirdikleri tekniklerle tedaviler yaptıkları ve çalışmalar yürüttükleri de görülmektedir. Neolitik dönemde günümüzdeki elektrokonvülsif şok (EKT) yöntemine benzer şekilde hastaların kafataslarına delik açılmak suretiyle beyin tedavilerinin yapıldığı, Antik çağlarda beyin hasarları üzerine çeşitli konuların yazılı metinlere dönüştürülerek kayıt altına

alındığı bunlara örnek verilebilir. Ayrıca beyni aklın organı, kalbi ise duyguların organı şeklinde Hipokrat'ın kategorize edişi (Kumral, 2014: 58; Uysal ve Bilgiç, 2014: 59; Yılmaz, 2012: 31), Platon ve Aristo gibi Eski Yunan felsefecilerin ise beyni konuşma ve düşüncelerin yer aldığı bağımsız bir alan olarak adlandırdıkları da görülmektedir. En dikkat çekici çalışma ise deneysel fizyolojinin kurucusu olarak kabul edilen Galen'e aittir. Galen yaralı askerler üzerinde yaptığı çalışmalarda beyin travmalarının ortaya çıkardığı davranış değişikliklerini incelemiş ve ruhun beyindeki frontal lob (yönetici beyin) içerisine yerleştiğini öne sürmüştür (Yılmaz, 2012: 31).

Beynin insan davranışları üzerinde etkili olduğunu söyleyen ilk kişi Descartes olmuş, ilerleyen zamanlarda ise Thomas Willis' in ilk detaylı beyin anatomisini yayınlamasıyla da bu alandaki çalışmalar profesyonel bir hal alarak hızlı bir şekilde gelişmeye devam etmiş ve günümüze kadar gelmiştir (Kumral, 2014: 58).

İnsanların kişilik yapılarını, öğrenme stillerini, davranış kalıplarını, duygularını, tutumlarını ve inançlarını anlayabilmek için merkezi sinir sisteminin en önemli parçası olan beyni ve beyin yapılarını iyi anlamak gerekmektedir. İnsan beynini ve temel çalışma sistematiğini bilmeden performansa dönüştürülen davranışları anlamak mümkün değildir. Ayrıca günümüzde gelişen teknoloji ile işlevsel beyin görüntüleme tekniklerinin geliştirilmesi sayesinde insan davranışlarının, duygularının, tutum ve inançlarının beyindeki karşılıklarını bulma konusunda belirgin bir ilerleme kaydedilmiştir. Bu bağlamda insanın sebebi bilenebilir korku, sevinç, üzüntü, şaşırma gibi temel duygularıyla birlikte suçluluk, intikam, gurur, sevgi gibi daha karmaşık ve gelişmiş duyguları sırasında beyinin hangi alanlarının daha aktif hale geldiği tespit edilmeye başlanmış ve bu doğrultuda çeşitli çalışmalar ortaya konulmuştur (Eşel, 2009: 193).

Merkezi sinir sisteminin en önemli kısmı olan beyin, sağ ve sol olmak üzere iki ayrı yarım küreden oluşmaktadır. Her iki yarım kürenin de sorumlu olduğu farklı işlevleri vardır (Avcı ve Yağbasan, 2008: 3-4). Beynin sol yarım küresi daha çok bilişsel işlemler, algılama, düşünme, düşündüklerini ifade edebilme, anlama, matematiksel yetenekler, mantıklı olma, konuşma işlemlerinin gerçekleştirildiği kısımdır. Beynin sağ yarım küresi ise daha çok duygulanım, duygulanımı dışa vurma, yüzleri tanıma, sözel olmayan iletişimi izleyebilme yetileri ve yaratıcı

sezgisel, sanatsal yeteneklerle ilgili kısmı oluşturmaktadır (Üngüren, 2015: 197). Bu iki yarı kürenin fonksiyonları farklı olmasına rağmen beyin fonksiyonlarını yerine getirme sürecinde birbirlerine katkı sağlarlar. Böylece de beyin bir bütün olarak işlevlerini yerine getirmiş olur. Beyindeki en sıradan işlem sürecinde bile, beyin çok sayıda bölgesi birbiriyle koordinasyon halinde çalışır (Avcı ve Yağbasan, 2008: 3-4). Buradan hareketle çok karmaşık ve detaylı bir inceleme alanı olan beyin anatomik yapısının ve işleyişinin hepsini ele almak konumuzun hem dışına çıkmasına hem de uzamasına neden olacaktır. Bundan dolayı da beyin filogenetik gelişimi dikkate alınarak nöropsikoloji ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan, bize insanların davranışlarının sebeplerini, duygularını ve ani tepkilerini anlamamıza yardımcı olacak beyin sapı, limbik sistem ve prefrontal korteksin incelenmesinin konumuzun kapsamı gereği yeterli olacağı kanaatindeyiz.

Beyin sapı, beyin yarım kürelerini ve beyinciği birbirine bağlayan, insan vücudundaki iç organlarla beyin arasındaki bağlantıyı kuran kısımdır. Filogenetik açıdan (çeşitli organizma grupları veya türler arasındaki evrimsel ilişkisi/canlıların sınıflandırılması) beyin en eski parçası olarak kabul edilir (Küsbeci, 2014: 28; Kumral, 2014: 28). Yüz milyon yıldır var olduğu kabul edilen beyin bu kısmının tüm canlılarda var olduğu kabul edilmektedir. Fonksiyonlarını dinazorlarla, hatta daha eski yaşam formlarıyla geliştirdiği düşünüldüğü için de sürüngen beyin olarak da isimlendirilmiştir. Kinestetik (harekete dayalı) beyin olarak da bilinen beyin sapı gücünü herhangi bir tehdit karşısında çok hızlı hareket edebiliyor olmasından alır. Örneğin elimizi yanlışlıkla ateşe değdirdiğimiz anda düşünmeye bile kalmadan hemen çekeriz. Elimizi hemen çekmemizi sağlayan beyin bu sistemin aktifliği ile ilgilidir. Yani fiziksel bedenin bir parçası olan bu sistem tehditler karşısında acil hareket edebilme kabiliyeti sağlar ve insana “savaş ya da kaç” komutu verir. Beyin sapı daha çok acıkma, susama, dinlenme, uyma ve cinsellik gibi insanı hayatta tutan fiziksel bedenin ihtiyaçlarına odaklanır ve insanın hayatta kalması esası üzerine çalışır¹.

Limbik kelimesi Latince’de sınır anlamına gelmektedir. Beyin sapının etrafını sardığı ve beyin sapının sınırını belli ettiği için bu isim verilmiştir (Savrun, 2005: 79;

¹ www. <https://www.youtube.com/watch?v=dEHYIczPvMc> (14.01.2023)

Arıncı ve Elhan, 1993: 155). Limbik sistem talamus, hipotalamus, hipokampus ve amigdala gibi bölümlerden oluşmaktadır. Duygusal beyin olarak da isimlendirilen limbik sistem, duygu deneyiminde önemli bir işleve sahiptir (Üngüren, 2015: 205). Limbik sistemin işlevleri arasında; zihnin duygusal tonunu belirleme, dış olayların algılanmasında filtre görevi üstlenme, olayları, kişileri etiketleme, yoğun duygusallık taşıyan hatıraları saklama, motivasyonu düzenleme, iştah ve uyku düzenini belirleme, bağlanma hissini kontrol etme ve cinsel dürtüyü ayarlama gibi görevler yer almaktadır. Bu bölge aynı zamanda; korku, heyecan, kızgınlık, öfke, haz, sevgi, şefkat, saldırganlık gibi birçok duygununda merkezidir (Gürsu, 2018: 167).

Tüm memelilerde var olduğu kabul edilen limbik sistem Filogenetik olarak elli milyon yıllık bir geçmişe sahiptir. Duygular aracılığıyla harekete geçen bu sistem sürüngen beyin ile uyum içinde çalışır. Fiziksel ve duygusal farkındalığın örtüşmesini sağlar. Diğer bir ifadeyle aynılık beyni de denilebilir. Yani uzun dönemli değişmeyen bir model oluşturmak için güçlü bir isteğe sahiptir. İnsanı konfor alanında tutan duygusal kısımdır. Bu sistem de konfor alanının dışına çıkmayayım, şimdi risk almayayım, harekete geçme sonucunda neler ile karşılaşılacağımlı biliyorum gibi korku ve kaygı içerikli cümle kalıpları yer alır. Ayrıca uzun dönemli davranış kalıplarının ve düzenli rutinlerin sürdürülmesi beynin bu alanıyla ilgilidir.²

Prefrontal korteks, filogenetik bakımdan beynin en genç kısmıdır. İnsan beyninin ön kısmında yer alır ve beynin en büyük bölgesini kapsamaktadır (Özen ve diğerleri, 2005: 93). Prefrontal korteks yaratıcılık, problem çözme, karar verme, planlama yapma ve yürütme, basamaklı düşünme, sıraya koyma, yargılama, strateji değiştirme, davranış esnekliği, değişen koşullara adapte olabilme, içgörü kazanma, hayalinde canlandırma, olayların muhtemel uzak sonuçlarını kestirebilme gibi bilişsel işlevlerin sorumluluğunu yürütmektedir (Özdemir ve Rezaki, 2007: 185; Avcı ve Yağbasan, 2008: 5).

Ayrıca ahlaki yargıların düşünme merkezi olan prefrontal korteks sosyal sorumluluk gerektiren amaç yönelimli harekete geçme ve liderlik özellikleri ile ilgili davranışların da düzenlenmesini sağlar. Kısaca prefrontal korteksi insanı insan yapan

² www. <https://www.youtube.com/watch?v=dEHYIczPvMc> (14.01.2023)

özelliklerin büyük bir kısmından sorumlu beyin bölgesi olarak tanımlayabiliriz (Yener, 2002: 138).

Prefrontal korteks, bellek işlevleri açısından da çok önemli bir rol oynarlar. Bellekte kayıtlı bilgilerin kontrolü ve yönlendirilmesi bu frontal loblar aracılığıyla gerçekleştirilir. Diğer bir ifadeyle, bellek işlevlerinin stratejik kontrolü ve yönlendirilmesi (bilgilerin uygun şekilde kodlanması, geri çağırma için gerekli ipuçlarının üretilmesi, yanıtların uygunluğunun denetlenmesi, uygunsuz yanıtların baskılanması, bilgilerin zamansal ve uzamsal sıralaması gibi) ile ilgili süreçler frontal bölgelerde yürütülür (Gündoğar ve Demirci, 2007: 176).

Prefrontal korteksin hasarı sonucunda yürütücü işlevlerde birtakım bozulmalar meydana gelebilmektedir (Yener, 2002: 137). Örneğin sözel akılcılık ve betimleme akılcılığının azalması, bilişsel esneklik gösterememe durumu, muhakeme bozukluğu, zayıf organizasyonel beceriler, problem çözmeme, planlama yapmama, izleme ve görev performansında zayıflık, dikkat ve motivasyon güçlükleri, duygu durum bozuklukları ile bir takım depresif belirtiler görülebilmektedir (Gürsu, 2018: 159). Bu açıdan bilişsel esneklik genel itibariyle prefrontal korteks alanıyla ilgilidir.

Nöropsikolojik açıdan bilişsel esneklik ise yürütücü işlevlerden (executive functioning) biri olarak tanımlanmıştır. Bilişsel esnekliğin temel özelliği, beynin dikkat kontrol düzeyinde veya bir değişikliğe yol açan bir olayın temsilinde bir değişiklik veya kaymanın ortaya çıkmasıdır. Merkezi yürütücü işlevler, bu tür değişim süreçlerinde yer aldığı düşünülen bilişsel yapılardır ve bu nedenle, yürütücü işlevlerle benzer olan nörolojik alt tabaka, bilişsel esnekliğin de nöropsikolojik açıklaması olarak kullanılmaktadır. Bilişsel esnekliğin bir türü olan kendiliğinden esneklik; çeşitli fikirlerin üretimine ve otomatik fikirlerden farklı olarak yeni alternatiflere erişme olarak tanımlandığından bu esneklik türünün beynin frontal korteksi ile ilişkili olduğu ve aracılık ettiği belirtilmektedir. Yine tepkisel esneklik de kendiliğinden esneklik gibi frontal kortekse aracılık etmekte ve bilinçli olarak otomatik yanıtları alternatiflere dönüştürmektedir. Bu nedenle, bilişsel esnekliğin nöropsikolojik boyutu içerisinde belirli beyin bölgeleri ve yürütücü işlevler bilişsel esneklik görevlerinin çeşitli biçimlerine aracılık etmekte olup öngörü, planlama ve

fikir üretme gibi üst düzey bilişsel işlevlerin gerçekleşmesinden sorumludur (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006).

1.3. Öfke ve Öfke Kontrolü

1.3.1. Öfkenin Tanımı

Günlük hayatın bir parçası olan öfke, evrensel boyutlu bir duygu olup kültürden kültüre, hatta insandan insana farklı şekillerde yaşanmaktadır. Öfke, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen” (Budak, 2003: 565) “fizyolojik, bilişsel (mantıkdışı inançlar, otomatik düşünceler), duyusal (öfkeyi fark etme) ve davranışsal (sözel ve bedensel öfke ifadeleri) boyutları” olan bir tür duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004: 20). Biagio (1989) öfkeyi, “gerçek veya varsanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu” olarak tanımlamaktadır. Töretsd (1990) ise öfkenin “planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluşan bir duygu” olduğunu söylemektedir. Spielberg ve arkadaşları (1991) öfkeyi “basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum” olarak tanımlarken, Kassino ve Sukhodolsky (1995) öfkeyi “belirli bilişsel, algısal çarpıtmalarla bağlantılı fenomenolojik, içsel bir duygu durumu” olarak tanımlamaktadır. Novaco (1999) öfkeyi, “bilişsel-davranışsal model çerçevesinde, bilişsel olarak öfke diye etiketlenen ve düşmanlık içerikli bilişlerin eşlik ettiği, yoğun bir fizyolojik uyarılma durumu” olarak tanımlamıştır (Akt. Balkaya ve Şahin, 2003: 193). Romas ve Sharma, (2000) ise öfkeyi, “doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepki” olarak tanımlamıştır (Akt. Soykan, 2003: 20).

Yukarıda verilen tanımlar ışığında öfkeyi, genel olarak çeşitli engellenmeler sonucunda kişinin başta kendine, yaşadığı dünyaya ve diğerlerine yönelik bir şekilde açığa çıkabilen, kaynağı ne olursa olsun, diğer duygular gibi, anlaşılabilen, kabul

edilebilen, gerekli hallerde kontrol edilebilen ve etkin bir biçimde açığa çıkarıldığında işe yarayabilen bir duygu olarak tanımlayabiliriz.

1.3.2. Kuramsal Yaklaşımların Öfke Kavramına Genel Bakışı

1.3.2.1. Biyolojik Kuram

Evrimsel teorisyen Darwin'e göre varoluşun devamını üstlenen kısım insan beyindir. Ona göre beynin yapısını ve işleyişini, bireyin ve türün varlığını sürdürme ilkesi yönetir. Bundan dolayı da var oluşun devamına yönelik her tehdide doğrudan beyin tepkiler verir. Darwin'in dikkat çekici bu açıklaması nörofizyologları varlığın sürdürülebilmesi için verilen en temel tepkilerin (beslenme, kavga, kaçma ve cinsel etkinliklerini yerine getirme gibi) ve davranışların beyinde hangi bölümleri aktif ettiği konusunda araştırmaya doğru yöneltmiştir. Başta W. R. Hess, J. G. Heath ve J. M. R. Delgado olmak üzere birçok araştırmacının öfke tepkisinin ve buna bağlı olarak ortaya çıkan saldırgan davranış kalıplarının beyindeki değişik sinir bölgeleri tarafından denetlendiğini ifade ettiği görülmektedir. Yapılan araştırmalarda öfke tepkisi ve buna bağlı meydana gelen saldırgan davranışların, beynin amigdala, yan hipotalamus, mesensefalonun bazı kısımlarını doğrudan uyararak hareket geçirdiği, ayrıca septum ve singulumun bölgelerinin uyarılmasıyla da öfkenin ve saldırgan davranışın kontrol altına alınarak engellediği sonucuna ulaşılmıştır (Fromm, 2016: 135).

Öfkeye bağlı olarak ortaya çıkan saldırganlık bir başka insana, hayvan ya da cansız bir nesneye zarar vermeyi amaçlayan bütün hareketleri içine alan bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Hayvanların ve insanların ortak davranışları arasında yer alan nörofizyolojik temellere de dayandırılan saldırganlık literatür de biyolojik olarak uyarlanabilir; yaşama hizmet eden, yumuşak saldırganlık ve biyolojik olarak uyarlanamayan; yıkıcı/zalimce saldırganlık şeklinde iki ayrılır. Biyolojik olarak uyarlanabilen saldırganlık, yaşamsal çıkarılara yönelik tehditlere verilen bir tepkidir. Kalımsal olarak canlılarda programlanmıştır. Bütün hayvanlarda ve insanlarda ortak bulunur. Kendiliğinden ve kendi kendini attırıcı değildir. Tepkisel ve savunucudur. Ya yok edilerek ya da kaynağı kurutularak tehdit ortadan kaldırılabilir (Fromm, 2016: 243).

Nörofizyolojik açıdan savunucu saldırganlık; biyolojik açıdan hayvan beyinde yiyecek, alan, yavru ve dişi elde etme gibi yaşamsal çıkarları tehdit edildiği zaman ya kaçış tepkisi ya da saldırganlık şeklinde kalıtsal olarak aktif hale gelir. Temel amaç ise tehlikeyi gidermektir. İlk amaç tehdit anında kaçıştır. Kaçışın mümkün olmadığı durumlarda ise saldırı veya etkili tehdit duruşuna geçtikleri görülmektedir. Savunmacı saldırganlığın amacı yıkıcılık değildir. Yaşamın korunmasıdır. Yaşamsal çıkarları tehdit eden saldırı ya da kaçışla sonuçlanan bu kalıtsal mekanizma insan içinde hemen hemen aynı şekilde işler. Fakat doğuştan var olan bu eğilim hayvanlardaki kadar katı değildir. Yapılan araştırmalar insanın sağlığı, yaşamı, özgürlüğü ya da mülkü tehdit edildiği zaman kalıtsal olarak savunmacı saldırganlık eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. İnsanın yaşamsal çıkarları hayvanlarınkinden daha geniştir. İnsan yalnızca bedensel olarak değil ruhsal olarak da varlığını sürdürmek zorundadır. İnsanın işlevde bulunma yeteneğini yitirmemesi için ruhsal dengesini sürdürmesi gereklidir. Çünkü insanın ruhsal dengesinin korunması açısından gerekli olan her şey, bedensel dengesinin sürdürülmesine yarayan her şey kadar yaşamsal çıkar niteliğine sahiptir (Fromm, 2016: 254).

1.3.2.2. James-Lang' ın Duygu Kuramı

İnsanın düşünce ve davranışlarını anlamada ve anlamlandırmada duygular çok önemli bir fonksiyon üstlenmektedir (Tuğrul, 1999: 12). Duygular ile ilgili yapılan çalışmaların tarihine bakıldığında ilk kapsamlı çalışmanın William James ve Carl Lang tarafından kaleme alındığı görülmektedir. İlerleyen dönemlerde bu iki araştırmacının duygular ve beliren fizyolojik tepkileri benzer ifadelerle açıkladıkları görülmüş ve literatürde de James-Lang Kuramı şeklinde yerini almıştır. Fakat bu iki araştırmacının bazı noktalarda farklılıklara yer verdikleri görülmektedir.

William James'e göre çevresel uyarıcılar insan vücudun da bir takım tepkileri aktifleştirmektedir. Organizma tarafından algılanan bu çevresel değişimlere verilen tepkilerin akabinde ise bazı duygular yaşanır. Örneğin çevresel koşullara bağlı korku ya da öfke yaratan bir durumla karşılaşan bireyde kalp atışında hızlanma, gözbebeklerinde büyüme, terleme ve soluk alış verişinde hızlanma gibi fizyolojik bir

takım tepkiler açığa çıkar. Fizyolojik olarak beliren bu tepkilerin, birey tarafından, fark edilmesi ile de korku ya da öfke duygusu yaşanır. Ayrıca her duyguya aynı tür fizyolojik tepki verilmez. Yaşanan duygu durumuna göre bu fizyolojik tepkiler farklı şekillerde kendi gösterir. Davranışların duygulardan önce geldiğini vurgulayan bu kurama göre duygular davranışlara bağlantılı olarak ortaya çıkar ve birey tarafından yaşanır (Morris, 2002; Groves ve Schlesinger, 1982; Baron, Bryne ve Kantovitz,1981; Akt Özmen, 2006: 44).

Cannon-Bard' a göre ise bedensel reaksiyonlar ve duygular birbirinden bağımsız şekilde değil, her ikisi de aynı anda ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle organizma tarafından algılanan çevresel uyarıcılara karşı duygular ve fizyolojik tepkiler aynı anda belir ve birey tarafından yaşanır. Örneğin korku ya da öfke yaratan bir uyarıcı hissedildikten sonra duygular ve bedensel tepkiler birlikte oluşur, öncelik veya sonralık gibi bir durum söz konusu değildir (Morris, 2002; Groves ve Schlesinger, 1982; Akt: Özmen, 2006: 44). Bu iki kuramcının duygusal yaşantılar ile fizyolojik değişimler arasında nedensel bağlantılar kurulduğu konusunda bir birlerini destekledikleri görülmektedir (Özer, 1994: 13).

1.3.2.3. Psikanalitik Kuram

Psikanaliz'in öncüsü Freud'a göre insan doğasına hakim iki tür iç güdü vardır ve bu iç güdüler tarafından yönetilir. Bunlar ölüm ve yaşam içgüdüsüdür. Ölüm içgüdüsü insanın yıkıma uğratma tutkusunu, yaşam içgüdüsü (cinsellik) ise sevgi tutkusunu temsil eder. Bu içgüdüler güçlülük bakımından birbirine eşittir (Froom,2016: 21). Eğer ölüm içgüdüsü organizmanın kendisine yönelmiş ise kendi kendini yıkıcı bir hale dönüşür. Dışa doğru yönelmiş ise, bu durumda kendinden çok başkalarını yıkıma uğratma eğilimi taşımaktadır (Froom,2016: 39).

Psikanalitik kuram öfke ve saldırganlığı doğuştan var olan içgüdüsel bir duygu olarak tanımlamakta, saldırganlık ve öfke arasında herhangi bir ayrım yapmamaktadır. Bu iki kavramın kaynağı üzerinde derinlemesine yoğunlaşan kurama göre öfke ve saldırganlık bir tür boşaltım (katarsis) işlevi üstlenmektedir. Organizmada herhangi bir gereksinim hissedildiğinde bir gerilim meydana gelir. Bu gerilimi ortadan kaldırmak amacıyla organizma gerginlik öncesi duruma geri

dönebilmek için harekete geçer. Organizmanın önceki durumuna dönebilmesi ancak bu gereksinim nedeniyle biriken enerjinin boşaltılmasıyla gerçekleşebilir. Bu yüzden ifade edilebilen öfke, bireyde biriken bu enerjinin yarattığı gerilimin azalmasında ya da boşaltılmasında işlevsel bir görev üstlenmektedir (Dykeman, 1995; Akt: Gebeş, 2011: 13). Psikoanalitik yaklaşıma göre, öfke duygusu boşaltılmazsa, psikolojik ve psikosomatik hastalıkların oluşumuna neden olabilir. Bu kurama göre, öfke duygusu ancak bu duygunun altında yatan nedenlerin keşfedilmesiyle çözümlenebilir (Thomas, 2003; Akt: Büyükbayraktar, 2011: 30).

Freud kişilik gelişimini kuramında belli gelişim dönemlerine ayırarak incelemiş, öfke ve saldırganlığın bu gelişim dönemleri içinde farklı ifade şekilleri ile kendini gösterdiğini vurgulamıştır. Freud'a göre kişilik gelişimin ilk basamağı oral dönemdir ve bu dönemde ağız erojen bölgedir. Bebek emme, ısırma, nesnelere ağzına alma gibi eylemlerle dünyayı ağız yoluyla tanımaya çalışır. Dişlerin çıkmasıyla birlikte bu davranışlar ısırma, kemirme, çiğneme ve tükürme gibi saldırgan davranışlara dönüşür. Bu davranışlar insandaki öfke ve saldırganlık eğiliminin ilk belirtileri olarak açıklanmaktadır (Geçtan, 2000: 34).

Gelişimin devamıyla haz bölgesi ağızdan anüse doğru kayar ve bu evre anal dönem olarak adlandırılır. Anüs kaslarının kontrol edilmeye başlandığı bu dönemle birlikte edilgenlikten etkinliğe doğru bir geçiş yapılır. Bu dönem tuvalet eğitiminin verildiği dönemdir. Öfkenin temellerinin atıldığı bu dönemde annenin tuvalet eğitimi sırasında çocuğa olan tutumu oldukça önemlidir. Anal dönemle saldırgan eğilimler arasındaki ilişkinin temelinde iki öge bulunmaktadır. Bu ögenin ilki, annenin tutumunun katı ve cezalandırıcı olması ile alakalıdır. Bu dönemde dışkının püskürtülerek yapılması ise saldırgan bir davranış olarak nitelendirilmektedir. Bir başka ifadeyle, dışkı ve öfke aynı anlamdadır ve dışkı çocuğun kızgınlığını dile getirmesinde bir araçtır. İkinci öge, çocuğun anüs kaslarının denetimini kazanmasından kaynaklanan güçlülük duygusudur (Geçtan, 2000: 36-37).

Anal dönemde tuvalet eğitiminin nasıl verildiği oldukça önemlidir. Baskı yapmak, sıkı bir şekilde denetlemek ve zorlamak çocukta olumsuz tepki oluşturur. Bu tepkiler çevreyi kirletmek, eşya ve kişilere zarar vermek şeklinde olabilir. Eşyaları kırıp dökebilir, eline geçirdiği sert ve sivri nesnelere eşyalara zarar

verebilir. Anal dönemdeki takılmalar ya da bu döneme geri dönüş, anal sadistlik kişilik yapısının ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu döneme takılmış kişilerde görülen tepkiler çabuk kızma, aşırı öfke ve kolayca saldırganlığa dönüşen davranışlardır (Köknel, 1995: 160). Kısacası kişilik gelişimde bu iki evre çok önemlidir. Oral dönemde bebeğin gereksinimlerinin doğru ve düzenli karşılanması öfke ve saldırganlığa zemin hazırlarken, anal dönemdeki tuvalet eğitiminin yanlış verilmesi de bu iki duygunun kalıcı bir kişilik haline gelmesinde etkilidir.

1.3.2.4. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram ise içgüdüselciliğin aksine, insanı belli bir biçimde davranmaya yönelten öznel güçleri konu dışında bırakır ve bunları dikkate almaz. İnsanın nasıl ve ne hissettiğiyle ilgilenmez. Yalnızca onun davranış biçimiyle ve onun davranışını biçimlendiren toplumsal koşullanmalarla ilgilenmektedir (Fromm, 2016: 23).

Davranışçı kuram literatür de uyarıcı-davranış psikolojisi olarak adlandırılır. Kurama göre uyarıcının cinsi, şiddeti ve tekrarı ortaya çıkan davranış türünü belirleyici en önemli faktör olarak görülür (Cüceloğlu, 1993: 28). Davranışçı kuramın önemli temsilcilerinden Watson ve Skinner' e göre yalnızca gözlemlenebilen ve ölçülebilen davranışlar psikolojinin konusu olabilir (Morris, 2002: 23). Psikolojiye pekiştirme kavramını kazandıran Skinner, bir davranışın sürdürülmesinde veya sonlandırılmasında o davranışın sonucunun belirleyiciliği üzerinde durur. Eğer sergilediği öfkeli davranış bireyi istediği hedefe götürüyorsa bu bir tür pekiştirilmiş davranışa dönüşür ve birey istediğine ulaşmada bu davranışı sürdürme eğilimi göstermeye devam eder. Davranış sonunda eğer tam tersi olursa bu davranış birey tarafından sonlandırılır. Bu kuram daha çok nesnel ve gözlemlenebilir çevre ile davranış arasındaki neden-sonuç ilişkisinin önemi üzerinde durmaktadır (Nelson, 1982: 115).

1.3.2.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre öğrenme süreçleri bireyin öfke duygusunu nasıl yaşanacağı veya ne şekilde ifade edileceği konusunda en önemli faktördür. Öğrenmeler bireyin çevresinde gözlemlendiği davranışları taklit etme veya model

alma yoluyla gerçekleşir. Öfke duygusu da öğrenilmiş bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireysel ve çevresel faktörler öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık davranışının sergilenmesinde doğrudan veya dolaylı olarak etkiler bırakmaktadır. Birey tarafından bizzat gözlemlenen veya öğrenilen öfke davranışının ortaya konulmasında başta bireyin kendi benlik algısı, karşı karşıya kaldığı durumsal olay ve çevresel etkenler bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Birey tarafından değerlendirilen bütün bu etmenler, öfke içerikli tepkilerin ortaya konulup konulmaması konusunda verilecek kararın en önemli belirleyicisidir (Baron, Bryne, Kantovitz, 1981: Özmen, 2004: 24).

Sosyal öğrenme kuramının en önemli temsilcisi Albert Bandura (1965) öfke ve saldırgan davranışların sosyal öğrenme şartları içinde öğrenildiğini bir grup çocuk üzerinden yaptığı çalışmada ortaya koymuştur. Yapılan bu çalışmada çocuklar üç gruba ayrılmıştır. İlk gruba, büyükçe oyuncak bir bebeğe vuran, döven saldırgan eylemler uygulayan bir yetişkin modelinin yer verildiği film karesi izletilmiş ve filmin sonun eylemi sergileyen kişi ödüllendirilmiştir. İkinci gruptaki çocuklara eylem sonunda saldırgan modelin cezalandırıldığı bir film karesi izletilmiş, üçüncü gruptakilere ise saldırgan modelin ne pekiştirildiği ne de cezalandırıldığı bir film izletilmiştir. Daha sonra her üç gruptaki çocuklara filmdekine benzer bir bebek verilmiş ve bebeğe karşı saldırgan davranışları ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, saldırganlık davranışları pekiştirilen modeli izleyen gruptaki çocukların saldırganlık davranışını en şiddetli şekilde uyguladıkları görülmüştür. Cezalandırılan modeli izleyen gruptaki çocukların ise saldırgan davranışı en düşük şekilde uyguladıkları, saldırganlık davranışının ne pekiştirildiği ne de cezalandırıldığı modeli izleyen gruptaki çocukların ise iki grup arasında yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Deneyin sonunda Bandura' nın iki sonuca ulaştığı görülür. İlki, öğrenme ve performans ayrımıdır. Saldırgan davranışın cezalandırıldığı modeli izleyen çocukların bu davranışı izleyerek öğrendikleri ancak performansa dönüştürmedikleridir. İkincisi ise saldırgan modelin ödüllendirilmesi ile onu gözlemleyen çocukların bu davranışı kazanmalarınıdır. Yapılan bu araştırma öfke ve saldırganlık başta olmak üzere diğer davranışlarında dolaylı yaşantılar aracılığıyla

gözlemlenerek ve taklit edilmek suretiyle hayata aktırıldığı gerçeğini gözler önüne sermektedir (Senemoğlu, 2013: 214).

1.3.2.6. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Aron Beck tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, hissettiğimiz duyguların ve bu duygular sonucu performansla dökülen eylemlerin temel belirleyicisi düşüncelerimizdir (Beck, 2016: 31; Erden, 2017: 1). Bilişsel terapi teknikleri ile davranışçı terapi tekniklerini birbirine entegre ederek Bilişsel Davranıcı Terapi (BDT) adını verdiği bir tekniği geliştiren (Türkçapar, 2014: 3; Erden, 2017: 5) Beck' in, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini anlayabilmek için onların düşünceleri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Türkçapar, 2014: 50; 2021: 74).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım' a göre, insanlar maruz kaldıkları herhangi bir durum karşısında bir takım heyecansal tepkiler gösterirler ve bu tepkiler her bireyde farklı şekillerde yaşanır. Bu farklılığın nedeni ise her bireyin olaylara ve yaşananlara yüklediği anlamla ilgilidir. Bilişsel algılar ve olaylara yüklenen anlamlar hangi duygunun yaşanacağına önemli bir rol üstlenir (Morris, 2002: Akt. Özmen, 2004: 22). Bilişsel yaklaşıma göre öfke duygusu bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal yapının ortak bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Kuramın temel savı düşüncelerin duygulara, duyguların da davranışlara dönüştüğü şeklinde formüle edilmiştir. Bu açıdan öfke, kontrol altına alınması gereken bir duygudur. Öğrenme ilkeleri göz önüne alındığında ise bu da ancak öfke içeren davranışın altında yatan temel düşüncenin değiştirilmesi ile mümkündür (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999: Akt. Özmen, 2004: 23).

1.3.2.7. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı (ADDDT) yaklaşım insanların inanç sistemleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşıma göre insan zihni rasyonel (akılcı/mantığa uygun) veya irrasyonel inançlar (akıldışı/mantığa uymayan) tarafından yönetilir. Bu inançlar kişinin yaşanan olayları algılayışını ve yorumlayışını diğer bir ifadeyle bilişsel süreçlerini, duygusal tepkilerini ve davranışa dökülen eylemlerini bir bütün halinde etkiler.

Ellis'e göre insanların duygusal dünyalarında yaşadıkları rahatsızlıkların temelinde büyük ölçüde mantıksız ve akılcı olmayan inançlar yatmaktadır. Kişi tarafından bu mantıksız düşünce kalıpları değiştirilmez veya esnek bir hale getirilemez ise buda bir takım ruhsal sıkıntıların çıkmasına neden olabilir (Altıntaş ve Gültekin, 2003: 151). Öfke duygusu da genellikle mantık dışı düşüncelerin bir ürünün olarak ortaya çıkmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım geliştirdiği ABC modeli ile yaşanan duygusal durumları açıklamaya çalışır. Bu modele göre: A harekete geçiren olayı, B bireyin inançlarını, C ise bu inançlar doğrultusunda açığa çıkan duyguları ve davranışları temsil eder (Güriz, 2021: 42). Ellis (1992), ABC modeli çerçevesinde birey tarafından yaşanan öfke duygusunun şu şekilde işlediğini açıklamaktadır: A noktasında kişinin öfke duygusunu harekete geçiren bir olay yaşanır. B noktasında yaşanan olay karşısında kişinin bilişsel sürecinde yer alan inanç kalıpları devreye girer. C noktasında ise öfke duygusu meydana gelir ve yaşanır. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temel hedefi ise öfke duygusunu hangi tür inançların tetiklediğine yönelik bireylere farkındalık kazandırmak ve bu inançların mantık dışı olduklarını göstererek bunların yerine alternatif düşünceler geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışmaktır (Morganett, 1990; Akt. Gürbüz, 2008: 18).

1.3.2.8. Hümanistik Yaklaşım ve Öfke

Hümanistik yaklaşıma göre yaşanan her duygunun insan yaşamında üstlendiği bir görev vardır. Öfke duygusu da insanın yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesinde önemli bir rol üstlenir. Bunu için bu duygunun insanın hayatında hangi işlevi yerine getirdiğine bakmak gereklidir. Herhangi bir saldırıya uğrama, istismar ya da kişisel hakların ihlal edildiği durumlarda gösterilen öfke kişinin benlik saygısını koruması açısından hem gerekli hem de sağlıklı bir tepki olarak değerlendirilmiştir. Bireyi merkeze alan bu yaklaşımda benlik saygısı çok önemli bir kavramdır ve benlik saygısını düşürücü ve buna yol açıcı incitici durumlar karşısında gösterilen tepkilerde doğal ve gerekli olarak değerlendirilir (Ohrnstein, 1999; Akt. Özmen, 2004: 25; Maslow, 2001: 173).

1.3.2.9. Varoluşsal Kuram

Varoluşçu yaklaşıma göre öfke insanın, yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı verdiği bir tepkidir. Bu yaklaşıma göre her insanın öfke duygusunu yaşayış şekli birbirinden farklıdır. Varoluşçulara göre öfke duygusu genellikle kişinin maruz kaldığı olaylar karşısında kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesiyle yakından alakalıdır. Buna yıkıcı bir deprem sonucu ailesinin bütün fertlerini kaybetmiş olan bir kişinin yaşadığı öfke durumu örnek olarak verilebilir. Kişinin duyduğu bu öfke depreme ve ölüme karşı, çaresiz kalmanın bir sonucudur. Varoluşçulara göre öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı tepkilerle dışı yansıtarak yaşamaktadır (Gürbüz, 2008: 15)

1.3.3. Öfkenin Nedenleri

Öfke duygusunun altında içsel ve dışsal diğer bir ifadeyle psikolojik ve çevresel olmak üzere birbirinden farklı pek çok neden yatmaktadır. Bunların bir kısmının üzerinde bireyin kendi etkisi bulunurken, diğer kısmında ise bireyin kendisiyle uzaktan ve yakından alakası olmayan dışsal nedenler yer alır. Bireylerin kişilik yapıları, yetiştirilme tarzları, eğitim düzeyleri, yaş ve cinsiyetleri gibi birçok değişken öfke duygusunun yaşanış biçiminde etkilidir ve bu değişkenler aynı öfke kaynağına maruz kalan kişilerin verdiği tepkilerin de farklılaşmasında da önemli bir rol oynamaktadır.

1.3.3.1. Çevresel Nedenler

Çevre kavramı, insan davranışlarını etkileyip genetik olmayan bütün etmenleri içine almaktadır. İnsan tabiatı ve davranışları, üzerinde çevrenin büyük rolü bir vardır. Çevre koşulları bireyin beden, zekâ ve karakter gibi çeşitli özelliklerini farklı ölçülerde etkileme gücüne sahiptir. Ayrıca her insan üzerinde çevresel etmenlerin etkisi de farklılık gösterebilir (Baymur, 2017: 234-235). Tehdit edilmek, saldırıya uğramak, aldatılmak, değersiz görülmek, umursanmamak, fiziksel ya da cinsel istismara uğramak, kıyaslanmak, haksızlığa uğramak, kalıcı hastalıklara sahip olmak, alkol ve uyuşturucu kullanımı, ölüm, yalan ve sıkıntı gibi birçok etken öfke duygunu harekete geçiren çevresel faktörler arasında sayılabilir (Karlı, 2011: 19).

Tehdit edilmek: Güvenlik ihtiyacı, insanın fizyolojik ihtiyaçlardan hemen sonra gelen en önemli ihtiyaçlardan birisidir. Çünkü insan ölüm, fakirlik ve başkalarından gelecek tehlikeler gibi durumlarda korku duyar ve dolayısıyla kendini güvende hissetmek ister. Eğer insandaki korkular yerini güven duygusuna bırakmazsa, insanın psikolojik dengesi bozulur. Ayrıca korku yaratan durumun sürekli devam etmesi insanın, kendi doğal yapısını bozacak bir davranış modeli geliştirmesine de neden olabilir (Okumuşlar, 2002: 108). Tüm canlılarda kendini güvende ve emniyette hissetme duygusu vardır. Güvenliklerinin tehdit edildiğini hissettikleri anda ise öfke ve korku tepkisi ortaya çıkar. Yaşamsal çıkarılara yönelik bütün tehditler karşısında gösterilen öfke bireyin çeşitli tehlikeler karşısında kendini ve yaşamını savunabilmesi için, beden ve ruh sağlığını koruması açısından da korucu bir görev üstlenmektedir (Fromm, 2016: 254).

Saldırıya Uğramak: Başka kişilere ya da nesnelere zarar verme ve incitme niyetini içine alan her türlü sözlü ve fiili saldırgan eylem öfke duygusunun yaşanmasına neden olabilir. Hissedilen tehlike anında öfke duygusu organizmada savunma enerjisine dönüşür. Hatta bu tür savunma enerjisini doğadaki diğer canlılarda da görmek mümkündür. Uysal tabiata sahip bir hayvanın saldırıya uğradığı anda canını kurtarabilmek için düşmanına karşı kendini savunmaya geçmesi, kuşların yumurtalarını veya yavrularını yırtıcı diğer hayvanlardan korumak amacıyla kendi canlarını tehlikeye atmaları gibi. Bu tür örnekler saldırıya uğrama durumunda savunmacı gücün doğal bir güç olarak bütün canlılarda ortaya çıktığını göstermektedir (Akt. Karşlı, 2011: 20).

Aldatılmak: Aldatılmak bireyin özgüveni sarsan bir tür saldırı biçimidir. Karşılıklı ilişkilerde aldatan kişinin karşı tarafa “sana karşı saygı duymuyorum, benim dünyamda senin önemli bir yerin yok, benim hakkımda senin olumsuz düşünmenin bir önemi yok” gibi değersiz hissettirici mesajlar verdiği görülmektedir. Aldatılma diğer bir ifadeyle kandırılma durumu kişide muhatabı tarafından aptal yerine koyulduğu hissini uyandırır ve hiçbir insan aptal yerine koyulmayı kabullenmek istemez (Gün, 2004: 28-29). Bu tarz durumlarda ifade edilen öfke aldatılan kişinin kendine yönelik olumsuz düşüncelere kapılmasını engellediği gibi özgüven zedelemesini de önleyici bir görev üstlenmektedir.

Değersiz Görülmek: Değersizlik duygusu, bireyin özvarlığını zedeleyici tavırların başında gelir. Bireyin şahsiyetini zedeleyici bu tavırlar öfke duygusunun yaşanmasına neden olmaktadır. Bu durumda gösterilen öfke sadece bireyi değersizleştiren kişiye yönelik olmakla kalmaz diğer kişilere hatta bireyin kendisine doğrudan yönelebilir ve intihar eğilimine kadar bireyi götürebilir. Değersizlik duygusunun temelleri erken çocukluk dönemine dayanmaktadır. Bu dönemde bireyin maruz kaldığı her türlü fiziksel, duygusal veya cinsel boyutlu şiddet onun kendisini değersiz görmesine ve değersiz kabul etmesine zemin hazırlamaktadır (Karlı, 2011: 21).

Umursanmamak: Her insan varlığıyla bulunduğu ortama farklılık katar ve diğer insanlar tarafından onaylanmak, takdir edilmek ve kendini önemli hissetmek ister. Umursanmamak diğer bir ifadeyle görmezden gelinmekte öfke duygusunu tetiklemektedir. Umursamaz tavırlarla, karşı tarafa senin varlığın veya yokluğun arasında hiçbir fark yok mesajı verilmekte ve bireyin bunu hissetmesi amaçlanır. Bir insanı umursanmamak demek onun söyleyeceği hiçbir sözün ve yapacağı hiçbir işin kıymetinin olmadığı anlamına gelir ve bu da öfkeyi tetikleyen bir diğer bir unsurdur (Gün, 2004: 44-45).

Kıyaslanmak: Her insanın zekâ kapasitesi, kavrama düzeyi, yetenekleri hatta dış görünüşleri bile birbirinden farklıdır ve bu farklılıklar göz önüne alınmadan yapılacak kıyaslamalar doğru değildir. Kıyaslanmanın insan davranışlarına yapıcı ve yıkıcı olmak üzere iki türlü yansıdığı görülür. Özellikle çocukluk döneminde ebeveyneler tarafından çocuklarının yetenek ve kapasiteleri gözetilmeden diğer çocukluklar baz alınarak yapılan kıyaslanmalar bir boyutuyla rekabet duygusunu artırır fakat sonrasında çocuklarda özentisi, kıskançlık, kin ve öfke gibi olumsuz nitelik taşıyan duygulara dönüşebilir (Graham, 1995: Akt. Karlı, 2011: 22).

Haksızlığa Uğramak: Haksızlığa uğrama her yaşatan bireyin hayatının herhangi bir döneminde yaşayabileceği bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluktan yaşlılığa, aileden okula kadar hatta çalışma hayatından sosyal ortamlara varana denk her birey istemese de haksız ve adaletsiz davranışlara maruz kalabilir. Haksızlığın boyutu çok basit olabileceği gibi çok ciddi ve kapsamlı da olabilmektedir. Haksızlık bir annenin çocukları arasında yemeği eşit

paylaştırmamasından, keyfi bir nedenden dolayı veya bir neden olmaksızın işten çıkartılma şeklinde varana kadar farklı durumları içine alabilir. Öfke kavramının temelleri açıklanırken tanımın içinde özellikle haksızlığa uğrama durumuna yer verilir ve haksızlığa uğrama her zaman ve her kültürden insanı öfkeliendiren bir durum olarak karşımıza çıkar (Mertoğlu, 2019: 55).

Ölüm: Bireyin yaşamında önemli olan ve sevilen birinin ölümü, bir kaza veya hastalık sonunda herhangi bir organını kaybetmesi ya da işini kaybetmesi sonucunda yaşadığı acı ve üzüntü hali bazen isyan ve öfke duyguna dönüşebilir (Mertoğlu, 2019: 66). Özellikle sevdiği bir yakını kaybeden kişide devamlı kaybedilen kişiyi düşünme, üzüntü hali, fiziksel huzursuzluk, ağlama ve öfke gibi duygular yoğun olarak yaşanır. Yas sürecinde kişinin öfkesi başta kendisi olmak üzere, ailedeki diğer bireylere, kendisiyle ilgilenenlere, Tanrı'ya ya da ölen kişiye bile yönelebilir. Bu tür öfkenin temelinde ise bireyin ölen kişi tarafından yapayalnız bırakıldığına dair bir düşüncesi vardır. Bazen kişi ölen kişinin yokluğunu kabullenmekte zorlanabilir veya reddetme eğilimi bile gösterebilir. İnsan hayatını etkileyen kayıp olayları sonrası belli miktarda gösterilen öfke tepkisi yas döneminin normal bir parçası olarak karşılanır (Göka, 2010: 159-160).

Kalıcı Hastalıklara Sahip Olmak: Tedavisi olmayan, kalıcı ve yaşam kalitesini düşüren hastalıklar bireyde öfke duygusuna neden olabilir. Hastalığın etkisiyle zaman içinde başta yürüme olmak üzere hareket kabiliyetinde yaşanan kayıplar, kendi zaruri ihtiyaçlarını tek başına karşılayamayacak duruma gelme gibi ortaya çıkan fiziksel engeller bireyin yoğun öfke duygusu yaşanmasına sebep olduğu gibi ölme arzusuna da neden olabilir (Karslı, 2011: 19).

Fiziksel ya da Cinsel İstismara Uğramak: Literatürde fiziksel, duygusal ve cinsel olmak üzere üç istismar türüne yer verilir. Fiziksel istismar çocuğun bedensel ve ruhsal sağlığına, hayatta kalmasına, gelişmesine ya da onuruna zarar verici her türlü kasıtlı kullanılan fiziksel gücü içine alır. Özellikle erken çocukluk döneminde bir yetişkin tarafından elle veya bir nesne ile vurma, tekmeleme, sarsma, ısırma, boğma, itme, yaralama, zehirleme, boğazını sıkma gibi şekillerde çocuğa karşı kasıtlı güç kullanımı olarak karşımıza çıkar. Ayrıca çocuğun fiziksel olarak canını acıtan saç ve kulak çekme, çimdikleme, tek ayaküstünde bekletme gibi belli bir pozisyonda

durmaya zorlama, sıra dayağı, terlik atma, ağzına acı biber sürme, bir yere zorla kilitlenme gibi davranışlarda fiziksel istismar kapsamına girmektedir. Duygusal istismar, bireyi duygusal açıdan kötü hissettirecek bütün muameleleri içine alır. Cinsel istismar ise yetişkin bir birey ile henüz cinsel olgunluğa ulaşmamış bir çocuk arasında gerçekleşen yetişkinin cinsel tatminini sağlamaya yönelik her türlü cinsel temas olarak tanımlanmaktadır ve bu tür istismarla kişi yetişkinlik döneminde de karşılaşabilir (Cankılıç, 2019: 10-12). İster fiziksel ister duygusal ister cinsel olsun bütün istismar türü insan ruhunda tamir edilmesi zor derin yaralar açmaktadır. Yapılan araştırmalar özellikle cinsel istismara uğramış kişilerin yaşadıkları travma sonrasında insan ilişkilerinde güven problemi yaşadıklarını ve hayata karşıda yoğun öfke duyduklarını ortaya koymaktadır (Karşlı, 2011: 21).

Alkol ve Madde Kullanımı: Öfke duygusunu ortaya çıkaran pek çok etken bulunmaktadır. Bunlardan biride alkol ve madde bağımlılığıdır. Bağımlılık, kişinin zarar gördüğü halde madde kullanmaya devam etmesi, kullandığı maddeyi uzun süre bırakamaması, sürekli madde arayışı içinde olması, kullandığı maddenin dozunu giderek arttırması ile karakterize edilir. Madde kullanımının başlaması, devam etmesi, sürdürülmesi ve sonlandırılmasında duygular önemli bir rol üstlenir. Genellikle bireylerin streslerini azaltmak, kendilerini rahatlamak, anksiyetelerini kontrol altına almak veya duygularını değiştirmek amacıyla madde kullandıkları görülür. Başlangıçta olumsuz duyguları rahatlatmak amacıyla alınan alkol ya da madde zamanla birey tarafından kontrol altına alınamaz bir hale dönüşür. Bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tüm boyutlarını etkiler ve etkileri zamanla yıkıcı bir boyuta doğru evrilir (Arabacı, Dağlı ve Taş, 2018: 11). Alkol ve madde kullanan bireyler genellikle öfkelerini ya içlerine atarak bastırırlar ya da saldırgan bir tutumla dışa vururlar. Bu kişilerin öfke duygusuyla baş etmekte çok zorlandıkları görülür (Enginve diğerleri, 2006: 212).

1.3.3.2. Psikolojik Nedenler

Engellenme, sevgisizlik, kıskançlık, suçluluk ve utanç, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, anlaşılammamak, belirsizlik ve

tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik gibi duygular öfkeye neden olan içsel sebepler arasında yer alan temel duygulardır.

Engellenme: Öfkenin en temel nedenlerinden biri, bireyin kendini engellenmiş hissetmesidir. Engellenme, bir kişinin fiziksel, sosyal, psikolojik ya da ekonomik ihtiyaçlarının karşılanmasını önleyen durum ya da davranışların hepsini içine alır (Mertoğlu, 2019: 27). Elde edilmek istenen herhangi bir nesneye, ulaşılmak istenen bir hedefe veya giderilmesi gerekli bir ihtiyaca yönelik ortaya çıkan (Cüceloğlu, 1993: 279), bireyin kendisinden veya çevresinden kaynaklı olabilecek engeller insanın iç dünyasında birtakım gerginliklerin ve komplekslerin yaşanmasına neden olur. İnsanın iç dünyasında gerginlik yaratan engellenme başta öfke duygusu olmak üzere birtakım yılgınlıklara, çeşitli üzüntülere ve kaygılara yol açar. Bireyin ruh sağlığı ve mutluluğu açısından ister fizyolojik olsun ister toplumsal olsun, çeşitli ihtiyaç ve güdülerinin sağlıklı bir şekilde doyurulması önemlidir. Çünkü doğası gereği insan birtakım ihtiyaçlara, güdülere ve dürtülere sahiptir (Baymur, 2017: 96). İnsanın diğer bir özelliği ise haz yaşamaya dönük bir canlı olmasıdır. Bu bağlamda onun haz dünyasını engelleyici her türlü durum, olay veya kişi onda öfke duygusunun yaşanmasına neden olur (Baltaş ve Baltaş, 1999: 282).

Sevgisizlik: Sevmek ve sevilme insanların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmelerinde ve yaşamsal motivelerinin artmasında son derece önemli bir duygu olup insanların en temel psikolojik ihtiyaçları arasında ilk sırada gelir. İnsanın yaşamını sürdürebilmesinde yeme, içme ve üreme gibi fizyolojik ihtiyaçlarının yanında sevgi ihtiyacının da doyurulması gerekir (Mertoğlu, 2019: 50-51). Sevgi diğer duygular gibi erken çocukluk döneminde bireyin ailesinden yaşayarak öğrenebileceği bir duygudur. Çocukta yaşam sevgisinin gelişebilmesi için onun yaşamı seven insanlarla birlikte olmasını en önemli ön koşul olarak kabul eden Eric Fromm'a göre, yaşam sevgisi bulaşıcıdır ve asla verilecek öğütlerle öğrenilemez. Bebeklikten itibaren sevgi ve güven ortamında yetişme, ihtiyaçların karşılanması, ilerleyen yıllarda özgürlük ve adaetli bir ortamda yaşamak yaşam sevgisini ortaya çıkarırken, bunun tam tersi ise ilerleyen yıllarda öfkeli, saldırgan ve yıkıcı davranışlara dönüşebilir (Fromm, 1994: 49). Ayrıca kriminolojik açıdan yapılan incelemelerde suçlu insanların yaşam öykülerinde sevgisizlik, yalnızlık ve

güvensizlik duygularının yoğun olarak yaşandığı tespit edilmiştir (Mertoğlu, 2019: 52).

Kıskançlık: Öfkeye sebep olan ve öfkeyi tahrik ederek yıkıcı sonuçlar doğuran nedenlerden bir diğeri de kıskançlık duygusudur. Dışa yansması farklı olsa da kıskançlık her insanda görülebilen duygusal bir fenomendir (İmamoğlu ve Çelik, 2009: 7). Kıskançlık, kıskanan ve kıskanılan olmak üzere iki boyuttan oluşur. Kıskanma, sevdiği, sahip olduğu, münasebet halinde bulunduğu şeyin başkalarıyla aynı tür ilişkiler içinde olmasına katlanamamak ve esirgemek gibi anlamlarda kullanılır. Kıskançlıkta ise sevilen kişiye sahip olma isteğinden ve onun bir başkasını seveceği korkusundan kaynaklanan bir duygu durumudur (Doğan, 1996: 649). Her bireyde farklı düzeyde var olan kıskançlık, çeşitli etkenlerle birlikte farklı tepki ve davranış biçimleriyle kendini göstermektedir. Değer verilen biriyle kurulmuş olan ilişkinin gerçekten bozulması ya da tehlikeye girmesi sonucu oluşan kıskançlık bireyde artan öfke, mutsuzluk ve korku gibi duygulara dönüşerek kendini gösterir ve amacından sapan bir duygu durumu olarak karşımıza çıkar (Demirtaş ve Dönmez, 2006: 182). Kıskançlığın temelinde kaybetme duygusu, bir başka kişiyle kıyaslanma hali, kendini yetersiz hissetme, aşırı şüphecilik ve karşı tarafa güvenmeme gibi bir birinden farklı düşünce tarzı vardır. Kıskançlığı ortaya çıkaran bir başka sebep ise sahiplenme duygusudur. Kıskanç insanlar sahip olduğu ilgi ya da sevgiyi kaybetme veya başka biriyle paylaşma endişesi gibi karmaşık bir ruh hali yaşarlar. Aşırı boyutlarıyla kıskançlık hem kıskananın hem de kıskanılanın zarar gördüğü bir tutumdur. Kıskanç bir kişiliğin oluşmasında biyolojik ve fizyolojik boyutlu kişisel etmenler başta olmak üzere aile, çevre, kültürel değerler ve medya gibi pek çok sosyal faktöründe etkili olduğu görülür (İmamoğlu ve Çelik, 2009: 7-10).

Suçluluk ve Utanç: Sosyal duygular olarak sınıflandırılan utanç ve suçluluk, toplumdan dışlanma tehlikesi içeren durumlarda kişinin davranışlarını düzenleyen uyarıcı bir sinyal veya fizyolojik ve psikolojik boyutlu bir ceza olarak değerlendirilmektedir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018: 259). Sonuçları açısından birbirine benzer gibi görünen bu iki kavram arasında bir takım farklılıklar vardır. Utanç duygusu yaşayan kişilerde kendi benliklerine yönelik negatif eleştirilerin daha ağırlık olduğu görülürken, Suçluluk duygusu yaşayan kişilerde ise

daha çok yaptıkları davranışa yönelik negatif yargıların ön plana çıktığı görülmektedir. Stres yoğunluğu bakımından utanç duygusu suçluluk duygusuna göre daha fazla acı verici bir duygu olarak tanımlanır. Utanç duygusu yaşayan kişiler yaşanan olumsuzlukları kendi benliklerine yüklerler ve bu durumunun değiştirilemez ve kalıcı olduğuna inanırlar. Kendilerini değersiz, küçülmüş hisseden bu kişilerin negatif durumu düzeltmek yerine kaçmak, saklanmak veya yok olmak gibi düşüncelere kapıldıkları görülmektedir. Daha çok yapılan davranışla bağdaştırılan suçluluk duygusunda ise kişi davranışının ya da hareketinin başkaları üzerindeki yarattığı etkisi üzerinde ilgilenir ve utanç duygusunun aksine yaptığını itiraf etmeye, özür dilemeye ve hatalarını telafi etme çabasına girebilirler Hem psikolojik hem de sosyolojik boyutları olan bu iki duygu ile yapılan çalışmalarda utanç duygusunun psikolojik rahatsızlıkları beslediği, öfke ve saldırganlık davranışlarını ortaya çıkardığı (Tangney ve Dearing, 2003: Akt. Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018: 265; Lewis, 1971; Tangney ve Dearing, 2002: Akt. Akbağ ve İmamoğlu, 2010: 655), suçluluk duygusunun ise öfkenin alt boyutları olarak değerlendirilen gizli düşmanlık besleme ve sürekli başkalarını suçlama gibi tepkilerle kendini gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Ferguson, Eyre ve Ashbaker, 2000; Akt. Karslı, 2011: 25).

Üzüntü: Üzüntü duygusunu tetikleyen pek çok unsur vardır. Üzüntü genellikle sevilen ya da tanıdık bir kişinin ölümü, hastalığı veya kaza geçirmesi ya da kaybedilen bir nesne sonucu ortaya çıkan acı ve yokluk hissi olarak tanımlanır (Aren ve Akgüneş, 2018: 364; Akan ve Barışkın, 2018: 4). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde yaşanan hayal kırıklığı, toplumsal boyutlu yaşanan olumsuzluklar, genel olarak bütün insanlığın yaşadığı sıkıntılar veya acılar, kişinin kendi için beklediği bir durumun gerçekleşmemesi veya başarısızlıkla sonuçlanması, sevdiği bir kişinin içinde bulunduğu maddi veya manevi olumsuzluklar, kişinin kendi davranışlarından kaynaklı durumlar, ölüm dışında yaşanan yalnızlık, ayrılık veya kayıplar, kişilerarası ilişkilerde kavga veya tartışma yaşanması sonucu ilişkilerin bozulması, kişinin kendisinin yaşadığı olumsuz durumlar veya maddi zorluklar ve kişinin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden hastalıklar sonucu sağlığının kaybetmesi gibi durumların hepsi üzüntüyü tetikleyici maddeler olarak sıralanabilir (Akan ve Barışkın, 2018: 6). Böyle durumlarda ortaya çıkan üzüntü ve acıdan kaçmak için öfkeyi bir savunma

duygusu olarak kullanabilir (Anderson, 1992: Akt. Şahin, 2005: 6). Öfke duygusu ve yaşanan üzüntü arasında birtakım benzerlikler vardır. Öfke, bir kişinin kasıtlı eylemi sebebiyle kaybedilen kişi veya nesneye karşı cevap niteliği taşıırken, üzüntü ise, eylemi gerçekleştiren kişiye değil kaybedilen kişi veya nesneye karşı cevap olarak ortaya çıkar duygusal tepkidir (Murgea, 2016; Schwarz, 2010; Akt. Aren ve Akgüneş, 2018: 364). Ayrıca yapılan araştırmalar üzüntü ve öfke durumunda gösterilen tepkilerin birbirine benzer olduğu yönündedir. Bu tepkiler ise yüze yansıtma (yüzdeki asık ifade), sözel dışavurum (üzüntüyü ifade edecek cümleler) saldırganca dışavurum (üzerine yürüme), gizleme (belli etmemeye çalışma) ve erteleme (susmak ve sonradan acısını çıkarma) şeklinde sıralanmaktadır (Araz ve Erkuş, 2015: 59; Araz ve Direkçi, 2019: 19).

Yalnızlık ve İtilmişlik: Yalnızlık sosyal ilişkilerde yaşanan uyumsuzluk veya ilişkilerdeki beklentinin karşılanmaması sonucu kişi özelinde yaşanan istenilmeyen psikolojik boyutlu bir histir. Yalnızlığa sebep olan bu uyumsuzluk ve beklentinin öncesinde ise kişinin yaşadığı ilişki ile yaşamayı arzu ettiği ilişki arasındaki farklılık önemli bir rol oynar. Bu tür durumlarda kişi yakın ve sosyal ilişkilerde yetersiz olduğu düşüncesine kapılır ve her ne kadar kalabalıklar içinde yaşıyor gibi görünse de kendini yalnız hissetmekten alı koyamaz. Yapılan araştırmalarda yalnızlık hissini devamlı yaşayan bireylerin erken çocukluk döneminde temelleri atılan olumlu /olumsuz benlik algısı ve güvenli/güvensiz bağlanma stilleri ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynleri tarafından kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile yetiştirilen kişilerin sosyal ilişkilerde kendini ifade etmede zorlandıkları ve yalnızlık hissini daha sık yaşadıkları buna bağlı olarak da yalnızlığı tercih ettikleri görülmüştür (Özdemir ve İlhan, 2012: 158-161; Ayan, 2017: 88; Kahraman, 2018: 2-3). Eğer birey tarafından yaşanan yalnızlık hissi kronik bir boyut kazanırsa bu strese ve mutsuzluğa yol açacağı gibi fiziksel ve psikolojik birçok rahatsızlığa da zemin hazırlayabilir (Kahraman, 2018: 3). Psikolojik açıdan yalnızlık ve öfke düzeyi üzerinden yapılan değerlendirmelerde yalnızlığın yüksek öfkeye neden olduğu gibi yüksek öfkenin de yalnızlığa neden olduğu sonucuna ulaşılmış ve hem yalnızlık hem de öfke kontrolü için sosyal desteğin önemli olduğu ifade edilmiştir (Oktan, 2005; Şahin, 2005; Çivitci, 2011; Avcı ve Yıldırım, 2014). Ayrıca yalnızlık ile ilgili

yapılan diğer çalışmalarda dışadönük bireylerin içe dönük/izole yaşayan bireylere göre öfkelerini kontrol etmekte zorlanmadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Ayan, 2017: 99). İtilmişlik hisside öfkeye neden olan diğer duygu durumları arasında yer alır. Yalnızlıkta kişinin kendi yetersizlik algısı etkili iken itilmişlikte bu durum söz konusu değildir. Burada daha çok diğerlerinin algıları etkilidir ve birey istenmediği için sosyal açıdan kabul görmez, sosyal dışlanmaya maruz kalır ve yalnız bırakılmaya itilmiş olur.

Kaygı, Belirsizlik ve Tahammülsüzlük: Psikoloji literatüründe kaygı, belirsizlik ve beraberinde gelen tahammülsüzlük bir biri ile bağlantılı gelişen üçlü olarak ele alınır. Bu bağlantı da genellikle kaygı öncesi bir belirsizlik ve belirsizliğe eşlik eden tahammülsüzlük şeklinde komplike bir süreç işler. Kaygı diğer bir ifadeyle anksiyete bireyin yaşamını tehdit eden veya onda tehdit algısı yaratan huzursuz edici korku ve endişe yaşanmasına neden olan bir duygu durumu olarak tanımlanır. Genellikle kaygı iç daralması, can sıkılması, bunalma, daralma ve sıkıntı gibi kelimeler tarif edilir (Cesur, 2017: 4). Kaygı durumunda kişi neden ve neye kaygılandığını bilemez ve kendini kaygı duymaktan alı koyamaz. Nedeni ise kaygının somut bir nedenin olmayışıdır. Açık bir nedeni olmayan kaygı durumunda birey çevresel tüm uyaranlara karşı iyice hassaslaşır ve buda titreme, terleme, kalp çarpıntısı ve göğüs daralması olmak üzere bazı fizyolojik tepkilerin yaşamasına neden olur (Çardak, 2012: 42- 43). Araştırmalarda anksiyete ile öfkenin benzer özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir. İki duygu da yüksek düzeyde uyarılma ve düşük düzeyde memnuniyet içermektedir. Öfkede daha fazla baskın duygu ve davranışlar ön plana çıkarken, anksiyete de daha çok pasif duygu ve davranışlar rol oynar. Öfke sorunu yaşayanların panik nöbeti belirtileri şeklinde kendini gösteren birçok kaygı belirtisi yaşadıkları, panik bozukluk yaşayan bireylerin ise normal bireylere oranla daha saldırgan ve düşmanca davrandıkları belirtilmektedir (Şahin, Batıgün ve Uzun, 2011: 108). Ayrıca yapılan çalışmalarda kaygı bozukluğu ile öfke arasında ilişki olduğu tespit edilmiş, öfke düzeyi azaldıkça kaygı belirtilerinin azaldığı ve kaygının öfkenin sonuçlarından birisi olabileceği belirtilmiştir (Erdem ve diğerleri, 2008; Uğurlu, 2009; Şahin, Batıgün ve Uzun, 2011).

Kaygının özünü oluşturan en belirgin özellik ise belirsizliktir (Cesur, 2017: 4). Belirsizlik gelecek ile ilgili tahmin edilemeyen bir durumda kişide oluşan rahatsızlık olarak tanımlanır. Gelecekle ilgili belirsizlikler bireyde tehdit edici bir algı oluşturur ve kaygı bozukluklarına neden olur. Kaygının genelinde gelecekle ilgili olumlu şeylere değil daha çok yaşanabilecek olumsuzluklara odaklanma vardır (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005: Akt. Çardak, 2012: 12). Yaşanan belirsizler beraberinde tahammülsüzlüğü getirmektedir. Tahammülsüzlük belirsiz olay ve durumlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal olumsuz tepki verme yatkınlığı olarak tanımlanır (Buhr ve Dugas, 2002: Akt. Çardak, 2012: 40). Ayrıca insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkileri olan ve birbiriyle bağlantılı gelişen belirsizlik ve tahammülsüzlüğe öfkeyi besleyen duygular arasında yer ver verilir.

Mükemmeliyetçilik: Kusursuz olma eğilimi olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik literatürde kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olmak üzere üç kategoride ele alınır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kişi kendisine ulaşılması çok yüksek standartlar koyar ve buna kendini acımasızca eleştireme ve hatalarını kabul edememe gibi durumlar da eşlik ederek. Olumsuz hayat koşulları hesaba katılmadığı durumlarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin depresyon yaşamasına sebep olur. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte kişi diğer insanlara yüksek standartlar koyar ve bu standartlara uymalarını bekler. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi olan kişilerde istedikleri sonuca ulaşamayacakları düşüncesi hakim olduğu için, başkalarına görev vermektan kaçınırlar. Güvensizlikleri yüzünden mükemmeliyet beklentisiyle bütün iş yükünü üzerine alan bu kişilerin aşırı öfkeli ve ilişkilerini de stresli yaşadıkları görülür. Topum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikte ise bu standartların zorla dayatıldığı ve ulaşılması imkansız beklentilere girildiği düşünülür. Hedeflere ulaşamaması durumunda ise kişi sosyal çevreye veya standartları belirleyen kişilere karşı öfke duyar. (Flett ve Hewitt, 2002: Akt. Büyükbayraktar, 2011: 12; Pirinççi, 2009: 3). Öfke ve mükemmeliyetçilik değişkenlerini ele alarak yapılan çalışmalarda ister bireysel, ister kişiler arası isterse de sosyal boyutlu olsun bütün mükemmeliyetçilik türlerinin içinde ulaşılması imkânsız beklentiler barındırması nedeniyle öfkeye yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır

(Dinç, 2001; Önem, 2010; Büyükbayraktar, 2011; Demirci ve diğerleri, 2018; Kahraman, Yumuşak ve Bahadır, 2020).

1.3.4. Öfke Çeşitleri

1.3.4.1. Durumsal Öfke

Durumluk öfke genel itibariyle bireyin fiziksel, duygusal ve sosyal olmak üzere birçok açıdan engellenme, adaletsizliğe veya haksızlığa uğrama gibi durumlar karşısında yaşadığı duygu sonucu ortaya çıkar (Mertoğlu, 2019: 6). Geçici, kısa süreli patlamalara işaret eder. Bu tür patlamalar birçok durumda uygun kabul edilir. Yoğunlukları, sıklıkları ve süreleri öfkeyi tetikleyen olayla aynı orantıda gelişir ve son bulur. Herkesin yaşadığı bu tür öfke tarzı genellikle akış içinde olan hayatın normal bir parçası olarak kabul edilir (Elliott ve Smith, 2019: 31). Bireyin belirli olaylarla karşılaşması sonucu ortaya çıkan bu öfke türü uyarıcıların ortadan kalkmasıyla son bulur ve hissedilen öfke geçer. Ayrıca durumluk öfke zaman, mekan ve olay içinde değişim gösterebilir ve çevredeki tetikleyici uyarıcılara bağlı olarak değişebilir (Mertoğlu, 2019: 5).

1.3.4.2. Sürekli Öfke

Sürekli öfkede ise kronik, uzun süre var olan, neredeyse devamlı surette ve en ufak bir kışkırtmada öfkelenmeye yatkınlık halinde kendini gösteren bir kişilik özelliği olarak tanımlanır. Şiddetli ve sürekli öfkeye sahip bu kişilerin sinirlenme eşikleri çok düşüktür. Bunlar yaşamlarında çok fazla kişiler arası anlaşmazlıklarla, çalışma ortamlarında sorunlarla ve pek çok sağlık problemleriyle karşı karşıya kalırlar (Elliott ve Smith, 2019: 32). Farklı sebeplerden kaynaklanan iki tür kronik öfke vardır. Bunlardan ilki birey tarafından alışkanlık haline getirilmiş öfke, ikincisi ise korku kaynaklı öfkedir. Alışkanlık halini almış öfke, özellikle öfkeli ortamlarda yetişen bireylerde görülür. Bu kişiler öğrendikleri öfke davranışını sürekli ve uzun süreli sürdürme eğilimi gösterirler. Bu da öfke davranışının kronikleşmesine yol açar (Mertoğlu, 2019: 6). Öfkeyi hayatlarında alışkanlık haline getiren bu kişiler kendilerine engel olan herkesle sürekli çatışma halindedirler. Herhangi bir problemle karşı karşıya geldiklerinde öfkeyi sistemli bir şekilde çözüm metodu olarak

kullanırlar. Genellikle hemen hiddetlenen, öfkeli ve hırçın bir yapıda olan bu kişilerin insanlara, topluma ve hayata karşıda düşmanca tavırlar sergiledikleri de söylenebilir (Yeğın, 2010: 245). Korku kaynaklı öfkede ise bireyin hayatında bilinçli ya da bilinçsiz, çeşitli nedenlere bağılı olarak sürekli korku duygusu vardır. Sürekli korku halinde olan bu kişiler çok yoğun stres altında yaşarlar. Yaşadıkları stres nedeniyle de sürekli öfkeli olabilirler (Mertoğlu, 2019: 6).

1.3.5. Öfke Anında Ortaya Çıkan Tepkiler

1.3.5.1. Fizyolojik Tepkiler

Öfke duygusunun belirmesiyle insan vücudunda bir takım fizyolojik ve biyolojik tepkimeler meydana gelmektedir. Öfke durumunda fiziksel olarak en belirgin değışme ise belden başlayarak göğüs bölgesine ve kollara doğru ilerleyen, oradan da boyun ve yüze doğru yükselen bir sıcaklık artışı gözlemlenir. Bu durumda sertleşen ve gerilen vücut kaslarına ağlama durumu da eşlik edebilir. Eğer öfke duygusunu fiziksel bir ağrı tetikliyorsa, kişide sesli bağırma tepkileri de meydana gelebilir. Ayrıca uzun kaslardan oluşan kol ve bacaklarda gerilmeler, gözlerin normalinden fazla açılması, ağız kısmında gerilmeler, diş sıkma ve gıcırdatma eylemi, kaşların çatılması, ters ve sert ifadeli bakışlar, ellerin yumruk halinde sıkılması, kollarda ve vücut duruşunda pozisyon değışikliği, yüz renginde kızarmalar ya da tam tersi renk tonunun atması, kalp çarpıntısı, seste ve vücutta titremeler, nefes alıp vermede tıkanma hissi, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler ve terleme gibi reaksiyonlar da dışardan gözlemlenen tepkiler arasında sıralanabilir (Şahin, 2005: 13).

Öfke anında insanın biyolojik kısmını oluşturan beyinin kimyasal yapısında ve vücut hormonlarında da birtakım değışimlerin meydana geldiğı ve bunların çeşitli tepkimelere yol açtığı da tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda öfke esnasında insan beyninde asidik özellikli birtakım kimyasalların salgılandığı ve bu kimyasalların farklı oranlarda karışım göstererek hem beyinin kılcal damarlarında bozulmalar meydana getirdiğı hem de beyinin kimyasal işleyişini olumsuz yönde etkilediğı görülmüştür. Bu kimyasalların uzun süreli salgılandığı durumunlar da ise sempatik sinir sisteminin aktivasyonu artmakta, bu da kan basıncını yükselterek kalp

atımını hızlandırmakta ve yüksek tansiyon rahatsızlığı şeklinde kendini öfke anında göstermektedir. Ayrıca bu rahatsızlıklara kandaki kolestrol ve şeker yükselmeleri de ilave edilmektedir. Eğer kişide öfke hali sürekli alışkanlık halini almış ise bu tür rahatsızlıkların kronikleşme ihtimali çok yüksektir. Çözümü ise sempatik sisteme karşı parasempatik sistemi aktif hale getirmektir. Sempatik sistem öfke anında beyne “savaş” komutu verirken, parasempatik sistem ise tam tersi “kaç” yani uzaklaş komutu verir. Böylece vücutta yükselen kimyasallar sakinleşir ve rahatlama meydana gelmiş olur. Kısacası bu reaksiyonların önüne geçebilmenin çaresi kişinin kendi kendini rahatlatılabilme ve sınırlarını gevşetebilme beceriyle yakından alakalıdır (Tarhan, 2007: 184).

Çeşitli sebeplere bağlı olarak ortaya çıkan öfke (Balkaya ve Şahin, 2003: 193) duygusal beyin şeklinde tanımlanan (Aydın ve diğerleri; 2012), insan beyninde duygu, heyecan ve vücudun korunması görevini üstlenen merkez olarak da bilinen limbik sistem ve bu sistem içinde yer alan hipotalamus bölgesinde (Cüceloğlu, 1993: 74) beliren duygusal bir durumdur (Balkaya ve Şahin, 2003: 193). İnsanda meydana gelen heyecanların ve isteklerin kontrol altına alındığı (Cüceloğlu, 1993: 74) bu bölgenin herhangi bir şekilde uyarılması sonucunda ise öfke ve saldırganlık davranışlarının ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Işıloğlu, 2006: 30). Yapılan çalışmalarda bu bölgenin hasar görmesi ya da işlevsel bozukluğunda duygu kontrol yeteneğinin kaybolduğu görülmüştür (Atkinson ve Atkinson, 1995: 53).

1.3.5.2. Zihinsel Tepkiler

Öfke duygusuna verilen zihinsel tepkilerin temelinde bu duygunun kişi tarafından zihinsel süreçte nasıl algılandığı ve yorumlandığına bakılmaktadır. Çünkü insan zihni yeni bir uyarıcıyla karşı karşıya geldiği anda geçmişte yaşanmış ve bellek tarafından depolanmış duygusal yaşantılar arasında kıyaslamaya gider ve sonucunda da hissettiği yeni duyguya geçmiş deneyimlerine dayanarak iyi ya da kötü şeklinde anlamlar yükler (Özer, 1994: 13). Yapılan araştırmalarda öfke duygusunun temelinde, başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiğine dair bir düşünce kalıbının hâkim olduğu ve bu düşünce kalıbının da depresif duygulanıma yol açtığı tespit edilmiştir. Depresif duygulanımın

zihinsel alt yapısı incelendiğinde ise, öfke duygusuna benzer şekilde kişinin başkalarının gözündeki değere duyarlı olduğu ve kimseye yük olmaması gerektiğine dair bir düşünce yapısının olduğuna ulaşılmıştır. Kişinin kendini ispat etme, diğer insanları kişisel mutluluğunun önünde engel olarak görme ve ilişkilerini planladığı şekilde yürütme gibi düşünce biçimlerinin başta öfke olmak üzere hem kaygıyı hem de depresif duygulanımı tetiklediği tespit edilmiştir (Özer, 1994: 12).

Ayrıca yapılan çalışmalarda uygun şekilde ifade edilemeyen, bastırılan ve içselleştirilmiş öfke duygusunun depresyonla ilişkili olduğuna dair pek çok veri mevcuttur. Benzer şekilde öfke duygusunun kaygı bozukluklarına yol açtığı, öfke atakları olan pek çok hastanın kaygı veya panik düzeylerinin yüksek olduğu ve öfkenin azaltılmasıyla kaygı belirtilerinin de azaldığına dair bilgilere de yer verildiği görülmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003: 194). Uykusuzluk, unutkanlık, dikkatsizlik, konsantrasyon bozuklukları ve düşük performans (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013) gibi durumlar zihinsel tepkiler arasında yer alır.

1.3.5.3. Duygusal Tepkiler

Karmaşık pek çok hissi içinde barındıran öfke ikincil duygular olarak adlandırılan duygular arasında yer alır. Bunun sebebi ise öfke duygusun genellikle başka bir duygunun arkasından gün yüzüne çıkmasıdır (Soykan, 2003: 22). Bu bağlamda öfke duygusunun altında yatan duygusal tepkileri Thomas Gordon'un buz dağı metaforu ile açıklamak mümkündür. Gordon'a göre suyun üzerinde kalan kısım öfkeyi temsil eder. Suyun altında kalan geniş kısım ise bu duyguyu ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygunun gizli olduğu kısmı oluşturur (Özdoğan, 2009: 32). Üzüntü, küskünlük, hayal kırıklığı, reddedilme, engellenme, alay edilme, suçluluk, yetersizlik, anlaşılmamak, yalnızlık, cesaretin kırılması, gücenme, şüphe, intikam alma, kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık, korku, aşağılık duygusu, sabırsızlık, sinirlilik ve sıkıntı (Karşlı, 2011: 46) şeklinde sıralayabileceğimiz bu hisler öfkenin altında yatan duygusal tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Temel duygular olarak adlandırılan bu alt duygular birikip, sertleşip, katılaştınca buz dağının tepesindeki öfkeyi oluşturur ve patlamalar yaşanır. Öfkeyi ortadan kaldırmak ise buzdağını

oluşturan bu alt duyguların keşfedilmesi ile mümkündür. Çözüm için ilk önce bu kısımdan başlanması gerekir (Kula, 2012: 58).

1.3.5.4. Davranışsal Tepkiler

Bazı durumlarda çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici bir boyuta dönüşebilen öfke duygusu açıkça ve doğrudan gözlemlenebilen sözel ya da davranışsal belirtiler yoluyla da kendi gösterilebilir. Tokat ve tekme atma, vurma, yüksek sesle konuşma, küfür ya da tehdit etme, aşırı eleştirel olma, devamlı hata arama, tartışmacı ve saldırgan eylemler içinde buluma, lakap takma, suçlama, alay etme, dedikodu yapma, şüphencilik, önyargıyla yaklaşma, öfke nöbetleri geçirme gibi kişinin başkalarına ya da çevreye zarar vermeyi amaçladığı sözel ve fiziksel tacizlerin tamamı öfkenin doğrudan gözlemlenebilen belirtileri ve işaretleri arasında yer alır (Soykan, 2003: 23).

Ayrıca öfke ile ilgili davranışsal tepkiler madde bağımlılığı ve alkol kullanımı (Engin ve diğerleri, 2006), intihar eylemi (Şahin, Onur ve Basım, 2008; Tatlıoğlu ve Karaca, 2013) ve çeşitli yeme bozuklukları (Batigün ve Utku, 2006; İnalkaç ve Arslantaş, 2018) şeklinde kişinin maddi ve manevi bütünlüğüne zarar verici eylemlere de dönüşebilir.

1.3.6. Öfkenin İfade Ediliş Biçimleri

Algılanan ve yaşanan öfke karşısında bireyler uyarının türüne ve sahip oldukları bilişsel yapılarına göre çeşitli tepkiler ortaya koyabilirler. Bazı bireyler içinde bulunduğu toplumun ve sosyal sistemin etkisiyle öfkesini bastırma veya içine atma ya da kontrol etme yoluna giderken, bazılarında bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurmaya çalışırlar (Kısaç, 1999).

1.3.6.1. Öfkenin İçe Yönelmesi

Öfkenin içe yönelmesi, öfke duygusunu bastırma ve içe atmak demektir. Öfkenin içe yöneltmesi, anlık olarak her ne kadar öfkeyi kontrol altına almaya yardımcı oluyor gibi görünse de sonuçları itibari ile bireye en fazla zarar veren öfke ifade tarzıdır. Öfkenin ifade edilmesi kişiler arası ilişkileri bozacağından dolayı pek çok insan öfkelerini içlerine atarak bastırma yoluna gider. İfade edilmeyen ya da

açığa vurulmayan öfke biriktirilmiş bir boyut kazanarak geri dönüş yapabilir. Ayrıca açığa vurulmayan öfke bireyin kendisini çaresiz hissetmesine ve bu durumun sonucunda bireyde depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmeyen bireyler için öncelikle öfkelerini fark etmeleri gereklidir. İçe yönelik öfke sorunu yaşayan kişiler genellikle öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu kişiler kızdıkları zaman herhangi bir şey yaşanmamış gibi davranırlar. İçe yönelmiş öfke tarzı daha çok pasif tepkiler şeklinde dışa yansır. Bu tepkiler genellikle, somurtma, surat asma ve küsme biçiminde kendini göstermektedir (Özmen,2004: 38).

1.3.6.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi

Öfkenin dışa yönelmesi, öfkenin sözlü ve fiili olarak genellikle de şiddet ve saldırganlık boyutu kazanarak ifade edilmesi şeklinde tanımlanır. Günlük hayatta öfke farklı şekillerde dışarı yansıtılır. Bunların başında öfkenin sözlü olarak dile dökülmesi gelir. Kişinin karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanması, doğrudan ya da dolaylı olarak onu aşağılaması, kötülemesi, kişiliğine saldırması, umudunu, beklentisini kırması, türlü söylentiler çıkarması, sert kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapması öfkenin sözlü saldırganlık haline örnek verilebilir. Ayrıca küfür, öfkenin sözlü ifade edilmiş biçimleri içinde genellikle en başta yer alır. Başkalarının değer verdiği, sevdiği, saydığı nesnelere ya da kişileri küçük düşüren, kötüleyen sözlerden başlayarak, kişi için en kutsal olan değerlere kadar varan küfür, bir anlamda sözlü saldırganlığın en kötü ve şiddetli biçimidir. Sözel ifadeler doğrudan olabileceği gibi bağırıp çağırmak, yaygara koparmak ve gürültülü biçimde ağlama şeklinde dolaylı biçimde de ortaya çıkabilir (Köknel, 1999: 155).

1.3.7. Öfke Kontrolü

Öfke kontrolü, bireye öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazandırmak için yapılan bir girişimdir. Öfke kontrolünde temelinde kişinin saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade edebilmesi amaçlanır (Kökdemir, 2004:7).

Öfke duygusu bireyin gelişimine katkı sağlayacak şekilde kontrol edilmesi gereken bir duygudur (Özmen, 2006: 3). Öfke kontrol edilmeden sağlıklı, saldırganca ifade edildiğinde her iki tarafı da mutsuz eden bir duygu haline gelebilir. Öfke hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokabilir. Burada öfkeyi yaşayan için öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi için ise gelen bu öfkeyle nasıl baş edileceği çok önemlidir (Soykan, 2003: 21).

1.3.8. Öfke Kontrolü Yöntemleri

Öfkeyi azaltmada ve baş etme becerilerinin kazandırılmasında çeşitli yaklaşımlar ve teknikler bulunmaktadır. Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. Genel olarak öfke kontrol yöntemleri; bilişsel, duyuşsal, iletişim, duygusal ve davranışsal boyutları içerir (Kökdemir, 2004: 9).

1.3.8.1. Bilişsel Yöntemler

Öfke kontrolünde bilişsel yöntemlerin temelinde bireyde hissedilen öfkeye yönelik gelişen düşünce tarzını değiştirme ve bilişsel alanı yeniden yapılandırma hedefi vardır. Bilişsel yöntemlerde öfkeye neden olan olumsuz düşünceleri ve bu düşüncelere bağlı ortaya çıkan davranışları anlama ve anlamlandırma, değerlendirme, kontrol altına alabilme ve değiştirebilme gibi bireye öfkeyi azaltıcı çeşitli stratejiler öğretilmektedir (Erözkan, 2006: 57); Kökdemir, 2004: 8). Kışkırtmanın tanımlanması, alternatif açıklamalar, öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma, öfke kontrol yönergeleri, beklentilerin netleştirilmesi ve zihinsel tekrarlar bilişsel öfke kontrol stratejileri arasında yer alır (Kökdemir, 2004:8).

Öfke kontrolünde kışkırtmanın tanımlanması, bireyin kendisini kışkırtan durumlarla yüzleşebilmesi ve bunlardan kaçınabilmesi için önemli bir veridir. Alternatif açıklamalar yapabilmek, bireyin kendisini kışkırtan olaya farklı bakış açılarından bakabilmesini ve çeşitli yorumlar yapabilmelerini sağlar. Alternatif açıklamalar yapabilmek bireyin öfke anında daha doğru tepkiler verebilmesine yardımcı olur. Öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma, birey düşünce biçimini ve öfke

tepkisini yeniden değerlendirme imkânı sunar. Öfke kontrol yönergeleri, öfkeliğini hissettiği anda bireyin kendi kendini yönlendirecek cümlelerle öfkelerini kontrol altına almaya çalışmasıdır. “Öfkenin seni ele geçirmesine izin verme!, Derin bir nefes al!” gibi bireyi yatıştırıcı cümleler bu yönergelere örnek olarak verilebilir. Beklentilerin netleştirilmesi, bireyin karşı karşıya karşılaşılabileceği ihtimal dâhilinde olabilen durumları önceden tahmin edebilmesini ve ona yönelik davranabilmesini sağlar. Zihinsel tekrarlar, bireyin olumsuzluklar yerine olumlu bir olayı örnek alıp üzerinde düşünmesini ve bu olaydan dersler çıkartması hedeflenir (Kökdemir, 2004:8).

1.3.8.2. Duyuşsal Yöntemler

Biofeedback, alternatif uyarılma oluşturma ve uyarılmanın yönünü değiştirme öfke kontrolünün duyuşsal stratejileridir (Kökdemir, 2004: 8). Biofeedback, bireye öfke durumunda vücudunun ne tür reaksiyonlar gösterdiğini keşfetmesini sağlar ve bu reaksiyonlar bireye fiziksel uyarılmaların azaltılması, düşünce yapısının ve davranışlarını düzenlemesi gerektiğine dair önemli ipuçları verir. Alternatif uyarılma oluşturma, öfke uyandıran durumlarda bireyin gevşeme teknikleri veya mizah yapma gibi alternatifleri devreye sokarak öfkeyi yatışmaya çalışmasıdır. Uyarılmanın yönünü değiştirme, öfkeden kaynaklanan fiziksel uyarılma sonucu ortaya çıkan enerjiyi faydalı ve yapıcı bir alanda kullanılabilme becerisidir (Kökdemir, 2004:10-11).

1.3.8.3. İletişim Yöntemleri

Atılgnlık (kendini ifade etme), dinleme, tartışma, eleştiri, yansıtma ve övme iletişimsel öfke kontrol stratejilerini içine alır (Kökdemir, 2004:8). Atılgnlık, bireyin gereksinimlerini ve meşru haklarını kabul edilebilir yollarla ifade edebilme becerisidir. Tartışma, bireylerin aralarındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözebilme sürecidir. Eleştiri, karşı tarafa yapıcı eleştiriler yapabilme ve karşı taraftan da yapıcı eleştiriler alabilme becerisine sahip olmaktır. Yansıtma, bireyin davranışının kabul edilemez olduğunu algılaması ve sorumluluğunu alabilme becerisi ile alakalıdır. Bu beceri bireyin davranışının neden kabul edilemez olduğunu tanımlayabilmesini, durumu objektif ve açık bir şekilde karşısındakilere

açıklayabilmesini sağlar. Dinleme, bireyin iletişime açık olmasını ve aynı şekilde iletişim kanallarını da açık tutma becerisidir. Övme, karşı tarafın savunmacı bir tavır içine girmesini azaltan bir teknik olarak kullanılır (Kökdemir, 2004: 11-12).

1.3.8.4. Duygusal Yöntemler

Duyguların farkında olma, duyguları ifade edebilme ve olumlu etki yaratma öfke kontrolünün duygusal yöntemleri arasında yer alır. Duyguların farkında olma: Bireyin yaşadığı duyguları doğru yöntemlerle ifade edebilmesi için öncelikle yaşadığı duyguyu tanıması gerekir. Duyguları ifade etme: Bireyin duygularını ifade ederken olumlu kanalları kullanmaya gayret göstermesidir. Olumlu etki yaratma: Bireyin kendini olumlu duygu durumunda tutması ve etrafındaki insanların üzerinde olumlu etkiler bırakması ve kendine günlük yardım etme ya da nazik davranma gibi olumlu bir davranış belirleyerek uymaya gayret etmesidir (Kökdemir, 2004:8).

1.3.8.5. Davranışsal Yöntemler

Bireyin, kendi öfke davranışını öğrenme, verimli öfke davranışı oluşturma, davranış değiştirme, öfkenin ABC' sini öğrenme (Kökdemir, 2004:8), olay yerinden uzaklaşma, stres azaltıcı bir ortam oluşturma, gevşeme tekniklerini kullanmaya çalışma, kasları gevşetebilme, hayal kurma, danışman desteği alma ve meditasyon gibi eyleme yönelik alternatifler öfke kontrolünün davranışsal stratejileri arasında yer alır (Karşlı, 2011: 65-67). Kendi öfke davranışını öğrenme: Öfkeli olduğu durumlarda bireyin hangi davranışları sergilediğini belirlemesidir. Verimli öfke davranışı oluşturma: Bireyin kendisini kışkırtan ve yıkıcı davranmasına neden olan durumlardan kendini uzak tutarak öfkelenmesine engel olmaya çalışmasıdır. Davranış değiştirme: Bireyin öfkelenildiği zaman sergilemiş olduğu olumsuz davranışlarını olumlu davranışlar ile yer değiştirmesidir. Öfkenin ABC' sini öğrenme: Bu strateji de A öfkeye yol açan sebepleri, B öfke ile ortaya çıkan davranışları C ise davranışın sonuçlarını temsil eder. ABC yöntemi bireye birbirine bağlı gelişen yaşanan durum, eylem ve sonuçlarını yeniden gözden geçirme ve değerlendirme fırsatı sunar (Kökdemir, 2004: 13-14). Olay yerinden uzaklaşma: Bireyin öfke anında yaşadığı duygu ile pişman olacağı sonuçlarla karşılaşmaması

için bulunduğu ortamdan farklı bir ortama geçiş yapmasıdır. Öfkeyi sakinleştirici ve düşünebilmeyi sağladığı için bir süre olay yerinden uzaklaşmak tavsiye edilen davranışsal stratejilerin başında gelir. Stres azaltıcı bir ortam oluşturmak: öfke sonrası oluşan stresin azaltılması için on dakika kuralı uygulanır. Sesiz ve güvenli bir mekanda geçirilen on dakika bireye öfkeye neden olan durumlar hakkında düşünme olanağı sağladığı gibi stresini de azaltır. Gevşeme teknikleri: gevşeme tekniklerinin amacı, öfke sırasında vücudun çeşitli kısımlarında oluşan kas gerginliklerini fark edebilmek ve bunları rahatlatabilmektir. Gerilen kasların rahatlatılmak için öncelikle yoğun kas gevşetme egzersizlerinden başlanarak hızlı gevşeme teknikleri ile çeşitli durumlarda kullanılacak egzersizler olmak üzere bir yol izlenir. Öfke anında dik bir pozisyonda oturmak, bir eli midenin üst kısmına diğerini ise alt kısmına yerleştirerek karını şişirerek derin nefes alıp yavaşça vermek, zihinde sakinleştirici durum veya manzaraları canlandırmak öfkeyi yatıştıran ve sakinleştiren egzersizler arasında yer alır. Hayal kurmak: öfke ve gerginlik oluşan durumlarda bireyin kendisini huzur verici bir ortamda hayal ederek rahatlatmaya çalışmasıdır. Meditasyon: öfke kontrolü ile meditasyon teknikleri birbiriyle uyumlu işlevlere sahiptir. İkisinin de temelinde bireyin öfke anında acele tepki vermesini erteleme, duygusunun farkında olup düşüncesine yoğunlaşma vardır. Danışmanlık: Bireyin bir terapist eşliğinde kendine hedefler koyulmak suretiyle öfkesini tanıma ve başa çıkma stratejilerini öğrenmesi ve olumsuz duyguları yönetebilmesi adına aldığı destektir (Karlı, 2011: 65-68).

1.3.9. Dinlerin Öfke Kavramına Bakışı

Tezimizin bu bölümünde Hristiyanlık, Yahudilik, Budizm, Hinduizm ve İslam gibi çeşitli din ve inançların perspektifinden öfke duygusuna dair genel bir değerlendirme yapılacaktır.

1.3.9.1. Yahudiliğin Öfke Duygusuna Yaklaşımı

İnsanın kapasitesini zarara uğrattığı için klasik Yahudi kaynaklarında (Tevrat) öfke, üzerinde özellikle durulan bir duygu olarak yer alır. Ayrıca pek çok pasajda öfke kontrolünün önemi üzerinde durularak inanlara çeşitli tavsiyelerde bulunduğu görülmektedir. “Çabuk öfkelenme, çünkü öfke akılsızların bağrında barınır”

(Süleyman Özdeyişleri, 16). “Nasıl sütü dövünce tereyağı çıkarsa, öfkeyi kurcalayınca da kavga çıkar” (Süleyman Özdeyişleri, 33). “Huysuz kişi ile arkadaşlık etme; tez öfkelenenle yola çıkma. Yoksa onun yollarına alıştır, kendini tuzağa düşmüş bulursun” (Süleyman Özdeyişleri, 24-25) şeklinde Tevrat'ta geçen bu pasajlarda öfkenin bir tür akılsızlık hali olduğu ifade edilmekle birlikte, bilgili ve mantıklı olmanın önemli olduğu, yanlış arkadaş seçiminin insanın duygu, düşünce ve davranışlarında nasıl bir etki bıraktığı vurgulanmaktadır. Ayrıca başka pasajlarda öfke anında aceleci değil temkinli davranmanın (“Ahmak sinirlendiğini hemen belli eder, ama ihtiyatlı olan aşağılanmaya aldırılmaz.”) (Süleyman Özdeyişleri, 16), uzlaştırıcı olmanın (“Alaycı kişiler kentleri bile karıştırır, bilgiler ise öfkeyi yatıştırır.”) (Süleyman Özdeyişleri: 8) ve hediyeleşmenin (“Gizlice verilen armağan öfkeyi yatıştırır”) (Süleyman Özdeyişleri, 14) öfkeyi azalttığı vurgulanmakla birlikte öfkeden şiddetle kaçınılması tavsiye edilmiştir.

Öfkelenmek ve başkasını öfkelenmek Yahudilikte büyük bir günah olarak kabul edilir ve kalpte öfkenin barındırılması yasaklanır. Sabırlı olmak, bağışlayıcı olmak, ağırdan almak, aceleci olmamak ve sakin kalabilmek bu inanç sisteminin öfke ile başa çıkma konusunda sunduğu tavsiyeler arasında ilk sırada yer almaktadır (Kaminsky, 2005; Segal ve Artur, 2009: Akt. Karşlı, 2011: 93-94).

1.3.9.2. Hristiyanlığı Öfke Duygusuna Yaklaşımı

Asli günah anlayışı ekseninde şekillenen Hristiyanlık da bu günahın dışında bir de insanı ölüme götüren ve bağışlanabilen olmak üzere fiili günahlar başlığı altında iki tür günaha yer verilir. Bu inanç sistemine göre insanın doğasında kibir, açgözlülük, şehvet, öfke, haset, tembellik ve oburluk olmak üzere yedi tür zaaf vardır ve bunlar insanların hayatlarında işledikleri pek çok bütün günahın kaynağı olarak kabul edilir. Hristiyan din adamları tarafından yedi ölümcül günah olarak adlandırılan bu duygular hakkında insanları bilgilendirmek ve davranışlarını kontrol altına alabilecekleri yöntemleri öğretmek onları günahlardan korunmak için çok önemli bir görev olarak görülmektedir (Güngör, 2014: 36).

Öfke içinde kavga, hakaret, gürültü, infial, dine saygısızlık, kin ve hatta cinayet gibi ölümcül günahları barındırdığı için Hristiyanlığın kutsal kitabı İncil'de

bu duygunun ortaya çıkardığı sonuçlarında Tanrı tarafından cezasız bırakılmayacağı (“Ama ben size diyorum ki, kardeşine karşı öfkelenen her kişi yargılanmayı hak edecektir.”) (Matta 5/22) vurgulanmaktadır (Akt. Karşlı, 2011: 92; GÜNGÖR, 2014: 45). Ayrıca Kitab-ı Mukaddes’te merhametsizlik, katı yüreklilik, duyarsızlık, haksızlık, suiistimal gibi kişinin haklarının ihlal edildiği durumlarda akliselim ilkelere uygun olarak gösterilen öfke tepkisinin meşruluğu ve gerekliliği üzerine de vurgu yapıldığı görülmektedir (“Öfkelenin, ama günah işlemeyin. Öfkenizin üzerine güneş batmasın”)(Efesliler 4/26). Diğer taraftan bu tür durumlar karşısında Tanrı’nın da öfkeleniğinden bahsedilmekte ve kişinin haklı olduğu durumlarda bile öfkesinde aşırıya gitmemesi hakkında da uyarılar yapılmaktadır (GÜNGÖR, 2014: 45).

Hristiyan müelliflere göre sabırsızlık, inatçılık, olayları aşırı büyütme, köreltilmeyen ve dizginlenmeyen kötü huylar gibi pek çok karakteristik özellik huysuzluk ve öfkenin asıl kaynağıdır. Öfkeli insanlarda uzak durmak, affedici olmak, sakin kalmaya çalışmak, mekânı terk etmek, öfke geçene kadar Tanrıya dua etmek ve acele davranmaktan kaçınarak bir müddet susmaya çalışmak gibi ifadeler Kitab-ı Mukaddes’te (“Öfkelenebilirsiniz, ama günah işlemeyin; İyi düşünün yatağınızda, susun.”) (Mezmurlar 4/4) öfkeyi kontrol altına almak için geçen tavsiyeler arasında yer almaktadır (GÜNGÖR, 2014: 47).

1.3.9.3. Budizm ve Hinduizm’ in Öfke Duygusuna Yaklaşımı

Budist inanç sistemine göre öfke çeşitli acıların yaşanmasına neden olan, haklı olunan durumlarda bile zararlı ve yıkıcı sonuçlar doğuran, akıl sağlığı başta olmak üzere kişinin merhamet ve sevgi gibi duygularını tahrip etmekle kalmayıp onun manevi yaşantısına da çok büyük zararlar veren, niteliği ne olursa olsun hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı bozarak mutsuzluk ve huzursuzluk yaşanmasına neden olan bir duygu olarak tanımlanmaktadır Fakat bireysel alanı tahrip edici pek çok özelliği içinde barındıran bu duygu ezilenleri korumak ve adaleti sağlamak için kullanılırsa yapıcı bir görev üstlenmiş olur (Akt. Karşlı, 2011: 94).

Öfke kontrolü üzerinde Budist felsefenin yedi tavsiyesi vardır. 1) Öfke problemi yaşayan kişinin bundan rahatsızlık hissetmesi ve değişme istekli olması. 2) Yaşanan öfkenin kaynaklarını dışarıda aramak yerine “Beni ne öfkeliyor?” veya

“Şimdi nasıl hareket etmeliyim? Şeklinde kendine sorular yönelterek öfkeye bir problem gibi yaklaşılabilir. 3) Öfkeli durumlarda bakış açısını genişletebilme. 4) Kendini sakinleştirecek yoga tekniklerini öğrenme ve düzenli şekilde uygulamaya çalışma (Nefes egzersizleri ve düşünce farkındalığı vb.). 5) Öfke anında anın da kişinin düşüncelerinin, duygularının ve beden bedeninin farkında olması. 6) Alışkanlık haline getirilen öfke tepkilerini değiştirmeye çalışma. 7) Yaşanmış duygu hakkında objektif hareket edebilme (Karşlı, 2011).

Hinduizm’de yaşanan bütün kötülöklere öfke, hile ve açgözlölük gibi duygular zemin hazırlamaktadır. Bu inanç sistemine göre hayatın içinde kaçınılamaz çileler mevcuttur ve bu çilelerle ancak öfke ve ümitsizliğe kapılmadan mücadele edilebilir. Hinduizm’de öfke ve nefsi arzular kişinin kendini gerçekleştirebilmesi ve terbiye edebilmesi adına manevi yükselişinin önünde en büyük engel olarak görölmektedir. Bu inanç sistemine göre İnanan bireyin akıl sağlığını ve ruhsal dengesini bozan, Tanrısal güce ulaşmasına engel olan, sağlıklı kararlar verebilmesini engelleyen, çeşitli olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara neden olan öfke ve şehvet gibi duygular ancak nefis, duygu, düşünce ve akıl birlikteliğiyle kontrol altına alınabilir (Karşlı, 2011)

1.3.9.4. İslam’ın Öfke Duygusuna Yaklaşımı

Öfke kavramı İslam dininde bizzat Allah Teâlâ tarafından yaratılmış itibariyle insanın temel yapısına (fıtratına) yerleştirilmiş bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Kur’an-ı Kerim’de ve pek çok hadisi şerifte bu duygunun hem olumlu hem de olumsuz nitelikleri üzerinde özellikle durulmuş, genel itibariyle de olumsuz niteliklerine daha çok vurgu yapılmıştır. Öfke konusunda aşırılığa gidilmemesi hakkında uyarılar yapılarak itidalli bir şekilde yaşanması tavsiye edilmiştir. Başta dini ve milli değerler olmak üzere kişinin canına, malına, namusuna ve meşru özgürlüğüne yönelik saldırıların olduğu durumlarda ise gösterilen öfkenin yerinde bir tepki olduğu hakkında da pek çok bilgiye yer verilmektedir. Ayrıca kişisel ve dünyevi çıkarlardan dolayı ortaya çıkan öfke duygusuna kapılarak hızlı bir şekilde hüküm verilmesi de hoş karşılanmamıştır. Bunlarla birlikte öfkeye neden olan durumlar ve öfke anında gözlemlenen fizyolojik ve davranışsal olmak üzere pek çok

belirti ve sonuçları hakkında açıklamalara yer verilerek insanın maddi ve manevi bütünlüğünü koruyucu pek çok tavsiyelere ve stratejilere de yer verildiği görülmektedir.

1.3.10. Kur'an ve Hadislerle Öfke Kavramı

Kur'an-ı Kerimde “gadap, gayz, esef, suht ve hiddet” gibi kelimeler içerik açısından öfke kavramını ifade etmek için kullanılmıştır. Bu kelimelerden “gazap” ve “gayz” doğrudan öfke ile alakalı olarak kullanılırken, “esef, suht ve hiddet” gibi kelimeler ise asıl anlamlarının yanında tali bir öfkeyi işaret etmek için kullanılmaktadır.

Gazap, *“kızılana zarar verme iradesi ve intikam alma hissi ile tesirinin yüze yansıdığı şiddetli kızgınlık ve öfke durumu”* (İsfehani, 1961: Çev. Türker, 2007: 361) olarak tarif edilmektedir. Kur'an-ı Kerim’de gazap, Allah Teâlâ’ya nispet edilen bir duygudur ve bu gazabın kimlere, yöneldiği ve hangi davranışları içine aldığı farklı ayetlerde açıklanmaktadır. Dinden dönme (Nahl, 16/106), savaştan kaçma (Enfal, 8/16), kasten bir mümini öldürme (Nisa 4/93), Allah’ın ayetlerini ve dinini inkâr etme (Maide, 5/80; Araf, 7/71), haddi aşama (Al-i İmran, 3/12), kötü zanda bulunma (Fetih, 48/6), Peygamberleri öldürme ve putlara tapma (Al-i İman, 3/112), Allah’ın nimetini beğenmeme (Bakara, 2/61), Allah’a başkaldırma ve Allah’ın peygamberini kıskanma (Bakara, 2/90) gibi daha çok kulların eylemlerine yönelik durumlara karşı Allah Teâlâ’nın öfkesinin tecelli ettiği görülmektedir.

Gayz ise, yoğunluk bakımından sadece kalpte yaşanan bir tür öfke ve hışım şeklinde tanımlanır. Ayrıca gayz, kalbin kanın yanaklara hücum etmesi ya da başına sıçraması sonucu insanda yaşanan hararet gibi anlamlarda da kullanılmaktadır (İsfehani, 1961: Çev. Türker, 2007: 368). Kur'an-ı Kerimde gayz kelimesi ile sadece kullara nispet edilen bir duygu durumuna işaret edilmektedir. Genel itibariyle insani özelliklere atıf yapılan gayz kelimesinin Kur'an-ı Kerimde kâfirlerin öfkesi (Tevbe, 9/120; Hacc, 22/15; Ahzap, 33/25), münafıkların inanlara karşı kını (Al-i İmran, 3/134) ve özellikle müminlerin kontrol etmesi gereken öfke (Al-i İmran, 3/134) şeklinde pek çok ayette geçmektedir. Ayrıca Kur'an-ı Kerimde bu kelimenin

cehennemini özelliklerini (Mülk, 67/8; Furkan, 25/12) ifade etmek içinde kullanıldığı görülmektedir.

Kur'an-ı Kerimde öfke anlamında kullanılan diğer kelimeler incelendiğinde “*Suht*” kelimesi cezalandırmayı gerektirecek tarzda, şiddetli bir şekilde öfkelenmek, kızmak ve kişinin içinde bulunduğu ortam ya da duruma bağlı hissettiği hoşnutsuzluğu (İbrahim, 1969: 262) ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca bu kelime yüz çevirme ve ilgi göstermeme (Al-i İmran: 3/162; Maide:5/80; Muhammed, 47/28;Tevbe:9/58) gibi anlamlarda gelmektedir. “*Esef*” kelimesi ise şiddetli üzüntüden kaynaklanan kederlenme, tasalanma ve yaşanan bir durumunun hatırlanması ile ortaya çıkan öfke (İbrahim, 1969: 38) olarak tanımlanmaktadır. Bu kelime Kur'an-ı Kerimde ayetin bağlamına göre iki türlü kullanılmaktadır. Allah Teâlâ için kullanıldığında gazap anlamına, insan için kullanıldığında ise üzüntü ve keder anlamına gelmektedir. (Zuhuruf :43/55; Kehf, 18/6; Taha, 20/86;Yusuf:12/84) *Hiddet*” kelimesi, mücadele etme, karşı gelme, öfkelenme, düşman olma (İsfehani, 1961: Çev. Türker, 2007: 17) gibi daha çok eyleme dökülen öfke tarzını ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. (Tevbe:9/63; Mücadele: 58/5-20;)

Öfke, psikik ve sinir yönünden zayıflıktan kaynaklanan kızgınlığın bir neticesi olup, şiddetle tepki gösterme şeklinde ortaya çıkarak insanın düşünce yetisini işlemez hale getiren bir tür heyecan halidir. Yüz ifadesine kolaylıkla yansıyan duygulardan olan öfkenin, kan dolaşımını etkilemesi sebebiyle, bazı iç ve dış fizyolojik değişikliklere yol açtığı bilinmektedir. Bu bağlamda “*Onlardan biri kız ile müjdelendiği zaman, öfkelenmiş olarak yüzü kapkara kesilir*” (Nahl, 16/58) ve “*Ayetlerimiz açık açık kendilerine okunduğunda, kâfirlerin suratlarında hoşnutsuzluk sezersin*” (Hac, 22/72) şeklindeki ifadelerin yer aldığı ayetlerde öfke halinde insan bünyesinde meydana gelen fizyolojik değişikliklere dikkat çekildiği görülmektedir. Ayrıca Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav)’ in “*Öfkeden sakının; zira o, insanoğlunun kalbinde tutuşan kordur. İnsanın sinirlendiği zaman boyunca damarları şişip, gözlerinin nasıl kızardığını görmüyor musunuz?*” (Tirmizi, Fiten: 26) şeklindeki hadisinde de fizyolojik tepkilere değinildiği görülmektedir.

Kontrol altına alınamayan öfke insanı çok güç durumlara düşürebilir ve istemediği işler yaptırabilir. Bazen de öfke yanlış bir duygu, düşünce ve davranışla

birleşerek kişinin başta kendisi olmak üzere çevresine ya da aile üyelerine zarar verici bir boyuta dönüşerek kişinin ömür boyu vicdan azabı çekmesine neden olabilir. Hatta sonucu cinayet veya kavga gibi son pişmanlığın fayda vermeyeceği durumlara bile dönüşebilir. Kur'an-ı Kerimde öfke ile hareket edilmesi halinde yaşanabilecek bu tür durumlar hakkında Habil ve Kabil kardeşlerin kavgaları, Hz. Yunus (a.s) ve Hz. Musa (a.s)' ın kavimlerine karşı öfkeleri ve Allah'a inanmayanların davranışlarının zikredildiği ayetler örnek olarak karşımıza çıkmaktadır.

“Hani her biri birer kurban sunmuşlardı, birbirinden kabul edilmiş, ötekinden kabul edilmemişti. Kurbanı kabul edilmeyen kabul edilene; “seni öldüreceğim” demişti.” Diğeri de; Allah sadece takva sahiplerinden kabul eder.” dedi ve ekledi. “Beni öldürmek için el uzatsan bile, ben öldürmek için sana el uzatmayacağım, şu bir gerçek ki ben âlemlerin rabbi olan Allah’ tan korkarım.” (Maide, 5/27-28). Yeryüzünde ilk kan dökme olayının anlatıldığı bu ayetlerde kontrolsüz öfkenin gidebileceği en son durum (cinayet) gözler önüne serilmektedir. Ayrıca Habil'in kardeşinin öfkeli davranışına karşı gösterdiği tepkiyede dikkat çekilmektedir.

Kur' an-ı Kerimde öfkenin ifade edildiği ayetlere bakıldığında, Hz. Musa (a.s)' ın kavmine karşı öfkesi dört yerde geçmektedir. *“Musa kavmine kızgın ve üzgün bir halde dönünce, benden sonra arkamdan ne kötü işler yaptınız? Rabbinizin emrini beklemeyip acele ettiniz, dedi. Levhaları yere attı ve kardeşinin başını tutup kendine doğru çekmeye başladı. Kardeşi, “anamın oğlu” dedi, bu insanlar beni hırpaladılar, az daha beni öldürüyorlardı, ne olur düşmanları üstüme güldürme, beni bu zalim kavim ile beraber tutma.”* (Araf, 7/150; Ta-ha, 20/86). Hz. Musa'nın, kavminin bir buzağıyı ilah edindikleri olayı konu alan bu ayetlerde kontrol edilemeyen öfkenin sonuçları hakkında bilgilere yer verilmektedir. Kavminin şirk koşması karşısında haklı öfkesini kontrol edemediği için Hz. Musa haklı iken haksız duruma düşmesi, öfkesine kapılarak kutsal kabul ettiği değerleri (levhaları yere atması) bile gözden çıkarması ve suçsuz birinin (kardeşinin) yakasına yapışarak öfkesini ifade etmeye çalışması öfkenin zarar verici davranış boyutlarına örnektir.

Kur'an-ı Kerimde "Zün Nun' u da an. O öfkeli bir halde halkını terk ederek gitmişti..." (Enbiya, 21/87) şeklinde ifade edilen ve Hz. Yunus'un kavmine karşı öfkesinden bahseden bu ayette ise sabırsızlığın öfke duygusunu tetiklediği ve öfkenin de insanın düşünme yetisini etkileyerek aceleci kararlar alınmasına neden olduğu görülmektedir. Ayrıca Hz. Yunus (a.s)' ın kapıldığı öfke duygusu sonrasında pişmanlık ve mahcubiyet yaşaması ve hatasını telafi etmeye çalışması (Enbiya, 21/87-88) öfkenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarına örnek verilebilir.

Kur'an-ı Kerim müminleri, öfke duygularını yenmeye, kontrol altına almaya davet etmekte ve bunu büyük bir erdem ve fazilet olarak kabul etmekle birlikte, karşılığında cennet vaat etmektedir. "Rabbimizin mağfiretine mazhar olmak ve takva sahipleri için hazırlanmış olup gökler ve yere kadar geniş olan cennete girmek için yarışın! Onlar bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever." (Al-i İmran, 3/133-134). "Kim sabreder ve affederse şüphesiz bu hareketi büyük işlerdendir." (Şura, 42/43). "O iman edenler, büyük günahlardan ve hayasızlıktan kaçınırlar. Onlar öfkelenedikleri zaman da kusurları bağışlarlar." (Şura, 42/ 37). "Kim affeder, barış sağlarsa mükâfatı Allah' a aittir." (Şura,42/ 40).

Kur'an-ı Kerimde insanlar arasında öfkelenmemek bir erdem olarak sayılırken, insanın fitratında bulunan öfkelenebilme özelliği, diğer bazı özelliklerde olduğu gibi kimi zaman gerekli olarak görülmektedir. "Ey iman edenler! Sizden kim dinden dönerse bilsin ki Allah öyle bir topluluk getirir ki Allah onları sever, onlar da Allah' ı severler, müminlere karşı yumuşak, kâfirlere karşı da onurlu ve şiddetlidir. Allah yolunda mücadele eder, hiçbir kınayıcının kınamasından korkmazlar. Bu Allah' ın bir lütfudur, onu dilediğine verir. Allah geniş ihsan sahibidir, her şeyi çok iyi bilendir." (Maide, 5/54). " Muhammed Allah' ın elçisidir. Beraberinde bulunanlar da kâfirlere karşı çetin, kendi aralarında merhametlidirler..." (Fetih, 48/29). "Ey Peygamber! Kâfirlere ve münafıklara karşı cihat et, onlara karşı sert davran." (Tevbe, 9/73). Bu anlamda bireyi olumsuzluklardan koruma, dokunulmaz değerlere ve mukaddesatı savunmak için gösterilen öfkenin övüldüğü görülmektedir. Ayrıca öfke hususunda müminin tavrının belirleyen bu ayetlerde onlardan

birbirlerine karşı gayet müsamahakâr davranmaları, savaş ve benzeri ortamlarda da inanmayanlara karşı sertliklerini muhafaza etmeleri istemektedir.

Öfke kontrolü bağlamında Hz. Peygamber (sav)’in hadisleri incelendiğinde ise öfke hakkında bilgi verdiği, yaratılış olarak insanların farklı özelliklere sahip olduğunu belirttiği ve hayırlı insanı, nadiren öfkelenen, çabuk yatışan kişi şeklinde tanımladığı görülmektedir. *“İnsanoğlu farklı mertebelerde yaratılmıştır. Kimisi nadiren öfkelenir, çabuk yatıştır, kimisi çabuk öfkelenir, çabuk yatıştır, bazıları çabuk öfkelenir, zor teskin edilir ki en şerlileri bunlardır. En hayırlısı ise nadiren öfkelenip çabucak yatışandır”* (Tirmizi, Fiten: 24) buyurmaktadır.

Ayrıca Hz. Peygamberin kendisinden az ve öz bir amel için tavsiye isteyen sahabeye üç kere *“öfkelenme”* demesi (Buhari, Edep:76; Tirmizi, Birr:73; Muvatta, Husnul Huluk:11), güçlü kimseyi tanımlarken bir pehlivanı mağlup edeni değil de, öfkesini yenmiş kişiyi göstermesi (Buhari, Edep:102; Müslim, Birr: 106-108) ve çok öfkeli bir halde tartışan kişiye *“Euzubillahimineşşeytan”* (Buhari, Edep:102; Müslim, Birr:106-108) sözünü söylemeyi tavsiye etmesi öfkenin kontrol altına alınması gereken bir duygu durumu olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde ise hem çeşitli ayetlerde hem de hadisleri şeriflerde öfkenin kişinin maddi ve manevi hayatına zarar verdiği ifade edilmiş, dünyevi meselelerden dolayı ortaya çıkan öfkenin ise denetim altına alınarak affetme yoluna gidilmesi tavsiye edilmiştir.

1.3.11. Öfke Kontrolü Sağlamada Dinin Sunduğu Başa Çıkma Yöntemleri

Psikoloji alanında, öfkeyi azaltma ve kontrol altına alma becerilerinin kazandırılmasına yönelik bilişsel, duyuşsal, iletişimsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere çeşitli yaklaşımlar ve tekniklere yer verilmektedir. Kişisel farklılıklara ve içinde bulunulan duruma göre değişiklik gösteren bu yöntem ve teknikler belirlenirken, kişinin yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında sıkıntı çekmemesi en önemli kriterler arasında ilk sırada gelir. Psikolojinin öfke kontrolü üzerine sunduğu bu başa çıkma yöntemleri incelendiğinde benzer yöntemlerin Kur’an-ı Kerim ayetlerinde ve Hz. Peygamberin

hadislerinde de tavsiye edildiği görülmektedir. Birbiriyle örtüşen bu yöntemler dini perspektifte bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç kategoriye ayrılarak incelenebilir.

1.3.11.1. Bilişsel Yöntemler

Bu yöntem kişinin öfke duygusunu tanıyabilmesi, zihinsel düzeyde gerekli bilgilere sahibi olması, bilince dayalı baş edebilme yöntemlerini öğrenmesi, öfke anında vereceği tepkilerin artı ve eksi sonuçlarını analiz etmesi gibi zihinsel süreçleri içine almaktadır. Genel olarak bir tür farkındalık kazandırma şeklinde tanımlayabileceğimiz bu yöntem hem öfkelenmeden önce hem de öfke anında koruyucu önlemler olarak değerlendirilebilir (Yeğin, 2010: 249).

Öfke kontrolü hakkında dinin sunduğu bilişsel süreçlere gelince:

- 1) **Allah’ın öfkesini kontrol edenlere vereceği mükâfatı düşünmek.** “Her kim öfkesinin gereğini yerine getirmeye gücü yettiği halde öfkesini yenersen Allah, kıyamet günü onu bütün yaratıkların huzurunda çağırarak, hatta onu cennet hurilerinden dilediğini almakta muhayyer bırakacaktır.” (Ebu Davut, Edep, 3/4777).
- 2) **Öfkesini kontrol edemeyenlerin Ahirette Karşılaşacağı Sıkıntıları Düşünmek:** Bu düşünce inanan bireye dünya hayatında eyleme dökülen her hareketin ahirette verilecek bir hesabının olduğu bilincini kazandırır. Bu bilinci kazanan kişi Allah’ın her şeye gücünün yettiğini düşünür ve öfke sonrasında ortaya çıkacak olumsuzluklardan dolayı kendisine verilecek cezayı hatırlar ve eyleminden vazgeçmiş olur.
- 3) **Ölümü Düşünmek:** Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav) ‘in “Tüm lezzetleri kesip koparan ölümü hatırlayın” (Tirmizi, Zühd: 4/ 2307) buyurduğu hadisi inanan bireye inancı gereği kabir sorgusu, ahirette hesap verme ve cehennem gibi olguları hatırlar. Bu da dünyevi arzu ve isteklerden dolayı ortaya çıkabilecek öfke gibi yıkıcı duyguların etkisinden inanan kişiyi korumaktadır.

- 4) **Affetmek:** Kur'an ı Kerimde öfke kavramının geçtiği pek çok ayette affediciliğin tavsiye edildiği ve bağışlayıcılığın övüldüğünü görülmektedir (Şura, 42/37; Araf, 7/199; Şura, 42/ 40).
- 5) **Allah' ın Takdirini Düşünmek:** Din, inanan bireye, başına gelecek her şeyin Allah' ın takdiri olduğunu öğretmek ve başına gelebilecek kötülöklere günahlarının kefareti veya Allah' ın imtihanı olarak anlamlar katmasını sağlamak suretiyle, öfke gibi olumsuz duygular ve çeşitli sıkıntılarla karşılaşan kişi için bir tampon görevi üstlenmektedir. Böylece, öfke ve sıkıntı gibi yıkıcı duyguların ve olumsuz düşüncelerin bireyin benliğine zarar vermesini engeller ve ruh sağlığının korunmasına yardımcı olur.

1.3.11.2. Duygusal Yöntemeler

İnsan ilişkilerinde sabır, empati, nezaket ve sevgi gibi kavramlar her zaman yapıcı ve onarıcı bir görevi üstlenmektedir. Ayrıca bu kavramların dini literatürde de önemli bir yeri vardır.

- 1) **Sabır:** İnan kişinin vasıfları arasında ilk sırada gelen ve sık sık tavsiye edilen sabır, öfke kontrolde de önemli bir yere sahiptir. Dinin sunduğu tavsiyelere duyarlı olan kişi ise sabırla davranır, olaylar ve olgular karşısında düşünür ve çabucak bir hükme varmaktan sakınır. Yaşadığı her türlü maddi ve manevi sorun karşısında Allah' a dayanır, onun rehberliğini ve yardımını ister. Sabır kavramı Kur'an-ı Kerimde sabır kavramı üzerinde çokça durulur ve bol bol tavsiye edilir. "Bela ve felaketslere sabır" (Nahl, 16/27), "Allah'a itaatte sabır", "mal ve can kaybına sabır" (Bakara, 2/153-155;Al-i İmran, 3/186), "haramlara yönelmemekte ve öfkeyi yenmede sabır"(Al-i İmran, 3/134), "dini emirleri yerine getirmede sabırlı ve iradeli olma" sabır gibi. Bu ayetlerden sabrın pasif bir bekleme süreci olmadığı, her şartta aktif bir eylem olduğu ve insan iradesini olgunlaştırarak yaşanan engelleri aşmada büyük destek sağladığı, ayrıca çeşitli mükâfatları olan bir eylem olduğu vurgulanmıştır.

- 2) **Empati:** Karşılıklı iletişimde ve duygu yönetiminde önemli bir yöntem olan empati, Peygamberimiz (sav) tarafından da sürekli kullanılan bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır. Empatide karşı tarafın sıkıntılarını, acılarını ve ne hissettiğini anlam ve onun gözünden olaylara bakabilme vardır. Peygamberimizin (sav) “Sizden biriniz, kendisi için arzu ettiğini, başkası içinde arzu etmedikçe iman etmiş olamaz” (Buhari, İman:7; Müslim, İman: 71) buyurarak Müslüman kardeşine empati yapma ile imanı ilişkilendirmiştir.
- 3) **Nezaket:** sosyal hayatta kurulan ilişkilerde yumuşak huylu, saygılı ve nazik davranmaya çalışmak öfke duygusunun oluşumunu engellemektedir. Hem Kur’an-ı Kerim hem de Peygamberimiz (sav)’ in hadislerinde inanlara iletişimde nezaketli olmaları (Al-i İmran, 3/159; Fussilet, 41/34), selam alırken nezaketle almaları (Nisa, 4/86) ve anne babaya saygılı ve nezaketli davranmaları (İsra, 17/23; Ahkaf, 46/15) tavsiye edilmektedir.
- 4) **Sevgi:** Bireysel ve sosyal ilişkilerde dostluk ve kardeşlik duygularının azalması bunların yerine öfke, şiddet, saldırganlık ve intikam gibi olumsuz nitelikli duyguların artması genellikle kişiler arasındaki sevgi eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bunun için kişiler arası ilişkilerde sevgi ortamlarının oluşturulması çok önemlidir. Bu konuda Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav)’ in “İman etmedikçe cennete giremezsiniz, birbirinizi sevmedikçe de gerçek anlamda iman etmiş olamazsınız.” (Tirmizi, Kıyamet: 56/2510) buyurması insanlar arasında sevgi ortamının yaygınlaşmasının önemine işaret etmektedir.

1.3.11.3. Davranışsal Yöntemler

Öfke anında bireyin davranışlarının yönünü değiştirmek suretiyle yaşanabilecek olumsuzlukları engellemek veya en aza indirmek amacıyla uygulanan yöntemleri kapsamaktadır. Dini literatürde istiaze yapmak, pozisyon değiştirmek, , su ile temasta bulunmak, toprağa temas etmek, duada bulunmak, susmak ve namaz kılmak gibi öfke anında uygulanabilecek pek çok davranışsal yöntem bulunmaktadır.

- 1) **İstiaze Yapmak:** Kötülükler ve kötü güçler karşısında insan bir yere veya bir varlığa sığınma ihtiyacı hisseder. İnan birey için bu sığınmak Allah Teâlâ'dır. Ayeti kerimelerde insanı her türlü kötülüğe, düşmanlığa, fenalığa, kin ve nefret gibi olumsuz nitelikli duygulara sevk edenin şeytan olduğu ifade edilir (Bakara, 2/268; Maide, 5/91) ve bu durumlarda inanlara ondan korunmak için Allah'a sığınmaları tavsiye edilir. Allah' a sığınmakla kin ve öfke olmak üzere pek çok olumsuz sebep ortadan kaldırılır. Kur'an-ı Kerimde “ Şeytan seni tahrik ederse, derhal Allah' a sığın.” (Araf, 7/200). “Allah'tan korkanlar, kendilerine bir vesvese geldiği zaman Allah'ı hatırlar ve hemen gerçeği görürler.” (Fussilet, 41/36) şeklinde ifadelerin yer aldığı bu ayeti kerimeler şeytanın olumsuz etkilerinden kurtulmanın yolunu açıklamaktadır. Ayrıca Hz. Musa'nın karıştığı bir kavga sonucu kazayla bir adamı öldürmesi ile söylediği sözlerden şeytanın insanı olumsuz davranışa sürüklediği anlaşılmaktadır. “ Musa, halkının habersiz olduğu bir sırada şehre girdi. Orada, biri kendi tarafından diğeri düşman tarafından olan iki adamı birbiriyle dövüşür buldu. Kendi tarafı olan, düşmana karşı ondan yardım diledi. Musa da ötekine bir yumruk indirip onun ölümüne sebep oldu. “ Bu, şeytan işidir. O, gerçekten saptırıcı, apaçık bir düşmandır” dedi (Kasas, 28/15-16). Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav) de huzurunda kavga eden iki kişinin yüzlerinin kızarıp, damarlarının şiştiğini görünce; “Ben bir söz biliyorum, eğer şu adam onu söylerse öfkesi diner “ Euzubillahi mineşşeydan” dese öfkesi yatışacak” buyurmuştur. (Buhari, Edep,44; Ebu Davut, Edep:4; Tirmizi. Daavat:51; Ahmet Bin Hanbel, Müsnet: 240-244).
- 2) **Pozisyon Değiştirmek:** Öfke anında bedeninin pozisyonunu değiştirmek bireye sakinleşme ve olayı daha sağlıklı düşünebilmek için zaman kazandırır. Böylece öfke duygusunun geri dönüşü olmayacak pişmanlıklara dönüşmesi de önlenmiş olur. Peygamberimiz (sav)' de; “ Biriniz ayakta iken öfkelenmişse, otursun. Eğer oturmak öfkesini geçirmiyorsa yatsın, uzansın” (Ebu Davut, Edep:4/ 4782) buyurarak öfke anında bedeninin konumunu değiştirmeyi tavsiye etmiştir.

- 3) **Su İle Temasta Bulunmak:** Öfke anında kalp; beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere iki katı daha hızlı çalışmaya başlar. Buda kan basıncının yükselmesine sebep olur. Artan basınçla ile beden hararetindeki artışa bağlı terleme meydana gelir. İnsan vücudunda meydana gelen bu durumu Peygamberimizin (sav) bir hadisi şerifinde “ateş ve su” metaforunu kullanarak açıkladığı görülmektedir. ” Gadap şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş su ile söndürülür. Biriniz öfkelendiği zaman abdest alsın.” (Ebu Davut, Edep:4/ 4782; Ahmet Bin Hanbel, Müsnet:4/226).
- 4) **Toprağa Temas Etmek:** Öfke anında insan vücudunda bulunan statik elektrik miktarında artış meydana gelir. Vücutta oluşan bu elektriği boşaltmanın en basit yollarından biride toprağa temas etmektir. Öfkeli iken toprak ile temas etmek öfkenin neden olduğu elektrik yükünü ve vücut ısısını düşürerek öfkenin dinmesine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav) de “Öfkelenen kimse toprağa yapışsın” (Tirmizi, Fiten:26) buyurarak toprağa temas edilmesini tavsiye etmektedir. Ayrıca Gazali'nin de öfke kontrolünde “ateş ve toprağın” özellikleri üzerinden örnek vermek suretiyle toprağın sakinleştiriciliğine işaret ettiği görülmektedir. “Ateşin hali, durmayıp hareket etmektir. Toprağın hali ise, sakin olup hareket etmemektir.”(Çev. Müftüoğlu, 1982: 505-406).
- 5) **Duada Bulunmak:** Dua hemen hemen bütün inanışlarda yer alan bir eylemdir. Literatürde duanın insanın öfkesini azalttığı, endişesini giderdiği, rahatlamasına yardımcı olduğu, empati yeteneğini geliştirdiği ve ahlaki duyarlılığı arttırdığına yönelik destekleyici çalışmalar da mevcuttur. Ayrıca farklı kültürlerle mensup insanlarla yapılan çok yönlü bir çalışmada dini inançlar ile bir dini gruba katılmanın, mutluluk duygusunu, yaşam memnuniyetini, hayatın çeşitli zorlukları ile olumlu bir şekilde başa çıkma ve kontrol altına alabilme üzerinde pozitif etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (James, 2009:Akt. Karşlı, 2011: 113). Öfke anında Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav) de dua edilmesini tavsiye etmiş ve bu duygunun insan kalbinde kin ve toplumun düzenini bozacak fitne gibi farklı olumsuzluklara dönüşmesine fırsat verilmemesi hakkında uyarmıştır.

“ Ey Muhammed’ in Rabbi olan Allah’ım. Günahlarımı bağışla, kalbimin kinini gider ve fitne sapıklıklarından beni koru.” (Gazali, 389) ve “Ey Nebi Muhammed’in Rabbi olan Allah’ım, günahlarımı bağışla ve kalbimin öfkelerini gider.” (Ahmet Bin Hanbel, Müsnet: 6/302).

- 6) **Susmak:** Öfke anında susma tavsiye edilmektedir. Sebebi ise o anki duyguyla istenmeyen sözlerin tasarruf edilmesini önlemektir. Çünkü öfke mantıklı düşünmeyi engeller ve o anda kişi ne yaptığının, ne söylediğinin ya da nasıl karar verdiğinin farkına varamayabilir. Bu da çeşitli kırgınlıklara neden olabilir. Bu konu ile ilgili Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav)’ in “Biriniz öfkelendiği zaman sussun” (Ahmet Bin Hanbel, Müsnet:1/283)ve “Sizden biri öfkeli olduğu zaman iki kişi arasında hükmetmesin” (Buhari, Ahkam:22; Müslim, Davalar:16) sözleri dikkat çekici bir nitelik taşımaktadır. Peygamberimiz öfkelenen kişiye karşılık vermek yerine verilmemesini daha uygun görmüştür. Ayrıca Hz. Ebu Bekir’in yaşadığı bir hadiseye şahit olan Peygamberimiz onun öfkeli kişiye ilkinde karşılık vermemesini övmüş, karşılık vermesini de uygun bulmamış ve ortamdaki ayrılımıştır. Bunun üzerine Hz. Ebu Bekir’e “Sen sessizken orada bir melek vardı ve senin adına O kişiye cevap veriyordu. Ama sen de aynı şekilde karşılık vermeye başlayınca melek gitti ve şeytan geldi. Şeytanın geldiği yerde de benim işim olmaz” (Ebu Davut, Edep:49) buyurarak sesiz kalınmanın faziletini belirtmiştir.

Dini perspektiften ayet ve hadisler ışığında öfke kavramı ve uygulanacak yöntemler incelendiğinde Dini referansların, insanın beden ve ruh sağlığını koruyan, insanın düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını düzenlenmesine ve kontrol altına almasına yardımcı olan, yaşamsal kriz anlarının öncesinde ve sonrasında olaylara sağlıklı bir şekilde yaklaşmasını sağlayan geniş bir bakış açısı sunduğu görülmektedir.

1.4. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki

Tezimizin bu bölümünde, dindar bireyin hayatını bir bütün halde düzenleyen dini referanslar ile daha çok bilişsel psikolojinin konu alanına giren ve bilişsel davranışçı ile akılcı duygusal davranışçı terapilerde ağırlıklı olarak kullanılan bilişsel

esneklik kavramı ve insan doğasında yaratılış itibariyle var olan; yönetilip kontrol altına alınmadığında kişinin biyolojik, fiziksel, psikolojik, sosyal ve manevi yapısını bozarak pek çok huzursuzluğa neden olan öfke ve öfke kontrolü arasında bağlantılar ele alınmaya çalışılmıştır.

Hastalıklar, kazalar, sevilen kişilerin kaybedilmesi, çeşitli şekillerde varlığını gösteren doğal felaketler, aile hayatında ortaya çıkan problemler, ekonomik koşullara bağlı yaşanan huzursuzluklar gibi normal hayatın akışını sekteye uğratan bazı zorluklar her insanın hayatında karşılaşılabileceği durumlardır. İnsanlar, kontrolleri dışında gerçekleşen bu tür durumlarda genellikle kendilerini çaresiz ve zorda kalmış hissederler ve yaşananların baş edilemez olduğunu düşünürler.

Diğer taraftan, yaşamın devam ettirilebilmesi için yaşanan zorlukların aşılması ve günlük hayatın sürdürülmesi gereklidir. Bunun için birey, yaşanan problemlerin aşılmasında farklı çözüm yolları aramak ve onlara başvurmak suretiyle bir takım çabalar sarf eder. Bu noktada önemli olan ise yaşanan problemlerin niteliğinin tespit edilmesi ve bu niteliğe uygun farklı çözüm yollarının bilincinde olunmasıdır. Örneğin, yaşanan sıkıntı kendini sağlık alanında göstermişse burada tıbbi bir müdahale; kanuna dayalı bir sorunsal hukuki yollar; ruhsal bir problemse psikolojik destek; hem ruhsal hem de manevi alanı bir bütün içinde alan bir sorunsal kişinin inanç değerleri devreye sokularak alternatif çözüm yolları kullanılabilir (Kula, 2016: 65).

Ayrıca din psikolojisi alanında hayatın içinde yaşanan zorluk ve sıkıntıların anlaşılmasında, anlamlandırılmasında, hayatın sürdürülebilir şekilde kontrol altına alınabilmesinde ve yeni duruma uyum sağlama konusunda “imtihan” (Köse ve Küçükcan, 2006: 88; Kula, 2006: 89; Kula, 2011: 187; Kula, 2012:285; Eryücel, 2013: 123), “kader” (Köse ve Küçükcan, 2006: 88; Eryücel, 2013: 107), “sabır” (Doğan: 2014: 298; Eryücel, 2013: 108; Kula, 2012: 291; Kula, 2011: 182), “şükür” (Göcen, 2012: 151; Ayten, 2014: 145-159; 2015: 294; Eryücel, 2013:119; Kula, 2011:189), “tevekkül” (Işık, 2013; Karaca, 2006; Kula, 2005: 60-61), “affedicilik” (Ayten ve Tura, 2017; Şentepe, 2016) ve “dua” (Muz, 2009; Arıcı, 2005; Topuz, 2003: 7-8) gibi dini ve manevi boyutlu pek çok referansla yapılan çalışmaların var olduğu tespit edilmiş ve bu çalışmalar incelendiğinde ilgili kavramların özellikleri

itibariyle inanan bireylere bir tür bilişsel esneklik becerisi kazandıran nitelikte oldukları görülmüştür.

Yaşanan sıkıntı ve problemlerin niteliğine göre değişkenlik arz eden bu dini başa çıkma stratejileri, inan bireylere yaşanan olumsuzlukları olumluya çevirme ve uyum sağlama konusunda önemli bir yol göstericidir. Diğer bir ifadeyle, dini referansların inan bireylere maruz kaldıkları olaylar karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal düzenlemeler sunma işlevi olduğunu, olaylara ne tür tepkiler vereceklerini belirlediğini, yaşananları doğru anlamlandırma ve yorumlama konusunda da farklı perspektiflerden bakabilme yetkinliği kazandırdığını söyleyebiliriz. Bu açıdan değerlendirildiğinde, bütün bunların özü itibariyle inan bireylere bir tür bilişsel esneklik sağladığını ifade etmekte mümkündür.

Bilişsel esnekliği incelediğimizde, bireyin çevresel faktörlere bağlı olarak gelişen yeni ve beklenmedik koşullarla karşı karşıya geldiğinde bilişsel işlem stratejilerini yeni durumun şartlarına uygun bir şekilde uyarlayabilmesi (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296); çeşitli ölçütler arasında farklılık gösteren zorlu yaşam koşullarında bilişsel kümeler (şemalar) arasında geçiş yapabilme yetkinliği; uyumsuz düşüncelerin daha dengeli ve uyumlu düşüncelerle değiştirilmesi; zor durumların kontrol edilebilir olarak algılanması; yaşam olaylarının ve insan davranışlarının ortaya çıkışında etkileyici pek çok faktörün olduğu gibi bunların açıklanmasında da kişiye ve duruma özel farklılıkların olabileceği şeklinde geniş bir tanıma sahip olduğunu görmekteyiz. Bütün bu özelliklerinin yanı sıra bilişsel esnekliği kısaca karşılaşılan problemlerle birden çok alternatif çözüm üretebilme becerisi şeklinde tanımlamak mümkündür. Ayrıca bu tanımlarda yer alan her bir bilgi bilişsel esnekliğin ölçülmesinde önemli birer kriter olarak karşımıza çıkmaktadır (Dennis ve Wall, 2010: 241-242).

Bilişsel esnekliğin temelini oluşturan ve kavramı etkin hale getiren esneklik kelimesi literatürde kuralsızlık veya taviz vermek anlamında değil, kendi içinde kuralları olan, gerekli durumlarda bu kuralların detaylardan arındırılarak katılıktan uzak bir şekilde (Noyan, 2007: 22) hayatın akışını kolaylaştıracak hale getirilmesi ve alınacak hasarın ortadan kaldırılması ya da en az hasarla atlatılması ile ilgili bir kavramdır. Esnekliğin olmadığı yerde ise katılıktan söz edilir. Aynı şekilde bilişsel

esnekliğin devre dışı kaldığı veya yetkin hale getirilemediği durumlarda da bilişsel katılık devreye girmektedir. Bilişsel katılıkta olayları tek yönüyle ele alma durumu söz konusudur. Yaşanan problemlerin çözümünde daha önce kullanılan ve sadece o anki olayı çözüme ulaştıran strateji karşılaşılan bütün olaylarda tek yöntem olarak görülür ve alternatifler görmezden gelinerek ısrarla aynı yöntemle çözüme ulaşmak istenir. Çözüme ulaşmada engel olan katı bilişsel tutum bireyde gerilim meydana getirir ve yeni durumlara uyum sağlamanın önünde büyük bir engel teşkil eder (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006: 296). Öfke duygusunun temelinde de engellenme, engeli aşamama hali ile birlikte ortaya çıkan gergilim söz konusudur (Budak, 2003: 565). Diğer taraftan esneklik *“bir dış kuvvet etkisi ile biçimi değişen cismin, etki kalkınca kendiliğinden doğal biçimine tekrar dönebilme”* (TDK, 1988: 468) özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda öfke ve esneklik arasında bir ilişki kuracak olursak bu doğal ilişkiyi en temel ve basit anlamda ele alan bu tanımlara göre, cismin bu kuvvetten en az zararı alması ve doğal haline dönebilmesi için esneklik özelliğine sahip olması gerekmektedir. Eğer cisim, kuvvet karşısında katı özellik gösterirse, kırılacak, zarar görecektir ve doğal haline tekrar gelemeyecektir. Kişi, yaşadığı öfke durumunda, esnek olmayı başarabilir, yani soruna birden fazla bakış açısıyla yaklaşabilir, bir çözümde ısrar etmektense, birden fazla çözüm yolunu deneme cesaretini gösterebilirse, bu baskıyı en az zararla atlatacaktır. Bu açıdan bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, olaylar karşısında katı olmak yerine, o olayın olası sonuçlarını göz önüne alarak olaylar karşısın esnek yaklaşımlar sergilerler. Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise daha katı yaklaşım sergilerler, alternatifler üretmezler, zor durumları baş edilebilir olarak değerlendirmezler ve tepkilerini ayarlamakta güçlük çekerler.

Öfke kontrolü dini referanslar ekseninde incelendiğinde, bu referansların öfke duygusunun kontrol altına alınmasında, doğru yönetilebilmesinde ve her şeyden önce bu duygu henüz ortaya çıkmadan bilgi ve bilinç düzeyinde düzenlemeler yapılmasında tavsiyeler sunduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğin kazanılmasında etkili olan bu düzenlemelerin diğer taraftan duygusal ve davranışsal olarak pek çok alternatif seçenek sunduğu ve bu yöntemlerin genel itibariyle bilişsel esnekliğin

alternatiflerin farkında olma boyutuna işaret ettiği, aynı zamanda inan bireylere zengin ve esnek bir başa çıkma repertuarı sunduğunu açıkça görmekteyiz³.

Diğer taraftan nöropsiklojinin de ilgi alanına giren bilişsel esnekliğin beynin prefrontal korteks kısmında aktifleştiği, bu alanın ise yaratıcılık, problem çözme, karar verme, planlama yapma ve yürütme, basamaklı düşünme, sıraya koyma, yargılama, strateji değiştirme, davranış esnekliği, değişen koşullara adapte olabilme, içgörü kazanma, olayların muhtemel uzak sonuçlarını kestirebilme gibi bilişsel işlevlerin sorumluluğunu yürütmekte olduğu tesbit edilmiştir (Özdemir ve Rezaki, 2007: 185; Avcı ve Yağbasan, 2008: 5). Ayrıca son yıllarda işlevsel beyin görüntüleme tekniklerinin gelişmesi ile insan davranışlarının, duygularının ve inançlarının beyindeki karşılıklarını tespit etmeye yoğunlaşan nöropsikolojinin din veya dini inançları, insanların sahip olduğu en temel ve en karmaşık zihinsel işlevler arasında değerlendirdiği görülmektedir. Yapılan araştırmalarda dini inancın doğal bir olgu olarak beynin anatomik, fizyolojik ve biyokimyasal düzeylerde karşılığının var olduğu, dini ve mistik deneyimlerle bağlantılı olarak beynin belli bazı bölgelerinin aktifleştiği ve insan beynin dini inancı oluşturma kapasitesine sahip olduğu tesbit edilmiştir. Dinlerin kökeninde insanın hangi bilişsel işlev ve şemalarının rol oynadığı konusunda yapılan çalışmalarda ise dinî ve mistik yaşantıların biyolojisini araştıran Nöroteoloji adı verilen müstakil bir inceleme alanı oluşturulmuştur. Bu kapsamda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak, dinî ve mistik deneyimlerin gelişmesinde ve yaşanmasında özellikle prefrontal korteksin işlevlerindeki değişikliklerin önemli olduğu, ayrıca serotonerjik sistem başta olmak üzere nörotransmitterlerin de bu yaşantılarda rol oynadığı ifade edilmiştir (Eşel, 2009: 193-194). Bu bilgilerden hareketle nöropsikoloji açısından daha önce inceldiğimiz bilişsel esneklik⁴ ile dini inanç ve buna bağlı yaşanan bireysel boyutlu tecrübelerin beynin aynı bölgesinde aktifleştiğini ve bu iki olgununda öfke kontrolü üzerinde etkili olduğunu ifade edebiliriz.

³ Bakınız “1.3.11. Öfke Kontrolü Sağlamada Dinin Sunduğu Başa Çıkma Yöntemleri”

⁴ Bakınız “1.2.2.2. Nöropsikolojik Yaklaşımlar”

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın bu bölümünde araştırmayla ilgili model, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanışı ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.2. Araştırma Modeli

Nicel araştırma deseniyle yapılan bu çalışmada, genel tarama modelinin alt boyutlarından biri olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Karasar (2015), tarama modelini “Eleman sayısı çok olan bir evrende, evrenin tamamında ya da evrenden alınan örneklem üzerinde, evren ile ilgili yargıya ulaşmak için yapılan tarama çalışması” olarak; ilişkisel tarama modelini ise “İki ya da daha fazla değişkenin beraber değişimini ve bu gerçekleşen değişimin seviyesini belirlemeyi hedefleyen model” olarak tanımlamıştır.

2.3. Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmamızın amaçları doğrultusunda oluşturulan ana ve alt hipotezlere aşağıda yer verilmiştir.

Temel Hipotezler;

H₁₁: Katılımcı grubun dindarlık puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Dindarlık puanları arttıkça bilişsel esneklik puanları artmaktadır.

H₁₂: Katılımcı grubun dindarlık puanları ile öfke kontrolü puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların dindarlık puanları arttıkça kişiler arası öfke (intikam, pasif agresif, içe dönük ve umursamaz) tepkileri azalmakta ve öfke kontrol düzeyleri artmaktadır.

H₁₃: Katılımcı grubun dindarlık puanları bilişsel esneklik ve kişiler arası öfke puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır.

Alt Hipotezler:

H₁: Katılımcıların dindarlık puanları cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, sınıf kademesi, yaşamın en uzun geçtiği yer, anne-baba tutumu ve dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşmaktadır. Bu bağlamda:

H_{1a}: Kız öğrencilerin dindarlık puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

H_{1b}: Yaş arttıkça dindarlık puanları artmaktadır.

H_{1c}: İslami ilimler fakültesinde öğrenim görenlerin dindarlık puanları diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha yüksektir.

H_{1d}: Sınıf düzeyi yükseldikçe dindarlık puanları artmaktadır.

H_{1e}: Yaşamının en uzun bölümünü büyük yerleşim yerlerinde geçirenlerin dindarlık puanları küçük yerleşim yerlerindekiyle göre daha düşüktür.

H_{1f}: Anne ve baba tutumu demokratik olanların dindarlık puanları otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu, ilgisiz ve dengesiz/tutarsız olanlara göre daha yüksektir.

H_{1g}: Ailesinden dini eğitim alanların dindarlık puanları daha yüksektir.

H_{1h}: Ailesinden dini eğitim alanların bilişsel esneklik puanları daha yüksektir.

H_{1i}: Ailesinden dini eğitim alanların öfke kontrol puanları daha yüksektir.

H₂: Katılımcıların bilişsel esneklik puanları cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, sınıf kademesi, yaşamın en uzun geçtiği yer, anne-baba tutumuve dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşmaktadır.

H_{2a}: Kız ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puanları arasında farklılık yoktur.

H_{2b}: Yaş arttıkça katılımcıların bilişsel esneklik puanları artmaktadır.

H_{2c}: İslami İlimler ve Eğitim Fakültesinde öğrenim görenlerin bilişsel esneklik puanları diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha yüksektir.

H_{2d}: Sınıf düzeyi yükseldikçe bilişsel esneklik puanları artmaktadır.

H_{2e}: Yaşamının en uzun bölümünü büyük yerleşim yerlerinde geçirenlerin bilişsel esneklik puanları daha yüksektir.

H_{2f}: Anne ve baba tutumu demokratik olanların bilişsel esneklik puanları otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu, ilgisiz ve dengesiz/tutarsız olanlara göre daha yüksektir.

H₃: Katılımcıların öfke kontrol puanları cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, sınıf kademesi, yaşamın en uzun geçtiği yer, anne-baba tutumu ve dini şekillendiren faktöre göre farklılaşmaktadır.

H_{3a}: Erkek öğrencilerin öfke kontrol puanları kız öğrencilere göre daha düşüktür.

H_{3b}: Yaş arttıkça katılımcıların öfke kontrol puanları artmaktadır.

H_{3c}: Tıp, mühendislik ve sağlık bilimleri fakültelerinde öğrenim görenlerin öfke kontrolü puanları diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha düşüktür.

H_{3d}: Sınıf düzeyi yükseldikçe katılımcıların öfke kontrolü puanları artmaktadır.

H_{3e}: Yaşamının en uzun bölümünü büyük yerleşim yerlerinde geçirenlerin öfke kontrol puanları küçük yerleşim yerlerindekiyle göre daha düşüktür.

H_{3f}: Anne ve baba tutumu demokratik olanların öfke kontrol puanları otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu, ilgisiz ve dengesiz/tutarsız olanlara göre daha yüksektir.

2.4. Araştırmanın Sayıtları

Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği, araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçmek istediği özellikleri ölçtüğü ve katılımcıların ölçeklerde yer alan maddelere içten, samimi ve doğru cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

2.5. Araştırmanın Sınırlıkları

Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi bünyesinde eğitim gören İslami İlimler, Sağlık Bilimler,

Tıp, Mühendislik ve Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Araştırma veri toplama araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

2.6. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın ideal evrenini, en genel anlamda Türkiye'deki bütün üniversite öğrencileri, gerçekçi evrenini ise Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde farklı fakültelerde (İslami İlimler Fakültesi, Sağlık Bilimler Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi) öğrenim gören üniversite öğrencileri temsil etmektedir.

Araştırmamıza toplamda 339 öğrenci katılım sağlamıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin (cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, yaşamının en uzun geçtiği yer, anne ve baba tutumu, dini hayatlarını şekillendiren faktör) dağılımı tablolara dönüştürülerek aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Örneklemin cinsiyete gruplarına göre dağılımı.

Cinsiyet	N	%
Kadın	268	79,1
Erkek	71	20,9
Toplam	339	100,0

Tabloda görüldüğü gibi örneklemin 268'i (% 79,1) kadın, 71'i (% 20,9) erkektir.

Tablo 2. Örneklemin yaş gruplarına göre dağılımı.

Yaş	N	%
18-21	183	54,0
21-25	115	33,9
26 üstü	41	12,1
Toplam	339	100,0

Örneklemden 183 kişi (% 54) 18-21 yaş aralığında, 115 kişi (% 33,9) 21-25 yaş aralığında ve 41 kişi (% 12,1) 26 yaş üzerindedir.

Tablo 3. Örneklemin fakülte gruplarına göre dağılımı.

Fakülte	N	%
İslami İlimler	112	33,0
Tıp	32	9,4
Sağlık Bilimleri	65	19,2
Mühendislik	17	5,0
Eğitim	113	33,3
Toplam	339	100,0

Çalışma grubunun 113'ü (% 33,3) Eğitim Fakültesinde, 112'si (%33) İslami İlimler Fakültesinde, 65'i (% 19,2) Sağlık Bilimleri Fakültesinde 32'si (% 9,4) Tıp Fakültesinde ve 17'si (% 5) Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmektedir.

Tablo 4. Örneklemin sınıf gruplarına göre dağılımı.

Sınıf	N	%
Hazırlık	46	13,6
1. Sınıf	90	26,5
2. Sınıf	114	33,6
3. Sınıf	33	9,7
4. Sınıf	38	11,2
5. Sınıf	18	5,3
Toplam	339	100,0

Görüldüğü üzere çalışma grubunun 114'ü (% 33,6) 2. Sınıf, 90'ı (% 26,5) 1. Sınıf, 46'sı (% 13,6) hazırlık sınıfı, 38'i (% 11,2) 4. Sınıf, 33'ü (% 9,7) 3. Sınıf ve 18'i (%5,3) 5. Sınıftır.

Tablo 5. Örneklemin yaşamının en uzun geçtiği yere göre gruplara dağılımı.

Yaşamının En Uzun Geçtiği Yer	N	%
İl Merkezi	201	59,3
İlçe Merkezi	79	23,3
Köy/Kasaba	59	17,4
Toplam	339	100,0

Örnekleme grubunun yaşamının en uzun geçtiği yer olarak 201'i (% 59,3) il merkezi, 79'u (% 23,3) ilçe merkezi ve 59'u (%17,4) köy/kasaba olarak ifade etmiştir.

Tablo 6. Örneklemin anne tutumlarına göre gruplara dağılımı.

Anne Tutumu	N	%
Demokratik	165	48,7
Otoriter/Baskıcı	71	20,9
Aşırı Koruyucu	69	20,4
İlgisiz	12	3,5
Dengesiz/Tutarsız	22	6,5
Toplam	339	100,0

Katılımcıların annelerinin 165'i (% 48,7) demokratik, 71'i (% 20,9) otoriter/baskıcı, 69'u (% 20,4) aşırı koruyucu, 12'si (% 3,5) ilgisiz, 22'si (% 6,5) dengesiz/tutarsız tutumdadır.

Tablo 7. Örneklemin baba tutumlarına göre gruplara dağılımı.

Baba Tutumu	N	%
Demokratik	141	41,6
Otoriter/Baskıcı	106	31,3
Aşırı Koruyucu	39	11,5
İlgisiz	28	8,3
Dengesiz/Tutarsız	25	7,4
Toplam	339	100,0

Örneklemin babalarının 141'i (% 41,6) demokratik, 106'sı (% 31,3) otoriter/baskıcı, 39'u (% 11,5) aşırı koruyucu, 28'i (% 8,3) ilgisiz, 25'i (% 7,4) dengesiz/tutarsız tutum.

Tablo 8. Örneklemin dini hayatı şekillendiren faktöre göre dağılımı.

Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	%
Aile	258	76,1
Din Kültürü Dersleri	19	5,6
İmam-hatip Meslek Dersleri	20	5,9
Kur'an Kursu	34	10,0
Dini Cemaat	8	2,4
Toplam	339	100,0

Çalışma grubu dini hayatını şekillendiren faktör olarak 258'i (% 76,1) aile, 19'u (% 5,6) din kültürü dersleri, 20'si imam-hatip meslek dersleri (% 5,9), 34'ü Kur'an kursu (%10) ve 8'i (% 2,4) dini cemaat cevabını vermişlerdir.

2.7. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu” ve buna ek olarak “Dini Hayat Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Öfke Kontrolü Ölçeği” kullanılmıştır.

2.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan üniversite öğrencileri ile ilgili daha detaylı bilgi edinmek için kullanılmıştır. Bu formda üniversite öğrencilerine “cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, yaşamın en uzun geçtiği yer, anne çocuk yetiştirme tutumu, baba çocuk yetiştirme tutumu, dini hayatı şekillendiren faktör” soruları sorulmuştur.

2.7.2. Dini Hayat Ölçeği

Araştırmada dindarlığı ölçmek için ise Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğretim üyeleri tarafından geliştirilen “Dini Hayat Ölçeği” kullanılmıştır. Dinî Hayat Ölçeği, bireylerin dinî hayat konusundaki durumlarını belirlemeyi hedefleyen bir ölçektir. Dindarlığın çok boyutluluğu esas alınarak geliştirilen DHÖ, Glock tarafından ortaya atılan dindarlığın inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarını ölçmektedir. Ölçeğin inanç boyutu 4, duygu boyutu 7, davranış ve bilgi boyutları ise 10'ar maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin İnanç boyutu, katılıyorum (3), kararsızım (2),

katılmıyorum (1) seçenekleri üzerinden işaretlenmekte olup, puan ranjı 1-12'dir. Duygu boyutu hiç (1), biraz (2), çok (3), pek çok (4) seçeneklerini içermekte olup ilgili cümlelerde ifade edilen duygu ve tecrübelerin şiddet ve derecesini ölçmektedir. Boyuttan alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 28'dir. Davranış boyutu ise dinî davranışın yapılma sıklığına göre hiç (1), bazen (2), çoğu zaman (3), her zaman (4) seçenekleri üzerinden işaretlenebilmekte olup, alınabilecek en yüksek puan 40, en düşük puan 10'dur. Dinî Hayat Ölçeği'nin en son boyutu, dinî bilgidir. Bilgi boyutunda seçenekler doğru ve yanlış şeklinde oluşturulmuş ve her doğru cevap için 1 puan takdir edilmiştir. Boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 10'dur. Neticede araştırmamızda, Dinî Hayat Ölçeği'nin inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarından alınan toplam puan, dindarlık olarak ifade edilmektedir. Dindarlık ölçeğinin üniversite öğrencileri için güvenilirlik-geçerlik çalışmaları daha önce Şahin ve Yıldız tarafından yapılmıştır (Şahin, 1999; Yıldız, 2006).

2.7.3. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

Bu ölçek Balkaya ve Şahin tarafından geliştirilmiş "kendini değerlendirme" türünde bir ölçektir. Ölçekle, öfke ile ilgili belirtiler, kişide öfkeye neden olan durum ve insanlar, öfkeyle ilgili düşünceler ve davranışlar değerlendirilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Beşli likert tipi bir ölçektir ve beş boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyutta 14 madde ile öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır.

Öfkenin oluşmasına neden olan etmenleri tanımlayan ikinci boyutta, 42 madde ile bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu sorulmaktadır.

Üçüncü boyutta, öfkeyle ilişkili düşünceleri içeren 30 madde, "Aşağıdaki düşünceler aklınızdan ne sıklıkla geçer?" sorusu ile araştırılmaktadır. Öfke ile başa çıkma yollarının araştırıldığı dördüncü boyutta toplam 26 madde yer almaktadır. Beşinci boyutta ise "Sizi öfkelendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?" sorusuna cevap olarak 47 madde bulunmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Çalışmamızda ise ölçeğin beşinci boyut olan "kişilerarası öfke" ölçeği kullanılmıştır. Kişilerarası öfke boyutunun; intikam tepkileri, pasif agresif tepkiler, içedönük tepkiler, umursamaz tepkiler olmak üzere dört alt ölçeği bulunmaktadır.

2.7.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Araştırmamızda kullanılacak Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Dennis ve Vander Wal tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları durumlara karşı, belli bir sürece yayılan veya zor durumlara karşı alternatif çözümler üretebilme, dengeli düşünebilme, uygun seçeneklerin farkında olabilme ve tüm bunları davranış haline getirebilme becerilerinin saptanabilmesi amacı ile oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun uyarlanması Gülüm ve Dağ tarafından gerçekleştirilmiştir. Alternatifler ($r=.91$) ve Kontrol ($r=.86, .84$) başlıkları altında iki faktörden meydana gelmektedir. 13 maddeden oluşan Alternatifler faktörü; günlük hayatta gerçekleşen olaylara farklı açılardan bakabilme, alternatif çözümleri ve davranışları algılayabilme, empati yapabilme gibi becerileri tespit etmeyi amaçlarken, 7 maddeden oluşan kontrol faktörü ise; zor durumları kontrol ederek algılama eğilimini belirlemektedir (Gülüm ve Dağ, 2011).

2.8. İşlem

Bu kısımda araştırma ile ilgili verilerin toplanması ve verilerin analizine değinilmiştir.

2.8.1. Verilerin Toplanması

Ölçekler 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitende öğrenin gören öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçekler “Google Forms” üzerinden online olacak şekilde uygulanmıştır. Uygulamada gönüllülük esası göz önünde bulundurulmuştur. Formun açıklama kısmında çalışmanın neden ve kim tarafından yapıldığı açıklanmıştır ve ölçekler hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Öğrencilerden ölçek sorularını içtenlikle cevaplamaları istenmiş olup gizlilik prensibine uyulacağı ifade edilmiştir.

2.8.2. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS paket programına girilmiştir. Ölçeklerde yer alan ters maddelerin ters puanları alınmıştır. Ölçeklerin alt boyutlarının ve tamamının toplam

puanları alınmıştır. Araştırma değişkenleri ile ilgili olarak ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır.

Tablo 9. Araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişkenler	N	\bar{X}	Standart Sapma
İnanç	339	11,8584	,87233
Duygu	339	22,1858	5,12832
Davranış	339	35,6254	5,10813
Bilgi	339	7,2123	1,42329
Toplam Dindarlık	339	76,8820	9,39804
Kontrol	339	22,7493	5,44681
Alternatifler	339	52,5133	8,94273
Toplam Bilişsel Esneklik	339	75,2625	11,03942
İntikam Tepkileri	339	53,2537	19,41391
Pasif Agresif Tepkiler	339	31,2625	8,32541
İçedönük Tepkiler	339	31,3894	8,02964
Umursamaz Tepkiler	339	7,7286	3,19718
Toplam Öfke Kontrolü	339	123,6342	32,27675

Tabloda görüldüğü gibi inanç alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{X}=7,2123$, duygu alt boyutu $\bar{X}=22,1858$, davranış alt boyutu $\bar{X}=35,6254$, bilgi alt boyutu $\bar{X}=7,2123$, toplam dindarlık $\bar{X}=76,8820$, bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutlarından olan kontrol alt boyutu $\bar{X}=22,7493$, alternatifler alt boyutu $\bar{X}=52,5133$, toplam bilişsel esneklik $\bar{X}=75,2625$, öfke kontrolü ölçeğinin alt boyutlarından olan intikam tepkileri alt boyutu $\bar{X}=53,2537$, pasif agresif tepkiler $\bar{X}=31,2625$, içedönük tepkiler $\bar{X}=31,3894$, umursamaz tepkiler $\bar{X}=7,7286$ ve toplam öfke kontrolü $\bar{X}=123,6342$ aritmetik ortalamaya sahiptir. En yüksek aritmetik ortalama toplam öfke kontrolüne ($\bar{X}=123,6342$), en düşük aritmetik bilgi alt boyutuna ($\bar{X}=7,2123$) aittir.

Uygulanan ölçeklerden elde edilen puanların ortalamalarının normalliğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır.

Tablo 10. Verilerin normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık kat sayıları.

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
İnanç	-7,361	57,007
Duygu	-1,178	1,397
Davranış	-2,721	9,693
Bilgi	-,751	,235
Toplam Dindarlık	-2,098	6,913
Kontrol	-,155	-,172
Alternatifler	-1,509	3,968
Toplam Bilişsel Esneklik	-,361	,586
İntikam Tepkileri	,917	,790
Pasif Agresif Tepkiler	-,159	-,045
İçedönük Tepkiler	-,329	,115
Umursamaz Tepkiler	,487	-,237
Toplam Öfke Kontrolü	,338	,455

Tabloda verilerin çarpıklık ve basıklığına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Normallik varsayımları için kabul edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları -2 ile +2 aralığındadır (Jöreskog ve Sorbom, 1996). Tabloda görüldüğü üzere değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları -2 ile +2 arasında değildir ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmektedir. Veriler, parametrik testlerin uygulanma koşullarını karşılamayamadıklarında nonparametrik testler kullanılabilir (Karagöz, 2019).

Bulguların analizi kısmında anlamlılık düzeyi olarak %95 düzeyinde “ $p < 0.05$ ” esas alınmıştır. Değişken sayısı iki olan cinsiyet değişkeni için bağımsız gruplar için Mann-Whitney U Testi; değişken sayısı ikiden fazla olan bağımsız değişkenler (yaş, fakülte, sınıf, yaşamın en uzun geçtiği yer, anne çocuk yetiştirme tutumu, baba çocuk yetiştirme tutumu, dini hayatı şekillendiren faktör) ile bağımlı değişkenler arasında herhangi bir farklılaşma olup olmadığını anlamak için Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Yapılan Kruskal-Wallis H Testi sonucunda anlamlı farklılaşmanın görüldüğü gruplarda Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam puanlarının ve ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanların arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Dindarlığın bilişsel esneklik ve öfke kontrolü üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığına ilişkin olarak çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan bulgular ve analizler sunulacaktır.

3.1. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Çalışmamızın bu kısımda katılımcıların dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrol düzeyleri ile cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, yaşamının en uzun geçtiği yer, anne ve babanın çocuk yetiştirme tutumu ve dini hayatın şekillenmesinde etkili olan faktör gibi bağımsız değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilere veya farklılık olup olmadığına dair ulaşılan bulgulara yer verilecektir.

3.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular

Tablo 11. Dindarlığın cinsiyete göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İnanç	Kadın	268	171,34	45918,50	9155,5	,157
	Erkek	71	164,95	11711,50		
Duygu	Kadın	268	178,69	47888,50	7185,5	,001**
	Erkek	71	137,20	9741,50		
Davranış	Kadın	268	168,55	45170,50	9124,5	,593
	Erkek	71	175,49	12459,50		
Bilgi	Kadın	268	167,40	44864,50	8818,5	,331
	Erkek	71	179,80	12765,50		
Toplam Dindarlık	Kadın	268	174,69	46817,00	8087	,052
	Erkek	71	152,30	10813,00		

**p<0,01 *p<0,05

Cinsiyet bağımsız değişkenine göre yapılan analiz neticesinde katılımcıların inanç, davranış, bilgi ve toplam dindarlık puanlarında anlamlı bir şekilde farklılaşma ($p>,05$) görülmezken, kadınların dindarlığın duygu alt boyutundan aldıkları puanın erkeklerin aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve kadınların duygu alt boyutu puanlarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($U=-7185,5$, $p<0,01$). Duygu alt boyutunda kadınların sıra ortalaması 178,69, erkeklerin sıra ortalamasının ise 137,20 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 12. Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Kontrol	Kadın	268	170,29	45637,50	9436,5	,916
	Erkek	71	168,91	11992,50		
Alternatifler	Kadın	268	171,34	45918,50	9155,5	,625
	Erkek	71	164,95	11711,50		
Toplam Bilişsel Esneklik	Kadın	268	171,09	45852,50	9221,5	,690
	Erkek	71	165,88	11777,50		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların cinsiyet değişkeni bakımından bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarından aldıkları puanlar ile toplam bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 13. Öfke kontrolünün cinsiyete göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İntikam Tepkileri	Kadın	268	164,77	44159,50	8113,5	,056
	Erkek	71	189,73	13470,50		
Pasif Agresif Tepkiler	Kadın	268	170,98	45822,50	9251,5	,720
	Erkek	71	166,30	11807,50		
İçedönük Tepkiler	Kadın	268	174,18	46681,00	8393	,126
	Erkek	71	154,21	10949,00		
Umursamaz Tepkiler	Kadın	268	167,71	44947,50	8901,5	,402
	Erkek	71	178,63	12682,50		
Toplam Öfke Kontrolü	Kadın	268	167,84	44980,00	8934	,430
	Erkek	71	178,17	12650,00		

**p<0,01 *p<0,05

Yapılan analiz neticesinde elde edilen bulgulara göre kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları olan intikam, pasif agresif, içedönük ve umursamaz tepkiler ile toplam öfke kontrol puanlarının cinsiyet grupları bakımından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>,05$).

3.1.2. Yaş Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular

Tablo 14. Dindarlığın Yaşa göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi.

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İnanç	18-21	183	11,89	,73310	171,44	,744	,689
	22-25	115	11,77	1,17025	168,09		
	26 Üstü	41	11,95	,21808	168,93		
Duygu	18-21	183	21,91	5,33688	165,76	,751	,687
	22-25	115	22,40	5,04001	174,97		
	26 Üstü	41	22,75	4,40897	174,98		
Davranış	18-21	183	35,37	4,98072	160,58	6,996	,030*
	22-25	115	35,62	5,46674	172,63		
	26 Üstü	41	36,73	4,57179	204,65		
Bilgi	18-21	183	7,13	1,50230	163,34	7,217	,096
	22-25	115	7,20	1,44637	170,24		
	26 Üstü	41	7,61	1,11585	199,02		
Toplam Dindarlık	18-21	183	76,32	8,88492	159,86	5,232	,064
	22-25	115	77,01	9,68892	176,68		
	26 Üstü	41	79,05	7,54943	196,52		

**p<0,01 *p<0,05

Katılımcı grubun yaş değişkenine göre dindarlığın inanç, duygu ve bilgi alt boyutlarından aldıkları puanlar ile toplam dindarlık puanları arasında herhangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Davranış alt boyutunda ($H=6,996$, $p<0,05$) ise yaşa göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Davranış alt boyutunda hangi yaş grupları arasında farklılaşmaların olduğunu tespit edebilmek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Aşağıda bu tablolara ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 15. Dindarlığın davranış alt boyutunun yaşa göre farklılaşığına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Davranış	18-21	183	107,23	19623,00	2787,0	,01**
	26 Üstü	41	136,02	5577,00		

**p<0,01 *p<0,05

Tablodaki bulgular incelendiğinde, dindarlığın davranış alt boyutundan alınan puanların 26 yaş ve üstündeki öğrenciler lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,01$). Bu durum 26 yaş üstündeki öğrencilerin 18-21 yaşındaki öğrencilerine göre davranış alt boyutu düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Davranış alt boyutundan alınan puanlarda diğer yaş gruplarının aralarında anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 16. Bilişsel esnekliğin yaş değişkenine göre farklılaşığına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
Kontrol	18-21	183	22,63	5,53917	167,60	13,986	,001**
	22-25	115	21,96	4,99637	155,47		
	26 Üstü	41	25,43	5,54098	221,45		
Alternatifler	18-21	183	51,77	9,57441	162,41	3,905	,142
	22-25	115	52,94	8,02938	173,16		
	26 Üstü	41	54,58	8,21576	195,04		
Toplam Bilişsel Esneklik	18-21	183	74,41	11,42016	163,05	9,502	,009**
	22-25	115	74,91	10,06694	165,33		
	26 Üstü	41	80,02	10,98519	214,12		

**p<0,01 *p<0,05

Yaş değişkeni açısından elde edilen bulgular incelendiği zaman katılımcıların bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutundan aldıkları puanlar arasında herhangi bir farklılaşma görülmezken ($p>,05$), kontrol alt boyutu ($H=13,986$, $p<0,01$) ile toplam bilişsel esneklik puanları ($H=9,502$, $p<0,01$) arasında anlamlı şekilde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu ve toplam bilişsel esneklik puanlarının

hangi yaş grupları arasında farklılaştığını tespit edebilmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve farklılıklara ilişkin ulaşılan bulgulara aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir.

Tablo 17. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Kontrol	18-21	183	106,16	19427,00	2591,0	,002**
	25 Üstü	41	140,80	5773,00		
Kontrol	22-25	115	70,25	8078,50	1408,500	,000**
	26 Üstü	41	101,65	4167,50		

Ulaşılan bulgular incelendiğinde, kontrol alt boyutundan alınan puanların 26 yaş üstündeki öğrencilerin lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bu durum 26 yaş üstündeki öğrencilerin kontrol alt boyutu puanlarının 18-21 yaşındaki öğrencilere göre yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, 22-25 ve 26 ve üzeri yaş gruplarının puanlarının farklılaştığı, 26 yaş üstü deneklerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($P<.05$).

Tablo 18. Toplam bilişsel esneklik puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Toplam Bilişsel Esneklik	18-21	183	106,42	19475,50	2639,5	,003**
	25 Üstü	41	139,62	5724,50		
	22-25	115	72,44	8330,50		
	26 Üstü	41	95,50	3915,50	1660,500	,005**

Katılımcıların toplam bilişsel esneklik puanları incelendiğinde ise 26 yaş üstündeki öğrencilerin aldıkları puanların diğer iki yaş grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,01$). Diğer bir ifade ile 26 yaş üstündeki

öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri 18-21 ve 22-25 yaşındaki öğrencilerine göre daha yüksektir. Diğer taraftan ulaşılan bulgulara göre 18-21 ile 22-25 yaş gruplarının bilişsel esneklik puanları arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 19. Öfke kontrol puanlarının yaşa değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İntikam Tepkileri	18-21	183	54,06	20,37630	172,47	,715	,699
	22-25	115	51,71	18,21016	163,92		
	26 Üstü	41	53,95	18,44580	176,04		
Pasif Agresif Tepkiler	18-21	183	31,51	8,24145	172,50	1,101	,577
	22-25	115	30,60	8,46852	162,77		
	26 Üstü	41	32,00	8,37556	179,11		
İçedönük Tepkiler	18-21	183	31,62	7,86728	172,20	,219	,896
	22-25	115	31,24	8,32834	168,05		
	26 Üstü	41	30,73	8,04681	165,66		
Umursamaz Tepkiler	18-21	183	7,73	3,15173	169,56	1,086	,581
	22-25	115	7,84	3,27026	175,36		
	26 Üstü	41	7,39	3,24714	156,95		
Toplam Öfke Kontrolü	18-21	183	124,9	32,29129	172,71	,475	,788
	22-25	115	121,4	32,67834	164,88		
	26 Üstü	41	124,0	31,51063	172,24		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Elde edilen bulgulara göre, katılımcı yaş grupları arasında kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları olan intikam, pasif agresif, içedönük ve umursamaz tepkiler ile toplam öfke kontrol puanları arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

3.1.3. Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular

Tablo 20. Dindarlığın öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İnanç	İslami İlimler	112	12,00	,00000	177,00	15,799	,003**
	Tıp	32	11,81	,73780	161,30		
	Sağlık Bilimleri	65	11,93	,39039	171,84		
	Mühendislik	17	10,94	2,46147	146,41		
	Eğitim	113	11,82	1,01972	168,02		
Duygu	İslami İlimler	112	23,07	4,64547	185,73	23,345	,000**
	Tıp	32	19,25	5,81988	112,69		
	Sağlık Bilimleri	65	22,70	4,77534	180,96		
	Mühendislik	17	18,00	6,15427	101,79		
	Eğitim	113	22,46	4,90093	174,59		
Davranış	İslami İlimler	112	37,63	2,21785	212,02	34,779	,000**
	Tıp	32	34,00	5,62254	132,86		
	Sağlık Bilimleri	65	35,09	4,71607	148,25		
	Mühendislik	17	31,64	9,12374	119,85		
	Eğitim	113	35,00	5,72432	158,92		
Bilgi	İslami İlimler	112	7,70	1,097	201,93	25,101	,000**
	Tıp	32	7,47	1,295	186,94		
	Sağlık Bilimleri	65	6,83	1,587	145,15		
	Mühendislik	17	6,41	1,698	121,32		
	Eğitim	113	7,00	1,458	155,17		
Toplam Dindarlık	İslami İlimler	112	80,40	5,543	207,43	34,283	,000**
	Tıp	32	72,53	10,710	123,48		
	Sağlık Bilimleri	65	76,57	7,506	158,75		
	Mühendislik	17	67,00	16,473	97,53		
	Eğitim	113	76,29	10,018	163,45		

**p<0,01 *p<0,05

Öğrenim görülen fakülte değişkeni açısından elde edilen bulgular incelendiğinde dindarlık alt boyutları ile toplam dindarlık puanlarının fakültelere göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,01$). Dindarlık alt boyutları ve toplam dindarlık puanlarının hangi fakülteler arasında farklılaştığını görebilmek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmış ve ulaşılan bulgulara aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir.

Tablo 21. Dindarlığın inanç boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İnanç	İslami İlimler	112	74,00	8288,00	1624,0	,001**
	Tıp	32	67,25	2152,00		
	İslami İlimler	112	66,50	7448,00	784,0	,000**
	Mühendislik	17	55,12	937,00		
	İslami İlimler	112	116,00	12992,00	5992,0	,014*
	Eğitim	113	110,03	12433,00		
	Sağlık Bilimleri	65	42,78	2781,00	469,0	,021*
	Mühendislik	17	36,59	622,00		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Araştırmamızda öğrenim görülen fakülte türüne göre yapılan analizler sonucunda dindarlığın inanç boyutundan alınan puanlar incelendiği zaman İslami İlimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bu durum İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin Tıp, Mühendislik ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre inanç düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin inanç düzeylerinin Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). İnanç puanları için fakültelerin diğer ikili karşılaştırmaları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 22. Dindarlığın duygu boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Duygu	İslami İlimler	112	79,54	8908,50	1003,5	,000**
	Tıp	32	47,86	1531,50		
	Sağlık Bilimleri	65	55,15	3585,00	640,0	,002**
	Tıp	32	36,50	1168,00		
	Eğitim	113	78,82	8906,50	1150,50	,002**
	Tıp	32	52,45	1678,50		
	İslami İlimler	112	69,32	7763,50	468,50	,001**
	Mühendislik	17	36,56	621,50		
	Sağlık Bilimleri	65	45,47	2955,50	294,50	,003**
	Mühendislik	17	26,32	447,50		
	Eğitim	113	69,09	7807,50	554,500	,005**
	Mühendislik	17	41,62	707,50		

**p<0,01 *p<0,05

Örneklemin duygu boyutu puanları incelendiğinde, İslami İlimler, Sağlık Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Tıp ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). Duygu puanları için fakültelerin diğer ikili karşılaştırmaları yapılmış ve aralarında anlamlı farklılaşma görülmemiştir (p>,05).

Tablo 23. Dindarlığın davranış boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Davranış	İslami İlimler	112	80,07	8967,50	944,5	,000**
	Tıp	32	46,02	1472,50		
	İslami İlimler	112	101,83	11404,50	2203,5	,000**
	Sağlık Bilimleri	65	66,90	4348,50		
	İslami İlimler	112	69,21	7751,00	481,0	,001**
	Mühendislik	17	37,29	634,00		
İslami İlimler	112	130,42	14607,50	4376,5	,000**	
Eğitim	113	95,73	10817,50			

**p<0,01 *p<0,05

Çalışmamıza katılan fakültelerin davranış boyutu puanları incelendiğinde İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Tıp, Sağlık Bilimleri, Mühendislik ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). Davranış alt boyutu puanları için fakültelerin diğer ikili karşılaştırmaları arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir (p>,05).

Tablo 24. Dindarlığın bilgi boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Bilgi	İslami İlimler	112	99,82	11179,50	2428,5	,000**
	Sağlık Bilimleri	65	70,36	4573,50		
	Tıp	32	28,25	904,00	168,0	,025*
	Mühendislik	17	18,88	321,00		
	İslami İlimler	112	69,17	7747,00	485,0	,001**
	Mühendislik	17	37,53	638,00		
İslami İlimler	112	128,69	14413,50	4570,5	,000**	
Eğitim	113	97,45	11011,50			

**p<0,01 *p<0,05

Dindarlığın bilgi boyutu puanları katılımcı fakültelere göre incelendiğinde ise İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Sağlık, Mühendislik ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ayrıca Tıp Fakültesi öğrencilerinin bilgi boyutundan aldıkları puanlar Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($p<0,05$). Diğer taraftan bilgi alt boyutu puanları için fakülteler arası ikili karşılaştırmalar yapılmış ve aralarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 25. Toplam dindarlık puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Toplam Dindarlık	İslami İlimler	112	80,23	8985,50	926,5	,000**
	Tıp	32	45,45	1454,50		
	İslami İlimler	112	98,79	11065,00	2543,0	,001**
	Sağlık Bilimleri	65	72,12	4688,00		
	İslami İlimler	112	70,25	7868,00	364,0	,000**
	Mühendislik	17	30,41	517,00		
	İslami İlimler	112	127,66	14297,50	4686,5	,001**
	Eğitim	113	98,47	11127,50		
	Eğitim	113	76,77	8675,50	1381,5	,042*
	Tıp	32	59,67	1909,50		
	Eğitim	113	68,80	7774,50	587,5	,010*
	Mühendislik	17	43,56	740,50		
	Sağlık Bilimleri	65	44,98	2923,50	326,5	,010*
	Mühendislik	17	28,21	479,50		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Katılımcı fakültelerin toplam dindarlık puanları incelendiğinde İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin puanlarının; Tıp, Sağlık Bilimleri, Mühendislik ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir

($p<0,01$). Ayrıca Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Tıp ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Son olarak ise Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Toplam dindarlık puanları için fakültelerin diğer ikili karşılaştırmaları yapılmış ve sonuç olarak aralarında anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir ($p>,05$).

Tablo 26. Bilişsel esnekliğin öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
Kontrol	İslami İlimler	112	23,4196	5,53228	180,97	13,034	,011*
	Tıp	32	20,9375	5,34571	138,45		
	Sağlık Bilimleri	65	21,2462	4,54846	141,75		
	Mühendislik	17	22,5294	3,85872	162,91		
	Eğitim	113	23,4956	5,83726	185,38		
Alternatifler	İslami İlimler	112	53,4464	8,60844	180,09	7,966	,093
	Tıp	32	50,3125	6,65479	134,84		
	Sağlık Bilimleri	65	51,2615	9,33621	154,67		
	Mühendislik	17	51,9412	10,09623	166,32		
	Eğitim	113	53,0177	9,37034	179,32		
Toplam Bilişsel Esneklik	İslami İlimler	112	76,8661	10,67665	182,82	13,277	,010**
	Tıp	32	71,2500	9,01611	129,48		
	Sağlık Bilimleri	65	72,5077	8,90597	145,58		
	Mühendislik	17	74,4706	12,09916	172,15		
	Eğitim	113	76,5133	12,36218	182,49		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar ile toplam bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,01$). Kontrol alt boyutu ve toplam bilişsel esneklik puanlarının hangi fakülteler arasında farklılaştığını tespit edebilmek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmış ve elde edilen bulgulara ilişkin bilgiler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 27. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Kontrol	İslami İlimler	112	76,46	8563,50	1348,5	,033*
	Tıp	32	58,64	1876,50		
	İslami İlimler	112	96,61	10820,50	2787,5	,009**
	Sağlık Bilimleri	65	75,88	4932,50		
	Eğitim	113	77,29	8733,50	1323,50	,021*
	Tıp	32	57,86	1851,50		
	Eğitim	113	97,82	11054,00		
	Sağlık Bilimleri	65	75,03	4877,00		
					2732,0	,004**

**p<0,01 *p<0,05

Elde edilen bulgular incelendiğinde İslami İlimler ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kontrol alt boyutundan aldıkları puanların Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Kontrol alt boyutu puanları için fakültelerin diğer ikili karşılaştırmaları yapılmış ve aralarında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir (p>,05).

Tablo 28. Toplam bilişsel esneklik puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Toplam Bilişsel Esneklik	İslami İlimler	112	77,62	8693,50	1218,5	,006**
	Tıp	32	54,58	1746,50		
	İslami İlimler	112	96,19	10773,0	2835,0	,014*
	Sağlık Bilimleri	65	76,62	4980,0		
	Eğitim	113	77,68	8778,00	1279,0	,012*
	Tıp	32	56,47	1807,00		
	Eğitim	113	96,62	10918,00		
	Sağlık Bilimleri	65	77,12	5013,00		
					2868,0	,015*

**p<0,01 *p<0,05

Yapılan analizler neticesinde çalışmamıza katılan fakültelerin toplam bilişsel esneklik puanları incelendiğinde İslami İlimler ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Toplam bilişsel esneklik puanları için fakülteler arası diğer ikili karşılaştırmalar arasında herhangi bir anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 29. Öfke kontrolü puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İntikam Tepkileri	İslami İlimler	112	50,0714	18,84155	177,00	15,646	,004**
	Tıp	32	62,5000	18,14991	161,30		
	Sağlık Bilimleri	65	50,5846	18,15807	171,84		
	Mühendislik	17	54,3529	13,86967	146,41		
	Eğitim	113	55,1593	20,88043	168,02		
Pasif Agresif Tepkiler	İslami İlimler	112	30,3304	8,72956	185,73	11,370	,023*
	Tıp	32	33,6250	7,89344	112,69		
	Sağlık Bilimleri	65	29,1692	8,17880	180,96		
	Mühendislik	17	31,4706	5,88555	101,79		
	Eğitim	113	32,6903	8,13401	174,59		
İçedönük Tepkiler	İslami İlimler	112	30,7679	9,00649	212,02	6,049	,196
	Tıp	32	32,3125	6,23951	132,86		
	Sağlık Bilimleri	65	30,2000	7,55645	148,25		
	Mühendislik	17	30,2353	6,96894	119,85		
	Eğitim	113	32,6018	7,79141	158,92		
Umursamaz Tepkiler	İslami İlimler	112	7,7232	3,23609	184,40	1,877	,758
	Tıp	32	7,5313	2,79382	201,70		
	Sağlık Bilimleri	65	7,7231	3,15984	137,53		
	Mühendislik	17	8,7647	3,17272	200,09		
	Eğitim	113	7,6372	3,31410	160,90		
Toplam Öfke Kontrolü	İslami İlimler	112	118,892	34,04696	204,89	15,269	,004**
	Tıp	32	135,968	28,92759	120,97		
	Sağlık Bilimleri	65	117,676	30,71701	156,73		
	Mühendislik	17	124,823	24,00842	106,32		
	Eğitim	113	128,885	32,17490	166,51		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutu olan intikam ve pasif agresif tepkiler ile toplam öfke kontrol puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılıkların hangi fakülteler arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve elde edilen bulgulara ilişkin bilgiler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 30. İntikam tepkileri puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İntikam Tepkileri	Tıp	32	95,64	3060,50	1051,5	,000**
	İslami İlimler	112	65,89	7379,50		
	Eğitim	113	121,77	13759,50	5337,5	,042*
	İslami İlimler	112	104,16	11665,50		
	Tıp	32	61,61	1971,50	636,5	,002**
	Sağlık Bilimleri	65	42,79	2781,50		
	Tıp	32	87,69	2806,00	1338,0	,025*
	Eğitim	113	68,84	7779,00		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Katılımcı fakültelerin intikam tepkileri puanları incelendiğinde Tıp Fakültesi öğrencilerinin puanlarının İslami İlimler, Sağlık Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ayrıca Eğitim Fakültesi öğrencilerinin aldıkları puanların İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). İntikam Tepkileri puanları için diğer fakülteler arasında ikili karşılaştırmalar yapılmış ve aralarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 31. Pasif agresif tepki puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulgular.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Pasif Agresif Tepkiler	Tıp	32	86,22	2759,0	1353,0	,035*
	İslami İlimler	112	68,58	7681,0		
	Eğitim	113	121,76	13758,50	5338,5	,043*
	İslami İlimler	112	104,17	11666,50		
	Tıp	32	59,78	1913,0	695,0	,008**
	Sağlık Bilimleri	65	43,69	2840,0		
	Eğitim	113	96,98	10958,50	2827,5	,011*
	Sağlık Bilimleri	65	76,50	4972,50		

**p<0,01 *p<0,05

Yapılan analizler neticesinde fakülteler arası puanlar incelendiğinde Tıp ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kişiler arası öfke ölçeğinin pasif agresif tepkiler boyutundan aldıkları puanların Sağlık Bilimleri ve İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05). Pasif agresif tepkiler tespit edebilmek için fakülteler arası yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda herhangi bir anlamlı farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (p>,05).

Tablo 32. Toplam öfke kontrol puanlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulgular.

Değişken	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Toplam Öfke Kontrolü	Tıp	32	92,41	2957,0	1155,0	,002**
	İslami İlimler	112	66,81	7483,0		
	Eğitim	113	123,26	13928,50	5168,5	,018*
	İslami İlimler	112	102,65	11496,50		
	Tıp	32	61,53	1969,00	639,0	,002**
	Sağlık Bilimleri	65	42,83	2784,00		
	Eğitim	113	95,70	10814,50	2971,5	,034*
	Sağlık Bilimleri	65	78,72	5116,50		

**p<0,01 *p<0,05

Toplam öfke kontrolü puanları incelendiğinde ise Tıp ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Sağlık Bilimleri ve İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Toplam öfke kontrolü puanları için fakültelerin diğer ikili karşılaştırmaları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

3.1.4. Sınıf Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular

Tablo 33. Dindarlığın sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair göre Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İnanç	Hazırlık	46	12,0000	,00000	177,00	2,754	,738
	1. Sınıf	90	11,8111	,99317	167,59		
	2. Sınıf	114	11,9123	,48992	169,65		
	3. Sınıf	33	11,7576	1,39262	171,68		
	4. Sınıf	38	11,6842	1,43518	167,87		
	5. Sınıf	18	11,9444	,23570	167,81		
Duygu	Hazırlık	46	21,6739	6,04816	166,22	,206	,999
	1. Sınıf	90	22,1889	5,05007	169,42		
	2. Sınıf	114	22,2018	5,09412	170,18		
	3. Sınıf	33	22,4242	4,68395	169,70		
	4. Sınıf	38	22,2895	5,34187	175,76		
	5. Sınıf	18	22,7222	3,93783	169,83		
Davranış	Hazırlık	46	37,1087	2,44248	193,84	12,818	,025*
	1. Sınıf	90	35,3222	5,56843	165,57		
	2. Sınıf	114	34,9649	4,97415	149,97		
	3. Sınıf	33	35,1515	6,70877	170,09		
	4. Sınıf	38	36,7632	5,11191	203,28		
	5. Sınıf	18	36,0000	4,66527	187,69		
Bilgi	Hazırlık	46	7,46	1,345	186,86	7,618	,179
	1. Sınıf	90	7,09	1,387	159,63		
	2. Sınıf	114	7,08	1,470	160,58		
	3. Sınıf	33	7,52	1,149	187,65		
	4. Sınıf	38	7,58	1,200	194,17		
	5. Sınıf	18	6,72	2,081	155,06		
Toplam Dindarlık	Hazırlık	46	78,24	6,674	174,86	5,101	,404
	1. Sınıf	90	76,41	10,104	166,60		
	2. Sınıf	114	76,16	8,812	158,47		
	3. Sınıf	33	76,85	11,322	176,36		
	4. Sınıf	38	78,32	10,898	197,76		
	5. Sınıf	18	77,39	8,555	177,33		

**p<0,01 *p<0,05

Tabloda görüldüğü üzere katılımcı sınıf gruplarının dindarlığın davranış alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Davranış alt boyutu puanlarında hangi sınıflar arasında farklılaşma olduğunu bulmak için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Aşağıda bu tablolara ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 34. Dindarlığın davranış alt boyutunun sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulgular.

Değişken	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Davranış	Hazırlık	46	95,93	4413,00	1912,0	,007**
	2. Sınıf	114	74,27	8467,00		
	4. Sınıf	38	94,29	3583,00	1490,0	,004**
	2. Sınıf	114	70,57	8045,00		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Sınıf değişkenine göre dindarlığın davranış alt boyutu puanları incelendiğinde Hazırlık ve 4. Sınıf öğrencilerin puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Davranış alt boyutu puanları için sınıfların diğer ikili karşılaştırmaları yapılmış ve anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 35. Bilişsel esnekliğin sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair göre Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	p
Kontrol	Hazırlık	46	23,5870	5,35237	185,51	8,589	,127
	1. Sınıf	90	22,2222	6,26884	164,39		
	2. Sınıf	114	21,9474	4,89508	155,01		
	3. Sınıf	33	22,7879	4,66206	168,71		
	4. Sınıf	38	24,6316	5,59160	198,83		
	5. Sınıf	18	24,2778	4,68798	194,81		
Alternatifler	Hazırlık	46	51,3696	11,68163	166,77	4,943	,423
	1. Sınıf	90	52,8889	8,97367	176,69		
	2. Sınıf	114	51,7018	8,69231	157,82		
	3. Sınıf	33	53,2121	5,58881	166,55		
	4. Sınıf	38	53,5526	8,45879	181,71		
	5. Sınıf	18	55,2222	8,40557	203,58		
Toplam Bilişsel Esneklik	Hazırlık	46	74,9565	12,27456	168,79	5,774	,329
	1. Sınıf	90	75,1111	11,76974	170,06		
	2. Sınıf	114	73,6491	10,21017	157,53		
	3. Sınıf	33	76,0000	7,96477	171,53		
	4. Sınıf	38	78,1842	11,63140	191,91		
	5. Sınıf	18	79,5000	11,62781	202,72		

**p<0,01 *p<0,05

Yapılan analiz neticesinde bilişsel esnekliğin alt boyutları ile toplam bilişsel esneklik puanlarının sınıf değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p>,05).

Tablo 36. Öfke kontrolünün sınıf değişkenine göre farklılaşmasına dair göre Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Fakülte	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	p
İntikam Tepkileri	Hazırlık	46	16,122	2,37709	153,26	4,042	,543
	1. Sınıf	90	21,880	2,30640	179,13		
	2. Sınıf	114	19,019	1,78132	167,11		
	3. Sınıf	33	20,774	3,61631	184,97		
	4. Sınıf	38	17,360	2,81627	157,30		
	5. Sınıf	18	17,382	4,09704	184,81		
Pasif Agresif Tepkiler	Hazırlık	46	8,99525	1,32628	153,25	5,058	,409
	1. Sınıf	90	8,25188	,86982	183,07		
	2. Sınıf	114	8,29663	,77705	163,65		
	3. Sınıf	33	8,81341	1,53422	164,12		
	4. Sınıf	38	7,63597	1,23872	170,03		
	5. Sınıf	18	7,14120	1,68320	198,36		
İçedönük Tepkiler	Hazırlık	46	8,83605	1,30281	140,55	7,374	,194
	1. Sınıf	90	7,88798	,83147	185,06		
	2. Sınıf	114	7,32255	,68582	166,25		
	3. Sınıf	33	9,84895	1,71448	166,59		
	4. Sınıf	38	6,76301	1,09710	174,42		
	5. Sınıf	18	8,80155	2,07455	190,64		
Umursamaz Tepkiler	Hazırlık	46	3,42969	,50568	165,07	3,016	,698
	1. Sınıf	90	3,37620	,35588	169,59		
	2. Sınıf	114	2,94040	,27539	170,02		
	3. Sınıf	33	3,48454	,60658	186,55		
	4. Sınıf	38	3,16048	,51270	176,92		
	5. Sınıf	18	2,97539	,70131	139,58		
Toplam Öfke Kontrolü	Hazırlık	46	31,723	4,67742	149,22	4,692	,455
	1. Sınıf	90	33,587	3,54039	183,91		
	2. Sınıf	114	31,213	2,92339	165,27		
	3. Sınıf	33	37,933	6,60341	172,85		
	4. Sınıf	38	27,930	4,53098	166,46		
	5. Sınıf	18	28,976	6,82993	185,78		

**p<0,01 *p<0,05

Tabloda yer alan bulgular incelendiğinde sınıf düzeylerine göre öfke kontrolünün alt boyutları ile toplam öfke kontrol puanlarının anlamlı bir şekilde bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>,05$).

3.1.5. Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer Değişkenine Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular

Tablo 37. Dindarlığın yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	p
İnanç	İl Merkezi	201	11,8358	,94758	169,40	3,545	,170
	İlçe Merkezi	79	11,8101	,98808	166,30		
	Köy/Kasaba	59	12,0000	,00000	177,00		
Duygu	İl Merkezi	201	22,2438	5,28444	172,71	7,652	,022*
	İlçe Merkezi	79	20,9747	5,38986	146,70		
	Köy/Kasaba	59	23,6102	3,71862	191,96		
Davranış	İl Merkezi	201	35,4179	5,57624	168,75	6,865	,032*
	İlçe Merkezi	79	35,1392	4,87730	153,17		
	Köy/Kasaba	59	36,9831	3,24033	196,78		
Bilgi	İl Merkezi	201	7,34	1,427	180,12	5,607	,061
	İlçe Merkezi	79	6,99	1,419	153,69		
	Köy/Kasaba	59	7,07	1,388	157,35		
Toplam Dindarlık	İl Merkezi	201	76,84	9,938	172,02	10,106	,006**
	İlçe Merkezi	79	74,91	9,784	144,40		
	Köy/Kasaba	59	79,66	5,680	197,38		

**p<0,01 *p<0,05

Yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre elde edilen bulgular incelendiğinde dindarlığın inanç ve bilgi alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmezken ($p>,05$), duygu ve davranış boyutları ile toplam dindarlık puanları arasında anlamlı derecede farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Duygu ve davranış boyutları ile toplam dindarlık puanlarının hangi yerleşim yerleri arasında farklılaştığını tespit edebilmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonrası elde edilen bulgulara aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir.

Tablo 38. Dindarlığın duygu alt boyutunun yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Duygu	Köy-Kasaba	59	80,69	4760,50	1670,5	,004**
	İlçe Merkezi	79	61,15	4830,50		

**p<0,01 *p<0,05

Elde edilen bulgular incelendiğinde yaşamının en uzun dönemini köyde geçiren öğrencilerin duygu alt boyutu puanlarının yaşımını ilçede geçiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Duygu alt boyutu puanları için yaşamın en uzun geçtiği yer için diğer ikili karşılaştırmalar arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 39. Dindarlığın davranış alt boyutunun yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Davranış	Köy-Kasaba	59	80,14	4728,50	1702,5	,006**
	İlçe Merkezi	79	61,55	4862,50		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Davranış alt boyutu puanları incelendiğinde yaşamı en çok köyde geçiren öğrencilerin aldıkları puanların ilçede yaşamış öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ayrıca davranış alt boyutu puanları için yaşamın en uzun geçtiği yer açısından diğer ikili karşılaştırmalar yapılmış ve aralarında herhangi bir anlamlı farklılaşmaya ulaşılamamıştır ($p>,05$).

Tablo 40. Toplam dindarlık puanlarının yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Toplam	Köy-Kasaba	59	82,29	4855,00	1576,0	,006**
	İlçe Merkezi	79	59,95	4736,00		
	İl Merkezi	201	146,81	29508,50	6671,5	,037*
	İlçe Merkezi	79	124,45	9831,50		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Yaşamın en uzun geçtiği dönem değişkeni açısından elde edilen bulgular incelendiğinde yaşamını köyde geçirenlerin toplam dindarlık puanlarının ilçe ve ilde geçirenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ayrıca toplam dindarlık puanlarını tespit edebilmek için yaşamın en uzun geçtiği yer açısından yapılan diğer ikili karşılaştırmalar sonucunda herhangi bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır ($p>,05$).

Tablo 41. Bilişsel esnekliğin yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
Kontrol	İl Merkezi	201	23,0995	5,28773	175,85	1,876	,391
	İlçe Merkezi	79	22,1139	5,99570	159,08		
	Köy/Kasaba	59	22,4068	5,19986	164,70		
Alternatifler	İl Merkezi	201	53,1891	8,36087	176,28	2,112	,348
	İlçe Merkezi	79	50,8101	10,32060	158,85		
	Köy/Kasaba	59	52,4915	8,73039	163,52		
Toplam Bilişsel Esneklik	İl Merkezi	201	76,2886	10,67410	177,95	3,545	,170
	İlçe Merkezi	79	72,9241	12,40220	154,51		
	Köy/Kasaba	59	74,8983	9,96147	163,66		

**p<0,01 *p<0,05

Yaşamın en uzun geçtiği yer bakımından yukarıdaki bulgular incelendiğinde bilişsel esnekliğin alt boyutları ile toplam bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 42. Öfke kontrolünün yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İntikam Tepkileri	İl Merkezi	201	54,06	20,37630	172,47	,715	,699
	İlçe Merkezi	79	51,71	18,21016	163,92		
	Köy/Kasaba	59	53,95	18,44580	176,04		
Pasif Agresif Tepkiler	İl Merkezi	201	31,51	8,24145	172,50	1,101	,577
	İlçe Merkezi	79	30,60	8,46852	162,77		
	Köy/Kasaba	59	32,00	8,37556	179,11		
İçedönük Tepkiler	İl Merkezi	201	31,62	7,86728	172,20	,219	,896
	İlçe Merkezi	79	31,24	8,32834	168,05		
	Köy/Kasaba	59	30,73	8,04681	165,66		
Umursamaz Tepkiler	İl Merkezi	201	7,73	3,15173	169,56	1,086	,581
	İlçe Merkezi	79	7,84	3,27026	175,36		
	Köy/Kasaba	59	7,39	3,24714	156,95		
Toplam Öfke Kontrolü	İl Merkezi	201	124,9	32,29129	172,71	,475	,788
	İlçe Merkezi	79	121,4	32,67834	164,88		
	Köy/Kasaba	59	124,0	31,51063	172,24		

**p<0,01 *p<0,05

Tablodaki bulgulara bakıldığında kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları ile toplam öfke kontrol puanlarının yaşamın en uzun geçtiği yer açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

3.1.6. Anne Tutumuna Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü İle İlgili Bulgular

Tablo 43. Dindarlığın anne tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Anne Tutumu	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İnanç	Demokratik	165	11,8242	,92362	167,77	3,539	,472
	Otoriter/Baskıcı	71	11,8451	,98049	169,82		
	Aşırı Koruyucu	69	11,9855	,12039	174,60		
	İlgisiz	12	11,4167	2,02073	162,50		
	Dengesiz/Tutarsız	22	12,0000	,00000	177,00		
Duygu	Demokratik	165	22,2848	4,90247	170,74	,542	,969
	Otoriter/Baskıcı	71	22,2817	5,34037	175,07		
	Aşırı Koruyucu	69	21,8406	5,66367	165,17		
	İlgisiz	12	21,6667	4,96045	158,33		
	Dengesiz/Tutarsız	22	22,5000	4,79831	169,59		
Davranış	Demokratik	165	35,8364	4,94641	175,32	1,363	,851
	Otoriter/Baskıcı	71	34,9155	6,43594	164,13		
	Aşırı Koruyucu	69	36,0000	3,58100	169,04		
	İlgisiz	12	33,6667	8,33757	150,54		
	Dengesiz/Tutarsız	22	36,2273	2,79339	162,66		
Bilgi	Demokratik	165	7,21	1,442	169,89	7,188	,126
	Otoriter/Baskıcı	71	7,15	1,441	165,82		
	Aşırı Koruyucu	69	7,25	1,344	171,67		
	İlgisiz	12	6,33	1,614	117,67		
	Dengesiz/Tutarsız	22	7,82	1,181	207,64		
Toplam Dindarlık	Demokratik	165	77,15	9,542	174,24	1,550	,818
	Otoriter/Baskıcı	71	76,20	10,522	168,02		
	Aşırı Koruyucu	69	77,07	7,568	163,36		
	İlgisiz	12	73,08	14,267	145,92		
	Dengesiz/Tutarsız	22	78,55	5,998	178,57		

** $p<,01$ * $p<,05$

Annenin çocuk yetiştirirken benimsediği tutum açısından yapılan analiz neticesinde ulaşılan bulgulara göre katılımcıların dindarlığın alt boyutları ile toplam dindarlık puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 44. Bilişsel esnekliğin anne tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Anne Tutumu	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
Kontrol	Demokratik	165	23,1273	5,41696	177,02	7,479	,113
	Otoriter/Baskıcı	71	23,0141	5,55362	176,36		
	Aşırı Koruyucu	69	21,3333	5,25991	142,42		
	İlgisiz	12	24,1667	7,56587	195,96		
	Dengesiz/Tutarsız	22	22,7273	4,10785	169,18		
Alternatifler	Demokratik	165	52,8121	8,90778	173,47	6,750	,150
	Otoriter/Baskıcı	71	52,2676	9,14167	168,87		
	Aşırı Koruyucu	69	51,1449	9,78786	159,33		
	İlgisiz	12	57,9167	6,88157	230,63		
	Dengesiz/Tutarsız	22	52,4091	5,49163	148,05		
Toplam Bilişsel Esneklik	Demokratik	165	75,9394	11,15834	177,89	9,217	,056
	Otoriter/Baskıcı	71	75,2817	10,59944	168,65		
	Aşırı Koruyucu	69	72,4783	11,36896	146,11		
	İlgisiz	12	82,0833	11,91987	225,13		
	Dengesiz/Tutarsız	22	75,1364	8,12577	160,05		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Elde edilen bulgular incelendiğinde bilişsel esnekliğin alt boyutları ile toplam bilişsel esneklik puanlarının anne tutumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 45. Öfke kontrolünün anne tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Anne Tutumu	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İntikam Tepkileri	Demokratik	165	52,2061	18,15734	167,03	3,352	,501
	Otoriter/Baskıcı	71	57,1831	24,03944	180,12		
	Aşırı Koruyucu	69	52,0000	18,15132	164,11		
	İlgisiz	12	48,0000	19,09307	142,29		
	Dengesiz/Tutarsız	22	55,2273	14,88666	193,20		
Pasif Agresif Tepkiler	Demokratik	165	30,7818	8,23072	164,43	2,202	,699
	Otoriter/Baskıcı	71	32,2254	8,74103	177,40		
	Aşırı Koruyucu	69	30,8406	8,47943	166,70		
	İlgisiz	12	32,5833	9,01976	187,46		
	Dengesiz/Tutarsız	22	32,3636	6,97305	188,70		
İçedönük Tepkiler	Demokratik	165	30,8909	7,29184	164,52	9,254	,055
	Otoriter/Baskıcı	71	32,9859	8,77414	184,92		
	Aşırı Koruyucu	69	30,2609	8,58633	155,39		
	İlgisiz	12	29,6667	9,22776	153,63		
	Dengesiz/Tutarsız	22	34,4545	7,50065	217,68		
Umursamaz Tepkiler	Demokratik	165	7,6909	3,14414	169,98	2,580	,630
	Otoriter/Baskıcı	71	7,8451	3,69420	169,78		
	Aşırı Koruyucu	69	7,4203	3,17345	159,43		
	İlgisiz	12	8,5000	2,46798	196,54		
	Dengesiz/Tutarsız	22	8,1818	2,26014	189,48		
Toplam Öfke Kontrolü	Demokratik	165	121,56	30,15736	165,26	5,292	,259
	Otoriter/Baskıcı	71	130,23	37,70997	182,99		
	Aşırı Koruyucu	69	120,52	32,79778	158,68		
	İlgisiz	12	118,75	31,76655	161,21		
	Dengesiz/Tutarsız	22	130,22	25,32631	203,95		

**p<0,01 *p<0,05

Annenin çocuk yetiştirme tutumuna göre yapılan analize bakıldığında katılımcıların kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları ile toplam öfke kontrolünden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (p>,05).

3.1.7. Baba Tutumuna Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular

Tablo 46. Dindarlığın baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları

Değişken	Baba Tutumu	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İnanç	Demokratik	141	11,8652	,85540	172,12	4,928	,295
	Otoriter/Baskıcı	106	11,8868	,79667	169,10		
	Aşırı Koruyucu	39	11,8974	,50236	168,40		
	İlgisiz	28	11,5357	1,66627	158,70		
	Dengesiz/Tutarsız	25	12,0000	,00000	177,00		
Duygu	Demokratik	141	22,1986	5,00602	169,49	2,344	,673
	Otoriter/Baskıcı	106	22,5472	5,11046	176,93		
	Aşırı Koruyucu	39	21,7692	5,68683	165,21		
	İlgisiz	28	22,0714	5,78586	175,25		
	Dengesiz/Tutarsız	25	21,3600	4,41475	145,10		
Davranış	Demokratik	141	36,1418	4,76382	182,05	6,658	,155
	Otoriter/Baskıcı	106	35,2170	5,79327	166,47		
	Aşırı Koruyucu	39	36,2308	3,31235	172,27		
	İlgisiz	28	33,7500	6,76935	135,82		
	Dengesiz/Tutarsız	25	35,6000	3,51188	151,74		
Bilgi	Demokratik	141	7,31	1,369	176,27	2,825	,587
	Otoriter/Baskıcı	106	7,26	1,403	173,12		
	Aşırı Koruyucu	39	7,03	1,581	161,28		
	İlgisiz	28	7,14	1,325	158,91		
	Dengesiz/Tutarsız	25	6,80	1,658	147,42		
Toplam Dindarlık	Demokratik	141	77,52	9,052	176,71	3,586	,465
	Otoriter/Baskıcı	106	76,92	9,965	173,59		
	Aşırı Koruyucu	39	76,92	7,978	165,65		
	İlgisiz	28	74,50	12,312	151,50		
	Dengesiz/Tutarsız	25	75,76	7,061	144,44		

**p<0,01 *p<0,05

Uygulanan analiz sonucunda babanın çocuk yetiştirme tutumuna göre elde edilen veriler incelendiğinde katılımcıların dindarlığın alt boyutları ile toplam

dindarlık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 47. Bilişsel esnekliğin baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Baba Tutumu	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
Kontrol	Demokratik	141	23,3546	5,24559	179,28	5,906	,206
	Otoriter/Baskıcı	106	22,8019	6,10140	173,71		
	Aşırı Koruyucu	39	22,0769	5,05956	158,92		
	İlgisiz	28	22,2143	3,59379	157,50		
	Dengesiz/Tutarsız	25	20,7600	5,65892	133,24		
Alternatifler	Demokratik	141	54,2199	8,58994	192,57	19,590	,001**
	Otoriter/Baskıcı	106	51,6132	9,49042	160,18		
	Aşırı Koruyucu	39	51,4103	8,18445	152,13		
	İlgisiz	28	52,3929	9,67754	172,84		
	Dengesiz/Tutarsız	25	48,5600	7,17101	109,04		
Toplam Bilişsel Esneklik	Demokratik	141	77,5745	10,58991	193,71	19,810	,001**
	Otoriter/Baskıcı	106	74,4151	11,93942	160,17		
	Aşırı Koruyucu	39	73,4872	9,81104	148,28		
	İlgisiz	28	74,6071	8,79115	169,21		
	Dengesiz/Tutarsız	25	69,3200	11,05185	112,68		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Tablodaki bulgular incelendiğinde bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ile toplam bilişsel esneklik puanlarının baba tutumuna göre anlamlı farklılıklar göstermekte olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Diğer taraftan katılımcıların bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutundan aldıkları puanların baba tutumu açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Alternatifler ve toplam bilişsel esneklik puanlarının hangi baba tutumları arasında farklılaştığını tespit edebilmek amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testine ilişkin elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 48. Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunun baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Baba Tutumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Alternatifler	Demokratik	141	134,19	18921,00	6036,0	,010**
	Otoriter/Baskıcı	106	110,44	11707,00		
	Demokratik	141	95,10	13409,00	2101,0	,024*
	Aşırı Koruyucu	39	73,87	2881,00		
	Demokratik	141	89,51	12620,50	915,50	,000**
	Dengesiz/Tutarsız	25	49,62	1240,50		
	Otoriter/Baskıcı	106	69,90	7409,00	912,0	,015*
	Dengesiz/Tutarsız	25	49,48	1237,00		
	İlgisiz	28	32,25	903,00	203,0	,009**
	Dengesiz/Tutarsız	25	21,12	528,00		

**p<0,01 *p<0,05

Örneklem grubunun alternatifler alt boyutu puanları incelendiğinde demokratik baba tutumunun otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu ve dengesiz/tutarsız baba tutumundan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ayrıca otoriter/baskıcı ve ilgisiz baba tutumlarının dengesiz/tutarsız baba tutumundan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Alternatifler alt boyutu puanları için diğer gruplar arasında ikili karşılaştırmalar yapılmış ve aralarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 49. Toplam bilişsel esneklik puanlarının baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Baba Tutumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Toplam Bilişsel Esneklik	Demokratik	141	134,14	18914,00	6043,0	,010**
	Otoriter/Baskıcı	106	110,51	11714,00		
	Demokratik	141	95,10	13409,00	2006,0	,010**
	Aşırı Koruyucu	39	71,44	2786,00		
	Demokratik	141	89,23	12581,00	955,0	,000**
	Dengesiz/Tutarsız	25	51,20	1280,00		
	Otoriter/Baskıcı	106	69,59	7376,50	944,5	,026*
	Dengesiz/Tutarsız	25	50,78	1269,50		
	İlgisiz	28	31,61	885,00	221,0	,021*
	Dengesiz/Tutarsız	25	21,84	546,00		

**p<0,01 *p<0,05

Çalışmamıza katılım gösteren örneklem grubunun toplam bilişsel esneklik puanları incelendiğinde demokratik baba tutumunun otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu ve dengesiz/tutarsız baba tutumundan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca otoriter/baskıcı ve ilgisiz baba tutumlarının da dengesiz/tutarsız baba tutumundan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05). Toplam bilişsel esneklik puanları için baba tutumlarının diğer ikili karşılaştırmaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 50. Öfke kontrolünün baba tutumu değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Baba Tutumu	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İntikam Tepkileri	Demokratik	141	51,0142	18,91106	158,11	4,235	,375
	Otoriter/Baskıcı	106	56,8585	22,97139	182,06		
	Aşırı Koruyucu	39	51,9487	16,89433	168,22		
	İlgisiz	28	52,3571	14,18454	174,61		
	Dengesiz/Tutarsız	25	53,6400	12,01000	183,54		
Pasif Agresif Tepkiler	Demokratik	141	31,1348	8,65549	168,88	,485	,975
	Otoriter/Baskıcı	106	31,5660	8,92084	173,70		
	Aşırı Koruyucu	39	31,2308	7,91887	167,36		
	İlgisiz	28	30,5357	6,45487	161,14		
	Dengesiz/Tutarsız	25	31,5600	6,60227	174,68		
İçedönük Tepkiler	Demokratik	141	30,5532	7,76570	160,30	3,059	,548
	Otoriter/Baskıcı	106	32,1604	8,67524	178,95		
	Aşırı Koruyucu	39	32,1026	8,34075	180,74		
	İlgisiz	28	31,0000	7,85517	162,79		
	Dengesiz/Tutarsız	25	32,1600	6,24953	178,06		
Umursamaz Tepkiler	Demokratik	141	7,6454	3,17835	167,54	3,531	,473
	Otoriter/Baskıcı	106	7,5849	3,21268	166,32		
	Aşırı Koruyucu	39	8,5641	3,29908	192,86		
	İlgisiz	28	8,0714	3,24241	180,32		
	Dengesiz/Tutarsız	25	7,1200	3,00444	152,24		
Toplam Öfke Kontrolü	Demokratik	141	120,344	31,83596	160,15	2,908	,573
	Otoriter/Baskıcı	106	128,169	37,39811	181,10		
	Aşırı Koruyucu	39	123,846	29,25256	172,08		
	İlgisiz	28	121,964	24,78871	169,07		
	Dengesiz/Tutarsız	25	124,480	20,88285	176,30		

Katılımcıların baba tutumu açısından aldıkları puanlar incelendiğinde kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları ile toplam öfke kontrolü puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$).

3.1.8. Dini Hayatı Şekillendiren Faktöre Göre Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü ile İlgili Bulgular

Tablo 51. Dindarlığın dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İnanç	Aile	258	11,9264	,59701	172,43	26,958	,000**
	Din Kültürü Dersi	19	10,7368	2,62133	131,89		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	12,0000	,00000	177,00		
	Kur'an Kursu	34	11,8529	,70205	167,09		
	Dini Cemaat	8	12,0000	,00000	177,00		
Duygu	Aile	258	22,4186	5,06794	175,10	11,380	,023*
	Din Kültürü Dersi	19	19,2105	6,41681	121,61		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	23,4000	3,15228	182,98		
	Kur'an Kursu	34	20,7647	5,37141	138,78		
	Dini Cemaat	8	24,7500	3,24037	220,69		
Davranış	Aile	258	35,8140	4,73133	172,77	10,964	,027*
	Din Kültürü Dersi	19	30,3158	9,84915	101,92		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	37,0500	1,87715	184,38		
	Kur'an Kursu	34	35,8824	4,23381	170,38		
	Dini Cemaat	8	37,5000	2,56348	204,69		
Bilgi	Aile	258	7,20	1,472	169,95	14,320	,006**
	Din Kültürü Dersi	19	6,53	1,307	118,82		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	7,80	1,056	209,70		
	Kur'an Kursu	34	7,12	1,200	158,13		
	Dini Cemaat	8	8,25	,707	244,44		
Toplam Dindarlık	Aile	258	77,36	8,643	173,99	18,360	,001**
	Din Kültürü Dersi	19	66,79	17,329	97,92		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	80,25	4,025	199,95		
	Kur'an Kursu	34	75,62	8,202	146,50		
	Dini Cemaat	8	82,50	5,264	237,44		

**p<0,01 *p<0,05

Uygulanan analiz neticesinde dini hayatı şekillendiren faktöre göre katılımcıların dindarlığın inanç, duygu, davranış ve bilgi alt boyutu ile toplam dindarlık puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). İnanç, duygu, davranış ve bilgi boyutları ile toplam dindarlık puanlarının dini hayatı şekillendiren faktörler açısından farklılaştığı alanları tespit etmek için uygulanan Mann-Whitney U testi sonrası ulaşılan bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 52. Dindarlığın inanç boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İnanç	Aile	258	141,27	36447,50	1865,5	,000**
	Din Kültürü Dersi	19	108,18	2055,50		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	22,50	450,00	140,0	,016*
	Din Kültürü Dersi	19	17,37	330,00		
	Kur'an Kursu	34	29,01	986,50	254,5	,031*
	Din Kültürü Dersi	19	23,39	444,50		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Elde edilen bulgulardan hareketle katılımcıların inanç puanları incelendiğinde aile, imam-hatip meslek dersleri ve Kur'an kursu puanlarının din kültürü dersi puanlarından anlamlı olarak yüksek çıktığı görülmektedir ($p<0,05$). İnanç puanları için dini hayatı şekillendiren faktörlerin ikili diğer karşılaştırmalarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 53. Dindarlığın duygu boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Duygu	Aile	258	141,97	36628,00	1685,0	,022*
	Din Kültürü Dersi	19	98,68	1875,00		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	23,63	472,50	117,5	,041*
	Din Kültürü Dersi	19	16,18	307,50		
	Dini Cemaat	8	19,19	153,50	34,5	,027*
	Din Kültürü Dersi	19	11,82	224,50		
	Aile	258	150,13	38734,0	3449,0	,042*
	Kur'an Kursu	34	118,94	4044,0		
	Dini Cemaat	8	29,50	236,0	72,0	,040*
	Kur'an Kursu	34	19,62	667,0		

**p<0,01 *p<0,05

Örneklemin dini hayatı şekillendiren faktör açısından duygu puanları incelendiğinde aile, imam-hatip meslek dersleri ve dini cemaat puanlarının din kültürü dersi puanlarından anlamlı olarak yüksek çıktığı görülmektedir ($p<0,05$). Ayrıca aile ve dini cemaat puanlarının Kur'an kursu puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer taraftan duygu puanları için dini hayatı şekillendiren faktörlerin ikili diğer karşılaştırmaları yapılmış ve karşılaştırmalar neticesinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 54. Dindarlığın davranış boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Davranış	Aile	258	142,93	36875,00	1438,0	,002**
	Din Kültürü Dersi	19	85,68	1628,00		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	24,93	498,50	91,500	,005**
	Din Kültürü Dersi	19	14,82	281,50		
	Kur'an Kursu	34	31,06	1056,00	185,0	,010*
	Din Kültürü Dersi	19	19,74	375,00		
	Dini Cemaat	8	19,50	156,00	32,0	,019*
	Din Kültürü Dersi	19	11,68	222,00		

**p<0,01 *p<0,05

Katılımcıların dindarlığın davranış boyutu puanları incelendiğinde aile, imam-hatip meslek dersleri, Kur'an kursu ve dini cemaat puanlarının din kültürü dersi puanlarından anlamlı olarak yüksek çıktığı görülmektedir (p<0,05). Davranış puanları için dini hayatı şekillendiren faktörlerin ikili diğer karşılaştırmalarında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>,05).

Tablo 55. Dindarlığın bilgi boyutunun dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Bilgi	Aile	258	141,81	36588,00	1725,0	,027*
	Din Kültürü Dersi	19	100,79	1915,00		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	25,20	504,00	86,0	,003**
	Din Kültürü Dersi	19	14,53	276,00		
	Dini Cemaat	8	20,94	167,50	20,5	,003**
	Din Kültürü Dersi	19	11,08	210,50		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	33,20	664,00	226,0	,033*
	Kur'an Kursu	34	24,15	821,00		
	Dini Cemaat	8	31,00	248,00	60,0	,011*
	Kur'an Kursu	34	19,26	655,00		

**p<0,01 *p<0,05

Tablo yer alan dindarlığın bilgi alt boyutu puanları incelendiğinde ise aile, imam-hatip meslek dersleri ve dini cemaat puanlarının din kültürü dersi puanlarından anlamlı olarak yüksek çıktığı görülmektedir ($p<0,05$). Ayrıca imam-hatip meslek dersleri ve dini cemaat puanlarının Kur'an kursu puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Dini hayatı şekillendiren faktörler açısından bilgi boyutu puanlarını görebilmek için yapılan ikili diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 56. Toplam dindarlık puanlarının dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Mann-Whitney U testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Toplam Dindarlık	Aile	258	143,20	36945,50	1367,5	,001**
	Din Kültürü Dersi	19	81,97	1557,50		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	26,05	521,00	69,0	,001**
	Din Kültürü Dersi	19	13,63	259,00		
	Kur'an Kursu	34	30,12	1024,00	217,0	,049*
	Din Kültürü Dersi	19	21,42	407,00		
	Dini Cemaat	8	21,38	171,00	17,0	,002**
	Din Kültürü Dersi	19	10,89	207,00		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	33,40	668,00	222,0	,034*
	Kur'an Kursu	34	24,03	817,00		
	Dini Cemaat	8	30,06	240,50	67,5	,028*
	Kur'an Kursu	34	19,49	662,50		

**p<0,01 *p<0,05

Örneklem grubunun toplam dindarlık puanları incelendiğinde aile, imam-hatip meslek dersleri, Kur'an kursu ve dini cemaat puanlarının din kültürü dersi puanlarından anlamlı olarak yüksek çıktığı görülmektedir ($p<0,05$). Ayrıca imam-hatip meslek dersleri ve dini cemaat puanlarının Kur'an kursu puanlarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Toplam dindarlık puanları

için dini hayatı şekillendiren faktörlerin ikili diğer karşılaştırmalarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 57. Bilişsel esnekliğin dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
Kontrol	Aile	258	22,8140	5,65653	171,35	2,925	,570
	Din Kültürü Dersi	19	24,3158	4,25640	198,03		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	21,9500	4,99974	156,70		
	Kur'an Kursu	34	22,1471	4,31440	154,93		
	Dini Cemaat	8	21,5000	6,59004	157,06		
Alternatifler	Aile	258	52,2984	9,19652	167,61	1,005	,909
	Din Kültürü Dersi	19	53,0000	6,69992	168,08		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	53,2500	9,44722	183,40		
	Kur'an Kursu	34	53,3824	8,22787	181,49		
	Dini Cemaat	8	52,7500	8,48107	169,44		
Toplam Bilişsel Esneklik	Aile	258	75,1124	11,40956	168,92	,625	,960
	Din Kültürü Dersi	19	77,3158	9,17759	186,08		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	75,2000	9,56749	167,33		
	Kur'an Kursu	34	75,5294	9,54173	172,49		
	Dini Cemaat	8	74,2500	14,03821	162,69		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Yapılan analiz sonunda elde edilen bulgulara bakıldığında bilişsel esnekliğin alt boyutları ile toplam bilişsel esneklik puanlarının dini hayatı şekillendiren faktöre göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 58. Öfke kontrolünün dini hayatı şekillendiren faktör değişkenine göre farklılaşmasına dair Kruskal-Wallis H testi bulguları.

Değişken	Dini Hayatı Şekillendiren Faktör	N	\bar{X}	Standart Sapma	Sıra Ortalaması	H	P
İntikam Tepkileri	Aile	258	53,2868	19,95976	168,39	1,434	,838
	Din Kültürü Dersi	19	50,7368	21,42647	154,55		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	53,3500	15,22904	182,13		
	Kur'an Kursu	34	54,2647	17,83478	182,71		
	Dini Cemaat	8	53,6250	15,50058	174,19		
Pasif Agresif Tepkiler	Aile	258	31,1434	8,50262	168,34	,949	,917
	Din Kültürü Dersi	19	30,7895	8,48252	169,00		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	32,3500	7,61767	186,15		
	Kur'an Kursu	34	31,2941	7,89910	168,97		
	Dini Cemaat	8	33,3750	6,80205	189,75		
İçedönük Tepkiler	Aile	258	31,2907	8,24980	169,49	3,066	,547
	Din Kültürü Dersi	19	30,3158	7,71040	157,26		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	32,8000	7,91800	188,83		
	Kur'an Kursu	34	31,0588	6,81327	159,54		
	Dini Cemaat	8	35,0000	6,92820	213,94		
Umursamaz Tepkiler	Aile	258	7,6744	3,22723	168,37	,958	,916
	Din Kültürü Dersi	19	7,6842	3,69764	163,37		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	8,4000	3,39349	187,28		
	Kur'an Kursu	34	7,7353	2,87422	172,84		
	Dini Cemaat	8	7,8750	2,10017	182,94		
Toplam Öfke Kontrolü	Aile	258	123,395	33,16013	168,37	1,914	,752
	Din Kültürü Dersi	19	119,526	34,49697	153,37		
	İmam-Hatip Meslek Dersleri	20	126,900	29,87324	190,00		
	Kur'an Kursu	34	124,352	27,76185	174,93		
	Dini Cemaat	8	129,875	26,29741	191,25		

**p<0,01 *p<0,05

Tablodaki bulgulara bakıldığında kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları ile toplam öfke kontrolü puanlarının dini hayatı şekillendiren faktör açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

3.2. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Ölçeklerin toplam puanlarından ve ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanların arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda dindarlık ile bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 59. Dindarlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye dair spearman korelasyon analizine dair bulgular.

	İnanç	Duygu	Davranış	Bilgi	Toplam Dindarlık	Kontrol	Alternatifler	Toplam Bilişsel Esneklik
İnanç	1							
Duygu	,270**	1						
Davranış	,268**	,337**	1					
Bilgi	,208**	,096	,189**	1				
Toplam Dindarlık	,314**	,831**	,713**	,372**	1			
Kontrol	-,033	,010	,114*	-,050	,051	1		
Alternatifler	,035	,252**	,143**	-,017	,249**	,169**	1	
Toplam Bilişsel Esneklik	,013	,237**	,133*	-,006	,236**	,574**	,866**	1

** $p<,01$ * $p<,05$

Tablodaki veriler incelendiğinde İnanç ile duygu alt boyutu ($r=,270$; $p<,01$), davranış alt boyutu ($r=,268$; $p<,01$), bilgi alt boyutu ($r=,208$; $p<,01$) ve toplam dindarlık ($r=,314$; $p<,01$) ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile inanç alt boyutu puanları arttıkça duygu, davranış, bilgi ve toplam dindarlık puanları da artmaktadır.

Duygu alt boyutu ile inanç ($r=,27$, $p<,01$), davranış alt boyutu ($r=,337$; $p<,01$), toplam dindarlık ($r=,831$; $p<,01$), alternatifler alt boyutu ($r=,252$; $p<,01$) ve toplam bilişsel esneklik ($r=,237$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki

vardır. Bir başka ifade ile duygu alt boyutu puanları arttıkça inanç davranış, toplam dindarlık, alternatifler ve toplam bilişsel esneklik puanları da artış göstermektedir.

Davranış alt boyutu ile bilgi ($r=,189$; $p<,01$), toplam dindarlık ($r=,710$; $p<,01$), kontrol ($r=,114$; $p<,05$), alternatifler ($r=,143$; $p<,01$) ve toplam bilişsel esneklik ($r=,133$; $p<,05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Davranış puanları artış gösterdikçe bilgi, toplam dindarlık, kontrol, alternatifler ve toplam bilişsel esneklik puanları da artış göstermektedir.

Bilgi alt boyutu ile toplam dindarlık ($r=,372$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Diğer ifade ile bilgi alt boyutu puanları arttıkça toplam dindarlık puanlarında artış olmaktadır.

Toplam dindarlık ile alternatifler alt boyutu ($r=,249$; $p<,01$) ve toplam bilişsel esneklik ($r=,236$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük derecede bir ilişki vardır. Başka bir deyişle toplam dindarlık puanlarında artış oldukça alternatifler ve toplam bilişsel esneklik puanları da artmaktadır.

Bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutlarından olan kontrol alt boyutu ile alternatifler alt boyutu ($r=,169$; $p<,01$) ve toplam bilişsel esneklik ($r=,574$; $p<,01$) puanları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Kontrol puanları arttıkça alternatifler ve toplam bilişsel esneklik puanları artmaktadır.

Alternatifler alt boyutu ile toplam bilişsel esneklik ($r=,866$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişki vardır. Alternatifler puanları arttıkça toplam bilişsel esneklik puanları da artmaktadır.

3.3. Dindarlık ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Ölçeklerin toplam puanlarının ve ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanların arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda dindarlık ile öfke kontrol puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 60. Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisine dair spearman korelasyon analizine dair bulgular.

İnanç	Duygu	Davranış	Bilgi	Toplam Dindarlık	İntikam Tepkileri	Pasif-Agresif T.	İçedönük T.	Umursamaz T.	Toplam Öfke Kontrolü	
İnanç	1									
Duygu	,270**	1								
Davranış	,268**	,337**	1							
Bilgi	,208**	,096	,189**	1						
Toplam Dindarlık	,314**	,831**	,713**	,372**	1					
İntikam T.	-,026	-,133*	-,251**	-,005	-,205**	1				
Pasif-Agresif T.	-,001	,038	-,178**	,014	-,047	,694**	1			
İçedönük T.	-,033	,080	-,075	,105	,045	,409**	,601**	1		
Umursamaz T.	-,073	-,020	-,075	-,007	-,060	,230**	,347**	,234**	1	
Toplam Öfke Kontrolü	-,022	-,047	-,222**	,029	-,128*	,904**	,870**	,683**	,378**	1

**p<0,01 *p<0,05

Elde edilen veriler incelendiğinde intikam tepkileri alt boyutu ile duygu alt boyutu ($r=-,133$; $p<,05$), davranış alt boyutu ($r=-,251$; $p<,01$) ve toplam dindarlık ($r=-,205$; $p<,01$) ile arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların intikam tepkilerine ait puanları arttıkça duygu, davranış ve toplam dindarlık puanları azalmaktadır.

Pasif-agresif tepkiler alt boyutu ile davranış alt boyutu ($r=-,178$; $p<,01$) arasında negatif yönlü, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki vardır. Diğer ifade ile pasif agresif tepkiler puanları arttıkça davranış puanları azalmaktadır. Pasif agresif tepkiler alt boyutu ile intikam tepkileri alt boyutu ($r=,694$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Pasif agresif tepkiler puanları arttıkça intikam tepkileri puanları artmaktadır.

İçedönük tepkiler alt boyutu ile intikam tepkileri alt boyutu ($r=,409$; $p<,01$) ve pasif agresif tepkiler alt boyutu ($r=,601$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki vardır. İçedönük tepkiler alt boyutu puanları arttıkça intikam tepkileri ve pasif agresif tepkiler puanları artmaktadır.

Umursamaz tepkiler alt boyutu ile dindarlık alt boyutları ve dindarlık toplam puanı arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir ($p>,05$). Öfke kontrolü alt boyutları olan intikam tepkileri ($r=,230$; $p<,01$), pasif agresif tepkiler alt boyutu ($r=,347$; $p<,01$) ve içedönük tepkiler alt boyutu ($r=,234$; $p<,01$) ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Umursamaz puanları arttıkça pasif agresif tepkiler, içedönük tepkiler ve umursamaz tepkiler alt boyutu puanları artmaktadır.

Toplam öfke kontrolü ile davranış alt boyutu ($r=-,222$; $p<,01$) ve toplam dindarlık ($r=-,128$; $p<,05$) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Diğer ifade ile toplam öfke kontrolü puanları arttıkça davranış alt boyutu ve toplam dindarlık puanları azalmaktadır. Toplam öfke kontrolü ile intikam tepkileri alt boyutu ($r=,904$; $p<,01$), pasif agresif tepkiler alt boyutu ($r=,870$; $p<,01$), içedönük tepkiler alt boyutu ($r=,683$; $p<,01$) ve umursamaz tepkiler alt boyutu ($r=,378$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Diğer bir değişle toplam öfke kontrolü puanları arttıkça intikam tepkileri, pasif agresif tepkiler, içedönük tepkiler, umursamaz tepkiler puanları da artmaktadır.

3.4. Dindarlığın Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolünü Yordadığına Dair Bulgular

Tablo 61. Dindarlığın bilişsel esnekliği yordamasına dair regresyon analizine ait bulgular.

Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	B	VIF	T	P
İnanç	-3,22	,845	-,255	1,461	-3,812	,00**
Duygu	-	-	-	-	-	-
Davranış	-,532	,205	-,246	5,687	-2,597	,010*
Bilgi	-,161	,441	-,021	2,154	-,364	,716
Toplam Dindarlık	,628	,123	,535	1,285	5,101	,00**
R= ,301	R ² = ,091	F _(6,332) =8,337	p= ,000**			

**p<0,01 *p<0,05

Yapılan regresyon sonucunda D-W değeri 1,987 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değer 1,5-2,5 katsayısının arasında olduğu için modelde herhangi bir otokorelasyon olmadığı görülmüştür. Çoklu bağlantı sorunu ile ilgili VIF değerlerine bakılmıştır. VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu görülmüştür. Modelde herhangi

bir otokorelasyon ve çoklu bağlantı sorununun olmadığı anlaşılınca işleme devam edilmiştir.

Elde edilen bulgulara bakıldığında inanç, davranış, bilgi ve toplam dindarlık değişkenlerinin bağımsız değişken olarak girdiği, toplam bilişsel esnekliğin ise bağımlı değişken olarak girdiği regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(6,332)}=8,337$, $p<,01$). Yordayıcı değişkenlerin toplam bilişsel esneklik ve toplam varyansının %9,1'ini açıkladığı görülmüştür. Katılımcıların toplam bilişsel esneklik puanlarının dindarlığın inanç ($\beta=-,255$, $p<,01$) ve davranış alt boyutları ($\beta=,246$, $p<,05$) ile toplam dindarlık ($\beta=,535$, $p<,01$) puanları yordamakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 62. Dindarlığın öfke kontrolünü yordamasına dair regresyon analizine ait bulgular.

Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	B	VIF	T	P
İnanç	4,457	2,541	,120	1,639	1,754	,080
Duygu	-	-	-	-	-	-
Davranış	-1,56	,616	-,248	3,301	-2,541	,012
Bilgi	1,441	1,325	,064	1,186	1,088	,278
Toplam Dindarlık	,054	,370	,016	4,038	,145	,885
R= ,197	R ² = ,039	F _(6,332) =3,382	p= ,010*			

**p<,01 *p<,05

Yapılan regresyon sonucunda D-W değeri 1,909 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değer 1,5-2,5 katsayısının arasında olduğu için modelde herhangi bir otokorelasyon olmadığı görülmüştür. Çoklu bağlantı sorunu ile ilgili VIF değerlerine bakılmıştır. VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu görülmüştür. Modelde herhangi bir otokorelasyon ve çoklu bağlantı sorununun olmadığı anlaşılınca işleme devam edilmiştir.

Yukarıdaki veriler incelendiğinde dindarlığın inanç, davranış ve bilgi boyutu ile toplam dindarlık değişkenlerinin bağımsız değişken olarak girdiği, toplam öfke kontrolünün ise bağımlı değişken olarak girdiği regresyon modelinin anlamsız olduğu bulunmuştur ($F_{(6,332)}=3,382$, $p>,05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmamızın bu bölümüne kadar olan kısımda dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişki; cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, yaşamın en uzun geçtiği yer, anne-baba tutumu ve dini hayatı şekillendiren faktör gibi değişkenler ekseninde analiz edilmiştir. Bu bölümde ise daha önce analizler neticesinde elde edilen bulgular ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler başlıklar altında değerlendirilecektir.

4.1. Dindarlık ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Bu bölümde dindarlık ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilecektir.

4.1.1. Dindarlık ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1a}), katılımcıların dindarlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşacağı ve kız öğrencilerin dindarlık puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olacağı yönündeydi.

Analizler neticesinde ulaşılan bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların dindarlığın inanç, davranış ve bilgi alt boyutu ile toplam dindarlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($p>,05$) (Bk. Tablo), ancak kadınların dindarlığın duygu alt boyutundan aldıkları puanların anlamlı şekilde erkeklerden farklılaştığı ($U=-7185,5$, $p<0,01$); kadınların duygu alt boyutu sıra ortalaması 178,69 erkeklerin sıra ortalamasının ise 137,20 olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile kadınların duygu alt boyutu puanları erkeklerden anlamlı olarak daha yüksektir (Bkz. Tablo 11). Çalışmamızda bayanların duygu alt boyutu puanlarının yüksek olması ilgili hipotezimizi tamamen olmasa da kısmen desteklemektedir.

Dinarlık ile cinsiyet değişkeni ekseninde yapılan ilgili literatür taramaları sonunda üç türlü bulgunun var olduğu görölmüştür. Kadınların erkeklerden (Ekmekçi, 2004: 68; Gül, 2007: 4; Kafalı, 2005: 103; Güven, 2008: 101; Yoğurtçu, 2009: 52), erkeklerin ise kadınlardan daha dindar olduğunu (Ayten, 2004: 84; Onay, 2004: 103; Uysal, 2006: 145) ortaya koyan çalışmalar olmakla birlikte, cinsiyet faktörünün dindarlık üzerinde farklılaştırıcı bir etkiye sahip olmadığını (Aydemir, 2008: 62; Çakır, 2015: 69; Karşlı, 2011: 180; Özkan, 2016: 73) ortaya koyan çalışmalarında olduğu tespit edilmiştir.

Liteatür çalışmaları incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguyla örtüşen araştırmaların var olduğu görölmüştür. Fukuyama tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların erkeklere göre inanç, ibadet ve duygu boyutlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Yaparel, 1987; 40). Şahin (1999: 104)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, istatistiksel olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık çıkmazken, kız öğrencilerin duygu boyutlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapıcı tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise kadınların dinin etkisini hissetme bakımından erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları ve duygu boyutlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yapıcı, 2013: 178; Yapıcı, 2012: 19). Karaca (2006: 83) tarafından yapılan çalışmada ise bayanların dini duygu düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bağlamda yukarıdaki çalışmalardan ve çalışmamızdan elde edilen bulgudan hareketle kadınların erkeklere göre duygu boyutlarının daha yüksek oluşu hakkında genelleme yapmak zor olsa da, birçok kültürde ve psikolojik çalışmada, kadınların genellikle duygusal zekâlarının ve duygusal ifade kapasitelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum, biyolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir konudur. Ayrıca biyolojik olarak, kadınların beyin yapılarındaki bazı farklılıklar ve hormonal etkileşimler, duygusal süreçlere olan hassasiyetlerini etkileyebilir. Diğer taraftan toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel beklentiler de kadınların duygusal ifade ve bağ kurma konusundaki yeteneklerini üzerinde etkili birer faktör olarak gösterilebilir.

Bu bağlamda, kadınların erkeklere göre biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan yaşayabilecekleri stres faktörleriyle başa çıkmada daha fazla zorlanmaları önemli bir gözlemdir. Kadınlara yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri ve buna bağlı olarak gerçekleştirilmesi istenilen beklentiler, kadınların üzerinde ek bir sorumluluk yaratır. Bu durum, kadınların yaşadığı pişmanlık, suçluluk ve günahkârlık gibi duyguları daha yoğun hissetmelerine neden olabilir. Ayrıca, erkeklere göre yetiştiriliş tarzlarındaki farklılıklar, kadınların sosyal veya bireysel ilişkilerinde yaşadıkları sorunların sebebini daha çok kendilerine yüklemelerine neden olabilir. Bu açıdan kadınların duygusal boyutlarının daha ağır basması, erkeklere göre duygularını daha yoğun yaşamalarına sebep olabilir. Bu durum, kadınların duygusal yönden daha hassas olduğu fikrini destekler. Dini ritüellere katılma ve uygulama konusunda daha istekli olmaları da kadınların dini alanlara olan ilgilerini gösterir. Bütün bunlara ek olarak, eş, çocuk ve iş hayatı gibi pek çok alanda ortaya çıkabilecek bireysel, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerden beslenen durumsal ve ortamsal çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaları, kadınların duygusal yönden dini alanlara daha fazla yönelmelerine sebep olabilir. Bu bağlamda, kadınların duygusal yönden dine daha fazla yöneldiklerini ve dini alanda duygularını ifade ederek kendilerini rahatlatmaya çalıştıklarını söyleyebiliriz.

4.1.2. Dindarlık ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1b}), katılımcı grubun dindarlık puanlarının yaşa göre farklılaşacağı ve yaşları arttıkça dindarlık puanlarının da artacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların dindarlığın inanç, duygu ve bilgi alt boyutu ile toplam dindarlık puanlarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($p>,05$); davranış alt boyutu puanların ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($H=6,996$, $p<0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 14). Davranış alt boyutunun hangi yaş grupları arasında farklılaştığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz neticesinde ise 26 yaş üzeri olanların puanlarının 18-21 yaşındakilere göre daha yüksek olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 15). Çalışmamızda 26 yaş üzeri katılımcıların davranış alt

boyutu puanın yüksek tespit edilmesi, ilgili hipotezimizi tamamen olmasa da kısmen desteklemektedir.

İlgili literatürde yaş ile dindarlık ilişkisini ele alan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların bir kısmının, yaşın artmasıyla birlikte dindarlığın arttığını (Taplamacıoğlu, 1962:149-150; Köktaş, 1993: 81; Uysal, 1995: 263-271; Şahin, 1999: 134; Mehmetoğlu, 2004: 135; Kayıklı, 2000: 81; Koç, 2008: 196; Karşlı, 2011: 179) bir kısmının ise yaşın artmasıyla birlikte dindarlıkta düşüş meydana geldiğini (Yaparel, 1987:134; Onay, 2004: 108; Yapıcı, 2006: 101; Kınter, 2014: 279) ortaya koyduğu görülmüştür.

Şahin (2001: 108-110), üniversite öğrencilerinin gelişim süreçlerini dikkate alarak gerçekleştirdiği çalışmasında dindarlığın yaş değişkenine paralel bir şekilde belli dönemlerde düşüş, belli dönemlerde yükseliş ve belli dönemlerde durağanlaşarak inişli ve çıkışlı bir yapı sergileyebileceğine vurgu yapmaktadır. Ayrıca, üniversite hayatına başlangıç yıllarının ergenlik döneminin bir kısmını içerdiğini belirterek, bu dönemlerde öğrencilerin kendilerini, hayatı ve dini inançları sorguladıkları bir evre olarak öne çıkması nedeniyle dine karşı ilgide bir düşüş yaşanmasının muhtemel olduğunu ifade etmektedir. Ancak, yaşın artmasıyla birlikte dindarlık düzeyinde bir yükselişin gerçekleştiğine dikkat çekmektedir.

Üniversite hayatına adım atmakla birlikte aileden bağımsızlığın başlaması, sosyal ve kültürel çevrenin tamamen değişmesi ve baskın hale gelmesi ile birlikte gençlerin hem iktisat hem bireysel hem de sosyal yaşamlarında kendilerini özerk hissetmeleri önemli bir etkileşim alanı yaratır. Buna paralel olarak ortaya çıkan özgür yaşama isteği gibi pek çok etkileyici faktör düşünüldüğünde, eğitim yıllarının ilk dönemlerinde, yani yaş düzeyinin daha küçük olduğu yıllarda, genç bireylerin dini etkinliklere katılımlarında ve dindarlık puanlarında düşüş olabileceği söylenebilir.

Bu dönem, gençlerin kendi kimliklerini bulma ve yaşama anlam katma süreçlerini içerdiğinden, dini konularda yaşanan bu düşüş, bireylerin kendi değerleri ve inançları üzerinde düşünme ve bu konuda derinleşme fırsatı olarak da değerlendirilebilir.

Yaşın ilerlemesi ile birlikte zaman içinde yaşam alanına ve koşullara uyum sağlanması, edinilen tecrübeler sonucu bireysel, sosyal ve iktisadi alanlarda genç bireylerin lehlerine ve aleyhlerine olan kararlarda daha otokontrollü oldukları görülür. Ayrıca öğrencilik hayatında maddi, manevi, psikolojik veya akademik boyutlu yaşayabilecekleri bireysel veya sosyal odaklı pek çok zorlukla karşı karşıya geldiklerinde baş edebilme yetkinliklerini arttıracakları desteklere ihtiyaç duyabilirler. Diğer taraftan alınan eğitim ve yaşın ilerlemesi ile birlikte hayatın sorumluluklarını daha fazla hissetmeye başlarlar. Meslek hayatına hazırlık, bunun öncesinde ise eğitimi alınan alanda bilgilerin ölçüldüğü sınavlara hazırlanmaya başlanması ile stresli bir döneme girerler. Bunlara paralel olarak ileriye dönük hedefler değişiklikler meydana gelir (iş sahibi olma, evlilik kararı, çocuk sahibi olma). Bu açıdan da kişilik gelişimi olgunlaşırken, genç bireylerin yeniden dini alana olan ilgi ve yaşama istekleri artabilir.

4.1.3. Dindarlık ile Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1c}), katılımcı grubun dindarlık puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre farklılaşacağı ve İslami ilimler fakültesinde öğrenim görenlerin dindarlık puanlarının diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha yüksek olacağı yönündeydi.

Uygulanan analizler neticesinde öğrenim görülen fakülte ile dindarlık ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,01$) (Bk. Tablo 20). Dindarlığın hangi fakülteler arasında farklılaştığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonrasında, çalışmamıza katılım gösteren fakültelerin dindarlık puanları incelenmiş ve İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görenlerin dindarlık puanlarının; Tıp, Sağlık Bilimleri, Mühendislik ve Eğitim Fakültesinde öğrenim görenlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu ($p < 0,01$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 20). Çalışmamızda elde edilen bu bulgu hipotezimizi desteklemektedir.

Diğer taraftan örneklem grubunun dindarlığın inanç alt boyutundan aldıkları puanlar öğrenim görülen fakülte değişkeni bağlamında incelendiğinde, İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görenlerin puanlarının ($p < 0,01$) Tıp, Mühendislik ve Eğitim

Fakültesindekilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin inanç puanlarının da Mühendislik Fakültesindekilere göre anlamlı olarak yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür (Bk. Tablo 21).

Katılım gösteren fakültelerin duygu alt boyutu puanları incelendiğinde ise, İslami İlimler, Sağlık Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Tıp ve Mühendislik Fakültelerine göre anlamlı olarak yüksek olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 22).

Dindarlığın davranış alt boyutu puanlarına bakıldığında zaman İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görenlerin Tıp, Sağlık Bilimleri, Mühendislik ve Eğitim Fakültesinde öğrenim görenlere anlamlı olarak puanlarının yüksek olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 23).

Son olarak fakülte değişkeni ile dindarlığın bilgi alt boyutu puanları incelendiğinde İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görenlerin puanlarının Sağlık, Mühendislik ve Eğitim Fakültelerinde öğrenim görenlere göre anlamlı olarak yüksek ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir (Bk. Tablo 24).

Alan yazında dindarlık ile öğrenim görülen fakülte değişkenini ele alarak yapılan çalışmaları incelediğimizde bizim çalışmamız da ulaştığımız sonuçla paralellik gösteren çalışmaların var olduğu tespit edilmiştir (Hayta, 1993:133; Şahin,1999: 131;Yapıcı ve Zengin, 2003: 65-127; Yapıcı ve Zengin, 2003: 173-206; Yapıcı, 2003:126-165; Kımtır, 2014: 265; Yapıcı, 2013: 262).

Bu bağlamda incelenen çalışmalardan ve çalışmamızdan elde edilen bulguya dayanarak İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin genel itibariyle İmam Hatip Meslek Liselerinden mezun olmaları, eğitim hayatları boyunca ağırlıklı olarak daha geniş ve kapsamlı dini içerikli dersleri almaları, toplum nazarında üstlendikleri dini misyon, buna paralel olarak bireysel ve sosyal ilişkiler başta olmak üzere olumlu veya olumsuz nitelikte olabilecek yaşamsal olgu ve olayları anlama ve anlamlandırma sürecinde dini ve manevi referansları ağırlıklı olarak yaşamlarına yansıtıtları ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre dini pratikleri uygulama konusunda genel anlamda zorlanmadıklarını söyleyebiliriz. Diğer bir ifade ile alınan

fakülte eğitimin niteliğinin ve içeriğinin dindarlık üzerinde etkileyici birer faktör olduğunu ifade edebiliriz.

4.1.4. Dindarlığı ile Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1d}), katılımcı grubun dindarlık puanlarının sınıf kademesine göre farklılaşacağı ve sınıf kademesi yükseldikçe dindarlık puanlarının artacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz neticesinde, dindarlığın sadece davranış alt boyutunun sınıf kademesine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 33). Davranış alt boyutu puanları incelendiğinde Hazırlık ve 4. Sınıf öğrencilerin puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu ($p<0,01$) görülmüştür (Bk. Tablo 34). Araştırmamızda elde edilen bulgu hipotezimizi kısmen de olsa desteklemektedir.

Araştırmamızda hazırlık sınıfında öğrenim görenlerin davranış alt boyutlarının yüksek çıkmasının temel nedeni bu grubun genel itibarıyla İslami ilimler öğrencilerinden oluşmasından ve aldıkları eğitimden kaynaklı olabilir. Diğer taraftan 4. sınıf öğrencilerinin puanlarının yüksek oluşu ise yaş olarak diğer gruplara göre olgunlaşmaları, hayat tecrübeleri ve deneyimlerinin artmasıyla ile dini etkinliklere katılma ve ilgi duyma istekleri ile alakalı olabilir.

Dindarlık ve sınıf değişkenini ele alan çalışmalar incelendiğinde bizim çalışmamızda elde edilen bulguyla benzer ve farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların var olduğu görülmüştür.

Şahin (1999), Babayiğit (1989) ve İncedal (2019) tarafından yapılan çalışmalarda sınıf düzeyi yükseldikçe katılımcıların dindarlık puanlarının arttığı tespit edilmiştir.

Diğer taraftan ilgili literatürde hazırlık sınıftan 4. sınıfa doğru gidildikçe dindarlığın azaldığını tespit eden farklı çalışmaların da var olduğu görülmüştür (Yıldız, 2002; Bodur ve Korkmaz, 2017; Az ve Acar, 2020).

4.1.5. Dindarlık ile Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1e}), katılımcı grubun dindarlık puanlarının yaşamın en uzun geçtiği yere göre farklılaşacağı ve yaşamın en uzun bölümünü büyük yerleşim yerlerinde geçirenlerin dindarlık puanlarının küçük yerleşim yerlerindekiyle göre daha düşük olacağı yönündeydi.

Yapılan analizler neticesinde yaşamın en uzun geçtiği yer değişkeni ile dindarlığın inanç ve bilgi alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmezken ($p>,05$), duygu, davranış ve toplam dindarlık puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Bk. Tablo 37). Duygu ve davranış puanları ile toplam dindarlık puanlarının hangi yerleşim yerleri arasında farklılaştığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz neticesinde yaşamın en uzun bölümünü köy/kasabada geçirmiş olan katılımcıların duygu ($p<0,01$), davranış ($p<0,01$) ve toplam dindarlık ($p<0,01$) puanlarının ilçe ve ildekilere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$) (Bk. Tablo 38-39-40). Araştırmamızda elde edilen bulgu hipotezimizi desteklemektedir.

Dindarlık çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip bir olgu olduğu için birbirinden farklı pek çok faktörden etkilenebilmektedir. Kişinin yaşadığı coğrafi bölge ve yaşamını geçirdiği yerleşim birimi de bu etkileyici faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yerleşim biriminin büyük ya da küçük oluşu bireyin sadece sosyal yaşantısını değil dini yaşantısını da nitelik bakımından etkileyebilir (Kurt, 2009: 16).

Yerleşim birimi ve dindarlık faktörlerini ele alan çalışmalar incelendiğinde Günay (1999)'ın kırsal kesimde yaşayanların kentte yaşayanlara göre dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Yavuz (2009: 78- 79), Aydemir (2008: 54), Apaydın (2001: 127) ve Çamur (2014: 45) tarafından yapılan araştırmalarda köy ve kasaba gibi küçük yerleşim birimlerinde yaşayanların büyük yerleşim yerlerinde yaşayanlara göre daha yüksek dindarlık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Bu bağlamda sosyal boyutta dini yaşama, dini etkinliklere katılım gösterme, dine bağlılık, dini ve ahlaki değerlere verilen önemin küçük yerleşim birimlerinde daha fazla ve yoğun ilgi gördüğünü ve bunun bireylerin dindarlık puanlarına doğrudan yansıdığını söyleyebiliriz.

Diğer taraftan ilgili literatürde büyük yerleşim yerlerinde yaşayanların dindarlık puanlarının daha yüksek olduğunun (Mutlu, 1989; Bilge, 2020; Kalıç, 2021) ve yerleşim birimlerinin dindarlık üzerinde etkili bir değişken olmadığını (Şahin, 1999; Gürsu, 2011; Hasankahyaoğlu, 2008; Ceviz, 2009; Yüce, 2009; Dağcı, 2014) tespit eden çalışmaların var olduğu tespit edilmiştir.

4.1.6. Dindarlık ile Anne ve Baba Tutumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1f}), katılımcı grubun dindarlık puanlarının anne-baba tutumuna göre farklılaşacağı ve anne -baba tutumu demokratik olanların dindarlık puanlarının otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu, ilgisiz ve dengesiz/tutarsız olanlara göre daha yüksek olacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz neticesine göre, anne ve baba tutumu açısından dindarlığın inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarından alınan puanların katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği ($p>.05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 43-46). Araştırmamızda ulaşılan sonuç hipotezimizi desteklememektedir.

Literatür taramaları sonucu anne ve babanın çocuk yetiştirirken benimsediği tutumun ile dindarlık arasında herhangi bir farklılık olmadığını tespit eden çalışmaların mevcut olduğu tespit edilmiştir (Yaman, 2008: 128; Kavun, 2016: 128; Yıldız, 2017: 53; İncedal, 2019: 87; Duran, 2020: 150). Bu çalışmalar bizim çalışmamızdaki bulguyla benzer niteliktedir.

Diğer taraftan ilgili literatürde anne-baba tutumunun çocuğun Tanrı tasavvuru ve dini algılayış biçimi üzerinde olum ya da olumsuz etkiler bıraktığını tespit eden çalışmaların var olduğu da görülmektedir. Yapılan bu çalışmalarda otoriter ve baskıcı tutumla yetişen çocukların Tanrı tasavvurlarının daima cezalandırıcı ve olumsuz yönde, demokratik tutumla yetiştirilenlerin Tanrı tasavvurlarının ise sevgi dolu,

şefkatli ve merhametli olarak olumlu yönde gelişmekte olduğu ve bunun yetişkinlik döneminde aynı şekilde yansıtıldığı ifade edilmiştir (Koç, 2011: 92: Kula, 2012: 96).

Ergenler üzerinde algılanan anne-baba dindarlığı ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik yapılan bir çalışmada demokratik tutuma sahip anne-babası bulunan ergenlerin otoriter olanlara göre dini daha önemli ve olumlu gördükleri, ebeveynin otoriter tutumu arttıkça dinin ergen için öneminin azaldığı saptanmıştır (Şahin, 2007: 224). İncedal (2019: 87) tarafından yapılan çalışmada anne- baba tutumunda farklılıklar tespit edilmiştir. En yüksek dindarlık puanına babasından değer gören ergenlerin, en düşük dindarlık puanına ise ilgisiz baba tutumuna sahip ergenlerin olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan en düşük dindarlık puanına annesinin tutumu baskıcı olan ergenlerin sahip olduğu ifade edilmektedir.

Anne ve baba tutumu, çocuk yetiştirilirken anne ve babanın çocuğa karşı sergilediği sözlü, fiziksel ve duygusal bütün davranışlarını içine almaktadır. Literatürde demokratik, otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu, dengesiz/tutarsız ve ilgisiz olmak üzere farklı başlıklar altında bu tutumlara yer verilmektedir. Anne ve babanın sergilediği bu tutumlar çocuğun kişilik yapısını ve kendini algılayış biçimini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu tutumlara ait kişilik özelliklerine değinecek olursak (Ceylan, 2017: 18-19), otoriter anne-baba tutumuyla yetişenlerin özgüvenleri düşük, stres düzeyleri yüksek ve tedirgin bir kişilikte oldukları, genellikle başkalarının etkisinde kaldıkları, sessiz kalmayı tercih ettikleri, çekingen bir yapıya sahip oldukları tespit edilmiştir. Ebeveynleri tarafından sürekli küçümsenen bu kişilerde yetersizlik hissi yoğunluk göstermektedir.

Aşırı koruyucu tutumla yetiştirilen bireylerin ebeveynlerine karşı aşırı bağımlı oldukları tespit edilmiştir. Bu kişiler yapılacak bütün işlerinde başkalarının yardımına sürekli ihtiyaç duyarlar. Problemlerin çözümünde kendilerini yetersiz görürler. Stres yönetiminde sıkıntı çekerler. Sosyal gelişimleri zayıftır. Kabul edilme ve onaylanma isteği sıklıkla gözlemlenir.

Tutarsız anne-baba tutumuyla yetişen bireyler güven konusunda problem yaşarlar. Sosyal ilişkilerde kaygılı ve tutarsız bir kişilik sergilerler. Sosyal çevre edinmede ve iyi ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Aşırı boyun eğici veya aşırı isyankâr bir tavır sergileyebilirler. Güvensiz ve kaygılı bir yapıları vardır. Karar alma konusunda zorluk çekerler.

İlgisiz anne-baba tutumuyla yetişen kişilerin ise devamlı diğer insanlardan hizmet beklentileri vardır. Arzuladıkları her şeyin gerçekleşmesini isterler. Toplumsal kurallara uyum sağlamakta zorluk çekerler. Bencil ve saygısız bir haldedirler. Başkalarının hakları kullanmaya meyillidirler. Dikkat çekebilme adına çevreye zarar verebilirler. Sosyal yönleri düşük olan bu kişilerde saldırganlık eğilimi görülür. Ciddi bir özgüven problemi yaşarlar. Hayattan ve kendilerinden pek beklentileri yoktur. Bağlanma sorunları ve ilişkisel sorunlar yaşarlar.

Demokratik anne-baba tutumuyla yetişen bireyler ise düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edebilirler. Karar vermede zorluk yaşamazlar. Sorumluluk alabilirler. Yorum yapma yetenekleri gelişmiştir. Sosyal açıdan yeterli özelliklere sahiptirler. Duygusal gelişimleri istendik yönde oluşmuştur. Özgüven düzeyi yüksek ve uyumlu davranışlar ortaya koyarlar. İşbirliği yetenekleri gelişmiştir. Diğer insanlara güvenebilirler. Huzurlu ve mutlu bireylerdir.

Yukarıdaki anne-baba tutumları incelendiğinde hem bireysel hem de sosyal açıdan sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi noktasında benimsenmesi gereken tutumun demokratik anne-baba tutumu olduğunu ifade edebiliriz. Diğer tarafta tutarsız, otoriter, koruyucu, ilgisiz anne-baba tutumlarının ise çocuğun gelişiminde birçok sorunu ortaya çıkarmakta olduğunu vurgulayabiliriz. Bununla birlikte çocuğun kişilik yapısını bu denli etkileyen anne- baba tutumunun dini gelişim üzerinde de önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Çünkü aile, bireyde dinî duygu ve düşüncesinin ortaya çıkmasında, gelişmesinde ve sağlıklı bir şekilde yaşanmasında büyük bir misyon üstlenmektedir.

4.1.7. Dindarlık ile Dini Hayatı Şekillendiren Faktör Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1g}), katılımcı grubun dindarlık puanlarının dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşacağı ve ailesinden dini eğitim alanların dindarlık puanlarının daha yüksek olacağı yönündeydi.

Yapılan analiz neticesinde dini hayatı şekillendiren faktöre göre dindarlık ve dindarlığın boyutlarının anlamlı olarak farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 51).

Katılımcıların dini hayatı şekillendiren faktör açısından inanç boyutu puanları incelendiğinde aile, imam-hatip lisesi ve Kur'an kursu seçeneklerinden aldıkları puanların din kültürü derslerine göre anlamlı olarak daha yüksek ($p<0,05$) olduğu (Bk. Tablo 52) olduğu; duygu boyutu puanları incelendiğinde aile, imam-hatip lisesi ve dini cemaat seçeneklerinden aldıkları puanların din kültürü derslerine göre anlamlı olarak daha yüksek ($p<0,05$) olduğu (Bk. Tablo 53); davranış puanları incelendiğinde aile, imam-hatip lisesi, Kur'an kursu ve dini cemaat seçeneklerinden aldıkları puanların din kültürü dersi puanlarına oranla anlamlı olarak daha yüksek ($p<0,05$) olduğu (Bk. Tablo 54) olduğu ve son olarak dindarlığın bilgi boyutu puanları incelendiğinde ise aile, imam-hatip lisesi ve dini cemaat seçeneklerinden aldıkları puanların din kültürü dersine göre anlamlı olarak daha yüksek ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir (Bk. Tablo 55).

Bununla birlikte toplam dindarlık puanlarına bakıldığında aile, imam-hatip lisesi, Kur'an kursu ve dini cemaat puanlarının din kültürü derslerine göre anlamlı olarak yüksek ($p<0,05$) çıktığı görülürken imam-hatip lisesi ve dini cemaat puanlarının da Kur'an kursu puanlarına göre anlamlı derecede yüksek ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir Bk. Tablo 56).

Alan yazın incelemelerinde ailenin bireyin dindarlığını şekillendiren ve dindarlık düzeyinin yüksek olmasında en etkili ve en önemli değişkenler arasında ilk sırada geldiğini ortaya koyan pek çok çalışmanın var olduğu tespit edilmiştir (Yavuz, 1994: 159; Ay, 1994: 142-146; Aydın, 1996: 219; Kaya, 1998: 234-241; Şahin, 1999: 125; Atalay, 2005: 232-234; Şahin, 2007: 224; Gürsu, 2011: 185 - 187; Ayten,

2004: 78). Literatürde yer alan bu çalışmalar bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçla benzerlik göstermektedir.

Aile bireylerin kimlik ve kişiliklerinin oluşumunda, toplumsallaşıp topluma faydalı bireyler hâline gelmelerinde, toplumun devamını sağlayan ve alternatif olmayan öncelikli ve önemli kurumlar arasında ilk sırada gelir. Üstlendiği misyon açısından önemli bir yapıya sahip olan aile kurumu, bireyin yalnızca belli bir dönemlerde biyolojik ve fiziki ihtiyaçlarının karşılandığı bir yer değil, aynı zamanda bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ve dini hayatının bir bütün halinde geliştiği ve şekillendiği önemli bir eğitim ve öğretim merkezidir. Bundan dolayı çalışmamızda dindarlık ve dindarlığın bütün boyutlarında aile seçeneğinin diğer seçeneklere oranla daha yüksek ve ilk sırada yer alması hem istenilen ve beklenen doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkmakta ve bu açıdan hipotezimiz desteklenmektedir.

4.1.8. Bilişsel Esneklik ile Dini Hayatı Şekillendiren Faktör Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{1h}), katılımcı grubun bilişsel esneklik puanlarının dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşacağı ve ailesinden dini eğitim alanların bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olacağı yönündeydi

Yapılan analiz neticesinde elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 57). Araştırmamızda elde edilen bulgu konu ile ilgili hipotezimizi desteklememektedir.

Dini inanç ve uygulamalar, en basit yapılu topluluk/toplumlardan, en karmaşık topluluk/toplumlara kadar varlığını gösteren, toplumlara yön veren, insanların yaşantılarını düzenleyen ve çeşitli yaptırımları içine barındıran bir alanı kapsar. Etkileri ve yaşama yoğunluğu bakımından ise dini inançlar insanların tutumlarının ve değerlerinin oluşmasında en belirleyici ve en etkili faktörlerin başında ilk sırada gelir. Bireylerin yaşam biçimlerine ve seçimlerine yön veren dinin ilk temelleri ise ailede atılır. İlk çocukluk döneminde ailenin dini yaşayış ve algılayış biçimine göre olumlu veya olumsuz şekillenebilen inanç sistemi bireyin ileride

yaşayacağı zorlukları ve sıkıntıları anlama, anlamlandırma, yönetebilme ve doğru seçimleri yaparak atlatabilmesinde çok etkilidir.

Bu bağlamda Piaget erken çocukluk döneminde çocuğun biyolojik gelişim sürecinde dış dünyada gerçekleşen uyarıcıları aktif bir şekilde algıladığını ve çevresiyle etkileşim içinde gelişimini devam ettirdiğini vurgular. Ayrıca erken çocuklukta oluşan bilişsel şemaların yetişkinlik dönemine taşındığını ifade eder. Bu açıdan yaşanan olumlu ve olumsuz olaylar karşısında ailenin takındığı tutum ve davranış çocuğun zihnine bilişsel bir şema olarak ileride kullanılmak üzere kaydedilir.

Şemalar, hem fiziksel hem de sosyal çevrenin nasıl işlediği ile ilgili zihinde oluşturulan tasarımlardır (Karataş ve Türkçapar, 2021: 8). Piaget' in bilişsel gelişim kuramı bağlamında, bilişsel esneklik tanımlarını incelediğimiz zaman genel itibariyle bu kuramın temel kavramları olan şema, özümleme ve uyumsama gibi bilişsel süreçler ile bilişsel esnekliğin yakından alakalı olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü daha önce bilişsel esnekliği, bireyin çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla karşı karşıya geldiğinde bilişsel işlem stratejilerini yeni durumun şartlarına uygun bir şekilde uyarlamayabilme, çeşitli ölçütler arasında farklılık gösteren zorlu yaşam koşullarında bilişsel şemalar arasında geçiş yapabilme yetkinliği ve uyumsuz düşüncelerin daha dengeli ve uyumlu şemalarla değiştirebilmesi olarak tanımlamıştık. Bu açıdan bilişsel gelişimde ön plana çıkan bu kavramlarla bilişsel esnekliğin açıkça örtüştüğü söyleyebiliriz.

Literatürde bilişsel şemaların insan beyninde hangi imge ve imajlara karşılık geldiğine dair yapılan çalışmalara ek olarak dinin bilişsel bir şema olarak insan zihnindeki temsilleri ve işlevleri üzerine de çeşitli araştırmalar yapılmıştır. İnsan zihninde birden çok alanı temsil eden farklı nitelikte şema organizasyonları mevcuttur. Bu organizasyonlar yalnızca somut nitelikli nesnelere değil, aynı zamanda olaylar, roller, kişiler ve benlik algısı gibi çeşitli niteliklerde de organize edilebilir. Ayrıca bu şemalar Tanrı, Tanrı'nın fiziksel doğası, Tanrı'nın iradesi veya amaçları, Tanrı'nın etkileme araçları ve bu inançlar arasındaki karşılıklı ilişkiler hakkında da daha soyut ve karmaşık varsayımları da içine alan şemalar şeklinde de olabilir.

Tanrıyı temsil eden bir şema, din için daha geniş, daha soyut bir şemayı temsil edebileceği gibi ölüm, ahlak vb. şemaları da içine alabilir (McIntosh, 1995: 2-3)

Dini şemaların gelişmesinde önemli bir zaman dilimi olan erken çocukluk döneminde iyi tanımlanmış bir Tanrı imajının, bireyin dini inançlarını günlük yaşama entegre etmesinde etkili olduğu ve yaşananlarla olumlu başa çıkabilme konusunda da bilişsel aktivasyonu hızlandırdığı tespit edilmiştir (McIntosh, 1995: 7).

Yapılan çalışmalarda bilişsel bir şema olarak dinin, başta sevilen birinin ölümü, olmak üzere zihinsel ve bedensel hastalıklar, doğum, yetişkinliğe geçiş ve evlilik gibi insan hayatında önemli dönüm noktaları olarak kabul edilen yaşam olaylarının anlamlandırılmasında ve yaşanan travmatik olaylarla başa çıkma sürecinde önemli bir görev üstlendiği tespit edilmiştir (McIntosh, 1995: 8-9).

Ülkemizde din psikolojisi alanında McIntosh'un bilişsel şema olarak din teorisi üzerine makale kaleme alan ve bu konuyu irdeleyen Şahin'e (2007; 46-47) göre bilişsel şema olarak din sıkıntı çekilen stresli durumların üstesinden gelmede inanlara yardımcı olmakta ve fonksiyonel bir görev üstlenmektedir. Ayrıca Şahin'in çalışmasında psikiyatristler tarafından bilişsel bir şema olarak dinin görmezden gelinmesi yerine bilimsel kavramlarla bağdaştırılarak ve geliştirilerek psikiyatrik sorunlar yaşayan dindar bireylerin sorunlarının çözümünde etkili ve kullanışlı bir yöntem olacağını da ifade ettiği görülmektedir.

Çocuğunu kaybeden bir grup anne üzerinden yapılan bir araştırmada bilişsel olarak dini şemaların kayıp sürecindeki işlevselliği tespit edilmeye çalışılmıştır. Bilişsel süreçte, bireyin var olan dini şemalarının hızlı bir şekilde devreye girmekte olduğu ve bu şemaların bireyin daha tutarlı tepkiler vermesini sağlayarak uyum sürecini kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca dini inanç şemalarının bu tür olaylarda yaşananları anlamlandırmaya yardımcı olduğu ve inanç istemi olanların olmayanlara göre kayıpla başa çıkma konusunda zorlanmadıkları ifade edilmiştir (McIntosh, 1995: 10).

Bu bilgiler ışığında bireyin yaşamında karşılaşacağı bireysel ve sosyal problemleri aşmasında ve atlatmasında ailenin benimsediği dini tutum ve uygulamaların ileride bilişsel bir şema olarak savunma mekanizmasına

dönüşebileceğini söyleyebiliriz. Ayrıca bireylerin kendi güçlerini aşan zorlayıcı durumlarda bilişsel bir şema olarak inançlarını devreye sokarak süreci kırılmadan ve esnek bir biçimde atlabilecek ve kabullenebileceklerini de ifade edebiliriz. Bu açıdan konu ile ilgili hipotezimizi “*Ailesinden dini eğitim alanların bilişsel esneklik puanları daha yüksektir*” şeklinde kurmuştur. Fakat çalışmamızda elde edilen bulgular incelendiğinde aile ile diğer dini eğitim alanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Literatür taraması sunucu dini hayatı şekillendiren faktörler ile bilişsel esneklik değişkenini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlayamadığımız için bu konu bağlamında karşılaştırma yapabileceğimiz farklı çalışmalara ihtiyaç olduğunu belirtebiliriz.

4.1.9. Öfke Kontrolü ile Dini Hayatı Şekillendiren Faktör Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{11}), katılımcı grubun öfke kontrol puanlarının dini hayatı şekillendiren faktöre göre farklılaşacağı ve ailesinden dini eğitim alanların öfke kontrol puanlarının daha yüksek olacağı yönündeydi.

Yapılan analiz neticesinde elde edilen bulgulara bakıldığında örneklemin öfke kontrolü puanlarının dini hayatı şekillendiren faktör açısından farklılaşmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 58). Araştırmamızda elde edilen bulgu hipotezimizi desteklememektedir. Diğer taraftan literatürde bizim çalışmamızla benzer sonuca ulaşan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yapılan çalışmalarda bireylerin ailelerinden aldıkları dini eğitimin niteliğinin önemli olduğu ve bunun bireylerin öfkeyi ifade ediş ve yaşayış biçimlerine de yansıdığı ifade edilmektedir. Uysal (1996) tarafından yapılan çalışmada öfke tepkilerinin oluşmasında erken çocukluk dönemi Tanrı ve din algısının etkili bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Kula (2012) ve Koç (2011) tarafından yapılan çalışmalarda sevgi dolu ve mükâfatlandırıcı bir Tanrı anlayışıyla yetiştirilen ve bu doğrultuda din eğitimim alan bireylerin öfke yaşantılarının daha az olduğu ve bu bireylerin benlik algılarının da daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan bu çalışmalarda anne babaların çocuklarını terbiye aracı olarak Tanrıyı cezalandırıcı bir güç olarak kullanmalarının yanlış bir tavır olduğu vurgulanmıştır.

Anne babanın ve aile içindeki diğer bireylerin çocukla olan iletişimi ve etkileşimi, çocuğun aile içinde sahip olduğu konumu belirler. Çünkü aile, çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Çocuğa yöneltilen davranış ve ona karşı takınılan tavır, yaşamın ilk örüntülerinin örülmesinde ve ileriye doğru aktarılmasında büyük bir önem taşır. Çünkü çocuğun aile üyeleriyle olan ilişkileri, onun diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturur.

Anne ve baba çocukluk döneminde en fazla taklit edilen ve özdeşim kurulan rol modeller arasında ilk sırada gelir. Bundan dolayı da doğal olarak çocuk, daha bebekliğinin başından itibaren duygusal yakınlıklarını derinden hissettiği ebeveynlerine yönelir. Güven ve sevgi esasına dayalı ilişkileri, zamanla çocuğun anne ve babasıyla özdeşim kurmasına doğru evrilir. Özdeşleşmenin etkisiyle çocuk, anne ve babasının benimsediği tüm duygu ve davranışlarını benimser ve taklit etmeye ve onlara uygun davranışlar sergilemeye çalışır. Eğer anne ve baba dinî davranışlar sergiliyorsa (model olabiliyorsa), bu dinî davranışlar da çocuğun dünyasında yer bulmaya başlar. Dinî tutum ve davranışların temellenmesinde ve duyguların doğru algılanıp yaşanmasında ilk çocukluk dönemindeki aile içi ilişkiler çok önemlidir.

4.2. Bilişsel Esneklik ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Bu bölümde bilişsel esneklik ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilecektir.

4.2.1. Bilişsel Esneklik ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{2a}), katılımcı grubun bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmayacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucuna göre, katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ($p > ,05$)

tespit edilmiştir (Bk. Tablo 12). Araştırmamızda ulaşılan sonuç ilgili hipotezimizi desteklemektedir.

Kız ve erkek katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının her hangi bir şekilde farklılaşmayacağı yönünde öngördüğümüz ilgili hipotezimizin çalışmamızda ulaşılan sonuçla birlikte desteklendiği görülmüştür. Hipotezimizin bu yönde kurulmasının temel nedenin ise, bilişsel esnekliğin bilişsel gelişimle ilgili süreçleri içine alması, bilişsel gelişim aşamalarının içinde yer alan algılama, bellek, muhakeme, düşünme ve kavrama gibi yürütücü biliş işlevlerini kapsamasıdır. Bu açıdan somuttan soyuta doğru gelişim gösteren evrensel gelişim ilkeleri göz önüne alındığında sağlıklı bir bireyde bilişsel gelişim ve yukarıda belirttiğimiz yürütücü biliş işlevleri cinsiyet gözetmeksizin aynı aşamaları takip ederek gelişim göstereceği için bilişsel esneklik cinsiyete göre değişim göstermeyecektir. Ayrıca bilişsel alanda da gerçekleşebilecek herhangi bir hasarın da cinsiyet farkı gözetmeksizin aynı patolojiyi oluşturacağını da bu bağlamda ekleyebiliriz. Diğer taraftan, bilişsel esneklik genel olarak yaşanan deneyimlerle ve sonrasında elde edilen tecrübelerle, özellikle de sosyal ilişkilerle kazanılan ve geliştirilen bir yetkinlik olduğu için, cinsiyetin bu açıdan bilişsel esneklik üzerinde etkili bir faktör olmadığını da söyleyebiliriz.

Konu ile ilgili literatür taramaları sonucunda cinsiyetin bilişsel esneklik üzerinde etkili bir değişken olmadığını tespit eden çalışmaların var olduğu görülmüştür (Martin ve Rubin, 1995: 625; Zmigrod ve diğerleri, 2018: 1752; Öz, 2012: 71; Diril, 2011: 63; Bilgiç ve Bilgin, 2016: 49; Çuhadaroğlu, 2011: 105; Kömür, 2018: 48; Laçın ve Yalçın, 2019: 364; Basut, 2020: 65; Ateş, 2022: 49; Kılıç, 2022: 86).

Literatür çalışmalarının incelenmesi sonucunda, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koyan çalışmaların mevcut olduğu tespit edilmiştir.

Erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmaların ise daha ağırlıkta olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda erkeklerin bilişsel esneklik puanlarının yüksek olmasının sebebinin erkeklere yüklenen toplumsal cinsiyet rolleriyle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte kızlara göre erkeklerin daha serbest ve özgür yetiştirilmeleri,

hayatın içinde beklenmedik ve yeni durumlar karşısında daha dayanıklı bir duruş sergiledikleri, kızlara oranla eğitim hayatlarını ailelerinden farklı illerde almaları ve buna bağlı olarak yeni deneyimlere daha fazla açık oldukları, ayrıca bilişsel esnekliğin temelini oluşturan problem çözme, rasyonel düşünme, alternatifleri değerlendirme gibi daha çok sosyal ilişkilerde kullanılan özelliklerin erkeklere atfedildiği ifade edilmektedir (Altunkol, 2011: 52; Asıcı ve İkiz,2015:201; Küçükler, 2016: 71; Bilgin, 2017: 952; Güvenç, 2019: 44; Koç, 2020: 59; Reis, 2020: 80; Gürpınar, 2021: 95; Kepenek, 2022: 78).

4.2.2. Bilişsel Esneklik ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{2b}), katılımcı grubun bilişsel esneklik puanlarının yaşa göre farklılaşacağı ve yaş arttıkça katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının artacağı yönündeydi.

Uygulanan analiz neticesinde elde edilen sonuca göre, katılımcıların yaş değişkeni ile bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu (günlük hayatta gerçekleşen olaylara farklı açılardan bakabilme, alternatif çözümleri ve davranışları algılayabilme, empati yapabilme gibi becerileri) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmezken ($p>,05$); kontrol alt boyutu (zor durumları kontrol edebilmeyi algılama eğilimi) puanları ($H=13,986$, $p<0,01$) ile toplam bilişsel esneklik puanları ($H=9,502$, $p<0,01$) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir (Bk. Tablo 16). Farklılaşmanın hangi yaş grupları arasında gerçekleştiğini tespit edebilmek amacıyla yapılan analiz neticesinde kontrol alt boyutu ile toplam bilişsel esneklik puanlarının 26 yaş ve üstündeki öğrencilerin lehine anlamlı şekilde farklılaştığını sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,01$). Genel manada ulaşılan sonuç 26 yaş ve üzerindeki bireylerin bilişsel esneklik puanlarının 18-21 ve 22-25 yaşındakilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bk. Tablo 17-18). Araştırmamızda ulaşılan sonuç ilgili hipotezimizi desteklemektedir.

Literatür çalışmaları incelendiğinde yaşla birlikte bilişsel esneklik puanlarının arttığını tespit eden farklı çalışmaların var olduğu tespit edilmiştir (Üzümcü ve Müezzın, 2018: 18; Ereyi, 2016: 71-72; Reis, 2020: 81).

Piaget'e göre bilişsel gelişim, belirli dönemlerden geçerek şekillenir ve her dönem, diğer dönemlerle dengeli bir bütünlük içinde gelişir. Dönemler, evrensel bir sırayı takip eder ve her biri kendinden önceki dönemin oluşumuyla ortaya çıkar. Her dönemin sonunda ulaşılmak istenen kazanımlar bulunur (Karataş ve Türkçapar, 2021: 8). Genel olarak, her yeni gelişimsel evre bireylerin düşünce tarzlarında farklılıklar ve gelişimler meydana getirmektedir. Bilişsel gelişimin son evresi olan soyut işlemler dönemine (11 yaş ve üzeri) giren birey, bilişsel olarak varsayımları değerlendirebilmekte, soyut düşünebilmekte ve mantıklı çıkarımlar yapabilmektedir. Sırasıyla basitten karmaşığa doğru bir gelişim gösteren bu evreler, ergenlik döneminde bireylerin dünyaya karşı daha esnek, eleştirel ve soyut bir görüş benimsemelerine olanak sağlar (Ereyi, 2016: 71).

Bilişsel esneklik; bireyin bilişsel süreçlerini kolaylaştırarak doğru problem çözme süreçlerinden geçmesini, değişen çevresel koşullara uyum sağlamasını ve bu koşulların taleplerini karşılayabilmesini kolaylaştıran karmaşık bir süreçtir. Yürütücü işlevlerin bir alt boyutu olarak ele alınan bilişsel esneklik, önceki tüm gelişimsel evrelerde mevcut olmasına rağmen özellikle ergenlik ve üniversite eğitimi yıllarını içine alan gençlik döneminde daha belirgin bir rol oynamaya başlamaktadır (Jacobs ve Anderson, 2002: Akt. Ereyi, 2016: 71).

İnsan bilişinin doğumdan itibaren dünyayı öğrenme ve anlamaya doğru gelişim gösterdiği göz önüne alındığında bilişsel esnekliğin de yaşla doğru orantılı yükseleceğini söylemek mümkündür. Çünkü yaşın ilerlemesi ile hayatın içinde farklı olay ve problemlerle karşılaşılması ve buna bağlı olarak hayat tecrübesinin artması ile zorlanmadan olayları kolaylıkla kontrol altına alma yetkinliğinin kazanılması ve problemlerin çözümünde birden fazla alternatifin olduğunun farkındalığı bilişsel açıdan bireylere esneklik kazandırmaktadır.

4.2.3. Bilişsel Esneklik ile Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{2c}), katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre farklılaşacağı ve İslami İlimler ve Eğitim Fakültesinde

öğrenim görenlerin bilişsel esneklik puanlarının diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha yüksek olacağı yönündeydi.

Uygulanan analiz neticesinde elde ettiğimiz bulgular incelendiğinde, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile toplam bilişsel esneklik puanlarının öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($p<0,01$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 26). Bu bağlamda yapılan analiz neticesinde fakülteler arası alınan puanlar incelendiğinde İslami İlimler ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin hem bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutundan hem de toplam bilişsel esneklikten aldıkları puanların Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görenlere göre anlamlı olarak yüksek ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. (Bk. Tablo 27-28) İlgili hipotezimizin desteklendiği tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde bilişsel esneklik ve öğrenim görülen fakülte değişkenini ele alan çalışmaların Küçüker (2016: 73), Yaşar (2020: 65) ve Gürpınar (2021: 96) tarafından yapıldığı tespit edilmiştir. Küçüker çalışmasında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının diğer fakülteye göre daha düşük olduğunu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullandıkları bulunmuştur. Bununla birlikte çalışmada Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük bilişsel esnekliğe sahip oldukları, bunun nedeninin ise mühendislik alanına göre eğitim alanındaki öğrencilerin mezun olduktan sonra iş bulma konusunda sıkıntı yaşamalarına bağlı olabileceği ifade edilmiştir (Küçüker, 2016: 73).

Yaşar'ın (2020: 65) Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan PDR (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik), Sınıf ve Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencileri örneklem olarak yaptığı çalışmasında öğrencilerin bilişsel esneklik puanları arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığını tespit ettiği görülmüştür. Gürpınar'ın (2021: 96) Matematik Öğretmenliği, PDR, Sınıf, Okul Öncesi, Sosyal Bilimler, Fen Bilgisi ve İngilizce bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında yaptığı çalışmasında ise en düşük bilişsel esneklik puanına Matematik Öğretmenliği öğrencilerinin sahip olduğunu tespit ettiği görülmüştür.

Bu bağlamda, İslami ilimler ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının diğer fakültelere göre yüksek oluşunu, yapılandırılmış ve yapılandırılmamış bilgi alanları arasındaki farklarla açıklayabiliriz. Yapılandırılmış bilgi alanları, düzenli sayısal bilgi alanlarını içerir ve benzer problemlerin çözümünde aynı adımların takip edilerek çözüme ulaşılır. Bu alanlarda her problemin tek bir çözümü bulunmaktadır. Öte yandan, yapılandırılmamış bilgi alanları, yaşamsal alanlarda çıkabilecek problemleri içerir. Formüllerin işlevselliği mümkün olmadığı, çözüm için farklı bilgi ve becerilere ihtiyaç duyulan ve esnek düşünmenin gerekli olduğu alanlardır.

Kısacası, yapılandırılmamış alanlarda bilgiler, esnek bir şekilde farklı yollarla farklı durumlara transfer edilebilir. İslami ilimler ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının yüksek olması, aldıkları eğitimlerin niteliği ve içeriğiyle ilişkilendirilebilir. Bu fakültelerde, eğitim ve öğretim alanıyla ilgili derslerin ağırlıklı olması, alınan formasyon eğitiminin insanı ve hayatı anlamaya yönelik ders içeriklerini kapsamı, bilişsel esnekliğin kazanılmasında etkili faktörler olarak gösterilebilir. Sözel ağırlıklı alanların, sayısal ağırlıklı bölümlere göre daha esnek alanlar olduğunu söylemek mümkündür.

4.2.4. Bilişsel Esneklik ile Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{2d}), katılımcı grubun bilişsel esneklik puanlarının sınıf kademesine göre farklılaşacağı ve sınıf kademesi yükseldikçe bilişsel esneklik puanlarının artacağı yönündeydi.

Uygulanan analiz neticesinde elde ettiğimiz bulgular incelendiğinde, örneklem grubunun sınıf düzeyleri ile bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 35). Bu bağlamda çalışmamızdan elde edilen sonucun ilgili hipotezimizi desteklemediği görülmüştür.

Literatürde bilişsel esneklik ve sınıf düzeyine değinen çalışmalar incelendiğinde çalışmamızda ulaşılan sonuçla paralellik gösteren bazı çalışmaların mevcut olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan, 2018; 89; Basut, 2020: 67; Yaşar, 2020: 66-67; Parvizi, 2021; Ateş, 2022: 52; Çiftçi, 2019: 60; Atayeter, 2020: 53).

Çalışmamızda sınıf kademesine göre anlamlı farklılaşmanın olmamasının temel nedenin öğrenim kademelerinin birbirine yakın yaş gruplarını içine alması, bilişsel ve duygusal gelişim bakımından yaş aralıklarının genel itibariyle gençlik dönemine denk gelmesi, öğrencilerin aynı zamanda öğrenin hayatında benzer aktivitelere ve benzer ilgi alanlarına meyil etmeleri olabilir.

Diğer taraftan, literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, sınıf kademesinin yükselmesiyle birlikte bilişsel esneklik puanlarının arttığını ortaya koyan sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu görülmüştür. Yelpeze ve Yakar (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversiteye yeni başlayan 1. sınıfların 2. Sınıflara göre daha düşük seviyede bilişsel esneklik puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada ise sınıf kademesi yükseldikçe öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Cantürk, 2022). Ayrıca Diril (2011: 46), Öz, (2012: 72), Gürpınar (2021: 95), Sarıkan (2023: 53) ve Koç (2020: 45) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanılmıştır.

4.2.5. Bilişsel Esneklik ile Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{2e}), katılımcı grubun bilişsel esneklik puanlarının yaşamın en uzun geçtiği yere göre farklılaşacağı ve yaşamın en uzun bölümünü büyük yerleşim yerlerinde geçirenlerin bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olacağı yönündeydi.

Uygulanan analiz neticesinde elde ettiğimiz bulgular incelendiğinde, örneklem grubunun yaşamın en uzun geçtiği yere göre bilişsel esneklik puanları arası anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 41). Bu bağlamda çalışmamızdan elde edilen sonucun ilgili hipotezimizi desteklemediği görülmüştür. Diğer taraftan konu ile ilgili literatürde yerleşim biriminin bilişsel esneklik üzerinde etkili bir değişken olmadığını tespit eden herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayı farklı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Yaşanılan çevrenin büyüklüğü veya küçüklüğü, gelişmişlik düzeyi, genel ihtiyaçlara farklı alternatifler sunup sunmadığı, kültürel farklılıklara ve buna bağlı farklı yaşam biçimlerine sahip grupları ne kadar içinde barındırdığı bilişsel esnekliğin kazanılmasında doğrudan veya dolaylı olarak etkili birer faktördür. Çalışmamızın daha önceki bölümlerinde de ifade ettiğimiz gibi bilişsel esneklik kişiler arası ilişkiler ve bu ilişkilere sonrası elde edilen deneyimler sonrası yetkinleşen bir beceridir. Çünkü bireyin sosyal çevresindeki çeşitlilik ne kadar fazla ve farklı olursa olayları ve olguları yorumlaması da bir o kadar geniş olur. Diğer bir ifade ile bireylerin bir birinden farklı problemlere yönelik bilişsel şemaları daha fazla gelişmiş olur. Problemler karşısında bilişsel şemaların fazla olması, farklı olaylar karşısında bilginin transferini kolaylaştırdığı gibi alternatif çözüm yollarına ulaşmada da kolaylık sağlar. Diğer taraftan yerleşim birimlerinin sağlık ve eğitim hizmetleri, alternatif iş olanakları ile ekonomik açıdan farklı ihtiyaçları karşılayan alışveriş alanları sunması da hem kişisel hem sosyal hem de yaşantısal olarak insanlara esneklik sunmaktadır. Bu faktörler göz önüne alındığında sunduğu avantajlar açısından büyük yerleşim birimlerinde yaşayanların bilişsel esneklik puanlarının yüksek olacağı düşünülmüş fakat araştırmamızda ulaşılan bulgu ilgili hipotezimizi desteklememiştir.

Literatürde bilişsel esneklik ile yaşamın en uzun geçtiği yer değişkenini ele alan kısıtlı sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Küçükler (2016: 73)'in yaptığı çalışmada büyük şehirlerin alternatiflerinin daha fazla oluşunun bilişsel esnekliği arttırdığı tespit edilmiştir. Bireylerin yaşantılarını sürdürdükleri yerleşim birimlerinin bilişsel esnekliğe olan etkisi inceleyen Balta (2020: 94) çalışmasında köy/kasabada yaşayanların ilçe ve büyükşehirde yaşayanlara göre daha fazla bilişsel esnekliğe sahip olduklarını tespit etmiştir. Çalışmada köy/ kasabalarda belli başlı işlerle uğraşılması (tarım ve hayvancılık), niceliksel olarak daha az bireyin yaşaması, kültürel farklılıkların şehirlere göre daha az oluşu veya hiç olmaması, trafik, gürültü ve ulaşım gibi stresörlerin büyük yerleşim yerlerine nispeten daha az oluşu bilişsel esnekliğin yüksek çıkmasında etkili birer faktör olarak değerlendirilmiştir.

4.2.6. Bilişsel Esneklik ile Anne ve Baba Tutumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{2f}), katılımcı grubun bilişsel esneklik puanlarının anne-baba tutumuna göre farklılaşacağı ve anne-baba tutumu demokratik olanların bilişsel esneklik puanlarının otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu, ilgisiz ve dengesiz/tutarsız olanlara göre daha yüksek olacağı yönündeydi.

Uygulanan analiz neticesinde elde ettiğimiz bulgular incelendiğinde, örneklem grubunun bilişsel esneklik puanları anne tutumu açısından farklılaşmazken ($p>,05$) (Bk. Tablo 44), demokratik baba tutumunun otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu ve dengesiz/tutarsız baba tutumundan anlamlı olarak yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 49). Elde ettiğimiz bulgudan hareketle anne tutumu ile ilgili hipotezimizin desteklenmediği, fakat baba tutumu açısından ilgili hipotezimizin desteklendiği görülmüştür.

Literatür taramasında, anne-baba tutumu ile bilişsel esneklik kavramlarını ele alan kısıtlı sayıda çalışmanın bulunduğu tespit edilmiştir. Bilgin (2009: 153), bilişsel esnekliği yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, otoriter anne-baba tutumunun bilişsel esnekliğin kazanılmasını engellediğini, sosyal yetkinliği azalttığını, yaşamı ve geleceği olumsuz yönde değerlendirmeye götürdüğünü, gerçekçi olmayan bilişsel çarpıtmalara yol açtığını ve kurulan ilişkileri uyumlu bir şekilde başlatma, sürdürme ve bitirmeyi engellediği sonucuna ulaşmıştır (Bilgin, 2009: 153).

Tatlıcı'nın (2020: 48) çalışmasında ise, anne ve baba tutumunu demokratik olarak algılayan bireylerin bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tatlıcı, 2020: 48). Bu çalışmaların, baba tutumuyla ilgili bulguları, bizim çalışmamızda elde ettiğimiz bulguyu destekler niteliktedir.

4.3. Öfke Kontrolü ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Bu bölümde kişiler arası öfke kontrolü ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilecektir.

4.3.1. Öfke Kontrolü ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{3a}), katılımcı grubun öfke kontrol puanlarının cinsiyete göre farklılaşacağı ve erkek öğrencilerin öfke kontrol puanlarının kız öğrencilere göre daha düşük olacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları olan intikam, pasif, agresif, içedönük ve umursamaz tepkiler ile toplam öfke kontrol puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 13). Araştırmamızda elde edilen bulgu ilgili hipotezimizi desteklememektedir.

Literatürde cinsiyet değişkeni ile öfke kontrolü değişkenlerini ele alan çalışmaları incelediğimizde bizim çalışmamızda elde edilen sonuçla örtüşen ve örtüşmeyen bulguların var olduğu tespit edilmiştir.

Baygöl (1997), Aydın, İmamoğlu ve Yukay (2005), Balkaya ve Şahin (2003), İmamoğlu (2003), Sütcü, (2006), Önem (2010), Karanlı (2011), Tanış (2014), Özkan (2016), Sezan (2016) ve Aslankaya (2020) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyetin öfke kontrolü üzerinde etkili bir değişken olmadığı tespit edilmiştir.

Diğer taraftan literatürde öfkeye neden olan durumların, düşüncelerin ve davranışların cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ifade eden çalışmalara da rastlanmıştır. Doğan (2006), Miçooğulları (2007), Türker (2010), Ekinci (2013) ve Bayr (2016) tarafından yapılan çalışmalarda erkeklerin öfkelerini kontrol etmede kadınlara göre daha fazla zorlandıkları tespit edilmiştir. Özkan (2016: 81) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin öfke düzeylerinin yüksek oluşunun daha çok biyolojik yapıyla ilgili olduğu ifade edilmiş ve bu bağlamda erkeklerin öfke anında vücudunda salgılanan testosteron hormonunun etkisi üzerinde durulmuştur. Öfke anında yükselen testosteron hormonun öfkenin beyinde aktivite olduğu amigdalayı uyarması ile bu hormonun yükseldiği buna bağlı olarak da erkeklerin daha çabuk öfkelenedikleri ve ani öfke patlamalarını daha sık yaşadıkları ifade edilmiştir.

4.3.2. Öfke Kontrolü ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{3b}), katılımcı grubun öfke kontrolü puanlarının yaşa göre farklılaşacağı ve yaş arttıkça katılımcıların öfke kontrol puanlarının artacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucu ulaşılan bulgular incelendiğinde yaşa değişkeni açısından örneklemin öfke kontrol puanları arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 19). Araştırmamızda elde edilen bulgu ilgili hipotezimizi desteklememektedir.

Büyükbayraktar (2011: 34) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile öfke kontrolleri arasında negatif bir ilişki olduğu, yaşın ilerlemesiyle öğrencilerin öfke puanlarında bir düşüş meydana geldiği tespit edilmiştir. Stoner ve Spencer (1987) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış, genç ve orta yaşlı bireylerin yaşlı bireylere göre daha fazla öfkeli oldukları ifade edilmiştir. Thomas ve Willams (1991), Batıgün ve Şahin (2003) ve Keçialan (2013)'in yaptıkları çalışmalarda ise yaş arttıkça öfke düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Karslı (2011) tarafından 15-21, 22-40, 40-60 ve 61 yaş üstü olmak üzere geniş bir yaş grubunun katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin diğer yaş grubundaki bireylere göre daha fazla öfkeli oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmanın devamında yaş ilerledikçe öfkenin sözlü ve fiili şiddet şeklinde dışa vurulmasında da azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.3. Öfke Kontrolü ile Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{3c}), katılımcı grubun öfke kontrolü puanlarının fakülteye göre farklılaşacağı ve tıp, mühendislik ve sağlık bilimleri fakültelerinde öğrenim görenlerin öfke kontrol puanlarının diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha düşü olacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucu ulaşılan bulgular incelendiğinde öğrenim görülen fakülte değişkenine göre örneklemin kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutu olan intikam ve pasif agresif tepkilerinden aldıkları puanlar ile toplam öfke kontrolü puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 29).

Katılımcıların intikam tepkileri puanları incelendiğinde Tıp Fakültesinde öğrenim görenlerin puanlarının İslami İlimler, Sağlık Bilimleri ve Eğitim Fakültesinde öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca Eğitim Fakültesinde öğrenim görenlerin puanlarının İslami İlimlerdekilere göre daha yüksek ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir (Bk. Tablo 30).

Diğer taraftan örneklemin pasif agresif tepki puanları incelendiğinde Tıp ve Eğitim Fakültesinde öğrenim görenlerin puanlarının Sağlık Bilimleri ve İslami İlimlerdekilere göre anlamlı olarak yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 31).

Toplam öfke kontrol puanlarına bakıldığında ise Tıp ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının Sağlık Bilimleri ve İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 32). Araştırmamızda ulaşılan sonuç hipotezimizi desteklemektedir.

Çalışmamıza katılım gösteren fakülteler aldıkları eğitim bakımından incelendiğinde Tıp ve Mühendislik alanlarının genel itibarıyla sayısal ağırlıklı oluşu, bu bölümlere yerleşmek için yoğun ve stresli bir sınav döneminin geçirilmesi, akabinde bu bölümlerde yer alan derslerin formüller ve uygulama yöntemlerini yoğun olarak içine alması ve bununla birlikte olası teknik ve uygulama hatalarının hem maddi hem de manevi yönden telafisinin daha zor oluşu gibi faktörler göz önüne alındığında bu fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer fakültelere göre daha düşük olabileceği söylenebilir.

Literatür taramaları sonunda eğitim görülen fakülte ve öfke ilişkisini ele alan kısıtlı sayıda çalışmanın olduğu tespit edilmiştir. Sala (1997)'nin üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölümlere göre öfke düzeylerini incelediği çalışmasında Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin en yüksek öfke puanına, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin ise en düşük öfke puanına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Büyükbayraktar (2011) tarafından yapılan araştırmada ise en yüksek öfke puanına İç Mimarlık öğrencilerinin, en düşük öfke puanına ise Okul Öncesi bölümü öğrencilerinin sahip olduğu tespit edilmiştir.

4.3.4. Öfke Kontrolü ile Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{3d}), katılımcı grubun öfke kontrol puanlarının sınıf kademesine göre farklılaşacağı ve sınıf kademesi yükseldikçe katılımcıların öfke kontrol puanlarının artacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucu ulaşılan bulgular incelendiğinde kişiler arası öfke kontrolünün alt boyutları ile toplam öfke kontrolü puanlarının sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 36). Araştırmamızda elde edilen bulgu hipotezimizi desteklememektedir.

Sınıf kademesi ile öfke kavramını ele alan ilgili literatür incelendiğinde kısıtlı sayıda çalışmanın var olduğu tespit edilmiştir.

Sala (1997) tarafından yapılan çalışmada benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri örneklemini üzerinden yapılan bu çalışmada 1. sınıf ve son sınıf öğrencilerinin öfke puanları arasında herhangi bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Elkin ve Karadağlı (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise öğrencilerin sınıf kademeleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Büyükbayraktar (2011) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin kişilerarası öfke ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde sınıf seviyesi arttıkça öfke puanlarında bir düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Sezan (2016)'ın spor yapan ve yapmayan öğrencilerin öfke düzeylerini belirlemek amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada ise sınıf değişkenine göre, sürekli öfke, öfke kontrol ve dışa vurulan öfke tarzları açısından anlamlı bir farklılık görülmezken, içte tutulan öfke tarzı açısından birinci sınıftaki öğrencilerin puan ortalamalarının ikinci ve dördüncü sınıfta olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacıya göre öfkenin içe yönelmesinin temel nedeni üniversiteyi yeni kazanan öğrencilerin ilk defa ailelerinden ayrı yaşamaya başlamaları, içine girdikleri yeni sosyal ortamda kendilerini yabancı gibi hissetmeleri, yeni edindikleri arkadaş çevresinden dışlanma korkusu yaşamaları ve diğer taraftan öğrencilik hayatında diğer sınıflara göre daha az tecrübelerinin olması

ile birlikte kendilerini duygusal açıdan ifade etmede daha fazla zorlandıkları şeklinde yorumlanmıştır.

4.3.5. Öfke Kontrolü ile Yaşamın En Uzun Geçtiği Yer Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{3e}), katılımcı grubun öfke kontrol puanlarının yaşamın en uzun geçtiği yere göre farklılaşacağı ve yaşamın en uzun bölümünü büyük yerleşim yerlerinde geçirenlerin öfke kontrol puanlarının küçük yerleşim yerlerinde geçirenlere göre daha düşük olacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucu elde edilen bulgulara bakıldığında kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları ile toplam öfke kontrolü puanlarının yaşamın en uzun geçtiği yere göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 42). Araştırmamızda elde edilen bulgu hipotezimizi desteklememektedir.

Literatürde yaşanan yer açısından öfke kontrolünü ele alan kısıtlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Elkin ve Karadağlı (2016: 70)' nin üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları üzerindeki etkili faktörleri belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin çocukluklarını geçirdikleri yer ve kaldıkları yer açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Kısaç (1997) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Kısaç'ın yaptığı bu araştırmada yerleşim merkezine göre sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köyde yaşayanlar, öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kırsal kesimlerde yaşayanların kentsel bölgede yaşayanlara kıyasla öfkelerini daha az kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.6. Öfke Kontrolü ile Anne ve Baba Tutumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{3f}), katılımcı grubun öfke kontrol puanlarının anne- baba tutumuna göre farklılaşacağı ve anne-baba tutumu demokratik olanların öfke kontrol

puanlarının otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu, ilgisiz ve dengesiz/tutarsız olanlara göre daha yüksek olacağı yönündeydi.

Uyguladığımız analiz sonucu elde edilen bulgulara bakıldığında kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları ile toplam öfke kontrolü puanlarının anne ve baba göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir (Bk. Tablo 45-50). Araştırmamızda elde edilen bulgu konu ile ilgili hipotezlerimizi desteklememektedir.

Anne ve baba tutumu ile öfke kavramını ele alan ilgili literatür incelendiğinde kısıtlı sayıda çalışmanın var olduğu tespit edilmiştir.

Sağır (2016: 86)'ın lise öğrencilerinin ebeveyn tutumları ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında anne baba tutumları ile öfke düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada koruyucu ve otoriter anne-baba tutumunun ergenlerde öfke düzeyini arttırdığı, demokratik anne-baba tutumunun ise öfke düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Fiyakalı (2008: 77) tarafından yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve ifade tarzları arasında anne baba tutumlarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır.

Sala (1997) tarafından yapılan çalışmada ise ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan üniversite öğrencilerinin demokratik tutuma sahip olanlara göre daha fazla öfkeli oldukları tespit edilmiştir.

4.4. Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

4.4.1. Dindarlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H_{11}), katılımcı grubun dindarlık puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olacağı ve katılımcıların dindarlık puanları arttıkça bilişsel esneklik puanlarının da artacağı yönündeydi.

Uyguladığımız korelasyon analizi sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde örneklemin dindarlığın inanç ve duygu ($r=,27$; $p<,01$), davranış ($r=,337$; $p<,01$) ve

toplam dindarlık ($r=,831$; $p<,01$) puanları ile bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ($r=,252$; $p<,01$) ve toplam bilişsel esneklik ($r=,237$; $p<,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle örneklemin duygu, inanç, davranış ve toplam dindarlık puanları arttıkça bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu puanları ve toplam bilişsel esneklik puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca örneklemin bilgi alt boyut puanları ($r=,189$; $p<,01$) arttıkça dindarlık ($r=,710$; $p<,01$), kontrol ($r=,114$; $p<,05$), alternatifler ($r=,143$; $p<,01$) ve toplam bilişsel esneklik ($r=,133$; $p<,05$) puanlarında da artış olduğu tespit edilmiştir (Bk. Tablo 59).

Genel olarak katılımcıların dindarlık puanları ile bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde dindarlık ile bilişsel esneklik ($r=,236$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük derecede bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle örneklemin dindarlık puanlarında artış oldukça toplam bilişsel esneklik puanları da artmaktadır (Bk. Tablo 59). Araştırmamızda elde edilen bulgu konu ile ilgili hipotezimizi desteklemektedir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, din psikolojisi alanında dindarlık ve bilişsel esneklik kavramlarını müstakil olarak ele alan çalışmalara rastlanmamakla birlikte, psikoloji alanında maneviyat ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele alan kısıtlı sayıda çalışmanın var olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve maneviyat arasında doğrusal bir ilişkinin olup olmadığını inceleyen Gürkan (2022)'in çalışmasında katılımcıların manevi yönelim ve bilişsel esneklik puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit ettiği görülmüştür. Ayrıca çalışmada, maneviyatın insanlara yaşam amacı verdiği, aşkın olanla bağlantı kurmada rehberlik ettiği ve bunun yaşamı anlamlı hale getirdiği vurgulanarak, maneviyat ve bilişsel esnekliğin yaşamdaki uyumu ve umudu olumlu yönde etkileyerek psikolojik sağlamlığı artırdığı ifade edilmiştir.

Her insanın hayata bakışı, olayları ve olguları yorumlayışı birbirinden farklıdır. Aynı problemle karşılaşan insanların olaylar karşısında farklı tutumlar

sergiledikleri görülmektedir. Bazıları olayları kontrol edilebilir ve başa çıkılabilir olarak algılarken bazıları ise kontrol sağlayamayacağı hissine kapılmaktadır.

Bu farklılıkların temelinde bilişsel şemalar önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel ve sosyal çevrenin nasıl işlediği ile ilgili bireyin bütün bilişsel şablonlarını kapsayan bu şemalar, yaşanan deneyimler sonucu gelişir ve genişler. Bu şemaların gelişmesinde ve genişlemesinde dini inançlar da önemli bir rol üstlenmektedir.

Yapılan araştırmalarda, dinin inan bireylerin bilişsel yapısını şekillendirdiği ve dini şemaların fonksiyonel bir görev üstlendiği üzerinde durulmuştur. Ayrıca, bu şemaların bireylerin olumsuz olaylarla başa çıkma biçimlerini de etkilediği ifade edilmiştir. Bu açıdan dindar bireyler için, yaşanan olumsuz olayları dini şemalarla bütünleştirmek, olayın zihinsel olarak daha hızlı değerlendirilmesine ve özümsemesine katkı sağlayabilir (Şahin, 2007: 42).

Din, zor durumlarla karşılaştıklarında dindar bireylere hayatın anlamına dair bir bakış açısı sunar. Dindar bireyler, dinin öğretilerine başvurarak olayları anlamlandırmaya çalışırlar. Araştırmalar, insanların kriz anlarında anlam arayışına girdiklerini ve din şemalarının olayları değerlendirme sürecinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Şahin, 2007: 43).

Diğer bir perspektiften bakıldığında, dini şemaların, pozitif ve iyimser bilişsel şemaların gelişimi üzerinde etkili bir faktör olduğunu da söylemek mümkündür. Dini öğretiler, umut, iyimserlik ve yaşamın anlamı gibi temel kavramları vurgulayarak bireyin yaşamına anlam ve amaç katan bir çerçeve sunar. Bu bağlamda, dini şemaların, kişinin olaylara daha geniş bir perspektiften bakmasına ve zorluklarla başa çıkarken daha esnek bir düşünce yapısını sürdürmesine katkı sağladığı düşünülebilir.

Dindarlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki karmaşık ve kişiseldir. Her bireyin dini inançları, pratikleri ve deneyimleri farklıdır. Dindarlık, bazı durumlarda bireyin duygusal ve zihinsel esnekliğini artırabilirken, diğer durumlarda baskıya veya katı düşünce kalıplarına yol açabilir. Bu nedenle, bu konuda genelleme yapmak zordur ve bireyin kişisel deneyimleri ve inançları dikkate alınmalıdır.

Din, insana bir mücadele gücü ve yaşam tarzı sunduğu gibi, yaşanan zorlukların sebebinin algılanmasından çözümüne kadar bütün süreçler üzerinde etkili

olma özelliği de taşır. Bu açıdan, din yaşanan olumsuzluklarla mücadele ederken inan bireye sabır, şükür, kendini ve başkalarını affetme, iyimserlik, ümit, rıza, tevekkül ve dua gibi içine aldığı bütün değerlerle yardımcı olmak suretiyle, yaşanan acıları hafifletmeyi ve yeni durumlara uyum sağlamayı kolaylaştırarak başa çıkma sürecini destekler (Uysal, 2007: 123).

Aynı zamanda din, esneklik kazandırıcı bir role sahiptir. İnanç sistemleri, bireyin yaşadığı zorluklarla başa çıkma stratejilerini belirlerken, aynı zamanda değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini de güçlendirmektedir. Dindar bireylere kazandırdığı bu yetkinlik haliyle din, kriz anlarında esneklik gösterme, çözüm odaklı düşünme ve değişen şartlara uyum sağlama konusunda da rehberlik etmektedir.

Bu bağlamda, Kur'an-ı Kerim'de inan bireylere normal hayatın akışını bozacak pek çok durum hakkında bilgiler verilmiş ve bu konularda hakkında zorlanacakları bildirilmiştir. Bununla birlikte, yaşanabilecek sıkıntı ve problemlerin çözümünde ve atlatılmasında hangi tür yöntemleri kullanacakları, olaylara hangi tür bakış açılarıyla yaklaşmaları gerektiği hakkında da tavsiyelerde bulunulmuştur.

Nitekim konu ile ilgili ayeti kerime de *“And olsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınavacağız. Sabredenleri müjdele! Onlar, başlarına bir musibet geldiğinde, “Doğrusu biz Allah’a aitiz ve kuşkusuz O’na döneceğiz” derler. İşte Rablerinin lütufları ve rahmeti bunlar içindir ve işte doğru yola ulaşmış olanlar da bunlardır.”* (Bakara 2/155-156-157) buyrulmaktadır. Bu ayeti kerimede adeta insanoğlunun hayat yolculuğunda karşılaşılabileceği bütün olumsuz yaşam olayları bildirilmekte ve bunların yaşamın bir parçası olduğu ifade edilmektedir. İstenmedik ve beklenmedik şekilde meydana gelebilecek; sıkıntı ve zorluk oluşturacak; günlük hayatı alt üst edebilecek nitelikler taşıyan bu olayların hepsi, insanların karşılaşmak istemedikleri ve karşılaştıklarında ise baş etmekte bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak zorlandıkları olaylardır. Ayeti kerimenin devamında ise bu sıkıntı ve zorlukları aşmada inananlara sabır, tevekkül ve dua gibi bilişsel esneklik kazandıracak tavsiyelerde bulunulmuştur. Diğer taraftan, bu dünya hayatının bir imtihan yeri olduğunu ve herkesin durumuna göre farklı şekillerde imtihana tabi tutulacağı mesajının verildiği bu ayeti kerimenin, inan bireylerin hayatlarında yaşadıklarını anlamlandırma, kaygı ve korku kaynaklı ortaya

çıkabilecek psikolojik sıkıntılarla mücadele etme konusunda da esnek bir tutum sergilemelerine yardımcı olabileceği de söylenebilir.

Bu bağlamda, Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav)'in “*Mümin, yeşil ekine benzer. Rüzgâr hangi tarafa eserse onu o tarafa yatırır (fakat yıkılmaz), rüzgar sakinleştiğinde yine doğrulur. İşte mümin de böyledir. O, bela ve musibetler sebebiyle eğilir (fakat yıkılmaz). Kâfir ise sert ve dimdik Selvi ağacına benzer ki Allah onu dilediği zaman (bir defada) söküüp devirir.*” (Buhârî, Tevhid/31) hadisi şerifi bilişsel esnekliğe ve bilişsel katılığa en uygun örneklerden biridir.

Hadisi şerifte inanan bireyler yeşil ekin başağına, yaşam içinde çıkabilecek zorluklar ise rüzgâra benzetilmiştir. Bu formda olan başağın en önemli özelliği ise esnek oluşudur. Çalışmamızın ilk bölümlerinde esnekliği “*bir dış gücün etkisi altında uzamak, eğilmek gibi biçim değişikliklerine uğradıktan sonra, etkinin kalkması ile eski biçimini alabilme özelliğine sahip olma*” olarak tanımlamıştık. Bu bakımdan inanan birey, belini büken hangi tür sıkıntı ve musibetle karşılaşır karşılaşırsa, hayat yolculuğuna bıkmadan, yıkılmadan, inançla, azimle ve sabırla gelişerek, değişerek ve dönüşerek devam eder ve hayatına duruşuyla bir anlam katar. Kısacası, insanların zorlu süreçlerde inançlarından destek almaları hem mücadelelerini hem de yeni duruma uyumlarını kolaylaştırır.

Diğer taraftan hadisin devamında kâfirler katı bir duruşa sahip olan ve zorluklar karşısında köklerinden sökülüp devrilen bir ağaca benzetilmiştir. Bu manada inancından bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta destek alanlara göre almayan inkârcıların yaşayabilecekleri en küçük zorluklarda bile vahim bir duruma düşebilecekleri söylenebilir. Diğer taraftan bu hadisten yola çıkarak zorluklar karşısında Rabbine sığınan ondan güç alan bireylerin bilişsel olarak esnek olduklarını, inkârcı olanların ise bilişsel olarak daha katı olduklarını söyleyebiliriz. Çünkü bilişsel esneklik uyumsuz düşüncelerin (şemaların) daha dengeli ve uyumlu düşüncelerle (şemalarla) değiştirilmesidir. Eğer kişi kendi gücünün kısıtlı olduğu ve gücünü aşan durumlarda onu koruyan, kollayan ve yardım eden bir yaratıcının olduğunu bilişsel olarak tam anlamıyla idrak etmişse bu noktada umutsuzluğa, karamsarlığa, isyana ve öfkeye kapılmadan daha dengeli bir düşünceye geçebilir ve süreci daha sağlıklı yönetebilir.

Ayrıca Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed (sav)’in “*Mü‘minin hali ne hoştur! Her hali kendisi için hayırlıdır ve bu durum yalnız mümine mahsustur. Başına güzel bir iş gelir şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bir sıkıntı geldiğinde ise sabreder; bu da onun için hayır olur.*” (Müslim, Zühd/64.), “*Müminin başına gelen her musibet, hatta ayağına batan bir diken bile, onun günahlarına keffaret olur.*” (Müslim, Birr/49) şeklindeki hadisi şerifleri inan bireylere hayat yolculuğunda başlarına gelen her türlü hastalık, yorgunluk, dert ve keder gibi olumsuz görünen olaylar karşısında esneklik kazandırıcı birer nitelik taşımaktadır. Eğer inan birey bilişsel alanda maruz kaldığı her olumsuz durum karşısında manevi bir kazanım elde edeceği inancında olur ise karşılaştığı yeni duruma uyum sağlamada daha esnek bir duruş sergileyebilir.

Diğer taraftan bilişsel esneklik olaylara çok yönlü bakabilmeyi, bilişsel alanın olayın zorluk düzeyine göre yeniden düzenlenmesini, bununla birlikte problemlerin çözümünde birinden farklı alternatif çözümlerin olduğunu içine alan bir tür başa çıkma stratejisidir.

Bu bağlamda “*Şüphesiz güçlükle beraber bir kolaylık vardır. Gerçekten, güçlükle beraber bir kolaylık vardır*” (İnşirah 91/ 5-6) ayetlerini yukarıda yer alan bilişsel esneklik tanımıyla yorumlayabiliriz. Bu ayeti kerimeyi kendine referans alan birey zor durumlarla karşılaştığında strese girmek yerine bu sürecin geçici olduğunu düşünür ve içinde bulunduğu duruma farklı açılardan yaklaşabilir.

Ayrıca Duha suresinde geçen “*Rabbini seni bırakmadı ve sana darılmadı. Gerçekten senin için ahiret dünyadan daha hayırlıdır. Pek yakında Rabbini sana verecek de hoşnut olacaksın*” (Duha 90/ 3-5) ayetlerinin de inanan bireylere bir tür bilişsel esneklik kazandıran nitelikte olduğunu ifade edebiliriz. Bu ayetlerde geçen “seni bırakmadı darılmadı” ifadeleri zaman zaman her insanın zorlandığı, gücünün yetmediği, çaresiz ve bunalmış hissettiği durumlarda (Rabbim beni görmüyor musun? sorularının zihnen düşünüldüğü zamanlarda) umut verici bir teselli niteliği taşımaktadır. İnsan bazen çıktığı hayat yolculuğunda kendini yalnız, terk edilmiş ve aciz hissedebilir ve çeşitli endişelere, kaygılara kapılabilir. Bu duygulara kapıldığında insanın kendini her zaman görüp gözetken ve kollayan bir Rabbinin olduğunu bilmesi ve hissetmesi bir bakıma uyumsuz düşüncelerin uyumlu

düşüncelerle değiştirilmesi anlamına gelir. Bilişsel esneklikte de temel hedef budur. Diğer taraftan ayetin devamında inanan bireylere karşılaştıkları sıkıntılı durumların başında zorlanmalarının doğal olduğu, fakat işin sonuna odaklanmalarının daha iyi olacağı mesajı verilmektedir. Ayrıca sonunda alacakları mükâfatla memnun olacakları da vurgulanmaktadır.

Kur'an-ı Kerim'de *“Allah hiçbir kimseyi, gücünün yetmediği bir şeyle yükümlü kılmaz...”*(Bakara 2/286) buyrulmaktadır. Bu ayet zor durumlarda her bireyin kendini güçsüz ve yeter hissedebileceğini, fakat bu düşüncelerin yanlış olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü Allah Teâlâ insanları doğuştan itibaren çeşitli zorluklarla mücadele edebilecek donanımda yaratmıştır. Burada önemli olan ise olaylar karşısında panik yapmadan durup düşünmek ve sorunun niteliğine uygun çözüm yollarını keşfetmeye çalışmaktır. Eğer sorunun çözümünde birey zorlanıyorsa ve yetersiz kalıyorsa yardım ve destek alması da çözüme giden yolda alternatifler arasında yer alır ve bu da bireye zorluklar karşısında esneklik bir duruş kazandırır.

Bunlarla birlikte, Kur'an-ı Kerim'de yer alan ve bize yaşamlarıyla örnek olan peygamberlerin kıssaları değerlendirildiğinde, başta Hz. Eyyüp Peygamber olmak üzere, Hz. İbrahim, Hz. Yusuf ve Hz. Yunus Peygamberlerin yaşadıkları zorluklara bakış açılarını değiştirerek yaklaştıkları; olayları inançları doğrultusunda bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere çözüm odaklı çeşitli yöntemlerle daha olumlu hale getirdikleri ve en önemlisi Allah'tan asla ümit kesmeyip, sabır, şükür, dua, tövbe ve zikir gibi pek çok başa çıkma metodunu kullandıkları görülmektedir (Genç, 2020; 126-129).

Nitekim ayeti kerimde Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır: *“Ey kendi aleyhlerine olarak günahta haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Allah (dilerse) bütün günahları bağışlar; doğrusu O çok bağışlayıcı, çok merhametlidir.”* (Zümer 39/53). İnsan, bazen telafisinin asla mümkün olmadığını düşündüğü hatalar ve kusurlarla kendini acımasızca yargılayabilir. Hatta işlediği günahın altında ezilerek bütün kapıları kendine kapatabilir ve ümidini keserek kendini her şeyden soyutlayabilir. Bu ayeti kerime inananlara hem ümitsizliği hem de kendilerine karşı merhametsizliği yasaklamaktadır. Diğer taraftan, ayeti kerime değerlendirildiğinde buradaki ümitsizliğin bir tür bilişsel katılık boyutunda olduğu

görülmektedir. Kişinin asla affedilemeyeceğini düşünmesi, bu kapsamda değerlendirilebilir. Çünkü bilişsel psikolojide "asla" ifadesi ve bu ifadeye karşılık gelen cümleler, değiştirilmesi zor olan katı düşünce kalıpları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, ilgili ayeti kerimenin günahkârlık ve suçluluk duygusuyla baş edebilme konusunda samimi inanlara bilişsel bir esneklik kazandırdığını söyleyebiliriz.

4.4.2. Dindarlık ve Öfke Kontrol Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H₂), katılımcı grubun dindarlık puanları ile kişiler arası öfke puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olacağı ve katılımcıların dindarlık puanları arttıkça kişiler arası öfke (intikam, pasif agresif, içe dönük ve umursamaz tepkiler) puanlarının azalacağı, öfke kontrollerinin artacağı yönündeydi.

Uyguladığımız korelasyon analizi sonucu elde edilen veriler incelendiğinde örneklemin dindarlığın duygu ($r=-,133$; $p<,05$), davranış alt boyutları ($r=-,251$; $p<,01$) ve toplam dindarlık ($r=-,205$; $p<,01$) puanları ile intikam tepkileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların dindarlığın duygu ve davranış boyutları ile toplam dindarlık puanları arttıkça; intikam tepki puanları azalmaktadır. Başka bir ifade ile dindarlık ve dindarlığın duygu ve davranış boyutları yükseldikçe, intikam tepkileri azalmaktadır (Bk. Tablo 60).

Kişiler arası öfkenin pasif-agresif tepkiler boyutu ile dindarlığın davranış boyutu ($r=-,178$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Örneklem grubunun pasif agresif tepkileri arttıkça dindarlığın davranış boyutu puanları azalmaktadır. Diğer bir ifade örneklemin dindarlığın davranış boyutundan aldıkları puanları yükseldikçe, pasif agresif tepkileri azalmaktadır (Bk. Tablo 60).

Umursamaz tepkiler boyutu ile dindarlık boyutları ve dindarlık toplam puanları arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir ($p>,05$) (Bk. Tablo 60).

Genel olarak katılımcıların kişiler arası öfkenin alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar ($r=-,222$; $p<,01$) ile toplam dindarlık puanları ($r=-,128$; $p<,01$) aralarında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer ifade

ile örneklemin kişiler arası öfke puanları arttıkça toplam dindarlık puanları azalmakta ve öfke kontrol düzeyleri düşmektedir (Bk. Tablo 60). Araştırmamızda elde edilen bulgunun ilgili hipotezimizi desteklediği görülmüştür.

Din psikolojisi literatüründe din/dindarlık ve öfke/öfke kontrolü ile ilgili yapılan farklı çalışmaların olduğu ve bu çalışmaların bizim çalışmamızla paralellik gösterdikleri tespit edilmiştir.

Kur'an Kursu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, dini motiflerle zenginleştirilen öfke kontrolü eğitiminin yetişkinlerin öfke kontrolü becerilerine olan etkileri incelenmiştir. Özellikle ayet, hadis ve ahlaki metinlerde yer alan öfke ve öfke davranışına ilişkin öneri ve uygulamaları temel alınarak oluşturulan bu özel eğitim programı, deney grubuna uygulanmış ve etkileri kontrol grubuyla karşılaştırılarak test edilmiştir. Sonuç olarak, deney grubundaki yetişkinlerin öfke kontrol becerilerinin arttığı tespit edilmiştir (Özkan, 2008: 131). Bir başka çalışmada, dini referanslara bağlılığın ve dinin tavsiye ettiği öfke kontrol yöntemlerinin öfkeyi azalttığı ve dindarlığın öfke kontrolünü arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Karlı, 2011: 232).

İlgili literatürde yapılan bazı çalışmalarda, öfke duygusunun yaşanılmasında ve yansıtılmasında Tanrı tasavvurunun etkili bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin öfke düzeylerinin daha yüksek, olumlu Tanrı tasavvuruna sahip olanların ise öfke düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılan bu çalışmalarda, alınan dini eğitimin niteliğinin (korku ve sevgi temelli) öfke duygusunun üzerinde önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Koç, 2011: 97; Kula, 2012: 98).

Özgül (2017:122) tarafından yapılan çalışmada ise, öfke kontrolü üzerinde olumlu ve olumsuz dini başa çıkma yöntemlerinin etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin sürekli, dışa ve içe yönelik öfke düzeyini azalttığı ve öfke kontrolünü artırdığı, olumsuz dini başa çıkmanın ise öfke kontrol düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Özkan (2016: 85) tarafından yapılan çalışmada ise dindarlık ile öfke kontrolü arasında her hangi bir ilişki bulunamamıştır.

İlahi ve beşeri dinler incelendiğinde, öfke ve öfke kontrolü konusunda hepsinin aynı bakış açısını sergiledikleri, bu duygunun yönetilmesi ve kontrol altına alınması konusunda benzer prensipleri paylaştıkları görülmektedir.

Yahudiliğin kutsal kitabı olan Tevrat'ta öfke, akılsızlık ve yanlış arkadaş seçiminin sonucu olarak ortaya çıkan ve yaşasın bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, Tevrat öğretilerinde öfke kontrolünde önemli olan erdemler, sabır, bağışlama ve ağırdan alma olarak belirtilmektedir. Hristiyanlıkta, öfke kontrolü, Hz. İsa'nın öğretilerinde önemli bir yer tutmaktadır. Öfkenin kontrol altına alınmasında affetme ve sevgi kavramları ön plana çıkartılmış ve çeşitli öfke kontrol yöntemlerine yer verilmiştir. Hinduizmde öfke kontrolü, içsel denge ve ruhsal gelişimle ilişkilidir. Yoga ve meditasyon gibi uygulamaların, öfkeyi azaltmada etkili olduğuna inanılır. Bu inanın temel öğretilerinden olan Ahimsa ilkesinde, şiddetsizlik ve hoşgörü ön plana çıkmaktadır. Budizmde öfke, içsel huzur ve aydınlanma yolunda bir engel olarak görülür. Öfkenin kontrol altına alınması için bilinçli hareket etmek ve farkındalık kazanmak önem taşır. Meditasyon ve anlayış geliştirme, öfkeyle başa çıkma konusunda odak noktasıdır.⁵

İslam dinine göre, öfke insanın yaratılışında bulunan temel bir duygu olarak kabul edilmektedir. Kur'an-ı Kerim ve hadislerde, bu duygunun olumlu ve olumsuz yönleri üzerinde detaylı bir şekilde durulmuştur. Genel olarak, öfkenin olumsuz yönlerine vurgu yapılarak, aşırıya kaçılmaması ve dengeli bir şekilde yönetilmesi önerilmiştir. Diğer taraftan dini ve milli değerlere saldırı olduğunda ise haklı bir öfkenin uygun bir tepki olduğu vurgulanmıştır. Ancak kişisel çıkarlar uğruna hızlıca öfke ile karar verilmesi hoş karşılanmamıştır. Ayrıca, öfkenin fizyolojik ve davranışsal etkilerine dikkat çekilerek, bu duygunun kontrol altına alınması için çeşitli tavsiyelere ve stratejilere de yer verilmiştir.

Konu ile ilgili ayetler incelendiğinde, öfkelerini kontrol altına alanların sadece bu dünya hayatında değil, aynı zamanda ahiret hayatında da mükâfatlandırılacakları (Al-i İmran, 3/133-134, Şura, 42/37-40-43) açıkça ifade edilmektedir. Ayrıca bu ayetler, öfke kontrolünün sadece bireyin içsel huzuru için

Bkz.⁵ Sayfa: 82-85.

değil, aynı zamanda Allah'a yakınlaşma ve olumlu davranışlar sergileme konusunda da kilit bir rol oynadığına dikkat çekmektedir.

Diğer taraftan hadis-i şerifte de benzer ifadeler yer verilmiş ve şöyle buyrulmuştur: *“Her kim öfkesinin gereğini yerine getirmeye gücü yettiği halde öfkesini yenersen, Allah kıyamet günü onu bütün yaratıkların huzurunda çağırarak, hatta onu cennet hurilerinden dilediğini almakta muhayyer bırakacaktır.”* (Ebu Davut, Edep, 3/4777). Yukarıdaki ayet-i kerimelerde ve Hz. Peygamber'in bu hadis-i şerifinde inanan bireylere, öfke duygularını yenme ve kontrol altına alma önerilmekte; ayrıca bunun büyük bir erdem ve fazilet olduğu vurgulanmaktadır. Diğer taraftan ise öfkelerini kontrol altına alanlara karşılık olarak cennet vaat edilmektedir. Ayrıca öfke kontrolü ile ilgili bu ayetler ve hadisin inanan bireylere bir nevi bilişsel başa çıkama yöntemi sunduğunu da görülmektedir. Öfke kontrolünde bilişsel yöntemlerin temelinde bireyde hissedilen öfkeye yönelik gelişen düşünce tarzını değiştirme ve bilişsel alanı yeniden yapılandırma hedefi vardır. Eğer inan bireyin bilişsel alanında bilgi olarak bu referanslar mevcut ise öfke anında bu bilgileri düşünerek duygusunu tanımlayabilecek, vereceği tepkilerin artı ve eksi sonuçlarını analiz ederek süreci daha rahat kontrol altına alabilecektir.

Dini referanslar incelendiğinde öfke anında bireyin davranışlarının yönünü değiştirmek suretiyle yaşanabilecek olumsuzlukları engellemek veya en aza indirmek amacıyla uygulaya yönelik pek çok yöntemin var olduğu da görülmektedir. İstiaze yapmak, pozisyon değiştirmek, su ile temasta bulunmak, toprağa temas etmek, duada bulunmak, susmak ve namaz kılmak gibi öfke anında uygulanabilecek pek çok davranışsal yöntem inan bireylere için birer yol gösterici nitelik taşımaktadır.

4.5. Dindarlığın Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolünü Yordamadaki Rolüne Dair Bulguların Değerlendirilmesi

İlgili hipotezimiz (H₁₃), katılımcı grubun dindarlık puanlarının bilişsel esneklik ve kişiler arası öfke puanlarını anlamlı şekilde yordayacağı yönündeydi.

Elde edilen bulgular incelendiğinde dindarlığın inanç, davranış ve bilgi boyutları ile toplam dindarlık değişkeninin bağımsız, bilişsel esnekliğin ise bağımlı değişken olarak girdiği regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir

($F_{(6,332)}=8,337$, $p<,01$). Yordayıcı değişkenlerin toplam bilişsel esneklik ve toplam varyansının %9,1'ini açıkladığı, katılımcıların toplam bilişsel esneklik puanlarının dindarlığın inanç ($\beta=-,255$, $p<,01$) ve davranış alt boyutları ($\beta=,246$, $p<,05$) ile toplam dindarlık ($\beta=,535$, $p<,01$) puanları yordamakta olduğu tespit edilmiştir (Bk. Tablo 61). Diğer taraftan dindarlığın inanç, davranış ve bilgi boyutu ile toplam dindarlık değişkenlerinin bağımsız değişken, kişiler arası öfke kontrolünün ise bağımlı değişken olarak girdiği regresyon analizinin ise anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($F_{(6,332)}=3,382$, $p>,05$). Araştırmamızın bulguları, hipotezimizin bilişsel esneklik kısmını desteklerken, öfke kontrolü kısmında desteklememektedir.

Bu analiz sonuçları, dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi değerlendiren önemli bulgular sunmaktadır. Regresyon analizi, dindarlığın bilişsel esnekliği anlamı şekilde yordadığını göstermiş, ancak dindarlığın kişiler arası öfke kontrolünü yordamadığını ortaya koymuştur.

İlk olarak, dindarlık ile bilişsel esneklik arasındaki pozitif ilişki dikkat çekmektedir. Bu bulgu, dindar bireylerin, inançları ve davranışlarıyla birlikte daha esnek bir bilişsel yapıya sahip olduklarına işaret etmektedir. Dindarlık, özellikle inanç ve davranış boyutlarıyla, katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir.

Ancak, dindarlığın kişiler arası öfke kontrolü üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu durum, dindarlığın bireylerin öfke kontrolü konusunda genel bir avantaj sağlamadığını veya dindarlık ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğuna işaret etmektedir. Dindarlığın öfke kontrolünü yordamadığına dair bulgular, bu iki faktör arasında doğrudan bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Din psikolojisi alanındaki literatür taramalarında, dindarlık ve bilişsel esneklik kavramlarını ele alan müstakil bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, psikoloji alanında dini inanç ve bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığına dair yapılan bir adet çalışmaya ulaşılmıştır. Satan (2014: 56) tarafından yapılan bu çalışmada dini inanç ve bilişsel esneklik düzeyinin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer taraftan, ilgili literatür incelendiğinde, din/dindarlığın öfke/öfke kontrolü arasındaki ilişkilere dair korelasyon analizleri yapıldığı görülmüştür. Bu durum, doğrudan neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymakta zorlanıldığı anlamına gelmekte ve dolaylı ilişkilerin anlaşılmasını engelleyebilmektedir. Bu açıdan, dindarlığın öfke ve öfke kontrolü üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak için daha fazla çalışma ve analizlere ihtiyaç duyulmaktadır.

Dindarlığın, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü üzerindeki etkilerini anlamak, hem psikoloji hem de dini çalışmalar açısından önemli bir konudur. Yapılacak olan daha kapsamlı ve derinlemesine çalışmaların, bu konuda mevcut bilgiyi artırarak daha net sonuçlara ulaşmamıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda dindarlığın bilişsel esnekliği yordamasının temelinde dinin zorlu yaşam olaylarının niteliğine ve zorluğuna uygun (tevekkül, sabır, şükür, dua etme gibi) alternatif başa çıkma yöntemleri sunması gösterilebilir. Ayrıca bilişsel esneklik envanetirinin seçenekleri incelendiğinde bu seçeneklerin dini referanslarda da yer aldığı görülmektedir. Bu durumda gençlik döneminde olan ve üniversitede öğrenim gören bireylerin inanç ve değerlerini bilişsel esneklik envanterine aktarmakta zorlanmadıklarını söyleyebiliriz. Çünkü inançlı olan her birey olayların akışı bozulduğunda ve kontrol edilemez bir boyut kazandığında inancından büyük oranda destek alma ihtiyacı duyabilir.

Dinin, yaşamsal kriz anlarının öncesinde ve sonrasında olaylara sağlıklı bir şekilde yaklaşılmasını sağlayan, beden ve ruh sağlığını koruyucu tavsiyeler sunan ve dindar bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak bütününe hitap eden bir özelliği vardır (Gürsu, 2011).

İnanan bireylerin çoğunluğu için din, yaşadıkları zorluklarla baş etme ve çevreleriyle uyum sağlama konusunda önemli bir destek kaynağıdır. Bu destek, özellikle hayati tehditlerle veya ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşıldığında daha belirgin hale gelmektedir (Kula, 2016). Dini inancın bireyin potansiyelini geliştirmesine yardımcı olduğu ve bu sayede kişinin sorunlarıyla başa çıkabilmesi için uygun yöntemler sunduğu görülmektedir (Ayten, 2004). Bu açıdan din, hem

zorlu durumlarla mücadele etmeyi hem de bilişsel esneklikliđi sađlayarak kişinin dűşünsel kapasitesini arttırabilir.

Din, sarsıcı durumlarda insanlara bir tür sığınak oluşturarak, tüm alternatifler tükendiğinde bile umut kapılarını açık tutarak ciddi psikolojik destek sunar. Bu destek, bireyin çevresinde olup bitenleri kontrol edebileceğine dair güçlü bir inanç oluşturarak insan psikolojisini olumlu bir şekilde etkiler (Bahadır, 2000). Bilişsel esneklik, dinin sunduğu alternatiflerle birleştğinde, bireyin problem çözme yeteneğini artırır ve çeşitli perspektiflerden bakma yeteneğini güçlendirir.

Bu bağlamda, din sadece zorluklarla mücadele etme aracı olarak değil, aynı zamanda bilişsel esnekliği teşvik ederek kişinin kendisini geliştirmesine ve çevresindeki olaylara daha sağlıklı bir şekilde tepki vermesine yardımcı olur.

Bu sayede, çevresel zorluklar artık eskisi gibi çözümsüz ve korkutucu değil, aksine fırsatlarla dolu bir süreç olarak görülür. İnanan bir birey, mümkün olan en iyi şeyi yaptığına inandığı için, kendisini huzurlu ve güvende hisseder ve böylece yaşadığı acılara ve sıkıntılara bir anlam kazandırmış olur (Bahadır, 1999).

Çalışmamızda dindarlığın öfke kontrolü üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmamasının sebebi ise kullandığımız çok boyutlu öfke envanterinin kişiler arası öfke kontrolü boyutuyla ilgili olabilir. Ölçeğin bu boyutu, özellikle pasif tutumları (pasif-agresif, umursamaz ve içe dönük tepkiler) içermektedir. Pasif tutumlar, çatışmalardan kaçınma, agresif davranışlardan uzak durma ve duygusal güvenliği koruma amacı taşıyan tepkileri içermektedir. Ancak, uzun vadede bu tür tutumların sorunlara yol açabileceği düşünöldüğünde, duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini engelleyebilir. Burada ideal olan, sağlıklı bir öfke yönetimi için duyguların açıkça ifade edilmesi ve çatışmalarla etkili bir şekilde başa çıkma becerilerinin geliştirilmesidir. Bu konuda bulguların anlamsız çıkmasının diğer bir neden de genç yetişkinlik dönemin olan örneklemin, dini referanslarda yer alan öfke kontrol yöntemleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarıyla alakalı olabilir.

Dindarlığın öfke kontrol üzerinde yordayıcı bir faktör olmamasının başka bir nedeni de bireylerin arkadaş ve sosyal ortamlardan dışlanma, damgalanma, yalnız bırakılma ve kendilerini doğru ifade edememeleri ile alakalı olabilir. Bu bağlamda,

sosyal etkileşim ve dini referansların bir araya getirilmesi, öfke kontrolü konusunda daha etkili bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olabilir. Böylece, bireyler hem duygusal ihtiyaçlarını daha sağlıklı bir şekilde ifade edebilir hem de çatışma durumlarında daha olumlu bir etkileşim sergileyebilirler.

Tabiatı gereği, insan olumlu (yapıcı) ve olumsuz (yıkıcı) nitelikli pek çok duygu ve düşüncüyü içinde barındıran karmaşık bir varlıktır. Burada önemli olan, olumsuz nitelikli duygu ve düşüncelerin olumlu duygularla değiştirilerek yönetilmesi ve kontrol altına alınmasıdır. İnanan bireyler için dini öğretiler, bu duygu ve düşüncelerin yönetilmesinde ve kontrol altına alınmasında önemli referanslardır (Özkan, 2008; Karslı, 2011).

Dini öğretiler, kişiler arası öfke kontrolünü olumlu yönde etkileyebilecek bir dizi faktöre sahiptir. Ahiret inancı öfke kontrolünü düzenleyen en önemli inanç değerleri arasında yer almakta, inanan bireylere dünya hayatında gerçekleştirilen her eylemin bir hesabının olacağı bilincini kazandırmaktadır. Bu bilince sahip olan kişi, Allah'ın her şeye gücünün yettiğini düşünerek, öfke sonrası ortaya çıkabilecek olumsuzlukların getireceği cezaları hatırlar ve bu nedenle eyleme geçmekten vazgeçer. Ayrıca, ahirette öfkesini kontrol etmeyi başaran kişilerin Allah tarafından mükâfatlandırılacakları müjdesi de, bu yıkıcı duygunun bireyin benliğine ve ilişkilerine zarar vermesini engellemekte önemli bir rol oynar (Özkan, 2008; Karslı, 2011).

Dini öğretiler, öfke kontrolü ile ilgili hoşgörü, sabır ve affetme gibi temel ahlaki değerleri ön plana çıkarmaktadır. Hoşgörülü olmak, inanan bireylere farklılıklara saygı gösterme ve olumsuz durumlara daha geniş bir perspektiften bakma yeteneği kazandırmaktadır. Bu yetenek, öfke anında olaylara daha objektif bir bakış açısıyla yaklaşma ve hızlı tepkiler vermeme konusunda bireylere yardımcı olur (Özkan, 2008; Karslı, 2011).

Sabır, beklemek, olumsuz durumlar karşısında dayanıklılık göstermek ve sakin kalmak anlamına gelen aktif bir eylemdir (Doğan, 2014). Öfkenin temelinde ise sabırsızlık ve acelecilik vardır. Sabırlı olmak, özellikle stresli ve öfkeli anlarda duygusal tepkilerin kontrol altına alınmasına yardımcı olan ve en çok tavsiye edilen değerlerden birisidir (Özkan, 2008).

Affetmek, geçmişteki olumsuz deneyimlere karşı duyulan kızgınlığı ve öfkeyi serbest bırakma sürecidir. Kin ve öfkenin uzun vadeli etkilerini azaltan bir görev üstlenen affetme, bireyin gelecekteki olumsuz durumlarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına ve duygusal özgürlüğü kazanmasına yardımcı olan bir değerdir (Şentepe, 2016).

Diğer taraftan dini uygulamaların içinde yer alan dua ve ibadetler de, bireyin zihinsel sağlığını güçlendiren uygulamalar arasında yer almaktadır. Bu uygulamaların, öfkeyi azaltma ve içsel huzuru sağlama konusunda etkileri pek çoktur. Ayrıca dini öğretiler, diğer insanlara karşı empati ve merhametle yaklaşmayı teşvik etmektedir. Bu değerler, başkalarının hatalarını anlama ve affetme sürecini kolaylaştırma adına önemli bir görev üstlenmekte ve öfkenin kontrol altına alınmasında yardımcı olmaktadır (Özkan, 2008; Karslı, 2011).

Ancak, dindarlık ile öfke kontrolü arasındaki ilişki her zaman olumlu olmayabilir. Bazı insanlar için dini inançlar önemli bir destek kaynağı olabilirken, bazıları için aynı etkiyi göstermeyebilir. Özellikle aşırı uçlarda yaşanan dindarlık veya dogmatik yaklaşımlar, bireyin diğer insanlara karşı hoşgörüsüz olmalarına ve öfke problemleri yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca, kişinin dini inançlarına karşı yaşadığı çatışma veya içsel çatışmaları da öfke sorunlarına yol açabilir (Yapıcı, 2002; Bahadır, 2010). Sonuç olarak, dindarlık ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Çalışmamızın bu bölümde dindarlık, bilişsel esneklik ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiye dair ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir. Bu bağlamda araştırmada ulaşılan bulgular şu şekilde özetlenmiştir:

Dindarlık ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük derecede bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların dindarlık puanları arttıkça bilişsel esneklik puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Ulaşılan sonucun ilgili hipotezimizi desteklediği görülmüştür. Bu durum, dindarlık düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin bilişsel esneklik kapasitelerinin de güçlendiğine işaret etmektedir.

Dindarlık ile kişiler arası öfke ölçeğinin alt boyutları (intikam, pasif agresif ve umursamaz tepkiler) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Örneklemin toplam dindarlık puanları arttıkça, kişiler arası öfke puanlarının düştüğü, yani öfke kontrollerinin arttığı görülmüştür. Bu bulgu, dindarlık ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi desteklemekte ve dindar bireylerin genellikle öfke durumlarıyla daha etkili başa çıkabildiklerine işaret etmektedir.

Dindarlığın ve boyutlarının bağımsız değişken, bilişsel esneklik ve kişiler arası öfke boyutlarının bağımlı değişken olarak kullanıldığı regresyon analizinde, dindarlığın bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı; ancak kişiler arası öfke kontrolünü yordamasının anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, dindar bireylerin genellikle zorlayıcı durumlarla daha esnek bir şekilde başa çıkma eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. Kişiler arası öfke kontrolü, dindarlık dışında birçok faktörden etkilenebileceği için dindarlıkla doğrudan ilişkili olmayabilir.

Çalışmamızda kadınların erkeklere göre daha dindar olacakları ön görülmüştür. Analiz sonuca göre kadınların duygu boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda ilgili hipotezimizin kısmen desteklendiği görülmüştür. Bu durumun üzerinde, kadınların duygusal yönlerinin daha baskın olması, erkeklere göre yetiştiriliş tarzlarındaki farklılıklar, toplumsal ve kültürel beklentiler olmak üzere birbiriyle iç içe geçmiş pek çok faktörün etkili olabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda, yaş arttıkça dindarlığında artacağı ön görülmüştü. Bu bağlamda ilgili hipotezimizin desteklendiği görülmüştür. Bu sonucun üzerinde, yaşın artmasıyla birlikte ergenlik dönemi inanç çatışmalarının azalması, bilişsel ve duygusal olarak olgunlaşma, meslek hayatına atılmak için girilecek sınavlara hazırlık ile oluşan stres ve kaygı, ileriye dönük hedeflerdeki değişiklikler (mesleğini icra etme, aile kurma ve çocuk sahibi olma) gibi bir biriyle bağlantılı pek çok faktör etkili olmuş olabilir.

Çalışmamızda, İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görenlerin dindarlık puanlarının diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha yüksek olacağı ön görülmüştür. Ulaşılan sonucun, söz konusu hipotezimizi desteklediği görülmüştür. Bu sonucun üzerinde, söz konusu fakültede uygulanan eğitim ve öğretim programının dini içerikli olmasının ve alınan dini eğitimin niteliğine bağlı olarak, bireylerin bu değerleri pratik hayata aktarma ve uygulamaya geçirme süreçlerinin etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda, sınıf kademesi yükseldikçe dindarlığın artacağı ön görülmüştür. Bu bağlamda ilgili hipotezimizin desteklendiği görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin üniversite hayatları boyunca dini değerlere daha fazla bağlanabilecekleri veya dindarlık düzeylerinin zaman içinde artabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmamızda, küçük yerleşim birimlerinde yaşayanların büyük yerleşim yerinde yaşayanlara göre daha dindar olacakları ön görülmüştür. Elde edilen sonucun konu ile ilgili hipotezimizi desteklediği görülmüştür. Bu durum, küçük yerleşim birimlerindeki sosyal, kültürel ve toplumsal dinamiklerin dindarlık düzeyini etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda, demokratik anne-baba tutumuyla yetiştirilen bireylerin dindarlık puanlarının daha yüksek olacağı ön görülmüştür. Ancak, analiz sonucunun herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği tespit edilmiştir. Araştırmamızda ulaşılan bu bulgu, aile faktörlerinin dinî inançlar üzerindeki etkilerini anlamak ve daha geniş toplumsal bağlamda değerlendirmek için önemli bir katkı sağlayabilir.

Çalışmamızda, dini eğitimini ailesinden alan bireylerin dindarlık puanlarının daha yüksek olacağı öngörülmüştür. Bu bağlamda ilgili hipotezimizin desteklendiği görülmüştür. Bu durum, aileden alınan dini eğitimin bireylerin dindarlık düzeylerini etkileyebileceğini ve dindarlığın üzerinde ailenin etkisinin önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda, dini eğitimini ailesinden alan bireylerin bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olacağı ön görülmüştür. Ancak, analiz sonucunun herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Elde edilen bu sonuç, dindarlık ve bilişsel esnekliğin çok boyutlu oluşu ve her ikisinin de bilişsel süreçleri (şemaları) içine almasıyla alakalı olabilir.

Çalışmamızda, dini eğitimini ailesinden alan bireylerin öfke kontrollerinin daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Ancak, analiz sonucunun herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Elde edilen sonuç, aileden alınan dini eğitimin bireylerin öfke kontrolü üzerinde beklenen etkiyi göstermediğini ve bu duygunun üzerinde başka faktörlerin etkili olabileceğini göstermektedir.

Çalışmamızda, bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmayacağı varsayılmıştır. Bu bağlamda ilgili hipotezimizin desteklendiği görülmüştür. Bu sonucun üzerinde, bilişsel esnekliğin daha çok kişiler arası ilişkilerle şekillenen bir yetenek oluşu ve bilişsel gelişimin cinsiyet gözetmeksizin aynı evrelerle gelişim göstermesi etkili olmuş olabilir.

Çalışmamızda, yaşın artmasıyla bilişsel esnekliğin artacağı varsayılmıştır. Bu bağlamda ilgili hipotezimizin desteklendiği görülmüştür. Bu sonuç, yaşın bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin belirgin olduğunu göstermektedir. Bu açıdan yaşın artmasıyla birlikte bireylerin bilişsel esneklik ve kontrol becerilerinin daha fazla olgunlaştığı ve geliştiği söylenebilir.

Çalışmamızda, İslami İlimler ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının diğer fakültelerde eğitim görenlere göre daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde elde edilen bulgunun, hipotezimizi desteklediği görülmüştür. Bu sonuç, öğrencilerin aldıkları eğitimden kaynaklı olarak

bilişsel esneklik becerilerini daha etkin bir şekilde geliştirebileceklerini göstermektedir.

Çalışmamızda, sınıf düzeyinin artmasıyla bilişsel esnekliğin artacağı varsayılmıştır. Ancak, analiz sonucunun herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Bu sonucun üzerinde, katılımcıların bilişsel ve duygusal olarak aynı gelişim dönemi içinde olmaları ve yaş aralıklarının bir birine yakın olması etkili olmuş olabilir.

Çalışmamızda, yaşamlarının en uzun kısmını büyük yerleşim birimlerinde geçiren bireylerin bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Ancak, analiz sonucunun herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Bu durum da bilişsel esnekliğin, yaşanan çevrenin büyüklüğünden, küçüklüğünden veya gelişmişlik düzeyinden etkilenmediğini söylemek mümkündür.

Çalışmamızda, demokratik anne-baba tutumuyla yetiştirilen bireylerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Elde edilen sonucun, anne tutumu ile ilgili hipotezimizi desteklemediği, fakat baba tutumu ile ilgili hipotezimizi desteklediği görülmüştür. Kısmen desteklenen hipotezimize dayanarak, olumlu ebeveyn tutumunun bilişsel esnekliğin kazanılmasında etkili olduğunu, pozitif ve destekleyici bir tutumun, bireylerin esnek düşünme yeteneklerine katkı sağlayacağını söyleyebiliriz.

Çalışmamızda, erkeklerin öfke kontrol puanlarının kızlara göre daha düşük olacağı varsayılmıştır. Ancak, analiz sonucunun herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Bu sonucun üzerinde, cinsiyetten ziyade toplumsal ve kültürel faktörlerin daha fazla etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda, yaş arttıkça öfke kontrolünün artacağı varsayılmıştır. Ancak, analiz sonucunun herhangi bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Bu sonucun üzerinde, yaş faktörünün ötesinde, bireylerin kişisel deneyimleri, eğitim düzeyleri, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel etkileşimleri daha fazla rol oynayabilir.

Çalışmamızda, tıp, mühendislik ve sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerin öfke kontrol puanlarının daha düşük olacağı varsayılmıştır. Ulaşılan sonucun ilgili hipotezimizi desteklediği görülmüştür. Bu durum üzerinde, bu alanlardaki eğitimlerin diğer fakültelere nazaran daha yoğun ve daha ağır teknik ve pratik uygulamalara yönelik oluşu etkili olmuş olabilir.

Çalışmamızda, sınıf kademesi yükseldikçe katılımcıların öfke kontrol puanlarının artacağı varsayılmıştır. Ulaşılan sonuca göre anlamlı bir farklılığın olmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklemediği görülmüştür. Bu sonuç, sınıf kademesinin tek başına bu konudaki değişkenliği açıklamada yetersiz kalabileceğini göstermektedir.

Çalışmamızda, büyük yerleşim yerlerinde yaşamının en uzun bölümünü geçiren bireylerin öfke kontrol puanlarının daha düşük olacağı varsayılmıştır. Ancak ulaşılan sonucun anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Bu durum, yerleşim yerinin öfke kontrolü üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Çalışmamızda, anne-baba tutumu demografik olanların öfke kontrol puanlarının diğer tutmlarla yetiştirilmiş olanlara göre daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Ancak elde edilen sonucun, anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ve ilgili hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Bu sonucun üzerinde, bireylerin çevresel etkileşimleri ve arkadaş ilişkileri, anne-baba tutumunun öfke kontrolü üzerinde etkisiz çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Sonuç olarak, çalışmamızdan ve elde ettiğimiz verilerden hareketle; bilişsel esneklik ve öfke kontrolü kavramlarının sadece psikolojinin konuları arasında yer almadığını, bu kavramların dini referanslarda da bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere her boyutuyla bir karşılığının olduğunu ifade edebiliriz. Bu bağlamda, dini referansların bilişsel esneklik ve öfke kontrolü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

KAYNAKÇA

- AKAN**, Şebnem ve Elif Barışkın (2018). “Tiksinti, Öfke, Utanma, Üzüntü ve Mutluluk Duygularını Tetikleyen Durumlar ve Senaryolar”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 33 (82), 1-14.
- AKBAĞ**, Müge ve Seval Erden İmamoğlu (2010). "Cinsiyet ve Bağlanma Stilllerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması", **Studies**, 1 (3), 145-166.
- AKKUŞ**, Halil İbrahim ve Ramazan Uçar (2018). “Dindarlık Tipolojileri Bağlamında Türk Toplumunu”, **Toplum Bilimleri Dergisi**, 12 (24), 115-139.
- AKSEKİ**, Ahmet Hamdi (1974). **İslâm Dini**, 20. Baskı, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- AKTEPE**, Ruveyda (2019). “**Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- ALTINTAŞ**, Ersin ve Mücahit Gültekin (2003). **Psikolojik Danışma Kuramları**, 1. Baskı, Bursa: Alfa Yayınları.
- ALTUNKOL**, Fatma (2011). “**Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- ANDERSON**, Carolyn M., Matthew M. Martin and Katherina S. Thweatt (1998). “Aggressive Communication Traits And Their Relationships With The Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale.” **Journal of Social Behavior and Personality**, 13 (3), 531-540.
- APAYDIN**, Halil (2001). “**Kişilik Özelliklerinin Dini Tutum ve Davranışlara Etkisi**”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun.
- APAYDIN**, Halil (2005). “Erich Fromm’un “Psikanaliz ve Din” Adli Yapıtı Üzerine Bazı Düşünceler”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 18 (18–19), 163–192.
- ARABACI**, Leyla Baysan, Dilek Ayakdaş Dağlı ve Gülsenay Taş (2018). “Madde Kullanım Bozukluklarında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Hemşirelerin Rol Ve Sorumlulukları”, **Bağımlılık Dergisi**, 19 (1), 10-16.
- ARAZ**, Arzu ve Adnan Erkuş (2014). “Duygu Dışavurum Tarzlarının Kavramsallaştırılması ve Ölçümü: Bir Envanter Geliştirme Çalışması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 29 (74), 50-61.
- ARAZ**, Arzu ve Emine Akman Direkçi (2019). “Mutluluk, Üzüntü ve Öfke Dışavurum Tarzlarında Cinsiyet ve Yaş Farklılıkları”, **In: Yeni Symposium**, 57 (1), 16-24.
- AREN**, Selim ve Ahmet Oğuz Akgüneş (2018). “Dört Temel Duygunun Bireylerde Risk Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi”, **İşletme Araştırmaları Dergisi**, 17 (3) 362-378.

- ARICI**, Asude (2005). “**Ergenlerde Dinî Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua**”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- ARINCI**, Kaplan ve Alaittin Elhan (1993). **Merkezi Sinir Sistemi**, 1. Baskı, Ankara: Murat Kitabevi.
- ARSLAN**, Hasan (2011). “Dindarlık Boyutları, Algıları ve Uygulamaları”, **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, 4 (7), 39–61.
- ASICI**, Esra ve Fatma İkiz (2015). “Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 1 (35), 191- 211.
- ASLANKAYA**, Sema Cansu (2020). “**Üniversite Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve Problemlerle Başa Çıkma Yöntemlerinin Anhedoni ve Mükemmeliyetçilik ile İlişkinin İncelenmesi**”, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ATALAY**, Talip (2005). **İlköğretim ve Liselerde Dindarlık**, 1. Baskı, İstanbul: DEM Yayınları.
- ATAYETER**, Büşra (2020). “**Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Mizaç Özellikleri Arasındaki İlişki**”, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ATEŞ**, Hilal (2022). “**Lisans Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Öz Anlayış ve Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- ATKINSON**, Rita L., Richard C. Atkinson and Ernest R. Hilgard (1995). **Psikolojiye Giriş**, 3. Baskı, Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- AVCI**, Dilek Erduran ve Rahmi Yağbasan (2008). “Beyin Yarı Kürelerinin Baskın Olarak Kullanılmasına Yönelik Öğretim Stratejileri”, **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 28 (2), 1-18.
- AVCI**, Özlem Haskan ve İbrahim Yıldırım (2014). “Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 29 (29-1), 157-168.
- AY**, Mehmet Emin (1994). **Ailede ve Okulda Din Eğitiminde Mükâfat ve Ceza**, 2.Baskı, İzmir: Nil Yayınları.
- AYAN**, Altan (2017). “Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyinin Özyeterlilik ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi”, **Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 17 (1), 87-108.
- AYDEMİR**, Rüveyda Efdal (2008). “**Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)**”, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- AYDIN**, Ali Rıza (1996). “Çocuğun Dini Şahsiyet Kazanmasında Ailenin Rolü”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 8 (8), 211- 219.
- AYDIN**, Betül, Seval İmamoğlu ve Müge Yukay (2005). “Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşantıları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin

- İncelenmesi”, **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 21, 1-18.
- AYDIN**, Oktay ve diğerleri (2012). “Meb Okul Öncesi Eğitim Programı’nın Nörogelişimsel Açısından Değerlendirilmesi”, **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 36, 69-93.
- AYTEN**, Ali (2004). “**Kendini Geçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi**”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- AYTEN**, Ali (2014). **Erdeme Dönüş, Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, 3. Baskı, İstanbul: İz Yayınları.
- AYTEN**, Ali (2015). **Din, Erdem ve Sağlık**, 1. Baskı, İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- AYTEN**, Ali ve Ali Köse (2012). **Tanrı’ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma**, 3. Baskı, İstanbul: İz Yayıncılık.
- AYTEN**, Ali ve Hatice Tura (2017). “Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Destekler?”, **İslâmî İlimler Dergisi**, 12 (3), 27-54.
- AYVA**, Asiye Büşra Şirin (2018). “**Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi**”, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- AZ**, Mehmet Sait ve Muhammet Cevat Acar (2020). “Dindarlık İle Özgeçilicilik Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri İle Yapılan Bir Araştırma”, **Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 7(1), 742-773.
- BAHADIR**, Abdülkerim (1999). “**Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din**”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa.
- BAHADIR**, Abdülkerim (2010). “Dogmatik Dindarlık ve Din Referanslı Fanatizm”, **Uluslararası Mevlana ve Mevlevilik Sempozyumu**, 09-10 Ekim, Manisa,
- BAHADIR**, Abdülkerim (2010). **Jung ve Din**. 2. Baskı, İstanbul: İz Yayıncılık.
- BALKAYA**, Feza ve Nesrin H. Şahin (2003). “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 14 (3), 192-202.
- BALTA**, Şeyma Nur (2020). “**Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi**”, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- BALTAŞ**, Acar ve Zuhul Baltaş (1999). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, 20. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BANDURA**, Albert (1982). “Self-Efficacy Mechanism in Human Agency”, **American Psychologist**, 37 (2), 122-147.
- BANDURA**, Albert (1986). “Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory”, **Englewood Cliffs New Jersey: Prentice-Hall Inc**, 415-416.
- BANDURA**, Albert (1993). “Perceived Self-Efficacy in Cognitive. Development And Functioning”, **Educational Psychologist**, 28 (2), 117-148.

- BASUT**, İclal (2020). “**Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi**”, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- BATIGÜN**, Ayşegül Durak ve Çisem Utku (2006). “Bir Grup Gençte Yeme Tutumu ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 21 (57), 65-78.
- BATIGÜN**, Ayşegül Durak ve Nesrin H. Şahin (2003). “Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi?”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 18 (51), 37-59.
- BAYGÖL**, Emel (1997). “**Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi**”, , Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- BAYIR**, Gökçen Sevgi (2016). “**Yatalak Hastalara Bakım Veren Kişilerin Öfke Kontrolü ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi**”, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- BAYMUR**, Feriha Balkış (2017). **Genel Psikoloji**, 26. Baskı, İstanbul: İnkılap Yayınları.
- BAYYİĞİT**, Mehmet (1989). “**Üniversite Gençliğinin Dini İnanç, Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma**”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa.
- BECK**, Judith S. (2016). **Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi**, 2. Basım, Çev. Muzaffer Şahin, Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- BİLGE**, Şadiye Sümeyye (2020). “**Yükseköğretimde Alınan Din Eğitiminin Öğrencilerin Dindarlıklarına Etkisine İlişkin Algıları (Akdeniz Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği)**”, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- BİLGİÇ**, Remziye ve Mehmet Bilgin (2016). “Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 2 (2), 39-55.
- BİLGİN**, Mehmet (2009). “Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler”, **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 3 (36), 142-157.
- BİLGİN**, Mehmet (2017). “Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 16 (62), 945-954.
- BİRON**, Michal and Marc Van Veldhoven (2012). “Emotional Labour in Service Work: Psychological Flexibility And Emotion Regulation”, **Human Relations**, 65 (10), 1259-1282.
- BODUR**, Hüsnü ve Sezai Korkmaz (2017). “İlahiyat Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi”, **Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 30, 329-351.
- BOZKURT**, Nurgül (2019). “**Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi**”, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- BUDAK**, Selçuk (2003). **Psikoloji Sözlüğü**, 2. Baskı, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- BUĞA**, Ahmet ve diğerleri (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi”, **Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2 (1), 48-58.
- BUHARİ**, Ebu Abdillah Muhammed İbn. İsmail (1987). **Sahih-i Buhari ve Tercemesi**, Çev. Muhammed Sofuoğlu, İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- BÜYÜKBAYRAKTAR**, Çağla (2011). “Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi Üzerine”, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- CANAS**, Jose, Inmaculada Fajardo and Ladislao Salmeron (2006). “Cognitive Flexibility”, **International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors**, 1 (3), 297–301.
- CANKILIÇ**, Nazan (2019). “Çocukluk Çağı Travmaları ile Depresyon İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Aracı Rolü”, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- CANTÜRK**, Pınar Uysal (2022). “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi”, **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 21 (43), 55- 67.
- CESUR**, Canan (2017). “Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki”, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- CEVİZ**, Fatma Hayrünnisa (2009). “Orta Yaş Ve Yaşlılıkta Dindarlık, Mistik Tecrübe ve Benlik Saygısı”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- CEYLAN**, Özgün (2017). “Anne Baba Tutumları ile Çocuğun Sosyalleşme Süreci Arasındaki İlişki: Okul Öncesi Örneği”, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- CORNIER**, Sherry and Harold Hackney (2008). **Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci: El Kitabı**, Çev. Tuncay Ergene ve Seher Aydemir Sevim, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- CÜCELOĞLU**, Doğan (1993). **İnsan ve Davranışı**, 4. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇAKIR**, Birsnel (2015). “Ortaokul Öğretmenlerinin Dindarlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Samsun.
- ÇAMUR**, Zeliha (2014). “Yaşamda Anlam ve Dindarlık İlişkisi "Geç Ergenlik Dönemi", Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- ÇARDAK**, Mehmet (2012). “Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya.

- ÇATAL**, Abdullah (2003). “**Erich Fromm’da Din Anlayışı**”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ÇELİKKALELİ**, Öner (2014). “Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki”, **Eğitim ve Bilim**, 39 (176): 347-354.
- ÇETİN**, Özer (2018). “Erich Fromm’da Tanrı Tasavvuru”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 18(3), 75–98.
- ÇİFTÇİ**, Mustafa Can (2019). “**Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ÇİVİTÇİ**, Nazmiye (2011). “Lise Öğrencilerinde Okul Öfkesi ve Yalnızlık”, **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 4 (35), 18-29.
- ÇUHADAROĞLU**, Alper (2011). “**Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları**”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- DAĞCI**, Abdullah (2014). “**Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi**”, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- DAVİD**, Daniel ve et al. (2005). “A Synopsis of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and Applied Research”, **Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy**, 23 (3), 175-221.
- DEMİRCİ**, Ebru ve diğerleri (2018). “Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öfke Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 20 (1), 106-121.
- DEMİRTAŞ**, H. Andaç ve Ali Dönmez (2006). “Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 17 (3), 181-191.
- DENNİS**, John P. and Jillon S. Vander Wal (2010). “The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates of Reliability and Validity”, **Cognitive Therapy and Research**, 34 (3), 241-253.
- DİCK**, Alexandra M. et al. (2014). “Examining Mechanisms of Change in A Yoga Intervention For Women: The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms”, **Journal of Clinical Psychology**, 70 (12), 1170-1182.
- DİNÇ**, Yasemin (2001). “**Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği**”, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- DİRİL**, Aycan (2011). “**Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi**”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.

- DOĞAN, Aslı (2006). “İkinci ve Dördüncü Parmak Uzunluk Oranının Saldırganlık ve Öfke İle İlişkinin Araştırılması”, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- DOĞAN, D. Mehmet (1996). **Büyük Türkçe Sözlük**, 11. Baskı, İstanbul: İz Yayıncılık.
- DOĞAN, Mebrure (2014). “Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum.
- DOĞAN, Süleyman (1995). “Akılcı-duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2 (6), 29-36.
- DRYDEN, Windy (2005). **Rational Emotive Behavior Therapy: In Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy**. (321-324). Springer, Boston: MA.
- DRYDEN, Windy and David Daniel (2008). “Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status”, **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 22 (3), 195-209.
- DURAN, Mehmet Emrullah (2020). “Eleştirel Düşünce ve Dindarlık”, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- EBÛ DÂVÛT, Süleyman b. El Eş’as (1991). **Sünen-i Ebû Davut Terceme ve Şerhi**, Çev. Necati Yeniel ve Hüsayin Kayapınar, İstanbul: Şamil Yayınları.
- ECKHARDT, Christopher, Bradley Norlander and Jerry Deffenbacher (2004). “The Assessment of Anger And Hostility: A Critical Review”, **Aggression and Violent Behavior**, 9 (1), 17-43.
- EKİNCİ, Nezir (2013). “Öğretmenlerde Öfke İfade Tarzları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- EKMEKÇİ, Adem (2004). “20-40 Yaşlar Arası Dini Hayatın İşleyişinde Anomi Problemi (Adapazarı Örneği)”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- ELKİN, Nurten ve Funda Karadağlı (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler”, **Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences**, 21 (1), 64-71.
- ELLIOTT, Charles H. and Laura L. Smith (2019). **Anger Management For Dummies**, 2. Basım, Çev. Sumru Dilan Üçüncü, Ankara: Nobel Yaşam.
- ELLİS, Albert (1980). “Rational-Emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy: Similarities and Differences”, **Cognitive Therapy and Research**, 4 (4), 325-340.
- ELLİS, Albert (1984). The Essence of RET, **Journal of Rational Emotive Therapy**, 2(1), 19-25.
- ELLİS, Albert (2008). **Kendinizi Daha İyi Hissedin, Daha İyi Olun, Daha İyi Kalın**, Çev. S. Kunt Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık.
- ELLİS, Albert and Windy Dryden (2007). **The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy**, New York: Springer Publishing Company.

- ENGİN, Esra ve diğeri (2006). “Alkol ve Madde Bağımlılarında Öfke İfadesi ve Kişilerarası İlişki Tarzı”, **Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi**, 22(1), 211-223.
- ERDEM, Murat ve diğeri (2008). “Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzı”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 9(4), 203-207.
- ERDEN, Seval (2017). **Bilişsel – Davranışçı Kuram Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları**, 1. Basım, Edt. Seval Erden, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- ERDOĞAN, Emine (2014). “**Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi**”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- ERDOĞAN, Sezai Camci (2018). “Üstün Zekâlılar Öğretmenliği Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi”, **Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 16 (3), 77-96.
- EREYİ, Begüm (2016). “**Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizahı Kavramıyla İlişkisi**”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- ERGÜVEN, Selime (2019). “**Aile İçi Duygusal/Psikolojik Şiddeti Önlemede Öfke Kontrolü ve Dini Başa Çıkma**”, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çorum.
- ERÖZKAN, Atılgan (2006). “Öfke ile Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program”, **Milli Eğitim Bakanlığı**, 171 (35), 55-66.
- ERYÜCEL, Sema (2013). “**Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma**”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- EŞEL, Ertuğrul (2009). “Dinî ve Mistik Deneyimlerin Muhtemel Bilişsel ve Nörobiyolojik Düzenekleri”, **Psychiatry and Clinical Psychopharmacology**, 19 (2), 193-205.
- FİYAKALI, Nuran Ceren (2008). “**Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması**”, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- FOLKMAN, Susan and Richard S. Lazarus (1984). **Stress, Appraisal and Coping**, New York: Springer Publishing Company.
- FROMM, Erich (1994). **Sevgi ve Şiddetin Kaynağı**, 6. Basım, Çev: Yurdanur Salman ve Nalan İçten, İstanbul: Payel Yayıncılık.
- FROMM, Erich (2016). **İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri**, 1. Baskı, Çev: Şükrü Alpagut, İstanbul: Say Yayınları.
- GAZALİ, Ebu Hamid b. Muhammed (1988). **İhyâu Ulumi'd Din**. Çev. Mehmet A. Müftüoğlu. İstanbul: Çile Yayınevi.
- GAZALİ, İmam (1982). **İhyau Ulumi'd Din**, Cilt:3, Çev. Mehmed A, Müftüoğlu, İstanbul: Çile Yayınevi.
- GEBEL, Saliha (2003). “**Psikoloji-Din İlişkisi ve Jung**”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- GEBEŞ**, Hüseyin (2011). “**Akran Eğitimi ile Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi**”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- GEÇTAN**, Engin (2000). **Psikanaliz ve Sonrası**, 9. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GENÇ**, Hacer (2020). “**Zorlu Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma: Hz. Eyüp, Hz. Yusuf Hz. Yunus Örneği**”, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- GÖCEN**, Gülüşan (2005). “**Dini İnanç ve İbadetin Kendini Gerçekleştirme ile İlişkisi**”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- GÖCEN**, Gülüşan (2012). “**Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması**”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- GÖKA**, Erol (2010). **Ölme, Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi**, 2. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- GRATZ**, Kim L. and Lizabeth Roemer (2004). “Multidimensional Assessment of Emotion Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale”, **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 26 (1), 41- 54.
- GÜL**, Hayrettin (2007). “**Sosyokültürel Açından Din Görevlilerinin Toplumdaki İmajı “Kayseri- Kocasinan Örneği**”, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- GÜLÜM**, Volkan ve İhsan Dağ (2012). “Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 13 (3), 216-223.
- GÜN**, Nil (2004). **Geçmişin Gölgeleleri Duyguların Dili**, 8. Baskı, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- GÜNAY**, Ünver (1999). **Erzurum ve Çevre Köylerinde Dini Hayat**, 1. Baskı, İstanbul: Erzurum Kitaplığı.
- GÜNDOĞAR**, Duru ve Serpil Demirci, S. (2007). “Konfabulasyon (Masallama): İlgi Çeken Ancak Yeterince Bilinmeyen Bir Belirti”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 18 (2), 172-178.
- GÜNGÖR**, Muhammed (2014). “Hıristiyanlıkta Yedi Ölümcül Günah”, **Dini Araştırmalar**, 17(45), 36-59.
- GÜRBÜZ**, Arzu Gezgin (2008). “**Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başaçıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi**”, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- GÜRKAN**, Emre (2022). “**Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordamada Bilişsel Esneklik ve Maneviyatın Rolü**”, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- GÜRPINAR**, Aybala Ceylin (2021). “**Öğretmen Adaylarının Bilinçli Farkındalık Bilişsel Esneklik ve Ruhsal Belirtilerinin İncelenmesi**”, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- GÜRSES**, İbrahim (2007). “Jung’cu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufi Öykülerin Değerlendirilmesi: Sîmurg Örneği”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 16 (1), 77–96.
- GÜRSU**, Orhan (2011). “Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.
- GÜRSU**, Orhan (2018). **Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım**, 1. Basım, İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- GÜRÜZ**, Seher Olga (2021). **Bilişsel Davranışçı Terapi Psikoterapide Yeni Gelişmeler**, 1. Baskı, Ed. Hakan Türkçapar ve Zeynep Karataş, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- GÜVEN**, Hülya (2008). “**Depresyon ve Dindarlık İlişkisi**”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- GÜVENÇ**, Fatma (2019). “**Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki**”, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- GÜZEL**, Ali (2000). “İş Hukukunda Yeniden Yapılanma Süreci ve İşin Düzenlenmesi Konusunda Esneklik”, **İş Hukuku ve İktisat Dergisi**, 5 (3), 203-221.
- HASANKAHYAOĞLU**, Havva Rabia (2008). “**Dindarlık ve Empati İlişkisi**”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- HAYTA**, Akif (1993). “**Psiko-Sosyal Uyum ve Dini Pratikler (Bursa İlahiyat Örneği)**”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- HOROZCU**, Ümit (2017). **Din Psikolojisi**, 2. Basım, İstanbul: Rağbet Yayınları.
- HÖKELEKLİ**, Hayati (2017). **Din Psikolojisi**, 13. Baskı, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- ILDIZ**, Güçlü (2014). **Kutsal Makine: Beyin**, 2. Baskı, İstanbul: Sınır Ötesi Yayınları.
- İŞİK**, Zehra (2013). “**Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma**”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- İŞİLOĞLU**, Barış (2006). “**Anksiyete ve Depresyon Tanısı ile İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Soyodemografik Faktörler, Çift Uyumu ve Hastalıklarla İlişkisi**”, T.C Sağlık Bakanlığı Bakır Köy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hatalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul.

- İBRAHİM**, Muhammed İsmail (1969). **Mucemü'l Eلفaz ve'l Alamil Kur'aniyye**, Daru'l Fikri'l Arabi, Kahire.
- İMAMOĞLU**, Abdulvahit ve Yılmaz Çelik (2009). "Evlilik Hayatında Kıskançlık-Dindarlık İlişisine Psikolojik Yaklaşım", **Dini Araştırmalar**, 12 (35), 7-30.
- İMAMOĞLU**, Seval (2003). "**Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**", Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- İNALKAÇ**, Seher ve Hülya Arslantaş (2018). "Duygusal Yeme", **Arşiv Kaynak Tarama Dergisi**, 27 (1), 70-82.
- İNCEDAL**, Ayhan (2019). "**Ergenlerde Dindarlık ve Kimlik Uygulamaları Arasındaki İlişki**", Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- İSFEHANİ**, Rağıp (2007). **Müfredat Eلفazil Kur'an**, 4. Baskı, Çev. Yusuf Türker, İstanbul: Pinar Yayınları.
- JOHNSON**, Benjamin Todd (2016). "**The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping and Symptomatology in Psychotherapy**", Marquette University Graduate School, Master Thesis, Milwaukee Wisconsin.
- KAFALI**, Hasan (2005). "**Lise Öğrencilerinde Dini İnanç ve Tutumların Sosyal İlişkilere Etkisi Ergani Örneği**", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- KAHRAMAN**, Hanife (2018). "Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar", **Ayna Klinik Psikoloji Dergisi**, 5 (2), 1-24.
- KALIÇ**, Murat (2021). "**Dünyevileşme ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma**", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- KARACA**, Faruk (2003). "Dindarlığın Fonksiyonellci Üzerine", **Dinî Araştırmalar**, 6 (16), 75-85.
- KARACA**, Faruk (2006). "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma", **İslami Araştırmalar Dergisi**, 19 (3), 479-489.
- KARACA**, Yusuf (2006). "**Karaçay Türklerinde Dini Hayat Başhüyük Kasabası Örneği**", Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Van.
- KARACOŞKUN**, Mustafa Doğan (2019). **Din Psikoljisi: El Kitabı**, 5. Baskı, Ankara: Grafiker Yayınları.
- KARAGÖZ**, Yalçın (2019). **SPSS Ve AMOS Uygulamalı Nicel-Nitel-Karma Bilimsem Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği**, 2. Baskı, Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- KARAMAN**, Gülşen, Fatıma Nureşan Yumuşak ve Erdi Bahadır (2020). "Mükemmeliyetçilik ile Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolü", **Academic Review of Humanities and Social Sciences**, 3 (2), 436-446.
- KARASAR**, Niyazi (2015). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, 28. Baskı, Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- KARATAŞ**, Zeynep ve Hakan Türkçapar (2021). **Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler**, 1. Baskı, Editör: Hakan Türkçapar ve Zeynep Karataş, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- KARSLI**, Necmi (2011). “**Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)**”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum.
- KAVUN**, Yusuf (2016). “**Ergenlerde Dindarlık ve İnsani Değerler**”, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- KAVUT**, Sevgi (2020). “Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme”, **Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 6 (2), 681–695.
- KAYA**, Mevlüt (1998). **Din Eğitiminde İletişim ve Dini Tutum**, 1. Basım, Samsun: Etüt Yayınları.
- KAYIKLI**, Hasan (2018). **Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine**, 5. Baskı, Adana: Karahan Kitapevi.
- KAYIKLIK**, Hasan (2000). “**Dinî Yaşayış Biçimleri: Psikolojik Temelleri Açısından Bir Değerlendirme**”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- KAYIKLIK**, Hasan (2002). “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, 5 (13), 27–40.
- KAYIKLIK**, Hasan (2003). “Allport’a Göre Dini Yaşayışa Gelişimsel Bir Açılım”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, 5 (15), 121–138.
- KAYIKLIK**, Hasan (2006). “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, 19 (3), 491–499.
- KEÇİALAN**, Rabia (2013). “**Ergenlere Yapılan Sosyal Beceri Eğitiminin İletişim ve Öfke Kontrolüne Etkisi**”, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- KEPENEK**, Sinem Zeynep (2022). “**Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki**”, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- KILIÇ**, Ayperi Otru (2022). “**Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Genel Öz Yeterlik ve İyimserlik Düzeyinin Örtük Zekâ İnançları ile İlişkisinin İncelenmesi**”, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- KIMTER**, Nurten (2014). “İlgili-Seven Anne-Baba Tutumları ile Din ve Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine”, **Dini Araştırmalar**, 18 (46), 18-46.
- KISAÇ**, İbrahim (1997). “**Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri**”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- KISAÇ**, İbrahim (1999). “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri”, **Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi**, 1 (1), 63-74.

- KOÇ**, Ayşe (2011). “**Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı**”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- KOÇ**, Gülşah Geyik (2020). “**Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- KOÇ**, Mustafa (2004). “Din Psikolojisine Genel Bir Bakış -I- (David M. Wulff)”, **İslâmî Araştırmalar Dergisi**, 17 (3), 252–263.
- KOÇ**, Mustafa (2008). “**Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki**”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa.
- KORKMAZ**, İsa (2014). **Eğitim Psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretim**, 12. Baskı, Edt. Binnur Yeşilyaprak, Ankara: Pegem Akademi.
- KÖKDEMİR**, Hülya (2004). “Öfke ve Öfke Kontrolü”, **Pivolka**, 3 (12), 7-10.
- KÖKNEL**, Özcan (1999). **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 13. Basım, İstanbul: Altın Kitaplar.
- KÖKTAŞ**, Mehmet Emin (1993). **Türkiye’de Dini Hayat**, 1. Baskı, İstanbul: İşaret Yayınları.
- KÖMÜR**, Beyza Emine (2018). “**Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması**”, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- KÖSE**, Ali ve Ali Ayten (2012). **Din Psikolojisi**, 2. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- KÖSE**, Ali ve Talip Küçükcan (2006). **Deprem ve Din**, 1. Baskı, İstanbul: Emre Yayınları.
- KULA**, M. Naci (2001). **Kimlik ve Din**, 1. Baskı, İstanbul: Ayışığı Yayınları.
- KULA**, M. Naci (2005). **Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma**, 1. Basım, İstanbul: Dem Yayınları.
- KULA**, M. Naci (2006). “İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral Ve Manevi Desteğin Önemi”, **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 6 (3), 73-94.
- KULA**, M. Naci (2011). “Engelli Birey ve Ailelerinin Yaşantılarında Hz. Muhammed’in Örnekliği (Çorum Örneği)”, **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 11 (3), 163-194.
- KULA**, M. Naci (2012). **Bakıma Muhtaç Kişilere Yönelik Sosyal Hizmetler ve Dini Değerler. Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri**, 3. Baskı, Edt. Nurullah Altaş ve Mustafa Köylü, İstanbul: DEM Yayınları.
- KULA**, M. Naci (2016). **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt 1**, 1. Basım, Ed. Ali Ayten, Mustafa Koç ve Nuri Tınmaz, İstanbul: Dem Yayınları.
- KULA**, M. Naci ve Hacer Çakmak (2019). “Abraham Maslow’un Kendini Gerçekleştirme Kavramının Aziz Neseî’nin İnsanı-ı Kamil Kavramıyla Karşılaştırılması”, **Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Dergisi**, 6 (11), 9–39.

- KULA**, Tahsin (2012). “**Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örneği)**”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- KUMRAL**, Emre (2014). **Klinik Nöropsikoloji ve Nöropsikiyatrik Hastalıklar**, 2. Baskı, Ankara: Güneş Tıp Kitapevi.
- KURT**, Abdurrahman (2009). “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 18 (2), 1-26.
- KÜÇÜKER**, Deniz (2016). “**Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**”, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- KÜSBEÇİ**, Özge Yılmaz (2014). **Klinik Nöropsikoloji ve Nöropsikiyatrik Hastalıklar**, 2. Baskı, Edt: Emre Kumral, Ankara: Güneş Kitapevi.
- LAÇİN**, Betül Gökçen Doğan ve İlhan Yalçın (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 34 (2), 358-371.
- LEAHY**, Robert L. (2007). **Bilişsel Terapi Ve Uygulamaları**, 2. Basım, Çev. Hasan Hacak, Muhittin Macit ve Ferruh Özpilavcı, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- MARTİN**, Matthew M. and Rebecca B. Rubin (1995). “A New Measure of Cognitive Flexibility”, **Psychological Reports**, 76 (2), 623-626.
- MARTİN**, Matthew M., Carolyn M. Anderson and Katherine S. Thweatt (1998). “Aggressive Communication Traits And Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale And The Communication Flexibility Scale”, **Journal of Social Behavior and Personality**, 13 (3), 34-45.
- MASLOW**, Abraham (2001). **İnsan Olmanın Psikolojisi**, 1. Baskı, Çev. Okhan Gündüz, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- MCINTOSH**, Daniel N. (1995). “Religion-As-Schema, With Implications for the Relation Between Religion and Coping”. **The International Journal for the Psychology of Religion**, 5 (1), 1-16.
- MEHMEDOĞLU**, Ali Ulvi (1999). “**Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (İstanbul Örneği)**”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- MEHMETOĞLU**, Ali Ulvi ve Adem Aygün (2006). “James W. Fowler ve İnanç Gelişim Teorisi”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 6 (1), 117-139.
- MERTOĞLU**, Münevver (2019). **Aile, Okul, İşyeri, Spor, Cezaevleri ve Yaşamın Diğer Alanlarında Öfke Kontrolü**, 3. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- MİÇOOĞULLARI**, Bülent Okan (2007). “**Özel Yetenek ve Öss Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke - Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması**”, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu.

- MORRIS**, Charles G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak**, 3. Basım, Çev. Belgin Ayraşık ve Melike Sayıl, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- MUTLU**, Kayhan (1989). “Bir Dindarlık Ölçeği (Sosyolojide Yöntem Üzerine Bir Tartışma)”, **İslâmî Araştırmalar Dergisi**, 3 (4), 194-199.
- MUZ**, Seda (2009). “**Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma**”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- MÜSLİM**, Ebu’l Hüseyin Müslin İbn. Haccac (1988). **Sahih-i Müslim ve Tercemesi**, Çev. Muhammed Sofuoğlu, İstanbul: İrfan Yayıncılık.
- NELSON**, Jones Richard (1982). **Danışma Psikolojisi Kuramları**, 5. Basım, Çev. Füsun Akkoyun, İstanbul: Nobel Yayınevi.
- NOYAN**, Mehmet Ali (2007). “**Türkiye’de Çalışma Hayatında Esneklik Politikasının Çalışma Süreleri Açısından Değerlendirilmesi**”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- OKTAN**, Vesile (2005). “Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi”, **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 21 (21), 183-192.
- OKUMUŞ**, Ejder (2016). “Toplum Bağlamında Din-Kültür Etkileşimi”, **Electronic Turkish Studies**, 11 (7), 269–292.
- OKUMUŞLAR**, Muhiddin (2002). **Fıtrattan Dine**, 1. Baskı, Konya: Yediveren Yayınları.
- ONAY**, Ahmet (2004). **Dindarlık, Etkileşim ve Değişim**, 1. Baskı, İstanbul: DEM Yayınları.
- ONUR**, Bekir (2017). **Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm**, 11. Baskı, Ankara: İmge Kitabevi.
- ÖKTEM**, Öget (1994). “Nöropsikolojik Testler ve Nöropsikolojik Değerlendirme”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 9 (33), 33-44.
- ÖNEM**, Çağrı (2010). “**Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**”, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- ÖZ**, Sinan (2012). “**Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- ÖZCAN**, Havva Duygu Akçay (2016). “**Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Özyeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- ÖZCAN**, Özlem ve Gonca Gül Çelik (2017). “Bilişsel Davranışçı Terapi”, **Türkiye Klinikleri**, 3 (2), 115- 120.
- ÖZDEMİR**, Hatice ve Murat Rezaki (2007). “Beyin Damar Hastalığı Sonrası Gelişen Frontal Belirtiler ve Klüver-Bucy Benzeri Sendrom”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 18 (2), 184-188.

- ÖZDEMİR**, Yakup Anıl (2019). “**Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Roller ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Bakımından İncelenmesi**”, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ÖZDEMİR**, Yalçın ve Tahsin İlhan (2012). “Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme”, **Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi**, 7 (1), 157-180.
- ÖZDOĞAN**, Öznur (2009). **Aşkın Yanımız; Maneviyat**, 1. Baskı, Ankara: Özdenöze Yayınları.
- ÖZEN**, Nurper Erberk ve diğerleri (2005). “Şizofreni, Depresyon ve Alkol Bağımlılığında Frontal Bölge İşlevselliğinin Değerlendirilmesi”, **Klinik Psikofarmakoloji Bulteni**, 15 (3), 93-103.
- ÖZER**, A. Kadir (1994). “Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısı ile İlgili Bir Çalışma”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 9 (31), 12-25.
- ÖZGÜL**, Mustafa (2017). “**Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma**”, Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu.
- ÖZKAN**, Ayşenur (2008). “**Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi**”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ÖZKAN**, Osman (2016). “**Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi**”, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
- ÖZMEN**, Ahmet (2004). “**Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi**”, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- ÖZMEN**, Ahmet (2006). “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 39 (1), 39 - 56.
- ÖZTÜRK**, İsa (2015). “**Gordon Allport’un Din Anlayışı**”, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ÖZTÜRK**, Özlem (2013). “**İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü**”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- PARVİZİ**, Golsa (2021). “**Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü**”, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- PEKER**, Hüseyin (2012). “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 12 (2), 41-49.

- PIRİNÇÇİ**, Leyla Nazlı (2009). “**Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- REİS**, Nisa (2020). “**Ödüle/Cezaya Duyarlılık, Bilişsel Esneklik ve Depresyon Arasındaki İlişki: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü**”, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- SAGIR**, Dinçer (2016). “**Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Baba Tutumlarıyla İlişkisi**”, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- SALA**, Gülcem (1997). “**Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi**”, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- SARIKAN**, Sıdıka (2023). “**Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- SARIKAYA**, Nazlı (2019). “**Ergenlerde Kişilerarası Problem Çözmenin Bilişsel Esneklik ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi**”, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- SATAN**, Ayşin Aydınay (2014). “**Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi**”, **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 3 (7), 56-74.
- SAVRUN**, Mert (2005). “**Emosyonel Sistem ve Stres**”, **Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi**, (47), 75-88.
- SCHOTTE**, David E. and George A. Clum (1982). “**Suicide İdeation in A College Population: A Test of Model**”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 50 (5), 690-696.
- SENEMOĞLU**, Nuray (2013). **Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya**, 23. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- SEZAN**, Turan (2016). “**Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları**”, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- SOLSO**, Robert L., Kimberly Maclin and Otto H. Maclin (2021). **Bilişsel Psikoloji**, 10. Baskı, Çev. Ayşe Ayçiçeği-Dinn, İstanbul: Bilge Kültür-Sanat Yayınları.
- SOYKAN**, Çiğdem (2003). “**Öfke ve Öfke Yönetimi**”, **Kriz Dergisi**, 11 (2), 19-27.
- SÖYLEMEZ**, Sinem, Mehmet Koyuncu ve Sonia Amado (2018). “**Utanç ve Suçluluk Duygularının Bilişsel Psikoloji Kapsamında Değerlendirilmesi**”, **Psikoloji Çalışmaları**, 38 (2), 259-288.

- SPIRO**, Rand J. et al. (1992). “**Cognitive Flexibility, Constructivism, and Hypertext: Random Access Instruction For Advanced Knowledge Acquisition In Ill-Structured Domains**”, Edt, Duffy, T. M. and Jonassen, D., Constructivism And the Technology of Instruction: A Conversation, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- STONER**, Sue B. and W. Boyd Spencer (1987). “Age and Gender Differences With the Anger Expression Scale”, **Education and Psychological Measurement**, 49, 487-492.
- SUBAŞI**, Necdet (2002). “Türk(ıye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler”, **İslamiyat Dergisi**, 5 (4), 17-40.
- SÜTCÜ**, Serap Tekinsav (2006). “**Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi**”, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- ŞAHİN**, Adem (1999). “**İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma**”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- ŞAHİN**, Adem (2001). **Üniversite Öğrencilerinde Dini Hayat (Fakülteler Arası Karşılaştırmalı Bir Araştırma)**, Konya: Özgün Dizgi.
- ŞAHİN**, Adem (2007). “Din Psikolojisine Bilişsel Yaklaşım: McIntosh'un “Bilişsel Bir Şema Olarak Din” Teorisi Örneği”, **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 23 (23), 35-50.
- ŞAHİN**, Adem (2007). “Ergenlerde Dindarlık, Algılanan Anne Baba Dindarlığı ve Çocuk Yetiştirme Arasındaki İlişkisi”, **Marife Dergisi**, 7 (1), 221- 247.
- ŞAHİN**, Hülya (2005). “Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri” **Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi**, 6 (10), 1-22.
- ŞAHİN**, Nesrin Hisli, Ayşegül Durak Batıgün ve Cemal Uzun (2011). “Anksiyete Bozukluğu: Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı Ve Öfke Açısından Bir Değerlendirme”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 12 (2), 107-113.
- ŞAHİN**, Nesrin Hisli, Aziz Onur ve H. Nejat Basım (2008). “İntihar Olasılığının Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik ile Yordanması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 3 (62), 79-88.
- ŞENTEPE**, Ayşe (2016). “**Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi**”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya.
- ŞENTÜRK**, Habil (2004). “Freud'un Psikoloji ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, 7 (19), 221-229.
- TANIŞ**, Zeynep İrem (2014). “**Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke tarzları Arasındaki İlişki**”, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- TAPLAMACIOĞLU**, Mehmet (1962). “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 10 (1), 141-152.

- TARHAN, Nevzat (2007). **Duyguların Dili**, 4. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- TATLICI, Mehmet Emin (2020). “**Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Bilişsel Esnekliklerinin ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi**”, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- TATLILIOĞLU, Kasım ve Mehmet Karaca (2013). “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”, **The Journal of Academic Social Science Studies**, 6 (6), 1101-1123.
- THOMAS, Sandra P. and Williams, Robert L. (1991). “Perceived stress, trait anger, modes of anger expression, and health status of college men and women”, **Nursing Research**, 40 (5), 303-307.
- TİRMİZİ, Ebu İsa Muhammed (2004). **Sünen-i Tirmizî Tercemesi**, Çev. Abdullah Parlıyan. Konya: Konya Kitapçılık.
- TİRMİZİ, Ebû İsa Muhammed b. İsa b. Sevre es-Sülemî (1992). **Sünen-i Tirmizî Tercemesi**, Çev. Osman Zeki Mollamehmet. Cilt. I-II. İstanbul: Yunus Emre Yayınları.
- TOPUZ, İlhan (2003). “**Dinî Gelişim Seviyeleri ile Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa.
- TOPUZ, İlhan (2011). “Dindarlık Tipolojilerini Belirleme Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması “Gazali’nin Anlayışına Göre”, **Marife Bilimsel Birikim Dergisi**, 11 (3), 175-189.
- TUĞRUL, Ceylan (1999). “Duygusal Zekâ”, **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 1, 12-20.
- TÜMER, Günay (1986). “Çeşitli Yönleriyle Din”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 28 (1), 213-268.
- TÜRK DİL KURUMU (1988). **Türkçe Sözlük**, Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarik Yüksek Kurumu Türk Dili Kurumu.
- TÜRKÇAPAR, M. Hakan (2014). **Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Uygulama**, 8. Baskı, Ankara: HYB Basım Yayın.
- TÜRKÇAPAR, M. Hakan ve Mehmet Ali Yıldız (2021). **Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler**, 1. Baskı, Edt. Hakan Türkçapar ve Zeynep Karataş, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- TÜRKER, Rumeysa Nur (2018). “Erich Fromm’da Karakter Tipleri ve Din”, **Balıkesir İlahiyat Dergisi**, 4 (2), 81-104.
- TÜRKER, Sinan (2010). “**Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- UĞURLU, Mert (2009). “**Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Düzeyi ve Öfke Düzeyinin Komobidite ve İşlevsellik Üzerine Etkisi**”, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.
- ULU, Mustafa (2013). “James W. Fowler’e Göre İnanç ve İncanın Yapısal Modeli”, **Bilimname**, 25 (2), 157-168.

- ULU, Mustafa (2016). “İnanç Gelişim Teorisi: İnanç Aşamaları”, **Bilimname**, 30 (1),139–156.
- ULU, Mustafa (2017). **Psikolojik Din Kuramları**, 1. Baskı, Kayseri: Kimlik Yayınları.
- UYSAL, Pınar ve Başar Bilgiç (2014). **Klinik Nöropsikolojide Temel Kavramalar, Klinik Nöropsikoloji ve Nöropsikiyatrik Hastalıklar**, 2. Basım, Edt. Emre Kumral, Ankara: Güneş Tıp Kitapevi.
- UYSAL, Saliha (2007). “**Transpersonel Psikoloji ve Din**”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- UYSAL, Veysel (1995). “İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, 8 (3-4), 263-271.
- UYSAL, Veysel (2006). **Türkiye’de Dindarlık ve Kadın**, 1. Baskı, İstanbul: DEM Yayınları.
- UYSAL, Veysel (2007). **Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri**, 1. Baskı, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- ÜNGÜREN, Engin (2015). “Beynin Nöroanatomik ve Nörokimsyal Yapısının Kişilik ve Davranış Üzerindeki Etkisi”, **Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi**, 7 (1), 193-219.
- ÜZÜMCÜ, Bahar ve Ece Emre Müezzın (2018). “Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi”, **Sakarya University Journal of Education**, 8 (1), 8-25.
- www. <https://www.youtube.com/watch?v=dEHYIczPvMc> (14.01.2023)
- YAMAN, Ali Osman (2008). “**İstanbul Büyükşehir Mece de Lise Öğrencilerinin Din Algısı**”, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- YAPAREL, Recep (1987). “Dini Tarifi Mümkün Mü?”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 4, 403–417.
- YAPAREL, Recep (1987).”Yirmi-Kırk Yaşlar Arasında Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- YAPICI, Asım (2002). “Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2 (2), 75–117.
- YAPICI, Asım (2003). “Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 3 (1), 126-165.
- YAPICI, Asım (2006). “Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 6 (1), 66-116.
- YAPICI, Asım (2012). “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”, **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 17 (2), 1-34.
- YAPICI, Asım (2013). **Ruh Sağlığı ve Din-Psiko-Sosyal Uyum Ve Dindarlık**, 3. Baskı, Adana: Karahan Kitapevi.

- YAPICI, Asım (2015). “Kuramdan Yönteme “Ruh Sağlığı-Din” Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 11 (2), 25–61.
- YAPICI, Asım ve Hasan Kayıklı (2005). “Dinsel Eğilimle Ön Yargı ve Hoşgörüsüzlük Arasındaki İlişkiler Üzerine Psikolojik Bir Araştırma”, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 14 (1), 413–426.
- YAPICI, Asım ve Zeki Salih Zengin (2003). “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 3 (2), 65-127.
- YAPICI, Asım ve Zeki Salih Zengin (2003). “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıraları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği”, **Değerler Eğitim Dergisi**, 1 (4), 173-206.
- YAŞAR, Sümeyra (2020). “**Üniversite 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sosyal İlgili Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- YAVUZ, Adem (2009). “**18-25 Yaş Üniversite Gençliğinde Dinî İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi (Sakarya Üniversitesi Örneği)**”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- YAVUZ, Kerim (1982). “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Dergisi**, 5, 87-108,
- YAVUZ, Kerim (1994). **Çocuk ve Din**, 3. Baskı, İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları.
- YAVUZER, Haluk (1990). **Çocuk Psikolojisi**, 42. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- YEĞİN, Hüseyin İbrahim (2010). “Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10 (2), 235-258.
- YELPAZE, İsmail (2020). “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü”, **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 22 (2), 535-549.
- YELPAZE, İsmail ve Levent Yakar (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi”, **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 9 (54), 913-935.
- YENER, Görsev G. (2002). “Beyin-Sinir Ağları Ve İlişkili Klinik Özellikler”, **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 5 (3), 135-138.
- YILDIZ, Funda (2018). “**Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi**”, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- YILDIZ, Kübra (2017). “**Ailelerde Çocuk Disiplini ve Dindarlık İlişkisi (Bursa Örneği)**”, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- YILDIZ, Mehmet Ali ve M. Hakan Türkçapar (2021). **Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler**, Edt. Hakan Türkçapar ve Zeynep Karataş, 1. Basım, Ankara: Nobel Yayıncılık.

- YILDIZ**, Murat (2001). “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, **Tabula Rasa Felsefe ve Teoloji Dergisi**, 1 (1), 19-42.
- YILDIZ**, Murat (2002). “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dindarlık ve Ölüm Kaygıları Üzerine”, **Akademik Araştırmalar Dergisi**, 14, 161-174.
- YILMAZ**, Hakan (2012). “Nöropsikoloji’ye Uzanan Yol”, **Nöropsikoloji Dergisi**, 1 (1), 31-37.
- YOĞURTCU**, Fatma (2009). “**Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı**”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- YÜCE**, Fatma (2009). “**Gençlerde Dinî Yönelim ve Kişilik**”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- YÜKSEL**, Emrullah (1999). “Din Fenomeni”, **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 1, 79-110.
- ZMİGROD**, Leor et al. (2018). “Cognitive Flexibility and Religious Disbelief”, **Psychological Research**, 83 (8), 1749-1759.



**“NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI**

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :12/05/2023 Toplantı Sayısı:06 Karar No :2023/221
Araştırmanın Başlığı	Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü Üzerine Bir Araştırma.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Ayşe ÜZÜM
Etik Kurul Kararı	14152 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
12/05/2023

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan

EKLER

Ek-1 Kişisel Anket Formu

Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Bir Araştırma

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Din Psikolojisi bilim dalı bünyesinde Prof. Dr. Adem ŞAHİN danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Ayşe ÜZÜM tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı “Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Elinizdeki anket formu kişilerin kendi duygu, düşünce ve kanaatlerini ifade etmek amacıyla kullandıkları birtakım cümlelerden oluşmaktadır. Sizden, değişik konularla ilgili olarak yazılan bu maddeleri dikkatlice okuyup her birinde belirtilen duygu, kanaat ve davranışların sizin için uygun olup olmadığını veya söz konusu ifadelere katılıp katılmadığınızı belirtmeniz istenmektedir.

Her insanın duygu ve kanaatleri veya davranışları birbirinden farklı olabileceğinden maddeleri çevrenin etkisinde kalmadan işaretleyiniz. Çünkü bu bir sınav değildir. Lütfen bu noktayı aklınızdan çıkarmayınız. Ayrıca, anket üzerine kimliğinizle ilgili herhangi bir şey yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve elde edilen sonuçlar yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi ve gerçeğe uygun cevaplar araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesine büyük katkıda bulunacaktır. Lütfen her maddeyi atlamadan dikkatle okuyunuz ve kanaatinize en uygun ya da en yakın olan seçeneği işaretleyiniz. Anketin doldurulması konusunda gösterdiğiniz sıcak ilgi, yardım ve iş birliğine şimdiden teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
1) Cinsiyetiniz:	<ul style="list-style-type: none"> a) Kız b) Erkek
2) Yaşınız:	<ul style="list-style-type: none"> a) 18-21 b) 22-25 c) 25 üstü
3) Üniversitede okumakta olduğunuz bölüm:	<ul style="list-style-type: none"> a) İslami İlimler Fakültesi b) Tıp Fakültesi c) Sağlık Bilimleri Fakültesi d) Mühendislik e) Diğer (Sadece Eğitim Fakültesi öğrencileri doldurdu anketi)
4) Sınıfınız:	<ul style="list-style-type: none"> a) Hazırlık b) 1. Sınıf c) 2. Sınıf d) 3. Sınıf e) 4. Sınıf f) 5. Sınıf
5) Hayatınızın en uzun süresi nerede geçti?	<ul style="list-style-type: none"> a) İl Merkezi b) İlçe Merkezi c) Köy/Kasaba
6) Annenizin çocuk yetiştirme tutumu size göre aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?(Çocuk Yetiştirme Tutumu: Annenizin sizi yetiştirirken sözlü, fiziksel veya duygusal olarak size nasıl davrandığını ifade eder).	<ul style="list-style-type: none"> a) Demokratik b) Otoriter/Baskıcı c) Aşırı Koruyucu d) İlgisiz e) Dengesiz/Tutarsız

7) Babanızın çocuk yetiştirme tutumu size göre aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?(Çocuk Yetiştirme Tutumu: Babanızın sizi yetiştirirken sözlü, fiziksel veya duygusal olarak size nasıl davrandığını ifade eder).

- a) Demokratik
- b) Otoriter
- c) Aşırı Koruyucu
- d) İlgisiz
- e) Dengesiz/Tutarsız

8) Dinin hayatınızın şekillenmesinde en etkili faktör aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Aile
- b) İlk ve orta öğretim okulundaki Din Kültürü dersleri
- c) İmam hatip meslek dersleri
- d) Kur'an Kursu
- e) Dini Cemaat

Ek-2 Bilişsel Esneklik Envanteri

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ						
Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek-3 Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği						
Sizi öfkeliendiren bir insana karşı aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?		Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1.	Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.	0	0	0	0	0
2.	Beni bu şekilde sınırlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm.	0	0	0	0	0
3.	Onu mahvetmek isterim.	0	0	0	0	0
4.	Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.	0	0	0	0	0
5.	Anında parlarım.	0	0	0	0	0
6.	Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.	0	0	0	0	0
7.	Hakaret ederim.	0	0	0	0	0
8.	Karşımdakini cezalandırmak isterim.	0	0	0	0	0
9.	Dedikodusunu yaparım.	0	0	0	0	0
10.	Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.	0	0	0	0	0
11.	Burnunun ortasına bir yumruk hak ediyor diye düşünürüm.	0	0	0	0	0
12.	Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.	0	0	0	0	0
13.	Beni sevmediğini düşünürüm.	0	0	0	0	0
14.	Beni önemsemediğini düşünürüm.	0	0	0	0	0
15.	Karşımdakinden intikam almak isterim.	0	0	0	0	0
16.	Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.	0	0	0	0	0
17.	O anda öcümü almak isterim.	0	0	0	0	0
18.	Onu aşağılamak isterim.	0	0	0	0	0
19.	Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.	0	0	0	0	0
20.	İstediklerinin tam tersini yaparım.	0	0	0	0	0
21.	Gerekmedikçe konuşmam, ilgi göstermem.	0	0	0	0	0
22.	Saatlerce öfkeli kalırım.	0	0	0	0	0
23.	Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.	0	0	0	0	0
24.	Bana patronluk taslıyor diye düşünürüm.	0	0	0	0	0
25.	Kendimi savunarak konuşurum.	0	0	0	0	0
26.	Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.	0	0	0	0	0
27.	Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.	0	0	0	0	0

28.	Yüksek sesle bağıırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29.	Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30.	Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31.	Sakin olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32.	Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33.	Onu yenmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34.	Ona, neye yol açacağını iyice göstermeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35.	İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36.	Benden istediklerini yapmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37.	Ona mutlaka bir şeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38.	Kim olduğumu ona gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39.	Benimle alay ettiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40.	Ona gününü göstermek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41.	Çamı kavga istiyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42.	İçime kapanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43.	Gülerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44.	Hiç aldırmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45.	Görmezden gelirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46.	Suçtu kendimde ararım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47.	Ben ondan bunun acısını çıkartırım diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ek-4 Dini Hayat Ölçeği

Dini Hayat Ölçeği				
Bu bölümde ilk dört madde ile ilgili olarak sizden, maddelerde ifade edilen yargılara katılıp katılmadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen sizin için en uygun olan şıkkın altındaki harfi çarpı (x) işareti koyarak işaretleyiniz. (İnanç Boyutu)		Katılıyor	Kararsızım	Katılmıyorum
1.	Allah vardır.	A	B	C
2.	Hız. Muhammed Allah'ın Peygamberidir.	A	B	C
3.	Öldükten sonra ahiret denilen sonsuz bir hayat olacaktır.	A	B	C
4.	Kur'an Allah'ın gönderdiği kutsal kitaptır.	A	B	C

Beşten on bire kadar (5-11) olan maddelerle ilgili olarak sizden, söz konusu maddelerde ifade edilen duyguları ne yoğunlukla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen sizin için en uygun olan şıkkın altındaki "harfi" çarpı işareti (x) koyarak işaretleyiniz. (Duygu Boyutu)		Hiç	Biraz	Çok	Pek Çok
5.	İbadet ederken Allah'ın huzurunda bulunduğumu düşünerek duygulanırım.	H	B	Ç	PÇ
6.	Dua ettiğimde Allah'ın duamı kabul edeceğini ümit ederek ferahlık duyarım.	H	B	Ç	PÇ
7.	Büyük bir camiye girdiğimde her zaman yaşamadığım manevi bir hava hissederim.	H	B	Ç	PÇ
8.	Bir kimseye yardım ettiğimde, içimde bir coşku ve huzur duyarım.	H	B	Ç	PÇ
9.	Günah işlediğimi düşündüğümde, pişmanlık ve huzursuzluk duyarım.	H	B	Ç	PÇ
10.	Ölümü hatırlatan bir durumla karşılaştığımda, ahirette başıma gelebilecek şeyleri düşünerek bir ürperti ve heyecan duyarım.	H	B	Ç	PÇ
11.	Tabiattaki her şeyin son derece düzenli olması karşısında Allah'ın kudretine hayranlık duyarım.	H	B	Ç	PÇ

On ikiden yirmi bire kadar (12-21) olan maddelerle ilgili olarak sizden, söz konusu maddelerde ifade edilen davranışları hangi sıklıkta yaptığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen sizin için en uygun olan şıkkın altındaki harfi çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.		Her Zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Hiç
12.	İnancımın gereği olan ibadetleri yerine getiriyorum.	HZ	ÇZ	B	H
13.	Dinde yasak edildiği için içki içmekten kaçınıyorum.	HZ	ÇZ	B	H
14.	Kumar oynamak günah olduğu için kumar oynamaktan kaçınıyorum.	HZ	ÇZ	B	H
15.	Evlilik dışı cinsel ilişki (zina) dinde yasaklandığı için bu tür ilişkiden uzak duruyorum.	HZ	ÇZ	B	H
16.	Rüşvet alıp vermek günah olduğu için rüşvet alıp vermiyorum.	HZ	ÇZ	B	H

17.	İnsanları aldatmak dinî inancıma aykırı olduğu için kimseyi aldatmamaya özen gösteriyorum.	HZ	ÇZ	B	H
18.	Dinî inancıma göre doğru sözlü olmak gerektiğinden, doğru söylemeye gayret ediyorum.	HZ	ÇZ	B	H
19.	Ana-babaya iyi davranmayı Allah emrettiği için anne babama iyi davranıyorum.	HZ	ÇZ	B	H
20.	Söz verildiği zaman sözünde durmak dinî bir kural olduğundan, verdiğim sözü tutuyorum.	HZ	ÇZ	B	H
21.	Dinî inancıma göre komşulara iyi davranmak gerekli olduğundan komşularıma iyi davranıyorum	HZ	ÇZ	B	H

Aşağıdaki maddelerle ilgili olarak sizden, verilen bilgilerin doğru olup olmadığını belirtmeniz istenmektedir. Eğer okuduğunuz ifade doğru ise "D" (doğru) seçeneğini yanlış ise "Y" (yanlış) seçeneğini çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.		Doğru	Yanlış
22.	Cuma namazını tek başına kılmak mümkündür.	D	Y
23.	Oruçlu kimse yalan söylerse orucu bozulur.	D	Y
24.	Kâbe Hz. Muhammed'in kabrinin bulunduğu yerdir.	D	Y
25.	Kur'an 14 süreden meydana gelmiştir.	D	Y
26.	Hız. Ali Hız. Muhammed'in Hız. Hatice'den doğan oğludur.	D	Y
27.	Akşam namazının farzı 3 rekâttir.	D	Y
28.	Kur'an'ı Arapça metninden okumayı bilmek her Müslüman için farz değildir.	D	Y
29.	Cinlerin varlığı Kur'an'da belirtilmiştir.	D	Y
30.	Dinî bilgiler diğer bilgilerden daha değerlidir.	D	Y
31.	Zengin olsun fakir olsun her Müslüman'ın hayatında bir defa hacca gitmesi farzdır	D	Y

Ek-5 Çok Boyutlu Öfke Ölçeği İzni

Yüksek lisans tezi için ölçek kullanım izni alma -

Postalarda arayın



584 ileti

26 ↑

merhabalar. Ben Ayşe Üzüm. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anab



Alıcı: ben

26 Nisan Çar 23:3

merhaba,dosyalar ekte. kolay gelsin

2 Ek • Gmail tarafından tarandı



Ek-6 Bilişsel Esneklik Envanteri İzni

Yüksek lisans tezi için ölçek kullanım izni alma -

Postalarda arayın



584 ileti

26

1 Hocam merhabalar. Ben Ayşe Üzüm. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Ana

082

Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyuyoruz.
Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.
İyi çalışmalar dileriz.

Klinik Psikolog, Psikoterapist
Psikoloji Bölümü, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi

Clinical Psychologist, Psychotherapist
Department of Psychology, TOBB ETU University of Economy & Technology