

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**RUH SAĞLIĞI BELİRTİLERİNİN YORDAYICISI  
OLARAK AFFETME VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Ayşe ŞENTEPE**

**Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU**

**MART – 2016**

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ






**RUH SAĞLIĞI BELİRTİLERİNİN YORDAYICISI  
OLARAK AFFETME VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

Ayşe ŞENTEPE

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

“Bu tez 14/03/2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / ~~Oyçokluğu~~ ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU	Basarılı	
Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU	Basarılı	
Doç. Dr. Ahmet Faruk KILIÇ	Basarılı	
Doç. Dr. Ali AYTEN	Basarılı	
Doç. Dr. Mustafa KOÇ	Basarılı	

## BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.



Ayşe ŞENTEPE

14.03.2016

## ÖNSÖZ

Affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşimi konu edinen bu çalışma alan araştırması olarak tasarlanmıştır ve üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde incelenmiştir. Giriş ve üç bölümden oluşan çalışmanın, giriş bölümünü, araştırmanın konusu, amacı, önemi, hipotezleri ve sınırlılıkları oluşturmaktadır. Teorik çerçeveden oluşan birinci bölümde affetme, ruh sağlığı ve dindarlık kavramları açıklanmıştır. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi, araştırma modeli, veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiş, üçüncü bölümde ise anketlerden elde edilen veriler ışığında yapılan analizlere dair bulgular açıklanmıştır.

Öncelikle bu çalışmanın hazırlanması sırasında değerli görüşleri ve yardımlarıyla katkıda bulunan tez danışmanlarım ve değerli hocalarım Prof. Dr. Abdulvahit İmamoğlu ve Prof. Dr. Recep Kaymakcan'a teşekkür ediyorum. Çalışmanın başlangıcından itibaren tüm aşamalarında fikir ve yönlendirmeleriyle her zaman yanımda olan Doç. Dr. Ali Ayten'e, tez sürecinde tez izleme ve savunma jürimde bulunmuş olan hocalarım, Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu, Doç. Dr. Ahmet Faruk Kılıç, Doç. Dr. Mustafa Koç, Doç. Dr. Muammer İskenderoğlu'na değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca bu süreç içinde anket uygulamada yardımcı olan arkadaşlarım Adnan Telli ve Fatih Yalçın'a, sınıflarında anket uygulamama izin veren değerli öğretim üyelerine ve tezin hazırlanmasında maddi destek sağlayan SAÜ Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü'ne teşekkürü borç bilirim. Tez yazım sürecinde ve son okumalarında desteklerini esirgemeyen sevgili dostlarım Yrd. Doç. Dr. Sevde Düzgüner, Yrd. Doç. Dr. Gülüşan Göcen, Arş. Gör. Eyüp E. Öztürk, Arş. Gör. Kübra Cevherli, Arş. Gör. Feyza Doğruyol ve Fatma Baynal'a; motive edici desteklerini her zaman yanımda hissettiğim kıymetli mesai arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, bu alanda çalışmaya başlamama katkıları olan değerli hocam Doç. Dr. İbrahim Gürses'e; sevgili kız kardeşlerim Ümmühan Kömürcü, Tuğba Esra Şentepe ve Hilal Şentepe'ye; son olarak da bu günlere ulaşmamda emeklerini hiç bir zaman ödeyemeyeceğim anne-babama en derin şükranlarımı sunarım.

**Ayşe ŞENTEPE**

**14.03.2016**

## İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>xi</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>8</b>
1.1. Affetme .....	8
1.1.1. Affetmenin Tanımı ve Tarihsel Süreci.....	8
1.1.2. Dinlerde Affetme Kavramı .....	12
1.1.2.1. Hristiyanlık ve Yahudilikte Affetme.....	12
1.1.2.2. İslam’da Affetme.....	13
1.1.3. Psikolojide Affetme .....	15
1.1.4. Affetmenin Boyutları .....	17
1.1.4.1. Başkalarını Affetme .....	17
1.1.4.2. Kendini Affetme.....	18
1.1.4.3. Durumu Affetme .....	22
1.1.4.4. Tanrı Tarafından Affedilme .....	23
1.1.4.5. Tanrı’yı Affetme .....	24
1.1.5. Affetme Süreci ve Affetmenin Gelişimi .....	26
1.1.6. Affetmeyi Etkileyen Faktörler .....	32
1.1.6.1. Özür, Empati, Zararın Şiddeti .....	32
1.1.6.2. Kişilik Özellikleri.....	34
1.1.6.3. Dindarlık.....	35
1.1.6.4. Cinsiyet.....	35
1.1.6.5. Yaş.....	38
1.1.6.6. Kültür .....	41
1.1.7. Affetme ve Dindarlık İlişkisi .....	45
1.1.8. Affetme ve Ruh Sağlığı İlişkisi.....	48

1.1.9. Affetme ile İlgili Literatür.....	50
1.2. Ruh Sağlığı.....	57
1.2.1. Ruh Sağlığı Kavramı.....	57
1.2.1.1. Depresyon.....	62
1.2.1.2. Anksiyete.....	68
1.2.1.3. Olumsuz Benlik.....	72
1.2.1.4. Somatizasyon (Bedenselleştirme) .....	76
1.2.1.5. Hostilite (Öfke ve Düşmanlık) .....	78
1.3. Din, Dindarlık ve Maneviyat .....	82
1.4. Ruh Sağlığı ve Dindarlık.....	85
1.4.1. Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi.....	85
1.4.2. Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi İle İlgili Literatür.....	96
1.5. Affetme, Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi .....	104
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM .....</b>	<b>108</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	108
2.2. Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri.....	108
2.3. Veri Toplama Araçları .....	111
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	112
2.3.2. Heartland Affetme Ölçeği.....	112
2.3.3. Affedicilik Ölçeği .....	113
2.3.4. Kısa Semptom Envanteri .....	114
2.3.5. Dindarlık Ölçeği.....	116
2.3.4. Dinsel Eğilim Ölçeği.....	117
2.4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi.....	118
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR.....</b>	<b>119</b>
3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	119
3.1.1. Affetme Eğilimi .....	119
3.2.2. Ruh Sağlığı.....	122
3.2.3. Dindarlık .....	124
3.2.4. Gurur ve Alçakgönüllülük .....	127
3.2. Demografik Yapıya İlişkin Bulgular ve Yorumları .....	128

3.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular ve Yorumları .....	128
3.2.1.1. Affetme ve Cinsiyet .....	129
3.2.1.2. Ruh Sağlığı ve Cinsiyet.....	131
3.2.1.3. Dindarlık ve Cinsiyet .....	136
3.2.1.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Cinsiyet .....	137
3.2.2. Gelir Algısına İlişkin Bulgular ve Yorumları .....	139
3.2.2.1. Affetme ve Gelir Durumu .....	139
3.2.2.2. Ruh Sağlığı ve Gelir Durumu .....	141
3.2.2.3. Dindarlık ve Gelir Durumu .....	145
3.2.2.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Gelir Durumu .....	147
3.2.3. Sosyal Çevreye İlişkin Bulgular ve Yorumları .....	148
3.2.3.1. Affetme ve Sosyal Çevre.....	148
3.2.3.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Çevre.....	150
3.2.3.3. Dindarlık ve Sosyal Çevre.....	152
3.2.3.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Sosyal Çevre .....	154
3.2.4. Fakülteye İlişkin Bulgular ve Yorumları .....	155
3.2.4.1. Affetme ve Fakülte.....	155
3.2.4.2. Ruh Sağlığı ve Fakülte .....	158
3.2.4.3. Dindarlık ve Fakülte.....	160
3.2.4.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Fakülte.....	162
3.2.5. Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	164
3.2.5.1. Affetme ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi .....	164
3.2.5.2. Ruh Sağlığı ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi .....	165
3.2.5.3. Dindarlık ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi .....	167
3.2.5.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi .....	169
3.3. Affetme, Ruh Sağlığı ve Dindarlık Arasındaki İlişki ve Etkileşim .....	170
3.3.1. Affetme Eğilimi ve Dindarlık İlişkisi .....	171
3.3.1.1. Dinsel Eğilime Göre Affetme .....	173
3.3.2. Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi.....	176
3.2.2.1. Depresyon.....	179
3.2.2.2. Anksiyete.....	181
3.2.2.3. Olumsuz Benlik.....	183

3.2.2.4. Somatizasyon .....	185
3.2.2.5. Hostilite .....	187
3.2.2.6. Dinsel Eğilime Göre Ruh Sağlığı.....	188
3.3.3. Affetme ve Ruh Sağlığı İlişkisi.....	191
3.3.4. Bütün Değişkenler Arasındaki İlişki.....	202
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>206</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>215</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>245</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>250</b>



## KISALTMALAR

<b>ANOVA</b>	: Varyans Analizi
<b>Çev.</b>	: Çeviren
<b>diğ.</b>	: Diğerleri
<b>DSM-IV TR</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Text Revision (Ruhsal Rahatsızlıkların Tanı ve İstatistiksel El Kitabı)
<b>Ed.</b>	: Editör
<b>HAÖ</b>	: Heartland Affetme Ölçeği
<b>Haz.</b>	: Hazırlayan
<b>ICD</b>	: International Classification of Diseases
<b>İİBF</b>	: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
<b>KSE</b>	: Kısa Semptom Envanteri
<b>X</b>	: Aritmetik Ortalama
<b>N</b>	: Denek Sayısı
<b>Ort.</b>	: Ortalama
<b>SBE</b>	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
<b>SBF</b>	: Siyasal Bilgiler Fakültesi
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>SS.</b>	: Standart Sapma
<b>vb.</b>	: ve benzeri
<b>vd.</b>	: ve diğerleri
<b>Yay.</b>	: Yayınları
<b>WHO</b>	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Kişiiçi ve Kişilerarası Affetme Arasındaki Farklar .....	20
<b>Tablo 2:</b> Ahlak Aşamaları ve Affetme Gelişim Aşamaları .....	31
<b>Tablo 3:</b> Affetmeye İlişkin Bireyci ve Toplulukçu Dünya Görüşünün Karşılaştırılması .....	42
<b>Tablo 4:</b> Ampirik Araştırma Sonuçları: 2000'den Önce ve 2001-2009.....	86
<b>Tablo 5:</b> Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	109
<b>Tablo 6:</b> Katılımcıların Yaş Ortalamaları.....	109
<b>Tablo 7:</b> Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Dağılımları .....	109
<b>Tablo 8:</b> Katılımcıların Sosyal Çevreye Göre Dağılımları.....	110
<b>Tablo 9:</b> Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dağılımları .....	110
<b>Tablo 10:</b> Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı .....	111
<b>Tablo 11:</b> Katılımcıların Öğretim Türüne Göre Dağılımları.....	111
<b>Tablo 12:</b> Katılımcıların Affetme Eğilimlerine Göre Aldıkları Ortalama Puanlar .....	119
<b>Tablo 13:</b> Katılımcıların Ruh Sağlığına İlişkin Ölçeklerden Aldıkları Ortalama Puanlar .....	122
<b>Tablo 14:</b> Katılımcıların Dindarlık Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanlar .....	125
<b>Tablo 15:</b> Katılımcıların İbadet/Bilgi Boyutuna İlişkin Ortalama Puanları .....	125
<b>Tablo 16:</b> Katılımcıların Gurur ve Alçakgönüllülük Eğilimlerine İlişkin Ortalama Puanlar.....	128
<b>Tablo 17:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Affetme Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları..	129
<b>Tablo 18:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Ruh Sağlığına İlişkin t-test Sonuçları.....	132
<b>Tablo 19:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları.	136
<b>Tablo 20:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları.....	138
<b>Tablo 21:</b> Gelir Algısına Göre Affetme Eğilimine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	140
<b>Tablo 22:</b> Gelir Algısına Göre Ruh Sağlığına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi) .....	142
<b>Tablo 23:</b> Gelir Algısına Göre Dindarlık Düzeyine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	145

<b>Tablo 24:</b> Gelir Algısına Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeyine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	147
<b>Tablo 25:</b> Sosyal Çevreye Göre Affetme Eğilimine İlişkin t-test Sonuçları.....	149
<b>Tablo 26:</b> Sosyal Çevreye Göre Ruh Sağlığına İlişkin t-test Sonuçları .....	150
<b>Tablo 27:</b> Sosyal Çevreye Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları.....	153
<b>Tablo 28:</b> Sosyal Çevreye Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeyine Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları .....	154
<b>Tablo 29:</b> Fakülteye Göre Affetme Eğilimine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi) .....	156
<b>Tablo 30:</b> Fakülteye Göre Ruh Sağlığına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi) ..	159
<b>Tablo 31:</b> Fakülteye Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	161
<b>Tablo 32:</b> Fakülteye Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	162
<b>Tablo 33:</b> Sınıf Düzeyine Göre Affetme Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi) .....	165
<b>Tablo 34:</b> Sınıf Düzeyine Göre Ruh Sağlığına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi) .....	166
<b>Tablo 35:</b> Sınıf Düzeyine Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi) .....	168
<b>Tablo 36:</b> Sınıf Düzeyine Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	169
<b>Tablo 37:</b> Affetme Eğilimi ve Dindarlık Düzeylerine İlişkin Korelasyon Katsayıları	171
<b>Tablo 38:</b> Dinsel Eğilime Göre Affetme Eğilimine İlişkin t-test Sonuçları.....	174
<b>Tablo 39:</b> Affetme Eğilimi ve Dindarlık Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları ....	175
<b>Tablo 40:</b> Tanrı'nın Affına İnanma ve Dindarlık Boyutları Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	176
<b>Tablo 41:</b> Ruh Sağlığı ve Dindarlık Düzeylerine İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	177
<b>Tablo 42:</b> Dinsel Eğilime Göre Ruh Sağlığı Göstergelerine İlişkin t-test Sonuçları ...	188
<b>Tablo 43:</b> Ruh Sağlığı ve Dindarlık Arasındaki Regresyon Analizi.....	190
<b>Tablo 44:</b> Affetme Eğilimi ve Ruh Sağlığı Göstergelerine İlişkin Korelasyon Katsayıları .....	191

<b>Tablo 45:</b> Ruh Sağlığı ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Regresyon Analizi Sonuçları .....	193
<b>Tablo 46:</b> Ruh Sağlığı ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	194
<b>Tablo 47:</b> Depresyon ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	195
<b>Tablo 48:</b> Anksiyete ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	196
<b>Tablo 49:</b> Olumsuz Benlik ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	197
<b>Tablo 50:</b> Somatizasyon ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	198
<b>Tablo 51:</b> Hostalite ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	199
<b>Tablo 52:</b> Bütün Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar.....	201

## ŞEKİL LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Batılı Tek Tanrılı Dinler (Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam) Temelinde Ruh Sağlığı için Nedensel Yollara İlişkin Teorik Model .....	93
<b>Şekil 2:</b> Batılı Tek Tanrılı Dinler (Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam) Temelinde Fiziksel Sağlık için Nedensel Yollara İlişkin Teorik Model .....	94
<b>Şekil 3:</b> Araştırma Modeli .....	108

**Tezin Başlığı:** Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi

**Tezin Yazarı:** Ayşe ŞENTEPE

**Danışman:** Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

**Kabul Tarihi:** 14.03.2016

**Sayfa Sayısı:** xi (önkısım) + 244 (tez) + 5 (ek)

**Anabilim Dalı:** Felsefe ve Din Bilimleri **Bilim Dalı:** Din Psikolojisi

Bu araştırma, affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini Sakarya Üniversitesi'nde lisans öğrenimi görmekte olan toplam 1092 öğrenci (398 erkek ve 694 kadın) oluşturmaktadır. Anket, öğrencilere 2014-2015 eğitim-öğretim yılının güz döneminde sınıflarında uygulanmıştır.

Araştırmada, demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, gelir algısı, sosyal çevre, fakülte, sınıf düzeyi) belirlemek için Kişisel Bilgi Formu; affetme eğilimini ölçmek için Heartland Affetme Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği, ruh sağlığını ölçmek için Kısa Symptom Envanteri ve son olarak dindarlığı ölçmek için ise Dindarlık Ölçeği ve Dinsel Eğilim Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca ankete, birer soruluk Tanrı tarafından affedildiğine inanma, Alçakgönüllülük ve Gurur eğilimi soruları eklenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 20.00 paket programı kullanılmıştır. Bulguların analizinde t-testi, ANOVA, Pearson Korelasyon katsayıları ve regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile demografik değişkenler arasında anlamlılık derecesine ulaşan bazı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, affetme ile alçakgönüllülük arasında pozitif ilişkiler tespit edilmişken; gurur ile negatif ilişkiler tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre; dindarlık-affetme, affetme-ruh sağlığı ve dindarlık-ruh sağlığı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca dindarlığın affetmeyi; affetme ve dindarlığın ruh sağlığını anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Özellikle kendini affetme boyutunun, ruh sağlığını en yüksek derecede yordadığı bulgulanmıştır.

Özetle bu araştırma sonunda, ruh sağlığı, affetme ve dindarlık arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Affetme, Ruh Sağlığı, Dindarlık, Dinsel Eğilim

**Title of the Thesis:** The Relationship Between Forgiveness and Religiosity As Predictors of Mental Health Symptoms

**Author:** Ayşe ŞENTEPE

**Supervisor:** Professor Abdulvahit İMAMOĞLU

**Date:** 14.03.2016

**Nu. of pages:** xi (pretext) + 244 (mainbody) + 5 (app)

**Department:** Phil. and Rel. Sci.

**Subfield:** Psychology of Religion

The present study aims to investigate the relationship among forgiveness, mental health and religiosity. The sample of this empirical study consists of 1092 undergraduate students (398 males and 694 females) from Sakarya University. The questionnaire was conducted to the sample during the autumn semester of 2014-2015 academic year.

In this research, to determine demographic variables (gender, age, perceived income, social environment, faculty, class level) Personal Information Form; to measure forgiveness the Heartland Forgiveness Scale and the Forgivingness Scale; to measure mental health the Brief Symptom Inventory; to measure religiosity the Religiosity Scale and the Religious Orientation Scale was used. Also, three more questions were added about the orientations of belief the forgiveness by God, humility, and arrogance. The data was analyzed by SPSS 20.00 statistical program. t-test, ANOVA, Pearson Correlation and regression were used for data analysis.

The findings of the study indicate that there are significant differences with mental health, forgiveness and religiosity according to demographic variables. There are positive correlations between humility and forgiveness while there are negative correlations between arrogance and forgiveness.

According to results, there are also significant positive correlations between religiosity-forgiveness, mental health-forgiveness and religiosity-mental health. Furthermore, religiosity predicts forgiveness; forgiveness and religiosity predict mental health as well. Especially self-forgiveness predicts mental health at the highest level.

In sum, the results of this study indicate that there are significant positive correlations among mental health, forgiveness and religiosity.

**Keywords:** Forgiveness, Mental Health, Religiosity, Religious Orientation

# GİRİŞ

## Araştırmanın Konusu

Affetme kavramı yüzlerce yıldır felsefi ve teolojik araştırmaların konusu olmuştur. Felsefe, affetme kavramını erdemli olma kapsamında tartışırken, teolojik alanda affetmenin, bireysel ve ilişki boyutuna getirdiği yarar daha çok vurgulanmaktadır. Psikolojide ise affetme, psikolojik bir iyileşme kaynağı olarak ele alınmaktadır (Emmons ve Paloutzian, 2001: 110).

Psikolojinin ilk dönemlerinde “*saldırganlık, hoşgörüsüzlük, dogmatizm ve katılık*” gibi olumsuz tutum ve davranışları ifade eden kavramlar, daha öncelikli olarak ele alınırken; son dönemde yapılan çalışmalarda “*affetme, yardımlaşma, sevgi ve hoşgörü vb.*” kavramlar önem kazanmıştır. Affetme ile ilgili araştırmalar, 1980’lerde hız kazanmış, 2000’li yıllarda ise affetme ve affedicilik konusu, psikoloji ve din psikolojisinde en çok çalışılan konulardan biri haline gelmiştir (Ayten, 2009a: 112). Affetmenin son zamanlarda bu kadar önem kazanan bir kavram olmasının nedeni, pozitif psikoloji yönünde çalışmaların hız kazanması ve affetme konusunun psikoloji ve psikoterapideki öneminin anlaşılması olarak değerlendirilmektedir (Snyder ve diğ., 2011).

Affetme üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, özellikle şu beş hususta odaklanmaktadır: 1-Affetme eğilimini gösteren ölçekler bulmak 2-Affetmenin sağlık ve psikobiyoloji açısından sonuçlarını incelemek 3-Affediciliğin durumsal ve eğilimsel ilişkilerini açıklamak 4- Ruh sağlığı-affedicilik ilişkisini ve affediciliğin kişiler arası ilişkilerdeki faydalarını incelemek 5-Din ile affedicilik ilişkisini incelenmek (Emmons ve Paloutzian, 2001: 111).

Çok boyutlu psikolojik bir yapı olan affetme farklı şekillerde ele alınmakta ve birçok düzey içerisinde tanımlanmaktadır. Çalışmaların büyük çoğunluğu özellikle kişisel affetme (kendini affetme) ve kişilerarası affetme (başkalarını affetme) üzerine yoğunlaşmaktadır (Taysi, 2007: 2; Krause, 2004: 1217).

Dünyadaki büyük dinler başkalarını affetme değerini övmektedir. Birçok farklı kültürdeki inançların affetmeyi teşvik ediyor olması, affetmenin önemli bir fonksiyonu yerine getirdiğini göstermektedir (Krause, 2004: 1218). Affetmenin çeşitli duygusal,



manevi, zihinsel ve fiziksel yararlarının bulunduğu ve aynı zamanda kişinin hayatını önemli ölçüde değiştirebileceği görülmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002).

Ruh sağlığı, affetme ve sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar 1990'lerden sonra hız kazanmıştır. Başkalarını affetme eğiliminde olmanın sağlık üzerinde olumlu etkileri olacağına dair bazı kanıtlar bulunmaktadır. Özellikle, giderek artan sayıda araştırmaların gösterdiği sonuçlar, affetme eğiliminde olmanın daha iyi fiziksel ve özellikle daha iyi bir ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koymaktadır (Krause, 2004: 1218; McCullough ve Witvliet, 2002: 451; McCullough ve diğ., 2005: 405).

Ayrıca, araştırmacılar suçlu kişiye karşı affetme eğiliminde olan kişilerin psikolojik iyi olma hali üzerinde olumlu etkisini tespit etmişlerdir. Aksine intikam almaya eğilimli olanlarda ise ruh sağlığı ve psikolojik iyi olma hali ile negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca kendini affetmeye eğilimli olanların depresyon, paranoid düşünce, psikotizm ve kişilerarası duyarlılıkla negatif ilişkileri bulunmuştur (McCullough ve Witvliet, 2002: 451). İnsanların affetmelerine yardımcı olan müdahalelerin psikolojik iyi olmayı arttırdığı, kaygı ve depresif semptomları düşürdüğü, kendine saygı ve umudu arttırdığı gösterilmiştir (McCullough ve diğ., 2005: 405).

Daha önce de ifade edildiği gibi yapılan araştırmalar, affetmenin hem içsel hem de kişilerarası sorunların çözüme kavuşmasında ve psikolojik iyileşmede önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır (McCullough ve Witvliet, 2002). Affetmenin yanı sıra dini ve manevi bağlılığın da fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu etkilediğine dair pek çok önemli delil bulunmaktadır ve bu alanla ilgili yapılan çalışmalar son dönemde artış göstermiştir (Toussaint ve diğ. 2012: 335; Koenig ve diğ. 2012; Larson ve Larson, 2003).

Hem dindarlık ve hem de affetme eğilimi arasındaki ilişkiler; dinin ve affetmenin sağlık ve iyi oluş ile olan bağımsız ilişkileri ampirik olarak belirlenmiştir. Dinin insanları, arkadaş ve aileleriyle olan ilişkilerinde affetmeye teşvik etmesi nedeniyle sağlık ve iyi oluş üzerinde bazı yararlı tesirleri olduğunu söylemek mümkündür. Fakat bu üç kavram (din, affetme eğilimi ve sağlık) arasındaki ilişkileri eş zamanlı olarak ve doğrudan ortaya koyan araştırmalar sınırlıdır (McCullough ve diğ., 2005: 405). McCullough ve diğ. (2005), dindar insanların affetmeye olan eğilimlerinin, dindarlığın sağladığı pozitif sağlık sonuçları ile ilişkili mekanizmalardan biri olmasının mümkün olabileceğini ifade

etmektedirler. Lutjen ve diğ. (2012), dini bağlılığın, affetmeyi arttırarak ve öfke ve düşmanlık duygularını azaltarak sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceğini düşünerek 1629 katılımcı ile yapmış oldukları çalışmada, a) dindarlığın daha affedici olma ile ilişkili olduğunu b) daha affedici olmanın düşmanlık duygularını azalttığını ve son olarak c) düşmanlık eğiliminin azalmasının daha iyi bir öznel sağlık ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

İlgili literatürde affetme eğilimi, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkileri eş zamanlı olarak ve doğrudan ortaya koyan araştırmaların sınırlı olduğu göz önünde bulundurularak bu araştırmanın konusu “*affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasında ne gibi ilişki ve etkileşimin olduğunun incelenmesi*” olarak tespit edilmiştir.

### **Araştırmanın Amacı ve Problemleri**

Bu araştırmanın temel amacı, affedici olmanın kişinin ruh sağlığı üzerinde bir etkisinin olup olmadığı, kişilerin dindarlık düzeylerinin affedici olmaya etkisinin olup olmadığı ve affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeyleri arasında ne gibi ilişkiler olduğunu ortaya koymaktır. Bunların yanı sıra, affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinin; bireylerin psiko-sosyal ve kültürel özelliklerini gösteren demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak da amaçlanmaktadır. Ayrıca affetmeye etki eden birer faktör olarak değerlendirilen alçakgönüllülük ve gurur da birer soru ile araştırmaya dâhil edilmiştir. Yine Batı’da ve Türkiye’de bu konu ile ilgili literatürün toplanması ve yorumlanması yoluyla din psikolojisi alanına zenginlik katmak da amaçlar arasında yer almaktadır.

“*Üniversite öğrencilerinde affetme eğilimi, ruh sağlığı ve dindarlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki ve etkileşim vardır?*” sorusu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu genel problemin yanında ayrıca şu alt problemler de bu araştırmanın inceleme konusu içerisinde yer almaktadır.

1. Affetme eğilimine sahip olmanın ruh sağlığına ne gibi etkileri vardır?
2. Dindarlık düzeylerinin affetme eğilimi ve ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etkisi vardır?
3. Affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır?

4. Katılımcıların affetme eğilimi, ruh sağlığı göstergeleri ve dindarlık düzeyine ilişkin genel profili nasıldır?
5. Katılımcıların affetme eğilimleri ile demografik özellikleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Katılımcıların ruh sağlığı göstergeleri ile demografik özellikleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
7. Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile demografik özellikleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
8. Gurur ve alçakgönüllülük ile affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasında nasıl bir ilişki vardır? Gurur ve alçakgönüllülük ile demografik özellikler arasında nasıl bir ilişki vardır?

### **Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın problemleri ve modeli de dikkate alınarak affetme eğilimi, ruh sağlığı ve dindarlığın ana değişkenler olarak ele alındığı bu çalışmada “*Dindarlık, bireyin hem affetme eğilimine hem de ruh sağlığına olumlu katkıda bulunur ve affetme eğilimi ruh sağlığı üzerinde olumlu katkıda bulunur*” ifadesi araştırmanın temel hipotezi olarak belirlenmiştir. Araştırmada affetme, dindarlık ve ruh sağlığı çok boyutlu yapılar olduğu için farklı boyutları ile ele alınmıştır. Affetme, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik, Tanrı tarafından affedilme boyutları ile; dindarlık ise inanç- etki, ibadet bilgi, dindarlık toplam ve dinsel eğilim (iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık) boyutları ile ele alınmıştır. Ruh sağlığı göstergeleri olarak depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite olarak belirlenmiştir. Bunlara ilaveten affetme eğilimlerine etki eden iki önemli faktör olarak gurur ve alçakgönüllülük de çalışmaya birer değişken olarak eklenmiştir.

Araştırmanın problemleri ve temel hipoteziyle bağlantılı olarak ileri sürülen alt hipotezler iki grup halinde aşağıda sunulmaktadır.

### ***Demografik Değişkenler İle İlgili Hipotezler***

1. Katılımcıların affetme eğilimleri cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, sosyal çevre, öğrenim görülen fakülte ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre farklılık gösterir.

- a. Kadınların affetme eğilimleri, erkeklere göre daha yüksektir.
  - b. Gelir düzeyi düşük olanların, affetme eğilimi daha yüksektir.
  - c. Hayatının çoğunu kırsalda geçirmiş olanların affetme eğilimi, hayatının çoğunu kentte geçirmiş olanlardan daha yüksektir.
  - d. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin, diğer fakültede öğrenim gören öğrencilere göre affetme eğilimleri daha yüksektir.
  - e. Sınıf düzeyi yükseldikçe affetme eğilimi artar.
2. Katılımcıların ruh sağlığı cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, sosyal çevre, öğrenim görülen fakülte ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre farklılık gösterir.
- a. Kadınların ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi, erkeklerin ruhsal rahatsızlık belirti düzeylerinden daha yüksektir.
  - b. Gelir düzeyi yükseldikçe ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi azalır.
  - c. Hayatının çoğunu kentte geçirmiş olanların ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi, hayatının çoğunu kırsalda geçirmiş olanların ruhsal rahatsızlık belirti düzeyinden daha yüksektir.
  - d. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi, diğer fakülte öğrencilerine göre daha düşüktür.
  - e. Sınıf düzeyi yükseldikçe ruhsal rahatsızlık belirtileri artar.
3. Katılımcıların dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, sosyal çevre, öğrenim görülen fakülte ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre farklılık gösterir.
- a. Kadınların dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri, erkeklerden daha yüksektir.
  - b. Gelir düzeyi yükseldikçe dindarlık ve dinsel eğilim seviyesi düşer.
  - c. Hayatının çoğunu kırsalda geçirmiş olanların dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri, hayatının çoğunu kentte geçirmiş olanlardan daha yüksektir.
  - d. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri, diğer fakültede öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksektir.
  - e. Sınıf düzeyi yükseldikçe dindarlık seviyesi yükselir.
4. Katılımcıların gurur ve alçakgönüllülük eğilimleri cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, sosyal çevre, öğrenim görülen fakülte ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre farklılık gösterir.

- a. Kadınların alçakgönüllülük eğilimi, erkeklerden daha yüksek; gurur eğilimleri daha düşüktür.
- b. Gelir düzeyi yükseldikçe alçakgönüllülük eğilimi düşer; gurur eğilimi artar.
- c. Hayatının çoğunu kırsalda geçirmiş olanların alçakgönüllülük eğilimleri, hayatının çoğunu kentte geçirmiş olanlardan daha yüksek; gurur eğilimleri daha düşüktür.
- d. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin alçakgönüllülük eğilimi düzeyleri, diğer fakültede öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek; gurur eğilimleri ise daha düşüktür.
- e. Sınıf düzeyi yükseldikçe alçakgönüllülük eğilimi yükselir; gurur eğilimi azalır.

### ***Affetme Eğilimi, Ruh Sağlığı ve Dindarlık Arasındaki İlişki İle İlgili Hipotezler***

1. Dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri ile affetme eğilimi arasında olumlu bir ilişki vardır.
2. Dindarlık ve dinsel eğilim ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkiler vardır.
3. Ruh sağlığı ile affetme eğilimi arasında olumlu ilişkiler vardır.
4. Affetme eğilimi, ruh sağlığı, dindarlık, dinsel eğilim ve alçakgönüllülük arasında olumlu ilişkiler; gurur ile olumsuz ilişkiler vardır.
5. Dindarlık ve dinsel eğilim, affetme eğilimlerini yordayacaktır; dindarlık, dinsel eğilim ve affetme eğilimleri ruh sağlığını yordayacaktır.

### **Araştırmanın Önemi**

Literatüre bakıldığında, son zamanlarda ‘affetme’ kavramını pek çok yönüyle ele alan araştırmalar bulunmaktadır ve bu araştırmalar hızla artmaktadır. Modern psikoloji ve sosyal bilim alanlarında affedicilik konusu, popüler ve klinik anlamda ilgi görmüş ve temel psikoloji tarafından din psikolojisinin en önemli parçası olarak görülmüştür (Emmons ve Paloutzian, 2001: 110). Ancak din psikolojisinin önemli araştırma konularından biri haline gelen affetme ve affetmenin ruh sağlığı ve dindarlıkla etkileşimini konu alan araştırmalar ülkemizde yok denecek kadar azdır. Bu bakımdan araştırmamızın din psikolojisi alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, Türkiye’deki literatürde affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşimi eş zamanlı olarak ele alan sınırlı sayıda çalışma vardır. Dolayısıyla yaptığımız çalışma, hem Batı’daki affetme-dindarlık, affetme-ruh sağlığı çerçevesinde ulaşılan teorik ve ampirik birikimin Türkçe’ye kazandırılması hem de söz konusu bu değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşimin Türkiye örnekleminde ampirik bir araştırmayla tespit edilecek olması açısından da önem arz etmektedir.

### **Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırma affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik betimsel türde ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşmak için çalışma iki aşamada yürütülmüştür.

Birinci aşamada literatür taramasının yapılması, ikinci aşamada ise nicel araştırma yöntemi kullanılarak ekteki ölçme araçlarının uygulanması ve SPSS programıyla sonuçların değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Bilimsel yöntemin ilkelerine uygun olarak evreni temsil eden örneklemele çalışma yapılmıştır.

### **Araştırmanın Ön Kabulleri ve Sınırlılıkları**

Affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasında karşılıklı bir ilişki ve etkileşimin olduğu kabul edilmektedir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 1092 katılımcının soruları içtenlikle ve doğru bir şekilde cevaplandıkları ve örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir oldukları kabul edilmektedir.

Araştırmada kullanılan kaynaklar güvenilir kaynaklardır.

Bu araştırma anket formunun uygulanacağı örneklem grubuyla, yapıldığı zamanla ve kullanılan ölçeklerin ölçme kapasitesi ile sınırlıdır.

## BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Affetme

Bu başlık altında öncelikle affetmenin tanımına yer verilecek, daha sonra sırasıyla; dinlerde affetme kavramı, psikolojide affetme, affetmenin boyutları, affetmenin süreci ve gelişimi, affetmeyi etkileyen faktörler, affetme ve dindarlık ilişkisi, affetme ve ruh sağlığı ilişkisi ve affetme ile ilgili literatür ele alınacaktır.

#### 1.1.1. Affetmenin Tanımı ve Tarihsel Süreci

Sözlükte, “*yok etmek, silip süpürmek; fazlalık, artık*” gibi anlamlara gelen affetme kelimesi Arapça “*a-f-v*” kökünden türemiş olup, bir ahlak ve hukuk terimi olarak genellikle “*kötülük ve haksızlık edeni, suç veya günah işleyeni bağışlama, cezalandırmaktan vazgeçme*” anlamında kullanılmaktadır (Çağrı, 1988). İngilizcede affetme (forgive) kelimesi etimolojik olarak “*şikâyetlerinden vazgeçme ve kızgınlığı durdurma*” anlamına gelmektedir (Droll, 1984).

Yukarıda kelime anlamları verilen affetme kavramı, bireysel ve toplumsal yönleriyle hayatın her zaman ayrılmaz bir parçası olmuştur. Tarihsel süreçte bu kavram, pek çok düşünür tarafından farklı bakış açılarıyla ele alınmış, felsefeden teolojiye farklı disiplinlerin ilgi alanına girmiştir (Ayten ve Gashi, 2012).

Affetme, insanlığın ortak ahlaki değerlerinden biri olarak kabul edilmekte, merhamet ve vicdan kavramlarıyla birlikte ele alınmaktadır. Gerçekten de en uygun insan davranışını konu edinen birçok dini rivayet, affedilmeyi istemeyi ve insan kişiliğinin unsurlarından biri olan affedici olmayı dile getirmektedir. Bu dinlerin inananları, affetmenin duygusal ve manevi birçok fayda sağladığını ve bireyin hayatını çarpıcı bir şekilde dönüştürebileceğini iddia etmektedir (Emmons ve Paloutzian, 2001: 110; Rye ve diğ., 2000). Din ve felsefe literatüründe affetme, bir zorunluluktan öte kişinin kendi tercihine bırakılmış bir durumdur. Ancak, kişi kendini inciten veya mağdur eden bireyi affederse olumlu ilişkilerin başlamasına yol açması ve bireyin hem kendinde hem de suçlu da olumlu psikolojik etkiler yaraması bakımından ahlaki olarak yüksek değere sahip olacağı kabul edilmektedir (Sarıçam ve Akın, 2013).

Psikolojide ise, affetme ve affedicilikle ilgili çalışmaların yaygınlık kazanması son çeyrek asırda gerçekleşmiştir. Psikolojide bu konunun son zamanlara kadar ilgi görmemesinin sebeplerinden biri, psikoloji alanının öncülerinden olan James, Freud, Adler, Horney ve Frankl gibi kuramcıların affetme kavramını göz ardı etmeleri ya da bu kavrama çok az yer vermeleridir (Rotter, 2001).

Diğer bir sebebi ise, affetmenin özellikle dini bağlamda yer alması ve dini bir değer olarak görülmesinden kaynaklanmaktadır. Zira psikoloji çalışmalarında özellikle dinle ilgili konulara son zamanlara kadar mesafeli bir yaklaşım söz konusudur (Worthington ve diğ., 2012: 275; Toussaint ve diğ., 2012). Kendisi de bir teolog olan Lewis Smedes (1984)'in "*Affet ve Unut: Hak Etmediğimiz Acıları İyileştirmenin Yolları*" adlı popüler kitabı dini bağlam dışında affetme konusunu ele alan ilk çalışma olarak kabul edilmektedir ve bu açıdan önem arz etmektedir. Smedes (1984), kitabında, affetmenin kişiye faydaları bulunması sebebiyle, affetmenin sadece dini motivasyonlar ile ele alınmaması gerektiğini tartışmıştır. Bu kitap, affetme ile ilgili bilimsel çalışmaların öncüsü olmuştur. Affetmenin teröpatik olabileceği düşüncesi affetmeyi seküler çalışmalarda ve psikoterapi bağlamında araştırmaya başlayan hem klinisyenlerin hem de araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Worthington ve diğ., 2012: 275).

McCullough, Pargament ve Thoresen (2000), psikoloji ve sosyal bilimlerde affetmenin tarihçesini iki kısma ayırmaktadırlar. Bunlardan ilki, 1932 ile 1980 arasındaki, affetmenin farklı yönlerine ışık tutmak amacıyla yazılmış bazı kuramsal makale ile sınırlı sayıdaki ampirik çalışmadan oluşan dönemdir. İkinci dönem ise, 1980'den günümüze kadar olan zamanı kapsayan, affetme kavramının daha yoğun ve daha ciddi olarak ele alınmış bir biçimini yansıtmaktadır.

Özetle, konuyla ilgili araştırmalar, 1980'lerde hız kazanmış, 2000'li yıllarda ise affetme ve affedicilik konusu, psikoloji ve din psikolojisinde en çok çalışılan konularından birisi haline gelmiştir (Ayten, 2009a; Emmons ve Paloutzian, 2001: 110).

Psikolojide affetme, daha çok psikolojik bir iyileşme kaynağı olarak ele alınmakta; bireyin ruhsal ve fiziksel yaşantısı üzerindeki olumlu etkilerine vurgu yapılmaktadır. Bu alandaki ilk çalışmalar öncelikli olarak suç işleyenlere karşı affetmenin motivasyonlarını aramaya yöneliktir (Worthington ve diğ., 2012: 276).



Affetme üzerine çalışan araştırmacılar, affetmenin yapısını anlamak ve tanımını yapmak üzere birçok teorik açıklamalar kullanmaktadırlar. Birçoğu affetmenin karmaşık bir yapısının olduğunu kabul etmektedirler. Affetmenin, bilişsel, duyuşsal, davranışsal, motivasyonel, mantıksal ve kişilerarası gibi birçok etkeni vardır. Bununla birlikte araştırmacılar hangi etkenin daha çok öneme sahip olduğu konusunda hem fikir değillerdir (Worthington ve Scherer, 2004). Dolayısıyla her araştırmacı kendi bakış açısına göre bir tanımlama yapmıştır.

Her ne kadar affetmenin ne olduğu noktasında bir fikir birliği olmasa da affetmenin ne olmadığı üzerinde araştırmacıların uzlaştığı görölmektedir. Affetme ile yakından ilişkili olan ancak gerçek bir affetmeden farklı olarak değerlendiren kavramlar tespit edilmiştir. Buna göre gerçek bir affetme, *özel af* (merciful), *mazur görme* (excuse), *haklı çıkarma* (justification), *göz yumma* (condoning), *unutma* (forgetting), *yadsıma* (denying) ve *uzlaşmadan* (reconciliation) farklıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright, Freedman ve Rique, 1998; Hargrave ve Sells, 1997; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Dyke ve Elias, 2007).

Daha öncede ifade edildiği gibi, yazarlar affetmenin çok boyutlu girift bir yapı olduğu üzerinde hem fikirdirler. Affetmenin farklı boyutlarının olması ve farklı süreçleri içermesi bakımından birçok tanımı yapılmıştır. Her araştırmacı kendi bakış açısına göre bir değerlendirme yapmış ve çalışmalarını bu yönde yürütmüştür.

Affetme, tanımları içinde en yaygın olarak kabul gören tanım, Enright ve diğ. (1988)'nin yaptığı, “*Gerçek bir affetme hak etmediği bir acıya maruz kalmaktan dolayı acı çeken kimsenin suçluyu cezalandırma hakkı ya da intikam hakkından vazgeçerek, intikam, öfke gibi duygular yerine suçluya merhamet etmesidir*” şeklindeki tanımlamadır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, affetmenin suçu işleyen ile kendisine karşı suç işlenen arasında gerçekteşen bir süreç olduğu görölmektedir (Kara, 2009: 221-222).

Hargrave ve Sells (1997)'e göre affetme, hata yapan kişiye karşı olan kızgınlık ve öç alma duygusunu bırakarak, ilişkileri yeniden tamir edilmesi ve içsel duygusal yaraların iyileşmesidir.

McCullough, Pargament, ve Thoresen (2000), affetmeyi, zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla bireyin intikam duygularını hoşgörü ve empati duygularıyla değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır.

Benzer şekilde, Worthington ve diğ. (2012: 275), tam bir affetmenin, yalnızca negatif düşünceler, duygular, motivasyonlar ve tavırlardan kurtulmayı kapsamadığını; bunun da ötesinde bu tutumların suçluya karşı olumlu duygularla yer değiştirmesini de kapsadığını ifade etmektedirler.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere, affetme sürecinde, kişi kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygu, düşünce ve davranışları azaltmakta; olumlu duygu, düşünce ve davranışları arttırmaktadır.

Fransız düşünür Compe-Sponville (2012)'e göre ise affetme, *“haklı görülen hincin, kinin, kızgınlığın, intikam ya da cezalandırma arzusunun üzerinde zafer kazanan erdemdir ki bu sebeple adaletten de öteye gitmektedir”*. Ona göre, affetme bir erdemdir; fakat hatayı ya da hakareti ortadan kaldırmak değildir; hakaret etmiş olan ya da zarar vermiş olan kişiye karşı artık öfke duymamaktır. Affetme erdemi ayrıca merhamet ve cömertlikle de yakından ilişkilidir.

Dini danışma ve rehberlik alanında çalışan ve bir teolog olan Patton (2000)'a göre, insanî affetme bir şey yapmak değil bir şeyi keşfetmektir. Ona göre insan aslında affetme pozisyonunda olmadığını anladığında gerçekten affedebilecektir.

Temel fikri “iyi karakterli insan” olan pozitif psikolojinin önde gelen isimlerinden Seligman (2007), affetmeyi, insan yaşamında önemli bir fonksiyona sahip olduğunu belirttiği 24 karakter gücünden biri olarak değerlendirmektedir. Seligman (2007), affetmenin, acıyı tarafsızlığa, hatta olumlu bir yanı olan anılara dönüştürdüğünü ve daha fazla yaşam doyumuna olanak verdiğini belirtmektedir. Ayrıca, insanın affetmeyerek suçluyu incitemeyeceğini, ancak affederek kendisini özgür kılabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde, Hallowal (2005)'a göre, affetmek başkalarına değil, bireyin kendisine sunduğu bir armağandır. Böylece birey kendini, nefretinin kölesi olmaktan kurtarıp özgür kılacaktır.

Pargament (1997: 262-65), affetmeyi bir başa çıkma süreci olarak ele almakta ve bireyin yaşantısında radikal bir değişim ve dönüştürücü bir güç olarak kabul etmektedir. Bireye karşı işlenen bir suçta, kızgınlık, öfke, içerleme doğal bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır. Affetmede ise birey intikam alma hakkından vazgeçmektedir. Aslında bir kişinin hak edilmiş bir öfkeden vazgeçmesi kolay bir şekilde gerçekleşmez. Bu açıdan affetme, dünyada yapılabilecek en zor şeylerden biridir ve insanlığın önemli bir başarısıdır. Pargament (1997)'e göre affetme, bilişsel, duyuşsal, ilişkisel, davranışsal ve manevi gibi birçok farklı düzeyde değişimi gerektirmektedir. Başa çıkma açısından, affetme yeniden doğma davranışını temsil eder. Affetme, acı ve adaletsizlik merkezinin etrafında şekillenen bir yaşamdan radikal bir değişimi üretmek için tasarlanmaktadır.

### **1.1.2. Dinlerde Affetme Kavramı**

Affetme insan ilişkileri için önemli olduğu kadar, dini yaşantı ve düşünce için de merkezi bir konuma sahiptir. İlahi dinlerde affetme insan-insan ve Tanrı-insan ilişkileri olmak üzere iki boyutta yer almaktadır. İlahi dinler affetmeyi bir değer olarak öğütlemekte, empati, alçakgönüllülük, merhamet gibi duyguları destekleyecek davranışlara zemin hazırlamaktadır; ayrıca, affetmeye engel olacak kin, gurur, öfke ve nefret gibi duygularından uzaklaşmayı öğütlemektedir. Nitekim kutsal kitaplar affetmeyi destekleyici, barışı ve uzlaşmayı salık veren ifadeler içerir. Özellikle de dinler, affetme sürecini destekleyecek, kolaylaştıracak ve örnek alınabilecek “rol modelleri” sunması ile önemlidir (Ayten, 2014: 124-125; McCullough ve diğ., 2013). Ayrıca dinlerde Tanrı'ya karşı işlenen suçlarda, inanan kişinin Tanrı'dan af dilemesi ve tövbe etmesi durumunda, affedileceği bildirilmektedir. Affedildiğini düşünmek, insanı suçluluk duygusundan ve vicdan azabından kurtararak ona ruhsal dengesini sağlama ve iç huzuru temin etme imkânı vermesi açısından önemlidir (Yapıcı, 1997). Nitekim Jung da doğuştan dindar olduğunu belirttiği insanoğlunun, yanlışlarını itiraf etme (günah çıkarma) ve affedilmeyi kazanmaya ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir (Todd, 1985).

#### **1.1.2.1. Hristiyanlık ve Yahudilikte Affetme**

Yahudilikte, affetme, tövbe ve adalet temel değerler olarak kabul edilmektedir. Ayrılmaz terimler olan tövbe ve affetme Eski Ahitte sıkça yer almakta ve Yahudi düşüncesinde önemli olmaya devam etmektedir. Yahudilikte affetmenin teolojik temeli, Tanrı'nın kendisi affedici olduğu için, onun bir yansıma olarak insanoğlunun da affedici

olması gerektiği şeklindedir. Çünkü Tevrat'ta insanoğlunun Tanrı'nın yolunda yürümesi gerektiği bildirilmektedir (Tesniye, 11: 22). Özellikle suçlu kişi pişmanlık belirttiğinde ve affedilmek istediğinde affetme zorunludur (Watts, 2004; Schimmel, 2004; Rye ve diğ., 2000). Yahudi inançlarında Tanrı'nın affetmesi için tövbe etmek gerekmektedir. Yahudilikte, affetme için uzlaşma gerekli değildir (Rye ve diğ., 2000; Taysi, 2007).

Hristiyanlıkta yer alan affetmeyle ilgili görüşlerin çoğu Yahudilikten alınmıştır. Bununla birlikte, Hristiyanlıkta affetmenin merkezi bir önemi olduğu kabul edilir. Hristiyanlıkta, affetme, sonsuz sevgi ve merhamet temellidir; asli günah ve günah çıkarma ile de yakından ilişkilidir. Yeni Ahitte, İsa sıklıkla affetmekten bahsetmektedir. Öyle ki insanlar hem Tanrı tarafından affedildiklerine inanırlar hem de diğerlerini affetmekle yükümlü olduklarına inanırlar (Watts, 2004; Rye ve diğ., 2000). Zira Tanrı tarafından affedilmek diğerlerini affetmeyi gerektiren ahlaki bir yükümlülüktür. Bu durum aşağıda İncil'den alıntılanan pasajlarla bağlantı kurularak anlaşılmaktadır.

“...birbirinize karşı lütufkâr ve merhametli olun, Tanrı'nın sizi İsa'da affetmesi gibi birbirinize karşı affedici olun” (Efesoslulara, 4: 32).

“Günahlarımızı affet. Çünkü biz de bize karşı suç işleyen herkesi affediyoruz...” (Luka, 11: 4).

### **1.1.2.2. İslam'da Affetme**

İslam dininde, Allah tarafından affedilmek önemli olmakla beraber kişilerarası affetme de ilişkileri onardığı ve toplumsal barışı sağladığı için oldukça önemli bir yere sahiptir.

Nitekim Kur'an'da Allah'ın affediciliği ve mağfireti çeşitli ayetlerde ifade edilerek affin ilâhî bir sıfat ve yüksek bir ahlaki davranış olduğu ortaya konmuştur (Çağrı, 1988). Kur'an'da, hem Allah'ın kendisinin çok affedici olduğu vurgulanmış (Nûr 24/22; Teğâbün 64/14) hem de insanların birbirlerini affetmeleri tavsiye edilmiştir (Bakara 2/237; Şûrâ 42/40; A'râf 7/199). Yine Kur'an'a göre bir kötülüğün karşılığı ona denk bir cezadır ve bu adaletin gereğidir. Dolayısıyla, İslam'da çekilen acının karşılığının verilmesi uygunsa da esas vurgu affetme üzerinedir. Buna karşılık haksızlığa uğrayan taraf suçluyu affederek bir ihsanda bulunmuş olur. Affetmek, İslam'da bütün faziletlerin temelini teşkil eden takvâyâ en yakın meziyet olarak yer almaktadır (Şûrâ 42/40).

“Ey iman edenler! Eşlerinizden ve çocuklarınızdan size düşman olanlar da vardır. Onlardan sakının. Ama affeder, kusurlarını başlarına kakmaz, hoş görür ve bağışlarsanız, bilin ki Allah çok bağışlayan, çok merhamet edendir” (Teğabün, 64/14). Affetme ile ilgili olarak Kur’an’da yer alan bazı ayetler şu şekildedir:

“Bir kötülüğün cezası yine onun gibi bir kötülüktür, ama kim affeder, bağışlarsa onun mükâfatı Allah'a aittir. Şüphesiz ki Allah, zalimleri sevmez” (Şûrâ, 42/40).

“Sen yine de affa sarıl, iyiliği emret ve cahillerden yüz çevir” (A’râf 7/199).

“Bir hayrı açıklar yahut gizlerseniz yahut da bir kötülüğü bağışlarsanız, biliniz ki, Allah da çok bağışlayıcıdır, her şeye hakkıyla kadirdir” (Nisâ, 4/149).

Yine Kur’an’da, Peygamberler de affedici olma konusunda insanlara örnek olarak gösterilmiştir. Örneğin Yusuf Peygamber, kendisine kötülük yapan kardeşlerini, Züleyha’yı ve zindan arkadaşlarını affetmiştir (Bkz. Üstün, 2015). Hz. Muhammed’in hayatı da affetme örnekleri ile doludur. Kabile kültürünün hâkim olduğu cahiliye toplumunda affetme daha çok zayıflık olarak görülürken, Hz. Muhammed affediciliği, ulaşılması gereken bir hedef olarak göstermiş ve tavsiye etmiştir (Yaşaroğlu, 2013: 231).

Zaman içinde oluşan tasavvuf literatüründe de affedicilik yer almıştır. Nitekim tasavvuf, bir manevi ve ahlaki temizlenme yoludur. Bu temizlenme işi, insan olan varlığımızdan hareket ederek Allah’a kadar götüren bir yolculuğun sonucunda ortaya çıkar (Topçu, 2005: 134). Manevi olarak arınma sürecini içeren tasavvuf bir yaşam tarzı olduğu için (Kayıklık, 2011: 45) kişinin kendisini ve diğer insanlarla olan ilişkileri ile de yakından ilgilidir. Tasavvufi öğretilerde affedicilik genellikle erdemli bir tutum olarak görülmüştür. Örneğin mutasavvıfların önde gelenlerinden Ahmed er-Rıfai, müritlerine verdiği tavsiyeler arasında affedici olmaya değinmiştir: “*bir mürit veya veli için şart odur ki, onda insanların ayıplarını görececek bir göz olmaya*” (akt. Seyyar, 2015: 190). Benzer şekilde Zunnun-i Mısri de yüce gönüllü olanların özelliklerini şöyle sıralamıştır: “*gelmeyene gitmek, vermeyene vermek ve zulmedenin affetmek*” (akt. Seyyar, 2015: 190).

Tasavvufi geleneğe göre seyr-ü süluk olarak nitelendirilen nefsin arındırılması yolunda çeşitli aşamalar vardır. Nefs-i emmare, kötülüğe teşvik eden nefis olarak tanımlanır. Bir üst basamağı olan nefs-i levvamede kişi hatalarının farkına varır ve iyiye yönelmeye

başlar. Üçüncü aşamadaki nefs-i mülhime, ibadet, tefekkür gibi manevi eylemlerden zevk almaya başlama aşamasıdır. Mutasavvıflar bu aşamayı gerçek tasavvuf uygulamasının başlangıcı olarak görürler. En belirgin şart ise tövbedir. Bu mertebedeki kişi, hayatı boyunca kendisine ve çevresine verdiği zararın farkına varır ve hepsini bir daha yapmamaya tam olarak tövbe eder (Frager, 2005: 73). Denilebilir ki, tasavvufi öğretiyeye göre kişi, kendini ve başkalarını affettiği ve kalbini negatif duygulardan temizlediği ölçüde üst mertebelere çıkabilir. Bir anlamda affetme, manevi dönüşümün ve ruhsal tekâmülün ilk şartıdır. Ancak bu şartın da ötesinde olgunlaşma yolunda ilerleyen insan, çevresinden gördüğü kötülükler ve hakaretler karşısında incinmeyen kişidir. Bu durum da Alvarlı Efe'nin "*Aşık der inci den den, incinme incidenden, kemalde noksan imiş, incinen incidenden*" beyiti ile güzel bir şekilde ifade edilmiştir (Göktaş, 2013).

Özetle, genelde bütün ilahi dinler özelde İslam dini, insanın Tanrı'dan af dilemesini öncelikli olarak öğütlerken, toplumsal uyumun devamı ve beşeri ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için insanların birbirlerini affetmesini de öğütlemektedir (Ayten, 2014).

### **1.1.3. Psikolojide Affetme**

Psikoloji literatüründe affetme ile ilgili araştırmalar, 1980'lerde hız kazanmış, 2000'li yıllarda ise affetme ve affedicilik konusu, psikoloji ve din psikolojisinde en çok çalışılan konularından birisi haline gelmiştir (Ayten, 2009a; Emmons ve Paloutzian, 2001: 110). Affetmenin son zamanlarda bu kadar önem kazanan bir kavram olmasının nedenlerinden biri, pozitif psikoloji yönünde çalışmaların hız kazanması ve affetme konusunun psikoloji ve psikoterapideki öneminin anlaşılması olarak değerlendirilmektedir (Snyder ve diğ., 2011).

Psikoloji alanında özellikle affetmenin hem fiziksel sağlık hem de ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dair giderek artan sayıda ampirik araştırmalar yapılmaktadır (Krause, 2004: 1218; McCullough ve Witvliet, 2002: 451; McCullough ve diğ., 2005: 405; Bono, McCullough ve Root, 2008).

Bu alandaki ilk çalışmalar öncelikli olarak suç işleyenlere karşı affetmenin yani başkalarını affetmenin motivasyonlarını aramaya yöneliktir (Worthington ve diğ.,

2012: 276). Ancak affetme hem kişiiçi hem de kişilerarası ilişkileri içermektedir. Bu bağlamda hem kişiiçi süreçlerin hem de kişilerarası süreçlerin dinamiklerini ve nasıl işlediğini açıklayan çalışmalar yapılmakta ve çeşitli süreç modelleri geliştirilmektedir (Worthington, 2003; Enright ve The Human Development Study Group, 1991, 1996; Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1998; Worthington, 1998; Gordon, Baucom, ve Snyder, 2005).

Bununla birlikte affetme; başkalarını affetme, kendini affetme, durumu affetme, Tanrı tarafından affedilme, Tanrı'yı affetme, affedilme arayışı, koşullu affetme, koşulsuz affetme, kararlı/mantıksal (decitional) affetme, duygusal affetme, kollektivist affetme, bireyci affetme gibi çeşitli boyutları ile de ele alınmaktadır (Krause ve Elison, 2003; Krause, 2004; Bugay ve Mullet, 2013; Hook ve diğ., 2008; Sandage ve Williamson, 2005; Thompson ve diğ., 2005; Hall ve Fincham, 2005; Cafaro ve Exline, 2003; Exline ve Martin, 2005).

Ayrıca psikoloji literatüründe, affetme süreçlerini daha iyi anlamak için affetmeyi kolaylaştıran faktörler ve affetmeyi etkileyen faktörler de incelenmektedir. Bu amaçla, affetmenin; özür, zararın şiddeti, bağlanma, kişilik özellikleri, kültür, empati, dindarlık, gibi faktörlerin yanında demografik özelliklerle ilişkilerini inceleyen çalışmalar da yapılmaktadır (Mullet ve diğ., 2005; Hook ve diğ., 2008; Sandage ve Williamson, 2005; Mullet ve Azar, 2009; Bugay ve Demir, 2011a; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010).

Psikoloji alanında affetmenin terapötik etkilerini inceleyen, terapilerde nasıl kullanılabileceğini ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu amaçla gerek yurt dışında gerekse ülkemizde affetme müdahale programları geliştirilmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991, 1996; Fitzgibbons, 1986; Worthington, 1998; Gordon, Baucom, ve Snyder, 2005; Çardak, 2012; Çolak, 2013; Karakaş, 2014). Bazı yazarlar, affetmenin dini bir değer olduğunu göz önünde bulundurarak, bu programlara dinsel süreçlerin de eklenmesini teklif etmekte ve bunun çeşitli faydalar sağlayacağını belirtmektedirler (Rye ve diğ., 2000; Worthington ve diğ., 2012).

Bunların yanında affetme çalışmalarında kullanılmak üzere ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları da yapılmaktadır. Bu ölçeklerden bazıları araştırmacılar tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. İlk olarak, Taysi (2007) tarafından affetme çalışmalarında yaygın olarak kullanılan *Suçla İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği* (Transgression-

Related Interpersonal Motivations Inventory) Türkçe'ye uyarlanmıştır. *Heartland Affetme Ölçeği*, Bugay ve Demir (2010) tarafından; *Enright Affetme Envanteri* İnak (2010) tarafından; *Affedicilik Ölçeği*, Sarıçam ve Akın (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ayrıca Ayten (2009a), kaçınma ve itikam alma olmak üzere iki boyuttan oluşan, Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği'ne, iyimserlik adıyla bir boyut daha ekleyerek "*Affetme Eğilimi Ölçeği*"ni oluşturmuştur. Çolak (2013) da, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç boyuttan oluşan "*Affetme Esnekliği Ölçeği*" geliştirmiştir.

Bu başlık altında kısaca bahsedilen konular ilerleyen başlıklarda daha ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

#### **1.1.4. Affetmenin Boyutları**

Çok boyutlu psikolojik bir yapı olan affetme; başkalarını affetme, kendini affetme, durumu affetme, Tanrı tarafından affedilme, Tanrı'yı affetme, affedilme arayışı, koşullu affetme, koşulsuz affetme, kararlı/mantıksal (decitional) affetme, duygusal affetme gibi farklı şekillerde ele alınmakta ve birçok düzey içerisinde çalışılmaktadır (Krause ve Elison, 2003; Krause, 2004; Bugay ve Mullet, 2013; Thompson ve diğ., 2005; Hall ve Fincham, 2005; Cafaro ve Exline, 2003; Exline ve Martin, 2005). Bu başlık altında sadece araştırma ile ilgili boyutlara yer verilecektir.

##### **1.1.4.1. Başkalarını Affetme**

Affetmenin boyutları içerisinde literatürde en çok ele alınan kişilerarası affetme yani başkalarını affetmenin çeşitli tanımları yapılmaktadır. Bu tanımlar içinde en yaygın olarak kullanılan tanım, daha önce de değinildiği gibi, Enright ve diğ. yaptığı, (1988) "*Gerçek bir affetme hak etmediği bir acıya maruz kalmaktan dolayı acı çeken kimsenin suçluyu cezalandırma hakkı ya da intikam hakkından vazgeçerek, intikam, öfke gibi duygular yerine suçluya merhamet etmesidir*" şeklindeki tanımlamadır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, affetmenin suçu işleyen ile kendisine karşı suç işlenen arasında gerçekleşen bir süreç olduğu görülmektedir (Kara, 2009: 221-222). Affetme, belirli bir kişilerarası bağlamda yer alan suçlu kişiye karşı içsel, olumlu bir değişimdir. Buna göre, kişi suçluyu affettiğinde, affeden kişi düşünce, duygu, güdü veya davranış olarak bir değişim göstermektedir (Taysi, 2007: 13-15).



Daha önce de ifade edildiği gibi affetme çalışmalarının temelini oluşturan başkalarını affetme, çeşitli açılardan çalışılmaktadır. Başkalarını affetmenin süreçlerini anlamak için her biri kendine özgü olan kuramsal modeller ele alınmıştır (Enright ve The Human Development Study Group, 1991, 1996; Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1998; Worthington, 1998; Gordon, Baucom, ve Snyder, 2005). Bugay (2010), bu modellerin kızgınlık hissi, acı, saldırganlık ve nefretten kurtulma, empatik anlayış geliştirme, başkalarını affetmeye karar verme, olumsuz hislerden vazgeçme, kendisini affetmeye karar verme ve suçu işleyen ile uzlaşma gibi yedi ortak noktasının bulunduğunu bildirmektedir.

Başkalarını affetmeye ilişkin bu modeller, ikili ilişkiler içinde olan bireyler üzerinde, evlilerde ve aile terapilerinde farklı şekillerde uygulanabilmektedir. Özellikle başkalarını affetme eğilimini arttırmanın, evlilik uyumu ve doyumunu arttırmada ve çözüme kavuşturma üzerinde olumlu etkileri gösterilmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Bunlarla birlikte, başkalarını affetmenin bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde etkileri olduğu birçok çalışma ile gösterilmektedir (Freedman ve Enright, 1996; Worthington, Witvliet ve Miller, 2007). Ayrıca, özür, zararın şiddeti, bağlanma, empati, kişilik özellikleri, dindarlık, demografik özellikler, kültür gibi faktörlerin başkalarını affetme sürecinde etkili olduğu yine gerek ülkemizde gerekse yurt dışında yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır (Fehr, Gelfard ve Nag, 2010; Taysi, 2007; Ayten, 2009a; Uysal, 2015; Mullet ve diğ., 2005; Hook ve diğ., 2008; Mullet ve Azar, 2009; Bugay ve Demir, 2011a).

#### **1.1.4.2. Kendini Affetme**

Affetme hakkındaki çoğu çalışma kişilerarası affetmeye yani başkalarını affeden kişi üzerine odaklanmaktadır (Krause, 2004; Worthington, 2006). Son zamanlarda ise affetmenin kişiiçi süreçlerine yani kendini affetmeye odaklanan çalışmalar da artmaktadır (Thompson ve diğ., 2005; Hall ve Fincham, 2005). Enright ve the Human Development Study Group (1996), kendini affetmeyi *“kişinin hatasını kabul etmesiyle birlikte, kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi geliştirerek kendine kızmaktan vazgeçme isteği”* olarak tanımlamışlardır. Snow (1993), kendini affetmeyi, başarısız olunan konularda kişiye kendini iyi hissettiren bir süreç olarak ele almaktadır.

McConnell ve Dixon (2012), kendini affetmeyi, bireyin suçluluk, utanç ve kendini cezalandırmayı, kendine dair hoşgörölü inanç, duygu ve eylemlere dönüştüren bir adaptasyon süreci şeklinde ifade etmektedirler. Yazarlara göre, insanlar kendini affetme sürecini zaman ve çaba gerektiren manevi, ruhsal ve kişilerarası bir süreç ile geçirirler.

Bu konuda kapsamlı araştırma yapan, Hall ve Fincham (2005), kendini affetmeyi, kişinin zararı hatırlatan uyarıcıdan daha az kaçındığı ve kendinden intikam almasının azaldığı ve kişinin kendine iyi davranmaya başladığı güdöl bir değişim süreci olarak tanımlamışlardır. Hall ve Fincham (2005)'na göre kişi hem kendine verdiği zarar sonrasında hem de başkasına verdiği zarar sonrası kendini affedebilmektedir.

Vitz ve Meade (2011) ise, kendini affetme kavramına bazı eleştiriler getirmektedir. Yazarlar, dört açıdan kendini affetme kavramına eleştiri getirmektedirler. 1) Kendini affetme, benliğin bölünmesine neden olarak birçok probleme sebep olmaktadır. 2) Kendini affetme, yargılayan ve yargılanan benlik arasında çıkar çatışmasını içermektedir. 3) Benlik üzerindeki aşırı vurgusuyla, narsizme sebep olabilmekte ve narsistlere hoş gelebilmektedir. 4) Araştırmalar kişilerarası ve kişiiçi ya da kendini affetmenin farklı süreçler içerdiğini göstermektedir. Yazarlar, yaptıkları incelemenin sonunda, kendini affetmeye atfedilen süreçler ve yararlar için, "*kendini kabul*"ün daha doğru ve daha kullanışlı bir terim olduğu sonucuna varmışlardır.

Bu eleştirilere rağmen, kendini affetmenin süreçleri ve psikolojik sağlık ve iyi oluşla ilgili etkileri sıkça çalışılmakta; özellikle psikoterapi süreçlerine etkisi tartışılmaktadır (Snyder ve diğ., 2011; Hall ve Fincham, 2005). Nitekim, bireyin, kendisi ile yaşaması gerektiği göz önüne alındığında, bireyin kendini affetmemesinin, başkalarını affetmemenin sonuçlarından daha ciddi sonuçları olacağı ileri sürölmektedir (Snyder ve diğ., 2011; Hall ve Fincham, 2005; Cornish ve Wade, 2015: 97).

Kendini affetme kavramının daha iyi anlaşılması için, Hall ve Fincham (2005: 625) kişilerarası ve kişiiçi affetme arasındaki bazı farklılıkları belirtmektedirler (bkz. Tablo 1). Kendini affetmede yapılan hata, davranış, düşünce ve duygu boyutunda görülürken, kişilerarası affetme, sadece davranış olarak görölmektedir. Kendini affetmede, kişinin kendisine ve diğerine yaptığı hata affedilirken, kişilerarası affetmede suçlu kişi affedilmektedir. Kişilerarası affetmede, uzlaşma gerekli olmadığı halde, kendini

affetmede kişinin kendisiyle uzlaşması gerekmektedir. Benlikle uzlaşma, kişinin ileride değişim göstermek için gerçek bir çabaya girme isteği göstereceğini kabul etmesidir.

**Tablo 1: Kişiiçi ve Kişilerarası Affetme Arasındaki Farklar**

Kişiiçi ve Kişilerarası Affetme Arasındaki Farklar (Hall ve Finchman, 2005)		
	<b>Kişiiçi ya da Kendini Affetme</b>	<b>Kişilerarası Affetme</b>
Objektif Hatanın Biçimi	Davranışlar, düşünceler, istekler, duygular	Davranışlar
Affetmeye odaklanma	Kendine ya da başkalarına zarar verme	Kurbana zarar verme
Empati	Affetmeyi engeller	Affetmeye olanak sağlar, yardımcı olur
Limitler/Sınırlar	Şartlı veya Şartsız	Şartsız
Kurbanla Uzlaşma	Gerekli	Gerekli değil
Kaçınmaya odaklanma	Suç-uyarıcı ile ilişkili (kurban, durumlar, düşünceler vs.)	Suçlu
İntikama odaklanma	Suçlu (yani, kendisi)	Suçlu (yani, diğerine)
İyiliğe odaklanma	Suçlu (yani, kendisi)	Suçlu (yani, diğerine)
Affetmemenin Sonuçları	Aşırı derecede	Orta derecede

Worthington (2006: 188) ise, bireyin kendisini kınamasından ya da suçlamasının, başkalarını suçlamak ya da kınamakla başa çıkmasından daha zor olduğunu; dolayısıyla kendini affetmenin başkalarını affetmekten daha zor olduğunu belirtmektedir. Kendini affetmeye çalışan kişi hem suç işleyen hem de affeden rolünü eş zamanlı olarak oynamaktadır. Zihinsel açıdan iki rol arasında gidip gelmeyi gerektiren bu durum, bireyi karmaşık bir süreç içinde bırakmaktadır. Ayrıca yine Worthington (2006)'a göre kendini affetme duygusal odaklı bir başa çıkma tarzı olarak da değerlendirilmektedir. Ona göre kendini affetmeyi öğrenmenin yararı, bireylere acı veren duygularla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarında yardımcı olmasıdır. Dolayısıyla Worthington (2006), her ne kadar kendini affetmenin bazı zorluklarına dikkat çekse de daha çok yararları üzerine vurgu yapmaktadır.

Bazı yazarlara göre kendini affetme kavramı, utanç (shame) ve suçluluk (guilt) duygularıyla da yakından ilişkilidir (Tagney ve diğ., 2005; Synder ve diğ., 2011). Utanç ve suçluluk, bireyin yapmış olduğu bir hatadan dolayı kendilik bilincine ait iki acı veren duygudur. Tagney ve diğ. (2005), bu ahlaki duyguların insanoğlu için hem bir lütuf hem de bir lanet olduğunu belirtmektedirler. Utanç ve suçluluk duygularını hissetmek, bireylerin kişisel, sosyal ve ahlaki sınırları ihlal ettiğinde bireyi uyaran bir ahlaki mekanizma işlevi görmektedir.

Synder ve diğ., (2011: 285-286), utanç ve suçluluk arasında bir ayrım yapmaktadırlar. Yazarlara göre, terapi sürecinde, danışan utanç ya da suçluluk hissettiğinde kendini affetme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, utanç genel olarak “ben kötü bir insanım” anlamını yansıtmaktadır. Utanç belli olaylara ve şartlara karşılık gelir ve herkesi kapsayan güçsüz ve değersiz bir benlik görüşünü yansıtır. Aksine, suçluluk, spesifik bir duruma özel negatif bir benlik görüşü için kullanılır, örneğin “ben yanlış bir şey yaptım” gibi. Suçluluk hisseden bir kişi pişmanlık hisseder ve genellikle yapmış olduğu bir şey için vicdan azabı çeker. Böyle bir suçluluğu düzeltmek için, örneğin itiraf etmek veya özür dilemek gibi bazı telafi edici davranışlar gerekmektedir. Danışman için, utançla baş etmede bir kişiye yardım etme süreci, suçluluğun tedavi edilmesinden daha zordur. Çünkü utanç, tek merkezli bir durumu içeren suçluluktan daha fazla durumları içermektedir.

Cornish ve Wade (2015: 97) ise, kendini affetmeyi, psikolojik ve ilişkisel iyi olma ve başkalarını incitmiş danışanlar için kayda değer bir tedavi çeşidi olarak değerlendirmektedirler. Yazarlar, bu konuda yapılan teorik ve ampirik literatürü inceleyerek kendini affetmenin dört boyutlu terapötik modelini *-sorumluluk, pişmanlık, onarım, yenilenme-* tanımlamışlar ve her bir boyutu danışanlarla uygulamak için önerilerle bulunmuşlardır. Bu model tam bir kendini affetme sürecinden ne anlaşılması gerektiğini göstermektedir. Aşamalar, sırayla ele alınabilir ancak bileşenler aynı zamanda birbiri ile ilişki içinde olarak değerlendirilmektedir. Samimi ve gerçek bir affetmenin dört bileşeni kısaca şöyledir:

*Sorumluluk:* Gerçek bir kendini affetmeye doğru ilk adımda, hatalı davranışta bulunan kişi yaptığının ve yaptıklarının neden olduğu sonuçların sorumluluğunu alır. Suçu başkasının üstüne atma minimuma indirilir.

*Pişmanlık:* Sorumluluğun bir sonucu olarak, hatalı kişi çok çeşitli duyguları tecrübe edebilir. Utanç temelli (yani, global) tepkiler üzerine çalışılmalı ve azaltılmalıdır, yerini daha uygun olan pişmanlık temelli (yani, belirli bir suç) suçluluk ve nedamet gibi tepkilere bırakmalıdır.

*Onarım:* Onarım, sorumluluk ve pişmanlığı takip eden davranış yönelimli bir aşamadır. Samimi ve gerçek bir kendini affetmede, hatalı kişi vermiş olduğu zararı mümkün

olduğunca tamir etmeye ve telafi etmeye çalışır. Suça yol açan davranış kalıplarına ayrıca işaret edilir ve suçla birlikte ihlal edilen değerler yeniden doğrulanır.

*Yenilenme:* Son olarak yenilenmede, hatalı kişi, kendine karşı yenilenmiş bir şefkat, kabullenme ve saygıyı içeren, kendini affetmenin duygusal durumunu elde eder. Kendini affetme üzerine yapılan çalışma sonunda ahlaki gelişme ortaya çıkar.

Özetlemek gerekirse gerçek bir kendini affetmenin gerçekleşebilmesi için kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışının sorumluluğunu alması gerekmektedir. Eğer birey, davranışı kabul etmez ve sorumluluk almazsa sahte affetme ortaya çıkar. Sahte affetme, olayın sorumluluğunu almaktan çok kişinin kendini kandırması ve olayı rasyonalize etmesiyle gerçekleşirken; gerçek kendini affetme, kişilerarası affetme gibi zaman isteyen güdüsel bir değişim sürecidir (Cornish ve Wade, 2015; Hall ve Fincham, 2005).

#### **1.1.4.3. Durumu Affetme**

Affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak ele alan bazı araştırmacılara göre, kişinin başkasını ve kendini affetmesinin yanı sıra, kontrolü dışında meydana gelen durumları (deprem, sel ya da hastalık gibi) affetmesi de mümkündür (Thompson, ve diğ., 2005).

Ancak Enright ve the Human Development Study Group (1996), affetme, affedilme ve kendini affetme olmak üzere üç tür affetmeden söz etmektedirler ve affetmenin insana özgü bir durum olduğunu; hastalık ya da doğal afetler gibi cansız nesnelere karşı gerçekleşemeyeceğini belirtmektedirler.

Buna karşın Snyder ve diğ. (2011: 286), Enright'ın modelini eleştirmekte, Thompson ve diğ. (2005)'nin modelinde önerildiği gibi affetmenin bir duruma yönelik de gerçekleşebileceğini iddia etmektedirler. Affetmenin bir duruma nasıl uygulanabileceğini bir örnekle şu şekilde açıklamaktadırlar:

Dr. Snyder'ın bulunduğu yerde bir kasırga olur; çevreye ve orda yaşayanlara zarar verir. Bu kasırgadan sonra Dr. Snyder, evini yıktığı ve kendisini psikolojik olarak kurban gibi hissetmesine neden olduğu için kasırgaya karşı oldukça öfkeli ve üzüntülü duygulara sahip bir adamı terapide görür. Terapi sürecinde amaç danışana kasırgayı tekrar tekrar düşünmeyi (ruminasyon) durdurmasına ve aynı şekilde kasırgayı hayatını mahvettiği

için suçlamaktan da vazgeçmesine yardımcı olmaktadır. Bunun için adama kasırgaya karşı olan kinininden ve kızgınlığından kurtulması öğretilir. Böylece danışan, kasırganın diğer insanların da evlerini ve ailelerini vurduğunu ama bu insanların hayatlarına devam ettiğini anlar.

Ayrıca, Thompson ve diğ. (2005: 320-321), durumu affetmenin, bireyin başına gelen olaylarda Tanrı'ya kızmakla ilişkili ancak daha farklı bir durum olduğunu ifade etmekte ve altını çizmektedirler.

#### **1.1.4.4. Tanrı Tarafından Affedilme**

Affetmeyi çeşitli boyutlar içinde ele alan çalışmalarda diğer bir boyut Tanrı tarafından affedilmeyi oluşturmaktadır. Tanrı'dan af dileme, pek çok farklı dini inançtan insan için dini bir endişedir. Ayrıca Tanrı'nın seven ve affeden olarak görülmesi, insanların Tanrı tasavvurlarının temel bir boyutunu oluşturmaktadır. Ancak affetme çalışmaları içinde, Tanrı'nın affını hissetmenin psikolojik temelleri, ampirik çalışmalar açısından nispeten daha az dikkat çekmektedir (McCullough ve diğ., 2013; Krause, 2004).

Krause ve Ellison (2003), Tanrı tarafından affedilmeyi hissetmenin, bireyin kendisini affetme ve başkaları tarafından affedildiğini kabul etme yeteneğini gösterebileceğini ifade etmektedir. Örneğin, Cafaro ve Exline (2003), kendini affetme ile Tanrı tarafından affedilme arasındaki ilişkiye dair yaptıkları çalışmada, katılımcılardan Tanrı'ya karşı işledikleri bir suçu düşünmelerini istediler. Araştırma sonucunda kendini affetme ile işlenen suçun Tanrı tarafından affedildiğini düşünme arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Benzer şekilde Hall ve Fincham (2005, 2008) Tanrı tarafından affedildiğine inanmanın (perceived forgiveness) kendini affetme ile ilişkili olduğunu iddia etmektedir.

McConnell ve Dixon (2012), Hall ve Fincham'ın bu hipotezini test etmek için bir çalışma yapmışlardır. Yazarlar, çalışmalarında, Tanrı'yı affedici ya da cezalandırıcı olarak tasavvur etme ile kendini affetme arasındaki ilişkileri incelemiştir. İnsanlar, Tanrı'nın affedici olduğuna inansa bile çelişkili bir biçimde Tanrı'nın onları bireysel olarak affetmeyeceğine inanabilirler. Bu durumda, insanların aynı anda hem genel hem de özel yani kişiselleştirilmiş bir Tanrı tasavvuruna sahip olabilirler. Genel bir Tanrı konsepti Tanrı'nın teolojik tanımlamasına benzerken, kişiselleştirilmiş bir Tanrı

tasavvuru ise tecrübeye dayalıdır. Bu temellendirmeden yola çıkarak yazarlar, kişisel meselelerde Tanrı'yı affedici olarak tasavvur etmenin kendini affetme ile ilişki olacağını ancak Tanrı'nın affediciliğine ait genel tasavvurun ise ilişkili olmayacağını iddia etmişlerdir. Yaptıkları çalışmanın sonunda, kendini affetme ile kişiselleştirilmiş Tanrı'nın affına inanma ölçeği arasında pozitif bir ilişki tespit edilmişken; genel Tanrı'nın affına inanma ölçeği arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Krause ve Ellison (2003: 77), Tanrı'yla ilişkilerin büyük oranda inanç temelli olduğunu, bunun sonucunda da Tanrı tarafından affedildiğini hissetmenin bilişsel ve duygusal faktörleri olduğunu belirtmektedir. Yaşlılar üzerine yaptıkları çalışmada, başkalarını affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin Tanrı tarafından affedildiğine inananlar arasında daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak Tanrı tarafından affedildiğine inanmanın, başkalarını ve kendini affetme ve psikolojik iyi oluşla ilişkileri olduğu söylenebilir (Krause ve Ellison, 2003; Cafaro ve Exline, 2003; McConnell ve Dixon, 2012).

Türkiye'deki çalışmalarda Tanrı'nın affına inanma ile sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen ya da Tanrı tarafından affedildiğine inanmanın psikolojik süreçlerini ya da etkilerini ayrıntılı inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak Tanrı tasavvurları üzerine yapılan çalışmalar bu konu hakkında bir fikir sunmaktadır. Çalışmaların çoğunda Türk halkı genellikle Tanrı'yı olumlu özellikleri ile tasavvur etme eğilimindedir (Bacanlı, 2002; Yapıcı, 2004; Mehmedoğlu, 2011; Erdoğan, 2015). Yine bu çalışmalar içinde Tanrı'nın affedici ve merhametli olarak tasavvur edilmesi ilk sıralarda yer almaktadır (Bacanlı, 2002; Yapıcı, 2004; Mehmedoğlu, 2011). Sağlık ve Tanrı tasavvurları üzerinde yapılan çalışmalar olumlu Tanrı tasavvurlarına sahip kişilerin ruh sağlıklarının daha iyi olduğuna işaret etmektedir (Korkmaz, 2012; Seyhan, 2014a; Erdoğan, 2015).

#### **1.1.4.5.Tanrı'yı Affetme**

Din psikolojisi çalışmaları içinde din ve affetme arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar arasında çok sık olmamakla birlikte Tanrı'yı affetme de ele alınan konular arasında yer almaktadır (Exline ve Martin, 2005; Strelan ve diğ., 2009; Smedes, 1998). McCullough ve diğ. (2013: 225) de belirttiği gibi pek çok inanan insan, teolojik ve

felsefi temelde Tanrı'nın affedilmesi fikrine karşı çıkar. Çünkü affetme, ahlaki kusurlar sonrasında ortaya çıkan bir durumdur. Bu da mükemmel Tanrı fikri ile çelişki yaratır ve Tanrı'nın affedilmeye muhatap olması mümkün görülmemektedir. Ancak insanların, acı veren ve adil olmadıklarını düşündükleri hayat tecrübelerini açıklamakta zorlandıkları zamanlarda, Tanrı'yı sorguladıkları, bazen de öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duygular hissedebildikleri de bir gerçektir. Dolayısıyla bazı yazarlar Tanrı'yı affetme kavramı yerine Tanrı'ya karşı duyulan öfke kavramını kullanmayı tercih etmektedirler (Exline ve Martin, 2005).

Exline (2004), bu alandaki literatürü gözden geçirdiği değerlendirmesinde, Tanrı'yı affetmemenin temel etkenlerini şu şekilde ortaya koymuştur: 1) Tanrı'nın kasıtlı olarak acıyı yarattığına dair inanç 2) Bireylerin kişisel tanımlamasında abartılı narsist eğilimlere sahip olması 3) Tanrı'ya az yakınlık hissi veya negatif olay olmadan da önce dine güvensiz tutum 4) Kişinin anne-babası ve diğer önemli ilişki partnerleriyle güvensiz bağlanma 5) Bireyin kendi hayatındaki duygusal ve manevi strese dair örüntü. Yine, Exline (2004), bu etkenlerin büyük oranda başkalarını affetmemenin temel faktörlerini de yansıttığını belirtmektedir (akt., McCullough ve diğ., 2013: 226).

Ayrıca Tanrı'yı affetme konusu psikolojik sağlıkla da ilişkili olarak incelenmektedir. Tanrı'yı affetme konusunu direk ele alan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, Tanrı tasavvurları ve olumsuz dini başa çıkma üzerine yapılan çalışmalar bu konuda fikir vermektedir (Exline ve Martin, 2005).

Örneğin, Ayten (2012: 132)'nin çalışmasında, bireylerin problemlerle başa çıkma sürecinde, Tanrı'nın kendisini terk ettiğini ve dualarının kabul olmadığını düşünerek Tanrı'ya kızma tarzında manevi hoşnutsuzluk bildirmesi; Tanrı'nın kendisini cezalandırdığını düşünerek başına gelenleri şerre yorması ile umutsuzluk, suçluluk duygusu, kararsızlık, yorgunluk gibi depresif belirtileri arttırdığı tespit etmiştir. Benzer şekilde, Koenig, Pargament ve Neilsen (1998: 513), yaptıkları araştırma sonunda, olumsuz dini başa çıkma (cezalandırıcı Tanrı tasavvuru, Tanrı'ya, din adamlarına, kilise üyelerine olumsuz tutumlar, Tanrı'nın yardımının dışında kalma düşüncesi vs.) ile fiziksel sağlığın zayıflığı, hayat kalitesinin düşüklüğü ve yüksek düzeyde depresyon ile pozitif ilişki tespit etmişlerdir. Yine, Strelan ve diğ., (2009)'nin çalışmasında Tanrı'ya



karşı hissedilen dargınlığın, depresyon ve stresle pozitif ilişkisi olduğu; manevi iyi oluş, affetme eğilimi, manevi olgunluk ile negatif ilişkilerinin olduğu bulgulanmıştır.

Ayrıca, Tanrı'ya karşı hissedilen çözümlenmemiş ve devam eden kızılığın düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Exline ve Rose, 2013: 72).

Dolayısıyla Tanrı'ya karşı hissedilen dargınlık ve kızgınlık gibi duyguların varlığı Tanrı'yı affetme (ya da bazı araştırmacıların tercih ettiği Tanrı'ya karşı öfke duyma) kavramını gündeme getirmekte ve Tanrı'ya karşı hissedilen çözümlenmemiş duyguların çözüme kavuşturulması, bireyin psikolojik sağlığı açısından önemli görülmektedir.

### **1.1.5. Affetme Süreci ve Affetmenin Gelişimi**

Psikanalitik literatürde, affetme, ilişkilerde devamlılığı sağlama ve mağdur tarafın zihinsel sağlığı açısından önemli olmasına rağmen, affetmenin dinsel bir konu olarak görülmesi sebebiyle göz ardı edilmiştir (Horwitz, 2005). Freud, affetme kavramına açıkça değinmemiştir. 253 defa bahsettiği ceza kavramı ile karşılaştırıldığında, eserlerinin tamamında affetmekten sadece 5 kere bahsetmiştir (akt. Anderson, 2013: 213). Jung ise, affetmeyi, günah çıkarma ve affetmeyi kazanma açısından ele almıştır. Günah çıkarma (itiraf) ve affetmeyi Jung'un yaklaşımı içerisinde ele alan Todd (1985)'a göre, Jung günah çıkarma (itiraf) ve affetmeyi arketipsel bir deneyim olarak ele almaktadır. Jung'a göre, insanoğlu, yanlışlarını itiraf etme ve affedilmeyi kazanmaya ihtiyaç duyar; affetme, suçluluk duygusu ile yüzleşmek ve bu duygunun hafifletilmesi için onarıcı bir araçtır ve suçluluk duygusundan kurtulmak din ile psikoloji arasında ortak bir alanda gerçekleşir (akt. Todd, 1985).

Psikodinamik yaklaşıma göre, affetmenin gelişimi, hayatın ilk yıllarında başlamaktadır. Affetmenin psişik gelişimi, anne-bebek ilişkisine dayanmaktadır. Buna göre, anne, bebeğinin kendisini kullanmasına izin vermekte ve onun bitmek tükenmek bilmeyen isteklerine cevap vermektedir. Bebeğin anneyi kullanması ve bu isteklerine kızsza bile annenin bebeği affedici bir tutum içinde kabul etmesi, bebeğe affetmeyi öğretmektedir (Taysi, 2007).

Scobie ve Scobie (1998), psikodinamik yaklaşımda, affetmenin öfkeden, saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyilikseverlik duygularını koyma çabaları ile 'gitmesine

izin verme' becerisi şeklinde ele alındığını belirtmektedir. Affetmenin altında yatan en gizil güç sevme ve farkında olunmayan bağıllık ilkesidir. Bu bakış açısı, zarar verene karşı daha olumlu ve hatta sevgi dolu duyguları içermektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetme ile ilgili diğer yaklaşımları süreç modelleri oluşturmaktadır. Affetmenin kişiiçi ve kişilerarası süreçlerini anlamak için her biri kendine özgü olan çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991, 1996; Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1998; Worthington, 1998; Gordon, Baucom, ve Snyder, 2005). Bugay (2010), affetmeye ilişkin bu süreç modellerinin; kızgınlık hissi, acı, saldırganlık ve nefretten kurtulma, empatik anlayış geliştirme, başkalarını affetmeye karar verme, olumsuz hislerden vazgeçme, kendini affetmeye karar verme ve suçu işleyenle uzlaşma gibi yedi ortak noktasının bulunduğunu bildirmektedir.

Bu modellerden biri, affetmenin bilişsel ve duyuşsal özellikleri üzerinde duran Fitzgibbons'a (1986) aittir. Fitzgibbons (1986), öfkenin çözülmesi için intikam duygusundan vazgeçilip; affetme için bilinçli bir karar verilmesi gerektiğini, böylelikle öfkenin çözülebileceğini ve affetmenin gerçekleşebileceğini ifade etmektedir.

Psikoloji alanında, affetme çalışmalarının başlamasında öncü olan ilk kitabı yazan Smedes (1984; 1998), kişilerarası affetme sürecinde bireyin geçirdiği halleri anlatmak için "yolculuk" metaforunu kullanarak, affetmeyi, *uzaklaşma*, *affetme*, *uzlaşma* ve *ümit* olarak dört istasyonlu bir yolculuğa benzetmiştir. Birinci aşamada, birey kendisini inciten kişilerden uzaklaşır. İkinci aşamada kendisini inciten kişiyi cezalandırma hakkından vaz geçer ve affeder. Üçüncü aşamada ise birey affettiği kişiyle olan ilişkilerini normalleştirip, onunla uzlaşır. Bu noktada Smedes (1998), uzlaşma olmaksızın da affetmenin olabileceğini ancak affetmenin nihai hedefinin uzlaşma olduğunu belirtmektedir. Son aşamada, affetme, bireyi geçmişin hatalarına bağlanıp kalmaktan kurtarıp, bireye ümit verir. Kısacası affetme, uzlaşmayı başlatır; ümit ise onu devam ettirmek için motive edici enerjiyi sağlar (Smedes, 1998; Ayten, 2009a).

Bu alanda oldukça etkin çalışmaları bulunan ve önde gelen araştırmacılardan biri olan Worthington (1998; 2003), kendi hayat tecrübesi ve terapi deneyimlerinden faydalanarak "REACH" adını verdiği beş adımlık bir affetme süreci modeli üzerinde çalışmıştır. Ayrıca Wortington (2003), bu modeli Piramit Modeli olarak da

adlandırmaktadır. Affetmeyi teşvik etmek için hazırlanan bu müdahale modeli, empatiyi temel almaktadır.

*“REACH” Affetme Süreci Modeli*

**Recall the hurt** (Acıyı hatırlama)

**Empathize with the one who hurt you** (Acı veren kişi ile empati kurma)

**Altruistic gift of forgiveness** (Affetmenin özverili bir armağan oluşu)

**Commitment to forgive** (Affetmeyi yerine getirmek)

**Hold on to the forgiveness** (Affetmeyi sürdürmek)

Affedecek kişiye yardımcı olmak için hazırlanan bu modelin birinci aşamasında birey, kendisini inciten olayı, zihninde olabildiğince nesnel bir şekilde canlandırır. İkinci aşamada, bireyden, kendisini inciten kişinin bunu neden yapmış olabileceğinin düşünmesi istenir. Olayı suçlunun bakış açısından anlamaya çalışmak ve empati kurmak affetme sürecini kolaylaştırıcı bir etken olarak değerlendirilmektedir. Üçüncü aşamada, affetmenin özverili ve diğergam bir armağan olduğunun hatırlanması istenir. Nitekim birey hayatında kendi yaptığı hatalar için affedildiğinde bunu minnertarlıkla karşılar. Ancak bu aşamada affetme armağanı istemeye istemeye verilirse bu kişiyi özgür bırakmaz. Dördüncü aşamada, bireyden affetmeyi açık bir biçimde yapması ve affetmek için kendine söz vermesi istenir. Son aşamada, bireyin affetmekten vazgeçmemesi ve affetmeyi sürdürmesi istenir. Bireyin, intikam düşüncesinden ve kendine acımdan vazgeçmesi ve bunun kendi sağlığı için daha iyi olduğunu anlaması istenir (Worthington, 1998; 2003).

Enright ve the Human Study Development Group (1991), psikolojik terapilerde sorun çözme odaklı, affetmeyi teşvik etmek için "Affetmede Süreç Modeli"ni tasarlamışlardır. Bu model, *ortaya çıkarma evresi*, *karar verme evresi*, *çalışma evresi* ve *derinleştirme evresi* olmak üzere 4 aşama ve 20 birimden oluşmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

*Ortaya çıkarma evresi*, öfkeyle yüzleşmek, öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek gibi unsurları içermektedir. Kişinin uğradığı haksızlık sonucunda yaşadığı öfkenin farkına varması ve bunu ifade etmesi değişim için önemlidir. Öfkenin ifade edilmesi, affetme için güdüleyici bir işleve sahiptir.

*Karar evresinde*, kişi affetmenin ne olup ne olmadığını düşünür ve affetmenin de bir seçenek olduğunu göz önüne alarak değerlendirir. Birey, affetmeye karar verirse bilişsel bir süreç yaşamış olur ancak bu affetme için yeterli değildir.

Affetme Süreç Müdahale<sup>1</sup> Programındaki bilişsel, davranışsal ve duyuşsal evreler şu şekildedir:

#### **Ortaya Çıkarma Evresi**

1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986)
2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984)
3. Uygun olduğunda utancı kabul etmek (Patton,1985)
4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984/1985)
5. Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll,1984/1985)
- 6.İncinmiş olan kişinin, benliğini kendisini inciten kişiyle karşılaştırabileceği içgörüsü (Kiel,1986)
7. Kişinin, zarar gördükten sonra sürekli ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close,1970)
8. Olası değişmiş bir 'adil dünya' görüşüne yönelik içgörü (Flanigan,1987)

#### **Karar Evresi**

9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin fikir değişimi/dönüşüm/yeni içgörüler (North,1987)
10. Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedman, & Rique,1998)
11. Suçluyu affetmeye karar verme (Neblett,1974)

#### **Çalışma Evresi**

12. Kişinin, suçlunun rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama (Smith,1981)
- 13.Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunningham,1985; Droll,1984/1985)
14. Acıya dayanma/acıyı kabul etme (Bergin,1988)
15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North,1987)

#### **Derinleştirme Evresi**

16. Acı çekme ve affetme sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl, 1959)
- 17.Geçmişte başkalarının affetmesine gereksinim duyduğunun farkına varma (Cunningham,1985)
18. Kişinin tek başına olmadığına yönelik içgörüsü (evrensel, destek) (Enright&ark.,1998)
- 19.Kişinin, benliğinin zarar görmesi sonucunda hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright& ark.,1998)
20. Olumsuz duyunun azalması ve belki olumlu duyunun arttığını fark etme. Bu duyuyu, zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984).

---

<sup>1</sup> Affetme Süreç Müdahale Programı, Enright ve Fitzgibbons'un (2000) kitabından alınmıştır. Parantez içindeki referanslar bu araştırmanın kaynaklarına dâhil değildir (akt. Taysi, 2007).

Üçüncü evre olan *çalışma evresinde*, kişi, kendisini inciten bireye karşı empati ve merhamet duygusu geliştirmeye çalışır. Bir önceki aşamadaki bilişsel karardan sonra suçlu kişiye karşı duygusal dönüşümler söz konusudur.

Son evre olan derinleştirme evresinde, suçlu kişi hakkında geliştirilen içgörü, kişinin kendisi ile ilgili “Kişi kendisi de geçmişte başkaları tarafından affedilmek istemiş midir? Affedilmeyi nasıl deneyimlemiştir?” gibi bazı soruları ortaya çıkartır. Birey bu sorularının yanıtları arar. Bu sayede, affetme derinleşecek ve daha iyi öğrenildikçe yeni durumlara uyarlanması kolaylaşacaktır. Yazarların, affetmenin ne zaman gerçekleşeceği sorusuna ilişkin bir yanıtları yoktur, çünkü onlara göre bu, herkese göre değişebilen ve zaman alan bir süreçtir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetme çalışmaları içinde ele alınan bir diğer konu ise affetmenin gelişimidir. Bilindiği kadarı ile gelişim psikolojisi literatürü içinde affetmeden ilk kez bahseden Piaget (1932)'dir. Her ne kadar yazılarında affetmeye çok az yermiş olsa da, Piaget (1932), affetmenin gelişimsel bir süreç olduğunu ve affetmek için olgunlaşma gibi bazı özelliklerin oluşması gerektiğini belirtmektedir. Piaget'e göre affetme kavramının son çocukluk döneminden önce anlaşılması mümkün değildir (akt. Taysi, 2007: 41; Mullet ve Girard, 2000: 112). Piaget'nin bu konudaki düşünceleri, günümüzde devam etmekte olan çalışmaların altyapısını oluşturmuştur.

Zihinsel ve ahlaki gelişim ve muhakeme özelliklerinin, affetmenin anlaşılması ve gelişimi üzerinde etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceden hareket eden Enright ve diğ. (Enright ve the human Development Study Group, 1991, 1994; Enright ve diğ., 1989, 1992) ile Girard ve Mullet (1997) gibi diğer araştırmacılar, affetme kapasitesinin ve affetme arama eğiliminin yaşam boyunca gittikçe nasıl daha fazla ortaya çıktığını kuramsal ve deneysel olarak inceleyen yıllarca süren araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmacılara göre, insanların bilişsel becerileri geliştikçe, başkalarının bakış açısından olaya bakmaları ve affetmeleri kolaylaşmaktadır. Özellikle Kohlberg'in (1984) ahlaki gelişim kuramından esinlenerek, Enright ve diğ. (1989; 1994) affetmenin de ahlaki gelişim evreleri olduğundan bahsetmişlerdir (bkz. Tablo 2).

**Tablo 2: Ahlak Aşamaları ve Affetme Gelişim Aşamaları**

<b>Ahlakın Aşamaları</b>	<b>Affetmeye Karşılık Gelen Aşamalar</b>	<b>Her affetme aşamasına denk gelen örnek sorular</b>
	<b><u>Aşama 1</u></b>	
<i>Bağımlı Ahlak.</i> Adaletin otoriteler tarafından belirlenmesi gerektiğine inanıyorum.	<i>İntikamcı Affetme.</i> Bana yanlış yapan bir insanı, acımın benzer derecesinde bir ceza ile cezalandırabilirsem affedebilirim.	Eğer Heinz işini kaybetmesine sebep olan eczacıdan acısını çıkartırsa bu onu şimdi olduğundan daha az mutsuz yapacak mıdır?
	<b><u>Aşama 2</u></b>	
<i>Bireysellik.</i> Benim için adaleti tanımlayan bir karşılık anlayışına sahibim. Eğer bana yardım edersen sana yardım etmeliyim.	<i>Şartlı ya da Telifi olarak Affetme.</i> Eğer benden alınan şeyi geri alabilirsem o zaman affedebilirim.	Eczacının Heinz'e çok miktarda para vermesini varsayın. Bu Heinz'i daha iyi hissettirecek mi? Onun unutmamasına yardım edecek mi?
	<b><u>Aşama3</u></b>	
<i>Karşılıklı Kişilerarası Beklentiler.</i> Burada, grup mutabakatının doğru ve yanlış olan şeyi belirlemesi gerektiği sonucuna varırım.	<i>Beklentisel Affetme.</i> Diğerleri bağışlamam için bana baskı yaparlarsa affedebilirim. Diğer insanlar beklediği için affederim.	Heinz'in tüm arkadaşlarının onu görmeye geldiklerini ve şöyle dediklerini varsayın: "Senin eczacı ile arkadaş olmanı istiyoruz." Bu onun üzüntüsünü ve kızgınlığını bitirecek mi ve ona eczacıyı sevdirecek mi?
	<b><u>Aşama 4</u></b>	
<i>Toplumsal Sistem ve Vicdan.</i> Toplumsal kurallar adalet için benim rehberimlerdir. Kanunları düzenli bir topluma sahip olmak için uygulamam.	<i>Yasal Olarak Beklentisel Affetme.</i> Yaşam felsefem yahut dinim istediği için bağışlarım.	Heinz'in çok dindar bir adam olduğunu varsayın. Kilisesinin lideri eczacıya çok kızgın kalmaması gerektiğini söyler. Bu Heinz'in affetmesine yardımcı olur mu/sağlar mı?
	<b><u>Aşama 5</u></b>	
<i>Toplumsal Sözleşme.</i> İnsanların çeşitli fikirlere sahip olduklarının farkındayım. Bir kimse bir başkasının grubunun değerleri ve kurallarını onaylamalıdır. Görelî olmayan bazı değerler çoğunluğun fikri ne olursa olsun uygulanmalıdır.	<i>Sosyal Ahenk Olarak Affetme.</i> Toplumda uyumu ya da iyi ilişkileri sağladığı için affederim. Bu barışçıl ilişkileri idame ettirmenin bir yoludur.	Heinz gibi kızgın bir insanın eczacıyı affetmesinin faydaları var mıdır?
	<b><u>Aşama 6</u></b>	
<i>Evrensel Ahlak İlkeleri.</i> Adalet anlayışım tüm insanların bireysel haklarının sürdürülmesine dayanmaktadır. İnsanlar kendilerinde son noktaya ulaşırlar ve bu şekilde davranılmalıdırlar.	<i>Sevgi Olarak Affetme.</i> Affederim çünkü bu doğru bir sevgi anlayışını geliştirir. Her şahsı samimiyetle önemsemem gerektiği için onun tarafına yapılan zararlı bir davranış bu sevgi anlayışını değiştirmez. Bu çeşit bir ilişki uzlaşma ihtimallerini açar ve intikam kapısını kapatır.	Heinz'in eczacıya karşı negatif duygularla gelmediğini hatta onu severek geldiğini varsayın. Şimdi, eczacı Heinz hasta olduğunda ondan başka bir ilacı gizler. Heinz şimdi eczacıyı affedebilir mi?

Not: Enrigh, Santos ve el-Mabuk (1989) çalışmasından uyarlanmıştır (akt. Mullet ve Girard, 2000: 115).

Affetmenin ahlaki gelişimi, *intikamcı affetme; şartlı ya da telafi olarak affetme; beklentisel affetme; yasal olarak beklentisel affetme; sosyal ahenk olarak affetme; sevgi olarak affetme* olmak üzere altı evreden oluşmaktadır. Bu evreler değişmez değildir, yani insanlar evreler arası gerileyebilmekte veya evreleri atlayabilmektedirler (Enright ve diğ., 1989). Yaş gruplarına göre affetme hakkındaki muhakemelerin değişiklik gösterdiği belirtilmektedir. Ergenlerin büyük bir çoğunluğu 3. tarzda affederken; çocukların 2. tarzda ve yetişkinlerin 4. tarzda affettikleri; bununla birlikte, çalışmalarda 6. tarzda affetme muhakemesi yapanların sadece yetişkinler arasından çıktığı tespit edilmiştir (Mullet ve Girard, 2000; Taysi, 2007).

Kültürlerarası çalışmalar da affetmenin gelişimi hakkında fikir vermektedir. Huang ve Enright (2000), affetmenin ahlaki gelişim modelini Güney Kore’de; Park ve Enright (1997) ise benzer şekilde Tayvan örneğinde test etmişlerdir. Sonuçlar, affetmenin ahlaki gelişiminin Doğu toplumlarında da Batı toplumlarındakine benzer şekilde geliştiğini göstermektedir.

Affetmenin ahlaki gelişim modeline getirilen bazı eleştiriler vardır. Bunlardan biri insanların affetme hakkında nasıl muhakeme ettiklerinin, affetmeyi gerçekte nasıl yaşadıklarını göstermeyebileceğidir. Zira bireyler olgun muhakeme yapabilirken bunu eyleme aktaramayabilmekte veya olgunlaşmamış muhakeme yapabilirken son derece olgun eylemde bulunabilmektedirler (Taysi, 2007).

#### **1.1.6. Affetmeyi Etkileyen Faktörler**

Yapılan çalışmalar, affetmeyi kolaylaştıran ve etkileyen çeşitli faktörler olduğunu göstermektedir. Bu faktörler, kişiye ilişkin (öfkeli kişilik, empatik, alçakgönüllü, dindar olma, uyumlu olma, nevrotik olma gibi), durmuma/hataya ilişkin (hatanın şiddeti, zararın boyutu, kasıtlı yapıp yapılmadığı gibi) ve ilişkiye/suçluya ilişkin (özür dilemesi, suçlu kişiye bağlanma boyutu, sorumluluk yüklemesi gibi) özellikler olarak ele alınmaktadır (Mullet ve diğ., 2005: 159). Bu faktörlerden bazıları aşağıda kısaca açıklanmıştır.

##### **1.1.6.1. Özür, Empati, Zararın Şiddeti**

Kişilerarası ilişkilerde her durumda affetmek için özür, bir ön koşul değildir. Çünkü bazı durumlarda mağdur olan kişinin suçlu ile iletişime geçmesi mümkün değildir.

Ancak samimi bir özür ve pişmanlık ifadesi, affetmek için güçlü bir faktör olarak kabul edilmektedir ve ampirik çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Mullet ve Azar, 2009). Mullet ve Azar (2009)'ın, Müslümanlar ve Hristiyanlar üzerinde yürüttüğü bir çalışmada, özür davranışının, incinen kişinin kızgınlığının azalmasında; suçluya karşı olumlu duyguların oluşmasında önemli olduğu; ve özür dilenmesinin affetmeye doğru atılan ilk adım olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Bugay ve Demir (2011a) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları da hatalı tarafın özür ve af dilemesinin affetmeyi arttırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, zararın şiddeti arttıkça özrün kabul edilme olasılığı düşebilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetmeyi etkilediği kabul edilen önemli faktörlerden biri de empatidir. Suçlu ile empati kurabilen bireylerde, affetme eğiliminin daha çok arttığını yani empatik eğilimin affetme ile ilişkili olabileceğini belirten araştırmacılar vardır (McCullough ve diğ., 1998; Worthington, 1998; Snyder ve diğ., 2011). Nitekim affetme süreç modellerinin ortak noktalarından birini suçluya kurulan empati oluşturmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1991, 1996; Smedes, 1998; Worthington, 1998; Gordon, Baucom ve Snyder, 2005). Gerek ülkemizde gerekse yurt dışında yapılan çalışmalarda empati ile affetme arasında olumlu ilişkilerin tespit edilmesinin yanı sıra empati eğilimlerinin artırılmasına yönelik programların da affetme düzeylerini arttırdığı görülmüştür (Alpay, 2009; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Ulus, 2015; Toussaint ve Webb, 2005a; Snyder ve diğ., 2011).

Affetmeyi etkileyen diğer faktörlerden birisi de zararın şiddeti ve hataya ilişkin özelliklerdir. Birçok çalışmada zararın şiddeti arttıkça affetmenin zorlaştığı tespit edilmiştir (Hall ve Fincham, 2008; Taysi, 2007; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010). Taysi (2007), evli çiftler üzerinde yürüttüğü çalışmada, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığını bulgulamıştır. Yine Bugay ve Demir (2011a), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada, hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını affetmenin düştüğü; hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin ise affetmeyi arttırdığı tespit edilmiştir.



Özetle, özür ve empati affetmeyi kolaylaştırırken; zararın şiddetinin artması ise affetmeyi zorlaştırmaktadır. Nitekim Fehr, Gelfard ve Nag (2010), affetme üzerine yapmış olduğu kapsamlı metaanalitik çalışmada, özür ve empati ile affetme eğilimi arasında pozitif ilişki tespit edilirken; affetme eğilimi ile zararın şiddeti arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.

### 1.1.6.2. Kişilik Özellikleri

Bazı çalışmalarda affetme bir kişilik özelliği olarak değerlendirilirken, bazı çalışmalarda da affetme eğilimi ile kişiliğin diğer özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir (Berry ve diğ., 2005; Mullet ve diğ., 2005). Bir kişilik yapısı olarak sürekli affetme eğilimi olarak tanımlanan affedicilik, olaylardan ve durumlardan bağımsız olarak kişinin affetme eğilimini göstermektedir (Berry ve diğ., 2005; Emmons, 2000).

Worthington ve diğ. (2012), kişilik araştırmacılarının, affediciliğin Beş Faktör Kişilik Modeli içinde sürekli olarak uyumluluk ve nevrotiklikle ilişki olduğunu tespit ettiklerini bildirmektedir. Affetme eğilimi, duygusal dengesizlik özelliği taşıyan nevrotikler ile negatif ilişkili iken; genellikle incitmeleri zor olan ve kolayca affetme özellikleri gösteren uyumluluk düzeyleri yüksek olanlarla ise pozitif ilişkilidir. Uyumluluk düzeyi düşük olanlar, genellikle çabuk öfkelenen ve münakaşacı kişilerdir.

Nitekim, Fehr, Gelfard ve Nag (2010)'in, affetme üzerine yapmış olduğu kapsamlı metaanalitik çalışmasında, affetme eğiliminin, *uyumluluk*, *affedicilik* (trait forgiveness), *duygusal empati* ile pozitif ilişkisi tespit edilirken; *nevrotiklik*, *durumsal öfke ve öfke* (trait anger) ile negatif ilişkisi tespit edilmiştir. Benzer şekilde ülkemizde, Atçeken (2014)'nin evli çiftler üzerinde yürüttüğü çalışmada, *nevrotiklik* kişilik özelliği affetme alt boyutları ile negatif yönde yüksek düzeyde ilişkili; *uyumluluk* kişilik özelliği intikam davranışı ile negatif yönde yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Ayrıca, narsizmin de affetme eğilimi ile negatif ilişkilerinin olduğu; buna karşın alçakgönüllülükle pozitif ilişkilerinin olduğu belirtilmektedir. Exline ve diğ. (2004)'nin araştırmasında, narsizmin affediciliği olumsuz yönde ve güçlü bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Bazı yazarlar özellikle alçakgönüllülüğün affetme üzerinde olumlu etkilerine dikkat çekmektedirler (Worthington, 1998; Snyder ve diğ., 2011; Krause, 2015). Yurt dışında

ve ülkemizde yapılan çalışmalar bu iddiayı desteklemektedir (Krause, 2015; Exline ve Geyer, 2004; Çardak, 2013; Sarıçam ve Akın, 2013; Ayten, 2009a). Ayten (2009a)'ın çalışmasında başkalarını affetme eğiliminin; gurur ile negatif, alçakgönüllülükle pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Ayten (2009a)'nin çalışmasında çıkan bu sonuç, bireyin kendisine yapılan olumsuz davranışı “gurur meselesi” olarak algılaması durumunda suçluyu anlama ve onun hatasını affetme eğilimini azalttığını, suçludan kaçma ve suçludan öç alma eğilimini arttırdığını göstermektedir. Bununla birlikte alçakgönüllülüğün, yani suçlunun da bir insan olduğunu ve onun da hata yapabileceğini düşünme eğilimi arttıkça başkalarını affetme eğilimi de artmaktadır.

#### **1.1.6.3. Dindarlık**

Dünyadaki hemen hemen bütün dinler başkalarını affetme değerini övmekte, toplumsal uyumun devamı ve beşeri ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için insanların birbirlerini affetmesini öğütlemektedir. Bu çerçevede dinin bireysel ve toplumsal hayata bir yansıması olan dindarlığın, affetme sürecini destekleyen ve arttıran bir unsur olması beklenmektedir (Ayten, 2009a; Krause, 2004; Rye, 2005). Nitekim yapılan amirik araştırmalar dindar insanların affetmeye daha fazla değer verdiğini ve affetmeye daha fazla eğilimli olduğunu göstermektedir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Gorsuch ve Hao, 1993; Rye ve diğ., 2000; Ayten, 2009a; Uysal, 2015). Bu konu diğer bir başlık daha ayrıntılı bir şekilde ele alınacağı için bu başlık altında kısaca bahsedilmiştir.

#### **1.1.6.4. Cinsiyet**

Cinsiyet, araştırmalarda affetme düzeyini, affetme tarzlarını ve affetmenin sonuçlarını etkileyebilecek bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Nitekim birçok araştırmada cinsiyet bir değişken olarak ele alınmaktadır. Ancak sadece bu konu üzerinde odaklanan ve oluşabilecek farklılıkların sebeplerini ele alan sınırlı çalışma bulunmaktadır (Miller ve diğ., 2008). Ahlaki gelişim, adalet tanımlaması, kültür, dini yönelim, bağlanma stilleri, başaçıkma mekanizmaları arasındaki kadın erkek farklılıkları affetme ve cinsiyet ilişkisindeki farklılıklara sebep olabilecek faktörler olarak değerlendirilmektedir (Miller ve diğ., 2008; Toussaint ve diğ. 2008; Gull ve Rana, 2013).

Bu konuda en kapsamlı çalışmada, Miller ve diğ. (2008), 70 farklı araştırmanın değerlendirildiği metaanaliz sonucunda kadınların affetme eğilimlerinin erkeklerden

anlamli düzeyde yuiksek olduğunu bulmuşlardır. Olası aracı değişkenleri (ornekleme ozellikleri, affetmenin boyutları, suca ilişkin ozellikler, kullanılan affetme olęeđi, kiltur vb.) inceleyen Miller ve diğ. (2008), cinsiyet ve affetme arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayan tek değişkenin intikam olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum, intikam alma eğilimi affetmeye engel olarak değerlendirildiği için, erkeklerin kadınlardan daha az affedici olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Nitekim toplumsallaşma sũrecinde, erkekler, saldırgan olma ve adaleti kendi elleriyle sağlama konusunda yũreklendirilirlerken, kadınlara ilişkideki uyumu yakalamaya yũnlendirilmektedirler (Miller ve diğ, 2008).

Din, affetme ve cinsiyet ilişkisi üzerinde etkili olabilecek başlıca bir etken olarak değerlendirilmektedir (Miller ve diğ., 2008; Toussaint ve diğ., 2008; Gull ve Rana 2013). Dũnyadaki bũyũk dinler başkalarını affetme değerini ovmektedir ve dindarlık affetme sũrecini destekleyen bir unsur olarak kabul edilmektedir (Krause, 2004: 1218; Rye, 2005). Ayrıca literatũrde, cinsiyet faktũrũ, dindarlık dũzeyini etkileyen değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır. Batı'da yapılan çalışmaların sonuçları, genellikle kadınlara erkeklerden daha dindar olduklarını ortaya koymaktadır (Hallahmi ve Argyle, 1997; Freese, 2004; Miller ve Hoffman, 1995). Bu sebeple kadınlara erkeklerden daha affedici olması, kadınlara daha dindar olması ile ilişkilendirilmiştir. Din sadece bireysel bir maneviyat alanı değerildir, aile ve evlilik değerleri gibi sosyal ilişkileri de etkilemekte ve şekillendirmektedir. Dinin bũtũn bu sosyal etkileri, kadın ve erkeklerin suçluya ilişkin yaklaşım tarzlarını şekillendirebilmektedir (Miller ve diğ., 2008).

Toussaint ve diğ. (2008), cinsiyete gũre kişilerarası ilişkilerde oluşan farklılığın, cinsiyet ve affetme arasındaki farklılıara sebebi olabileceğini ifade etmektedirler. Kişilerarası ilişkilerde ozellikle benlik kurgusu kadın ve erkeklere gũre farklılık gũstermektedir. Benliğin kurgulanması/benlik kurgusu (self-construals), algı, duygu ve kişilerarası ilişkiler gibi psikolojik ve sosyal-psikolojik sũreleri etkileyebilmektedir. Benlik, cinsiyete gũre iki ayrı şekilde yapılanabilir. Benliğin kurgulanmasında erkekler daha bağımsız iken kadın daha bağımlıdır. Bu durum onların kişilerarası ilişkilerini ve ilişkilere yaklaşımlarını da etkileyecektir. Zira kadınlara, erkeklere gũre sosyal çevrelerinde ikili ilişkilerine daha çok ũnem vermektedirler (Gũcen, 2012). Dolayısıyla,

Toussaint ve diğ. (2008), kadın ve erkeklerin benlik kurgusundaki farklılıklarının, affetme tarzlarına yaklaşımlarında önemli bir etken olabileceğini belirtmektedirler.

Ayrıca, ahlaki gelişim ve ahlaki muhakemedeki cinsiyet farklılıkları affetmenin cinsiyete göre değişmesini etkileyebilir (Toussaint ve diğ. 2008; Miller ve diğ., 2008: 847-848) . Öncelikle, Kohlberg ve Gilligan'ın teorisine göre, kadınlar erkeklerden daha çok ilişkilerini korumaya isteklidir. İnsan ilişkilerine verdikleri önem ve ilişkilerini koruma ve devam ettirme isteği, kadınları adalet aramaktan (intikam ve sosyal mekanizmalarla) affetmeye daha çok teşvik etmektedir. İkincisi yine Kohlberg ve Gilligan'ın teorisine göre, erkekler kadınlardan daha fazla adalet aramaya eğilimlidir. Bir suçla karşılaştığı zaman erkekler, kadınlardan daha fazla resmi ve toplumsal adalet ya da bireysel adalet (intikam, ödeşmek, adaleti sağlamak gibi teşebbüsler) arayışı içinde olurlar. Bu teoriler kadınların erkeklerden daha affedici olması beklentisini desteklemektedir (akt. Miller ve diğ., 2008: 847-848).

Diğer bir faktör olarak, kültür de affetmedeki cinsiyet farklılıklarına sebep olabilmektedir. Kültürlere göre affetme, kolektif affetme ve bireyci affetme olarak sınıflandırılabilir. Kolektif affetmede grup harmonisini devam ettirme ve sağlama teşebbüsü etkili olurken; bireysel affetmede ise kişisel huzuru devam ettirme daha çok motive edici olmaktadır. Bireyci toplumlarda, kişilerarası ilişkilere daha fazla önem veren kadınlar, erkeklere göre daha fazla kolektif affetmeden etkileneceklerdir ve bağlanacaklardır (Toussaint ve diğ., 2008; Miller ve diğ., 2008: 847-848).

Bazı çalışmalarda kadınlarla erkekler arasında, affetme tarzları ve affedici olmanın etkileri arasında farklar tespit edilmiştir. Gull ve Rana (2013), Müslüman örneklemede affetme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler üzerine yaptıkları çalışmada affetmenin etkisi açısından kadınlarla erkekler arasında farklılık tespit etmişlerdir. Erkekler affetmeye katılmanın manevi gelişmelerini ve yaşam memnuniyetlerini arttırdığını ifade ederken, kadınlar affetmeye katılmanın daha toleranslı olmaya ve negatif duyguları azaltmalarına katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Cinsiyet farklılığına göre, alkol bağımlılığı tedavi programı öncesinde ve sonrasındaki manevi başa çıkma, affetme ve şükür durumlarının araştırıldığı çalışmada, program sonunda Tanrı tarafından affedildiğini hissetme açısından kadınlarla erkekler arasında fark bulgulanmıştır. Buna göre kadınların Tanrı tarafından affedildiğini hissetme

düzeyleri program sonrasında anlamlı bir şekilde yükselmiştir (Charzynska, 2015: 1941).

Toussaint ve diğ. (2008)'nin yaptığı araştırmada, kadınların erkeklerden hem daha dindar hem de daha affedici olduğu tespit edilmiştir. Kadınlar arasında başkalarını affetme, kendini affetme ve Tanrı tarafından affedildiğini hissetme, depresyon belirtilerinin düşmesinde etkili olurken, affetme arayışı ise depresyon belirtilerinin yükselmesi ile ilişkili çıkmıştır. Bununla birlikte erkeklerde sadece kendini affetme depresyonun belirtilerinin azalmasında anlamlı bir etki sağlamıştır.

Bütün bunlarla birlikte literatürde cinsiyetin affetme eğiliminde bir farklılaşmaya sebep olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur ( McCullough ve diğ., 1998; Brown, 2003; Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Toussaint ve Webb, 2005a; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010). Nitekim çeşitli demografik özelliklere göre affetmeyi inceleyen diğer bir metaanaliz çalışmasında (Fehr, Gelfard ve Nag, 2010), cinsiyete göre anlamlı bir fark bulgulanmamıştır. Bununla birlikte Miller ve Worthington (2015) ise bu metaanalizleri de göz önünde bulundurdukları değerlendirmeleri sonucunda kadınların erkeklerden kısmen daha fazla affetmeye eğilimli olduklarını tespit etmişlerdir.

Türkiye’de yapılan çalışmaların çoğunda ise, cinsiyetin affetme eğiliminde, kendini affetmede, affedicilik ve başkalarını affetmede farklılaşmaya sebep olmadığı (Ayten, 2009a; Yıldırım, 2009; Taysi, 2007; Şahin, 2013; Asıcı, 2013; Gündüz 2014; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Atçeken, 2014), bazı çalışmalarda ise kısmen farklılığa sebep olduğu tespit edilmiştir (Uysal, 2015; Atçeken, 2014). Çalışmaların çoğunda arada fark bulunmaması Türkiye’de kadın ve erkeklerin affetme eğilimlerinin birbirine benzediği ve affetmenin cinsiyete göre farklılık göstermeyen birer kişilik özelliği olduğu şeklinde yorumlanabilir.

#### **1.1.6.5. Yaş**

Affetme eğilimi ile yaş grupları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda yaşla birlikte affetme eğiliminin arttığını bulgulanmıştır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Mullet ve diğ., 1998; Girard ve Mullet, 1997). Örneğin, Toussaint ve diğ. (2001), başkalarını affetme ve Tanrı tarafından affedildiğine inanma boyutlarında yaş grupları arasında farklılık tespit etmişlerdir. Orta yaş ve yaşlı grup gençlerden daha fazla

başkalarını affetmeye ve Tanrı tarafından affedildiğini inanmaya eğilimli iken kendini affetme boyutunda ise farklılık bulunamamıştır. Macaskill (2007: 215)'in yaptığı araştırmada ise başkalarını affetme yaşa göre farklılık göstermezken, dindarlık seviyesi ne olursa olsun katılımcıların durumsal affetme düzeyinin yaşla birlikte arttığını bulgulanmıştır. Lawler-Row ve Piferi (2006), çalışmalarında 60 yaş ve üzeri bireylerde affediciliğin daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Mullet ve diğ. (1998), yetişkinler üzerine yaptığı araştırmada, genç yetişkinlerin affetme eğilimlerinde bireysel ve sosyal şartların (o zamanki ruh halleri, aile ve arkadaşlarının affetmeleri gerektiğini düşünüp düşünmemeleri, affetmemenin zararlı sonuçlarını düşünmeleri) yaşlılara göre daha etkili ve motive edici olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte yaşlılarda koşulsuz affetme ön plana çıkmıştır. Yine Girard ve Mullet (1997) yaşları 15-96 arasında değişen bir örnekleme yaptıkları çalışmada yaşla birlikte affetmenin arttığını ortaya koymuşlardır. Yaşlı grubun büyük çoğunluğunun koşulsuz affetme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca koşulsuz affetmenin özellikle yaşlı grupta ön plana çıktığını ortaya koymuşlardır. Yazarlar, bu kişilerin Enright'ın teorisindeki altıncı aşamaya yani *Sevgi Olarak Affetme* seviyesine ulaştıkları şeklinde yorumlamışlardır.

Bilişsel, ahlaki ve kişilik ile ilgili gelişim teorileri özellikle yaşamın ilk dönemleri üzerinde durmaktadır. Ancak, affetme kişisel ve sosyal olgunluğun daha ileri seviyelerini içeren bir süreçtir; bu süreci tamamen anlayabilmek için bütün yaşam döngüsünün gelişim özelliklerini dikkate almak gerekir. Mullet ve Girard (2000)'ın araştırması, yaşlıların, ergenler, genç ve orta yetişkinlerden daha fazla affedici olduğunu göstermektedir. Yaşlıların affetmeye olan istekleri, ergenler ve genç yetişkinlerden farklı olarak şartlardan bağımsız bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu sebeple, yaşam döngüsü içinde ve bütün yaşam boyunca affetme seviyesi ve affetmenin niteliğinin değişebileceği belirtilmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000: 307).

Neden yaşlı grupta affetmenin daha fazla olduğuna dair çeşitli açıklamalar getirilmektedir. Buna göre yaşlılar, yeni ilişkiler kurmaktansa var olan ilişkilerini devam ettirme eğiliminde olurlar. Çünkü yeni ilişkiler kurma imkânları diğer gruplara göre daha kısıtlıdır. Nitekim, Carstensen'in sosyo-duygusal seçicilik teorisi, yaşlılık döneminde neden dindarlığın ve affetme eğiliminin arttığını, özellikle neden yaşlılık

döneminde affediciliğin yaşlılar için işlevsel olabileceğini açıklar (akt. Bono ve McCullough, 2004: 172). Birçok araştırmacı yaşlılık döneminde sosyal ilişkilerin azaldığını belirtir. Affetme yaşlıların kurdukları ilişkilerini kurtarmalarına yardımcı olur, bu nitelik de doğal olarak ilişkilerin niteliğini arttırır, niceliğini azaltır.

Krause ve Dayton (2001), yaş grupları arasındaki farklılığı sadece dindarlığın dini davranışlarla (örn. dua etmek gibi) ilgili ortalamalarına ilişkin sonuçlarla değerlendirmenin yeterli anlayışı sağlamadığını, özellikle insanların yaşlandıkça, inançlarının daha derinleştiğini, daha içten ve durağan (stable) olduğunu belirtmektedir. Krause ve Dayton, (2001)'a göre, eğer inanç yaşla birlikte daha derinleşmekte ve önemli hala gelmekte ise, affetmenin de dinin ayrılmaz bir parçası ise, o zaman yaşlılar ve gençler arasında affetme eğilimleri arasında önemli bir fark olacaktır.

Her ne kadar affetme eğilimlerindeki yaş farklılıkları daha çok dindarlıkla ilişkili olarak değerlendirilse de, literatür gelişimsel faktörlerin ve dönem özelliklerinin de bu sürece etki edebileceğini göstermektedir (Krause ve Dayton, 2001; Bono ve McCullough, 2004: 172). Özellikle Butler'in yaşamı gözden geçirme süreci teorisine göre, insanlar yaşlılık dönemine girdiklerine geçmiş yaşantılarını daha bütüncül bir şekilde değerlendirmeye daha çok vakit ayırırlar. Başkalarını affetme eğilimi özellikle bu süreçte etkin olabilmektedir. Bu dönemdeki yaşamı gözden geçirmenin gelişim ödevlerinden biri, pişmanlıklarla yüzleşmek, ruhsal çelişkilere bir çözüm bulmak, akrabalar ve yakın ilişki içindekiler ile bir uzlaşma sağlamaktır (akt. Krause, 2001: 254). Bu yüzden affetme, yaşlılık döneminde geçmişi başarılı bir şekilde değerlendirme ve hayatın kaçınılmaz sonuna daha iyi hazırlanmada önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Bono ve McCullough, 2004: 172). Erikson'un (1959) sekiz evreden oluşan psiko-sosyal kuramının son basamağına göre ifade etmek gerekirse, affetme *umutsuzluğa* karşı *benlik bütünlüğünü* sağlamada güçlü bir araç olabilir.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda ise, Ayten'in (2009a) çalışmasında yaşla birlikte affetme eğilimi değişmezken, Uysal'ın (2015) çalışmasında yaşla birlikte affetme eğiliminde artış bulgulanmıştır.

#### 1.1.6.6. Kültür

Affetme, son yıllarda üzerinde birçok ampirik çalışma yapılan bir alan olmasına rağmen, bu çalışmalar içinde affetmede kültürün etkisi yeterince yer almamaktadır. Halbuki affetme değişik bağlam ve kültürler içerisinde farklı şekillerde ifade edilebilmektedir (Hook ve diğ., 2008). Miller ve diğ. (2008) affetmenin birçok kültüre göre benzerlik göstermekle birlikte farklı kültürlerden bireylerin affetmeyi kavramsallaştırması ve tecrübe etmesinde bazı nüanslar olduğunu belirtmektedir.

Öncelikle kültürlere göre adalet, adaletsizlik, suç ve kabahat gibi kavramların anlamları değişmekte; bu da kültürler içinde affetmenin tanımlanmasında farklılıklara sebep olabilmektedir. Aynı şekilde bireylerin içinde yaşadığı grup ve grubun benimsediği normlar ve kültürel değerler, affetme sürecini etkileyebilmektedir (Miller ve diğ., 2008; Ayten, 2014).

Affetmenin kültürlere göre nasıl değişebileceğinin anlaşılmasına yardımcı olan en önemli yaklaşım, son 25 yıl içinde kültürel farklılıkları kavramsallaştırmada en çok kullanılan bireyci ve toplulukçu toplumlar şeklindeki sınıflandırmadır (Hook ve diğ. 2008; Kağıtçıbaşı, 2010: 138). Literatürde bireycilik ve toplulukçuluğun pek çok farklı tanımı mevcuttur ve bu tanımlar özellikle kişinin başkalarıyla olan ilişkilerine odaklanmaktadır. Bireyci kültürlerde, bireyler içinde buldukları gruptan bağımsızdırlar ve özerklik gereksinimleri büyüktür. Kişinin davranışları kendi ihtiyaçları ve tercihleri doğrultusunda belirlenir ve kişinin kendi amaçlarına ulaşması önceliklidir. Onlar için kişisel amaçlar, grup amaçlarından önce gelir, davranışlar yarar-zarar çerçevesinde incelenir ve başkalarıyla çatışma olağandır. Toplulukçu kültürlerde ise, kişinin benliği grup terimleriyle tanımlanır ve kişi kendisini bağımsız bir birey olarak değil bir grubun (rn. aile, kavim, ulus vb.) parçası olarak görür. Bireyler için grup amaçları bireysel amaçların önüne çıkar ve kişinin davranışları grubun istekleri ve normları doğrultusunda belirlenir. Çatışma hoş görülmez, grup içi uyum önem taşır (Hook ve diğ. 2008; Kağıtçıbaşı, 1999; Wasti ve Erdil, 2007).

Birkaç çalışmada, bireyci ve toplulukçu kültürlerde affetme karşılaştırılmıştır ve arada bazı farklılıklara işaret edilmiştir (Takaku, Weiner, ve Ohbuchi, 2001; Kadiangandu, Mullet ve Vinsonneu, 2001; Paz, Neto, ve Mullet, 2008). Hook ve diğ. (2008), yapılan



bu çalışmaları inceleyerek teorik anlamda affetmeyi kültürlere göre bireyci affetme ve toplulukçu affetme olarak sınıflandırılabilceğini ifade etmişlerdir.

**Tablo 3: Affetmeye İlişkin Bireyci ve Toplulukçu Dünya Görüşünün Karşılaştırılması**

Faktörlerin Görünümü	Bireyci Dünya Görüşü	Toplulukçu Dünya Görüşü
Benlik Görünümü	Bağımsız, kendi üstüne düşünen	Birbirine bağımlı, toplum odaklı
İlişkilerin Görünümü	Değişken, anlaşma şartlarına bağlı	Ortak, uzlaşmaya bağlı
Öncelikli face concern	Self-face	Other-face and self-face
Affetme ve uzlaşma	Birbirinden kesin olarak ayrı	Birbiri ile yakından ilişkili
Kendini affetmenin değeri	Yüksek	Düşük
Affetmenin temel amacı	Kişisel iyi oluş	Sosyal iyi oluş
Affetme için öncelikli araçlar	Profesyonel terapi, bireysel başa çıkma mekanizmaları	Toplumsal arabulucular/şifacılar, hikâyeler, ritüeller, semboller

Not: Sandage ve Wiens (2001)'in çalışmasından uyarlanan bu tablo, bireyci ve toplulukçu dünya görüşlerine dayanarak oluşturulan affetme modellerinin karşılaştırılmasını hüristik bir yaklaşımla vermeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bireyciliğin ve kolektivizmin birçok farklı türleri mevcuttur, bazı bireyler üzerinde her iki kültürün de etkisi olabilir. Varsayılan farklılıklar ampirik bulgulardan ziyade teori üzerine kuruludur (akt. Sandage ve Williamson, 2005).

Kolektif toplumlarda affetme eğilimi daha çok ilişkisel durumlarla motive olurken, bireyci toplumlarda adalet düşüncesiyle motive olmaktadır (Sandage ve Williamson, 2005). Kolektif affetmede grup harmonisini devam ettirme ve sağlama teşebbüsü etkili olurken, bireysel affetmede ise kişisel huzuru devam ettirme daha çok motive edici olmaktadır (Miller ve diğ., 2008). Kolektif toplumlarda mantıksal/kararlı (decisional) affetme, bireyci toplumlarda duygusal (emotional) affetme daha hâkimdir. Bireyci toplumlarda affetmenin yanında her zaman uzlaşma gerekli görülmemesine rağmen, toplulukçu toplumlarda ise uzlaşma affetmenin bir gerekliliği olarak görülmektedir. Ayrıca kendini affetme bireysel toplumlarda daha çok ön plana çıkarken, toplulukçu kültürlerde kendini affetmeye verilen önem daha düşüktür (Hook ve diğ., 2008; Sandage ve Williamson, 2005).

Ayrıca Hook ve diğ. (2012), ülkelerden bağımsız olarak toplulukçu affetmenin bulunabileceğini belirtmektedirler. Örneğin, oldukça bireyci bir toplum olarak değerlendirilen Amerika'da bile bazı bireyler diğerlerinden daha fazla toplulukçuluk özellikleri göstermektedir (örn. beyazlara göre siyah Amerikalılar, inançsız bireylere göre dindar bireyler) ve bu kişiler genellikle toplulukçu affetme modeline bağlıdırlar.

Takaku, Weiner, and Ohbuchi (2001), affetmede kültürlerarası farkı açıklamak için bireyciliğin hakim olduğu Amerikalılar ile toplulukçuluğun hakim olduğu Japonlar

üzerinde ampirik bir çalışma yapmışlardır. Buna göre hem Amerikalılar hem de Japonlar bir ikiyüzlülükle karşılaştıklarında daha çok affetme eğiliminde olsalar da, suça (bu çalışmadaki örnek olan ikiyüzlülüğe) yaklaşım süreçleri farklılaşmıştır. Amerikalı katılımcılar daha çok suçun kontrol edilebilirliği üzerine yoğunlaşırken; Japonlar, suçlu ile olan ilişkilerine ve suçun tekrarlanma eğilimi üzerine yoğunlaşmışlardır. Ayrıca, Amerikalıların çoğu suçu adaletin ihlali olarak yorumlarken, Japonların çoğu suçu sosyal normların ve kuralların ihlali olarak yorumlamışlardır (akt. Miller ve diğ. 2008). Benzer şekilde Kadiangandu ve diğ. (2001), Kongolular ile Fransızları karşılaştırdıkları çalışmada Kongoluların affetmeye daha çok, intikam almaya ise daha az istekli olduklarını tespit etmişlerdir.

Sandage ve Williamson (2005: 46) affetme ve kültür arasındaki ilişkileri inceleyen ampirik çalışmalarda üç yöntemin ön plana çıktığını belirtmektedirler. Birinci nicel araştırma yöntemi, Amerika'da geliştirilen affetme modellerini, Amerika dışındaki belli kültürler içinde uygulayarak test etmekten geçmektedir. Böylece araştırmacılar farklı kültürlerde affetme sürecinin genellenebilir ya da evrensel özelliklerini ortaya koymaya çalışmaktadır. Bu çalışmalar affetme sürecinin kültürel farklılıkları aşan evrensel özelliklerini inceleme imkânı sunmaktadır. Örneğin, Kohlberg'in (1984) ahlaki gelişim kuramından esinlenerek Enright ve diğ. (1989)'nin affetmenin ahlaki gelişimi üzerine yapmış olduğu çalışmalarda, bilişsel ve ahlaki muhakemedeki gelişime paralel olarak affetme eğilimlerinin yaşla birlikte arttığını tespit edilmiştir. Huang ve Enright (2000), affetmenin ahlaki gelişim modelini Güney Kore'de; Park ve Enright (1997) ise benzer şekilde Tayvan örneğinde bu modeli test etmişlerdir. Sonuçlar, affetmenin ahlaki gelişiminin Doğu toplumlarında da Batı toplumlarındakine benzer şekilde geliştiğini göstermektedir.

Diğer bir nicel araştırma yöntemi ise affetme ölçekleri ile iki ya da daha fazla toplumu, etnik grubu ya da ırkı aynı anda karşılaştırmalı olarak kültürlerarası psikolojik çalışmalar yapmaktır. Bu çalışmalarla affetmenin evrensel özellikleri yanında kültürlere göre oluşan farklılıklar da tespit edilebilmektedir (Sandage ve Williamson, 2005: 46-47). Örneğin, Ayten ve Gashi (2012)'nin Türk ve Kosovalı üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırma sonucuna göre, Kosovalı öğrencilerin, affetme eğilimi ve hayat memnuniyeti ortalamaları Türk öğrencilerine göre daha yüksektir. Ayrıca, yine

Kosavali öğrencilerin kendilerine karşı bir suç işleyenin, yaptığı hatanın nedenini bulmaya yönelme, onu anlamaya çalışma ve onun iyi yönlerini düşünme gibi affetmeye yönelik özelliklerinin de daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada, Bugay ve Mullet (2013), Fransa'daki ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin affetmeye yaklaşımlarını karşılaştırmışlardır. Fransız öğrencilerle karşılaştırıldığında, Türk öğrencilerinin koşulsuz affetme ve koşulsuz affedilmeyi isteme puanlarının daha düşük olduğu ve Türk katılımcıların koşullara yönelik duyarlılıklarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmalar içinde, özellikle affetme ve ırk arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bunlardan yaşlı siyahiler ve beyazlar üzerine yapılan çalışmada, McFarland ve diğ. (2012), siyahların beyaz katılımcılara göre daha yüksek düzeyde affetme eğilimli olduğunu bulgulamışlardır. Yine bu çalışmada, özellikle yaşlı siyahilerde affetmenin sağlık üzerinde yaşlı beyazlara nazaran daha fazla etkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada, Krause (2012), yaşlılardan oluşan bir örnekleme beyaz, siyah ve Meksikalı Amerikalıları affetme eğilimi açısından karşılaştırmıştır. Çalışma sonunda, siyah ve Meksikalı Amerikalıların, beyazlardan daha fazla kendini ve başkalarını affetmeye eğilimli oldukları, Tanrı tarafından affedildiğini düşünmeye ve uzlaşma sürecini daha fazla başlatmaya eğilimli oldukları tespit edilmiştir.

Üçüncü ampirik yöntem ise, belirli kontektler içinde affetmenin anlamını, sosyal ve kültürel fonksiyonlarını anlamak için, antropologlar, sosyologlar ve psikologlar tarafından kullanılan nitel çalışmalar yapmaktır. Bu çalışmalar, hem affetmenin sosyal süreçlerini içeren kültürel öğelere ve anlatılara ulaşma imkânını hem de farklı kültürel geleneklerdeki insanlar için affetmenin nasıl hizmet ettiğini anlama imkânı sunmaktadır (Sandage ve Williamson, 2005: 46-47). Örneğin, Sandage ve diğ. (2003), Hmong (Güneydoğu Asya'da yaşayan bir etnik grup, halk) kültürü üzerine bir araştırma yapmışlardır. Yapılan saha araştırması ve vaka incelemesi, oldukça toplulukçu bir kültür olan Hmong halkındaki bazı öğelerin affetme sürecini şekillendirme yollarının, Batı psikolojisindeki baskın modellerden önemli derecede farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Mesela, geleneksel Hmong maneviyatı (spirituality), hem animist hem de atalara tapınmayı içermektedir. Bu maneviyat anlayışı, cenaze merasimleri ve diğer kurban ritüelleri yoluyla atalarının ruhları vasıtasıyla affetmeyi güvence altına alma düşüncesini doğurmaktadır. Birçok fiziksel ve duygusal problemlerin etiyojisi,

geleneksel Hmong halkı tarafından affetmeyen bir ruhun sebep olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Hmong kültüründe affetme oldukça kolektif bir şekilde ele alınmaktadır, öyle ki tartışmaların aile ve klan meditasyonu ile değerlendirilmesi beklenir. Kişilerarası suçlar bütün bir ailenin ve klanın bir kaybı olarak değerlendirilir. Affetme seremonileri, klanlar arasında ele alınır ve belli ritüelleri, hediyeleri ve yüz yıkamayı (çatışma sürecinde kaybolan ya da utanmış yüzün yenilenmesinin sembolik hareketi olarak) içerir.

Hook ve diğ. (2008), affetmede kültürel farklılıkların çalışılmasının özellikle terapilerde işe yaracağına işaret etmektedir. Çünkü çok kültürlü yapılarda terapistlere gelen danışanlar farklı kültürel çevrelerden gelebilmektedir. Dolayısıyla terapi içinde bu kültürel faktörlere dikkat etmek gerekir.

### **1.1.7. Affetme ve Dindarlık İlişkisi**

Pek çok dini gelenekte olduğu gibi İslam'da da affetme önemli bir değer olarak yer almaktadır ve dindarlık affetme sürecini destekleyen bir unsur olarak kabul edilmektedir (Krause, 2004: 1218; Rye, 2005; Ayten, 2009a). Ayrıca araştırmalar dindar insanların affetmeye daha fazla değer verdiğini ve affetmeye daha fazla eğilimli olduğunu göstermektedir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Gorsuch ve Hao, 1993; Rye ve diğ., 2000; Ayten, 2009a; Uysal, 2015).

Affetme ve dindarlık ilişkisi üzerine yapılan metaanalitik çalışmaların sonuçları, iki olgu arasında çeşitli düzeylerde olumlu ilişkiler olduğunu göstermektedir (Koenig ve diğ., 2012: 580; Davis ve diğ., 2013a; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010). Örneğin, Koenig ve diğ. (2012: 580) son on-on beş yıl içindeki dindarlık ve maneviyatın affetme ile ilişkisini incelediği 40 çalışmadan 34 (%85) tanesinde, din ve maneviyat ile affetme arasında pozitif ilişkiler tespit etmiştir. En iyi kurguya sahip 10 çalışmadan 7 (%70) tanesi daha dindar olanların daha affedici olduğunu rapor etmişlerdir. Bunlardan ikisi prospektif çalışmadır ve dindarlığın zamanla daha affedici olmayı sağlayacağını öngörmüşlerdir.

Benzer şekilde, Davis ve diğ. (2013a), affetme din ve maneviyat arasındaki ilişkileri inceleyen literatür üzerine metaanalitik bir çalışma yapmışlardır. Dindarlık ve maneviyatın, affedicilik (örn. ilişkiler ve durumlar için,  $r = .29$ ), durumsal affetme (örn.

spesifik bir suç için,  $r = .15$ ), ve kendini affetme ( $r = .15$ ) ile pozitif ilişkilerinin olduğunu bulgulamışlardır. Dindarlık ve maneviyat için kullanılan ölçeklerin de bu ilişkiler üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Din ve maneviyatın bağlamsal (contextual) ölçümleri durumsal affetme üzerinde, din ve maneviyatın eğilimsel (dispositional) ölçümlerinden daha güçlü ilişkiler göstermektedir. Bireylerin kutsal ile olan ilişkilerinin ölçülmesi kendini affetme üzerinde dindarlığın eğilimsel ölçümlerden daha fazla etkilidir. Dolayısıyla affetme ve dindarlık arasındaki ilişkileri açıklaması bağlamında kullanılan ölçekler de önem arz etmektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalardan birini, Enright ve diğ. (1989) ergenler üzerinde yürütmüşlerdir. Enright ve diğ. (1989), katılımcılardan farazi bir durumu düşünmelerini istediler. Dindarlık seviyesi daha yüksek olan ergenler her bir bireyin önemli ve değerli olduğunu ve bireyler hatalı davranışlarda bulunsalar bile herkesin merhametle davranılmayı hak ettiklerini düşündükleri için affedilmesi gerektiğini belirttiler. Bununla birlikte, bu kurgusal durumda, dindarlık seviyesi düşük olan ergenler, daha çok sosyal ilişkileri devam ettirmek ve onarmak için, yasal ya ahlaki kurallara uymak için veya diğerlerinden gelen sosyal baskıya bir cevap olarak affedeceklerini belirttiler. Dolayısıyla dindarlık insanların sadece affetme eğilimlerini değil aynı zamanda affetme motivasyonlarını da etkileyebilmektedir.

Diğer bir çalışmada Fox ve Thomas (2008), Hristiyan, Müslüman, Yahudi ve Seküler inançlı kişilerde dindarlık ve affetme eğilimini araştırmışlardır. Affetmeyi eğilimsel affetme, davranışsal affetme ve projektif affetme olarak üç farklı boyutta ölçmüşler; dindarlığı ölçmek için yorum, dua ve ibadetlere katılımı kullanmışlardır. Araştırma sonunda, affetmenin dindarlık ile pozitif ilişkisini tespit etmişlerdir. Dindar gruplar seküler gruba göre daha fazla eğilimsel ve projektif affetme eğilimindedirler. Dindar gruplar arasında, belli bir dinden ziyade dindarlık seviyesi affetmede daha güçlü bir belirleyicidir. Bu çalışmaya göre inanç affetmenin en yüksek dindarlık göstergesi olarak tespit edilmiştir.

Yeni yeni araştırılmaya başlanan kendini affetme ve dindarlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir (Gündüz, 2014; Avery, 2008; Cafaro ve Exline, 2003). Örneğin, Avery (2008)'in çalışmasında kendini affetme ile dindarlık arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Cafaro ve Exline

(2003)'nın araştırmasında ise, kendini affetme ile işlenen suçun Tanrı tarafından affedildiğini düşünme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Bununla birlikte Davis ve diğ. (2013a), literatürdeki çalışmaları değerlendirmeleri sonucunda, genel dindarlık ve maneviyat eğilimini ölçen ölçeklerin kullanıldığı çalışmalardan ziyade; dindarlık ve maneviyatı belirlemek için Tanrı'ya bağlanmayı (attachment) ölçen ölçekler kullanıldığında kendini affetme ile daha yüksek pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuşlardır.

Bu alanda yapılan çalışmalardan bir diğeri de Tanrı tarafından affedildiğine inanma üzerindeki araştırmalardır. Krause ve Ellison (2003: 77), yaşlılar üzerine yaptıkları çalışmada, başkalarını affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin Tanrı tarafından affedildiğine inananlar arasında daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bazı çalışmalarda da Tanrı tarafından affedildiğine inanmanın, başkalarını ve kendini affetme ve psikolojik iyi oluşla çeşitli düzeylerde ilişkileri olduğu gösterilmektedir (Krause ve Ellison, 2003; Cafaro ve Exline, 2003; McConnell ve Dixon, 2012).

Genel dindarlık ile affetme arasındaki ilişkileri (Fox ve Thomas, 2008; Gorsuch ve Hao, 1993; McCullough ve Worthington, 1999) ele alan çalışmaların yanında dinsel eğilimle (iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık) affetme arasındaki ilişkileri (Gordon ve diğ., 2008) inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, dinin affedilme arayışı üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışmalar, içsel dini motivasyonu yüksek olanların yaptıkları yanlışlar konusunda daha çok bireysel sorumluluk sahibi olma ve hatalarını onarma eğiliminde olduklarını göstermektedir (McCullough ve diğ., 2013: 222).

Diğer bir çalışmada, Gordan ve diğ. (2008), kendilerine karşı yapılan gerçek bir ihanetle karşılaşmaları durumunda içdüdümlü dindarların daha çok affetme eğilimi içinde olduklarını buna karşın dış güdümlü dindarların ise daha çok intikam alma arayışı içinde olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca dış güdümlü dindarların affetme eğilimlerinde özellikle sosyal baskının yönlendirici olduğunu belirtmektedirler. Araştırma bulgularından yola çıkarak insanların, dinsel eğilimlerinin onların nasıl ve niçin başkalarını affetmeyi tercih ettileri üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bütün bu araştırmalarla birlikte, McCullough ve Worthington (1999), dindarlık ve affetme ilişkisi üzerine yapılan literatürü inceledikleri çalışmalarında, dindar bireylerin affetme eğilimleri ile gerçekten affetmeyi gerekteren bir durumla karşılaştıklarındaki davranışları arasında bir tutarsızlık olduğunu belirtmektedirler. Yani çalışmalarda her ne kadar affetme eğilimleri ile dindarlık arasında pozitif ilişkiler görölse de spesifik bir durum üzerine yapılan çalışmalarda aynı sonuçlar elde edilemiyor. Dolayısıyla bireyin dindarlığının onun affetme eğilimlerini nasıl yönlendirdiği sorusunun cevabının hala net olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

### **1.1.8. Affetme ve Ruh Sağlığı İlişkisi**

Affetme, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar özellikle 1990'lardan sonra hız kazanmıştır. Bu alışmalar içinde affetmenin; kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, Tanrı tarafından affedildiğini hissetme gibi çeşitli boyutlarının ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri ortaya konmuştur (Krause, 2004: 1218; McCulloch ve Witvlient. 2002: 451; McCullough ve diğ., 2005; Krause ve Alison, 2003; Cafaro ve Exline, 2003; Lawler-Row, 2010).

Örneğin, giderek artan sayıda araştırmaların gösterdiği sonuçlar, başkalarını affetme eğiliminde olmanın daha iyi fiziksel ve özellikle daha iyi bir ruh sağlığı ile çeşitli düzeylerde ilişkisini göstermektedir (Krause, 2004: 1218; McCulloch ve Witvlient, 2002: 451; McCullough ve diğ., 2005: 405; Bono, McCullough ve Root, 2008).

Aynı şekilde, araştırmalarda suçlu kişiye karşı affetme eğiliminde olan kişilerin psikolojik iyi olma hali üzerinde olumlu etkiler; aksine intikam almaya eğilimli olanlarda ise ruh sağlığı ve psikolojik iyi olma hali ile negatif ilişkiler tespit edilmiştir (McCulloch ve Witvlient, 2002: 451). Yine, çeşitli araştırmalarda affetmenin kaygı ve depresyonu azalttığı; umut, benlik saygısı ve yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur (Worthington, Witvliet ve Miller, 2007; Freedman ve Enright, 1996; Lawler-Row ve diğ., 2005; Ayten ve Gashi, 2012).

Ayrıca, bazı araştırmacılar özellikle, kendini affetmenin psikolojik sağlık için önemli bir faktör olduğunu belirtmektedirler (Snyder ve diğ., 2011; Hall ve Fincham, 2005; Cornish ve Wade, 2015: 97). Nitekim bireyin kendine karşı hissettiği öfke ve kızgınlık duygularının çeşitli ruhsal rahatsızlıklara sebep olabileceği belirtilmektedir (Enright ve

Fitzgibbons, 2000). McCullogh ve Witvliet (2002: 451), kendini affetmeye eğilimli olanların depresyon, paranoid düşünce, psikotizm ve kişilerarası duyarlılıkta negatif ilişkilerinin tespit edildiğini bildirmektedir. Örneğin, Cornish ve Wade (2015), terapi süreçlerinde gerçek bir kendini affetme üzerinde çalışmanın ve bunu sağlamanın danışan üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtmektedirler. Benzer şekilde Avery (2008), kendini affetme ile öznel sağlık, ruh sağlığı ve sosyal ilişkiler arasında olumlu ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Bugay ve Demir (2011b)'in üniversite öğrenciyle yaptığı araştırma sonuçları, kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasında olumlu ilişkiler olduğunu ve bu ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğunu göstermektedir. Yine ülkemizde yapılan diğer bir çalışmada, Halisdemir (2013), kendini affetmenin, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.

Bunlarla birlikte, insanların affetmelerine yardımcı olan müdahalelerin psikolojik iyi olmayı arttırdığı, kaygı ve depresif semptomları düşürdüğü, kendine saygı ve umudu arttırdığı gösterilmiştir (McCullough ve diğ., 2005; Friedman, 2009). Örneğin, Worthington (1998), uyguladığı Piramit modeli ile danışanların başkalarının hatalarını affetmeyi öğrenmesinin, olumsuz hisler ve düşüncelerle baş etmede ve onların iyilik halini korumalarında ve sosyal ilişkilerini tamir etmelerinde önemli bir işlev gördüğünü belirtmiştir. Friedman (2009), kendi klinik çalışmasında dört ya da beş seans affetmeye odaklanmakla insanların daha az stres hissettiklerini genel olarak hayat hakkında daha minnettar olduklarını ve daha yüksek bir mutluluğa sahip olduklarını tespit ettiğini belirtmektedir. Benzer şekilde ülkemizde yapılan bir çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı üzerindeki olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Çardak, 2012).

Ayrıca affedici olmanın fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkilerini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Hood ve diğ., (2009), affedememenin, düşmanlık duyguları ile ilişkili olduğunu; dolayısıyla, düşmanlık duygularının sağlıksız kardiyovasküler tepkimelere sebep olduğuna dair araştırmalar dikkate alarak, affedememenin olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkili olacağını belirtmektedirler. Ayrıca, Hood ve diğ., (2009), araştırmaların affetmenin sadece düşmanlığı azaltmadığını, kan basıncını düşürdüğünü ve stresin objektif belirtilerini azalttığını gösterdiğini ifade etmektedirler.



Benzer şekilde, Worthington, Witvliet ve Miller (2007), affetme ve sağlık üzerine yapılan araştırmaları inceledikleri çalışmada, kronik olarak affedememenin, özellikle tansiyon ve kardiovasküler (kalp ve damara ilişkin) alanlarında, zayıf bir sağlığa katkıda bulunabileceğini belirtmektedirler. Yine yazarlar, genellikle, affedici olmayan insanların affedici olan insanlara göre daha yüksek bir tansiyona sahip olduğunun tespit edildiğini bildirmektedirler. Son olarak yazarlar, affedici insanların daha sağlıklı davranışlara, daha iyi bir fiziksel sağlık durumuna, daha iyi bir sosyal desteğe sahip olduklarını, daha az sigara ve alkol kullandıklarını, daha az depresyon, kaygı, stres ve kişilerarası problem yaşadıklarını ifade etmektedirler. Yine Lawler-Row ve diğ. (2005), affetmenin negatif duyguları (kırgınlık, gerginlik, karşılıklık ve depresyon gibi) azaltmada önemli bir mekanizma olduğunu tespit etmişlerdir.

Krause (2004), bahsedilen bu yararlı etkilerin nasıl ykseltileceğine dair ipuçlarının oldukça az olduğunu belirtmektedir. Krause'ye göre yine de literatürde c tane yol gösterici bulunabilir. Birincisi, insanlar başkalarını affetmeye eğilimli olmadıklarında, genellikle acı veren davranışı tekrar tekrar düşünüp, yeniden yaşarlar. Böyle bir derin düşünmenin, zayıf ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilişki olduğuna dair bazı deliller vardır. İkinci olarak başkalarını affetme, anlamlı bir destek kaynağı olan sosyal bağları yeniler ve onarır. Bu önemlidir, nk güçlü sosyal bağlar daha iyi bir fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkilidir. Son olarak, fizyolojik açıdan, başkalarına karşı affedici olmak, sağlık üzerinde yararlı etkileri olduğu gösterilen pozitif duyguları sağlar (Krause, 2004: 1218).

Ayrıca affetme ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri başaçıkma mekanizmalarıyla açıklayan araştırmacılar da bulunmaktadır. Worthington ve Scherer (2004)'e göre affetme bireysel ve sosyal stresi ve olumsuz psikolojik tepkimeleri azaltan “duygusal odaklı bir başaçıkma metodu” dur. Ayrıca yine Worthington (2006)'a göre kendini affetme duygusal odaklı bir başaçıkma tarzıdır. Ona göre kendini affetmeyi öğrenmek, daha etkin bir şekilde bireylere acı veren duygularla başaıkmalarında yardımcı olmaktadır.

### **1.1.9. Affetme ile İlgili Literatür**

Hem akademik hem de popüler olarak ilgi çeken affetme birçok araştırmanın konusu olmuş ve hala da olmaya devam etmektedir (Snyder ve diğ., 2011; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010). Son on yıl içinde Türkiye'de bu konu üzerinde yapılan çalışmalarda da bir

artış gözlenmektedir. Bu başlık altında ülkemizde konu ile ilgili öne çıkan araştırmalara yer verilecektir.

Öncelikle İlahiyat Fakültelerinde affetme konusu ile Temel İslam Bilimleri bölümlerinde, tefsir ve kelim gibi ana bilim dallarında çeşitli çalışmaların yapıldığını belirtmek gerekir. Bu çalışmalarda daha çok İslam dini açısından affetmenin çeşitli açılardan özellikleri üzerinde durulmaktadır. “*Kur'an'da Af ve Azab Kavramları*” (Karakaya, 2009); “*Kelâmî Açıdan Allah'ın Affı*” (Müjdeci, 2007); “*Kuran'da İstiğfar Kavramı ve İstiğfar-Mağfiret İlişkisi*” (Yalçınkaya, 2010); “*Kur'ân'da Af Kelimesi ve Affetmenin Anlam Alanı*” (Şahin 2014); “*Kur'ân'da Af Kavramı, Gerekliliği ve Sınırları*” (Göztok, 2014) adlı çalışmalar örnek olarak verilebilir.

Daha öncede ifade edildiği gibi ülkemizde giderek artan bir ilgi görmeye başlayan affetme konusunda hem klinik psikoloji, hem sosyal psikoloji hem de psikolojik danışmanlık alanlarında araştırmalar yürütülmektedir. Ülkemizde sıklıkla ikili ilişkiler bağlamında affetmeyi elen alan çalışmaların (Taysi, 2007; Alpay, 2009; Yıldırım, 2009; Atçeken, 2014; Gümüş, 2015) yanı sıra; ruh sağlığının çeşitli göstergeleri ile ilişkisi de sıkça araştırılmakta (Sarıçam ve Biçer, 2015; Sarı, 2014; Şahin, 2013; Asıcı, 2013); ayrıca kendini affetmeyi merkeze alan çalışmalar da dikkat çekmektedir (Bugay, 2010; Halisdemir, 2013). Son dönemde affetmeyi etkileyen bir faktör olarak dindarlık da çalışmalara bir değişken olarak eklenmeye başlanmıştır (Ayten, 2009a; Atçeken, 2014; Gündüz, 2014; Uysal, 2015).

Psikoloji alanında ülkemizde bu konuda yapılan ilk kapsamlı ampirik araştırma Taysi (2007)'ye aittir. İkili ilişkilerde bağışlamayı konu alan Taysi (2007), evli kadın ve erkeklerin evlilik uyumlarının nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki affetmeyi ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırmada evli kadınların evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha fazla incitici buldukları görülürken, affetme, yükleme ve evlilik uyumu yönünden cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, evli kadınlar ve evli erkeklerde, affetme, nedensellik yüklemelerine göre sorumluluk yüklemeleri tarafından daha iyi yordanmıştır. Bu bulgulara ek olarak zararın şiddeti arttıkça affetmenin zorlaştığı saptanmıştır.

Yine evli çiftler üzerinde yapılan, Atçeken (2014)'nin “*Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama ile İlişkisi*” adlı çalışmasında, evli bireylerin affetme

davranışları ile ilişkisi olan farklı değişkenleri incelenmiştir. Araştırma sonunda, cinsiyetin evlilik doyumu, dindarlık ve affetme üzerinde etkisi olmadığı; incinme düzeyinin affetme alt boyutlarından olan intikam ve ilişki sonlandırma üzerinde anlamlı fark oluşturduğu; kadınların erkeklerden daha fazla incindiği, daha fazla intikam ve ilişki sonlandırma davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, evlilik doyumu affetme ile pozitif yönde, tüm affetme alt boyutları (kaçınma, ilişki sonlandırma, intikam) ile negatif yönde yüksek derecede anlamlı ilişkili iken; dindarlık düzeyi yalnızca intikam alt boyutuyla negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Kişilik özelliklerinde ise; nevrotiliklik kişilik özelliği affetme alt boyutları ile negatif yönde yüksek düzeyde ilişkili iken; uyumluluk kişilik özelliği intikam davranışı ile negatif yönde yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Benzer şekilde, Alpay (2009), “*Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*” adlı çalışmasını evli çiftler üzerinde yürütmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, evli çiftlerde eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Gümüş (2015) ise, evli bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmada, affetme, affedilmesi beklenen olaya verilen önem, tekrarlayıcı düşünce düzeyi değişkenlerinin, ruh sağlığı ve evlilik uyumu değişkenlerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonunda, cinsiyet, tekrarlayıcı düşünme düzeyinin, affediciliğin ve affedilmesi beklenen olaya verilen önemin psikolojik belirtileri yordadığı ve belirtileri açıklama gücünün yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet, affedicilik ve tekrarlayıcı düşünme düzeyinin evlilikte uyumu yordadığı, açıklama gücünün yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Yıldırım (2009), “*Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*” adlı çalışmasını hâlihazırda romantik bir ilişkisi olan toplam 212 katılımcı (119 kadın ve 93 erkek) ile gerçekleştirmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, hem bağlanma stilleri hem de sorumluluk yüklemeleri, affetme ve alt boyutları olan öç alma, kaçınma ve iyilikseverliğin yordayıcısıdır. Aynı zamanda, bağlanma stilleri sorumluluk yüklemelerini de yordamaktadır. Ayrıca, bağlanma stilleri

ile affetme arasındaki ilişkiye sorumluluk yüklemeleri kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir.

İkili ilişkileri inceleyen bu çalışmaların yanı sıra kendini affetmeye odaklanan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalardan biri Bugay (2010)'a aittir. Bugay (2010), çalışmasında üniversite öğrencileri üzerinde, Hall ve Fincham (2008)'in kendini affetme kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişki ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkıları incelemiştir. Araştırma sonucunda, özellikle ruminasyon, utanç, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğu bulgulanmıştır.

Diğer bir çalışmada, Halisdemir (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın %65'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

Bu araştırmaların yanı sıra başkalarını, kendini affemenin ve affediciliğin ruh sağlığı ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerini çeşitli açılardan farklı örneklem grupları ile ele alan çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin, Sarıçam ve Biçer (2015), çalışmalarında üniversite öğrencileri üzerinde, ahlaki değer ve öz-anlayışın affedicilik üzerindeki açıklayıcı rolünü incelemiştir. Araştırmada Ahlaki Değer Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ahlaki değer, öz-anlayış ve affedicilik arasında pozitif yönlü ilişkiler vardır. Ahlaki değer ve öz-anlayış, affediciliğin önemli yordayıcıları arasında olmasının yanında affediciliğin toplam varyansının %56'sını açıklamaktadır.

Sarı (2014), üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme, affetme biçimi ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, affetme ve kendini gerçekleştirmenin birbirlerini yordadığını ve affetme ile kendini gerçekleştirme arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Aşçıoğlu-Önal (2014), “*Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi*” adlı çalışmasında 527 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme, katılımcıların kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığını incelemiştir. Araştırma sonunda; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı aşamalı regresyon analizi sonucunda; katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonucunda ise ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Şahin (2013), çalışmasında üniversite öğrencilerinde affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Asıcı (2013)’nin araştırmasında öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca affetme ölçeğinin alt boyutları (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaş, eğitim alanı, mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, algıladığı baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaştığı saptanmıştır.

Gündüz (2014), araştırmasında, cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini yordayıp yordamadığının incelemiştir. Araştırmada, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyetin ise başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

Dindarlık ve affetme arasındaki ilişkileri incelenmeye odaklanan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Ayten (2009a), çalışmasında, affetme eğilimi ile dindarlık ilişkisini ele almıştır. Araştırma sonunda, dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetme eğilimini oluşturan "iyimserlik" alt boyutu arasında olumlu, "kaçma" ve "öç alma" alt boyutları arasında olumsuz ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada affetme eğilimi ile "gurur" arasında olumsuz, "alçakgönüllülük" arasında olumlu ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Benzer şekilde, Uysal (2015), 838 katılımcıdan oluşan bir örnekleme, dindarlık ile affetme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem grubuna "Heartland Affetme Ölçeği" ve "Dindarlık Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, sosyal çevre ve tahsil durumu değişkenlerinin dindarlıkta; medeni durum, yaş ve tahsil durumunun affetme eğiliminde farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Dindarlıktaki dini bilgi ve pratik/uygulama boyutunun affetme eğimini olumlu etkilediği bulgulanmıştır.

Bu çalışmaların yanı sıra affetme ile ilgili müdahale programları içeren deneysel çalışmaların yapıldığı da görülmektedir. Örneğin, Bugay ve Demir (2012), araştırmasında, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini deneysel yöntemle test etmiştir. Deney grubundaki öğrencilere 5 hafta süre ile haftada bir kez olmak üzere 90 dakikalık oturumlarla Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli esas alınarak hazırlanmış "Affetmeyi Geliştirme Grubu" uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümler arasında bir işlem uygulanmamıştır. Elde edilen bulgulara göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın,

öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığını göstermektedir.

Çardak (2012), çalışmasında, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü, sürekli kaygı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 10 oturumluk affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Uygulanan deneysel işlemin sonunda elde edilen bulgular, affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının; belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Karakaş (2014), araştırmasında, gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma grupla psiko-eğitim programının; affetme esnekliği kazandırma, empati ve stresle baş etme, üzerinde etkisi olup olmadığını deneysel yöntemle incelemiştir. Araştırma kapsamında deney grubuna on haftalık gerçeklik terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programı oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre “gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma grupla psikoeğitim programı” uygulamasının; affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Çolak (2014), çalışmasında, logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili bulunmuştur.

Ulus (2015), “*Annelere Uygulanan Empati Eğitiminin Empati ve Bağışlama Düzeylerine Etkisi*” adlı çalışmasında, ergenlik döneminde çocuğu olan annelere

uygulanan empati eğitim programının onların empati ve affetme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, kontrol gruplu öntest-sontest modeline dayalı deneysel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, empati ve affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kısaca, verilen empati eğitiminin affetme düzeyine olumlu etki yarattığı belirlenmiştir.

## **1.2. Ruh Sağlığı**

Affetme kavramını psikolojik ve dini açıdan ele aldıktan sonra, bu başlık altında ilk önce araştırmanın diğer bir ayağını oluşturan ruh sağlığı kavramı açıklanacaktır. Ruh sağlığının tanımını verdikten sonra ruhsal rahatsızlık belirtileri sadece araştırmanın kapsamında kullanılan ölçekler (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) dikkate alınarak kısaca ele alınacaktır.

### **1.2.1. Ruh Sağlığı Kavramı**

Ruh sağlığı kavramını açıklamaya geçmeden önce terimde geçen “*ruh*” kelimesinin geleneksel ve dini terminolojide kullanılan, doğaüstü mistik bir varlık, hareket ettiren ve hayat veren kuvvet anlamındaki ruh olmadığını belirtmek gerekir (Saygılı, 2001: 11; Baymur, 2014: 1). Zira psikoloji her ne kadar “*ruh bilgisi*” demek olsa da modern psikoloji kendisine ruhu konu edinmez. Batılı kültürlerde psikolojinin inceleme alanı, *mind* ve onun türevi *mental* ile ifade edilirken; dilimizde *spirit* ya da *soul* un karşılığı olan geleneksel *ruh* kavramı kullanıla gelmektedir (Göka, 2001: 17; Baymur, 2014: 1). Modern psikolojide *ruhtan* kasıt beyin ve sinir sisteminin fonksiyonları, beyin faaliyetlerinin zihinsel ve davranışsal tezahürlerine denk gelmektedir (Saygılı, 2001: 11). Günümüzde halen sıkça kullanılan ruh sağlığı ve ruhsal rahatsızlıkları ifade etmek için, zihin sağlığı, akıl sağlığı, psikolojik sağlık, zihinsel bozukluklar, akıl hastalığı, psikolojik rahatsızlıklar ya da psikolojik bozukluklar gibi ifadeler de kullanılabilir.

Din psikolojisi ve klinik psikoloji içerisinde, ruh sağlığını oluşturan şeyin ne olduğu konusunda fikir birliği yoktur ve bu sebeple oldukça çeşitli tanımlamaları mevcuttur. (Miller ve Kelly, 2013: 345). Örneğin, Budak (2009: 620), ruh sağlığını, kişinin kaygıdan, rahatsız edici, işlev kaybına yol açıcı, semptomlardan uzak, içinde yaşadığı topluma, kendisine yüklenen rollere uyum sağlamış olmasıyla ve gündelik yaşamın



belirtileriyle ve stresiyle normal sınırlar çerçevesinde başa çıkabilmesiyle tanımlanan ruhsal bir durum olarak tanımlanmaktadır. Saygılı (2001: 13), benzer şekilde ruh sağlığını, kişinin hem iç dünyası hem de dış çevresiyle barış ve sükûnet içinde yaşaması şeklinde tarif etmektedir. Bunun da kişinin belirli bir ruh esnekliğine sahip olması ile mümkün olacağını belirtmektedir.

Ruh sağlığının tanımları psikoloji kuramlarına göre de farklılık gösterebilmektedir. Psikanalizde ruh sağlığının göstergesi id, ego ve süper ego arasındaki uyumdur ve ruh sağlığı *Gerçeklik Prensipte* dayanmaktadır (Öztürk, 1989: 92). Ruh sağlığı, davranışçı psikolojiye göre, toplumun onaylayacağı davranışları iyi ve mantıklı bir yaşam tarzıyla edinmiş olmaktır; varoluşçu psikoloji kuramına göre, kişinin kendi dünyası içinde özgür olması ve toplumdaki diğer insanların dünyasına yabancılaşmamasıdır; hümanistik psikolojiye göre ise bireyin aile ve okul eğitimi ile sağlıklı bir iletişimi sonucunda oluşmaktadır (Bakırcıoğlu, 2006: 193 -194).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)<sup>2</sup>, sağlığı “*yalnızca hasta olmamak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali*” olarak tanımlamaktadır. Bu genel sağlık tanımı içinde yer alan ruh sağlığının yeri ve öneminin büyük olduğu ve ruh sağlığının genel sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğu kabul edilmektedir (Koenig ve diğ., 2012; Toussaint ve Webb, 2005b). Günümüzde ruh sağlığı ile ilgili sorunlar sık görülmeleri, yeti kaybı ile sonuçlanabilmeleri ve ekonomik kayıplara neden olabilmeleri nedeniyle toplumsal açıdan da büyük bir öneme sahiptir (Ocaktan ve diğ., 2004).

Klasik anlayışa göre ise ruh sağlığı, ruhsal bir bozukluğun yokluğu ve normal ile eş anlamlı olarak ele alınmaktadır. Gerçekten de ruh sağlığını basitçe ruhsal bozukluğun yokluğu olarak görme anlayışı, günümüzde de tartışılmakta ancak hala yaygınlığını koruyan resmi ruh sağlığı politikalarının da temelini oluşturmaktadır (Güleç, 2010: 12).

Dünyada en fazla kabul görmüş Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition-TR) kitabında, ruhsal bozukluk “*ruhsal işlevselliğin altında yatan ruhsal, biyolojiyle ilgili ya da gelişimsel süreçlerde işlevsellikte bir bozulma olduğunu gösteren, kişinin biliş, duygu düzenlenmesi ve davranışlarında klinik açıdan belirgin bir*

---

<sup>2</sup> Bkz. [http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)

*bozukluk olmasıyla belirgindir*” şeklinde tanımlanmaktadır. DSM-IV-TR’de ayrıca, sık karşılaşılan tetikleyici bir etkene ya da sevilen birini yitirme gibi bir yitime karşı verilen, beklendik ya da kültürel açıdan kabul görülen bir tepkinin ruhsal bozukluk olmadığı belirtilmektedir.

Ruh sağlığı tanımı içerisinde yer alan ruhsal bir bozukluğun olmaması; normal ile anormal olma ya da hasta ile sağlıklı olma nedir sorusunu da beraberinde getirmektedir. Gerçekten de normal ile anormal olma arasında kesin çizgiler yoktur ve bunları tanımlamak da zordur.

Zira bedenin normal yapısı ve işlevleri bilindiğinden fiziksel hastalıkların tanımlamasının oldukça kolay olmasına karşılık, psikolojik düzeyde ölçüt kabul edilebilecek bir normal kriteri mevcut değildir. Bir görüşe göre toplumsal normlara uyma normali, bu kurallardan sapma oranı ise normaldışını yani anormali belirlemektedir. Diğer bir görüşü savunanlar ise, belirli bir oranda toplum kurallarına uymanın toplu halde yaşamak için gerekli olduğunu ve bunun karşısı tutumların bireyin kendisi ve toplum içinde zararlı olabileceğini kabul etmekle birlikte, gerçek normallik için ölçütün toplumun onayı değil, kişinin kendisini iyi hissedebilmesi olduğunu savunurlar. Kendini iyi hissetme kavramı, yalnızca yaşamın sürdürülebilmesini değil, potansiyellerin ve isteklerin gerçekleştirilmesini de kapsar (Geçtan, 2006: 12). Psikologların birçoğu, *gerçekliğin yeterince algılanması, davranış üzerinde gönüllü denetim kurma yeteneği, öz-değer duygusuna sahip olma ve benimseme, sevgi ilişkileri kurma yeteneği ve üretkenlik* gibi özelliklerin duygusal normallığı gösterdiğini belirtmektedirler. Bu niteliklerin daha ziyade normal kişinin, anormal olarak tanı konulan kişiden daha büyük ölçüde sahip olduğu özellikleri temsil ettiği kabul edilmektedir (Atkinson ve diğ., 2008: 525-526).

Daha önce de ifade edildiği gibi anormallik ya da bozukluk kavramlarının tanımlanmasında hala evrensel bir görüş birliği yoktur. Ancak literatürde nelerin anormallik ya da zihinsel bozukluk olarak tanımlanabileceği konusunda belirli kriterler belirlenmiştir. Örneğin birey *acı çekme, uyumsuzluk, sapkınlık, toplumsal standartları çiğneme, sosyal rahatsızlık, akıldışı ve öngörülemez olma* gibi konularda ne kadar güçlük yaşıyorsa bir tür zihinsel bozukluk yaşama ihtimali de o denli yüksektir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 35-37). Bunların dışında, anormal davranışların

belirlenmesinde sosyal yargıların yani toplumun değerlerinin ve beklentilerinin de rolü vardır. Toplum sürekli bir değişkenlik içinde olduğu için on ya da yirmi yıl önce sapkın ve anormal olarak görülen bir davranış daha sonra bu şekilde değerlendirilmeyebilir. Örneğin daha önce zihinsel bir bozukluk olarak sınıflandırılan eşcinsellik artık bu sınıflandırma içinden çıkmıştır (Sayar, 2001: 9). 20 yıl önce burna ya da göbeğe hızma takmak sapkın bir davranışı ve akla zihinsel bozuklukları getirirken günümüzde moda olarak değerlendirilebilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 37).

Anormalin ne olduğunun tanımlanmasında da görüleceği üzere ruh sağlığı tanımı üzerinde *kültürün* önemli bir etkisi bulunmaktadır. Günümüzde toplumsal ve kültürel etmenlerin normaldışı davranışların oluşumundaki rolünün daha iyi anlaşılması, araştırmacıların giderek kültürlerarası araştırmalara önem vermesine neden olmuştur (Geçtan, 2006: 12-13). Sayar (2012a)'a göre, her toplumun kendi yerel geleneklerinden beslenen bir ruh sağlığı pratiği vardır ve bu pratik o kültür içinde tutarlıdır. Ruhsal rahatsızlıkların bir bölümünün belirtileri toplumdan topluma değişmezken farklı toplumlarda çok farklı belirtilerle seyreden rahatsızlıklar da vardır. Batı kültüründe var olan beden ve zihin ayrılığı fikri; ruhsal rahatsızlıkların kavramsallaştırılmasında, psikiyatrik bilginin yapılanmasında da etkili olmaktadır. Yine Sayar (2000: 15)'a göre DSM-IV-TR' de bahsedilen tüm yetişkin ruhsal bozukluk kriterlerinin yalnızca dörtte biri evrensellik özelliği göstermektedir. Örneğin, Batı toplumlarında depresyonun duygusal bileşeni bedensel bileşenine yeğ tutulmaktadır. Oysa dünyanın Batılı olmayan bölgelerinde depresyon sıklıkla bedensel belirtilerle seyredebilmektedir.

Ruh sağlığının tanımında olduğu gibi psikoloji kuramları ruhsal rahatsızlıkları da farklı şekillerde tanımlamışlardır. Psikanalitik yaklaşıma göre normaldışı davranışlar, çelişkilerin ortaya çıkardığı kaygıyı bilinçaltında tutmak için yapılan savunma mekanizmalarıdır. Davranışçı yaklaşıma göre normaldışı davranışlar, diğer davranışlar gibi öğrenilmiş davranışlardır ve klasik koşullanma, edimsel koşullanma, sosyal öğrenme kavramları ile açıklanabilirler. Biyolojik yaklaşım ise vücuttaki bozulmaların davranışlardaki bozukluklara yol açtığını belirtir. Bilişsel yaklaşım, psikanaliz gibi içsel süreçlerle ilgilenir, ancak gizli güdülenmeleri, duyguları ve çatışmaları vurgulamaktan çok, bilinçli zihinsel süreçler üzerinde durur. Kendimize ilişkin düşünme tarzımız (benlik şeması), stres yaratan durumları değerlendirme tarzımız ve bunlarla başa çıkma stratejilerimiz birbiriyle ilişkilidir. Bilişsel bakış açısından bazı psikolojik rahatsızlıklar

bozulmuş bilişsel süreçlerden kaynaklanır ve bu hatalı bilişler değiştirilerek hafifletilebilir (Cüceloğlu, 1999: 435-436; Atkinson ve diğ., 2008: 529).

Ruh sağlığı üzerinde yapılan çalışmaları değerlendiren Koenig ve diğ. (2012: 298-299)'e göre, ruh sağlığının pozitif ve negatif bölümleri vardır. Pozitif ruh sağlığı hem duygusal hem de bilişsel süreçleri içermektedir. Pozitif duygular, huzurun tecrübesini, harmoniyi, iyi oluşu, mutluluk ve memnuniyeti içermektedir. Pozitif bilişsel süreçler ise, hayatın bir anlam ve amaç taşıdığına inanmayı ve de umutlu, iyimser ve uyumlu bir düşünme biçimini içermektedir. Negatif ruh sağlığı ise sosyal ilişkilerde, iş yerinde, dinlenme zamanlarında fonksiyon bozukluğuna sebep olan ve uyuma engel olan duyguları, bilişi ve davranışları kapsamaktadır. Negatif duygular, belirgin üzüntü, ilgi kaybı, kaygı, korku, huzursuzluk, yalnızlık, kontrol edilemeyen öfke ve kızgınlıktan oluşmaktadır. Negatif bilişsel süreçler ise, paranoya, hezeyanlı inançlar, düzensiz ve karmaşık düşünceleri içermektedir. Negatif davranışlar, alkol, uyuşturucu, seks ve yemek bağımlılığını; çalmak, yalan söylemek, aldatmak gibi anti sosyal eylemleri; veya başkalarının haklarını göz ardı eden benmerkezci davranışları kapsamaktadır. Ayrıca negatif ruh sağlığı depresyon, anksiyete, psikoz, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, kişilik patolojilerini de içermektedir.

Hem pozitif hem de negatif ruh sağlığı durumlarının bazı biyolojik temellerinin (kalıtım) olduğu ama daha çok da bebeklik ve ilk çocuklukta yeterli bir bakım, iyi bir eğitim ve yetişme, gençlik ve yetişkinlik döneminde olumlu yaşam olayları ve şartlara sahip olma ya da bunların yokluğu gibi çevresel faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir (Koenig ve diğ., 2012: 299).

Son olarak şunu da belirtmek gerekir ki, ruh sağlığı da beden sağlığı gibi koşullara göre değişip bozulabilmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı, salt ve değişmez bir hal değildir. Dış baskılar belli bir ölçüyü aşınca, insanların ruhsal dengesi sarsılabilir. Ortaya bunalımlar, üzüntüler, kaygılar, iç çatışmalar ve davranış bozuklukları çıkabilir. Ruh sağlığının bozulması, kişinin çalışmasını, çevreyle ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler (Koç ve Polat: 2006).

Ruh sağlığının tanımını verdikten sonra ruhsal rahatsızlık belirtileri sadece araştırmanın kapsamında kullanılan ölçekler dikkate alınarak aşağıdaki başlıklarda kısaca açıklanacaktır.

### 1.2.1.1. Depresyon

Son yıllarda psikolojik sağlık alanında en çok tartışılan sorunlardan biri olan depresyon, toplumda en sık rastlanan ruhsal rahatsızlıkların başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün bir araştırmasına göre, dünyada yeti yitimine en çok yol açan on hastalıktan beşini ruhsal hastalıklar (depresyon, şizofreni, bipolar bozukluk, alkole bağlı sorunlar, obsesif kompulsif bozukluk) oluşturmaktadır (Üçkardeş, 2015). Yine Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün raporlarına göre, 2020 yılına kadar majör depresyonun dünyanın en sarsıcı ikinci hastalığı olacağı, hatta kalp damar hastalıklarından daha fazla iş göremezliğe neden olacağı öngörülmektedir (Bonelli ve diğ., 2013).

Benzer şekilde ülkemizde yapılan saha araştırmalarında da psikiyatrik düzeyde yardım gerektiren ruhsal bozukluklar arasında depresif tipte olanların en fazla olduğu belirtilmektedir (Özdel ve diğ., 2002: 156). Ülkemizde ve hemen hemen tüm dünyada yapılan çalışmalar bu bozukluğun, toplum içindeki prevalansının<sup>3</sup> % 10 gibi yüksek düzeylerde olduğunu göstermektedir (Önen ve diğ., 1995). Depresyona bağlı işgücü kayıpları, verimlilikteki düşüşler büyük bir ekonomik kayba sebep olmakta, depresif belirtilerin hafif düzeylerde olduğu durumlarda bile, bireyi hareketsizliğe, verimsizliğe, mutsuzluğa itmesi nedeniyle, bu belirtileri gösterenlere ulaşılması, koruyucu ruh sağlığı açısından da önem arz etmektedir (Özdel ve diğ., 2002: 156; Savrun, 1999: 12).

Depresyon, kelime olarak Latince “*depressus*” kökünden gelmektedir ve “*aşağı doğru bastırmak, bitkin, gamlı, kederli, meyus etmek, cesaretini kırmak, donuklaştırıp durgunlaştırmak*” gibi anlamlara sahiptir. Psikiyatri ve psikolojide depresyon genel olarak “*çökkünlük*” anlamında kullanılmaktadır (Köknel, 2005: 15).

Depresyon, elem, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren ruhsal bir çökkünlük halidir (Kaya, 2007: 11). Bahsedilen bu çökkünlük halinin uzun sürmesi ve kişinin sosyal, kişisel veya mesleki yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerin

---

<sup>3</sup> Birçok sosyal tıp biliminde ve epidemiyolojide kullanılan bir terim olan prevalans (yaygınlık), belirli bir nüfusta, belirli bir zaman dilimi içerisinde, çalışma kapsamında yer alan, belirli bir hastalık veya hastalıklara sahip tüm olguların oranıdır. Prevalans hızı ise; bir toplumda belirli bir anda (nokta prevalans) ya da belirli bir süre içerisinde (süre prevalans) saptanan hasta sayısının, aynı toplumun aynı an veya süredeki toplam nüfusa oranını ifade etmek için kullanılır (Budak, 2009: 805; Savrun, 1999: 12).

hissedilebilir bir düzeyde olması halinde bu durum bir ruhsal rahatsızlık olarak değerlendirilir (Budak, 2009: 196).

Sayar (2012b: 141), depresyonun, en az iki hafta süren, belirgin bir keyifsizlik, hayattan zevk almama ve karamsarlık duygularıyla seyreden karanlık bir ruh hali olarak tanımlamaktadır. Geçtan (2004a: 58) ise kızgınlık duygularının kişinin kendi üzerine çevrilmesiyle depresyonun yaşanabileceğini ifade etmektedir. Ona göre depresyonu ortalama insanın üzüntü ya da elem duygularından ayıran en önemli özellik, keder duygusuna karamsarlığın da eşlik etmesidir. Depresyona eğilimli kişi, olumsuzluklardan hiçbir zaman kurtulamayacağı inancını sürekli taşımakta ve bu inancın gerisinde yoğun suçluluk duyguları bulunmaktadır.

Depresyon başlığı altında tek bir hastalıktan değil, birçok alt gruptan oluşan bir hastalık grubundan bahsedilmektedir. DSM IV-TR (Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı)'ye göre depresyon, ağırlığına, tekrarlanma sıklığına, mani veya hipomani ile birlikte ortaya çıkıp çıkmadığına bağlı olarak farklı kategorilerde, şu alt gruplar içerisinde değerlendirilmektedir (Savrun, 1999: 11-17; Budak, 2009: 196).

1. Majör Depresyon
2. Distimik Bozukluk
3. Bipolar Bozukluktaki depresyon
4. Genel bir tıbbi duruma bağlı depresyon
5. Depresyonlu uyum bozukluğu
6. Başka türlü adlandırılmayan depresif bozukluk:
  - a- Premenstrüel disforik bozukluk
  - b- Minör depresif bozukluk
  - c- Yineleyen kısa depresif bozukluk

Şunu belirtmek gerekir ki depresyon deyince ilk akla gelen majör depresyondur. Diğer alt gruplar daha az ilgi odağı olmaktadır (Savrun, 1999).

Alper (2003: 27), DSM IV-TR belirlenen majör depressif atağın; hemen her gün, gün boyu süren duygudurum ya da gün boyu devam eden etkinliklere karşı ilgide azalma, önemli derecede kilo kaybı ya da tersine aşırı kilo alma, aşırı uyku hali ya da uykusuzluk, aşırı hareketlilik ya da aşırı yavaşlama, yorgunluk, bitkinlik ya da enerji

kaybı durumu, değersizlik ya da pişmanlık hissetme, konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık yaşama, intiharı düşünme ya da girişiminde bulunma gibi belirtilerden beşinin ya da daha fazlasının bireyin iki haftalık bir dönemde tecrübe etmesi şeklinde gerçekleşmesi şeklinde özetlemektedir.

Bir duygu durum bozukluğu olan depresyon, kişide, kalıtsal, çevresel ve hormonal bozukluklar sonrasında gelişebilmektedir (Adasal, 1976: 223). Esasen insanlık tarihi kadar eski olan depresif bozukluğun etiolojisini<sup>4</sup> açıklamaya yönelik görüşler Hipokrat'a (M.Ö. 460-357) kadar gider. O dönemde kara safraya bağlanan depresyonla ilgili çalışmalar günümüzde özellikle moleküler biyoloji ve beyin görüntüleme tekniklerindeki gelişmeler sayesinde oldukça gelişmiştir (Balcıoğlu, 1999). Bununla birlikte, çağdaş psikiyatrinin holistik (bütüncül) biyo-psiko-sosyo-kültürel yaklaşımı çerçevesinde depresyona bakıldığında, depresyonun sadece bir beyin bozukluğu değil, bütün organizmanın, hatta kişinin içinde yaşadığı çevrenin (ailesi, işi, arkadaşları gibi) bir hastalığı olduğu daha iyi anlaşılmaktadır (Doksat, 1999: 75).

Dolayısıyla çoğu olguda depresyon, tek bir etkenden değil, birçok etkenin bir bileşiminden kaynaklanmaktadır (Alper, 2003). Köroğlu (2006), depresyonun ortaya çıkmasına etki eden psiko-sosyal faktörleri *“ebeveynin ölümü, eşlerin birbirlerine ve çocuklarına yönelik ihmalleri, aile içinde sözlü veya fiili şiddet yaşanması, ailede alkolizm ve intihar hadiselerinin olması, boşanma, yakın zamanda değer verilen bir yakının ya da arkadaşın kaybedilmesi, eğitim ve meslekî hayatta yaşanan başarısızlıklar, iflâs, manevi ve sosyal destek algısının zayıflaması, uzun süre devam eden öz saygı düşüklüğü”* şeklinde özetlemektedir.

Bu etkenler içinde çocukluk yaşantılarının depresyonun gelişmesinde yeri önemlidir. Uğur (2008), kişilik gelişimi üzerinde etkili olan erken gelişim dönemine ait travmaların, anne ve baba ile iyi ilişkilerin kurulamamasının, gereken sevgi, şefkat ile güven duygularının çocukluk yıllarında yaşanamayışının ileri yıllarda ortaya çıkacak depresyonlu kişiyi hazırladığını belirtmektedir. Ayrıca Yapıcı (2007: 39), insanın varoluşsal sorunlar hakkında düşünen bir varlık olduğu dikkate alarak, yaşamın anlamına yönelik sorgulamaların da depresyona neden olabileceğini ifade etmektedir.

---

<sup>4</sup> Belirli bir bozukluğun gelişimi ya da nedeni ile ilgili etkenler (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 1090).

Depresyonu açıklamada psikoloji ekollerinin de farklı yaklaşımları mevcuttur. Psikanalitik kuram, depresyonu, kayba karşı bir tepki olarak yorumlamakta, kayıp, dış onaya aşırı bağımlı olma ve öfkenin içselleştirmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır. Nitekim Freud, depresyonun içedönük bir öfke olduğunu, depresyondaki insanların bilinçsiz bir biçimde öfke ve düşmanlık duyguları yaşadığını belirtir (akt. Burger, 2006: 29-31).

Davranışsal yaklaşıma göre pekiştirme eksikliği depresyonda önemli bir rol oynamaktadır. Biyolojik yaklaşıma göre ise depresyon, kalıtım ve beyindeki bir takım kimyasal maddelerin (serotonin vs.) eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre bir mizaç bozukluğu olan depresyonun sinir sisteminde biyokimyasal bir takım değişikliklere yol açtığı kesindir. Asıl sorun, fizyolojik değişikliklerin psikolojik değişikliklerin nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu meselesidir (Atkinson ve diğ., 2008: 548).

Bilişsel yaklaşıma göre depresyona girme nedeni olayları hatalı yorumlama şeklinden kaynaklanmaktadır (Burger, 2006: 29-31). Depresyon konusunda en kapsamlı bilişsel psikolojik kuramı öneren Aaron Beck (1967)'tir (Cüceloğlu, 1999: 458). Beck depresyonu anlamada psikanalitik, davranışçı, biyolojik yaklaşımların yeterli olmadığını öne sürerek depresyonda bilişe ait (kognitif) işlev bozukluğunun temel önemde olduğunu belirtmiştir (Balcıoğlu, 1999: 26). Beck, depresyona yatkın bireylerin ruhsal yapısında birbirinden farklı bilişsel işlevlerin yer aldığını bildirmiştir. Bunlar bilişsel üçlü, şemalar ve bilişsel hatalardır. Depresyondaki kişilerin olumsuz düşüncelerini oluşturan bilişsel üçlüyü oluşturan öğeler şunlardır: 1. Kişinin kendisini olumsuz biçimde görüp değerlendirmesi. 2. Kişinin çevresini, yaşamını olumsuz biçimde görüp değerlendirmesi. 3. Kişinin geleceğini olumsuz biçimde görüp değerlendirmesi. Bilişsel üçlü, davranışsal (enerji azlığı vb.), duygulanım (sıkıntı, suçluluk), bilişsel (yoğunlaşma güçlüğü, kararsızlık) ve bedensel belirtiler (iştah ve uyku kaybı) gibi depresif belirtilere yol açmaktadır (Alper, 2003: 115-116). Ayrıca, Beck'in kuramına göre depresyondaki kişileri karakterize eden başlıca bilişsel bozulmalar yani düşünce hataları şunlardır: aşırı genelleştirme, seçici soyutlama, abartma ve küçültme, kişiselleştirme, keyfi sonuç çıkarma (Atkinson, 2008: 545).



Depreyonu açıklayan kuramların yanı sıra, yapılan epidemiyolojik<sup>5</sup> çalışmalar açısından depresyon riskini arttıran faktörler de araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Ülkemizde yapılan alan araştırmaların sonuçlarına göre, depresyonla birlikte ortaya çıkan sosyoekonomik risk faktörlerinin başlıcaları, kadın olmak, 40 yaşın üzerinde olmak, dul kalmış olmak, çekirdek aileden gelmek ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip olmak şeklinde tespit edilmiştir (Küey ve Güleç, 1993).

Bu epidemiyolojik çalışmalar içinde gerek ülkemizde gerekse yurt dışındaki çalışmalarda cinsiyete ilişkin bulgular dikkat çekicidir. Zira psikiyatrik çalışmalarda, genel olarak kadınların daha sıklıkla depresyon ve depresif belirti hikâyesi verdiği, majör depresyon için tedavi gördüğü gösterilmiştir. Gerek depresif belirtilerin, gerekse depresif bozuklukların hemen hemen tüm dünyada kadınlardaki prevalans hızları, erkeklerdekine göre 2-3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Önen ve diğ., 1995: 111). Cinsiyetler arasındaki bu fark her yaş grubunda mevcut olmakla birlikte özellikle gençlerde ve orta yaş grubunda daha belirgindir (Savrun, 1999: 13).

Cinsiyetle ilgili bu farklılığın sebebi kesin olarak bilinmemekle birlikte, bu farklılığı açıklamaya ilişkin biyolojik, ruhsal, toplumsal ve kültürel etkenlere dayanan farklı görüşler mevcuttur (Önen ve diğ., 1995; Kaya, 2007). Geleneksel cinsiyet rollerinin ve beklentilerinin, çaresizlik duygularına neden olması gibi psikolojik sonuçları ortaya çıkardığı, kadınların depresif reaksiyonlara erkeklerden daha fazla hassas olduğu, buna karşılık erkeklerin madde ve alkol kullanımına başvurmak suretiyle daha çok depresif belirtilerini baskıladıkları gerçeği bu durumda etkili olan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Önen ve diğ., 1995; Savrun, 1999: 13; Kaya, 2007). Ayrıca, bu farklılık, günümüz modern kadının toplumdaki eş, anne, çalışma hayatı gibi sosyal yükümlülüklerin ve rollerinin fazla olması, eğitim ve toplumsal olanaklardan yeterince faydalanmaması gibi toplumsal değişkenler çerçevesinde değerlendirilmektedir (Savrun, 1999: 13; Kaya, 2007). Bir de bunlara depresif kadınların profesyonel yardım alma konusunda erkeklerden daha istekli olduğu göz önüne alındığında, cinsler arasındaki farklılık bu şekilde kısmen izah edilebilir (Savrun, 1999: 13).

---

<sup>5</sup> Belirli bir popülasyonda hastalık, bozukluk ve sağlıkla ilgili davranışların dağılımının incelenmesi. Akıl sağlığı epidemiyolojisi zihinsel bozuklukların dağılımını inceler (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 1090).

Depresyonla ilgili dikkat çekici bir diğer bulgu ise, depresyona diğer ruhsal rahatsızlıkların eşlik ettiği tabloların bulunmasıdır. Örneğin, şu anki psikiyatrik tanı kategorilerinde farklı gruplarda sınıflandırılmalarına rağmen, klinik uygulamada depresyon ve anksiyetenin birlikteliklerine oldukça sık rastlanmaktadır (Köroğlu, 2006; Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Ayrıca depresyonun somatik belirtilerle görülme oranı da oldukça yüksektir (Tuncer, 1999). Özellikle Batı kültürü dışındaki toplumlarda duygusal yaşantıların daha çok somatik bir dil kullanılarak ifade edildiği belirtilmektedir (Sayar, 2000: 35; Üçkardeş, 2015). Nitekim, depresyonun belirtileri değişken ve kültüre özgü olabilmektedir (Budak, 2009: 196).

Türkiye’de yürütülen bir çalışmada depresyonun çekirdek belirtileri olmayan uykusuzluk ve sıkıntının en sık görülen iki başvuru yakınması olduğu ortaya çıkmıştır. Depresyonda Batı toplumlarında suçluluk duygusu, intihar düşünceleri gibi bilişsel belirtilerin, diğer toplumlarda ise somatizasyonun daha sık görüldüğü birçok çalışmayla gösterilmiştir (Cimilli, 2012: 171; Martinez, Mendoza ve Gomez, 1996).

Depresyonla ilişkili olan bir diğer konu ise intiharlar ile alkol ve madde kullanımınıdır. Özellikle depresyonun komplikasyonlarından biri olan alkol ve madde kullanımının gençler arasında hızla yaygınlaştığı bildirilmektedir. Depresyonun bir diğer önemli komplikasyonu olan intihar düşüncesi, orta ve ileri derecedeki depresyonlu hastaların yaklaşık %75’inde mevcuttur. İntihar girişimi kadınlarda daha fazla olmakla birlikte, ölümlerle sonuçlanan intiharlar erkeklerde daha fazladır. Genç ölümlerinde intihar Amerika Birleşik Devletleri’nde ölüm sebepleri arasında üçüncü sıraya kadar yükselmiştir (Yavuz, 1999; Savrun, 1999).

Son olarak birçok depresyon vakasının ilaçlarla ya da psikoterapiyle başarılı bir biçimde tedavi edilebildiğini belirtmek gerekir. Günümüzde depresyonun tedavisinde, kişinin kendi kendisine depresyondan çıkmasına yardımcı olabildiği ve olumlu sonuçlar elde edildiği için bilişsel terapi yöntemleri bir tedavi olarak sıkça kullanılmaktadır (Kımtır, 2014; Atkinson ve diğ., 2008: 542). Yapıcı (2011: 304), depresyonla baş edebilmede 1. İyimserlik ve mizaç dahil pozitif duygulanım ve heyecanlar, 2. Olaylara pozitif izah bulma ve yeni düşünceleri kabul edebilmeye imkân veren kognitif esneklik, 3. Din ve maneviyatın sağladığı anlam ve anlamlandırma, 4. Grup içinden alınan sosyal destek, 5. Başa çıkma tarzlarının önemli birer etkiye sahip olduğunu belirtmektedir.

### 1.2.1.2. Anksiyete

Anksiyete bozuklukları modern toplumlarda oldukça yaygın bir psikolojik rahatsızlıktır. Amerika’da yapılan çalışmalara göre Amerikalıların % 13.7’si hayatlarının bir döneminde anksiyete bozukluklarına yakalanmaktadır (Koenig ve diğ., 2012: 194). Genel popülasyonda depresif bozuklukların oranı ortalama %19-20, anksiyete bozukluklarının oranı ise %17-18 dolayındadır (Tamam, 2005). Bir kaygı bozukluğu sergileyen birçok kişinin eş zamanlı olarak ya da yaşamlarının bir döneminde en az bir kaygı bozukluğu ve/veya depresyon yaşadığı da bildirilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 335).

Anksiyete sözcüğü, sıkışma ve darlık anlamına gelen “*angh*” kökünden türetilmiştir. Türkçe’de bun, bunaltı, can sıkıntısı veya hoş olmayan heyecansal bir endişe hali olarak da tanımlanabilir (Sürmeli, 1997: 449). Türkçe’de ayrıca anksiyete yerine kaygı kelimesi de araştırmacılar tarafından sıkça kullanılmaktadır.

Anksiyete, kişinin açık ve nesnel bir tehlikeyle karşı karşıya olmadığı durumlarda bile tedirginlik duyup mutsuzluk, huzurluk, endişe, bunaltı, iç daralması hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Yapıcı, 2007: 106). Cüceloğlu kaygıyı; üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 1999: 276). Psikiyatrik açıdan ise, kaygı somatik belirtilerin de eşlik ettiği, normal dışı, nedensiz bir tedirginlik ve korku hali, olarak tanımlanmaktadır. Fakat buradaki korku bilinen bir tehlikeye karşı olmayıp bilinçdışından kaynaklanan zaman zaman yersiz korkulardır (Göcen, 2011).

Kaygı ile, kendisiyle yakından ilişkili bir duygu olan korku arasında bazı farklar olduğu belirtilmektedir. Henüz net fikir birliğine varılamamış olsa da son yıllarda bazı araştırmacılara göre korku, otonom sisteminin “savaş ya da kaç” tepkisinin etkinleştiği (birçok hayvanda ortak olan) temel bir duygu olması ile kaygıdan ayrılmaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 332). Korkunun belirli bir nesnesi varken, kaygının yoktur. Ayrıca kaygı, kaynağının belirsiz, süresinin uzun ve şiddetinin zayıf olmasıyla da korkudan ayrılmaktadır (Cüceloğlu, 1999: 277). Songar (1976) da anksiyete ile korku arasında bir ayrım olduğunu belirtmektedir. Ona göre anksiyete kaybetme endişesidir ve objeye yaklaşmaya, objenin aranmasına sebep olurken; korku ise bir tehlikeye işaret eder ve objeden uzaklaşma davranışını ortaya koyar.

Aslında kaygı, günlük yaşantıda yüzleşmemiz gereken stresörlere karşı beden ve zihni hazırlayarak kullanışlı bir amaca hizmet etmektedir. Kaygıda, geleceğe dair endişeler oldukça yaygındır ve genellikle sağlıklı bir gerginlik düzeyi ile bireyleri zor olabilecek bir amacı gerçekleştirmek için hazırlarlar. Ancak bazı insanlarda kaygı, normal fonksiyonun ötesinde aşırı ve uzun süreli olabilir (Koenig ve diğ., 2012: 191). Anksiyete, kişinin yeni koşullara uyumunu sağladığı gibi kişinin ruhsal gelişiminin daha üst basamaklara çıkmasında itici bir işlev görebilir. Anksiyete, uyumu sağlayıcı ruhsal gelişimi olumlu yönde geliştirici işlevi yanında, engelleyici, ketleyici işlev de görebilir. Dolayısıyla kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacakmış gibi açıklamalarla da tanımlayabileceğimiz anksiyete kavramının, nerede patolojik nerede normal bir duygu olduğu tartışmalıdır (Sürmeli, 1997: 450).

Bu açıdan, anksiyete bozukluklarının temel ve en belirgin özelliği insanı yetersizleştiren yoğunluktaki gerçek ve rasyonel olmayan korku ya da kaygılardır (Sürmeli, 1997). Anksiyete bozuklukları, DSM-IV-TR'ye göre aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır:

Özgül fobi

Sosyal fobi

Agorafobili ya da agorafobisiz panik bozukluk (ve paniksiz agorofobi)

Yaygın anksiyete bozukluğu

Obsesif-kompulsif bozukluk

Akut stres bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu

Yukarıda sıralanan anksiyete bozukluklarını kısaca açıklayacak olursak, *panik bozukluğu*, yoğun kaygı, korku ve dehşet duygularıyla başlayan beklenmedik ve hiç yoktan ortaya çıkan ağır panik ataklarla deneyimlenen bir anksiyete bozukluğudur (Gerrig ve Zimbarbo, 2015: 449-450; Atkinson ve diğ., 2008: 531-532).

Sık rastlanan anksiyete bozuklarından biri olan *fobi* ise, belirli objeye, aktiviteye veya duruma aşırı ve nedensizce verilen kalıcı ve mantıksız bir korkudur. Birey korkusunun mantıkdışı olduğunu kabul eder, fakat anksiyete devam eder ve ancak korkulan nesne ya da durumdan kaçınıldığında hafifler. DSM-IV-TR'ye göre üç majör fobi vardır: özgül fobiler, sosyal fobi, agorofobi. *Özgül fobi*, belirli nesne, hayvan ya da durumdan duyulan aşırı ve mantıksız bir korkudur. *Sosyal fobi*, sosyal durumlarda yaşanan aşırı

güvensizlik hissinden ve başkaları tarafından izlendiği hissinden kaynaklanan abartılı korku durumudur. *Agorofobi* (meydanlık alanlardan korkma), kaçmanın utandırıcı ve zor olduğu kamu alanlarında ve açık yerlerde yaşanan aşırı korkudur (Gerrig ve Zimbarbo, 2015: 449-450; Atkinson ve diğ., 2008: 531-532).

*Obsesif-kompulsif bozukluk* zorlayıcı düşünce ve imgelere tepki olarak yoğun kaygı ya da rahatsızlık yaşama durumudur ve bireyler kaygıyı geçici olarak azaltmak için kendilerini kompulsif, ayin niteliğinde etkinliklerde bulunmak zorunda hissederler (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 335). Psikanalitik bakış açısına göre obsesyonlar ve kompulsiyonlar kişiyi kendi anksiyetesinin kaynağına inmekten korur. Obsesif düşünceler, bastırılmış ve kılık değiştirilmiş biçimde tekrar ortaya çıkan düşmanlık, yıkıcılık, uygunsuz cinsel istekler gibi kabul edilemez itkilerdir. Kişi bunların kendisinin bir parçası olmadığını hisseder ve yasaklanmış itkileri bozmak ya da telafi etmek için kompulsif eylemlere girişebilir (Atkinson ve diğ., 2008: 535).

Anksiyete bozukları içinde en sık rastlanan *yaygın anksiyete bozukluğu* (YAB) olanlar, çoğunlukla olası birçok olumsuz şeyle ilgili genel ve dağınık bir kaygı ve endişe duygusu hisseder; bazıları arada sırada panik atak da yaşayabilir ancak kaygılarının merkezinde bu yoktur (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 335).

YAB'nun ana özelliği, en az altı ay boyunca, bir dizi olay ya da etkinlik hakkında günlük hayatı etkileyen yaygınlaşmış aşırı kaygı ve endişe (kuruntulu beklenti) duyma halidir (Alkın, 1997: 521; Saygılı, 2001: 42). Yaygın anksiyete bozukluğunda, kaygı ve üzüntü aşağıdaki altı belirtiden en az üçüne eşlik eder:

Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma veya endişe

Kolay yorulma

Düşüncelerini yoğunlaştırmada zorluk çekme veya zihnin durmuş gibi olması

Hırçınlık, irritabilite

Kas gerginliği

Uyku bozukluğu

Bunlarla birlikte YAB olgularının çoğu somatik belirtiler de bildirmektedir (Alkın, 1997: 521). Bahsedilen bu kaygının ruhsal ve fiziksel belirtileri; endişe, güvensizlik, gerginlik, tedirginlik, şaşkınlık, ağız kuruluğu, baş dönmesi, baş ağrısı, bulantı,

halsizlik, çarpıntı, güçsüzlük, iştahsızlık, kan basıncında düşme ya da yükselme, mide-bağırsak yakınmaları, özellikle boyun ve omuz bölgelerinde hissedilen kas gerginliği, solunumda artış, titreme, terleme ve uykusuzluk şeklinde özetlenebilir (Köknel, 1982:162; Geçtan, 2006: 189).

Varoluşçu psikiyatriye göre ise anksiyete, bir hastalık değil, yaşamın sorumluluklarından kaçışın bir anlatımıdır (Geçtan, 2004b: 301-302). Varoluşçu yaklaşımcılara göre yaşamın anlamı bizim ona verdiğimiz anlamdır. Bu aynı zamanda “*kişisel özgürlük*” anlamına da gelir. Özgür olma ise kişiye yaşamın anlamını verme sorumluluğunu da getirir. Bu sorumluluğun farkına varmak ise anksiyete demektir (Sürmeli, 1997: 456). Bu sebeple anksiyete, Kierkegaard’a göre özgürlüğün baş dönmesidir (Sayar, 2002: 15). Varoluşçu psikiyatrinin Amerika’daki kurucusu olan Rollo May ise, anksiyete duygusunun iki rolde ortaya çıktığını belirtmektedir. Olumlu rolüyle anksiyete, kişinin kendisini ürküten durumlarla yüzleşmeyi göze alarak çeşitli yaşama imkânları açmasını sağlar. Acı ve mutsuzluk veren rolüyle anksiyete, bu imkânlardan kaçınıp dar bir çerçeve içinde sınırlanmaya ve bir takım kuralların tutsağı olarak yaşamaya neden olur (Geçtan, 2004b: 301-302).

Ayrıca, Freud (1992)’un, kaygı ile ilgili açıklamaları da dikkat çekicidir. Freud, anksiyete kavramını üç başlık altında toplamıştır. *Gerçeklik anksiyetesi*, dış dünyadaki gerçek tehlikelerle karşılaşıldığında ortaya çıkan kaygı ve korkudur. *Moral/Suçluluk anksiyetesi*, egonun bilinçaltı ihtiyaçlara doyum sağlama çabası sürecinde süperegonun moral isteklerine uygun olmasının gerçekleştirilemediği durumlarda süperegodan yöneltilen, suçlama, utanma, aşağılama gibi suçluluk duyguların neden olduğu bir anksiyete halidir, kişinin kendi vicdanından korkmasıdır. *Nevrotik anksiyete* ise egonun, id kaynaklı dürtüsel baskılar (çoğu zaman sargınganlık ve cinsellik) karşısında zorlandığında, dürtüsel baskıların şiddetlendiği durumlarda yaşanan “*ego bütünlüğünün*” tehdit altında olduğu duygusudur. Gerçeklik ve suçluluk anksiyetesi egonun bilinç bölgesinde oluştuğu için birey anksiyete içeriğinin ve nedeninin farkındadır. Nevrotik anksiyetenin kaynağı bilinçaltı olduğu için kişi neden endişe duyduğunu bilmez (Sürmeli, 1997: 454; Geçtan, 2006: 60). Ayrıca Freud (1992), her insan arada bir kaygı duysa da, nevrotiklerde bu duygunun daha sık ve daha yoğun yaşandığını gözlemlediği için tüm nevrozların temelinde kaygıyı görmektedir.

Freud'un bu yapısal modeli anksiyete bozukluklarının anlaşılmasına çok yardımcı olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Bu bozukluklarda temel savunma mekanizması bastırmadır. Bu savunma mekanizması yeterli ve gerekli işlevi yerine getiremediği durumlarda, benliğin bütünlüğünü korumak için yer değiştirme (fobilerde), bedenselleştirme (panikte), yapıp bozma (obsesif-kompulsif bozuklukta) gibi diğer savunma mekanizmaları devreye girer ve kullanılan savunma mekanizmalarının tipine göre çeşitli anksiyete bozuklukları ortaya çıkar (Sürmeli, 1997: 454; Cüceloğlu, 1999: 301-303).

Epidemiyolojik çalışmalar açısından anksiyete bozukluğuna baktığımızda, kadınlarda ve 35 yaş üzerindekilerde (% 10) daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Ocaktan ve diğ., 2004). Binbay ve diğ. (2013), Türkiye'deki anksiyete bozuklukları üzerine yapılan epidemiyolojik araştırmaları inceledikleri çalışma sonunda, obsesif kompulsif bozukluğun (OKB) erkeklerde daha erken başladığına, kadınlarda mikrop bulaşması, erkeklerde ise saldırganlık ve cinsel obsesyonların daha yaygın olduğunu tespit etmişlerdir.

Ayrıca anksiyeteye çeşitli tıbbi hastalıkların veya depresyon ya da diğer mental bozuklukların eşlik ettiği tablolar mevcuttur. Ancak, tek başına iken bile bu hastalık önemli yeti kaybı ve majör depresyon gibi ciddi bir soruna neden olabilmektedir (Ocaktan ve diğ., 2004). Nitekim, Türkiye'deki çalışmalarda da anksiyete ve depresyon birlikteliğine rastlanmaktadır (Tamam, 2005; Binbay ve diğ., 2013; Şahin ve diğ., 2002). Binbay ve diğ. (2013), yukarıda bahsedilen çalışmasında anksiyete bozukluklarına depresif belirtilerin en sık eşlik eden belirti kümesi olduğu belirtilmektedir. Yine Şahin ve diğ. (2002)'nin çalışmasında ergenlerde depresyon ve anksiyetenin birlikte görüldüğü tespit edilmiş; bu sonuç, yoğun anksiyetenin, ergen depresyonlarının bir özelliği olduğuna ilişkin görüşleri desteklediği şeklinde yorumlanmıştır.

### **1.2.1.3. Olumsuz Benlik**

Benlik, psikoloji alanında üzerinde uzun yıllardır çalışan bir konu olmakla birlikte, son yıllarda sosyal psikoloji ve kültürlerarası psikolojide de ilgi konusu olmaya başlamıştır. (Kağıtçıbaşı, 1999: 360). Psikoloji literatüründe benlik farklı şekillerde tanımlanmaktadır. En genel anlamıyla benlik (*self*), kişinin kendini başka herkesten ve

her şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük olarak hissetmesi, bunun bilincinde olması olarak tanımlanabilir (Budak, 2009: 118).

Psikolojide kişiliği nitelemede en sık kullanılan kavram olan benlik kişiliğin öznel (sübjektif) yanısıdır ve kişiliğin özünü oluşturur. Benlik kişinin kendi kendine varsaydığı kimliği; kendine ait tutum, duygu, algı, değer ve davranışlarına ilişkin görüşüdür (Mehmedoğlu, 2004: 48–49).

Ayrıca benlik, kendine dönük ve bireylerarası davranış ve süreçleri motive eden, yorumlayan, düzenleyen ve bunlara aracılık eden dinamik zihinsel bir yapı olarak da değerlendirilmektedir (Gerrig ve Zimbarbo, 2015).

Psikoloji tarihinde benlik konusunu ilk kez ele alan William James'e göre benliğin üç bileşeni vardır. Bu bileşenler maddi ben (çevredeki fiziksel nesnelere birlikteki cismani ben), sosyal ben (başkalarının kişiyi nasıl gördüğüne dair farkındalığı) ve manevi ben (özel duygu ve düşünceleri izleyen ben) den oluşmaktadır. James'e göre kimliğimizle ilişkilendirdiğimiz her şey bir bakıma benin bir parçası haline gelmektedir ve benlik, en geniş anlamıyla kişinin kendinin olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamıdır (Gerrig ve Zimbarbo, 2015; Bacanlı, 1997).

Benlik konusunun psikolojide önem kazanmasını sağlayan bir diğer isim olan Freud, benlik konusunda psişik aygıtı id, ego ve süper ego şeklinde yapısal olarak üç bölüm halinde sınıflandırmıştır. Psikanalitik yaklaşımda daha karmaşık yapı olarak karşımıza çıkan benlik yerine egonun kullanıldığı görülmektedir. Freud'a göre ego, kişiliğin büyük ölçüde bilinçli yanısıdır ve insanın kendi hakkındaki bilinçli bilgisidir (Ersanlı, 1996). Jung, benliğin tamamen gelişebilmesi için kişinin bilinç ve bilinçdışı tüm özelliklerini bütünleyerek kabullenmesi gerektiğini vurgulamıştır (Gerrig ve Zimbarbo, 2015). Adler'e göre ise benlik temel dürtülerle, toplumsal gerçekler arasındaki uzlaşmayı sağlayan bir işleve sahiptir (Kımtır, 2008).

Fenomenolojik kuramın öncülerinden birisi olan Carl Rogers'a göre bireyin davranışlarının en önemli belirleyicisi benlik kavramıdır. Rogers, benlik bilincine önem vermektedir. Bir kimsenin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir; kendisini nasıl gördüğünü özetler. Bireyin olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmesi için koşulsuz sevgi içinde yetişmesi gerekir. Rogers'ın



kuramındaki diğere benlik ideal benliktir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki çatışma bireyin hayatında problem oluşturur (Cüceloğlu, 1999: 427–429).

Bazı araştırmacılara göre ise, benlik sosyal etkileşimler sonucunda oluşur ve sosyal bir konumda yer aldığı için sosyal bir üründür. Benlik, kişinin kendini nasıl algıladığı yani kendisiyle ilgili farkındalığıdır. Nitekim, Sayar (2002b), benliğin bireyle sınırlı olmayıp, ben olmak veya benlik denilen şeyin tarihsel ve kültürel bağlamdan, içinden neşet ettiği toplumun değer ve yargılarından etkilendiğini belirtir. Dolayısıyla tarihten ve kültürden bağımsız bir benlik yoktur, evrensel bir benlik değil yerel benlikler vardır. Sosyal bir ürün olan benlik, kültürel açıdan paylaşılan bir insan modelidir (Kağıtçıbaşı, 2010: 126; Sayar, 2000a; Sayar, 2000b). Örneğin, kişilerarası psikoloji literatüründe esas olarak iki tür benlikten söz edilmektedir. Birçok Batı kültüründe yaygın olan başkalarından ayrılmış bir varlık olarak *bireyci benlik* ve Batı dışındaki toplulukçu kültürlerde görülen başkalarıyla iç içe girmiş, sosyal bağlamdan koparılamayan *ilişkili bir benlik* (Kağıtçıbaşı, 1999: 360-361).

Bu tanımlardan ve yaklaşımlardan da anlaşılacağı üzere, benlik kavramı pek çok bileşen içerir çok boyutlu bir kavramdır. Bunların arasında, bireyin kendisi ile ilgili anıları, karakter özellikleri, güdeleri, değerleri ve yetenekleri ilgili inançları; en çok olmayı istediği *ideal benlik*; canlandırmayı düşündüğü *olası benlikler*; bireyin kendisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri (*benlik saygısı*); diğerlerinin hakkında düşündükleri ile ilgili inançları, *benlik şemaları*, *benlik kurgusu*, *bedensel benlik*, *sosyal benlik*, *bilişsel benlik*, *akademik benlik*, *geçmiş benlik*, *gelecek benlik*, *gerçek benlik* yer alır (Gerrig ve Zimbarbo, 2015; Kapıkıran, 2004).

Benlikle ilgili bu çalışmalar içinde özellikle ön plana çıkan başlıklardan biri *benlik saygısı*dır. *Benlik saygısı*, bireyin kendini benimsemesi, onaylaması, kendine değer vermesi ve güven duyması olarak tanımlanmaktadır (Hökelekli, 2010: 62). Benliğin genel bir değerlendirmesine yönelik bir kavram olan benlik saygısı, bireyin, kendisine yüklediği psikolojik değeri ifade etmektedir (Gerrig ve Zimbarbo, 2015). Benliğin duygusal boyutunu oluşturan benlik saygısı, bireyin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alınmaktadır. Buna göre birey kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır (Topuz, 2013).

Ayrıca, benlik saygısı, bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duyguları göstermektedir. Zira insanlar algılanan benlikleri ile ideal benliklerini sürekli olarak karşılaştırırlar. Algılanan yani gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark ne kadar fazla ise benlik saygısı da o kadar düşüktür. Başka bir deyişle, bir insanın ne olduğu ile ne olması gerektiği konusundaki tutarsızlık, değersizlik duygularının doğal bir sonucunu oluşturmaktadır (Sanford ve diğ., 1999: 9; Kulaksızoğlu, 2000: 115).

Benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasında, bireyin, cinsiyeti, yaşı, yetiştirilme biçimi, anne-baba tutumları, sosyo-ekonomik düzeyi, yaşadığı yer, fiziksel sağlığı, etnik kimliği, doğum sırası, okul başarısı, arkadaşlık ilişkileri, dindarlığı ve yaşadığı olaylar başta olmak üzere pek çok faktörün ettiği bildirilmektedir (Yapıcı, 2007; Kımtır, 2008).

Bu faktörler içinde özellikle aile, benlik saygısı ihtiyacının büyük oranda karşılandığı kurum olma özelliğine de sahiptir. Özellikle ebeveynlerin çocukları ile ilgili yaptıkları değerlendirmeler sonraki yıllarda çocuğun kendisi ile ilgili olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini de büyük oranda belirleyecektir (Argyle, 2006; Yörükoğlu, 1986).

Benlik saygısına etki eden faktörlerden biri olarak değerlendirilen dindarlık, bazı ruh sağlığı uzmanları tarafından dinin alçakgönüllülüğe vurgu yapması sebebiyle benlik saygısının düşmesine neden olabileceğini şeklinde değerlendirilmektedir (Koenig ve diğ., 2012: 581). Ancak bu konu üzerinde yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmekle birlikte metaanalitik çalışmalar çoğunlukla dindarlığın benlik saygısı üzerinde olumlu etkisini göstermektedir (Koenig ve diğ., 2012: 581).

Son olarak şunu belirtmek gerekir ki, benlik saygısı, bireyin düşüncelerini, ruh hallerini ve davranışlarını güçlü bir şekilde etkilemektedir (Gerrig ve Zimbarbo, 2015). Dolayısıyla benlik saygısı, ruh sağlığı için önemli göstergelerden biri olarak kabul edilmektedir. Zira, yüksek benlik saygısı kendine güvenin ve iyi bir ruh sağlığının işareti sayılırken, düşük benlik saygısının ise depresyon ve anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu birçok çalışma ile gösterilmiştir (Koenig ve diğ., 2012; Taylor ve Pilar, 1992; Baymur, 2014; Ceral ve Dağ, 2005). Benlik saygısının kaybedilmesi klinik açıdan depresyonun yaygın belirtilerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin, Donnelan ve diğ., (2005), yaptıkları çalışmada, ergenler ve üniversite öğrencileri arasında düşük benlik saygısının, saldırganlık ve asosyal davranışlarla ilişkili olduğu tespit etmişlerdir.

#### 1.2.1.4. Somatizasyon (Bedenselleştirme)

“Soma” kelime olarak beden anlamına gelmektedir. Somatoform bozukluklarda (somatizasyon, hipokondri, konversiyon vb.), bireyin tıbbi sorunların varlığını akla getiren bedensel belirtiler ya da kusurlardan yakındığı ancak bu tip belirtilerin doyurucu bir şekilde açıklanmasına yarayacak herhangi bir organik nedenin bulunmadığı görülür (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 513). Bu somatoform bozukluklardan bir tanesi olan somatizasyon, stresin fiziksel belirtilere dönüştürülmesidir. Doksat (1999: 76), somatizasyonu, kişinin olumsuz ruh halini bedenine yatırarak bedenselleştirmesi olarak tanımlamaktadır. Nitekim, bireyin yaşadığı psiko-sosyal stresörler vücudun davranışsal ve duygusal kontrol sisteminde dengesizliğe sebep olabilmektedir (Koenig ve diğ., 2012).

Tunçer (1999a: 47), patolojik (objektif) bir bulgu olmaksızın bedensel rahatsızlığın yaşanarak dile getirilmesi ve bunun fiziksel bir hastalığa bağlı olabileceği düşüncesiyle tıbbi yardım arama eğiliminin somatizasyonun en çok kabul gören bir tanımı olduğunu bildirmektedir.

Esasen, somatizasyon, çok yakın zamana kadar histeri kapsamında değerlendirilirken, ayrı bir başlık halinde ilk kez 1980 yılında *DSM-III*'e girmiştir. O zamana kadar Paul Briquet tarafından tanımlanmış olduğundan, *DSM-III*'e kadar yaklaşık 30 yıl boyunca tablo *Briquet sendromu* olarak isimlendirilmiştir (Tunçer, 1999b: 137; Özmen ve Sağduyu, 1997).

Somatizasyon tanısı konurken kapsamlı biyo-psiko-sosyal değerlendirme yapılmaktadır ve tıbbi olarak açıklanamayan şikâyetlerin birçok tıbbi kategoriye içermesi gerekmektedir. Teşhis koymak üzere *DSM-IV-TR*'deki kriterlerin karşılanması için bireylerin *dört ağrı semptomu* (baş, karın, sırt, eklem, kol ve bacak ağrısı gibi), *iki gastrointestinal semptom* (mide bulantısı, şişkinlik, ishal gibi), *bir cinsel semptom* (cinsel ilgisizlik, adet düzensizliği, aşırı adet kanaması gibi) ve *bir de nörolojik semptom* (istem dışı kasılma, çift görme gibi) tecrübe etmesi gerekir (Gerrig ve Zimbarbo, 2015: 462). Somatizasyon bozukluğu tanısının konulabilmesi için bu dört ayrı sistemin her birindeki şikâyetlerin, rahatsızlığın değişik dönemlerinde her hangi bir zaman ortaya çıkmış olması gerekmektedir (Özmen ve Sağduyu, 1997).

Yapılan alışmalar somatik bozuklukların, duygudurum bozuklukları ve anksiyete bozukluklarından sonra en sık görülen psikiyatrik hastalık grubu olduğunu göstermektedir (kardeş, 2015). Türkiye’de yapılan çalışmalarda somatizasyon bozukluğu birinci basamakta sık karşılaşılan ve uygun yaklaşım sergilendiğinde kolayca czmlenebilirken, tersi durumda gereksiz girişimlerin uygulanması ile sonuçlanabilen bir ruhsal hastalık tablosu olarak değerlendirilmektedir. Ocaktan ve diğ. (2004), sağlık kurumlarına sık olarak başvuran ve yakınmalarının nedeni açıklanamayan kişilerin psikososyal etkenler yönünden değerlendirilmesinin bu grup hastaların hizmet ihtiyaçlarını karşılamada etkili olacağını belirtmektedirler.

Somatizasyon bozukluğunun karakteristik özelliği 30 yaşından önce başlaması ve belirtilerin en azından birkaç yıldır sürmekte olduğu şeklinde (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 519). Somatizasyon bozukluğunun genellikle ergenlik döneminde başladığı, kadınlar arasında erkeklere oranla üç ila on kat daha çok grldğu ve aynı zamanda daha az eğitimli ve daha düşük sosyo-ekonomik sınıftan gelenler arasında daha yaygın olduğu bildirilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 519; Budak, 2009: 113; Tunçer, 1999b: 137; zmen ve Sağduyu, 1997).

Somatizasyon bozukluğu, majör depresyon, panik bozukluk, fobi bozuklukları ve yaygın anksiyete bozukluğu ile yaygın olarak bir arada görülür (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 521; Alkın, 1997; Tuncer, 1999; Sayar ve Ak, 2001). Özellikle, Asya ve Latin Amerika kültürünün özelliği olarak somatik belirtilerin duygusal tepkilerden daha fazla açığa çıktığı vurgulana gelmiştir (Sayar, 2000; kardeş, 2015). Cimilli (2012), Türk insanında depresyon belirtisi olarak somatizasyon ve hipokondriyaza<sup>6</sup> oka rastlandığını belirtmektedir. Bu sebeple, Türkiye’de depresyonların daha çok somatik yakınmalarla başvurması ve bu nedenle çoğu kez tanı konamaması araştırmacıları somatizasyon gözlenen hastalarda depresyon araştırmaya yönlendirmiştir. Depresyonun somatik yakınmalarla dışa vurulmasının kırsal bölgelerde, Doğu Anadolu’da, düşük eğitim düzeyinde ve kadınlarda daha fazla olduğu bildirilmiştir (Cimilli, 2012: 173).

---

<sup>6</sup> Hipokondri, kişilerin, sağlıklı olduklarına dair teminatlarının olmasına rağmen, fiziksel bir hastalığa sahip olduklarına dair kaygılandıkları bir rahatsızlıktır, bu kişiler hastalık hastası olarak da bilinirler. Hem hipokondri hem de somatizasyonun temel özelliği kişilerin fiziksel semptomlarla ilgili olmasıdır. Bununla birlikte, hipokondri rahatsızlığı bulunan kişiler bu rahatsızlıkların altında yatan belirgin bir rahatsızlık olduğunu düşünürken, somatizasyon bulunan kişiler daha çok semptomların üzerine yoğunlaşır. Bunun yanı sıra, somatizasyon rahatsızlığı teşhisinin konulabilmesi için kişilerin çok sayıda açıklanmamış fiziksel şikyetinin olması gerekir (Gerrig ve Zimbarbo, 2015: 462; Saygılı, 2001: 47).

Diğer yandan, öfke ve bastırılmış düşmanlık duyguları somatizasyon gelişiminde çok önemli bir etmen olarak kabul edilmektedir (Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005: Güleç ve diğ., 2004). Saygılı (2001: 43), somatizasyonun gelişiminin temelinde başkalarına karşı duyulan öfkenin bastırılması ve giderek kişinin öfkeyi kendine yöneltmesinin söz konusu olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Saygılı (2001: 43) özellikle güçlü süperegolu ve cezalandırıcı kişilik yapısının mevcut olduğunu belirtmektedir.

Sayar ve Ak (2001), somatizasyonla ilişkili olan ya da onu belirleyen etkenlerle ilgili yaptıkları çalışmada, temel olarak duyguları tanıma ve onları iletme zorluğunu gösteren bir yapı olan aleksitimi ile beden duyularını abartılı algılamının, hipokondriak ilgi, depresyon ve anksiyetenin önemli olduğunu belirtmektedirler. Tunçer (1999b: 138), ise bedensel belirtilerin oluşmasında iç ve dış çevre, bu çevre içinde kurulmuş olan dengeler, bu dengelerin bozulmasına neden olabilecek iç ve dış etkenler (stres faktörleri), halihazırda yaşanan ya da geçmişte yaşanmış olan travmatik olayların gerçek ya da mecazi etkilerinin göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmektedir.

#### **1.2.1.5. Hostilite (Öfke ve Düşmanlık)**

Düşünce, duygu ve davranış boyutlarındaki öfke ve düşmanlık anlamına gelen hostilite; bireylerin, diğerlerinden hoşlanmama duygularını içeren ve onları olumsuz olarak değerlendirmesine neden olan bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Demirel ve diğ., 2011: 25). Hostilite, karşısındakine zarar verme, intikam alma, ona acı çektirme arzusu eşliğinde gelişen inatçı bir öfke ve içerleme duygularını ve bu duygulardan kaynaklanan zorlanmayı; düşmanlık, sık sık tartışmaya girme, çabuk öfkelenme, birine ya da bir şeylere zarar verme isteği gibi özellikleri de içermektedir (Dirik ve Günay, 2009; Koç, 2014: 120; Budak, 2009: 232). Ayrıca, hostilite, kronik kızgınlık durumu olarak devamlı bir kişilik özelliği olarak da değerlendirilmektedir. Böyle insanlar duygusal olarak güvensiz, düşük benlik algısına sahip olup ve kızgınlık, huzursuz olma, karşı koyma, saldırganlık, sinirlilik ve öfke hali gibi özellikleri taşıyabilmektedirler (Şengül, 2007: 50).

Hostilite tanımında geçen öfke, hafif bir huzursuzluk ve sinirlilikten, şiddetli kızgınlık ve hiddete kadar değişebilen olumsuz bir duygulanım olarak değerlendirilen bir ruh halidir (Durmuş ve Pirinçci, 2009). Psikolojik, duygusal, bilişsel, motor ve sözel bileşenler arasındaki etkileşimi çeşitli düzeylerde içeren içsel bir durum olan öfke,

koru, neşe, üzüntü, yakınlık, umut, hayret ve nefretten oluşın sekiz temel duygu ve heyecandan biridir (Cenkseven, 2003: 155; Cüceloğlu, 1999: 263). Bu bakımdan öfke diğer temel duygular gibi doğuştan gelen, yaşamin ilk yıllarında gelişen, insanın günlük yaşamı içinde zaman zaman ortaya çıkabilen, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmamış beklentilere karşı verilen bir tepki, bazen de bireyin maddi ve manevi varlığını koruması için gerekli evrensel bir duygudur (Avcı ve Kelleci, 2015: 35).

Baltaş ve Baltaş (1995: 276), öfkenin normal ve sağlıklı bir duygu olduğunu belirtmektedirler. İnsanın öfkesinden dolayı kendisini suçlamasının doğru olmadığını, sağlıklı olanın öfkenin saldırganlığa dönüşmesi olduğunu ifade etmektedirler. Zira yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygu olan öfke, uygun olmayan bir şekilde ifade edilmesi durumunda ve kontrol edilemediğinde fiziksel, ruhsal ve sosyal birçok sorunlara neden olabilmektedir (Cenkseven, 2003: 155; Avcı ve Kelleci, 2015: 35).

Ayrıca öfke, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları ile de ele alınmaktadır. Bu durumda duygusal bileşeni, içsel olarak yaşanan öfke duygusu oluşturur. Başkalarının kötü ve çıkarıcı olduklarına dair düşmanca düşünce ve atıflar bilişsel bileşeni, yıkıcı unsurlar taşıyan saldırgan davranışlar ise öfkenin davranışsal bileşenini oluşturmaktadır (Özkan, 2008: 19).

Bu tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere öfke ile saldırganlık birbiri ile oldukça yakın ilişkili olarak ele alınmaktadır. Literatürde, öfke-düşmanlık ve bazen de saldırganlık kelimelerinin birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Saldırganlığın genelde öfkenin sonucu olarak ortaya çıkması bu ilişkiyi kuvvetlendirmektedir. Öfke, pek çok saldırganlık şeklinin arkasında yatan dürtü veya güdü olarak değerlendirilirken, saldırganlık ise, bir davranış olarak değerlendirilmektedir. Öfke bazen saldırganlığa yol açar, ancak çoğu zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir (Kısaç, 1999: 63).

Psikoloji kuramları insanların neden öfkelendiğine ya da saldırganlaştığına dair çeşitli açıklamalar getirmektedirler. Psikanalitik yaklaşıma göre saldırganlık temel bir dürtüdür ve bilinçaltındaki ölüm içgüdüsüne dayanmaktadır. Freud'a göre saldırganlık, insanın kendine dönük yıkıcı eğilimlerinin dış dünyadaki objelere çevrilmesidir. Ayrıca öfke ve saldırganlık bireyin haz (libido) güdüsünün engellenmesi sonucu ortaya çıkar (Geçtan,

2004b: 31; Burger, 2006: 26). Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı, saldırganlığın, diğer öğrenilmiş tepkilerden farklı olmadığını, taklit ile öğrenildiğini, pekiştirme ile de ortaya çıktığını vurgular. Bu kurama göre, öfke davranışları, ifade edilişi bakımından, model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmeler ile öğrenilen tepkilerdir (Atkinson ve diğ., 2008: 446-447). Bilişsel yaklaşıma göre ise saldırgan davranışın altında bilgiyi işleme süreci etkilidir. Zira bilişsel yaklaşıma göre “bir duruma nasıl tepki göstereceğimiz, o durumu nasıl yorumladığımızı bağlıdır” (Burger, 2006: 26).

Araştırmalar öfkenin birçok içsel ve dışsal sebebi olabileceğini göstermektedir. Öfke duygusuna neden olan içsel nedenler arasında engellenme, suçluluk ve utanç duygusu, düşük benlik saygısı, kıskançlık, hayal kırıklığı, kötü anılar, rekabet sayılabilir. Öfke duygusuna neden olan dışsal nedenler arasında, kalıcı hastalıklar, alkol ve uyuşturucu, tehdit edilmek, saldırıya uğramak, aldatılmak, değersiz görülmek, umursanmamak, cinsel taciz ve ölüm sayılabilir (Karşlı, 2012: 58).

Geçtan (2004a: 54), öfkenin önem verdiğimiz kişilerin, beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında, ya da hakkımız olanı alamadığımızda ortaya çıktığını belirtmektedir. Baltaş ve Baltaş (1995)’a göre insanları öfkeliendiren temel sebepler, engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir tutumla karşılaşma ve saldırıya uğramaktır. İnsan haz yaşamaya dönük bir canlı olduğundan, haz dünyasını engelleyecek her durum, olay veya kişi öfke duygusunun sebebinin oluşturur.

Bu sebeplerin yanı sıra kişinin kendisi ile ilgili düşünceleri ve algısı da öfke duygusunun ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Örneğin, Özer’in (1994) öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini (bilişsel alt yapıyı) incelediği araştırma sonucunda, öfke duygusunun temelinde, başkalarının gözünde kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği gibi bir düşünceye rastlanmıştır. Ayrıca, öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapılarında, kişinin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planladığı gibi yürümesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimlerinin yer aldığı gözlenmiştir.

İnsan hayatında birçok olumsuzluklara sebep olabilecek öfkeyi kontrol etme üzerine birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Özellikle öfkeyi azaltma, kontrol etme amacıyla yapılan çalışmalarda daha çok bilişsel-davranışçı yaklaşımların kullanıldığı ve

bu yaklaşımlardan etkili sonuçlar alındığı görülmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımda amaç danışanın öfke duygusunu ortadan kaldırmak değil, uygun olmayan öfkeyi sistematik bir şekilde bilişsel-davranışçı teknikleri kullanarak azaltmak ya da kontrol etmektir (Cenkseven, 2003: 155-156).

Öfke ve düşmanlık düzeyi yüksek olan insanlar, aynı zamanda saldırgan ya da baskıcı olmak zorunda olmamalarına rağmen, herkesin yaşadığı günlük engellemelere ve zorluklara aşırı tepki gösterebilmektedirler. Bu durumda öfke ve düşmanlık duygularının bireyin fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Sayar, 2004a; Güleç ve diğ., 2004) . Yapılan araştırmalar, öfke düzeyi yüksek insanların, kalp ve damar hastalıklarını geçirme riskinin öfke düzeyi düşük olan insanlara göre iki kat daha fazla olduğunu göstermektedir (Burger, 2006: 307). Kronik ağrı hastalarında sağlıklı kontrol grubuna göre, artmış ağrı ve yeti yitimi ile ilişkili bulunan bastırılmış öfke ve/veya düşmanlık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sayar, 2004a). Güleç ve diğ. (2004), yaptıkları araştırmada bir öfke ifade tarzı olan bastırılmış ve içe döndürülmüş öfkenin, yüksek anksiyeteye birlikte fibromiyalji hastalığının bir parçası olduğunu tespit etmişlerdir.

Ayrıca öfke duygusunun dışa ve içe yönelik olarak yaşanması zararlı madde kullanımını, nefes darlığı, kalp ve damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi sağlık problemlerinin yanı sıra pek çok psikiyatrik rahatsızlığın oluşmasına da katkıda bulunmaktadır (Avcı ve Kelleci 2015; Burger, 2006: 307; Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005; Durmuş ve Pirinçci, 2009; Güleç ve diğ. 2004; Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Özellikle içe yöneltilmiş öfkenin depresyon ve anksiyete bozukluklarının gelişiminde önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir. Örneğin, Güleç, Sayar ve Özkorumak (2005), majör depresyon tanısı konmuş 32 hasta ve 34 sağlıklı birey üzerinde yürüttükleri çalışmada; depresif grupta, anksiyete, aleksitimi ve içe döndürülmüş öfke puanlarının yüksek, öfke kontrol puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular depresyon hastalarının daha aleksitimik (duyguları tanıma zorluğu), öfkelerini içe döndüren ve öfkelerini daha az kontrol edebilen kişiler olduğunu göstermiştir. Avcı ve Kelleci (2015), lise öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışma sonunda, öğrencilerin öfke düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeylerinin ve ruhsal



belirtilerinin arttığı, öfke kontrolü arttıkça saldırganlık düzeylerinin ve ruhsal belirtilerin azaldığı saptanmıştır.

Diğer yandan, öfke ve bastırılmış düşmanlık duyguları somatizasyon gelişiminde çok önemli bir etmen olarak kabul edilmektedir (Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005; Güleç ve diğ., 2004). İfade etme şekline göre; depresif bozukluktaki somatizasyonun (bedenselleştirmenin) öfke dışavurumuna, anksiyete bozukluklardaki somatizasyonun ise öfkenin bastırılmasına bağlı gelişebileceği belirtilmektedir (Güleç ve diğ. 2004).

### **1.3. Din, Dindarlık ve Maneviyat**

Ruh sağlığını ve ruhsal rahatsızlıkları tanımladıktan sonra, ruh sağlığı ve din-maneviyat arasındaki ilişkilere geçmeden önce bu başlık altında din, dindarlık ve maneviyat kavramları kısaca açıklanacaktır. Ancak literatürdeki maneviyat<sup>7</sup> kavramı üzerindeki yapılan tartışmalara, araştırmamız kapsamında yer almadığı için, bu bölümde girilmeyecektir. Sadece ruh sağlığı ile ilgili çalışmalarda, din ve dindarlık kavramları ile birlikte sıkça ele alınmasından dolayı kısaca açıklanacaktır.

Dünyada ve Türkiye’de yapılan çalışmalarda din ve maneviyat insanların hayatlarında en çok önem atfettikleri değerler arasında yer almaktadır (Salsman ve Carlson, 2004; Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013). Psikolojinin konusu olan insan, dinin de muhatabıdır. Din hem bireyi hem de toplumu etkileyen sosyo-kültürel bir olgu olarak, insanın düşünce ve davranışlarına yön veren önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Mehmedoğlu, 2006b: 260).

Literatüre baktığımızda yüzlerce din tanımına rastlamaktayız. Din çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahip olduğundan, onun tam ve eksiksiz bir tarifini yapmak da zorlaşmaktadır (Yıldız, 2001a: 25). Nitekim dini tanımlama teşebbüslerinde bugüne kadar herhangi bir azalma olmamıştır. Son yıllarda dinin en basit ve en güzel tanımlarından birisi, Dollahite (1998) tarafından “din kutsal arayışını ve erdemi teşvik edici öğretiyi ve rivayetlerle yapılan inanç sözleşmesidir” şeklinde yapılmıştır (Emmons ve Paloutzian, 2001). Şunu belirtmek gerekir ki, din olgusuyla ilgilenen her filozof ve

---

<sup>7</sup> Maneviyat kavramı üzerine yapılan tartışmalar ve ayrıntılı bilgi için bkz. Düzgüner, 2014; Mirza, 2014; Köse ve Ayten, 2012; Koenig ve diğ., 2012.

bilim adamı, kendi anlayışlarına, amaçlarına uygun tanımlar yapmış ve çalışmasını o doğrultuda yürütmüşlerdir (Yıldız, 2001a: 25).

Din ile birlikte son dönem din psikolojisi çalışmaları içinde maneviyat kavramı da sıkça tartışılmaktadır. Maneviyat, literatürde, kutsalın öznel tecrübesi, varoluşsal anlam arayışı, kutsalı arama süreci, aşkın olana bağlılık olarak tanımlanmaktadır (Köse ve Ayten, 2012). Düzgüner (2013), bu konu üzerinde yaptığı çalışmada maneviyatın, bireysel inanç ve uygulamalar; kutsala ve evrene bağlı olma hissi; benliğin ve kişisel potansiyellerin gelişimi; anlam arayışı ve hayat memnuniyet gibi konularla ilişkilendirildiğini belirtmektedir.

Din ve maneviyat kavramın aynı şeyi mi ifade ettiği yoksa birbirinden farklı yapılar mı olduğu meselesi üzerinde farklı yaklaşımlar söz konusudur (Uysal ve Ayten, 2009). Bazı araştırmacılar, dinin maneviyatı kapsayacak kadar geniş olduğunu ve dini tecrübenin daha derin ve farklı bir yapısı olduğunu iddia ederken (Pargament, 1999); bazı araştırmacılar (Miller ve Thoresen, 2000; Hood, Hill ve Spilka, 2009) ise, maneviyatın karmaşık bir yapı arz ettiğini ve dindarlıktan ayrı olduğunu, maneviyatın dini de içine alacak ve onu aşacak kadar geniş bir kavram olduğunu iddia etmektedirler (akt. Düzgüner, 2013; Uysal ve Ayten, 2009). Maneviyat ile dindarlığın farklı olduğunu iddia eden görüşe göre, maneviyat daha çok kişisel ve içsel tecrübeler ile ilişkili iken; din ise daha çok kurumsal bağlılık ile ilişkilidir (Düzgüner, 2013). Son dönem çalışmalarda maneviyat ile din ve dindarlığı ayırma daha çok kabul edilen bir görüş haline gelmiştir (Uysal ve Ayten, 2009; Düzgüner, 2013).

Din ve maneviyat kavramının tanımında ortaya çıkan problemler, farklılıklar ve belirsizlikler, çoğu kez dindarlığın tanımı için de geçerlidir. İnsanların din anlayışları, farklı değerlere ve davranışlara verdikleri öneme göre büyük ölçüde değişmektedir (Taş, 2006: 176). Dindarlık, bir kişinin günlük hayatında dinin önemini ifade eden, kişinin dine inanma ve bağlanma derecesini gösteren bir kavramdır (Kirman, 2004: 63). Dindarlık, Himmelfarb'a (1975) göre, bir kişinin, mensubu olduğu dinine ait bilgiler, inançlar veya faaliyetlerle meşgul olma düzeyidir (Akt. Yıldız, 2001a: 23). Çok yönlü ve kapsamlı bir kavram olduğu için bir kişinin dindarlığı hakkında fikir ileri sürmek son derece zordur. Her dini yaşantı belirli bir kültürel ve sosyo-ekonomik bir çerçevede yer aldığı için farklılık gösterir (Kirman,2004: 63).

Din psikologları dindarlık tanımlarında ve dindarlığı ele alış biçimlerinde az çok farklı davranmış olmalarına rağmen pek çok tanım sübjektif dindarlığı, yani dinin kişinin hayatındaki önemini ve merkezliğini içermektedir (Mehmedoğlu, 2006b: 276).

Dindarlık ölçeği, kişilerin dindarlık düzeylerini rakamsal değerlerle belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Dindarlığın belirlenmesi için yapılan ilk çalışmalarda, dindarlığın tek boyutu üzerinde durulmuşken daha sonraki çalışmalarda dindarlık çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmış ve dindarlığı ölçmek için çok boyutlu dindarlık ölçekleri geliştirilmiştir (Ayten, 2009b: 100). Örneğin, araştırmalarda dini yönelim, dini bağlılık, dini tutum ve davranışlar, dini tecrübe, dini başa çıkma, dini olgunlaşma, Tanrı tasavvurları, dini ve manevi iyi oluş gibi çeşitli ölçekler kullanılabilmektedir.

Dindarlığı ölçme çalışmaları gerek Batı'da ve gerekse ülkemizde 1980'lerden sonra yoğunlaşmasına rağmen, özellikle 80'lerden önce geliştirilen iki ölçeğin bu alanda oldukça etkin olarak kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki Allport ve Ross (1967)'un dinsel eğilim ölçeği diğeri ise Glock ve Strak (1965)'in dini inancın boyutları ölçeğidir (Mehmedoğlu, 2006b: 470).

Ülkemizde de sıkça kullanılan bu ölçeklerden bir olan dinsel eğilim ölçeği, Allport ve Ross (1967), tarafından iç güdümlü dindarlık ve dış güdümlü dindarlık olarak iki boyutta ele alınmıştır. Bireylerin dine hangi motivasyonlarla yöneldiğini ölçen Dinsel Eğilim Ölçeğinin özellikleri kısaca şöyledir: İç güdümlü dindarlık, bireylerin inançlarını samimi, içten ve hiçbir çikara dayanmadan yaşadığı bir dindarlıktır. Yani dindarlık kendi içinde değerli görüldüğü için tercih edilmektedir. Dış güdümlü dindarlık, insanların sosyal ilişkilerinde yalnız kalmamak gibi dini kişisel bir amaca yönelik olarak kullandıkları dindarlık biçimini ölçmek için hazırlanmış bir ölçektir. Burada din kendi başına değerli görüldüğü için değil kişinin çıkar sağlama emellerine hizmet etmesi için kullanılmaktadır. Allport'un (1967) anlayışına göre din, iç güdümlü dindarlar için amaç, dış güdümlü dindarlar için ise bir araçtır.

Türkiye'de en çok kullanılan dindarlık ölçeğini, Glock (1962), yaşayan dünya dinlerini inceledikten sonra dindarlık boyutlarına ilişkin kuramını ortaya koymuştur. Glock ve Stark (1965)'in geliştirdiği Dini İnancın Boyutları ölçeğinde inanç, ibadet, tecrübe (duygu), bilgi ve etki boyutu olmak üzere beş boyutta ele alınarak işlenmektedir.

*İnanç boyutu:* İnsanların neye inandıkları, inançlarının işlevleri ve anlamları araştırılabilir.

*İbadet boyutu:* Bir dine inanan insanların yerine getirdikleri bütün dini pratikleri ifade eder.

*Tecrübe (duygu) boyutu:* Dini inanç ve dini ibadetle bağlantılı olarak, hassas ve daha az açık olan yaşantı şekillerinin bulunduğu düşüncesine dayanır.

*Bilgi boyutu:* İnsanların inançlar hakkında ne kadar bilgi sahibi oldukları, dini bilgiye verilen önem ve kutsal kitapların ve dini literatürün okunması.

*Etki boyutu:* Bireyin yaşadığı dinsel bilgi, tecrübe, uygulama ve inançların etkilerini ifade eder.

#### **1.4. Ruh Sağlığı ve Dindarlık**

Ruh sağlığı, din ve maneviyat kavramlarını tanımladıktan sonra bu başlık altında bu olgular arasındaki ilişkiler yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak değerlendirilecektir.

##### **1.4.1. Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi**

Din ve maneviyatın ruhsal ve fiziksel sağlığı nasıl etkilediği meselesi din psikolojisinin araştırma konuları içinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar özellikle son 20-30 yıl içinde hızla artmıştır. Örneğin 1980 ile 1982 yılları arasında din, maneviyat ve sağlık (ruhsal ve fiziksel) ilişkisi üzerine sadece 101 makale yayınlanırken, 2000 ile 2002 yılları arasında 1100 çalışma yapılmıştır (Koenig, 2004). Benzer şekilde son on-on beş yıl içinde Türkiye’de de bu konuda yapılan araştırmalar hızla artmaktadır (Yapıcı, 2007; Ekşioğlu, 2011; Gürsu, 2011; Ayten ve diğ., 2012; Cırhinlioğlu, Ok ve Cırhinlioğlu, 2013; Sağır, 2014; Doğan, 2014; Çalışır, 2014; İslambay, 2014; Seyhan, 2013).

Freud (1949), Ellis (1980) gibi bazı psikologlar dini patolojik bir durum olarak kabul edip, dindarlığın irrasyonel düşünce ve duygusal rahatsızlığa eşlik ettiğini iddia ederken; Allport (2005), Jung (1958) gibi bazı psikologlar ise dinin ruh sağlığını güçlendirdiğini ileri sürmüşlerdir (akt. Yapıcı, 2007). Örneğin, Allport (2005: 93-116), zihinsel ve bireysel sağlığın özünün bireysel inançların doğasında bulunduğunu

belirtmekte ve bireyin sağlıklı bir zihinsel yaşantısı için din ve psikolojinin birlikte hareket etmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Daha önce de ifade edildiği din, maneviyat ve ruh sağlığı kavramlarının kapsamlı ve çok boyutlu olması aralarında girift bir ilişkinin oluşmasına sebep olmaktadır. Nitekim Seybold ve Hill (2001), dinin, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisini araştıran literatürü incelemiş, dinin etkisinin konu ile ilgili kesin ve çabuk hükümler verilmeyecek kadar karmaşık olduğunu belirtmişlerdir. Ancak yazarlar, çalışmalarının sonunda dinin, sosyal ağlar, daha sağlıklı yaşam tarzı, etkin başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular sağlanması yoluyla büyük oranda ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

**Tablo 4: Ampirik Araştırma Sonuçları: 2000'den Önce ve 2001-2009**

	Pozitif	Negatif	İlişki Yok	Karışık	Kompleks	Araştırma Sayısı
<b>Dindarlık, Maneviyat ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki (2000'den Önce)*</b>						
<b>Depresyon</b>	78 (%67)	7 (%6)	18 (%16)	12 (%10)	1 (%1)	116 (%100)
<b>İntihar</b>	69 (82)	1 (1)	12 (14)	1 (1)	1 (1)	84
<b>Anksiyete</b>	40 (51)	10 (13)	20 (26)	5 (6)	3 (4)	78
<b>Psikotik Bozukluklar</b>	6 (43)	1 (7)	4 (29)	2 (14)	1 (7)	14
<b>Madde Kullanımı</b>	132 (89)	3 (2)	10 (7)	3 (2)	1 (1)	149
<b>Dindarlık, Maneviyat ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki (2001-2009)*</b>						
<b>Depresyon</b>	37 (56)	10 (15)	8 (12)	9 (14)	2 (3)	66
<b>İntihar</b>	8 (89)	0 (0)	1 (11)	0 (0)	0 (0)	9
<b>Anksiyete</b>	17 (49)	7 (20)	7 (20)	3 (9)	1 (2)	35
<b>Psikotik Bozukluklar</b>	5 (39)	4 (30)	2 (15)	1 (8)	1 (8)	13
<b>Madde Kullanımı</b>	21 (78)	1 (4)	2 (7)	2 (7)	1 (4)	27

\*Tablodaki *pozitif* ifadesi dindarlık ve maneviyatın ruhsal belirtiler üzerinde olumlu etkileri gösterirken ( $p < .05$ ); *negatif* ifadesi ise dindarlık ve maneviyatın ruhsal belirtiler üzerinde olumsuz etkileri göstermektedir ( $p < .05$ ) (Toussaint ve diğ., 2012: 334).

Bu bağlamda yapılan metaanalizler de dindarlık, maneviyat ve ruh sağlığı arasında olumlu ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Toussaint ve diğ. 2012: 335; Koenig ve diğ. 2012; Larson ve Larson, 2003). Örneğin, Toussaint ve diğ., (2012: 335), bu konuda 2009'a kadar tamamlanan 591 çalışmayı incelemişlerdir. Bu 591 çalışma içinden 413 (%70) çalışmada, din ve maneviyatın ruh sağlığına olumlu faydasını istatistiksel açıdan anlamlı en az bir pozitif etkiyi gösterdiğini tespit etmişlerdir. Din ve maneviyatın ruh sağlığı üzerinde yararlı etkilerine dair deliller özellikle depresyon, intihar ve madde bağımlılığı ile ilişkiler incelendiğinde daha istikrarlı bir şekilde bulunmaktadır.

2000'den önceki çalışmalardan büyük bir kısmı intihar ve madde kullanımı için faydalı etkiler gösterirken, 2001 ile 2009 arasında yapılan araştırmalardan büyük bir çoğunluğu depresyon, kaygı ve psikotik bozukluklar için pozitif yararlar göstermiştir (bkz. Tablo 4).

Benzer şekilde Koenig ve diğ. (2012), bu alanda yapılan birçok nitel ve nicel çalışmayı inceleyerek elde ettikleri metaanaliz sonuçları da din ve maneviyatın genellikle depresyon, anksiyete, benlik saygısı, somatizasyon, yalnızlık, alkol ve madde kullanımı, intihar eğilimi üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca Koenig ve diğ. (2012)'nin inceledikleri araştırmalar, ruh sağlığının pozitif göstergeleri ile de benzer şekilde din ve maneviyat arasında olumlu ilişkileri ortaya koymaktadır. Buna göre din ve maneviyat, umut, iyimserlik, kontrol odağı, iyi oluş, başa çıkma ve uyum, anlam ve amaç, yaşam kalitesi, sosyal destek gibi özellikleri artırarak bireyin ruh sağlığına katkı sağlamaktadır.

Larson ve Larson (2003), din ve maneviyatın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisini araştıran 1200 deneysel araştırmayı inceledikleri çalışmada; din ve maneviyatın, bireyin iç huzurunu artırıcı, sıkıntılarla mücadelede güçlü bir başa çıkma unsuru olduğu, özellikle cerrahi ve ağır tıbbi rahatsızlıklardan sonraki nekahat döneminde dindar hastaların diğerlerine göre daha çabuk iyileştikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca öfke ve düşmanlık duygularının kontrol edilmesinde din ve maneviyatın oldukça önemli olduğunu; depresyon ile belirtilerine karşı koruyucu bir işleve sahip olduğunu bulgulamışlardır. Son olarak, din ve maneviyatın fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklarda oldukça önemli bir fonksiyona sahip olduğu, dini ibadetleri düzenli bir şekilde yapma ile uzun yaşama arasında da pozitif bir ilişkili olduğu da tespit edilmiştir.

Oldukça kapsamlı bu incelemelerden elde edilen sonuçları göz önünde bulunduran araştırmacılar ve kuramcılar; dindarlığın, maneviyatın ve dini faaliyetlere katılmanın ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki bu olumlu ilişkilerin oluşmasını sağlayan mekanizmalar üzerinde durmaya başlamış ve din ve maneviyatın ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki olası olumlu etkilerini açıklamaya çalışmışlardır (Cirhinlioğlu, 2010: 88). Emmons ve Paloutzian (2001)'e göre, yapılan araştırmalar, din ile sağlık arasındaki ilişkiyi oluşturan karmaşık nedensel işleyişi yeni yeni ortaya koymaktadır.

Yapılan bu açıklamalardan birine göre din sosyal ağırları güçlendirerek, baş etme kaynaklarını arttırarak ve bilişsel bir şema veya yorumlayıcı çerçeve sağlayarak psiko-sosyal uyumu etkilemektedir (Cirhinlioğlu, 2010: 88).

Diğer bir açıklamada, Koenig ve Larson (2001), din ve maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki yararlı etkilerinin üç faktörün sonucu olabileceğini belirtmektedirler.

1. Dindarlık ve maneviyat iyimserlik, umut, anlam, amaç ve motivasyon gibi pozitif psikolojik özellikleri geliştirir. Bu özellikler hep birlikte stresi azaltarak psikolojik iyi olmayı arttıracak bir dünya görüşü ve bakış açısı sağlar.
2. Dindarlık ve maneviyat affetme, merhamet, empati, yardımlaşma, diğerkâmlık gibi prososyal değerleri ve davranışları sağlar. Bu prososyal değerler kişinin içsel ruminasyondan (uzun uzadıya düşünme) koruyabilir, kişilerarası ilişkileri kuvvetlendirir ve diğerlerinin mutluluğuna katkı sağlayarak iyi olmayı geliştirir.
3. Dini inanç ve pratikler sosyal desteğe olanak sağlar, evlilik ve aile ilişkilerini güçlendirir ve sosyal ağırları genişletir. Ayrıca din, insanlara içinde buldukları durum her ne olursa olsun ya da ne tür sorunlar yaşarlarsa yaşasınlar, bunların iyileşeceklerine dair bir umut ve duygusal iyileşmeyi sağlayacak bir motivasyon vermektedir.

Ruh sağlığı ile ilgili bu çalışmaların yanı sıra dindarlığın ve maneviyatın fiziksel sağlık üzerine olumlu etkisi de tartışılmaktadır (Emmons ve Paloutzian, 2001; Ayten, 2013). Farklı disiplinlerden elde edilen ampirik bulgular, din ve maneviyatla ilişkili olmanın özellikle ibadete katılımın fiziksel sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Oman ve Thoresen, 2013: 331; Koenig ve diğ., 2012). Ruhsal sağlık ve fiziksel sağlığın ilişkili olduğu düşünülürse (Toussaint ve Webb, 2005b: 349), bu olumlu etkilerin dolaylı yoldan ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Oman ve Thoresen (2013: 303-304), psikologların yanında diğer bilim adamlarınca da geniş bir şekilde kabul gördüğünü belirttikleri, din ve maneviyata bağlı olmanın sağlığın daha iyi olmasına katkıda bulunan mekanizmaların dördünü şu şekilde özetlemektedirler.

1. Sağlık Davranışları: Dini ve manevi gruplar, sigara ve yoğun içki kullanımı konusunda caydırıcı olup egzersiz, sağlık hizmetlerini uygun kullanma, vücudu

Tanrı'ya hizmet aracı olarak saygıya layık görmenin dışında diğer pozitif sağlık uygulamalarını da teşvik eder.

2. Psikolojik Durumlar: Din ve maneviyatla ilişkili olmak ruh sağlığına katkıda bulunur. Bununla birlikte mutluluk, merhamet, umut gibi daha pozitif duygular günümüzde “allostatik yük” olarak adlandırılan organlar üzerindeki yükü azaltarak bedensel sağlığın güçlenmesine katkıda bulunurlar.
3. Başa Çıkma: Din ve maneviyatla ilişkili olmak yoğun stresli koşullar ve olaylara karşı daha etkin çözümleri destekler. Daha sağlıklı ve daha etkili başa çıkma yöntemleri uygun olmayan sağlık davranışlarının azalmasına (örn. bağımlılığın önlenmesi) fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının iyileşmesine neden olabilir (örn. öfke kontrolü).
4. Sosyal Destek: Din ve maneviyatla ilişkili olmak, geniş ve güçlü bir sosyal ağın yanı sıra, daha güçlü sosyal ilişkiler sayesinde strese karşı olumlu bir faktör olarak stres nedenleri ile etkin bir şekilde başa çıkmayı destekleyip sağlığın korunmasına katkı sağlayabilir.

Görüldüğü üzere din ve maneviyat ile ruhsal ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkileri açıklayan bu mekanizmalar içinde özellikle dini başa çıkma kavramı ön plana çıkmaktadır.

Stresle başa çıkma dinin yeri ve önemini ilk araştırma konusu yapan Pargament'tir. Pargament (1997: 90) dini başa çıkmayı, bireyin problemlerle ve stresle mücadele süresinde inancı kullanma yolu olarak tanımlar. Pargament (2005), en genel ifadeyle dini başa çıkmayı olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzı olarak iki kısımda ele alır. Pargament (2005), olumlu dini başa çıkma tarzlarının, Tanrı ile güvenli bir ilişkiyi, hayatta bir anlam bulunduğu inancını, Tanrı'dan manevi destek arayışını, olumsuz durumları hayra yoran bir dini bakış açısıyla değerlendirilmesini, din adamı veya cemaat üyelerinden destek arayışı, başkalarına dini yardımı ve dini affı içerdiğini belirtmektedir. Ona göre, olumsuz dini başa çıkma tarzlarından oluşan örüntü ise, yaşanan gerilim anlarında ve olumsuz durumlarda Tanrı ile zayıf bir ilişkiyi, yüzeysel ve uğursuz bir dünya görüşünü, Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, olumsuz durumların ceza olarak değerlendirilişini içerir. Din, başa çıkma ile pek çok şekilde



etkileşim halindedir ve başaçıkma süreçlerini (değerlendirme, başaçıkma tarzları, sonuçlar vb.) etkileyebilmektedir.

Pek çok çalışma olumlu dini başaçıkmanın ruh sağlığı ile pozitif ilişkilerini ortaya koyarken; olumsuz başaçıkmanın ruh sağlığı üzerinde negatif etkilerini ortaya koymaktadır (Pargament ve diğ., 2004; Şentepe, 2009; Temiz, 2014; Ekşi, 2001). Pargament (2013), ampirik çalışmaların büyük stres verici olaylarda insanlar için başaçıkma metotları geliştirmeleri açısından din ve maneviyatın önemli olduğunu belirtiyor ve özellikle bazı dini ya da manevi başaçıkma yöntemlerinin diğerlerinden daha etkili olduğuna da dikkat çekmektedir.

Çoğunlukla Batı'da yürütülen bu çalışmaların yanı sıra Müslümanlar üzerine yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar vermektedir. Hussain, 1998 (285-287), İslam dininin öğretileri bakımından bireyin ruh sağlığını desteklediğini belirtmektedir. Ona göre, özellikle İslam dini içerisinde yer alan zikir, tövbe, dua, tezkiye, tevekkül, sabır, ihsan, affetmek ve kardeşlik gibi kavramlar bireyin ruh sağlığına katkılar sunmaktadır.

Peker (2012) de benzer şekilde sıkıntı, bunalma, korku ve endişe durumlarında Allah'ın yardımcı bir güç olması şeklindeki inancın, her şeyin sonunda Allah'ın kudreti altında olduğu anlamına gelen kader inancının ve ölüm veya haksızlık, karşısındaki insanların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade etmektedir.

Nitekim, Azhar ve Varma (1995a; 1995b) yürüttükleri iki farklı klinik araştırma, Kuran'a ve İslam'a ait ibadetlere dayanan öğretilerle takviye edilen psikoterapinin, geleneksel terapiye nazaran Malezya'daki dindar Müslümanlar arasında bir yakını kaybetmenin üzüntüsünü ve depresyonu tedavi etmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde ülkemizde manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin uygulandığı bir diğer çalışma sonunda; uygulamanın, algılanan stres düzeyinin düşmesinde, olumlu dini başa çıkma düzeyinin artmasında, olumsuz dini başa çıkma düzeyinin düşmesinde, olumlu Allah tasavvuru düzeyinin yükselmesinde, olumsuz Allah tasavvuru düzeyinin düşmesinde anlamlı bir şekilde etkili olduğu bulunmuştur (Belen, 2014).

Ülkemizde din ve ruh sağlığı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar karmaşık ilişkiler vermekle birlikte özellikle dua ile ilgili çalışmalar, duanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu

etkilerini ortaya koymaktadır (Pınar, 2013; Temiz, 2014; Horozcu, 2010a). Örneğin, Pınar (2013)'in araştırmasında, duanın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu; insanların, özellikle ruh sağlığının amaçlarından biri olan, karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme gücü kazanmaları konusunda duanın olumlu etkileri bulunduğu; dua eden kişilerin duanın ruh sağlığına etkisine inanmakta olduğu ve dua ettikleri için huzurlu hissettikleri tespit edilmiştir. Dini motiflerin öfke kontrolü üzerindeki etkisini incelendiği çalışmalarda da dindarlığın olumlu etkileri bulgulanmıştır (Özkan, 2008; Karşlı, 2012).

Ayrıca din psikolojisi çalışmaları içinde dindarlığın neliği kadar nasılığının da önemli olduğunu vurgulayan ve insanların dine hangi motivasyonlarla yöneldiğini belirleyen iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ayrımının da ruh sağlığı çalışmaları içinde önemli bir yeri vardır. Bu çalışmalarda özellikle içdudümlü dindarlık olumlu psikolojik özelliklerle ilişkilendirilken; bireyin seküler bir amaca ulaşmak için dini, bir araç olarak kullanmanın ön plana çıktığı dış güdümlü dindarlık yönelimi, genellikle daha yüksek psikolojik stres, daha az etkili stresle başa çıkma, daha yüksek ön yargı ve hoşgörüsüzlük eğilimi ve uygunsuz sosyal davranışlar ile ilişkilendirilmektedir (Miller ve Kelley, 2013; Maltby ve Day, 2003; Koenig, George ve Titus, 2004; Tahmasbipour ve Taheri, 2011; Amrai ve diğ., 2011; Erdoğan, 2015; Doğan, 2014; Göcen, 2012; Balcı, 2011). Yani bireylerin içsel dini yönelimleri attıkça ruhsal rahatsızlık düzeyleri azalmakta, psikolojik iyi olma durumları da artmaktadır.

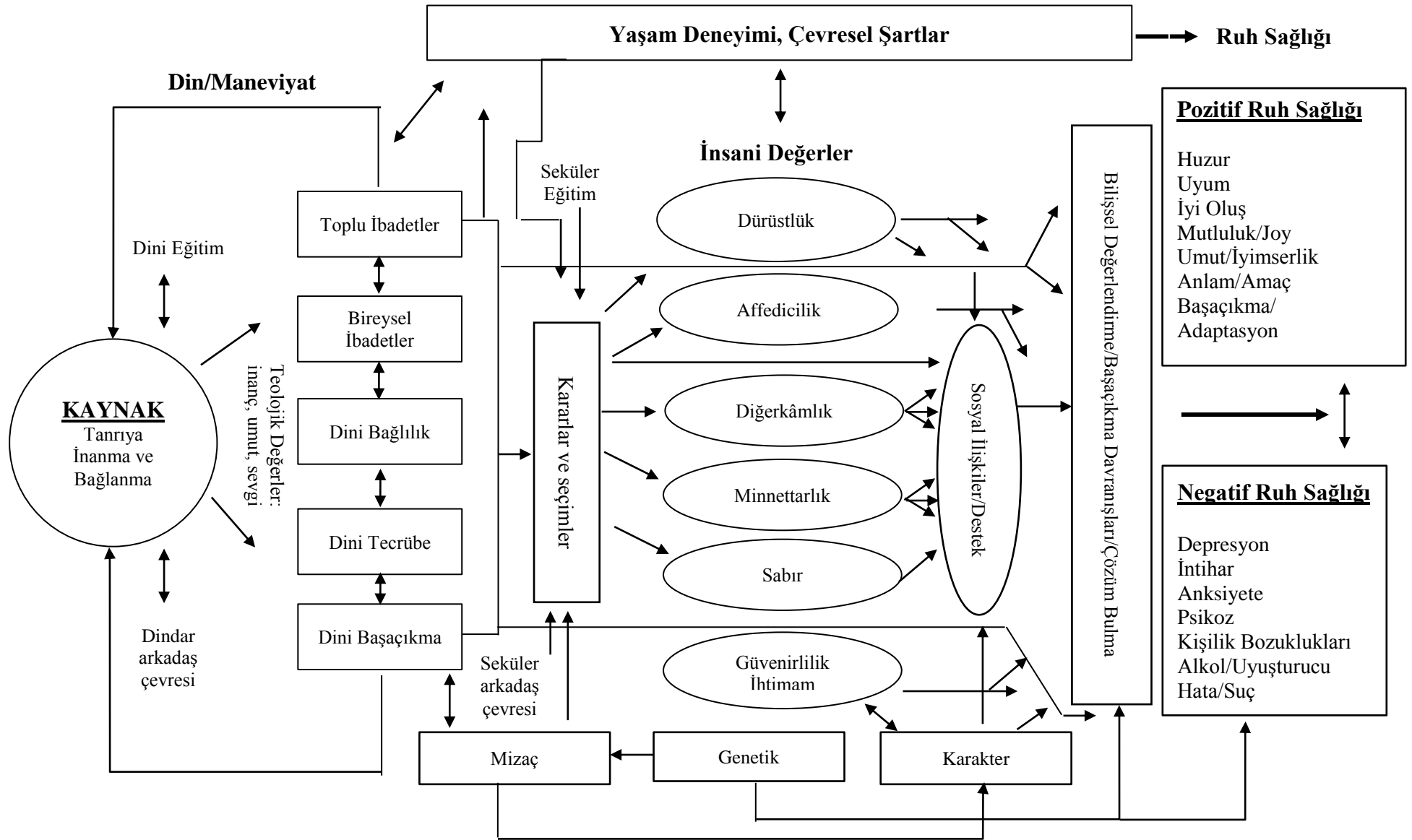
Son olarak Koenig ve diğ. (2012: 307)'ne ait, Şekil 1 ve Şekil 2'de çok geniş bir datanın kompleks ilişkisine kısa, öz ve anlaşılabilir bir açıklama sağlayan, Batılı tek Tanrılı dinlere (Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam) göre ruh ve beden sağlığına dair nedensel yollara ilişkin teorik modeline<sup>8</sup> yer verilmiştir. Bu modelde, din ve maneviyatın ruh ve beden sağlığı üzerine etkileri, diğer aracı faktörlerle hem direk hem de dolaylı yoldan, etki eden nedensel yolları ve ilişkileri resmedilerek ve örneklendirilerek gösterilmek amaçlanmıştır.

---

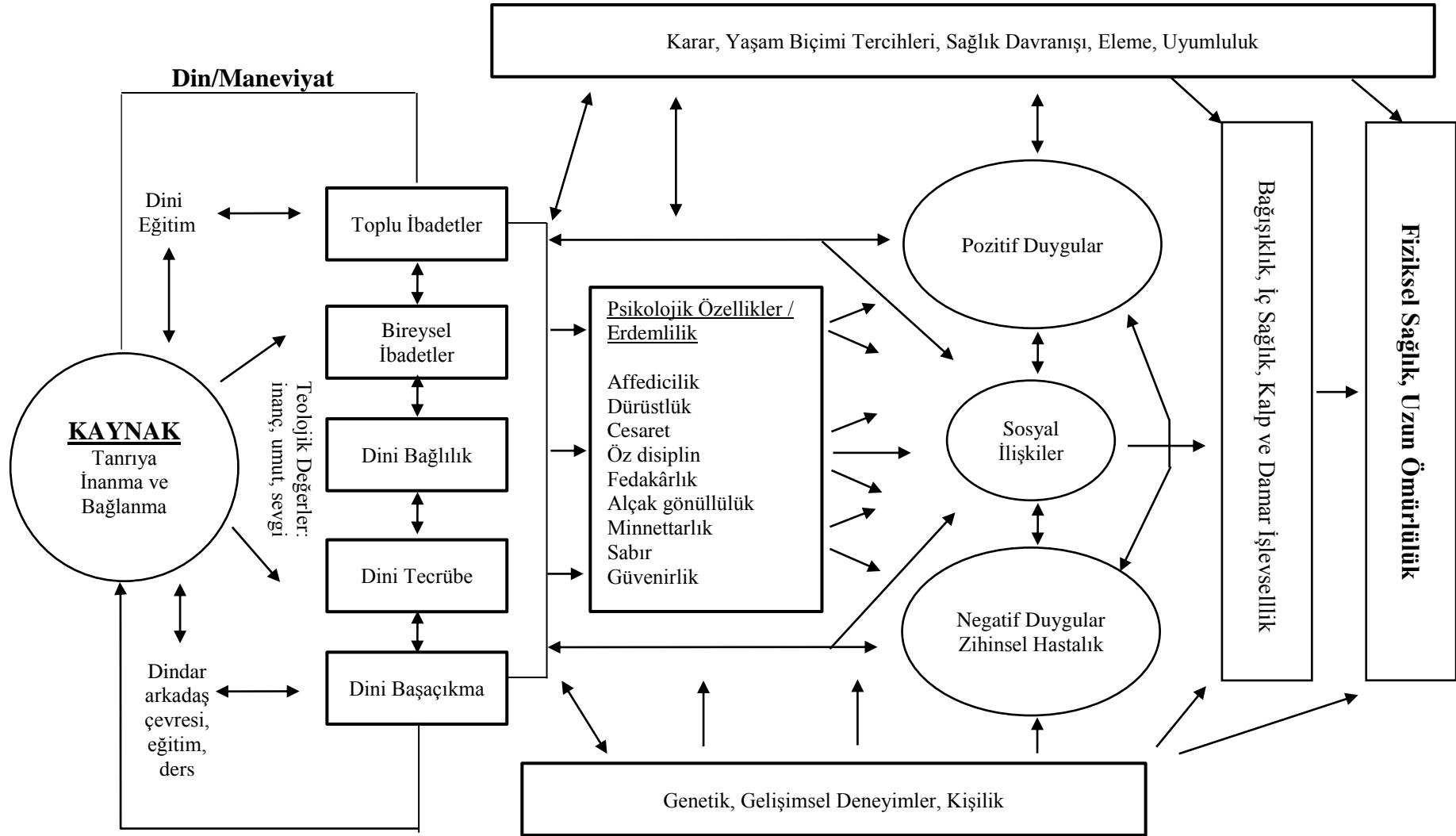
<sup>8</sup>Koenig ve diğ. (2012) çalışmalarında din/maneviyat ve ruh-beden sağlığı arasındaki ilişkileri Batı dinleri, Doğu dinleri ve Seküler-Hümanistik bakış açısı olmak üzere üç model üzerinden vermişlerdir. Bu çalışmada yalnızca birinci modele yer verilmiştir. Diğer modeller için bkz. Koenig ve diğ. (2012: 308, 587).

Her ne kadar bu modeller ispatlanmış ya da daha önce yayınlanmış olmasalar da bu konuda işleyen mekanizmalar hakkında bir çerçeve sağlamaktadır ayrıca tartışmaya ve daha sonraki çalışmalara bir ışık sunmaktadır. Koenig ve diğ. (2012), daha çok Hristiyan bakış açısına dayanan bu modelin bazı modifikasyonlarla diğer tek tanrılı dini geleneklere, özellikle İslam'a ve belki de Yahudiliğe (kültürel Yahudilik mi dini Yahudilik mi olduğuna bağlı olarak) de uygulanabileceğini belirtmektedirler.

Modele göre, daha iyi bir ruhsal ve fiziksel sağlığa giden yolları gösteren öncelikli kaynak bireyin Tanrı'ya olan inancı, onunla ilişkisi ve ona bağlanmasıdır. Batılı monoteistik inanç sistemi Tanrı'yı yaratılmışlardan tamamen ayrı olarak ve insanoğlunun ilişki kurabileceği ve bağlanabileceği ilahi bir varlık olarak tasavvur eder. Daha sonra bu inancın etkisiyle dini pratikler, dini tecrübe, dini bağlılık ve dini başa çıkma gibi unsurlar aile ve çevrenin de etkisiyle bireyin hayatında yer edinir. Affedicilik, dürüstlük, diğerkâmlık, minnettarlık ve sabır gibi insani değerler, bireysel yaşam tecrübeleri, seküler eğitim, çevre gibi faktörlerin etkisiyle şekillenir. Koenig ve diğ. (2012: 307, 587)'nin modeline göre dindarlık ile ruh ve beden sağlığına dair ilişkide bu insani değerler de aracı bir yol oynayabilir.



Şekil 1: Batılı Tek Tanrılı Dinler (Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam) Temelinde Ruh Sağlığı için Nedensel Yollara İlişkin Teorik Model



Şekil 2: Batılı Tek Tanrılı Dinler (Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam) Temelinde Fiziksel Sağlık için Nedensel Yollara İlişkin Teorik Model

Bütün bu bahsedilen ve ön plana çıkan din ve maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerin yanı sıra bazı araştırmacılar olası negatif etkilerden de bahsedebilmektedir. Nitekim Pargament (2013), psikologların ve diğer sağlık bakıcılarının din ve maneviyatın ikili doğasının farkında olmalarının önemli olduğunu vurgulamakta, din ve maneviyatın sağlık için hayati ve önemli kaynaklar olduğunu ancak aynı zamanda stres sebebi olabileceklerine işaret etmektedir.

Örneğin, Bonelli ve diğ. (2013), dini ve manevi bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen 444 nicel araştırmayı gözden geçirdikleri çalışmada, araştırmaların sadece % 6'sında dini ve manevi bağlılığın daha fazla depresyonla ilişkili olarak tespit etmişlerdir (%60'sında fazlasında ise negatif ilişki tespit edilmiştir). Yazarlar, dindarlığın depresyon üzerindeki bu negatif etkisinin bazı topluluklarda veya bireylerde dini inançların suçluluk duygusunu arttırabilmesi ve insanların, dini geleneklerindeki yüksek standartlara göre yaşamakta başarısız oldukları düşüncesi ile ilişkili olabileceğini belirtmektedirler. Nitekim bazı çalışmalar suçluluk ve günahkârlık duygularının psikolojik iyi olma üzerinde negatif etkilerini ortaya koymaktadır (Kıraç, 2007; Güler, 2007). Din-depresyon ilişkisini inceleyen bazı araştırmalarda ise dindarlık ile depresyon arasında doğrusal değil eğrisel bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yani aşırı dindar olanlar ve olmayanlarda, depresyon belirti düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Dein, 2014).

Horozcu (2010b: 187), dinin bir takım önyargıları, saldırganlığı, yabancılaştırmayı, stresi, negatif dini tecrübeleri artırıcı özelliğinin olabilmesi sebebiyle zararlı olabileceğini belirtmektedir. Cirhinlioğlu ve diğ., (2013), bazı kuramcılarının dinin insanlarda özellikle obsesif kompulsif bozukluk gibi kaygı bozukluklarını provoke eden suçluluk duygularına yol açabileceğini ileri sürdüklerini; ayrıca bazı dinlerin bireyleri psikiyatrik bozukluklara neden olabilen sesler işitme, görüntüler görme ve diğer sanrısız yaşantılar gibi paranormal cesaretlendirebileceğini; dahası dinlerin çeşitli kötüye kullanma biçimlerini meşrulaştırabileceğini bildirmektedirler.

Freud (1995: 39-41) ise dindarlardaki suçluluk, içgüdüleri baskı altına alma ve cezalandırılma korkusunun kaygı oluşturduğunu, süreç içerisinde nevrotik bir görünüme dönüştüğünü ifade eder. Bununla birlikte bazı ruh sağlığı uzmanları, dinin alçakgönüllülüğe vurgu yapması sebebiyle, ruh sağlığı için önemli göstergelerden biri

olarak kabul edilen benlik saygısının düşmesine neden olabileceğini ileri sürmektedirler (Koenig ve diğ., 2012: 581).

Ancak tekrar belirtmek gerekir ki bütün bu iddialarla birlikte, dini faktörlerin ruhsal bozukluklarda nedensel rol oynayabileceğini ileri süren çok az kanıt bulunmaktadır (Cirhinlioğlu, 2010: 88).

Sonuç olarak daha önce de ifade edildiği gibi din ve maneviyatın ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisinin konu ile ilgili kesin ve çabuk hükümler verilmeyecek kadar karmaşıktır. Ancak yapılan çalışmaların çoğu, din ve maneviyatın büyük oranda ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Toussaint ve diğ. 2012: 335; Koenig ve diğ. 2012; Larson ve Larson, 2003). Özetle, Pargament (2005: 281)'in de belirttiği gibi dinin acı ve tatlı meyveleri, yani hem zararları hem de faydaları vardır. Dinin ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etki yapacağı/yaptığı ise; a) dinin/dindarlığın türüne ve tanımına, b) sağlık ve mutluluk kriterlerine, c) bireysel farklılıklara ve kişilik yapılarına, d) bağlam ve duruma, e) bireyin dinle bütünleşme düzeyine göre farklılık gösterebilir.

#### **1.4.2. Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi İle İlgili Literatür**

Hem akademik hem de popüler olarak ilgi çeken dindarlık, ruh ve beden sağlık ve arasındaki ilişkiler birçok araştırmanın konusu olmuş ve hala da olmaya devam etmektedir (Toussaint ve diğ., 2012; Larson ve Larson, 2003). Bu başlık altında ülkemizde ve yurt dışında konu ile ilgili öne çıkan ampirik araştırmalara yer verilecektir.

Daha önce de ifade edildiği gibi son zamanlarda ülkemizde bu alanda yapılan çalışmalar hızla artmaktadır. Din psikolojisi alanında bu konu ile ilgili çalışmalar daha çok İlahiyat Fakülteleri yürütülmekle birlikte son dönemde diğer fakültelerde de bu alanda yapılan çalışmalarda bir artış gözlenmektedir (Dirik ve Günay, 2009; Hiçdurmaz ve Öz, 2013; Öner, 2012; İslambay, 2014; Yazgan, 2014). Ülkemizde genel olarak yapılan çalışmaları değerlendirdiğimizde özellikle dini başa çıkma üzerine birçok araştırmanın yapıldığını görüyoruz (Güner, 2006; Kula, 2005; Ayten, 2012; Ayten ve diğ., 2012; Eryücel, 2013; Temiz, 2014; Karakaş ve Koç, 2014). Bunun yanı sıra, dindarlık veya dini yönelim ile *depresyon* (Güven, 2008; Ilgaz, 2015; Altıntaş, 2014), *benlik saygısı*

(Koç, 2008; Kımtır, 2008; Topuz, 2013), *psikolojik iyi oluş* (Göcen, 2012; Doğan, 2014; Korkmaz, 2012; Ekşioğlu, 2011), *mutluluk* (Balcı, 2011), *iyimserlik* (Öztürk, E. 2013; Öztürk, A. 2013), *fiziksel sağlık* (Ayten, 2013), *umutsuzluk* (İmamoğlu ve Yavuz, 2011; Uysal ve Ayten, 2009; Kızılgeçit, 2011), *intihar eğilimi* (Ağılkaya, 2008), *kaygı* (Yapıcı ve Kayıklık, 2005), *obsesif-kompulsif bozukluklar* (Uyaver, 2010; Yağcı, 2006), *öfke kontrolü* (Özkan, 2008; Karanlı, 2012) ve *stres* (Tokur, 2011) gibi ruh sağlığının çeşitli göstergeleri ile ilgili de çalışmalar yapılmıştır. Ayrıca dini danışma ve rehberlik ile ilgili de teorik ve uygulamalı çalışmalara karşı bir ilginin olduğu da gözlenmektedir (Söylev, 2014; Ağılkaya-Şahin, 2014; Koç, 2014; Şirin, 2013).

Türkiye’de dini yaşam ve ruh sağlığı ilişkisini ampirik olarak kapsamlı bir şekilde ilk kez ele alan Yaparel (1987), “*Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*” adlı çalışmasında din ve ruh sağlığı (psiko-sosyal uyum) arasındaki ilişkiyi, ilk yetişkinlik dönemi içerisinde incelemiştir. Araştırma sonuçları, psiko-sosyal uyum göstergeleri ile dini hayatın boyutları arasında farklı ilişkileri ortaya koymaktadır. Depresyonun, 23-28-yaş grubunda ibadetlere katılım ile olumsuz yönde; 29-33 yaş grubunda dua ile olumlu yönde ilişki içerisinde olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca 34-40 yaş grubu bireylerde sürekli kaygı düzeyi, dini duygu ile olumsuz yönde ilişkili iken; 29-33 yaş grubunda ise dua ile olumlu yönde ilişkili olarak tespit edilmiştir.

Bu alanda diğer bir kapsamlı çalışmada, Yapıcı (2007), “*Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*” adlı araştırmasında, “Dinin Etkisini Hissetme Ölçeği, Dinsel Eğilim Ölçeği, Özsaygı Ölçeği, Beck Depresyon ve Umutsuzluk Ölçekleri, İntihar Olasılığı Ölçekleri’ni, 17-32 yaş grubundan oluşan 634 üniversite öğrencisine uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Allah ile içsel temas kuran, O’na sığınan ve güvenen katılımcıların ruh sağlığının daha iyi düzeyde olduğu; dinî hayat göstergeleri ile depresif belirtiler arasında eğrisel bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Allah’ın varlığını iç dünyada güçlü bir biçimde hissetme düzeyi arttıkça benlik saygısı yükselirken; depresyon, umutsuzluk ve intihar olasılığının düştüğünü bulgulanmıştır.

Şengül (2007) çalışmasında, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini incelemek üzere, yaşları 17 ile 72 arasında değişen 336 katılımcıya Kısa Semptom Envanteri ve Dindarlık Ölçeğini uygulamıştır. Araştırma sonunda kadınların erkeklerden hem daha dindar



olduğu, hem de daha fazla somatizasyon ve depresyon belirtisi gösterdiği tespit edilmiştir. Dindarlığın özellikle bilgi-ibadet boyutu ile anksiyete, hostilite, depresyon ve olumsuz benlik belirtileri arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır. Sonuçlar, dindarlığın bazı boyutları ile ruhsal rahatsızlık belirtileri arasında çeşitli ilişkilerin varlığına işaret etmektedir.

Gürsu (2011)'nun, ergenlik döneminde ortaya çıkan psikolojik sağlık sorunları ile ergen dindarlığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, Konya ilindeki 8 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan 508'i kız ve 501'i erkek olmak üzere toplam 1009 kişilik örneklem grubunda, psikolojik sağlık sorunlarını tespit etmek için Kısa Semptom Ölçeği ve dindarlığı ölçmek için Dini Hayat Ölçeği kullanılmıştır. Ergenlerde dindarlık düzeyi yükseldikçe, psikolojik sağlıklar sorunlarının azaldığı tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca toplam dindarlık puanının yüksek olması ile psikolojik sağlık arasında olumlu ilişkilerin var olduğu tespit edilmiştir.

Kısa Semptom Envanterinin kullanıldığı oldukça kapsamlı bir diğer çalışmada Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu (2013), "*Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*" adlı çalışmalarını Türkiye'yi temsil edecek şekilde 40 ilde 1783 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Türkiye halkının modernleşmeye yönelik arzu ve isteğini muhafaza ettiği; dindarlık eğilimlerinin de oldukça yüksek olduğu; modernleşmenin dine yönelik olumlu tutumla pozitif ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma bulguları, genel olarak dine yönelik olumlu tutum ile ruh sağlığı sorunları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını; alt boyutlar düzeyinde din ile ruh sağlığı sorunları arasında olumlu ve olumsuz olan konular bulunduğunu ve dindar olanların ancak bazı durumlarda daha az ruhsal sorun yaşadıklarını göstermektedir.

Yine Kısa Semptom Envanterinin kullanıldığı başka bir çalışmada, Dirik ve Günay (2009), dindarlık ve kontrol odağı değişkenlerinin bireylerin psikolojik sağlığı ile olan ilişkilerini 433 kişiden oluşan bir örneklem üzerinde incelmişlerdir. Analiz sonuçlarına göre; somatizasyon, depresyon, anksiyete ve hostilitenin yordayıcıları olarak eğitim düzeyi, cinsiyet, stresli olayın varlığı ve kontrol odağı olarak tespit edilirken, olumsuz benliğin yordayıcıları, cinsiyet, stresli olayın varlığı, dindarlık düzeyi ve kontrol odağı olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak dindarlık ve özellikle kontrol odağı değişkeni

psikolojik sıkıntılar ile ilişkili olduğu ve ayrıca dindarlık düzeyinin olumsuz benlik ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Çalışır (2014), Kısa Semptom Envanterini kullanarak, en az 2 yıldır düzenli olarak bir spor dalı ile uğraşan 360 sporcu ile yaptığı çalışmada, psikolojik sağlık-dindarlık ilişkisinin incelemiştir. Sonuç olarak, savunma sporcularının dindarlık düzeyi takım sporcularından, kadın sporcuların dindarlık düzeyi erkek sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcularda psikolojik sağlık ve dindarlık arasında herhangi bir ilişki yokken, spor türü, cinsiyet ve yaş ile dindarlık arasında negatif, yaş ve eğitim durumu ile psikolojik sağlık arasında pozitif, gelir durumu ile psikolojik sağlık arasında negatif bir ilişkiler olduğu bulgulanmıştır.

Araştırmalar içinde sıkça ele alınan depresyon ile dindarlık arasındaki ilişkileri inceleyen, Güven (2008), İstanbul'da yaşayan 18-85 yaş aralığındaki 305 kişi üzerinde Dindarlık Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği'ni kullanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların, erkeklere kıyasla hem daha dindar olduğu hem de daha fazla depresyon belirtisi gösterdiği tespit edilmiştir. Dindarlık boyutları ile depresyon düzeyleri arasında kuvvetli bir ilişkiye rastlanmamakla beraber, dindarlığın etki boyutu ile depresyon düzeyleri arasında negatif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle dindarlığın etki boyutunda dini yönelim arttıkça depresyon düzeyleri düşmektedir.

Diğer bir çalışmada, Altıntaş (2014), depresyon ile dinsel başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesinde eğitim gören 299 öğrenci üzerinde yürütmüştür. Veri toplama araçları olarak Beck Depresyon Ölçeği ve Dinsel Başa Çıkma Faaliyetleri Ölçeği kullanıldığı araştırma sonucunda depresyon ile dinsel başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Dindarlık ve depresyon ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmada ise, Ilgaz (2015), dindarlık seviyesi ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş; sonuç olarak dindarlık seviyesi arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı bulgulanmıştır. Sağır (2014)'ın, Suriye'deki iç savaştan kaçarak Türkiye'ye sığınan 553 mülteci üzerinde yapılan çalışmada ise, dini başa çıkma tarzları ile depresif eğilim arasında olumlu ilişki tespit edilmiştir.

Öner (2012)'in, kanser hastalığı nedeniyle tedavi alan 150 hasta üzerinde spiritual iyilik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, yaşam kalitesi ile spiritualite arasında aynı yönlü pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri kabul edilen benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkiler de incelenmektedir. Kınter (2008), üniversite öğrencilerinde dindarlık (dinsel yaşantı biçimleri ve öznel dindarlık algısı) ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla 632 öğrenciye Dindarlık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden oluşan anket formu uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre araştırmanın örneklemini oluşturan üniversiteli gençlerin dinsel yaşantı biçimleri (İnanç, İbadet ve etki) ve öznel dindarlık algıları ile benlik saygısı ve diğer alt ölçeklerdeki düzeyleri arasında değişik ilişkilerin var olduğu gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin dini hayatın inanç boyutundan aldıkları puanların yükselişine paralel olarak benlik saygısı puan ortalamalarının da yükseldiği gözlenmiştir. Buna karşılık araştırmada dindarlığın ibadet ve etki boyutları ve öznel dindarlık algısı ile benlik saygısı arasında anlamlılık düzeyine ulaşan herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Aynı konuyu elen alan Koç (2009)'un, yetişkinlik döneminde dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmasının sonuçlarına göre, içgüdümlü dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerde pozitif yönde bir ilişki saptanırken; dışgüdümlü dindarlık ile benlik saygısı arasında ise pozitif veya negatif anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Karslı (2012)'nin dindarlık olgusu ve dindarlığın öfke kontrolü üzerindeki etkilerini lise ve üniversite öğrencileri ile yetişkinlerden oluşan 1166 kişiden oluşan bir örneklem üzerinde incelediği çalışmanın bulguları, dindarlık ile öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Özkan (2008), dini motiflerle zenginleştirilerek hazırlanan öfke denetimi eğitiminin, yetişkin (Kur'an Kursu öğrencilerinin) örnekleme öfke denetimi becerilerine etkisi incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda, deney grubuna, araştırmacı tarafından hazırlanan "Dini Motiflerle Öfke Kontrolü" eğitimi verilmiş ve bu eğitimin etkileri kontrol grubu ile karşılaştırılarak test edilmiştir. Elde edilen bulgularda "Dini Motiflerle Öfke Kontrolü Eğitimi" sonunda deney grubunda yer alan yetişkinlerin, sürekli öfke, içsel

öfke, dışsal öfke dışı puanlarında azalma olduğu, öfke kontrol becerilerinde ise artma gerçekleştiği saptanmıştır.

Son yıllarda ruh sağlığının pozitif göstergelerinden kabul edilen psikolojik iyi olma ya da öznel iyi oluş ile ilgili de çalışmalar artmaktadır. Örneğin, Balcı (2011)'nin, “*Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*” adlı çalışmasında elde edilen bulgulara göre Allah, ahiret ve kader inancına sahip olan bireylerin, şüphe içerisinde olan veya inanmayan bireylere göre yaşam doyumlarının ve öznel iyi olma hali seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dini inançların birey hayatındaki etkisinin derinliğini ölçmek için kullanılan içsel dini motivasyon oranları ile de öznel iyi olma halinin pozitif ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

Dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri, 15-65 yaş aralığında 1007 kişi üzerinde inceleyen Doğan (2014)'ın araştırmasında, dindarlık-sabır, sabır-psikolojik iyi olma ve dindarlık-psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiş; ayrıca dindarlık ve içsel dini motivasyonun sabrı, sabır ve dindarlığın psikolojik iyi olmayı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir.

Göcen (2012), şükür, psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasındaki ilişkileri incelemek üzerine yürüttüğü çalışmada, yaşları 17-60 yaş arasında değişen 611 (327 kadın, 284 erkek) katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde Şükür Ölçeği, Takdir Etme Ölçeği, İçsel Dini Yönelim Ölçeği ve psikolojik iyi olma için Ryff'nin Psikolojik İyi Olma Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bireyin içgüdümlü dini yöneliminin şükretmesi ve psikolojik iyi olması ile olumlu yönde ilişki gösterdiği; ayrıca şükretme ve takdir etmenin bireyin psikolojik iyi olmasına olumlu yönde katkı yaptığı; bireyin şükretmesi ve takdir etmesi, kendini kabul, hayatın anlamlılığı ve bireysel gelişimini etkilediği tespit edilmiştir.

İmamoğlu ve Yavuz (2011)'un, “*Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi*” adlı çalışmalarında, yaşları 18-25 arasında değişen 419 öğrenci üzerinde Dini İnanç Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, dini inançlarla (Allah inancı, ahiret inancı ve kader inancı) ve dua etme davranışı ile umutsuzluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Kızılgöçit (2011), yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık ilişkisini tespit etmek amacıyla 16-60 yaş aralığında, Erzurum'da ikamet eden 1003 kişiden oluşan örneklem üzerinde çalışmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda; yalnızlık ve umutsuzluk ile dindarlık arasında anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Uysal ve Ayten (2009), 277 kişilik bir öğrenci grubunda, maneviyatın, umut/umutsuzluk ile ilişkisini incelemişlerdir. Örnekleme daha önce birçok araştırmada kullanılan “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve “Maneviyat Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, maneviyatın “kendilik kaybı, mistik düşünce, özdeşim hissi, sezgi/duygu aşkınlığı, bütünlük algısı ve hayranlık hissi” gibi alt boyutlarının öğrencilerin umut/umutsuzluk düzeylerinde etkili olduğu saptanmıştır. Yani, araştırmada “mistik düşünce, bütünlük algısı ve özdeşim hissi” gibi manevi nitelikler umutsuzluğu azaltırken, “kendilik kaybı ve sezgi-duygu aşkınlığı” gibi özelliklerin motivasyonu azalttığı, gelecekle ilgili duygu ve düşüncelerde karamsarlığı artırdığı bulunmuştur.

Ülkemizde yapılan çalışmaların yanı sıra yurt dışında ruh sağlığı ve din-maneviyat ilişkisini inceleyen oldukça geniş bir literatür bulunmaktadır (Toussaint ve diğ., 2012; Larson ve Larson, 2003). Yürütülen bu ampirik çalışmalardan bazı örneklere aşağıda yer verilmiştir.

Flannelly ve diğ., (2006), 1403 yetişkinle üzerinde, demografik ve diğer bazı değişkenleri (stress ve sosyal destek gibi) kontrol ettikten sonra yaptıkları analizlerde, ölüm sonrası yaşama inanma ile anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar, paranoya, fobik bozukluk ve somatizasyon arasında belirgin derecede negatif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Koenig, George ve Titus (2004), 50 yaş ve üzeri, 838 hasta üzerinde yaptıkları araştırmada içgüdümlü dindarlık seviyesi daha yüksek olan katılımcıların, daha az depresif belirtiler gösterdiklerini ve daha iyi bilişsel işlevlerde bulunduğu tespit etmişlerdir. Koenig, George ve Titus (2004)'a göre özellikle içgüdümlü dindarlık, insanların yaşamlarını, davranışlarını ve karar vermelerini etkileyen en önemli etkidir.

Amrai ve diğ. (2011), Tahran Üniversitesi'nde öğrenim gören 347 üniversite öğrencisi üzerinde dini yönelim ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırma yapmışlardır. Araştırma bulguları dini yönelim ile kaygı ve depresyon arasında oldukça negatif bir ilişkiyi göstermektedir. Yani öğrencilerin dini yönelimleri yükseldikçe depresyon ve anksiyete düzeyleri düşmektedir.

İsmail ve Demukh (2012), yaşları 18 ile 60 arasında değişen Pakistanlı Müslümanlar (150 kişi) üzerine yaptıkları araştırmada dindarlık ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. anksiyete, yalnızlık ve hayat tatmini arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonunda, dindarlık ile anksiyete, yalnızlık ve hayat tatmini arasında oldukça güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyi yükselirken anksiyete ve yalnızlık düzeyleri düşmekte, buna karşın hayat memnuniyeti yükselmektedir.

Tahmasbipour ve Taheri (2011), üniversite öğrencilerinde dini yönelim ve depresyon arasındaki ilişkileri inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada 387 üniversite öğrencisine dini yönelim ölçeği (Allport'un iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ölçeği) ile Beck depresyon ölçeğini uygulamışlardır. Araştırma sonunda depresyon ile dinsel eğilim arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre iç güdümlü dindarlık eğilimi arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir. Çalışmada ayrıca cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Krause ve Wulff (2004) ise yürüttükleri çalışmada dini şüphenin somatik belirtilerle pozitif ilişkili olduğunu, dini kesinliğin ise negatif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Yaş ortalaması 47 olan 870 kişi ile çalışmayı yürütüyorlar. Dini şüphe, sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceliyorlar.

Salsman ve Carlson (2004), dindarlığın boyutları ile ruh sağlığının unsurları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; 251 üniversite öğrencisi üzerinde Düzeltilmiş Semptom Envanteri (SCL-90-R) ile İmanda Olgunluk Ölçeği'ni (Faith Maturity Scale) uygulamışlardır. Araştırma sonunda imanın dikey boyutu (Tanrı'yla olan ilişki, kişisel bağlılık ve teslimiyet) ile psikolojik rahatsızlıklar arasında negatif ilişki tespit edilirken; imanın yatay boyutu (kurumsal din) ile bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Murphy ve diğ. (2000), klinik depresyon hastalarında dini inanç ve uygulamaların depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi adlı çalışmalarında, klinik depresyon tanısı konulmuş 271 kişi üzerinde “dini inanç ve uygulamalar düşük düzey depresyon ile ilişkilidir ve bu ilişkide umutsuzluk aracı rol oynamaktadır” hipotezini test etmişlerdir. Araştırma sonucunda dini inancın (dini uygulamaların değil) düşük düzey depresyon ve umutsuzlukla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yazarlar dini uygulamaların ve ibadetlerle ilişkili olarak anlamlı bir sonuç çıkmamasını depresyona eşlik eden enerji kaybı nedeniyle makul olabileceğini belirtmektedirler. Bunun yanı sıra, çalışmada dini inanç ile depresyon arasında çok düşük düzeyde de olsa pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yazarlar, bu sonuçları dini inancın dindar insanlarda üzerindeki kompleks etkisini gösterdiği şeklinde yorumlamışlardır.

Pargament ve diğ. (2004), yaşlı hastaların üzerinde gerçekleştirdikleri iki sene süren boylamsal bir çalışmada, dini ve manevi başa çıkma ile fiziksel ve ruhsal sağlık arasında ilişkiyi ele alınmışlardır. Araştırma sonucuna göre olumlu dini başa çıkma (manevi destek arama, sevgi ve rahmet üstüne kurulu bir dini anlayış geliştirme, müşfik bir tanrı tasavvuru vs.) sağlığın düzelmesiyle pozitif ilişkili olarak çıkarken; olumsuz dini başa çıkma yöntemleri (cezalandırıcı bir Tanrı tasavvuru, Tanrı'nın kendisini terk ettiği düşüncesi, dini hoşnutsuzluk vs.) kullanıldığında ise sağlığın daha fazla bozulduğu bulgulanmıştır.

### **1.5. Affetme, Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi**

Daha önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi yapılan araştırmalar, affetmenin hem içsel hem de kişilerarası sorunların çözüme kavuşmasında ve psikolojik iyileşmede önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır (McCullough ve Witvliet, 2002). Affetmenin yanı sıra dini ve manevi bağlılığın da fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu etkilediğine dair pek çok önemli delil bulunmaktadır (Toussaint ve diğ., 2012: 335; Koenig ve diğ., 2012; Larson ve Larson, 2003).

Hem dindarlık ve hem de affetme eğilimi arasındaki ilişkiler ve dinin ve affetmenin sağlık ve iyi oluş ile olan bağımsız ilişkileri ampirik olarak belirlenmiştir. Dinin insanları, arkadaş ve aileleriyle olan ilişkilerinde affetmeye teşvik etmesi nedeniyle

sağlık ve iyi oluş üzerinde bazı yararlı tesirleri olduğunu söylemek mümkündür. Fakat bu üç kavram (din, affetme eğilimi ve sağlık) arasındaki ilişkileri eş zamanlı olarak ve doğrudan ortaya koyan araştırmalar sınırlıdır (McCullough ve diğ., 2005: 405). McCullough ve diğ. (2005: 405) dindar insanların affetmeye olan eğilimlerinin, dindarlığın sağladığı pozitif sağlık sonuçları ile ilişkili mekanizmalardan biri olmasının mümkün olabileceğini ifade etmektedirler.

Benzer şekilde, Koenig ve diğ. (2012: 307, 587), Batılı tek Tanrılı dinlere (Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam) göre ruh ve beden sağlığına dair nedensel yollara ilişkin teorik bir model<sup>9</sup> teklif etmişlerdir (bkz. Şekil 1 ve Şekil 2). Bu modelde, din ve maneviyatın ruh ve beden sağlığı üzerine etkileri, diğer aracı faktörlerle hem direk hem de dolaylı yoldan, etki eden nedensel yolları ve ilişkileri resmedilerek ve örneklendirilerek gösterilmek amaçlanmıştır.

Modele göre, daha iyi bir ruhsal ve fiziksel sağlığa giden yolları gösteren öncelikli kaynak bireyin Tanrı'ya olan inancı, onunla ilişkisi ve ona bağlanmasıdır. Daha sonra bu inancın etkisiyle dini pratikler, dini tecrübe, dini bağlılık ve dini başa çıkma gibi unsurlar aile ve çevrenin de etkisiyle bireyin hayatında yer edinir. Affedicilik, dürüstlük, diğerkâmlık, minnettarlık ve sabır gibi insani değerler, bireysel yaşam tecrübeleri, seküler eğitim, çevre gibi faktörlerin etkisiyle şekillenir. Koenig ve diğ. (2012: 307, 587)'nin modeline göre dindarlık ile ruh ve beden sağlığına dair ilişkide bu insani değerler de aracı bir yol oynayabilir.

Bu teorik iddiaların yanı sıra literatürde bazı ampirik çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin, Lutjen ve diğ. (2012), dini bağlılığın, affetmeyi arttırarak ve öfke ve düşmanlık duygularını azaltarak sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceğini düşünerek 1629 katılımcı ile yapmış oldukları çalışmada, a) dindarlığın daha affedici olma ile ilişkili olduğunu b) daha affedici olmanın düşmanlık duygularını azalttığını ve son olarak c) düşmanlık eğiliminin azalmasının daha iyi bir öznel sağlık ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

---

<sup>9</sup>Koenig ve diğ. (2012) çalışmalarında din/maneviyat ve ruh-beden sağlığı arasındaki ilişkileri Batı dinleri, Doğu dinleri ve Seküler-Hümanistik bakış açısı olmak üzere üç model üzerinden vermişlerdir. Bu çalışmada yalnızca birinci modele yer verilmiştir. Diğer modeller için bkz. Koenig ve diğ. (2012: 308, 587).



Randall ve Bishop (2012), mahkum yetişkinler üzerinde, yaşamı değerlendirmede affetme ve sosyal provizyon aracılığı ile dindarlığın direk ve dolaylı etkilerini incelemiştir. Birçok araştırmada özellikle yetişkinlik ve yaşlılık döneminde yaşamı değerlendirmenin fiziksel ve ruhsal sağlık göstergelerinden biri olduğu kabul edilmektedir. Bu noktadan hareket eden yazarlar, dindarlığın özellikle affetmeyi yordayacağı affetmenin de sosyal provizyon üzerinde olumlu etkisinin olacağını ve bütün bunların yaşamı değerlendirme üzerinde olumlu etkilerinin olacağını öngörmüşlerdir.

Bono ve McCullough (2004), bazı çalışmaların, insanların yaşlandıkça daha dindar ve daha affedici olduklarını ve bunun sonucunda daha iyi bir sağlık ve uyuma sahip olduklarını gösterdiğini belirtmektedirler.

Dyke ve Elias (2007), affetme, amaç ve dindarlığın özellikle gençlerin ruh sağlığı ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerine dair bağımsız olarak yapılan ampirik çalışmaları gözden geçirmişlerdir. Dyke ve Elias (2007), literatürü gözden geçirdikleri bu çalışmalarının sonunda; affetme, amaç ve dindarlığın sağlıklı bir entegrasyonun insanların günlük yaşantılarında psikolojik, duygusal ve fiziksel yararları olduğu şeklinde yorumlanabileceğini belirtmişlerdir.

Ayten ve Ferhan (2016), Türk ve Ürdünlü üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada, dindarlık ve affetmenin yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu tespit etmişlerdir.

Lawler-Row (2010), araştırmasında “*dindarlığın sağlık üzerindeki etkilerinde affetme önemli bir ara değişkendir*” hipotezini test etmiştir. Yaşlılar üzerinde yürütülen çalışmada, affedildiğini hissetme, başkalarını affetme ve kendini affetmenin, dini yapılarla sağlık göstergeleri arasındaki ilişkide kısmen ya da tamamen etkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu araştırmaların yanı sıra, Bonelli ve diğ., (2013), dini bağışlama terapisi, manevi başa çıkma terapisi, manevi odaklanma terapisi gibi psiko-manevi müdahalelerin bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli yararlar sunduğunu bildirmektedirler. Benzer şekilde ülkemizde Karakaş (2014)’ın araştırmasının sonucunda elde edilen bulgulara göre; araştırmacı tarafından geliştirilen, “*gerçeklik terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programı*”

uygulamasının; affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarında; empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili olduğu tespit edilmiştir. Yazar, ayrıca, bireylerin affetme esnekliği kazanabileceğini, affetmenin terapötik etki yaratabileceğini ve affetmenin bir dini başa çıkma biçimi olabileceğini belirtmektedir.

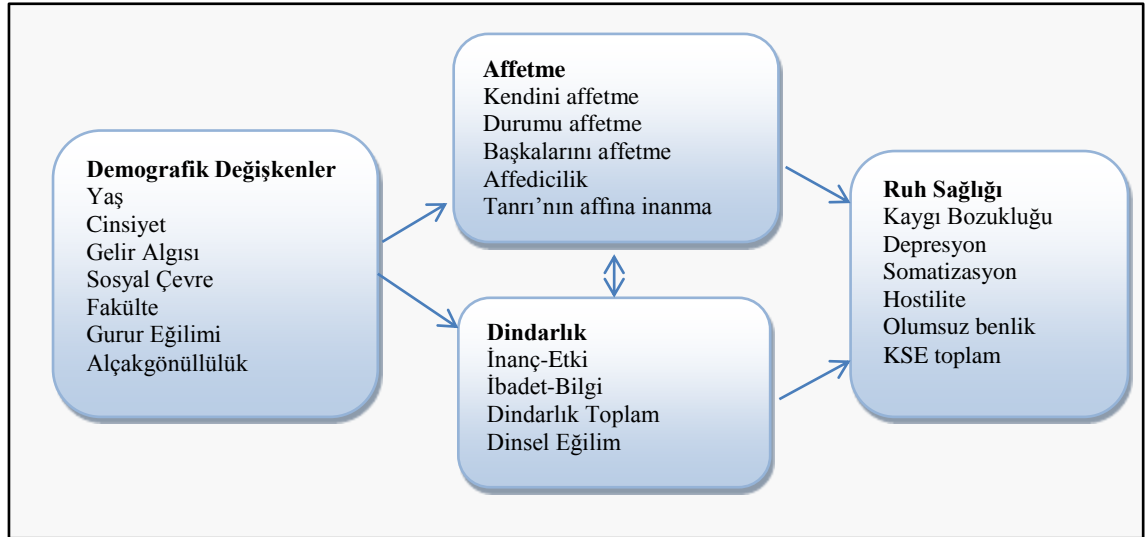
## BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde sırasıyla; araştırma modeli, araştırmaya katılanlar ve nitelikleri, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analiziyle ilgili bilgiler yer almaktadır.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bir araştırmanın modeli, araştırmanın metot ve tekniklerinin belli bir süreç içerisinde yapılaşmış hali olarak tanımlanmaktadır (Arslantürk, 2001: 38). Bu araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli (survey metodu) olarak belirlenmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok değişkenler arasındaki değişimin, varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005: 77-81).

Affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkilere yer verilen bu çalışmanın ilişkisel tarama modeline uygun olarak, araştırma modelini aşağıdaki şekilde sunabiliriz:



Şekil 3: Araştırma Modeli

### 2.2. Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri

Araştırmanın evrenini Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu ana kütlede tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş, 2014-2015 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Sakarya

Üniversitesi'nde öğrenim gören 1092 öğrenci oluşturmaktadır. Uygulamada katılımcıların gönüllü olmaları ön planda tutulmuş ve uygulamanın sağlıklı olması için gerekli olan açıklamalar yapılmıştır. Bireylerin duygu düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde olgusal kimlikleri belirleyici bir role sahiptir. Olgusal kimlikler, psiko-sosyal alanda bağımsız değişken görevini yerine getirmektedir (Mehmedoğlu, 2011: 176). Araştırmaya katılanların olgusal kimliklerinin belirlenmesindeki amaç, katılımcıların psiko-sosyal ve kültürel özelliklerini ortaya çıkarmaktır. Böylece, affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinin; bireylerin psiko-sosyal ve kültürel özelliklerini gösteren demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaya yardımcı olacaktır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre dağılımını ve bunların yüzdelerini gösteren tablolar sırasıyla aşağıda sunulmuştur:

**Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	N (Sayı)	% (Yüzde)
Erkek	398	36,4
Kadın	694	63,6
Toplam	1092	100

1092 kişiden oluşan araştırma grubunun %36,4'ü (398 kişi) erkeklerden, %63,6'sı kadınlardan oluşmaktadır.

**Tablo 6: Katılımcıların Yaş Ortalamaları**

	N	Min.	Max	Ort.	SS.
Yaş	1079	17,00	29,00	21,01	1,869

Tablo 6'ya göre yaşları 17 ile 29 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 21'dir.

**Tablo 7: Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Dağılımları**

Gelir	N	%
Düşük	84	7,7
Ortanın altı	89	8,2
Orta	723	66,2
Ortanın üstü	153	14,0
Yüksek	21	1,9
Toplam	1070	98,0
Cevapsız	22	2,0
Toplam	1092	100

Tablo 7'de katılımcıların gelir durumuna göre dağılımları verilmiştir. Gelir durumuna göre örneklem orta grupta yoğunluk göstermektedir (%66,2). Gelir durumu yüksek

olanlar 21 kişi (%1,9), düşük olanlar 84 kişi (%7,7), ortanın üstü olanlar, 153 kişi (%14), ortanın altı olanlar ise 89 kişidir (%8,2) . Gruplar arası karşılaştırmalar için “yüksek ve ortanın üstü” ile “düşük ve ortanın altı” birleştirilerek; “yüksek”, “orta” ve “düşük” gelir grubu olmak üzere toplam üç grup üzerinden analizler yapılmıştır.

**Tablo 8: Katılımcıların Sosyal Çevreye Göre Dağılımları**

Sosyal Çevre	N	%
Büyükşehir	579	53,0
İl	202	18,4
İlçe	185	16,9
Köy-Kasaba	115	10,5
Toplam	1080	98,9
Cevapsız	12	1,1
Toplam	1092	100

Tablo 8’de görüldüğü gibi, örneklemin %53’ü hayatının çoğunu büyük şehirde geçirdiğini belirtmiştir. Bunu 202 kişi (%18,4)ile il, 185 kişi (%16,9) ile ilçe ve 115 kişi(%10,5) ile de köy ve kasaba izlemektedir. Gruplar arası karşılaştırmalar için “büyükşehir ve il” ile “ilçe ve köy-kasaba” birleştirilerek; “kentsel” ve “kırsal” olmak üzere toplam iki grup üzerinden analizler yapılmıştır.

**Tablo 9: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dağılımları**

Fakülte	N	%
Mühendislik	149	13,6
İlahiyat	256	23,4
İİBF	273	25,0
Fen-Edebiyat	201	18,4
Eğitim	213	19,5
Toplam	1092	100

Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteye göre dağılımlarını gösteren Tablo 9’a göre, katılımcıların % 25’i (273 öğrenci) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden, %23,4’ü (256 öğrenci) İlahiyat Fakültesinden, %19,5’i (213 öğrenci) Eğitim Fakültesinden, %18,4’ü (201 öğrenci) Fen ve Edebiyat Fakültesinden, %13,6’sı (149 öğrenci) Mühendislik Fakültesinden araştırmaya katılmıştır.

**Tablo 10: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı**

Sınıf	N	%
1. Sınıf	211	19,3
2. Sınıf	194	17,8
3. Sınıf	475	43,5
4. Sınıf	210	19,2
Toplam	1090	99,8
Cevapsız	2	,2
Toplam	1092	100

Katılımcılardan 211 (%19,3) öğrenci birinci sınıf, 194 (%17,8) öğrenci ikinci sınıf, 475 (%43,5) öğrenci üçüncü sınıf, 210 (%19,2) öğrenci dördüncü sınıfında olduklarını belirtmiştir.

**Tablo 11: Katılımcıların Öğretim Türüne Göre Dağılımları**

Öğretim Türü	N	%
1. Öğretim	684	62,6
2. Öğretim	400	36,6
Toplam	1084	99,3
Cevapsız	8	,7
Toplam	1092	100

Tablo 11'e göre, katılımcıların %62,6'sı (684 kişi) birinci öğretim, %36,6'sı (400 kişi) ikinci öğretimde okuduklarını belirtmişlerdir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama ve ölçme aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. İlk bölümünde demografik özellikleri belirleyen kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

1. Kişisel Bilgi Formu
2. Heartland Affetme Ölçeği
3. Affedicilik Ölçeği
4. Kısa Semptom Envanteri
5. Dindarlık Ölçeği
6. Dindarlık Eğilimi Ölçeği

Araştırmada affetme eğilimini ölçmek için *Heartland Affetme Ölçeği* (HAÖ) ve *Affedicilik Ölçeği*, ruh sağlığını ölçmek için *Kısa Semptom Envanteri* (KSE) kullanılmıştır. Dindarlığı ölçmek için ise iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlar dini yaşantıyı birçok boyutu ile ölçen *Dindarlık Ölçeği* ve bireylerin dine hangi

motivasyonlarla yöneldiğini ölçen *Dinsel Eğilim Ölçeğidir*. Bunlara ilaveten affetmeye etki eden iki önemli faktör olarak *gurur ve alçakgönüllülük* de araştırmaya birer değişken olarak eklenmiştir. *Tanrı'nın affına inanma* da yine bir soru ile ölçülmüştür.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirleyen (yaş, cinsiyet, sınıf, fakülte, gelir algısı, sosyal çevre) sorulara yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde Tanrı'nın affına inanma eğilimi, gurur ve alçakgönüllülük eğilimi birer soru ile yer almıştır. Bu amaçla, Tanrı'nın affına inanma eğilimi, "*Allah'ın beni yaptığım yanlış şeylerden dolayı affettiğine inanıyorum*" ifadesi ile, gurur eğilimi "*birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde gururum incinir*" ifadesi ile, alçakgönüllülük ise "*birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde onun da bir insan olduğunu ve hata yapabileceğini düşünürüm*" ifadesi ile 7'li likert tipi bir ölçekle ölçülmüştür. Tanrı'nın affına inanma eğilimini ölçmek için kullanılan ifade Krause ve Ellision (2003)'nin çalışmasından, alçakgönüllülük ve gurur eğilimi ölçen ifadeler ise Ayten (2009)'nin çalışmasından alınmıştır.

### 2.3.2. Heartland Affetme Ölçeği

Thompson ve diğ. (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği, 18 maddelik 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 6'şar maddeden oluşan *kendini affetme* (1, 2, 3, 4, 5. ve 6. maddeler); *başkalarını affetme* (7, 8, 9, 10, 11. ve 12. maddeler) ve *durumu affetme* (13, 14, 15, 16, 17. ve 18. maddeler) olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır ve toplam puan genel affetme eğilimini vermektedir. Thompson ve diğ. (2005), ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, Cronbach alfa katsayılarını sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için, .86 olarak rapor etmişlerdir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu; buna göre affetme; ruminasyon, ve öç alma ile olumsuz ilişkili bulunduğu tespit edilmiştir (Thompson ve diğ., 2005).

Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkiye için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır. Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa değerleri sırasıyla kendi affetme için,

.64; başkalarını affetme için, .79; durumu affetmek için, .76; ölçeğin toplam puanı için .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Bugay ve Demir (2010), yapılan bir seri Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 18 madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06 yeterli düzeyde uyum sergilediğini bildirmektedir.

Bu çalışmada, verilerin homojen bir dağılımının olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (0,824); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Testindeki Ki-kare değeri ( $\chi^2=3750,918$ ;  $p=0.000$ ) ve iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach alfa değeri ,77 olarak hesaplanmıştır.

### **2.3.3. Affedicilik Ölçeği**

Orjinali Berry ve diğ., (2005) tarafından geliştirilen Affedicilik Ölçeği, 10 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçektir ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek affedicilikle ilişkili özellikleri ölçmeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan bir ölçme aracıdır. Ölçek on maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1, 3, 6, 7, 8. maddeler ters kodlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde affediciliği göstermektedir.

Türkçe uyarlaması Sarıçam ve Akın (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ölçüt bağımlı geçerlik için Affedicilik Ölçeği ile birlikte Heartland Affetme Ölçeği ve Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı olarak 10 maddenin tek boyutta uyum verdiği görülmüştür ( $\chi^2= 106.47$ ,  $sd= 32$ ,  $RMSEA= .077$ ,  $CFI= .89$ ,  $GFI= .95$ ,  $AGFI= .91$ ,  $SRMR= .062$ ). Ölçeğin faktör yükleri ,52 ile ,77 arasında sıralanmakta olup; Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ,67 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında affedicilik ile Heartland affetme arasında pozitif ( $r= .84$ ) ilişki ve affedicilik alçakgönüllülük arasında pozitif ( $r= .52$ ) ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak Affedicilik Ölçeğinin psikoloji, psikiyatri ve eğitim alanında kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.



Bu çalışmada, verilerin homojen bir dağılımının olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (0,832); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Testindeki Ki-kare değeri ( $\chi^2=2329,491$ ;  $p=0.000$ ) ve iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach alfa değeri ,75 olarak hesaplanmıştır.

#### **2.3.4. Kısa Semptom Envanteri**

Kısa Semptom Envanteri (KSE), orijinali Derogatis (1992) geliştirilmiş olan 90 maddelik *SCL- 90 Semptom Belirleme Listesi* üzerine temellendirilmiştir. Bu ölçek, çeşitli medikal durumlarda psikiyatrik sorunları yakalamak amacıyla yapılan çalışmalarda isabetli sonuçları olan, ekonomik bir ölçek olarak değerlendirilmektedir. Ölçek, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. SCL- 90-R'nin 9 faktöre dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilmiş ve 5-10 dakikada uygulanabilen, benzer yapıda kısa bir ölçek elde edilmiştir.

Orijinal formun iç tutarlık güvenirlik katsayısı hesaplamalarında dokuz alt ölçek için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0,71 ile 0, 85 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliğinin alt ölçekler için 0,68 ile 0,91 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçüt bağımlılık geçerlilikte, SCL-90 ve MMPI klinik ölçekleriyle uyumluluk sağlanmıştır.

Türkçe uyarlamada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0.95 ile 0.96 arasında, test-tekrar test güvenirliği alt ölçekler için 0.55 ile 0.86 arasında bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997). Kısa Semptom Envanteri'nin değerlendirmesinde, yanıtlara 0-4 arasında değişen puanlar verilir. Puan aralığı 0- 212'dir. Buna göre kişinin bu ölçekten alacağı en yüksek puan  $4 \times 53 = 212$ , en düşük puan ise 0'dır. Toplam puanların yüksekliği, semptomların sıklığını göstermektedir.

KSE, bireylerin kendilerinin tanımladığı, çeşitli psikolojik belirtileri tanıyıp ölçmeye yönelik 53 maddeden oluşan, 0-4 arası puanlanan, Likert tipi bir ölçektir. Kişinin o gün dahil son bir hafta içinde, her maddede yer alan belirtinin kendisinde ne kadar bulunduğunu, "Hiç yok", "Biraz var", "Orta derecede var", "Epey var" ve "Çok fazla var" seçenekleri arasından işaretlemesi istenir (Şahin ve Durak, 1994).

Türkçe uyarlama çalışmasında yapılan faktör analizi sonucu *Depresyon*, *Anksiyete*, *Olumsuz Benlik*, *Hostilite* ve *Somatizasyon* olmak üzere beş temel alt boyut ortaya çıkmıştır. Kısa Semptom Envanterinin alt ölçeklerine ilişkin madde numaraları esas alınarak her bir alt ölçek için bir puanlama anahtarı yapılmıştır.

*Depresyon*, keder, karamsarlık, kötümserlik, mutsuzluk, yalnızlık, benliğe ilişkin olumsuz duygular, intihar eğilimi, ilgi kaybı ve kararsızlık gibi semptom ve davranışları içerir. Depresyon alt ölçeği 12 maddeden oluşur (17, 14, 20, 16, 19, 39, 25, 37, 35, 18, 27. ve 9. maddeler).

*Anksiyete*, korku, endişe, gerginlik, sinirlilik, titreme, paniğe kapılma, bulantı, diyare, idrar sıklığı, nefes alamama hissi, terleme, sık sık nefes alma gibi semptom ve davranışları içerir. Anksiyete alt ölçeği 13 maddeden oluşmaktadır (45, 46, 43, 47, 38, 31, 28, 42, 32, 13, 36, 49. ve 12. maddeler).

*Olumsuz Benlik*, bireyin kendini başkalarıyla karşılaştığında kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak kendini küçük, başarısız, değersiz görme ve suçluluk duyguları gibi semptomları içerir. Olumsuz Benlik alt ölçeği 12 maddeden oluşur (50, 22, 51, 52, 53, 44, 21, 4, 48, 15, 34. ve 26. maddeler).

*Somatizasyon*, her hangi bir fizik bozukluk nedeniyle olmadığı anlaşılan, yıllarca devam eden, tekrarlayıcı bir çok somatik şikayetleri içerir. Somatizasyon, bayılma, göğüs ağrıları, karın ağrısı, bulantı, nefes darlığı, bedende uyuşmalar gibi belirtileri kapsar. Somatizasyon alt ölçeği 9 maddeden oluşur (8, 2, 7, 33, 29, 30, 5, 11. ve 23. maddeler)

*Hostilite*, sinirlilik ve titreme hali, öfkelenme, kızma, güvensizlik, birini dövme, yaralama ve zarar verme isteği, bir şeyleri kırma dökme isteği gibi semptomları içerir. Hostilite alt ölçeği 7 maddeden oluşur (40, 4, 41, 3, 6, 1. ve 10. maddeler) (Savaşır ve Şahin, 1997).

Bu çalışmada, verilerin homojen bir dağılımının olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (0,951); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Testindeki Ki-kare değeri ( $\chi^2=20453,814$ ;  $p=0.000$ ) ve iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach alfa değeri ,95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa değerleri, depresyon için

,87; anksiyete için ,84; olumsuz benlik için ,83; somatizasyon için ,87; hostilite için ,75 olarak hesaplanmıştır.

### 2.3.5. Dindarlık Ölçeği

Katılımcıların dindarlık düzeylerini ölçmek için, daha önce Uysal'ın (1995) geliştirmiş olduğu "İslami Dindarlık Ölçeği" esas alınarak, Ayten (2009b) tarafından kısaltılan ve geçerlik-güvenilirliği test edilen 4'lü Likert tipi bir ölçek kullanılmıştır. Ayten'in (2009b) yaptığı çalışma sonucunda ölçek, *inanç-etki* (1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeler) ve *ibadet-bilgi* (7, 8, 9. ve 10. maddeler) boyutları olmak üzere iki alt faktörde toplanmıştır. Ayrıca toplam puan genel dindarlık düzeyini vermektedir. Ölçekte yer alan bütün maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Ayten (2009b) tarafından yapılan iç-tutarlılık analizi sonrasında ölçeğin genelinin ve alt boyutların iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach alfa değerleri sırasıyla *toplam dindarlık* için ,80; *inanç-etki* boyutu (fak-1) için ,74; *bilgi-ibadet* boyutu (fak-2) için ,74 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, verilerin homojen bir dağılımının olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (0,833); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Testindeki Ki-kare değeri ( $\chi^2=2438,986$ ;  $p=0.000$ ) olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda yaptığımız iç tutarlılık analizine göre yeni Cronbach alfa değerleri *toplam dindarlık* için, 80; *inanç-etki* boyutu için ,73; *ibadet-bilgi* boyutu için ,74 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeği oluşturan boyutlar ve içerikleri ise kısaca şu şekildedir:

***İnanç-etki boyutu***, bireyin sahip olduğu dini inançlarının başkalarıyla iyi geçinmesinde, yardımlaşma ve dürüst olma gibi toplum yanlısı davranışlarda bulunmasındaki etkisini ve sosyal problemleri çözmedeki rolünü kapsar. Bireylerin bu doğrultudaki tutum ve davranışlarının inançlarından ne derecede etkilendiğini ölçen bu boyut altı maddeden oluşmaktadır.

***İbadet-bilgi boyutu***, kişilerin namaz, oruç ve Kur'an okuma gibi temel ibadatlere devamlığı ve dini yaşam için sahip olduğu bilgi düzeyini ölçen dört maddeden oluşmaktadır.

Çalışmada, katılımcıların hem toplam dindarlık puanları hem de her bir alt ölçekten aldıkları puanlar ayrı ayrı hesaplanarak analizlerde her ikisi de kullanılmıştır. Aritmetik ortalamanın yüksek oluşu, o davranışın yüksek düzeyde görüldüğü anlamına gelmektedir.

#### 2.3.4. Dinsel Eğilim Ölçeği

Özgün adı *Religious Orientation Scale* olan *Dindarlık Eğilimi Ölçeği*, Allport ve Ross (1967) tarafından geliştirilmiştir. *Dindarlık Eğilimi Ölçeği* hem ülkemizde hem de yurt dışında, din psikolojisi alanında en sık kullanılan dindarlık ölçme araçlarından biridir. Orijinalinde 20 madde ve iki faktör (iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık) olarak geliştirilen bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Kayıklık (2000) tarafından yapılmıştır. Kayıklık (2000), Türkçe'ye yaptığı uyarlama çalışmaları sonucunda tek faktörlü 10 maddelik bir ölçek elde etmiştir ve ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ,78 olduğunu bildirmiştir.

*Dindarlık Eğilimi* ölçeği 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, *iç güdümlü dindarlık* eğilimini, düşük puanlar ise *dış güdümlü dindarlık* eğilimini göstermektedir. Ölçekte yer alan 4, 5, 7. ve 10. maddeler ters kodlanmaktadır.

Allport ve Ross (1967) ölçeğin maddelerini iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ölçekleri olarak iki alt ölçeğe ayırmışlarsa da yine aynı yazarlar bütün maddelerin tek bir ölçek olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir (Kayıklık, 2000: 247).

Bu çalışmada yapılan iç tutarlık analizine göre ölçeğin cronbach alfa değeri ,81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, verilerin homojen bir dağılımının olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (0,868); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Testindeki Ki-kare değeri ( $\chi^2=2704,555$ ;  $p=0.000$ ) olarak hesaplanmıştır.

Bireylerin dine hangi motivasyonlarla yöneldiğini ölçen *Dinsel Eğilim Ölçeği'nin* özellikleri kısaca şöyledir:

***İç güdümlü dindarlık***, bireylerin inançlarını samimi, içten ve hiçbir çıkara dayanmadan yaşadığı bir dindarlıktır. Yani dindarlık kendi içinde değerli görüldüğü için tercih edilmektedir.

*Dış güdümlü dindarlık*, insanların sosyal ilişkilerinde yalnız kalmamak gibi dini kişisel bir amaca yönelik olarak kullandıkları dindarlık biçimini ölçmek için hazırlanmış bir ölçektir. Burada din kendi başına değerli görüldüğü için değil kişinin çıkar sağlama emellerine hizmet etmesi için kullanılmaktadır. Allport'un (1967) anlayışına göre din, iç güdümlü dindarlar için amaç, dış güdümlü dindarlar için ise bir araçtır.

#### **2.4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi**

Araştırmanın amacına ve problemlerine uygun olarak hazırlanan anket formu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere sınıf ortamında üniversite ve öğretim elemanlarından gerekli etik izinler alındıktan sonra uygulanmıştır. Uygulamanın sağlıklı olması amacıyla öğrencilere araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olan öğrencilere anket uygulanmıştır. Uygulama araştırmacı ve uygulama hakkında bilgi verilmiş öğretim üyeleri ve araştırma görevlileri tarafından yapılmış olup, uygulama süresi yaklaşık 30-40 dakika arasında değişmiştir.

Araştırmamızda 1137 anket uygulanmış ancak bu anketlerden 45'si eksik ve yanlış doldurma nedeni ile değerlendirme dışı bırakılarak, 1092 anket değerlendirmeye alınmıştır. Veri analizi, SPSS 20.00 paket programı yardımıyla yapılmıştır. Öncelikle araştırmaya katılan öğrencilerin betimleyici özelliklerini tasvir eden frekans dağılımları çıkartılmıştır. Sürekli değişken ile süreksiz değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde bağımsız grup t-testi (Independent Samples t-testi) ve ANOVA, sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon katsayıları (Pearson Correlation Coefficients) ve ilişki derecesini belirlemek içinse regresyon analizi kullanılmıştır.

## BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezlerine göre ve araştırma modelinde çizilen çerçeve dâhilinde belli bir düzen içinde verilecektir. Öncelikle katılımcıların “*Affetme, Ruh Sağlığı ve Dindarlık*” ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlara göre genel profil ele alınacak, daha sonra “*Affetme, Ruh Sağlığı ve Dindarlık ve Sosyo-Demografik Yapı*” ve son olarak “*Affetme, Ruh Sağlığı ve Dindarlık Arasındaki İlişkisel Durum*”a ait bulgular ve yorumlarına yer verilecektir. Bunun yanı sıra *gurur* ve *alçakgönüllük* eğilimlerine ilişkin genel profil ve diğer değişkenlerle ilişkilerine ait bulgulara da yer verilecektir.

### 3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında, araştırma grubunun genel olarak affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinden, yani toplam ve alt boyutları oluşturan her bir maddeden aldıkları ortalama puanlardan yola çıkılarak, söz konusu değişkenlerle ilgili genel bir profil çizilecektir. Bu ortalama değerlerden yola çıkılarak “*katılımcıların affetme, ruh sağlığı ve dindarlığa ilişkin genel profili nasıldır?*” sorusuna cevap aranmaktadır.

#### 3.1.1. Affetme Eğilimi

Teorik bölümde belirtildiği üzere, affetme pek çok farklı boyut ile araştırmalarda ele alınmaktadır. Yapılan bu çalışmada da katılımcılara yöneltilen ölçekler çerçevesinde affetme toplam altı boyutta ele alınmaktadır. Affetme eğiliminin (kendini, başkalarını, durumu affetme) yanı sıra bir kişilik özelliği (trait) olarak *Affedicilik* de ölçülmüştür. Kişilerin *Tanrı'nın Affına İnanma* düzeyleri de yine önemli bir boyut olduğu düşünülerek çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcıların altı boyutun genelinden aldıkları ortalama puanlar, katılımcıların affetme boyutlarının göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Tablo 12: Katılımcıların Affetme Eğilimlerine Göre Aldıkları Ortalama Puanlar

Ölçekler	N	Min.	Max.	X	SS
Kendini Affetme*	1092	1,50	7,00	4,43	0,85
Başkalarını Affetme*	1092	1,00	7,00	4,34	1,21
Durumu Affetme*	1092	1,00	7,00	4,57	0,96
Affetme Toplam*	1092	1,44	6,83	4,45	0,76
Affedicilik**	1092	1,00	5,00	3,24	0,64
Tanrı'nın Affına İnanma*	1088	1,00	7,00	6,10	1,37

\* 7'li Likert tipi ölçek

\*\*5'li Likert tipi ölçek

Tablo 12’de araştırmaya katılanların affetme eğilimlerine ilişkin ortalama puanlar verilmiştir. Buna göre “*Allah’ın beni yaptığım yanlış şeylerden dolayı affettiğine inanıyorum*” ifadesi ile ölçülen *Tanrı’nın Affına İnanma* boyutunda katılımcılar en yüksek ortalamayı (ort. 6,10) almıştır. Daha sonra katılımcıların affetme boyutlardan aldıkları ortalama puanlar sırasıyla *Durumu Affetme* (ort. 4,57), *Toplam Affetme* (ort. 4,45), *Kendini Affetme* (ort. 4,43), *Başkalarını Affetme* (ort. 4,34), *Affedicilik* (ort. 3,24) olarak yer almıştır.

*Tanrı’nın Affına İnanma* boyutunda alınan yüksek ortalamalar, Türkiye’de yapılan Tanrı tasavvurlarına ilişkin çalışmalarla paralellik göstermektedir. Zira yapılan çalışmalarda Türk toplumunda özellikle Tanrı’nın olumlu tasavvurları ön plana çıkmaktadır (Bacanlı, 2002; Yapıcı, 2004; Mehmedoğlu, 2011; Erdoğan, 2015). Örneğin, Mehmedoğlu (2011)’nin çalışmasında Tanrı tasavvurlarında öne çıkan özellik olarak Yetkin/Aşkın boyutundan sonra, Merhametli (rahman, rahim, affedici, şefkatli) Allah tasavvuru ikinci sırada yer almıştır. Yapıcı (2004)’nin serbest çağrışım tekniği ile üniversite öğrencilerinin Allah ve kutsal kavramları hakkında neler düşündüklerini ortaya koymak için yapmış olduğu çalışmada, *Allah* adı duyulunca akla gelen temel nitelik *yaratıcılık* vasfı çıkmıştır. Bunu sırasıyla, en yüce-en büyük, sonsuz kudret, bağışlayıcı, ezeli-ebedi, bir-tek, merhametli-şefkatli gibi sıfatlar takip etmiştir.

Yine Bacanlı’nın (2002) üniversite öğrencileri üzerinde Sıfat Tarama Listesi ile yaptığı çalışmada, gençlerin en fazla affedici (merhametli), yaratıcı, güvenilir, güçlü, hoşgörölü sıfatları işaretledikleri tespit edilmiştir. Tüm katılımcılar tarafından işaretlenen tek sıfatın affedici sıfatının olması, bununla birlikte katılımcıların hiçbirinin cezalandırıcı sıfatını işaretlememiş olması dikkat çekicidir. Bacanlı (2002: 159-171), bu durumu katılımcıların Tanrı’yı korkulan değil daha çok sevilen olarak tasavvur ettikleri şeklinde yorumlamıştır. Bu çalışmalara dayanarak Tanrı’nın seven ve affeden olarak görülmesi, insanların Tanrı tasavvurlarının temel bir boyutu olarak değerlendirilebilir (McCullough ve diğ., 2013). Tanrı’nın affına inanma eğilimindeki yüksek ortalamalar, ülkemizde yapılan çalışmalarda Tanrı’nın affedici ve merhametli olarak tasavvur edilmesinin ilk sıralarda yer alması ile açıklanabilir.

Affetmenin diğer boyutlarında alınan ortalama puanlara göre katılımcıların *affetme eğilimlerinin* ortalamasının biraz üzerinde olduğu görölmektedir. Örneklemin 17-29 yaş

aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluştuğu göz önünde bulundurulsa orta düzeyde bir affetme eğilimi normal görülmektedir. Zira affetme eğilimi ile yaş grupları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda yaşla birlikte affetme eğiliminin arttığı bulgulanmıştır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Mullet ve diğ., 1998; Girard ve Mullet, 1997). Bazı araştırmacılar, affetme eğiliminin yaşla birlikte artmasının yaşamın ileriki dönemlerinde dinin daha fazla hissedilmesiyle ilişkili olduğu belirtmektedir (Krause ve Dayton, 2001). Bazı araştırmacılar ise bireyin affetme eğiliminin bütün yaşam boyunca bir olgunlaşma ve deneyimlerin bir fonksiyonu olarak geliştiğini belirtmektedir (Subkoviak, Enright ve diğ., 1995).

Özellikle Kohlberg'in (1984) ahlaki gelişim kuramından esinlenerek Enright ve diğ. (1989) affetmenin ahlaki gelişimi üzerine yapmış olduğu çalışmalarda, bilişsel ve ahlaki muhakemedeki gelişime paralel olarak affetme eğilimleri de yaşla birlikte artmaktadır. Araştırmalarında üniversite öğrencileri, genç ve orta yetişkinler affetme gelişiminin dördüncü aşamasında (*Yasal Olarak Beklentisel Affetme*) yer almıştır. Bu da bu yaş gruplarında affetmenin aile veya arkadaşların müdahalesi olmadan, zarar telafi edilmemiş olsa bile, dini ve felsefi yaklaşımların bir sonucu olarak ortaya çıktığı anlamına gelmektedir (Mullet ve Girard, 2000: 116). Bu aşamada birey dâhil olduğu bir grup ya da organizasyonun (dini ve felsefi gruplar gibi) motivasyonu ile affetme kararı almaktadır. Ancak birey bağlı bulunduğu grubun affetme ile ilgili görüşlerinin altındaki nedeni yeterince öğrenmemişse, affetme zorunluluktan öteye gidememektedir (Taysi, 2007). Yine Mullet ve Girard'ın (2000) araştırması yaşlıların, ergenlerden, genç ve orta yetişkinlerden daha fazla affedici olduğunu göstermektedir. Yaşlıların affetmeye olan istekleri, ergenler ve genç yetişkinlerden farklı olarak şartlardan bağımsız olarak gerçekleşmektedir. Yaşlılık döneminde affetme koşulsuz olarak gelişirken, daha önceki dönemlerde bazı şartların etkili olduğu görülmektedir. Örneğin, Mullet ve diğ. (1998) yetişkinler üzerine yaptığı araştırmada, genç yetişkinlerin affetme eğilimlerinde bireysel ve sosyal şartların (o zamanki ruh halleri, aile ve arkadaşlarının affetmeleri gerektiğini düşünüp düşünmemeleri, affetmemenin zararlı sonuçlarını düşünmeleri) yaşlılara göre daha etkili ve motive edici olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte yaşlılarda koşulsuz affetme ön plana çıkmıştır.



### 3.2.2. Ruh Sağlığı

Daha öncede belirtildiği gibi ruh sağlığı farklı şekillerde tanımlanmakta ve pek çok boyut ile ele alınmaktadır. Bu çalışmada ruh sağlığı, “ruhsal rahatsızlık belirtilerinin olmaması” tanımından hareketle *Kısa Semptom Envanteri* ile ölçülen ve beş alt boyutta (*Depresyon, Anksiyete, Somatizasyon, Olumsuz Benlik ve Hostilite*) toplanan belirtiler toplamı olarak değerlendirilmiştir.

**Tablo 13: Katılımcıların Ruh Sağlığına İlişkin Ölçeklerden Aldıkları Ortalama Puanlar**

Ölçekler	N	Min.	Max.	X	SS
<b>Depresyon*</b>	1092	0,00	3,92	1,48	0,81
<b>Anksiyete*</b>	1092	0,00	3,46	0,99	0,65
<b>Olumsuz Benlik*</b>	1092	0,00	3,83	1,07	0,70
<b>Somatizasyon*</b>	1092	0,00	3,44	0,84	0,66
<b>Hostilite*</b>	1092	0,00	3,86	1,28	0,76
<b>KSE Toplam*</b>	1092	,04	3,34	1,13	0,62

\*5’li Likert tipi ölçek

Katılımcıların ruh sağlığına ilişkin ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar Tablo 12’de verilmiştir. Tablo 13’e göre katılımcılar ruhsal rahatsızlık belirtilerinden en yüksek ortalamayı *Depresyon* (ort. 1,48) belirtisinde almışlardır. Daha sonra sırasıyla alınan ortalama puanlar *Hostalite* (ort. 1,28), *Olumsuz Benlik* (ort. 1,07), *Ankisyete* (ort. 0,99) ve *Somatizasyon* (ort. 0,84) belirtisi olarak yer almaktadır. Ayrıca katılımcılar *Kısa Semptom Envanterinin* tamamından 1,13 ortalama puan almışlardır.

Üniversitede öğrenci olmak ve üniversite yaşamı ülkemizde ve diğer ülkelerde kaygı ve stres üretecek bir ortamın olarak değerlendirilmektedir (Özgüven, 1992). Zira üniversite yılları, gençlerin erişkinliğe geçiş yaptığı ve önemli değişimlerin yaşandığı yeni bir dönemdir. Bu dönemde, gençler ergenliğin bitimi ile toplum yaşamında tam sorumluluk alma ve bağımsızlığa ulaşmakta, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden de olgunlaşmaktadır (Demirel ve diğ., 2011). Üniversitede okuma şansı elde eden öğrenciler, üniversiteyi kazanma sevincinin yanı sıra, aileden ayrılma, sorunlarını kendi başına çözme, yeni çevre ve arkadaş edinme, zamanı ve parayı iyi kullanma, ekonomik güçlükler, bağımsızlıklarını kanıtlama, yurt hayatına alışma, gelecekteki mesleği ve çalışma hayatı ile ilgili kaygılar gibi kendilerini zorlayan ve psikolojik sorunlara yol açabilecek birçok problemle karşılaşmaktadır (Özdel ve diğ., 2002: 156; Yeşilyaprak, 1986). Üniversite öğrencilerinin bir bölümü, bu geçiş sürecinde karşılaştığı sorunlara yönelik, etkin baş

etme yöntemleri geliştirebilirken, bir bölümü ise yeni ortamlarında içinde buldukları gelişimsel görev ve rollerin taleplerini karşılayamamakta ve bir takım uyum problemleri yaşayabilmektedir. Bu sorunlarla başa çıkamayan gençlerde depresif eğilimler, genel kaygı durumunda artış, davranış bozuklukları, akademik başarısızlık, iletişim ve uyum sorunlarına rastlanabilmektedir (İlhan ve diğ., 2014). Araştırmalar depresyonun uyum bozuklukları ile birlikte üniversite öğrencilerinde en sık görülen psikolojik rahatsızlık olduğunu göstermektedir. Uyum bozuklukları bazı depresif belirtileri içermektedir ve belli bir süre devam etmesi depresyonu ortaya çıkarabilmektedir (Deniz ve diğ., 2004).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin akademik ve psikolojik sorunları değişik araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Erdur-Baker ve Bıçak (2006) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin karşılaştığı psikolojik sorunları, uyum ve somatik sorunlar, depresyon, sosyal kaygı, bireylerarası ilişkilerde güçlük ve gelecek kaygısı olarak tespit etmişlerdir. Topkaya ve Meydan (2013)'ın çalışmasının sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemler en çok duygusal sorunlardır. Bu sorunu sırasıyla romantik sorunlar, ekonomik sorunlar, akademik sorunlar, kişilik sorunları, uyum sorunları, aileyle ilgili sorunlar ve arkadaşlarla ilgili sorunlar izlemiştir. Özbay (1996) tarafından üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir araştırmada ise en çoktan en aza doğru sırasıyla aile ile ilgili sorunlar, akademik ve mesleki sorunlar, depresyon, nevrotik eğilimler ve kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan öğrencilerin daha çok psikolojik yardım alma eğilimine sahip oldukları bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin problemleri dikkate alındığında, onlara yönelik gerçekleştirilecek psikolojik danışma hizmetlerinin yapılandırılması için psikolojik belirti düzeylerinin belirlenmesi önemlidir (Deniz ve diğ., 2004). Bu bağlamda bizim çalışmamıza benzer şekilde ülkemizde son yıllarda Belirti Tarama Ölçeği birçok çalışmada kullanıldığı gözlenmektedir.

Çalışmada katılımcıların depresyon belirtisinin en yüksek çıkması Türkiye geneli sonuçları ile de benzerlik göstermektedir. Zira ülkemizde yapılan saha araştırmalarında psikiyatrik düzeyde yardım gerektiren ruhsal bozukluklar arasında depresif tipte olanların ilk sıralarda yer aldığı tespit edilmiştir (Özdel ve diğ., 2002: 156). Yine gerek Türkiye'de gerekse yurt dışında üniversite gençleri arasında yapılan araştırmalarda, bu grubu tehdit eden en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu belirtilmektedir

(Özdel ve diğ., 2002: 156; Kımtır, 2014; Martinez, Mendoza ve Gomez, 1996). Ayrıca ülkemizde gençler üzerinde kısa semptom envanterinin uygulandığı çalışmalarda da ruhsal rahatsızlık belirtileri içinde depresyon ilk sıralarda yer almaktadır (Arslan ve diğ., 2012; Kartal ve diğ., 2009; Deniz ve diğ. 2004; Şahin ve diğ., 2002; Tanrıverdi ve Ekinci, 2007; Özbay, 1996). Örneğin, Tanrıverdi ve Ekinci (2007)'nin çalışmasında en yüksek ortalamalar; depresyon, kişiler arası duyarlılık, öfke-düşmanlık ve somatizasyon belirtileri olarak bulunmuştur. Yıldırım ve diğ. (2008) çalışmasında ise benzer şekilde somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık için, öfke-düşmanlık ilk sıralarda yer almıştır belirlenmiştir. Deniz ve diğ. (2004)'nin çalışmasında, üniversite öğrencilerinde en çok obsesyon ve depresyon belirtileri gözlenirken, en düşük ise fobik belirti ve psikotik belirtileri gözlenmiştir. Buna göre bu çalışmada elde edilen sonuç diğer çalışmalarla paralellik arz etmektedir. Deniz ve diğ. (2004), üniversite öğrencilerinde arkadaşlık ilişkileri, akademik ve mesleki problemler, gelecek kaygısı, ekonomik zorluklar gibi sorunların, depresyon belirtilerinin yüksek düzeyde çıkmasına neden olabileceğini belirtmektedirler.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguya göre öğrencilerin genel belirti düzeyi puan ortalaması  $1,13 \pm 0,62$ 'dir. GSI'nin 1'in altında olması belirtilerin psikopatolojik düzeyde olmadığını gösterirken, bu çalışmada elde edilen sonuç, öğrencilerde çok düşük düzeyde de olsa ruhsal belirti ve yakınma olduğunu göstermektedir. Puan ortalamalarına göre öğrencilerin ruhsal belirti sıklığının düşük olduğunu gösteren çalışmalar olduğu (Demirel ve diğ., 2011; Arslan ve diğ., 2012) gibi bu çalışmadaki bulgularla benzerlik gösteren çalışmalar da mevcuttur (Kartal ve diğ., 2009; Yıldırım ve diğ., 2008).

Bir yandan üniversite öğrencilerinin sahip olduğu problemler diğer yandan Sakarya Üniversitesi'ndeki öğrencilerin yoğun ders çalışma ve sınav temposunun, gençlerin strese dayanma güçlerini olumsuz etkilediği söylenebilir. Öğrencilerde gözlenen hafif belirtiler bu ve buna benzer sebeplerle izah edilebilir.

### **3.2.3. Dindarlık**

Araştırmada dindarlık, affetme ve ruh sağlığı gibi çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır. Bu amaçla dindarlığı ölçmek için iki ayrı ölçek kullanılmıştır. Buna göre dindarlık, hem *Dindarlık Ölçeği* ile ölçülen ve iki alt boyutta (*inanç-etki*, *ibadet-bilgi*) yer alan dini tutum ve davranışların göstergesi olarak değerlendirilmiş hem de bireylerin

dine hangi motivasyonlarla yöneldiğini ölçen *Dinsel Eğilim* ölçeği ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 14: Katılımcıların Dindarlık Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanlar**

Ölçekler	N	Min.	Max.	X	SS
<b>İnanç&amp;Etki*</b>	1092	1,00	4,00	3,57	0,52
<b>İbadet&amp;Bilgi*</b>	1092	1,00	4,00	2,86	0,64
<b>Dindarlık Toplam*</b>	1092	1,00	4,00	3,21	0,50
<b>Dinsel Eğilim*</b>	1092	1,00	4,00	3,20	0,47

\*4'lü Likert tipi ölçek

Araştırma grubunun dindarlık ölçeklerden aldıkları ortalama puanların bulunduğu Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların dindarlığın *inanç-etki* boyutunda (ort. 3,57) en yüksek ortalamayı aldıkları, *ibadet-bilgi* boyunda (ort. 2.86) ise en düşük ortalamayı aldıkları görülmektedir. *Dinsel Eğilim* ortalama puanlarının 3,20 olması örneklemin iç güdümlü dindarlık eğiliminde olduğunu göstermektedir. Derecelendirmesi 1 ile 4 arasında değişen bir parametre dikkate alındığında, katılımcıların dindarlığının *inanç-etki* boyutunca yüksek puan aldığını, diğer boyutlarda ise ortalamanın üstünde olduğunu söylemek mümkündür. Kısacası *inanç-etki* boyutunda dindarlık eğilimi belirginken, *ibadet* boyutunda ortalamanın düştüğü görülmektedir. Bu da katılımcıların ibadetlerini aksatsalar bile inanç esaslarını benimsemekte olduklarını göstermektedir.

**Tablo 15: Katılımcıların İbadet/Bilgi Boyutuna İlişkin Ortalama Puanları**

Ölçekler	N	Min.	Max.	X	SS
<b>Kuran Okuma*</b>	1081	1,00	4,00	2,42	0,87
<b>Namaz*</b>	1085	1,00	4,00	2,73	1,03
<b>Oruç*</b>	1089	1,00	4,00	3,25	0,77
<b>Bilgi Düzeyi*</b>	1083	1,00	4,00	3,01	0,70

\*4'lü Likert tipi ölçek

Bu kısımda ayrıca üniversite öğrencilerinin ibadetlere katılımlarını daha ayrıntılı incelemek için *ibadet-bilgi* boyutuna ait *namaz*, *oruç* ve *kuran okumaya* dair aldıkları ortalama puanlar Tablo 15'de verilmiştir. Buna göre *ibadet-bilgi* boyutu içerisinde *oruç* ibadetini yerine getirmenin ön plana çıktığı görülmektedir. *Namaz* ibadeti ikinci sırada yer alırken *Kuran okuma* ise en son sırada yer almıştır.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bu sonuçlar Türkiye'de gençlik döneminde yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Öncelikle belirtmek gerekir ki Türk toplumunda din en çok önem verilen değerler arasında yer almaktadır (Cirinlioğlu, Ok ve

Cirhinlioğlu, 2013; Türkiye’de Dini Hayat Araştırması, 2014). Türkiye’de dindarlık ile ilgili yapılan çalışmalarda dindarlık seviyesinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu alışmalar içinde gençlik döneminin ortalamalarının diğer dönemlere göre daha düşük olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Türkiye’de Dini Hayat Araştırması, 2014). Ancak şunu belirtmek gerekir ki her ne kadar diğer dönemlere göre gençlerin ortalamaları düşük bile olsa, dindarlık ortalamaları ya da dine verilen önem diğer ülkelere göre oldukça yüksektir (Kaymakcan, 2007). Gençlik döneminde neden ortalamanın Türkiye genelinden düşük olduğuna dair çeşitli açıklamalar getirilmektedir. Özellikle bu durum yaş ve dindarlık, eğitim ve dindarlık ilişkileri ile açıklanmaktadır. Araştırmalar çeşitli sonuçlar vermekle birlikte genel kanı yaşla birlikte dindarlığın arttığı şeklinde dir (Hökelekli, 2010). Eğitimle birlikte ise dindarlığın azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Ancak bazıları buna karşı çıkararak eğitim düzeyinin yükselmesi ile dindarlığın form değiştirdiğini; dini inançlarda rasyonelleşme, liberalleşme ve bireyselleşme eğilimlerinin arttığını belirtmektedir (Hökelekli, 2010).

Yapıcı (2012a)’ın büyük çoğunluğunu 16-28 yaş aralığında oluşan gençler üzerinde 1998-2008 yılları arasında dindarlık ile ilgili yapılmış çalışmaların meta-analitik değerlendirmesinde, Türk gençliğinin (ister liseli, ister niversiteli ister çalışıyor olsun), genel anlamda İslam dininle barışık olduğunu, inanç açısından kurumsal din ve dindarlığa önemsemekte olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte çalışmada, niversite gençliğinin, Türkiye genelindeki diğer gençlerden %5 oranında dindarlıkları düşük çıkmaktadır. Yapıcı (2012a) bu durumu alınan eğitime bağlamaktadır. Ona göre üniversitelerin sekülerleşmenin taşıyıcı gücü olması ya da seklerleştirme potansiyeli taşıması bu sonuçta etkilidir.

Daha önce de ifade edildiği gibi, gençlik döneminin diğer dönemlerle (yetişkinlik, yaşlılık) karşılaştırıldığı araştırmalarda genellikle bu dönem dindarlık ortalamalarının en düşük olduğu grup olarak yer almaktadır. Örneğin, Ayten’in (2009b) alışmasında 16–21 yaş arasındaki gençlerin, ilk yetişkinlere, yetişkinlere ve yaşlılara göre, gerek genel dindarlık ortalamalarında gerekse dindarlık boyutları ortalamalarında daha düşük puanlar almışlardır. Bu bulgular diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Mehmedoğlu, 2004: 138–162; Köktaş, 1993: 110–111).

Daha ayrıntılı olarak yapılan çalışmaları inceleyecek olursak, dini hayatı ya da dindarlığı “inanç, ibadet, tecrübe (duygu) ve etki” gibi çok boyutlu inceleyen araştırma bulgularında gençlerin en yüksek inanç boyutunda en düşük ibadet boyutunda puan aldıkları görülmektedir. Örneğin Onay’ın (2004), çalışmasında üniversiteli gençlerin, dindarlığın, düşünce boyutuna ilişkin puanlarının ortalaması %79, duygu boyutuna ilişkin puanların ortalaması %75 ve davranış boyutuna ilişkin puanların ortalaması % 52’dir.

İnanç bakımından, Allah’ın varlığını kabul ve inkâr bağlamında, gençlerin büyük bir çoğunluğunun Allah’a inandığı anlaşılmaktadır. Koştaş’ın (1995) *Üniversite Gençlerinde Dine Bakış* başlıklı çalışmasında Allah’ın varlığına inananların oranı % 84’dir. *Gençlerin Dine Bakışı: Karşılaştırmalı Türkiye ve Avrupa Araştırması* adlı liseli gençler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre kendini inanan birisi olarak kabul edenlerin oranı % 97.8 gibi yüksek bir orandır (Kaymakcan, 2007: 24). İstanbul Gençliği üzerine yapılan bir araştırmada gençlerin (18–25 yaş grubu) % 88.82’i bir dine bağlı olduklarını belirtmiştir (Kazgan, 2006: 41). Diğer araştırmalarda da benzer sonuçlar görülmektedir (Atalay, 2005: 199; Bayyığıt, 2003: 223; Kondrad, 1999: 72).

Dinin ya da dindarlığın ibadet boyutuna giren tutum ve davranışların göstergesi olarak verileri değerlendirdiğimizde ise, dini bir davranış ve ya da ibadet olarak dua etme veya duanın önemini kabullenen gençlerin oranı yüksektir. Namaz kılma davranışı oranları düşük olmakla birlikte oruç ibadetini yerine getirme oranları daha yüksektir. (Bayyığıt, 2003: 233-237; Koştaş, 1995: 27–67). Gençler namaz ibadetinin aksine oruç konusunda büyük bir hassasiyet göstermektedir. Büyük bir çoğunluk bu ibadeti yerine getirmektedir. Bayyığıt, 2003 (233–237), ibadetler arasındaki bu yerine getirilme farkının, bu iki ibadetin uygulanması gereken süre açısından ciddi bir fark olması ve toplumun oruç tutmayı dindarlığın en belirgin göstergelerinden sayıyor olmasıyla dolayısıyla oruç tutmamayı hoş karşılamamasıyla alakalı olabileceğini belirtmektedir.

#### **3.2.4. Gurur ve Alçakgönüllülük**

Çalışmada affetmeye etki eden iki önemli faktör olarak değerlendirilen *gurur ve alçakgönüllülük* de araştırmaya birer değişken olarak dâhil edilmiştir. *Gurur* eğilimi “birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde gururum incinir” ifadesi ile, *alçakgönüllülük*

ise “birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde onun da bir insan olduğunu ve hata yapabileceğini düşünürüm” ifadesi ile ölçülmüştür.

**Tablo 16: Katılımcıların Gurur ve Alçakgönüllülük Eğilimlerine İlişkin Ortalama Puanlar**

Ölçekler	N	Min.	Max.	X	SS
Gurur*	1081	1,00	7,00	5,01	1,67
Alçakgönüllülük*	1089	1,00	7,00	4,71	1,58

\*7’li Likert tipi ölçek

Tablo 16’ya göre katılımcıların *gurur* eğiliminden aldıkları ortalama puan 5,01 iken *alçakgönüllülükten* aldıkları ortalama puan 4,71’dir. Buna göre katılımcıların *gururlu* olma eğilimi daha yüksek çıkmıştır. Gençlik dönemi, orta yaş ve yaşlılık dönemine göre daha fazla sosyal karşılaştırmanın yapıldığı bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Sosyal karşılaştırmaya verilen önem, yaşam tecrübesinin kısıtlı olması ve üniversitede bireysel başarı elde etme isteği, üniversitesi öğrencilerinin alçakgönüllü olmaya verdikleri değer azalmasına sebep olarak değerlendirilebilmektedir (Exline ve Geyer, 2004: 111). *Alçakgönüllülük* de affetme gibi yaşın ilerlemesiyle ve olgunlaşmayla birlikte artan ve elde edilen bir değer olarak düşünülürse örneklemini gençlerin oluşturduğu bu çalışmada elde edilen sonuçlar normal olarak değerlendirilebilir.

### 3.2. Demografik Yapıya İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında araştırma grubunun affetme, ruh sağlığı ve dindarlık tutumlarının sosyo-demografik (cinsiyet, gelir durumu, sosyal çevre, öğrenim görülen fakülte, sınıf) özelliklerle olan ilişkisine dair bulgulara yer verilmekte ve ilgili hipotezler test edilmektedir. Çalışmamızda, demografik değişkenler bağımsız değişken; affetme, ruh sağlığı ve dindarlık bağımlı değişkenler olarak kabul edilmiştir. Demografik değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerinde farklılığa yol açıp açmadığı sorusuna cevap aradığımız bu bölümde elde edilen bulgular, tablolar halinde sunulmaktadır.

#### 3.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan t-test analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda *cinsiyet değişkeni bireylerin affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

### 3.2.1.1. Affetme ve Cinsiyet

Affetme ve boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

**Tablo 17: Cinsiyet Değişkenine Göre Affetme Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları**

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Kendini Affetme	Erkek	398	4,46	0,83	,883	,377
	Kadın	694	4,41	0,86		
Başkalarını Affetme	Erkek	398	4,27	1,21	-1,527	,127
	Kadın	694	4,39	1,20		
Durumu Affetme	Erkek	398	4,55	0,93	-,529	,597
	Kadın	694	4,58	0,97		
Affetme Toplam	Erkek	398	4,43	0,75	-,696	,486
	Kadın	694	4,46	0,76		
Affedicilik	Erkek	398	3,22	0,64	-,833	,405
	Kadın	694	3,25	0,65		
Tanrı'nın Affına İnanma	Erkek	398	5,97	1,53	-2,118	<b>,035</b>
	Kadın	694	6,17	1,26		

Tablo 17’de verilen bulgulara göre *kendini affetme* boyutunda erkeklerin aldığı ortalama puanlar (ort. 4,46) kadınların aldığı ortalama puandan (ort. 4,41) daha fazladır ancak aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p>.05$ ). *Başkalarını affetme*, *durumu affetme*, *toplam affetme eğilimi* ve *affedicilik* boyutlarında kadınların ortalama puanları erkeklerin aldığı ortalama puanlardan daha yüksektir ancak t-testi sonucuna göre aradaki fark anlamlı düzeyde değildir ( $p>.05$ ). *Tanrı'nın affına inanma* açısından ortalamalara bakıldığında ise kadınların (ort. 6,17) erkeklere (ort. 5,97) göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bir düzeydedir ( $p<.05$ ). Yani kadınlar erkeklerden daha fazla Tanrı'nın onları yapmış olduğu hatalardan dolayı affettiğini inanmaktadırlar.

Çalışmada elde edilen sonuca benzer bir şekilde bazı çalışmalarda kadınların Tanrı tarafından affedildiğini hissetme düzeyleri erkeklerden daha fazla çıkmaktadır (Toussaint ve diğ. 2008: 495). Aradaki bu farklılık kadınlarla erkekler arasındaki Tanrı tasavvurlarından kaynaklanıyor olabilir. Gerek yurt dışında gerekse Türkiye’de yapılan çalışmalarda Tanrı tasavvurları açısından erkeklerle kadınlar arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır (Nelson ve diğ., 1985; Krejci, 1998; Kuşat, 2006; Yıldız, 2007).



Kadınlar daha çok Tanrı'yı bakıp gözeten, şifa veren, koruyan özellikleri ile tasavvur ederken, erkekler Tanrı'yı daha güçlü, intikam alıcı, kontrol edici olarak tasavvur etme eğilimindedirler (Nelson ve diğ., 1985; Roberts, 1989; Krejci, 1998). Benzer şekilde Yıldız (2007)'in çalışmasında, erkek çocukları kız çocuklarına göre daha fazla cezalandırıcı Tanrı tasavvurlarına sahipken, kız çocukları da erkeklerden daha fazla affedici-bağışlayıcı-merhamet edici Tanrı tasavvuruna sahip oldukları tespit edilmiştir. Kuşat (2006)'ın 14-18 yaş arasındaki örnekleme yaptığı çalışmasında, kızlar Allah'ı seven, koruyan ve yakın olduğunu gösteren sıfatları ile tasavvur ederken, erkekler Allah'ı güçlü ve cezalandırıcı sıfatları ile tasavvur etmektedir.

Bunların yanı sıra gerek Türkiye genelinde gerekse üniversite öğrencileri üzerinde yapılan farklı çalışmalarda, kadınların olumlu Tanrı tasavvurları<sup>10</sup> anlamlı olarak erkeklerden daha yüksek iken, olumsuz Tanrı tasavvurları anlamlı olarak erkeklerden daha düşük çıkmaktadır (Mehmedoğlu, 2011; Seyhan 2014a; Seyhan 2014b). Bu durumu yazarlar kadınların erkeklerden daha dindar olması ile ilişkili olabileceği şeklinde yorumlamaktadırlar. Özetle kadınların Tanrı'nın affına inanma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olması kadınların Tanrı'nın olumlu sıfatlarını daha ön plana çıkarmaları ile açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguya göre affetmenin diğer boyutları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Cinsiyet, araştırmalarda affetme düzeyini, affetme tarzlarını ve affetmenin sonuçlarını etkileyebilecek bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Miller ve diğ., 2008). Ahlaki gelişim, adalet tanımlaması, toplumsallaşma, cinsiyet rolleri, kültür, dini yönelim, bağlanma stilleri, başa çıkma mekanizmaları arasındaki kadın erkek farklılıkları affetme ve cinsiyet ilişkisindeki farklılıklara sebep olabilecek faktörler olarak değerlendirilmektedir (Miller ve diğ., 2008; Toussaint ve diğ., 2008).

Bu konuda en kapsamlı çalışmada, Miller ve diğ. (2008), 70 farklı araştırmayı değerlendirdikleri metaanaliz sonucunda, kadınların affetme eğilimlerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yine literatürdeki bu konu ile ilgili

---

<sup>10</sup> Olumlu Tanrı algısına sahip bireyler Tanrı'yı daha çok "seven, koruyan, merhametli ve affedici" gibi olumlu sıfatlarla tasavvur ederken; olumsuz Tanrı algısına sahip bireyler ise Tanrı'yı "cezalandıran, affetmeyen, intikam alan" gibi olumsuz sıfatlarla tasavvur etmektedirler (Mehmedoğlu, 2011; Güler, 2007; Korkmaz, 2012).

çalışmaları değerlendiren Miller ve Worthington (2015), kadınların erkeklerden kısmen daha affedici olduklarını belirtmektedirler. Bütün bunlarla birlikte literatürde cinsiyetin affetme eğiliminde bir farklılaşmaya sebep olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (McCullough ve diğ., 1998; Brown, 2003; Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Toussaint ve Webb, 2005a; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010). Örneğin kadınların erkeklerden daha empatik oldukları için daha affedici olacağının ön görüldüğü bir çalışmada, empatinin kadınların affediciliği üzerinde bir etkisi olmadığı, erkeklerin affetme düzeylerini ise arttırdığı bulgulanmıştır ayrıca araştırma sonunda kadınlarla erkekler arasında affetme eğilimi açısından anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır (Toussaint ve Webb, 2005a).

Türkiye’de yapılan çalışmaların çoğunda ise, cinsiyetin affetme eğiliminde, kendini affetmede, başkalarını affetmede ve affedicilik eğilimlerinde farklılaşmaya sebep olmadığı (Ayten, 2009a; Yıldırım, 2009; Taysi, 2007; İnak, 2010; Şahin, 2013; Asıcı, 2013; Gündüz 2014; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Atçeken, 2014), bazı çalışmalarda ise kısmen farklılığa sebep olduğu görülmektedir (Uysal, 2015; Atçeken, 2014). Ülkemizdeki çalışmalarla paralellik gösteren araştırmamızın bulgusuna dayanarak Türkiye’de kadın ve erkeklerin affetme eğilimlerinin birbirine benzediği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, “*cinsiyete göre affetme eğilimleri farklılaşacaktır; kadınların affetme eğilimleri erkeklerden daha yüksek olacaktır*” şeklinde kurduğumuz hipotezin Tanrı’nın affına inanma eğilimi dışında desteklenmediği görülmektedir.

### **3.2.1.2. Ruh Sağlığı ve Cinsiyet**

Ruh sağlığı göstergelerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18’e göre *anksiyete* belirtisi ve *kısa semptom envanterinin belirti toplamında* erkeklerin aldıkları ortalama puanlar ile kadınların aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel açıdan bir anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>.05$ ). Kadınların *depresyon* belirtisinden aldıkları ortalama puanlar (ort. 1,56) erkeklerden (ort. 1,34) daha fazladır ve aradaki fark anlamlı düzeydedir ( $p<.001$ ). Yine kadınların *somatizasyon* belirtisinden aldıkları ortalama puanlar (ort. 0,88) erkeklerden (ort. 0,78) daha fazladır ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<.05$ ). *Hostilite* belirtisinde ise erkeklerin

ortalamaları (ort. 1,35) kadınlarınkinden (ort. 1,24) daha yüksektir, yine aynı şekilde *olumsuz benlik* belirtisinde erkeklerin ortalama puanları (ort. 1,14) kadınların ortalama puanlarından (ort. 1,03) daha yüksektir ve aradaki bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<.05$ ).

**Tablo 18: Cinsiyet Değişkenine Göre Ruh Sağlığına İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Depresyon	Erkek	398	1,34	0,75	-4,448	<b>,000</b>
	Kadın	694	1,56	0,84		
Anksiyete	Erkek	398	1,02	0,64	1,192	,234
	Kadın	694	0,97	0,66		
Olumsuz Benlik	Erkek	398	1,14	0,70	2,395	<b>,017</b>
	Kadın	694	1,03	0,70		
Somatizasyon	Erkek	398	0,78	0,65	-2,413	<b>,016</b>
	Kadın	694	0,88	0,67		
Hostilite	Erkek	398	1,35	0,74	2,115	<b>,035</b>
	Kadın	694	1,24	0,76		
KSE Toplam	Erkek	398	1,12	0,61	-,443	,658
	Kadın	694	1,14	0,63		

Başka bir ifadeyle kadınlar erkeklere nazaran daha çok *somatizasyon* ve *depresyon* belirtileri gösterirken, erkekler kadınlara nazaran daha çok *olumsuz benlik* ve *hostilite* belirtileri göstermektedir.

Ülkemizde psikolojik rahatsızlıkların cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin araştırmalar farklı sonuçlar vermekle (Şahin ve diğ., 2002) birlikte genel kanı kadınların erkeklerden daha çok ruhsal rahatsızlık belirtileri gösterdiği şeklindedir (Kartal ve diğ., 2012; Erdur-Baker ve Bıçak, 2006; Demirel ve diğ., 2011; Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013). Örneğin, Kartal ve diğ. (2012)'in yaptıkları çalışmada, cinsiyetlerine göre kısa semptom envanteri alt boyut puan ortalamalarının kız öğrencilerde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ancak öğrencilerin cinsiyetleri ile ölçeğin alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark sadece somatizasyon ve kişilerarası duyarlılık belirtileri alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Şahin ve diğ. (2002)'nin çalışmasında öğrencilerin toplam rahatsızlık puanı üzerinden bir farklılık bulunmazken, kızların depresyon, erkeklerin ise hostilite belirti puanları yüksek bulunmuştur. Erdur-Baker ve Bıçak (2006)'in yürüttükleri çalışmada kadın öğrencilerin depresyon, uyum sorunları ve somatik tepkiler

belirti puanları daha yüksek bulunmuş ancak gelecek kaygısı, ilişkilerdeki sorunlar ve sosyal kaygı alt ölçeklerinden alınan puanlar kadın ve erkek öğrenciler açısından farklılaşmamıştır. Demirel ve diğ., (2011), çalışmasında, cinsiyete ile KSE'nin obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce, depresyon, kişilerarası duyarlılık ve anksiyete puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olup, kız öğrencilerin bu alt boyutlardaki puan ortalamaları, erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere ilgili literatür bu konuda tutarlı bulgular içermese de ülkemizde farklı bölümlerde okuyan öğrenciler ile yapılan çalışmalarda, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla ruhsal sorunlar ve daha fazla stres yaşadığı söylenebilir.

Araştırmada elde ettiğimiz bulgulara göre kadınlar erkeklere nazaran daha çok *somatizasyon* ve *depresyon* belirtileri göstermektedir ve özellikle depresyon belirtisindeki farklılaşma oldukça anlamlı düzeydedir ( $p<.001$ ). Depresyona çoğu zaman somatik belirtilerin de eşlik ettiği (Tuncer, 1999; Ocaktan ve diğ., 2004) düşünülürse, kadınlarda hem depresyon hem de somatik belirtilerinin daha fazla çıkması daha anlaşılır hale gelmektedir. Özellikle Türk toplumunda depresyon belirtisi olarak somatizasyona sıkça rastlanılmaktadır (Erdur-Baker ve Bıçak, 2006; Üçkardeş, 2015). Çalışmada elde edilen sonuca benzer olarak bazı çalışmalarda depresyon ve somatizasyon belirtilerinin erkeklere nazaran kadınlarda daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir (Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013; Şengül, 2007; Sağır, 2014; Erdur-Baker ve Bıçak, 2006; Gürsu, 2011). Dünyada ve ülkemizde yapılan epidemiyolojik araştırmalarda da depresyonun kadınlarda iki kat daha fazla olduğu ortaya çıkmaktadır. Cinsiyetler arasındaki bu fark her yaş grubunda mevcut olmakla birlikte özellikle gençlerde ve orta yaş grubunda daha belirgindir (Savrun, 1999: 13).

Cinsiyetle ilgili bu farklılığın sebebi kesin olarak bilinmemekle birlikte, kadınların daha yüksek oranda depresyon ve psikolojik sıkıntılar yaşamasına ilişkin biyolojik, ruhsal, toplumsal ve kültürel etkenlere dayanarak açıklayan farklı görüşler mevcuttur (Önen ve diğ., 2004). Biyolojik açıdan endokrin sistemindeki farklılıkların ve kadınların hayat boyu karşılaştıkları hormonal değişikliklerin daha fazla ve ani oluşları (menstrüel sikluslar, gebelik dönemlerindeki değişimler, post partum dönemlerdeki ani değişiklikler ile menopoza dönemleri) bu durumda etkili görülmektedir (Uğur, 2008).

Ancak kadınların depresyona yatkın olmasında biyolojik faktörlerden ziyade psiko-sosyal faktörlerin daha ön plana çıktığını belirten yazarlar da mevcuttur (Savrun, 1999: 13; Kaya, 2007). Psikolojik farklılıklar açısından, kadınların stres olaylarına karşı artmış duyarlılık hallerinin mevcudiyeti, daha çok etkin olmayan başa çıkma yöntemlerini kullanmaları, buna karşılık erkeklerin madde ve alkol kullanımına başvurmak suretiyle daha çok depresif belirtilerini baskıladıkları gerçeği bu durumda etkili olan diğer bir faktördür. Ayrıca, bu farklılık, günümüz modern kadının toplumdaki eş, anne, çalışma hayatı gibi sosyal yükümlülüklerin ve rollerinin fazla olması, eğitim ve toplumsal olanaklardan yeterince faydalanmaması gibi toplumsal değişkenler çerçevesinde değerlendirilebilir (Savrun, 1999: 13; Kaya, 2007). Bir de bunlara depresif kadınların profesyonel yardım alma konusunda erkeklerden daha istekli olduğu göz önüne alındığında, cinsler arasındaki farklılık bu şekilde kısmen izah edilebilir (Savrun, 1999: 13). Nitekim Topkaya ve Meydan (2013)'nın, üniversite öğrencilerinin psikolojik şikâyetlerini incelediği araştırmasında elde edilen bulgular, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulguya göre kadınların dindarlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir (bkz. Tablo 19). Bu durumda bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre kadınların hem dindarlık hem de depresyon belirti düzeyleri, erkeklerinkinden daha yüksektir. Bu durum bazı araştırmacılar tarafından, kadınların erkeklere nazaran daha fazla dindar olmalarına bağlı olarak daha fazla günahkârlık duyguları hissetmeleri ve bu durumu atlatmada yardımcı mekanizmalar sağlanamadığında yaşanan dini kaynaklı stresin onları depresyona daha açık hale getirdiği şeklinde açıklanmaktadır (Beith-Hallahmi ve Argyle, 1997:176-177; Eliassen ve diğ., 2005:187-199).

Bütün bunların yanı sıra cinsiyet faktörüne göre kadınların daha fazla depresif belirtiler gösterebileceğini ortaya koyan araştırmaların (Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013; Şengül, 2007; Sağır, 2014; Erdur-Baker ve Bıçak, 2006; Gürsu, 2011) yanında bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Bkz. Yapıcı, 2007:209; Özdel ve diğ., 2002:156; Ceyhun ve diğ., 2009).

Bütün bunlarla birlikte araştırmada elde edilen diğer bir bulguya göre erkekler kadınlara nazaran daha çok *olumsuz benlik* ve *hostilite* belirtileri göstermektedir. Benlik saygısı

ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalarda, kızların kendilerini, bedenlerini daha olumsuz değerlendirdikleri ve benlik saygılarının daha düşük olduğunu gösteren çalışmalar (Demirel ve diğ., 2011; Gürsu, 2011) olduğu gibi; bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde kadınların benlik algılarının erkeklerden daha olumlu olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Kımtır, 2008). Çalışmamızda kadın öğrencilerin daha olumlu bir benlik algısına sahip olmalarının nedeni, toplumumuzda hemcinslerine göre üniversite eğitimi almayı başarmış kızların kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri, daha güvenli ve daha fazla hakka sahip olduklarının bilincinde olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Düşünce, duygu ve davranış boyutlarındaki öfke ve düşmanlık anlamına gelen hostilete (Demirel ve diğ., 2011) belirti puanlarının erkeklerde yüksek çıkması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Erkeklerin intikam duygularının tipik olarak kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmakta ve toplum içinde erkeklerin, saldırgan olma ve adaleti kendi elleriyle sağlama konusunda yöreklendirildikleri ifade edilmektedir (Miller ve diğ., 2008). Şahin ve diğ. (2002),’nin çalışmasında araştırma bulgusuna benzer şekilde erkeklerin hostilete belirti puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Şahin ve diğ. (2002), bu sonucu, cinsiyet rolleri beklentilerinden ve ülkemizde erkek çocukların kavgacı tutumlarının, bazı şiddet içeren davranışları olumlu bir şekilde desteklenmesinden kaynaklanabileceği şeklinde yorumlamaktadır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre kadınlarla erkekler arasında ruhsal rahatsızlık belirti toplam puanında ve anksiyete belirti puanlarında anlamlı bir fark yoktur. Ülkemizde yapılan çalışmalarda anksiyete bozukluğu, kadınlarda ve 35 yaş üzerindekilerde daha fazla görülmektedir ve anksiyeteye çeşitli tıbbi hastalıkların, depresyon ya da diğer mental bozuklukların eşlik ettiği tablolar da çoğunluktadır (Ocaktan ve diğ., 2004; Öztürk, 2007). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda cinsiyet açısından anksiyete belirti (Kartal ve diğ., 2012; Erdur-Baker ve Bıçak, 2006; Şengül, 2007) ve kısa semptom envanterinin toplam puanında (Şahin ve diğ., 2002) bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkarak “*cinsiyete göre ruh sağlığı farklılaşacaktır; kadınlarda ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi erkeklerden daha yüksek olacaktır*” şeklindeki hipotezimiz kısmen desteklenmiştir.

### 3.2.1.3. Dindarlık ve Cinsiyet

Dindarlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

**Tablo 19: Cinsiyet Değişkenine Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
İnanç&Etki	Erkek	398	3,47	0,60	-4,426	<b>,000</b>
	Kadın	694	3,62	0,47		
İbadet&Bilgi	Erkek	398	2,67	0,66	-7,723	<b>,000</b>
	Kadın	694	2,96	0,60		
Dindarlık Toplam	Erkek	398	3,07	0,56	-6,776	<b>,000</b>
	Kadın	694	3,29	0,45		
Dinsel Eğilim	Erkek	398	3,12	0,52	-4,198	<b>,000</b>
	Kadın	694	3,25	0,43		

Tablo 19’a göre *toplam dindarlıkta*, kadınların aldıkları ortalama puanlar (ort. 3,39) ile erkeklerin aldıkları ortalama puanlar (ort. 3,07) arasında, kadınlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık söz konusudur ( $p<.001$ ). Buna göre, kadınların dindarlık düzeyleri, erkeklere göre daha yüksektir. Dindarlığın *inanç-etki* boyutunda ve *ibadet-bilgi* boyutunda, her iki grup arasında alınan ortalama puanlar açısından yine kadınlar lehine anlamlı bir fark söz konusudur ( $p<.001$ ). *Dinsel eğilim* açısından da yine kadınların aldıkları ortalama puanlar (ort. 3,25) erkeklerin aldıkları ortalama puanlardan (ort. 3,12) daha fazladır ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<.001$ ). Buna göre kadınlar, erkeklere göre daha fazla iç güdümlü dindar olma eğilimindedirler.

Literatürde, cinsiyet faktörü, dindarlık düzeyini etkileyen değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır. Batı’da yapılan çalışmaların sonuçları, genellikle kadınların erkeklerden daha dindar olduklarını ortaya koymaktadır (Hallahmi ve Argyle, 1997; Freese, 2004; Miller ve Hoffman, 1995). Türkiye’de ise kadınların mı erkeklerin mi daha dindar olduklarına dair kesin bir cevap verilememektedir (Atalay, 2005: 202). Bu konuda, hem gençler hem de yetişkinler üzerine yapılan çalışmalarda da farklı sonuçların elde edildiği görülmekte; dindarlığın farklı boyutlarına göre kadınlarla erkekler arasında

farklılaşmalar ortaya çıkmaktadır. Bazı çalışmalarda dindarlıkla cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememişken (Şahin, 1999: 104; Atalay, 2005: 208; Göcen, 2012); bazı çalışmalarda ise kadınların erkeklerden daha dindar olduklarına dair bulgular elde edilmiştir (Yapıcı, 2007: 301; Kayıklık, 2003: 202; Türkiye’de Dini Hayat Araştırması, 2014). Ancak bazı araştırmalarda erkeklerin dindarlık puanlarının kadınların dindarlık puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. (Kula, 2001: 151; Onay, 2004: 103; Uysal, 2006). Örneğin, Ayten (2009b)’nin çalışmasında, dindarlığın inanç-etki boyutunda cinsiyete göre bir farklılık tespit edilmemişken; dindarlığın ibadet-bilgi boyutunda ve dindarlık toplamda her iki grup arasında kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapıcı (2012b), bu konu ile ilgili yapmış olduğu meta-analiz çalışmasının sonucunda Türk toplumunda kadınların erkeklerden kısmen daha dindar olduğunu belirtmekte, ancak bu durumun cinsiyet farklılıklarından mı, yoksa başka faktörlerden mi beslendiği meselesinin belirsizliğini koruduğunu ifade etmektedir.

Araştırmada elde ettiğimiz bulgulara göre kadınların, dindarlığın inanç-etki, ibadet bilgi boyutlarında, dindarlık toplamda ve dinsel eğilim ölçeklerinde, erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir ve aradaki farklılaşma oldukça yüksek düzeydedir ( $p < .001$ ). Buna göre kadınlar, erkeklere göre hem daha dindardır hem de daha içgüdümlü dindar olma eğilimi göstermektedir. Araştırma bulgularından hareketle *“cinsiyete göre dindarlık seviyesi ve dinsel eğilim düzeyleri farklılaşacaktır; kadınların dindarlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olacaktır”* şeklindeki hipotezimizin desteklendiği görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç birçok araştırma ile paralellik arz etmektedir.

#### **3.2.1.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Cinsiyet**

Gurur ve alçakgönüllülük eğilimlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20’deki bulgulara göre gurur eğiliminde kadınların aldıkları ortalama puanlar (ort. 5,21), erkeklerin aldıkları ortalama puanlardan (ort. 4,66) daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p < .001$ ). Yine kadınların alçakgönüllülükten aldıkları ortalama puanlar (ort. 4,80) erkeklerin aldıkları ortalama puanlardan (ort.



4,56) daha fazladır ve aradaki fark anlamlı bir düzeydedir ( $p<.05$ ). Bu sonuçlara göre kadınlar erkeklerden hem daha gururlu hem de daha alçakgönüllüdür.

**Tablo 20: Cinsiyet Değişkenine Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Gurur	Erkek	398	4,66	1,68	-5,300	<b>,000</b>
	Kadın	694	5,21	1,63		
Alçakgönüllülük	Erkek	398	4,56	1,58	-2,372	<b>,018</b>
	Kadın	694	4,80	1,58		

Cinsiyet literatürde gurur ve alçakgönüllülük eğilimlerini etkileyebilecek bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bazı çalışmalar, kadınların erkeklerden daha sade ve gösterişsiz (modest) davranma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Heatherington, Burns ve Gustafson, 1998; Heatherington ve diğ. 1993). Davis ve diğ. (2013b), toplum içinde kadınların erkeklerden daha alçakgönüllü olması beklentisinin olduğunu belirtmektedir. Sosyalleşme sürecinde erkekler bireyselleşmeye ve egemenlik ve güç arayışına kadınlardan daha fazla önem verebilmektedir. Bu sebeple Exline ve Geyer (2004), kadınların erkeklerden daha alçakgönüllü olmasının beklenebileceğini ifade etmektedirler. Ancak çalışmalarda net olarak bu farklılık ortaya çıkmamaktadır. Bazı çalışmalarda kadınların erkeklerden çok düşük bir farkla daha alçakgönüllü olduğunu göstermektedir (Exline ve Geyer, 2004; Exline ve Hill, 2012). Rowatt ve diğ. (2006) yaptıkları çalışmada, gurura göre alçakgönüllülük boyutunda kadınlarla erkekler arasında fark bulamamışken, Beş Faktör Kişilik Modelinin tevazu (modest) alt boyutunda ise kadınların erkeklerden daha mütevazı olduklarını tespit etmişlerdir. Türkiye’de bu konu ile ilgili henüz çok az çalışma vardır. Bunlardan Saygın (2014)’ın çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin alçakgönüllülük puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Kız öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamaları erkek öğrencilerin alçakgönüllülük puan ortalamalarından daha yüksektir. Gediksiz (2013)’in üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada ise, alçakgönüllülük puanlarını hem erkekler için hem de kadınlar için benzer bulunmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular da literatürde elde edilen bazı bulgularla paralellik göstermektedir (Saygın, 2014; Gediksiz, 2013). Ancak kadınların hem gurur eğilimlerinin hem de alçakgönüllülük eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olması

dikkat çekicidir ve bu konu hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkarak “*cinsiyete göre alçakgönüllülük ve gurur eğilimi farklılaşacaktır; kadınların, erkeklere göre alçakgönüllülük eğilimleri daha yüksek, gurur eğilimleri daha düşük olacaktır*” şeklindeki hipotezimiz kısmen desteklenmiştir.

### **3.2.2. Gelir Algısına İlişkin Bulgular ve Yorumları**

Bu başlık altında affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile gelir durumu değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan ANOVA analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda gelir durumu *bireylerin affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

#### **3.2.2.1. Affetme ve Gelir Durumu**

Gelir düzeyine göre affetme ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21’deki bulgulara göre *kendini affetme, durumu affetme, toplam affetme, affedicilik ve Tanrı’nın affına inanma* ölçeklerinde gelir düzeyine göre gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur ( $p>.05$ ). *Başkalarını affetme* boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *düşük* (ort. 4,54) olarak algılayanlar iken bu grubu sırasıyla gelir düzeyini *orta* (ort. 4,33) olarak değerlendirenler ve *iyi* (ort. 4,20) olarak değerlendirenler takip etmektedir. Buna göre gelir düzeyi yükseldikçe *başkalarını affetme* düzeyi düşmektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyine göre katılımcıların *başkalarını affetme* boyutuna verdikleri cevapların ortalamaları arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.05$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, gelir düzeyi *düşük* olan grubun gelir düzeyi *iyi* olan gruba göre daha fazla *başkalarını affetme* eğiliminde olduğunu göstermektedir.

**Tablo 21: Gelir Algısına Göre Affetme Eğilimine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Gelir	N	X	SS	F	p	Fark
<b>Kendini Affetme</b>	1. Düşük	173	4,42	0,94	1,081	,340	-
	2. Orta	723	4,42	0,83			
	3. İyi	174	4,52	0,85			
	Toplam	1070	4,43	0,85			
<b>Başkalarını Affetme</b>	1. Düşük	173	4,54	1,20	3,686	<b>,025</b>	1-3
	2. Orta	723	4,33	1,21			
	3. İyi	174	4,20	1,22			
	Toplam	1070	4,34	1,21			
<b>Durumu Affetme</b>	1. Düşük	173	4,52	0,99	,512	,600	-
	2. Orta	723	4,56	0,95			
	3. İyi	174	4,63	0,98			
	Toplam	1070	4,57	0,96			
<b>Affetme Toplam</b>	1. Düşük	173	4,49	0,82	,382	,683	-
	2. Orta	723	4,44	0,75			
	3. İyi	174	4,45	0,74			
	Toplam	1070	4,45	0,76			
<b>Affedicilik</b>	1. Düşük	173	3,28	0,64	1,136	,322	-
	2. Orta	723	3,25	0,64			
	3. İyi	174	3,18	0,69			
	Toplam	1070	3,24	0,65			
<b>Tanrı'nın Affına İnanma</b>	1. Düşük	171	6,00	1,54	1,459	,233	-
	2. Orta	721	6,14	1,29			
	3. İyi	174	5,98	1,51			
	Toplam	1066	6,09	1,37			

Literatürde gelir durumu ile affetme eğilimlerini üzerine odaklanan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak sosyo-ekonomik durumun bireyin affetme sağlık arasındaki ilişkileri etkileyebileceğine dair bulgular bulunmaktadır. Özellikle beyazlarla siyahların affetme düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmalarda sosyal çevre, kültür ve ekonomik duruma dikkat çekilmektedir (McFarland ve diğ., 2012). Zira Amerika'da beyazlar ve siyahlar için sosyal çevre ve ekonomik durum genellikle oldukça farklıdır ve bu sosyo-ekonomik şartlar, affetmenin ortaya çıktığı bağlamı belirlemekte ve affetmenin sağlık üzerindeki faydalarını şekillendirebilmektir (Smith ve McFarland, 2015: 198). Yapılan çalışmalarda siyahilerin, beyazlardan daha fazla affetmeye eğilimli olduğu (McFarland ve diğ., 2012; Krause, 2012) ve affetmenin siyahiler için sağlık üzerinde beyazlara nazaran daha fazla etkisi ve faydası olduğu tespit edilmiştir (McFarland ve diğ., 2012). Araştırmacılar bu sonuçlarda siyahlar ve beyazların sahip oldukları sosyal, kültürel ve ekonomik şartların farklı olmasının etkisinin olabileceğini belirtmektedir (Smith ve McFarland, 2015).

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumunun, kendini affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma eğilimleri üzerinde etkisinin olmadığı ve bu eğilimlerinin birbirine benzer olduğu söylenebilir. Ülkemizde Asıcı (2013)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada da benzer şekilde algılanan gelir düzeyinin öğrencilerin affetme eğilimlerinde bir farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir. Ancak araştırmamızda gelir durumunu düşük olarak değerlendirenlerin başkalarını affetme eğilimi gelir durumunu yüksek olarak değerlendirenlere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuç sosyo-ekonomik durumu görece beyazlardan daha düşük olan siyahların affetme eğilimlerinin daha fazla olması durumuna kısmen benzerlik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuca göre, “gelir durumuna göre affetme eğilimi farklılaşacaktır; gelir durumu azaldıkça affetme eğilimi artacaktır” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir. Sadece başkalarını affetme eğiliminde desteklenmiştir.

### **3.2.2.2. Ruh Sağlığı ve Gelir Durumu**

Gelir düzeyine göre ruh sağlığı göstergelerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22’deki bulgulara göre *anksiyete ve olumsuz benlik* belirtilerinden en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *düşük* olarak algılayanlar iken bu grubu gelir düzeyini *orta* olarak değerlendirenler takip etmektedir ve en son sırada gelir durumunu *iyi* olarak değerlendirenler yer almaktadır. Buna göre gelir düzeyi düşüktüğü *anksiyete ve olumsuz benlik belirtileri* artmaktadır. Yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyine göre katılımcıların *anksiyete ve olumsuz benlik* ölçeklerinden aldıkları ortalamalar arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p < .001$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, gelir düzeyi *düşük* olan grubun gelir düzeyi *orta* ve *iyi* olan gruba göre daha fazla *anksiyete ve olumsuz benlik* belirtilerine sahip olduğunu göstermektedir.

*Depresyon belirtisinde* en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *düşük* (ort. 1,61) olarak algılayanlar iken bu grubu sırasıyla gelir düzeyini *orta* (ort. 1,48) olarak değerlendirenler ve *iyi* (ort. 1,32) olarak değerlendirenler takip etmektedir. Buna göre gelir düzeyi yükseldikçe *depresyon* düzeyi düşmektedir ve gruplar arasında anlamlı bir

fark bulunmaktadır ( $p < .005$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testine göre gelir düzeyi *düşük* olan grubun *depresyon* düzeyi gelir düzeyi *iyi* olan gruba göre daha fazladır.

**Tablo 22: Gelir Algısına Göre Ruh Sağlığına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Gelir	N	X	SS	F	p	Fark
Depresyon	1. Düşük	173	1,61	0,83	5,485	<b>,004</b>	1-3
	2. Orta	723	1,48	0,82			
	3. İyi	174	1,32	0,72			
	Toplam	1070	1,47	0,81			
Anksiyete	1. Düşük	173	1,19	0,72	9,808	<b>,000</b>	1-2,1-3
	2. Orta	723	0,95	0,64			
	3. İyi	174	0,94	0,62			
	Toplam	1070	0,99	0,65			
Olumsuz Benlik	1. Düşük	173	1,27	0,81	8,732	<b>,000</b>	1-2,1-3
	2. Orta	723	1,03	0,68			
	3. İyi	174	1,02	0,62			
	Toplam	1070	1,07	0,70			
Somatizasyon	1. Düşük	173	0,98	0,69	4,765	<b>,009</b>	1-2
	2. Orta	723	0,81	0,66			
	3. İyi	174	0,84	0,62			
	Toplam	1070	0,84	0,66			
Hostilite	1. Düşük	173	1,42	0,80	3,699	<b>,025</b>	1-2
	2. Orta	723	1,25	0,74			
	3. İyi	174	1,24	0,76			
	Toplam	1070	1,28	0,76			
KSE Toplam	1. Düşük	173	1,30	0,68	7,841	<b>,000</b>	1-2,1-3
	2. Orta	723	1,10	0,61			
	3. İyi	174	1,07	0,57			
	Toplam	1070	1,13	0,62			

*Somatizasyon* ve *hostilite* belirti ölçeklerinden alınan ortalama puanlar için yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ve yapılan Scheffe testi ise, bu farklılığın *düşük* ve *orta* gelir grupları arasında olduğunu göstermektedir ( $p < .05$ ). Buna göre gelir durumunu *düşük* olarak değerlendirenler gelir durumunu *orta* olarak değerlendirenlere göre daha fazla *somatizasyon* ve *hostilite* belirtilerini yaşamaktadırlar.

Son olarak *KSE belirti toplamında* en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *düşük* (ort. 1,30) olarak algılayanlar iken bu grubu sırasıyla gelir düzeyini *orta* (ort. 1,10) olarak değerlendirenler ve *iyi* (ort. 1,07) olarak değerlendirenler takip etmektedir. Buna göre gelir düzeyi yükseldikçe *KSE belirti toplamı* düzeyi düşmektedir ve gruplar

arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p < .001$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, gelir düzeyi *düşük* olan grubun gelir düzeyi *orta* ve *iyi* olan gruba göre daha fazla ruhsal rahatsızlık belirtisine sahip olduğunu göstermektedir.

Çeşitli araştırmalar sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik sorunlar açısından önemli bir farklılaşma boyutu olduğunu göstermektedir (Şahin, 2002: 132). Ocaktan ve diğ. (2004: 66), ülkemizde yapılan alan çalışmalarının sonuçları göz önüne alındığında, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olmanın depresyonla birlikte ortaya çıkan sosyo-ekonomik risk faktörlerinin başında yer aldığını bildirmektedir. Diener ve Diener'a (1996) göre de bireyin sosyo-ekonomik durumu, yaş ve cinsiyete göre psikolojik iyi oluşla nispeten daha güçlü ilişki içindedir ve psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı bireyin gelir durumu ve sosyal statüsüdür (akt. Göcen, 2012: 235).

Bununla birlikte, Kaya ve Kaya (2007), depresyonla ilgili yaptıkları epidemiyolojik incelemede, araştırmalar arasında sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi ile ilişkili bulgularda farklılıklar olduğunu belirtmektedirler. Kimi araştırmalarda sosyo-ekonomik düzeyin düşüklüğü ile bir ilişki bulunurken kimisinde bu yönde bir veri elde edilememiştir (Önen ve diğ., 1995). Yazarlar, bu karışıklığın sosyo-demografik değişkenlerin her birinin ayrı bir bağımsız değişken olarak ele alınması ile ilişkili olabileceğini, sosyo-ekonomik yapı ve eğitim durumu gibi değişkenleri de kapsayan "sosyal sınıf" gibi daha kapsayıcı değişkenlerin araştırma değişkeni olarak ele alınmasının bu karışıklığı düzeltereğini öngörmektedirler.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre gelir düzeyini düşük olarak değerlendiren öğrencilerin en yüksek ortalamalara sahip olduğu, onları sırasıyla gelir durumunu orta düzeyde algılayan öğrenciler ile gelir durumunu iyi olarak değerlendiren öğrencilerin takip ettiği tespit edilmiştir. Buna göre gelir düzeyi *düşük* olan grup, gelir düzeyi *orta* ve *iyi* olan gruba göre daha fazla ruhsal rahatsızlık belirtisine sahiptir. Yani gelir düzeyi azaldıkça ruhsal rahatsızlık belirtileri artmaktadır.

Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda ruhsal rahatsızlık belirtilerinin bazıları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken (Önen ve diğ., 1995; Altıntaş, 2014; Koç ve Polat, 2006), araştırmaların çoğu aralarında negatif bir ilişkiyi göstermektedir (Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013; Kımtar, 2008; Kımtar, 2014;

Çalışır, 2014; Demirel ve diğ., 2011; Kartal ve diğ., 2009; Şahin, 2002; Özdel ve diğ., 2002; Ekşi, 2011; Güven, 2008). Bu çalışmadan elde edilen bulgular da araştırmaların çoğu ile paralellik arz etmektedir.

Örneğin, Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu (2013: 247), Türkiye genelini kapsayan bir örnekleme yürüttükleri çalışmada, görece yüksek gelirliler arasında daha olumlu ruh sağlığı ve daha fazla yaşam doyumu tespit etmişlerdir. Dar gelirliler arasında özellikle daha fazla anksiyete bozukluğu, kişilerarası duyarlılık ve somatizasyon belirtileri görülmektedir ancak bu ilişki düşük düzeydedir. Yine Çalışır (2014)'ın sporcular üzerinde yürüttüğü çalışmada gelirin az olduğu gruplarda depresyon, anksiyete, somatizasyon ve hostilite belirti puanları daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda da benzer bulguların elde edildiğini görüyoruz. Örneğin, Demirel ve diğ. (2011), çalışmasında gelir düzeyi azaldıkça KSE'nin alt boyutlarında yer alan tüm ruhsal belirtilerin puan ortalamalarında artma olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyinin yetersiz olduğunu belirten öğrencilerin, gelir düzeyi yeterli olanlara göre anksiyete, somatizasyon, psikotizm, paranoid düşünce, obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon belirti puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulunmuştur.

Benzer şekilde, Kartal ve diğ. (2009), çalışmasında ekonomik sıkıntı yaşayan ve anne babası boşanan üniversite öğrencilerinin genel belirti düzeyi puan ortalaması, ekonomik güçlük yaşamayan ve ailesinin evliliği devam eden öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine, Özdel ve diğ. (2002: 159)'nin araştırmasında, ekonomik sorunu olan, arkadaş bulmakta sorun yaşayan ve genel olarak sorun belirten öğrencilerde depresyon belirti puanları daha yüksek bulunmuştur.

Özetle belirtmek gerekirse, ekonomik güçlükler tüm bireylerde bir takım sıkıntılara neden olup ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyo-ekonomik durumları düşük düzeyde olan gençler, eğitim, kültürel ve sosyal faaliyetler ile iyi bir yaşam ve çalışma ortamı gibi pek çok olanaktan yoksun olmakta ya da bunlara yeterince sahip olamamaktadır. Bu durum, gençlerin çeşitli engellenme duyguları yaşamasına ve yüksek düzeyde strese maruz kalmalarına da neden olabilmektedir (Demirel ve diğ., 2011). Şahin ve diğ. (2002: 130) de belirttiği gibi sosyo-ekonomik durumları düşük düzeyde olan gençlerin, daha fazla olanaklara sahip olan orta ve yüksek sosyo-

ekonomik durumdaki gençlere kıyasla, daha fazla depresyon, anksiyete benzeri duygulanımları yaşama ve bunları somatik belirtiler şeklinde sergileme ihtimalleri de yükselmektedir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgularla “gelir düzeyine göre ruh sağlığı farklılaşacaktır; gelir düzeyi düştükçe ruhsal rahatsızlık belirtileri artacaktır” şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir.

### 3.2.2.3. Dindarlık ve Gelir Durumu

Gelir düzeyine göre dindarlık ölçekleri betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 23’de verilmiştir.

**Tablo 23: Gelir Algısına Göre Dindarlık Düzeyine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Gelir	N	X	SS	F	p	Fark
<b>İnanç&amp;Etki</b>	1. Düşük	173	3,49	0,59	3,457	,032	-
	2. Orta	723	3,59	0,50			
	3. İyi	174	3,52	0,56			
	Toplam	1070	3,56	0,52			
<b>İbadet&amp;Bilgi</b>	1. Düşük	173	2,71	0,65	6,464	<b>,002</b>	1-2
	2. Orta	723	2,90	0,63			
	3. İyi	174	2,82	0,68			
	Toplam	1070	2,85	0,64			
<b>Dindarlık Toplam</b>	1. Düşük	173	3,10	0,54	6,590	<b>,001</b>	1-2
	2. Orta	723	3,25	0,48			
	3. İyi	174	3,17	0,55			
	Toplam	1070	3,21	0,50			
<b>Dinsel Eğilim</b>	1. Düşük	173	3,14	0,49	2,550	,079	-
	2. Orta	723	3,22	0,45			
	3. İyi	174	3,17	0,54			
	Toplam	1070	3,20	0,47			

Tablo 23’deki bulgulara göre dindarlığın *inanç-etki boyutunda ve dinsel eğilim ölçeğinde* en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *orta* olarak algılayanlar iken bu grubu gelir düzeyini *iyi* olarak değerlendirenler takip etmektedir ve en son sırada gelir durumunu *düşük* olarak değerlendirenler yer almaktadır. Ancak yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyine göre katılımcıların dindarlığın *inanç-etki boyutunda ve dinsel eğilim ölçeğinden* aldıkları ortalamalar arasında anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>.05$ ).



Dindarlığın *ibadet-bilgi boyutunda ve dindarlık toplamda* en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *orta* olarak algılayanlar iken bu grubu gelir düzeyini *iyi* olarak değerlendirenler takip etmektedir ve en son sırada gelir durumunu *düşük* olarak değerlendirenler yer almaktadır. Yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyine göre katılımcıların dindarlığın *ibadet-bilgi boyutunda ve dindarlık toplamda* aldıkları ortalamalar arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.005$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testine göre, gelir düzeyi *düşük* olan grup ile gelir düzeyi *orta* olan grup arasında fark vardır.

Dindarlıkla ilgili yapılan çalışmalarda sosyo-ekonomik seviye dindarlığın şekillenmesinde önemli bir etken olarak değerlendirilir. Türkiye’de yapılan çalışmalarda sosyo-ekonomik seviyeyi belirlemek için genellikle gelir düzeyi baz alınır. Gençlerin gelir düzeyi algılarının dindarlıklarına etki edip etmediği ile ilgili bulgular farklı sonuçlar vermektedir. Şahin’in (1999) üniversiteli gençleri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre sosyo-ekonomik düzey ile hem dindarlığın hem de dindarlığın boyutları arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Bununla birlikte, Onay’ın (2004) üniversiteli gençler üzerine yaptığı çalışmada orta gelir grubuna mensup ailelerden gelen öğrencilerin, düşük ve yüksek gelir düzeyine mensup ailelerden gelen öğrencilerin genel olarak daha dindar oldukları tespit edilmiştir. Yapıcı’nın (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, gençlerin gelir düzeylerine göre dini hayatları arasında anlamlı farklılıklar çıkmış, orta ve alt gelir grubunda olanların dindarlık eğiliminin daha kuvvetli olduğu tespit edilmiştir. Kula (2001), liseli gençler üzerine yaptığı çalışmasında, gelir durumuna göre dini hayat ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Araştırmada en yüksek gelir grubunun en düşük dindarlık seviyesine, en düşük gelir grubunun da en yüksek dindarlık ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Kondrad’ın (1999: 50) Türkiye’de 15–27 yaş grubu gençler üzerine yaptığı çalışmada, din ve inanç kavramlarına verilen önem ile sosyo-ekonomik seviye arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.

Görüldüğü üzere araştırma sonuçlarından farklı sonuçlar elde edilmekle birlikte özellikle gelir düzeyi orta olan gençlerin dini eğilimlerinin diğer gruplara göre daha yüksektir. Benzer şekilde bu araştırmanın sonuçlarına göre, gelir durumunu orta olarak değerlendiren gençlerin ortalamaları, gelir durumunu iyi ve yüksek olarak algılayanlara

göre daha yüksektir. Bu sonuçlar, dindarlığın inanç-etki boyutunda ve dinsel eğiliminde anlamlı düzeye ulaşmazken; ibadet-bilgi boyutunda ve dindarlık toplamda gelir durumu orta olarak algılayanlarla gelir durumunu düşük algılayanlar arasında, gelir durumunu orta olarak algılayanlar lehine anlamlı düzeye ulaşmaktadır. Özetle özellikle gelir durumunu orta olarak değerlendirenler daha dindar olma eğilimindedir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular göre “dindarlık gelir durumuna göre farklılaşacaktır; gelir durumu yükseldikçe dindarlık düzeyi azalacaktır” şeklindeki hipotezimiz tamamen doğrulanmamıştır.

#### 3.2.2.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Gelir Durumu

Gelir düzeyine göre gurur ve alçakgönüllülük eğilimlerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 24’de verilmiştir.

**Tablo 24: Gelir Algısına Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeyine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Gelir	N	X	SS	F	p	Fark
Gurur	1. Düşük	168	4,76	1,69	3,860	<b>,021</b>	1-2
	2. Orta	717	5,11	1,61			
	3. İyi	174	4,86	1,82			
	Toplam	1059	5,01	1,66			
Alçakgönüllülük	1. Düşük	173	4,84	1,48	1,115	,328	-
	2. Orta	721	4,70	1,58			
	3. İyi	173	4,58	1,71			
	Toplam	1067	4,70	1,59			

Tablo 24’deki bulgulara göre *gurur* eğiliminde en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *orta* (ort. 5,11) olarak algılayanlar iken bu grubu gelir düzeyini *iyi* (ort. 4,86) olarak değerlendirenler takip etmektedir ve en son sırada gelir durumunu *düşük* (ort. 4,76) olarak değerlendirenler yer almaktadır. Yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyine göre katılımcıların *gurur* eğiliminden aldıkları ortalamalar arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p < .05$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testine göre, gelir düzeyi *düşük* olan grup ile gelir düzeyi *orta* olan grup arasında fark vardır.

*Alçakgönüllülük* eğiliminde en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir düzeyini *düşük* (ort. 4,84) olarak algılayanlar iken bu grubu gelir düzeyini *orta* (ort. 4,70) olarak değerlendirenler takip etmektedir ve en son sırada gelir durumunu *iyi* (ort. 4,58) olarak

değerlendirenler yer almaktadır. Buna göre gelir düzeyi düştükçe *alçakgönüllülük eğilimi* artmaktadır. Ancak yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyine göre katılımcıların *alçakgönüllülüğünden* aldıkları ortalamalar arasında anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>.05$ ).

Araştırmada elde edilen bulgu, Gediksiz (2013)'in çalışması ile paralellik göstermektedir. Gediksiz (2013), çalışmasında gelir düzeyleri ile *alçakgönüllülük* arasında ilişki bulunmamasının nedenini *alçakgönüllülüğün* kişiliğin altı boyutundan biri olarak ele alınmasıyla ve *alçakgönüllülüğün* içsel bir boyut olmasıyla açıklanabileceği şeklinde yorumlamıştır. Literatürde gelir düzeyi ile *alçakgönüllülük* ve *gurur* eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla elde edilen sonuç, araştırmaya katılan öğrencilerin gelir düzeylerinin alçakgönüllülük eğilimleri üzerinde etkili olmadığı, alçakgönüllülük düzeylerinin genel olarak birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkarak “*gelir durumuna göre alçakgönüllülük ve gurur eğilimi farklılaşacaktır; gelir düzeyi düştükçe alçakgönüllülük gurur eğilimleri düşecektir*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

### **3.2.3. Sosyal Çevreye İlişkin Bulgular ve Yorumları**

Bu başlık altında affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile sosyal çevre değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan t-test analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdikleri *sosyal çevre, bireylerin affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

#### **3.2.3.1. Affetme ve Sosyal Çevre**

Affetme ve boyutlarının sosyal çevre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 25’de verilmiştir.

Tablo 25’deki bulgulara göre katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevreye göre *kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, affetme toplamda, affedicilik* ve *Tanrı'nın affına inanma* boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 25: Sosyal Çevreye Göre Affetme Eğilimine İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Sosyal Çevre	N	X	SS	t	p
<b>Kendini Affetme</b>	Kentsel	780	4,45	0,85	1,271	,204
	Kırsal	300	4,37	0,85		
<b>Başkalarını Affetme</b>	Kentsel	780	4,33	1,23	-,510	,610
	Kırsal	300	4,37	1,14		
<b>Durumu Affetme</b>	Kentsel	780	4,60	0,94	1,833	,067
	Kırsal	300	4,48	1,01		
<b>Affetme Toplam</b>	Kentsel	780	4,46	0,76	,929	,353
	Kırsal	300	4,41	0,75		
<b>Affedicilik</b>	Kentsel	780	3,23	0,66	-,481	,631
	Kırsal	300	3,25	0,59		
<b>Tanrı'nın Affına İnanma</b>	Kentsel	777	6,10	1,40	-,027	,979
	Kırsal	299	6,10	1,33		

Bireyin hayatının çoğunu kırsal ya da kentsel bir çevrede geçirmiş olması veya halen köyde ya da kentte hayatını sürdürmesi, bireyin her türlü tutum ve davranışlarında, kişiliğinde, dünya görüşünde ve benimsediği değerler de dâhil olmak üzere tüm yaşam tarzı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Hökelekli, 2010: 96; Ayten, 2009b: 130). Çünkü kırsal ve kentsel çevrede imkânlar, insan ilişkileri ve yaşam şartları birbirinden farklıdır. Zira köy ve kasaba gibi kırsal yerleşim merkezlerinde, daha çok birincil ilişkiler ön plandadır ve akrabalık ve komşuluk ilişkileri ortamı daha canlıdır. Kent merkezlerinde ise, ikincil ilişkiler esastır. Komşuluk ve akrabalık ilişkilerinin biçimi kırsal yerleşim merkezlerine göre daha farklılık gösterir ve bireysellik daha ön plandadır (Ayten, 2009b: 130 ). Dolayısıyla kırsalda birincil ilişkilerin daha ön planda olması, ilişkileri sürdürme bağlamında özellikle başkalarını affetme önemli bir olgu olarak değerlendirilebilir. Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda içinde, özellikle beyazlarla siyahların karşılaştırıldığı çalışmalarda sosyal çevre, kültür ve ekonomik duruma dikkat çekilmektedir (McFarland ve diğ., 2012). Yapılan çalışmalarda siyahilerin, beyazlardan daha fazla affetmeye eğilimli olduğu (McFarland ve diğ., 2012; Krause, 2012) tespit edilmiştir. Araştırmacılar bu sonuçlarda siyahlar ve beyazların sahip oldukları sosyal çevrenin, kültürel yapının ve ekonomik şartların farklı olmasının etkisinin olabileceğini belirtmektedir (Smith ve McFarland, 2015).

Bu çerçevede, bireylerin hayatlarının çoğunu geçirdikleri çevrelerin affetme eğilimlerinde etkili olup olmadığı incelenmesi sonunda sosyal çevrenin affetme eğilimleri üzerinde herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde kırsaldakilerin kenttekilere göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olacağı şeklindeki hipotezin tespit edildiği Ayten (2009a) ve Uysal (2015)'in çalışmasında arada anlamlı farklılık çıkmamıştır. Yine Asıcı (2013)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da benzer şekilde yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerinin öğrencilerin affetme eğilimlerinde bir farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, hayatının çoğunu kırsalda ve kentte geçirenlerin affetme eğilimleri açısından benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, “sosyal çevreye göre affetme eğilimi farklılaşacaktır, hayatının çoğunu kırsal kesimde geçirenlerin affetme eğilimi hayatının çoğunu kentsel bölgede geçirenlere göre daha yüksek olacaktır” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

### 3.2.3.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Çevre

Ruh sağlığı göstergelerinin sosyal çevre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

**Tablo 26: Sosyal Çevreye Göre Ruh Sağlığına İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Sosyal Çevre	N	X	SS	t	P																																																				
Depresyon	Kentsel	780	1,46	0,81	-1,420	,156																																																				
	Kırsal	300	1,53	0,81			Anksiyete	Kentsel	780	0,96	0,65	-2,117	<b>,034</b>	Kırsal	300	1,06	0,67	Olumsuz Benlik	Kentsel	780	1,05	0,70	-1,471	,142	Kırsal	300	1,12	0,71	Somatizasyon	Kentsel	780	0,84	0,68	-,230	,818	Kırsal	300	0,85	0,64	Hostilite	Kentsel	780	1,27	0,75	-1,232	,218	Kırsal	300	1,33	0,78	KSE Toplam	Kentsel	780	1,11	0,62	-1,587	,113	Kırsal
Anksiyete	Kentsel	780	0,96	0,65	-2,117	<b>,034</b>																																																				
	Kırsal	300	1,06	0,67			Olumsuz Benlik	Kentsel	780	1,05	0,70	-1,471	,142	Kırsal	300	1,12	0,71	Somatizasyon	Kentsel	780	0,84	0,68	-,230	,818	Kırsal	300	0,85	0,64	Hostilite	Kentsel	780	1,27	0,75	-1,232	,218	Kırsal	300	1,33	0,78	KSE Toplam	Kentsel	780	1,11	0,62	-1,587	,113	Kırsal	300	1,18	0,63								
Olumsuz Benlik	Kentsel	780	1,05	0,70	-1,471	,142																																																				
	Kırsal	300	1,12	0,71			Somatizasyon	Kentsel	780	0,84	0,68	-,230	,818	Kırsal	300	0,85	0,64	Hostilite	Kentsel	780	1,27	0,75	-1,232	,218	Kırsal	300	1,33	0,78	KSE Toplam	Kentsel	780	1,11	0,62	-1,587	,113	Kırsal	300	1,18	0,63																			
Somatizasyon	Kentsel	780	0,84	0,68	-,230	,818																																																				
	Kırsal	300	0,85	0,64			Hostilite	Kentsel	780	1,27	0,75	-1,232	,218	Kırsal	300	1,33	0,78	KSE Toplam	Kentsel	780	1,11	0,62	-1,587	,113	Kırsal	300	1,18	0,63																														
Hostilite	Kentsel	780	1,27	0,75	-1,232	,218																																																				
	Kırsal	300	1,33	0,78			KSE Toplam	Kentsel	780	1,11	0,62	-1,587	,113	Kırsal	300	1,18	0,63																																									
KSE Toplam	Kentsel	780	1,11	0,62	-1,587	,113																																																				
	Kırsal	300	1,18	0,63																																																						

Tablo 26'ya göre hayatının çoğunu kırsal bir çevrede geçirmiş olanların *depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite belirtileri ve kısa semptom envanteri* toplamında ortalama puanları hayatının çoğunu kentsel bir çevrede geçirmiş olanların ortalama puanlarından daha fazladır. Ancak yapılan t-testi sonucuna göre aradaki bu farklar anlamlı düzeyde değildir ( $p>.05$ ). Bununla birlikte hayatının çoğunu kırsal bir çevrede geçirmiş olanların *anksiyete* belirtisinde aldıkları ortalama puanlar (ort. 1,06), hayatının çoğunu kentsel bir çevrede geçirmiş olanların ortalama puanlarından (ort. 0,96) daha fazladır ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<.05$ ). Yani kırsal kesimden gelenler kenttekilere göre daha fazla *anksiyete* belirtisi yaşamaktadırlar.

Yaşanılan bölgenin ruhsal hastalıklar ve ruhsal hastalıklarla ilgili yardım alma arayışlarını etkileyip etkilemediği, ruhsal hastalıkların kent yaşamında mı kırsalda mı daha fazla görüldüğü üzerinde tartışılan bir konulardan biridir (Üçkardeş, 2015). Bu konuda ülkemizdeki araştırmalar kesin bir sonuç vermemekle birlikte, kırsal kesimde şehirlere göre özellikle depresyonun daha fazla görüldüğünü belirten yazarlar olduğu gibi (Savrun, 1999: 14; Üçkardeş, 2015), kentlerde ruhsal hastalıkların daha fazla görüldüğünü belirten araştırmacılar da mevcuttur (Önen ve diğ., 1995). Üçkardeş (2015), özellikle ülkemizde yapılan çalışmalarda psikiyatrik belirtilerin kent ve kırsalda benzer oranda görüldüğü fakat kırsalda etiketlenme endişesinin daha fazla olması nedeniyle yardım arayışlarının az olduğu üzerinde durulduğuna dikkat çekmektedir. Önen ve diğ. (1995), ülkemizde yaşanan kapitalistleşme ve bunun getirdiği iç göç yani şehirleşme sürecinin sosyal sınıf ve tabakalaşma sisteminin karmaşıktırdığını, bunun da kentsel ve kırsal kültür grubunun yanı sıra yeni kentli kültür grubunu ortaya çıkardığını belirtmektedir. Değer çatışmaları, çelişkiler ve kopmaların en dramatik boyutlarda bu kesimde yaşandığını belirten yazarlar, buna uyumlu olarak Türkiye'de, daha önce kentsel yerleşimlerde yapılan çalışmaların depresyon prevalans oranlarının, kırsal yerleşimlerde yapılan çalışmaların oranlarına göre daha yüksek bulunduğunu bildirmektedirler. Ayrıca Üçkardeş (2015), uluslararası birçok çalışmada stresli yaşam koşulları ve sosyal destek azlığının kentlerde daha fazla olması görüşünden yola çıkarak kentleşmenin depresyon, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi birçok ruhsal hastalığın duyarlığında artışa ve daha fazla görülmesine neden olduğunu aktarmaktadırlar.

Araştırmada elde edilen bulguya göre yaşamının çoğunu *kırsal* kesimde geçirmiş öğrencilerin *kenttekilere* göre daha fazla anksiyete belirtisi yaşadığı tespit edilmiştir. Daha önce de ifade edildiği gibi kırsal ve kentsel yaşantının ruh sağlığı üzerindeki etkileri açısından araştırma bulguları farklılık göstermektedir (Savrun, 1999: 14; Üçkardeş, 2015; Önen ve diğ., 1995). Ancak bu çalışma için kırsal kesimden büyük bir şehire gelen öğrencilerde, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabalarının öğrencilerin kaygı düzeyini arttırdığı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bulgulara göre hayatının çoğunu kentsel ya da kırsal kesimde geçirmiş öğrencilerde ruh sağlığının diğer göstergelerinde ve KSE toplam puanında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Alan yazında bu bulguyla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (Koç ve Polat, 2006; Göcen, 2012). Örneğin, Koç ve Polat (2006)'ın çalışmasında yerleşim yeri ile ruh sağlığı arasında fark bulunmadığı, bir başka deyişle yerleşim yeri ruh sağlığı için bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Yazarlar bunun nedenini hangi yerleşim yerinden gelirse gelsin öğrencileri etkileyen çevresel faktörlerin benzer olması ve bunlarla baş etmede yerleşim yerinin bir faktör olarak algılanmaması şeklinde yorumlamışlardır. Benzer şekilde Göcen (2012: 251) çalışmasında, bireyin bulunduğu sosyal çevrenin psikolojik iyi olma bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir.

Sonuç olarak araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, “*sosyal çevreye göre ruh sağlığı farklılaşacaktır, hayatının çoğunu kentsel kesimde geçirenlerin ruhsal rahatsızlık belirtisi düzeyi hayatının çoğunu kırsal bölgede geçirenlere göre daha düşük olacaktır*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

### **3.2.3.3. Dindarlık ve Sosyal Çevre**

Dindarlık düzeylerinin sosyal çevre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27’ye göre hayatının çoğunu kırsal bir çevrede geçirmiş olanların dindarlığın *inanç-etki* boyutunda, *dindarlık toplamda* ve *dinsel eğilimden* aldıkları ortalama puanları hayatının çoğunu kentsel bir çevrede geçirmiş olanların ortalama puanlarından daha fazladır. Ancak yapılan t-testi sonucuna göre aradaki bu farklar anlamlı düzeyde değildir ( $p > .05$ ). Bununla birlikte hayatının çoğunu kırsal bir çevrede geçirmiş olanların

dindarlığın *ibadet-bilgi* boyutundan aldıkları ortalama puanlar (ort. 2,92), hayatının çoğunu kentsel bir çevrede geçirmiş olanların ortalama puanlarından (ort. 2,83) daha fazladır ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<.05$ ). Hayatının çoğunu kırsal bir çevrede geçirmiş olanlar kenttekilere göre daha fazla ibadetlerini yerine getirmektedirler.

**Tablo 27: Sosyal Çevreye Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Sosyal Çevre	N	X	SS	t	p
<b>İnanç&amp;Etki</b>	Kentsel	780	3,56	0,55	-,275	,784
	Kırsal	300	3,57	0,46		
<b>İbadet&amp;Bilgi</b>	Kentsel	780	2,83	0,65	-2,110	<b>,035</b>
	Kırsal	300	2,92	0,61		
<b>Dindarlık Toplam</b>	Kentsel	780	3,20	0,52	-1,494	,135
	Kırsal	300	3,25	0,46		
<b>Dinsel Eğilim</b>	Kentsel	780	3,20	0,48	-,483	,629
	Kırsal	300	3,21	0,44		

Bireyin hayatının çoğunu kırsal ya da kentsel bir çevrede geçirmiş olması veya halen köyde ya da kentte hayatını sürdürmesi yani sosyal çevresi; cinsiyet, yaş, eğitim gibi dini tutum ve davranışları etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Hökelekli, 2010; Ayten, 2009b). Sosyal çevre faktörü ile dindarlık arasında genel anlamda güçlü ilişkiler olduğu, yerleşim yeri küçüldükçe dindarlığın artacağı görüşü yaygındır (Göcen, 2012; Argyle ve Hallahmi, 2004). Nitekim Göcen (2012)'nin çalışmasında küçük yerleşim biriminde yaşayanların dini eğilimlerinin büyük yerleşim biriminde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine Diyanet İşleri Başkanlığı'nın yürüttüğü Türkiye'de Dini Hayat (2014: 239) adlı kapsamlı çalışması da kırsaldakilerin kenttekilere göre kendilerini daha dindar hissettikleri tespit edilmiştir. Apaydın (2001: 189)'nin, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir diğer çalışmada köyde yaşayanların dini tutumlarının diğer yerleşim yerlerinde yaşayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Bunlarla birlikte Mehmedoğlu (2011), birçok çalışmada sosyal çevre faktörüne göre, Allah inancı bakımından aynı; fakat diğer tutum ve davranışlar bakımından farklı bulgulara ulaşıldığını, dolayısıyla bu sonuçların ülkemizde kırsal ve kentsel kesimlerinde yaşayan insanların aynı inanç özüne sahip olduklarının ancak dindarlık



anlayışı, uygulaması ve yoğunlaşmasında farklılaştıklarının işareti olabileceğini bildirmektedir. Nitelik kentleşme unsuru ruh sağlığı, dini tutum ve davranışlar ve değerler gibi birçok faktör üzerinde çeşitli şekillerde etkilere ve farklılaşmalara sebep olabilmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre hayatının çoğunu kırsalda geçirmiş öğrencilerin hayatlarını kentte geçirmiş olanlara göre dindarlığın bütün boyutlarında ve dinsel eğilim düzeylerinde aldıkları ortalamalar daha yüksektir. Ancak bu farklılık sadece ibadet-bilgi boyutunda anlamlı düzeye ulaşmaktadır. Yani, hayatının çoğunu kırsal bir çevrede geçirmiş olanlar kenttekilere göre daha fazla ibadetlerini yerine getirmektedirler. Bu bulgu literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Göcen, 2012; Apaydın, 2001).

Sonuç olarak araştırmada elde edilen bulgulara göre, “sosyal çevreye göre dindarlık ve dinsel eğilim farklılaşacaktır; hayatının çoğunu kırsal kesimde geçirenlerin dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri, hayatının çoğunu kırsal bölgede geçirenlere göre daha yüksek olacaktır” şeklindeki hipotezimiz kısmen desteklenmiştir.

#### 3.2.3.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Sosyal Çevre

Gurur ve alçakgönüllülük eğilimlerinin sosyal çevre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

**Tablo 28: Sosyal Çevreye Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeyine Düzeylerine İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Sosyal Çevre	N	X	SS	t	p
<b>Gurur</b>	Kentsel	774	4,98	1,70	-1,451	,147
	Kırsal	296	5,14	1,58		
<b>Alçakgönüllülük</b>	Kentsel	777	4,71	1,59	-,072	,943
	Kırsal	300	4,72	1,60		

Tablo 28’e göre hayatının çoğunu kırsal bir çevrede geçirmiş olanların *gurur ve alçakgönüllülük* eğiliminden aldıkları ortalama puanlar, hayatının çoğunu kentsel bir çevrede geçirmiş olanların ortalama puanlarından daha fazladır. Ancak yapılan t-testi sonucuna göre aradaki bu farklar anlamlı düzeyde değildir ( $p>.05$ ).

İnsanın içinde yaşadığı sosyal çevre ve kültürel yapı onların değerlere verdiği önemi etkileyebilmekte ve şekillendirebilmektedir. Zira Rokeach (1973), bir insanın sahip olduğu değerlerin, içinde bulunulan kültürün ve kurumların ürünü olduğunu belirtmektedir (akt. Mehmedoğlu, 2006a). Son dönemde pozitif psikoloji üzerinde çalışanlar özellikle gurur ve alçakgönüllülük eğilimde kültürel farkların çalışılması gerektiğine işaret etmektedirler (Exline ve Hill, 2012; Rowatt ve diğ., 2006; Exline ve Geyer, 2004). Çalışmamızda çıkan sonuca göre Türk toplumunda gurur ve alçakgönüllülük eğilimleri açısından hayatının çoğunu kırsal ve kentsel alanda geçirenlerin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgulara göre “*sosyal çevreye göre alçakgönüllülük ve gurur eğilimi farklılaşacaktır; hayatının çoğunu kırsalda geçirmiş olanların, hayatının çoğunu kentte geçirmiş olanlara göre alçakgönüllülük eğilimleri daha yüksek ve gurur eğilimleri daha düşük olacaktır*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

#### **3.2.4. Fakülteye İlişkin Bulgular ve Yorumları**

Bu başlık altında affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile öğrenim görülen fakülte değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan ANOVA testi analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda *öğrenim görülen fakülte değişkeni bireylerin affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

##### **3.2.4.1. Affetme ve Fakülte**

Öğrenim görülen fakülteye göre affetme ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29’daki bulgulara göre *kendini affetme* boyutunda en yüksek ortalamaya sahip grup Mühendislik Fakültesi öğrencileridir. *Başkalarını affetme, durumu affetme, toplam affetme* boyutlarında ise İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ortalama puanı diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden daha fazladır. Ancak yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların *kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, toplam affetme* ölçeklerine verdikleri cevapların ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığını göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 29: Fakülteye Göre Affetme Eğilimine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Fakülte	N	X	SS	F	p	Fark
<b>Kendini Affetme</b>	1. Mühendislik	149	4,49	0,87	,727	,574	-
	2. İlahiyat	256	4,40	0,82			
	3. İİBF	273	4,38	0,90			
	4. Fen Edebiyat	201	4,43	0,84			
	5. Eğitim	213	4,48	0,82			
	Toplam	1092	4,43	0,85			
<b>Başkalarını Affetme</b>	1. Mühendislik	149	4,23	1,25	1,822	,122	-
	2. İlahiyat	256	4,50	1,13			
	3. İİBF	273	4,30	1,27			
	4. Fen Edebiyat	201	4,25	1,24			
	5. Eğitim	213	4,38	1,13			
	Toplam	1092	4,34	1,21			
<b>Durumu Affetme</b>	1. Mühendislik	149	4,53	0,99	1,736	,140	-
	2. İlahiyat	256	4,70	0,90			
	3. İİBF	273	4,55	1,01			
	4. Fen Edebiyat	201	4,51	0,99			
	5. Eğitim	213	4,51	0,89			
	Toplam	1092	4,57	0,96			
<b>Affetme Toplam</b>	1. Mühendislik	149	4,42	0,77	1,320	,261	-
	2. İlahiyat	256	4,53	0,71			
	3. İİBF	273	4,41	0,82			
	4. Fen Edebiyat	201	4,40	0,77			
	5. Eğitim	213	4,46	0,70			
	Toplam	1092	4,45	0,76			
<b>Affedicilik</b>	1. Mühendislik	149	3,13	0,66	6,250	,000	2-1, 2-3 2-4, 2-5
	2. İlahiyat	256	3,41	0,61			
	3. İİBF	273	3,22	0,64			
	4. Fen Edebiyat	201	3,19	0,66			
	5. Eğitim	213	3,20	0,64			
	Toplam	1092	3,24	0,64			
<b>Tanrı'nın Affına İnanma</b>	1. Mühendislik	148	5,87	1,51	6,206	,000	2-1, 2-5 3-5
	2. İlahiyat	256	6,34	1,06			
	3. İİBF	273	6,23	1,35			
	4. Fen Edebiyat	201	6,11	1,34			
	5. Eğitim	210	5,80	1,58			
	Toplam	1088	6,10	1,37			

*Affedicilik* boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup İlahiyat Fakültesi öğrencileri (ort. 3,41) iken bu grubu sırasıyla İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri (ort. 3,22), Eğitim Fakültesi öğrencileri (ort. 3,20), Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri (ort. 3,19) ve son olarak Mühendislik Fakültesi öğrencileri (ort. 3,13) takip etmektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların *affedicilik* ölçeğine verdikleri cevapların ortalamaları arasında anlamlı bir

fark göstermektedir ( $p < .001$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

*Tanrı'nın affına inanma* boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup İlahiyat Fakültesi öğrencileri (ort. 6,34) iken bu grubu sırasıyla İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri (ort. 6,23), Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri (ort. 6,11), Mühendislik Fakültesi öğrencileri (ort. 5,87) ve son olarak Eğitim Fakültesi öğrencileri (ort. 5,80) takip etmektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların *Tanrı'nın affına inanma* boyutlarına verdikleri cevapların ortalamaları arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p < .05$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin, Mühendislik Fakültesi öğrencileri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre daha fazla *Tanrı'nın affına inanma* eğiliminde olduğunu göstermektedir. Ayrıca İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin *Tanrı'nın affına inanma* eğilimi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden daha yüksektir.

İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin kendini affetme hariç başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma eğilimlerindeki ortalamalarının diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek çıkmış olması manidardır. Her ne kadar bu farklar kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeylerinde anlamlı bir düzeye ulaşmasa da, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma düzeylerinde oldukça anlamlı bir seviyeye ulaşmıştır. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık seviyeleri diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksektir. Dolayısıyla İlahiyat Fakültesi öğrencileri dindarlık seviyesi yüksek bir grubu oluşturmaktadır. Bir kişilik mizacı olarak sürekli affetme eğilimi olarak tanımlanan affedicilik, olaylardan ve durumlardan bağımsız olarak kişinin affetme eğilimini göstermektedir (Berry ve diğ., 2005). Bir kişilik özelliği olan affediciliğin İlahiyat öğrencilerinde diğer fakülte öğrencilerine göre daha öne çıkan bir özellik olarak görünmektedir. Benzer şekilde Mehmedoğlu (2004), kişilik ve dindarlık üzerine yaptığı çalışmasında dindar grubun genel olarak yardım edici, affedici, iyiliksever, alçakgönüllü ve sabırlı özellikler gösterdiğini belirtmektedir. Yine, Mehmedoğlu (2006a), diğer bir çalışmasında İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde değerler ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin

en fazla kendini aşma ana değer grubunun ilk ayağını oluşturan iyilikseverliğe önem verdiklerini ve dindarlığın, gelenekten sonra en olumlu ilişkiyi iyilikseverlikle gösterdiğini tespit etmiştir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar, “*fakültele göre affetme eğilimi farklılaşacaktır; İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin affetme eğilimi diğer fakülte öğrencilerine göre daha iyi olacaktır*” şeklindeki hipotezimiz büyük oranda desteklenmiştir.

#### **3.2.4.2. Ruh Sağlığı ve Fakülte**

Öğrenim görülen fakülteye göre affetme ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30’a göre Mühendislik fakültesi öğrencilerinin *anksiyete, olumsuz benlik, hostile belirtileri ve kısa semptom envanteri* toplamındaki ortalama puanları diğer fakülte öğrencilerinin ortalama puanlarından daha fazladır. Ancak yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların *depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostile belirtileri ve kısa semptom envanteri* ölçeklerine verdikleri cevapların ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığını göstermektedir ( $p>.05$ ).

Araştırma bulgularına göre öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların ruhsal rahatsızlık belirti düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak her ne kadar anlamlılık seviyesine ulaşmasa da Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin *anksiyete, olumsuz benlik, hostile belirtileri ve kısa semptom envanteri* ortalama puanlarının diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olması dikkat çekicidir. Bu durum Sakarya Üniversite’sinde özellikle Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin daha fazla stres altında olma eğiliminde olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Ülkemizde farklı fakültelerdeki öğrencilerin ruh sağlığının karşılaştırıldığı çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiğini görüyoruz. Örneğin, Özdel ve diğ. (2002: 156)’nin üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada en yüksek oranda depresyon belirtisi Fen-Edebiyat Fakültesi, en düşük depresyon belirtisi ise İktisat Fakültesi öğrencilerinde görüldüğü tespit edilmiştir. Özdel ve diğ. (2002: 160), İktisat Fakültesindeki öğrencilerinin daha az depresif belirti sergilemesini, bu grubun gelir düzeyi yüksek ve daha çok il merkezinden gelen öğrencilerden oluşması nedeniyle diğerlerine göre daha az kent uyumu ve ekonomik sorun yaşamalarından kaynaklanmış

olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada gelecek kaygısının mezuniyet sonrası iş garantisi daha yüksek olan öğretmenlik mesleğine yönelik eğitim veren bölüm öğrencilerinde daha düşük olduğu tespit edilmiştir (çalışmanın örnekleminde yer alan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunu sınıf öğretmenliği ve PDR öğrencileri oluşturmaktadır) (Erdur-Baker ve Bıçak, 2006: 63).

**Tablo 30: Fakülteye Göre Ruh Sağlığına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Fakülte	N	X	SS	F	p	Fark
Depresyon	1. Mühendislik	149	1,45	0,80	,919	,479	-
	2. İlahiyat	256	1,49	0,79			
	3. İİBF	273	1,49	0,83			
	4. Fen Edebiyat	201	1,55	0,84			
	5. Eğitim	213	1,40	0,81			
	Toplam	1092	1,48	0,81			
Anksiyete	1. Mühendislik	149	1,05	0,68	,993	,410	-
	2. İlahiyat	256	1,00	0,61			
	3. İİBF	273	0,99	0,67			
	4. Fen Edebiyat	201	0,98	0,63			
	5. Eğitim	213	0,92	0,68			
	Toplam	1092	0,99	0,65			
Olumsuz Benlik	1. Mühendislik	149	1,18	0,73	2,031	,088	-
	2. İlahiyat	256	0,99	0,64			
	3. İİBF	273	1,10	0,75			
	4. Fen Edebiyat	201	1,08	0,68			
	5. Eğitim	213	1,03	0,68			
	Toplam	1092	1,07	0,70			
Somatizasyon	1. Mühendislik	149	0,86	0,66	,233	,920	-
	2. İlahiyat	256	0,81	0,65			
	3. İİBF	273	0,84	0,66			
	4. Fen Edebiyat	201	0,84	0,64			
	5. Eğitim	213	0,87	0,70			
	Toplam	1092	0,84	0,66			
Hostilite	1. Mühendislik	149	1,37	0,77	1,472	,208	-
	2. İlahiyat	256	1,22	0,73			
	3. İİBF	273	1,30	0,78			
	4. Fen Edebiyat	201	1,33	0,75			
	5. Eğitim	213	1,22	0,76			
	Toplam	1092	1,28	0,76			
KSE Toplam	1. Mühendislik	149	1,18	0,64	,752	,557	-
	2. İlahiyat	256	1,11	0,59			
	3. İİBF	273	1,14	0,64			
	4. Fen Edebiyat	201	1,15	0,61			
	5. Eğitim	213	1,08	0,64			
	Toplam	1092	1,13	0,62			

Ayrıca özellikle İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ruhsal durumunun daha iyi olacağını öne süren çalışmalarda bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir (Altıntaş, 2014; Kımtır, 2014; Yapıcı, 2007; Ekşi, 2001). Altıntaş (2014)'ın DEÜ İlahiyat Fakültesi öğrencileri ile Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin depresyon belirti düzeyleri fakülteye göre farklılaşmamıştır. Yine Kımtır (2014)'in çalışmasında depresif duygulanım düzeyleri fakülteye göre farklılaşmamıştır. Yapıcı'nın (2007: 210-211) çalışmasında en yüksek depresyon belirti düzeyine sahip Mimarlık ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin, en düşük depresyon belirti düzeyine sahip Ziraat Fakültesi öğrencileri ile anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Ancak aynı çalışmada yüksek seviyede dini eğitimin verildiği İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin depresyon belirti düzeyleri, diğer fakülte ve bölümlerdeki öğrenciler ile bir farklılaşma göstermemiştir. Kımtır (2008)'in, çalışmasında üniversiteli öğrencilerin fakülteye göre benlik saygısı düzeylerinde bir farklılaşma olmamıştır. Bununla birlikte anlamlılık düzeyine ulaşmasa bile İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin diğer fakülte öğrencilerine göre nispeten daha yüksek bir eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak araştırma bulgularına göre farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında, ruhsal rahatsızlık belirti düzeyleri açısından bir farklılaşmanın olmadığı dolayısıyla gençlerin ruh sağlığı düzeylerine sadece öğrenim gördükleri okuldan ziyade diğer sosyo-demografik değişkenlerin etki ettiği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar, *“fakülteye göre ruhsal rahatsızlık belirti düzeyleri farklılaşacaktır; İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ruhsal rahatsızlık belirti düzeyleri diğer fakülte öğrencilerine göre daha düşük olacaktır”* şeklindeki hipotezimiz desteklenmediğini göstermektedir.

#### **3.2.4.3. Dindarlık ve Fakülte**

Öğrenim görülen fakülteye göre affetme ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31'e göre dindarlığın *inanç-etki* boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup İlahiyat Fakültesi öğrencileri (ort. 3,69) iken bu grubu sırasıyla İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri (ort. 3,58), Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri (ort. 3,54), Eğitim

Fakültesi öğrencileri (ort. 3,51) ve son olarak Mühendislik Fakültesi öğrencileri (ort. 3,44) takip etmektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların dindarlığın *inanç-etki* boyutunda aldıkları ortalamalar arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.001$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin *inanç-etki* düzeylerinin, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerine, Eğitim Fakültesi öğrencilerine ve Mühendislik Fakültesi öğrencileri göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 31: Fakülteye Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Fakülte	N	X	SS	F	p	Fark
İnanç&Etki	1. Mühendislik	149	3,44	0,56	6,603	,000	2-1, 2-4, 2-5
	2. İlahiyat	256	3,69	0,33			
	3. İİBF	273	3,58	0,56			
	4. Fen Edebiyat	201	3,54	0,53			
	5. Eğitim	213	3,51	0,60			
	Toplam	1092	3,57	0,52			
İbadet&Bilgi	1. Mühendislik	149	2,57	0,62	109,131	,000	2-1, 2-3 2-4, 2-5
	2. İlahiyat	256	3,47	0,32			
	3. İİBF	273	2,67	0,58			
	4. Fen Edebiyat	201	2,68	0,58			
	5. Eğitim	213	2,72	0,61			
	Toplam	1092	2,86	0,64			
Dindarlık Toplam	1. Mühendislik	149	3,00	0,52	55,286	,000	2-1, 2-3 2-4, 2-5
	2. İlahiyat	256	3,58	0,25			
	3. İİBF	273	3,13	0,50			
	4. Fen Edebiyat	201	3,11	0,48			
	5. Eğitim	213	3,12	0,53			
	Toplam	1092	3,21	0,50			
Dinsel Eğilim	1. Mühendislik	149	3,08	0,49	24,771	,000	2-1, 2-3 2-4, 2-5
	2. İlahiyat	256	3,44	0,32			
	3. İİBF	273	3,17	0,49			
	4. Fen Edebiyat	201	3,16	0,46			
	5. Eğitim	213	3,09	0,49			
	Toplam	1092	3,20	0,47			

Dindarlığın *ibadet-bilgi* boyutunda, *toplam dindarlık* ölçeğinde ve *dinsel eğilim* ölçeğinden en yüksek ortalamaya sahip olan grup İlahiyat Fakültesi öğrencileridir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların dindarlığın *ibadet-bilgi*, *toplam dindarlık* ve *dinsel eğilim* ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.001$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, İlahiyat Fakültesi



öğrencileri ile diğer fakülte öğrencileri *ibadet-bilgi, toplam dindarlık ve dinsel eğilim* açısından fark olduğunu göstermektedir.

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgulara göre İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin, diğer fakültede öğrencilerine göre hem dindarlık seviyeleri daha yüksektir hem de ilahiyat fakültesi öğrencileri daha fazla iç güdümlü dindar olma eğilimindedirler. Beklenen bir sonuç olan bu farklılaşma, yüksek din eğitimi alan İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin aldıkları eğitimi içselleştirdiklerini göstermektedir. Ayrıca İlahiyat Fakültesi'ne gelen öğrencilerin büyük çoğunlukla İmam Hatip Lisesi'den ve dindar bir çevreden geldikleri de düşünülürse sonuç daha anlaşılır olmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Şahin, 1999; Kıymter, 2008; Yapıcı, 2007).

Sonuç olarak elde edilen bulgulardan hareketle *“fakültele göre dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri farklılaşacaktır; İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık ve dinsel eğilim düzeyleri diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olacaktır”* şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir.

#### 3.2.4.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Fakülte

Öğrenim görülen fakülteye göre gurur ve alçakgönüllülük eğilimlerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

**Tablo 32: Fakülteye Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Fakülte	N	X	SS	F	p	Fark
<b>Gurur</b>	1. Mühendislik	149	4,58	1,72	3,324	<b>,010</b>	1-2, 1-3 1-4, 1-5
	2. İlahiyat	256	5,05	1,65			
	3. İİBF	273	5,18	1,73			
	4. Fen Edebiyat	201	5,08	1,67			
	5. Eğitim	213	5,02	1,55			
	Toplam	1092	5,02	1,67			
<b>Alçakgönüllülük</b>	1. Mühendislik	149	4,49	1,65	4,046	<b>,003</b>	2-1, 2-3 2-4, 2-5
	2. İlahiyat	256	5,05	1,47			
	3. İİBF	273	4,63	1,68			
	4. Fen Edebiyat	201	4,65	1,57			
	5. Eğitim	213	4,64	1,54			
	Toplam	1092	4,72	1,59			

Tablo 32’ye göre *gurur* eğilimde en düşük ortalamaya sahip olan grup Mühendislik Fakültesi öğrencileridir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, öğrenim görülen fakülte

değişkenine göre katılımcıların *gurur* eğilimi için verdikleri cevapların ortalamaları arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.05$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin *gurur* düzeylerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 32'deki bulgulara göre *alçakgönüllülük* boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup İlahiyat Fakültesi öğrencileri (ort. 5,05) iken bu grubu sırasıyla Eğitim Fakültesi öğrencileri (ort. 6,65), Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri (6,64), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri (ort. 4,65) ve son olarak Mühendislik Fakültesi öğrencileri (ort. 4,49) takip etmektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların *alçakgönüllülük* eğilimi için verdikleri cevapların ortalamaları arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.05$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin *alçakgönüllülük* düzeylerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Pek çok dini gelenekte gurur, kibir, kendini beğenme, bencillik gibi özellikler olumlu karşılanmazken, alçakgönüllülük takdir edilen bir erdem olarak görülür ve tavsiye edilir (Elliott, 2010). İslam dininde de bireyin hem Allah ile olan ilişkilerinde ve hem de insanlarla olan ilişkilerinde alçakgönüllü davranması istenir. Alçakgönüllüğün zıddı olarak değerlendirilebilecek büyüklenme, kibir gibi tutumları ise yasaklanmıştır (Ayten, 2014: 139). Dindarlığın alçakgönüllü olmayı arttırdığına ve etkilediğine dair literatürde deliller bulunmaktadır (Exline ve Hill, 2012; Tangney, 2000). Ayrıca bazı çalışmalarda katılımcıların, alçakgönüllülüğü dini liderler ve dindar kişilerle ilişkilendirilen bir erdem olarak değerlendirdiğini ortaya koymaktadır (Tangney, 2000; Exline ve Geyer, 2004). Araştırmada sonunda İlahiyat Öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha alçakgönüllü çıkması bu çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Türkiye'de dindarlık ile alçakgönüllü olma arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak değerlerle ilgili yapılan çalışmalar bu konuda bir fikir vermektedir. Örneğin, Mehmedoğlu (2006a), İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde değerler ve dindarlık arasındaki ilişkileri Shwartz (1992)'ın değerler ölçeğini kullanarak incelemiştir. Çalışma sonunda dindarlığın, en olumlu ilişkiyi muhafazakârlık değerlerinden gelenek ile sergilediğini tespit edilmiştir. Geleneği oluşturan

“alçakgönüllü olmak, dindar olmak, hayatın verdiklerini kabullenmek, geleneklere saygılı olmak, ılımlı olmak” gibi özellikleri İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dinî algılayış ve anlayışlarındaki etkisine işaret ettiği şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak elde edilen bulgulardan hareketle *“fakültelere göre alçakgönüllülük ve gurur eğilimi farklılaşacaktır; İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin alçakgönüllülük eğilimi diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olacaktır”* şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir.

### **3.2.5. Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyine İlişkin Bulgular ve Yorumları**

Bu başlık altında affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile sınıf düzeyi değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan ANOVA testi analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda *sınıf düzeyi değişkeni bireylerin affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

#### **3.2.5.1. Affetme ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi**

Sınıf düzeyine göre affetme eğiliminin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 33’de verilmiştir.

Tablo 33’deki bulgular, sınıf düzeyine göre öğrencilerin affetme eğilimine ilişkin ölçeğe verdikleri cevapların ortalamalarına ilişkin gruplar arasında herhangi anlam bir fark olmadığını göstermektedir ( $p>.05$ ). Yine affetmenin diğer boyutları arasında da yapılan ANOVA testi sonuçları gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

Çalışmada elde edilen sonuç, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerinin affetme eğilimleri üzerinde etkili olmadığını, affetme düzeylerinin genel olarak birbirine yakın olduğu göstermektedir. Benzer şekilde Asıcı (2013)’nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da benzer şekilde sınıf düzeyinin öğrencilerin affetme eğilimlerinde bir farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 33: Sınıf Düzeyine Göre Affetme Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Sınıf	N	X	SS	F	p	Fark
Kendini Affetme	1. Sınıf	211	4,44	0,83	,770	,511	-
	2. Sınıf	194	4,46	0,88			
	3. Sınıf	475	4,44	0,87			
	4. Sınıf	210	4,35	0,78			
	Toplam	1090	4,43	0,85			
Başkalarını Affetme	1. Sınıf	211	4,21	1,21	1,497	,249	-
	2. Sınıf	194	4,43	1,25			
	3. Sınıf	475	4,33	1,20			
	4. Sınıf	210	4,42	1,17			
	Toplam	1090	4,34	1,21			
Durumu Affetme	1. Sınıf	211	4,46	1,03	1,376	,307	-
	2. Sınıf	194	4,64	0,92			
	3. Sınıf	475	4,59	0,95			
	4. Sınıf	210	4,56	0,93			
	Toplam	1090	4,57	0,96			
Affetme Toplam	1. Sınıf	211	4,37	0,74	1,204	,307	-
	2. Sınıf	194	4,51	0,77			
	3. Sınıf	475	4,46	0,78			
	4. Sınıf	210	4,45	0,71			
	Toplam	1090	4,45	0,76			
Affedicilik	1. Sınıf	211	3,20	0,63	,780	,505	-
	2. Sınıf	194	3,24	0,66			
	3. Sınıf	475	3,24	0,64			
	4. Sınıf	210	3,29	0,66			
	Toplam	1090	3,24	0,64			
Tanrı'nın Affına İnanma	1. Sınıf	209	6,06	1,51	1,454	,225	-
	2. Sınıf	192	5,99	1,53			
	3. Sınıf	475	6,20	1,24			
	4. Sınıf	210	6,03	1,35			
	Toplam	1086	6,10	1,37			

Araştırmadan elde edilen sonuca göre, “sınıf düzeyine göre affetme eğilimi farklılaşacaktır; sınıf düzeyi yükseldikçe affetme eğilimi artacaktır” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir.

### 3.2.5.2. Ruh Sağlığı ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi

Sınıf düzeyine göre ruh sağlığı göstergelerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 34’de verilmiştir.

Tablo 34’deki bulgular, sınıf düzeyine göre öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri ölçeğine verdikleri cevapların ortalamalarına ilişkin gruplar arasında herhangi anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p>.05$ ). Yine ruh sağlığı belirtilerinin diğer boyutları arasında da yapılan ANOVA testi sonuçları gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 34: Sınıf Düzeyine Göre Ruh Sağlığına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Sınıf	N	X	SS	F	p	Fark
Depresyon	1. Sınıf	211	1,51	0,83	,488	,691	-
	2. Sınıf	194	1,43	0,84			
	3. Sınıf	475	1,49	0,82			
	4. Sınıf	210	1,44	0,77			
	Toplam	1090	1,47	0,81			
Anksiyete	1. Sınıf	211	0,98	0,63	,039	,990	-
	2. Sınıf	194	0,97	0,65			
	3. Sınıf	475	0,99	0,67			
	4. Sınıf	210	0,99	0,63			
	Toplam	1090	0,99	0,65			
Olumsuz Benlik	1. Sınıf	211	1,05	0,66	,094	,963	-
	2. Sınıf	194	1,07	0,70			
	3. Sınıf	475	1,08	0,72			
	4. Sınıf	210	1,08	0,69			
	Toplam	1090	1,07	0,70			
Somatizasyon	1. Sınıf	211	0,83	0,61	,753	,521	-
	2. Sınıf	194	0,88	0,71			
	3. Sınıf	475	0,85	0,67			
	4. Sınıf	210	0,79	0,64			
	Toplam	1090	0,84	0,66			
Hostilite	1. Sınıf	211	1,26	0,76	,178	,912	-
	2. Sınıf	194	1,28	0,80			
	3. Sınıf	475	1,28	0,75			
	4. Sınıf	210	1,31	0,75			
	Toplam	1090	1,28	0,76			
KSE	1. Sınıf	211	1,13	0,60	,044	,988	-
	2. Sınıf	194	1,13	0,65			
	3. Sınıf	475	1,14	0,63			
	4. Sınıf	210	1,12	0,60			
	Toplam	1090	1,13	0,62			

Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda ruh sağlığının sınıf düzeylerine göre değişip değişmediğini araştıran çalışmalarda karmaşık sonuçlar elde edilmiştir. Dökmen (1989), üniversite birinci sınıf öğrencilerinde daha çok üniversite ve yeni bir ortama uyum sağlama sorunlarının ön plana çıktığını, son sınıf öğrencilerinde ise öğrencilik yıllarının son bulması, gelecek kaygısı, iş bulma endişesinin ön planda olduğunu ve bu sorunların öğrencilerin ruhsal durumlarını etkileyebileceğini belirtmektedir (akt. Koç ve Polat, 2006). Nitekim bazı çalışmalarda sınıf düzeyi yükseldikçe depresif belirtilerin arttığı bildirilmektedir (Özdel ve diğ., 2002: 166). Özdel ve diğ. (2002: 166), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe depresyon belirti puanlarının arttığı görülmüştür. Buna karşın diğer bir araştırmada yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre depresif duygulanım durumlarında

anlamlılık derecesinde bir farklılık görülmezken söz konusu iki değişken sürekli değişken olarak kabul edilmek suretiyle gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani öğrenciler, sınıfları ilerledikçe daha az depresif belirtiler göstermişlerdir (Kımtar, 2014).

Diğer bir çalışmada ise, öğrencilerin buldukları sınıflara göre kısa semptom envanterinin alt boyutları puan ortalamaları, ikinci sınıflarda en yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin buldukları sınıfları ile ölçeğin alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark, obsesif-kompulsif bozukluk belirtisi ve ek maddeler alt boyutu hariç, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. (Arslan ve diğ., 2012).

Bu konuda en kapsamlı çalışmalardan biri yürüten Koç ve diğ. (2013), 120 öğrencinin ruhsal rahatsızlık belirti düzeylerini, birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadar takip ettikleri boylamsal bir çalışmada, lisans birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin giderek artmakta olduğu, dördüncü sınıfta ise azalmakta olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak yazarlar, lisans eğitimi sürecinde ruhsal belirtiler in dış bükey grafik şeklinde bir gidiş izlediğini, grafiğin tepe noktasında lisans üçüncü sınıf düzeyi bulunduğunu belirtmektedirler.

Bütün bu çalışmalarla birlikte, bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde sınıf düzeyi ile ruh sağlığı arasında herhangi anlamlı bir ilişkinin tespit edilemediği bir çok çalışma da mevcuttur (İlhan ve diğ., 2014; Kımtar, 2008; Erdur-Baker ve Bıçak, 2006; Şahin, 2008; Kartal ve diğ., 2009). Örneğin, İlhan ve diğ. (2014)'nin araştırmasında birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin genel sağlık puanı, diğer sınıflara göre yüksek olmakla birlikte istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgulara göre *“sınıf düzeyine göre ruh sağlığı farklılaşacaktır; sınıf düzeyi düştükçe ruhsal rahatsızlık belirtileri artacaktır”* şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

### **3.2.5.3. Dindarlık ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi**

Sınıf düzeyine göre dindarlık ölçekleri betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 35’de verilmiştir.

Tablo 35'e göre dindarlığın *inanç-etki* boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup üçüncü sınıf öğrencileri (ort. 3,69) iken bu grubu sırasıyla ikinci sınıf öğrencileri (ort. 3,58), dördüncü sınıf öğrencileri (ort. 3,54) ve son olarak birinci sınıf öğrencileri (ort. 3,44) takip etmektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları, sınıf düzeyi değişkenine göre katılımcıların dindarlığın *inanç-etki* boyutunda aldıkları ortalamalar arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.001$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, birinci sınıf öğrencilerinin *inanç-etki* düzeylerinin, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine göre; dördüncü sınıf öğrencilerinin *inanç-etki* düzeylerinin üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo 35: Sınıf Düzeyine Göre Dindarlık Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Sınıf	N	X	SS	F	p	Fark
<b>İnanç&amp;Etki</b>	1. Sınıf	211	3,43	0,60	8,743	<b>,000</b>	1-2, 1-3, 3-4
	2. Sınıf	194	3,60	0,48			
	3. Sınıf	475	3,64	0,46			
	4. Sınıf	210	3,51	0,60			
	Toplam	1090	3,57	0,52			
<b>İbadet&amp;Bilgi</b>	1. Sınıf	211	2,56	0,60	20,144	<b>,000</b>	1-2, 1-3, 1-4
	2. Sınıf	194	2,93	0,64			
	3. Sınıf	475	2,94	0,58			
	4. Sınıf	210	2,90	0,72			
	Toplam	1090	2,86	0,64			
<b>Dindarlık Toplam</b>	1. Sınıf	211	2,99	0,54	18,356	<b>,000</b>	1-2, 1-3, 1-4
	2. Sınıf	194	3,26	0,48			
	3. Sınıf	475	3,29	0,43			
	4. Sınıf	210	3,21	0,59			
	Toplam	1090	3,21	0,50			
<b>Dinsel Eğilim</b>	1. Sınıf	211	3,06	0,52	9,316	<b>,000</b>	1-2, 1-3
	2. Sınıf	194	3,24	0,45			
	3. Sınıf	475	3,28	0,42			
	4. Sınıf	210	3,19	0,51			
	Toplam	1090	3,20	0,47			

Dindarlığın *ibadet-bilgi* boyutunda, *toplam dindarlık* ölçeğinde ve *dinsel eğilim* ölçeğinde en yüksek ortalamaya sahip olan grup yine üçüncü sınıf öğrencileri iken en düşük ortalamaya sahip grup ise birinci sınıf öğrencileridir. Yapılan ANOVA testi sonuçları sınıf düzeyi değişkenine göre katılımcıların dindarlığın *ibadet-bilgi*, *toplam dindarlık* ve *dinsel eğilim* ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark göstermektedir ( $p<.001$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testi, birinci sınıf öğrencilerinin *bilgi-ibadet* ve *dindarlık* düzeylerinin, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeyde

olduğunu göstermektedir. Yine birinci sınıf öğrencilerinin *dinsel eğilimleri*, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeydedir.

Sonuç olarak tabloya genel olarak değerlendirdiğimizde dindarlık seviyesi en düşük grup birinci sınıf öğrencileri iken en yüksek ortalamalar üçüncü sınıf öğrencilerinde görülmektedir. Birinci sınıftan üçüncü sınıfa kadar öğrencilerin dindarlık seviyelerinden yükselme dikkat çekerken dördüncü sınıfta dindarlık ortalamaları düşmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin dördüncü sınıfa geldiklerinde, son sınıf olmanın getirdiği yoğunluk ve diğer meşguliyetlerinin dindarlık düzeylerini etkilemiş olabileceği şeklinde açıklanabilir.

Buna karşılık sınıf değişkeni sürekli bağımsız değişken olarak kabul edilmek suretiyle üniversiteli öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki, yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda da anlamlılık derecesine ulaşmıştır. Buna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf ile dindarlık ve alt boyutları ile dinsel eğilim dereceleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ( $p < 0.05$ ). Bir başka deyişle, öğrencilerin sınıfları ilerledikçe dindarlık düzeyleri yükselmektedir. Bu konuda daha önce yapılan çalışmalarda ise karmaşık bulguların elde edildiği görülmektedir (Kımtır, 2008; Şahin 1999).

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular göre “*dindarlık ve dinsel eğilim, sınıf düzeyine göre farklılaşacaktır; sınıf düzeyi yükseldikçe dindarlık ve dinsel eğilim düzeyi artacaktır*” şeklindeki hipotezimiz büyük oranda doğrulanmıştır.

#### 3.2.5.4. Gurur, Alçakgönüllülük ve Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi

**Tablo 36: Sınıf Düzeyine Göre Gurur ve Alçakgönüllülük Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)**

Boyut	Sınıf	N	X	SS	F	p	Fark
<b>Gurur</b>	1. Sınıf	210	5,05	1,64	,407	,748	-
	2. Sınıf	191	4,97	1,62			
	3. Sınıf	470	5,07	1,68			
	4. Sınıf	208	4,93	1,73			
	Toplam	1079	5,02	1,67			
<b>Alçakgönüllülük</b>	1. Sınıf	209	4,57	1,72	,925	,428	-
	2. Sınıf	193	4,74	1,51			
	3. Sınıf	475	4,79	1,59			
	4. Sınıf	210	4,70	1,54			
	Toplam	1087	4,72	1,59			



Sınıf düzeyine göre gurur ve alçakgönüllülük eğilimlerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 35’de verilmiştir.

Tablo 35’deki bulgular, sınıf düzeyine göre öğrencilerin gurur ve alçakgönüllülük düzeylerine ilişkin verdikleri cevapların ortalamaları arasında herhangi anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p>.05$ ).

Araştırmada elde edilen bulgudan farklı olarak, Saygın (2014)’ın çalışmasında, sınıf değişkeni açısından alçakgönüllülük puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin alçakgönüllülük puan ortalamaları ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak bu çalışmada elde edilen sonuç, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerinin gurur ve alçakgönüllülük eğilimleri üzerinde etkili olmadığı, gurur ve alçakgönüllülük düzeylerinin genel olarak birbirine yakın olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular göre “*alçakgönüllülük ve gurur eğilimi, sınıf düzeyine göre farklılaşacaktır; sınıf düzeyi yükseldikçe alçakgönüllülük ve gurur eğilimi düzeyi artacaktır*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

### **3.3. Affetme, Ruh Sağlığı ve Dindarlık Arasındaki İlişki ve Etkileşim**

Araştırmanın bu kısmında, affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşim, korelasyon analizi ve aşamalı çoklu regresyon (stepwise multiple regression) analizleri çerçevesinde değerlendirilmektedir. Öncelikle dindarlık bağımsız değişkeninin, bağımlı değişkenler olarak ele alınan affetme ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Daha sonra affetme eğiliminin ruh sağlığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Dindarlığın ve affetmenin ruh sağlığı üzerinde “ne kadar” ve “ne yönde” etkili olduğu, bulgular çerçevesinde ortaya konulacaktır. “*Dindarlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır? Dindarlık ile affetme eğilimi arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır? Dindarlık ve ruh sağlığının affetmede eğilimdeki rolü ve katkısı nedir?*” sorularına cevap aranmaktadır. Ayrıca “*dinsel eğilimin ölçeğinden içsel ve dışsal dindarlık olmak üzere iki grup oluşturulup, içsel ve dışsal dindarlık ile affetme eğilimleri ve ruh sağlığı arasında nasıl bir ilişki vardır?*” sorusu t-test analizi; “*gurur ve alçakgönüllülük ile affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasında nasıl ilişki vardır?*” sorusu ise, korelasyon analizi ile elde edilen bulgular çerçevesinde cevaplandırılmaktadır.

### 3.3.1. Affetme Eğilimi ve Dindarlık İlişkisi

Bu başlık altında dindarlık boyutları ile affetme boyutları arasındaki ilişki yapılan korelasyon ve regresyon analizleriyle incelenecektir. “*Dindarlık ve dinsel eğilimin affetmenin hangi boyutuyla ilişkili oldukları, dindarlık ve dinsel eğilimin affetmenin hangi değişkenlerinin yordadığı*” soruları cevaplandırılmaya çalışılacaktır.

**Tablo 37: Affetme Eğilimi ve Dindarlık Düzeylerine İlişkin Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	İnanç-Etki	İbadet-Bilgi	Dindarlık Toplam	Dinsel Eğilim	Kuran Okuma	Namaz	Oruç
1. Kendini Affetme	-,010	-,024	-,021	-,042	,017	-,031	-,065
2. Başkalarını Affetme	,095**	,159**	,151**	,126**	,139**	,162**	,132**
3. Durumu Affetme	,087**	,111**	,117**	,124**	,123**	,123**	,061*
4. Affetme Toplam	,084**	,123**	,122**	,104**	,133**	,127**	,071*
5. Affedicilik	,083**	,194**	,167**	,117**	,179**	,195**	,134**
6. Tanrı'nın Affına İnanma	,412**	,254**	,377**	,330**	,197**	,196**	,253**

\*p<.05 \*\*p<.01

Tablo 37’de *affetme eğilimi* ile *dindarlık* ve *dinsel eğilim* puanları arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları verilmiştir. Ayrıca tabloda ibadetlere (*namaz, Kuran okuma, oruç*) ilişkin korelasyon katsayılarına da yer verilmiştir. Tablo 37’ye genel olarak baktığımızda *affetme eğilimi* (*kendini affetme dışında*) ile *dindarlık* boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu görmekteyiz. Analiz sonuçlarına göre *kendini affetme* boyutu, *dindarlığın* herhangi bir boyutu ve *dinsel eğilim* ile ilişkili bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

*Dindarlık* (toplam) düzeyi ile affetme ölçeklerinin boyutları arasında en yüksek ilişki *Tanrı'nın affına inanma* ile iken ( $r=,377$ ,  $p<.01$ ), bu ölçeği sırasıyla *affedicilik* ( $r=,167$ ,  $p<.01$ ), *başkalarını affetme* ( $r=,151$ ,  $p<.01$ ) ve son olarak *durumu affetme* ( $r=,117$ ,  $p<.01$ ) izlemektedir.

*Dinsel eğilim* ile *affetme* ölçeklerinin boyutları arasında en yüksek ilişki yine *Tanrı'nın affına inanma* iken ( $r=,330$ ,  $p<.01$ ), bu ölçeği sırasıyla *başkalarını affetme* ( $r=,126$ ,  $p<.01$ ), *durumu affetme* ( $r=,124$ ,  $p<.01$ ) ve son olarak *affedicilik* ( $r=,117$ ,  $p<.01$ ) izlemektedir. Ayrıca *ibadetler* ile *affetme eğilimleri* arasında da düşük düzeyde pozitif ilişkiler vardır ( $p<.01$ ). Sonuç olarak *dindarlık düzeyi* ve *dinsel eğilim* ile *affetmenin boyutları* (*kendini affetme dışında*) arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı pozitif ilişkiler söz konusudur. Yani *dindarlık* ve *dinsel eğilim* puanları yükseldikçe *başkalarını*

*affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma* düzeyleri de yükselmektedir.

Dünyadaki hemen hemen bütün dinler başkalarını affetme değerini övmekte ve toplumsal uyumun devamı ve beşeri ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için insanların birbirlerini affetmesini öğütlemektedir. Bu çerçevede dinin bireysel ve toplumsal hayata bir yansıması olan dindarlığın, affetme sürecini destekleyen ve arttıran bir unsur olması beklenmektedir (Ayten, 2009a; Krause, 2004; Rye, 2005).

Nitekim yapılan birçok ampirik araştırma, dindar insanların affetmeye daha fazla değer verdiğini ve affetmeye daha fazla eğilimli olduğunu göstermektedir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Gorsuch ve Hao, 1993; Rye ve diğ., 2000; Ayten, 2009a; Uysal, 2015).

Ayrıca, affetme ve dindarlık ilişkisi üzerine yapılan metaanalitik çalışmaların sonuçları da affetme ile dindarlık arasında olumlu ilişkileri göstermektedir (Koenig ve diğ., 2012: 580; Davis ve diğ., 2013a; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010). Örneğin, Koenig ve diğ. (2012: 580) son on-on beş yıl içindeki dindarlık ve maneviyatın affetme ile ilişkisini incelediği 40 çalışmadan 34 (%85) tanesinde, din ve maneviyat ile affetme arasında pozitif ilişkiler tespit etmiştir. En iyi kurguya sahip 10 çalışmadan 7 (%70) tanesi daha dindar olanların daha affedici olduğunu rapor etmişlerdir. Bunlardan ikisi prospektif çalışmadır ve dindarlığın zamanla daha affedici olmayı sağlayacağını öngörmüşlerdir.

Benzer şekilde, Davis ve diğ. (2013a), affetme din ve maneviyat arasındaki ilişkileri inceleyen literatür üzerine metaanalitik bir çalışma yapmışlardır. Dindarlık ve maneviyatın, affedicilik (örn. ilişkiler ve durumlar için,  $r = .29$ ), durumsal affetme (örn. spesifik bir suç için,  $r = .15$ ), ve kendini affetme ( $r = .15$ ) ile pozitif ilişkilerinin olduğunu bulgulamışlardır. Dindarlık ve maneviyat için kullanılan ölçeklerin de bu ilişkiler üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, *dindarlık ve alt boyutları ve dinsel eğilim ile başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma* arasında olumlu ilişkiler tespit edilmemiştir. Bu durum, gerek ülkemizde gerek yurt dışında yapılan birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (Koenig ve diğ., 2012: 580; Davis ve diğ., 2013a; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010; Ayten, 2009a; Uysal, 2015).

Ancak, *dindarlık ve alt boyutları* ve *dinsel eğilim* ile *kendini affetme* herhangi anlamlı bir ilişkili tespit edilememiştir. Literatürde *kendini affetme* ve *dindarlık* arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir (Gündüz, 2014; Avery, 2008; Cafaro ve Exline, 2003; Davis ve diğ., 2013a). Arada olumlu anlamlı ilişkileri gösteren sonuçlar (Cafaro ve Exline, 2003; Davis ve diğ., 2013a) olduğu gibi bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde anlamlı farklılığın çıkmadığı çalışmalar da mevcuttur (Gündüz, 2014; Avery, 2008). Örneğin, Türkiye’de yapılan bir çalışmada dindarlığın kendini affetmeyi yordayan bir faktör olmadığı tespit edilmiştir (Gündüz, 2014). Bununla birlikte aynı çalışmada dindarlığın, başkalarını affetmeyi yordayan bir faktör olarak tespit edilmiştir.

Bu karmaşık sonuçlarda kullanılan ölçeklerin de bir etkisi olabileceği belirtilmektedir. Davis ve diğ. (2013a), literatürdeki çalışmalarını değerlendirmeleri sonucunda, genel dindarlık ve maneviyat eğilimini ölçen ölçeklerin kullanıldığı çalışmalardan ziyade; dindarlık ve maneviyatı belirlemek için Tanrı’ya bağlanmayı (attachment) ölçen ölçekler kullanıldığında kendini affetme ile daha yüksek pozitif bir ilişkinin olduğu bulgulamışlardır. Ayrıca bu durumda kültürel farklılıkların da etkisi olabilir. Zira bireyci toplumlarda kendini affetme daha öne çıkan bir özellikken toplulukçu kültürlerde başkalarını affetme daha ön plana çıkmaktadır (Sandage ve Williamson, 2005).

### **3.3.1.1. Dinsel Eğilime Göre Affetme**

Çalışmamızda genel dindarlık düzeylerinin yanında katılımcıların dine hangi motivasyonlarla yaklaştığını ölçmek için *Dinsel Eğilim Ölçeği* de kullanılmıştı. *İç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık* gruplarının, affetme ölçeklerden aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığını anlamak için, *Dinsel Eğilim Ölçeği’nden* alınan puanlara göre iki uç grup oluşturulmuştur. Ölçeğin puan ortalaması ( $X=3,20$ ) ve standart sapması ( $SS=0,46$ ) hesaplanmış ve ortalamanın bir standart sapma üstü (3,67) ve bir standart sapma altı (2,73) bulunarak iki grup oluşturulmuştur. Ölçekten 3,7 ve üstü puan alanlar *iç güdümlü dini eğilimli* grup ( $n=176$ ) ve 2,7 ve altı puan alanlar ise *dış güdümlü dini eğilimli* grup ( $n=162$ ) olarak oluşturulmuştur. *İç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık* gruplarının diğer ölçeklerden aldıkları puanlar bağımsız örneklem t-test analizi ile karşılaştırılmıştır.

**Tablo 38: Dinsel Eğilime Göre Affetme Eğilimine İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Dinsel Eğilim	N	X	SS	t	p
<b>Kendini Affetme</b>	İç güdümlü d.	176	4,51	0,83	-,048	,962
	Dış güdümlü d.	162	4,52	0,84		
<b>Başkalarını Affetme</b>	İç güdümlü d.	176	4,61	1,19	3,807	<b>,000</b>
	Dış güdümlü d.	162	4,11	1,21		
<b>Durumu Affetme</b>	İç güdümlü d.	176	4,79	0,92	4,267	<b>,000</b>
	Dış güdümlü d.	162	4,35	0,99		
<b>Affetme Toplam</b>	İç güdümlü d.	176	4,64	0,73	3,818	<b>,000</b>
	Dış güdümlü d.	162	4,33	0,76		
<b>Affedicilik</b>	İç güdümlü d.	176	3,35	0,62	3,671	<b>,000</b>
	Dış güdümlü d.	162	3,10	0,66		
<b>Tanrı'nın Affına İnanma</b>	İç güdümlü d.	176	6,44	1,09	6,864	<b>,000</b>
	Dış güdümlü d.	161	5,26	1,92		

*Affetme* ve boyutlarının *dinsel eğilim gruplarına* göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 38'de verilmiştir. Tabloda verilen bulgulara göre *kendini affetme* boyutunda *dış güdümlü dindarlardan* aldığı ortalama puanlar (ort. 4,46) *iç güdümlü dindarlardan* aldığı ortalama puandan (ort. 4,41) daha fazladır ancak aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p > .05$ ). Ancak *başkalarını affetme*, *durumu affetme*, *toplam affetme eğilimi*, *affedicilik* ve *Tanrı'nın affına inanma* boyutlarında *iç güdümlü dindarlardan* ortalama puanları *dış güdümlü dindarlardan* aldığı ortalama puanlardan daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bir düzeydedir ( $p < .001$ ). Yani *iç güdümlü dindarlardan*, *başkalarını affetme*, *durumu affetme*, *toplam affetme eğilimi*, *affedicilik* ve *Tanrı'nın affına inanma* eğilimleri *dış güdümlü dindarlardan* göre daha fazladır.

Bireylerin dini hangi motivasyonla yaşadıkları üzerinde duran ve dindarlığın neliği kadar nasıllığının da önemli olduğunu vurgulayan Allport ve Ross (1967) dindarlığı iç güdümlü ve dış güdümlü olarak ikiye ayırmıştır. Allport'un (1967) anlayışına göre din, iç güdümlü dindarlardan için amaç, dış güdümlü dindarlardan için ise kendi kişisel ve sosyal menfaatleri bir araçtır.

Genel dindarlık ile affetme arasındaki ilişkileri (Fox ve Thomas, 2008; Gorsuch ve Hao, 1993; McCullough ve Worthington, 1999) ele alan çalışmaların yanında dinsel eğilimle (iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık) affetme arasındaki ilişkileri (Gordon ve diğ., 2008)

inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, dinin affedilme arayışı üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışmalar, içsel dini motivasyonu yüksek olanların yaptıkları yanlışlar konusunda daha çok bireysel sorumluluk sahibi olma ve hatalarını onarma eğiliminde olduklarını göstermektedir (McCullough ve diğ., 2013: 222).

Diğer bir çalışmada, Gordan ve diğ. (2008), kendilerine karşı yapılan gerçek bir ihanetle karşılaşmaları durumunda iç güdümlü dindarların daha çok affetme eğilimi içinde olduklarını buna karşın dış güdümlü dindarların ise daha çok intikam alma arayışı içinde olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca dış güdümlü dindarların affetme eğilimlerinde özellikle sosyal baskının yönlendirici olduğunu belirtmektedirler.

Araştırmada elde edilen sonuca göre *iç güdümlü* dindarların, *başkalarını affetme, durumu affetme, toplam affetme eğilimi, affedicilik* ve *Tanrı'nın affına inanma* eğilimleri *dış güdümlü* dindarlara göre daha fazladır ve aradaki farklılık istatistiksel açıdan oldukça anlamlıdır. Bu sonuç literatürdeki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Fox ve Thomas, 2008; Gorsuch ve Hao, 1993; McCullough ve Worthington, 1999). Araştırma bulgularından yola çıkarak insanların, dinsel eğilimlerinin onların nasıl ve niçin başkalarını affetmeyi tercih ettikleri üzerinde etkili bir faktör olduğu söylenebilir.

**Tablo 39: Affetme Eğilimi ve Dindarlık Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşama		$\Delta R^2$	F	p
1		,018	20,188	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	$\beta$	t	p
1	Dindarlık	,135	4,493	,000
Bağımlı Değişken: Affetme Eğilimi				

Ayrıca öğrencilerin affetme eğilimi ile dindarlık düzeyleri arasında yapılan regresyon analizi Tablo 39'da verilmiştir. Dindarlık düzeyi, affetme eğilimindeki değişimin yaklaşık %2'sini açıklamaktadır. Her ne kadar affetme eğilimi ile dindarlık düzeyi arasında açıklayıcılık gücü düşük bir ilişki olsa da, aralarında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki söz konusudur ( $p < .001$ ).

**Tablo 40: Tanrı'nın Affına İnanma ve Dindarlık Boyutları Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşama		ΔR2	F	p
1		,173	226,751	,000
2		,181	119,524	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	İnanç-etki	,416	15,058	,000
	İnanç-etki	,338	9,211	,000
2	Dinsel eğilim	,118	3,217	,001
Bağımlı Değişken: Tanrı'nın Affına İnanma				
Bağımsız Değişkenler: İnanç-etki, dindarlık toplam, ibadet-bilgi, dinsel eğilim				

Öğrencilerin Tanrı'nın affına inanma düzeylerini; dindarlık boyutlarından hangisi ya da hangilerinin ne düzeyde açıkladığını incelemek üzere aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 40'daki bulgulara göre, Tanrı'nın affına inanma düzeyini en iyi yordayan değişken olan dindarlığın inanç-etki boyutu, tek başına varyansın % 17'sini; dinsel eğilim ile birlikte varyansın %18'ni açıkladığı görülmektedir.

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, her ne kadar affetme eğilimi ile dindarlık düzeyi arasında açıklayıcılık gücü düşük bir ilişki olsa da, aralarında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki söz konusudur. Araştırmada elde edilen diğer sonuçlarla birlikte değerlendirecek olursak, *dindarlık ve alt boyutları ve dinsel eğilim ile başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma* arasında olumlu ilişkiler vardır. Özellikle dinsel eğilimin etkisi daha yüksektir (bkz. Tablo 37). Bu durum, gerek ülkemizde gerek yurt dışında yapılan birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (Koenig ve diğ., 2012: 580; Davis ve diğ., 2013a; Fehr, Gelfard ve Nag, 2010; Ayten, 2009a; Uysal, 2015). Ancak, *dindarlık ve alt boyutları ve dinsel eğilim ile kendini affetme* herhangi anlamlı bir ilişkili tespit edilememiş olması bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen sonuçlar "*dindarlık ve dinsel eğilim ile affetme eğilimi arasında olumlu ilişkiler olacaktır*" şeklindeki hipotezin, kendini affetme dışında, desteklendiğini göstermektedir.

### 3.3.2. Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi

Bu başlık altında "*Dindarlık ve dinsel eğilimin ruh sağlığı belirtilerinin hangi boyutlarıyla ilişkili oldukları*" sorusu cevaplandırılmaya çalışılacaktır. Bu amaçla

öğrencilerin dindarlık boyutları ile ruh sağlığı belirtilerinin boyutları arasındaki ilişki ve etkileşim yapılan korelasyon ve basit regresyon analizleriyle ile incelenecektir. Ayrıca dinsel eğilimin iki alt boyutunun (iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık) bağımlı değişken olarak kabul edilen ruh sağlığı belirtileri üzerindeki etkisi t-testi analizi ile incelenecektir.

**Tablo 41: Ruh Sağlığı ve Dindarlık Düzeylerine İlişkin Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	İnanç-Etki	İbadet-Bilgi	Dindarlık Toplam	Dinsel Eğilim	Kuran Okuma	Namaz	Oruç
1. Depresyon	-,040	-,075*	-,068*	-,039	-,068*	-,046	-,031
2. Anksiyete	-,037	-,067*	-,062*	-,063*	-,057	-,027	-,056
3. Olumsuz Benlik	-,059*	-,096**	-,092**	-,067*	-,087**	-,062*	-,053
4. Somatizasyon	-,029	-,048	-,046	-,040	-,027	-,038	-,014
5. Hostilité	-,087**	-,160**	-,147**	-,088**	-,128**	-,136**	-,127**
6. KSE Toplam	-,056	-,099**	-,092**	-,066*	-,083**	-,065*	-,060*

\*p<.05 \*\*p<.01

Tablo 41’de ruh sağlığı ile dindarlık ve dinsel eğilim puanları arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları verilmiştir. Ayrıca tablo 41’de ibadetlere (namaz, Kuran okuma, oruç) ilişkin korelasyon katsayılarına da yer verilmiştir. Tablo 41’e genel bir baktığımızda dindarlığın ve ruh sağlığı belirtilerinin bazı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu görmekteyiz.

Analiz sonuçlarına göre depresyon belirtisi, dindarlığın *ibadet-bilgi* boyutu ( $r=-,75$ ;  $p<.05$ ) ve *dindarlık toplam* ( $r=-,68$ ;  $p<.05$ ) ile düşük düzeyde negatif bir ilişkiye sahipken *dinsel eğilim* ( $r=-,039$ ;  $p>.05$ ) ve *inanç-etki* ( $r=-,40$ ;  $p>.05$ ) ile ilişkili bulunamamıştır. Diğer bir ifadeyle, bireylerin dindarlık düzeyleri (*ibadet-bilgi, toplam dindarlık*) puanları arttıkça *depresyon* belirti düzeyleri düşmektedir.

Diğer bir analiz sonucuna göre *anksiyete* belirtisi, dindarlığın *ibadet-bilgi* boyutu ( $r=-,067$ ;  $p<.05$ ), *dindarlık toplam* ( $r=-,062$ ;  $p<.05$ ), *dinsel eğilim* ( $r=-,063$ ;  $p<.05$ ) ile düşük düzeyde negatif bir ilişkiye sahipken *inanç-etki* ( $r=-,037$ ;  $p>.05$ ) boyutu ile ilişkili bulunamamıştır. Diğer bir ifadeyle, bireylerin dindarlık düzeyleri (*ibadet-bilgi, toplam dindarlık*) puanları ve *iç güdümlü dindarlık* eğilimleri arttıkça *anksiyete* belirtileri azalmaktadır.



Yapılan analizlerde, *somatizasyon* belirtisi, *dindarlığın* herhangi bir boyutu ve *dinsel eğilim* ile ilişkili bulunamamıştır ( $p > .05$ ).

Bununla birlikte *olumsuz benlik* ve *hostilite* (yani öfke ve düşmanlık duyguları) belirtileri, tüm *dindarlık* boyutları ve *dinsel eğilim* ile anlamlı negatif bir ilişkiye sahiptir ( $p < .01$ ). Yani, *olumsuz benlik*, *inanç-etki* ( $r = -.059$ ;  $p < .05$ ), *ibadet-bilgi* ( $r = -.096$ ;  $p < .01$ ), *dindarlık toplam* ( $r = -.092$ ;  $p < .01$ ) ve *dinsel eğilim* ( $r = -.067$ ;  $p < .05$ ) ile anlamlı negatif bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca yine *hostilite* belirtisi, *inanç-etki* ( $r = -.087$ ;  $p < .01$ ), *ibadet-bilgi* ( $r = -.160$ ;  $p < .01$ ), *dindarlık toplam* ( $r = -.147$ ;  $p < .01$ ) ve *dinsel eğilim* ( $r = -.088$ ;  $p < .01$ ) ile anlamlı negatif bir ilişkiye sahiptir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin *dindarlık düzeyleri* ve *iç güdümlü dindarlık eğilimleri* arttıkça *olumsuz benlik* ve *hostilite* (yani öfke ve düşmanlık duyguları) belirtileri azalmaktadır.

*Ruhsal rahatsızlık belirti toplamı* (KSE toplam), *dindarlığın ibadet-bilgi* boyutu ( $r = -.099$ ;  $p < .01$ ), *dindarlık toplam* ( $r = -.092$ ;  $p < .01$ ), *dinsel eğilim* ( $r = -.066$ ;  $p < .05$ ) ile negatif bir ilişkiye sahipken *inanç-etki* ( $r = -.056$ ;  $p > .05$ ) ile ilişkili bulunamamıştır. Diğer bir ifadeyle, bireylerin *dindarlık düzeyleri* (*ibadet-bilgi*, *toplam dindarlık*) puanları ve *iç güdümlü dindarlık eğilimleri* arttıkça *ruhsal rahatsızlık belirti toplam puanları* azalmaktadır.

Ayrıca analiz sonuçlarına göre; Kur'an okumanın, depresyon ( $r = -.68$ ;  $p < .05$ ), *olumsuz benlik* ( $r = -.87$ ;  $p < .01$ ) ve *hostilite* ( $r = -.128$ ;  $p < .01$ ) belirtisi üzerinde; namaz ibadetini yerine getirmenin, *olumsuz benlik* ( $r = -.62$ ;  $p < .05$ ) ve *hostilite* ( $r = -.136$ ;  $p < .01$ ) belirtisi üzerinde; oruç tutmanın da *hostilite* belirtisi ( $r = -.127$ ;  $p < .01$ ) üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yine, Kur'an okuma, namaz kılma ve oruç tutmanın ruhsal rahatsızlık belirti toplam puanlarının azalmasına etki ettiği görülmektedir ( $p < .05$ ).

Din ve maneviyatın ruhsal ve fiziksel sağlığı nasıl etkilediği meselesi din psikolojisinin araştırma konuları içinde önemli bir yer tutmaktadır. Son yıllarda Türkiye'de de bu konuda yapılan araştırmalar hızla artmaktadır (Yapıcı, 2007; Ekşioğlu, 2011; Gürsu, 2011; Ayten ve diğ., 2012; Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013; Sağır, 2014; Doğan, 2014; Çalışır, 2014; İslambay, 2014; Seyhan, 2013).

Dindarlığın ve dinsel eğilimin ruh sağlığı üzerine etkilerini dair elde edilen bu bulgular, her bir ruhsal rahatsızlık belirtisi için ayrı ayrı ele alındıktan sonra genel değerlendirmeye yer verilecektir.

### **3.2.2.1. Depresyon**

Genel bir çökkünlük hali olarak tanımlanabilecek olan depresyon, dindarlık ve maneviyatla ilişkisi incelenen ruhsal rahatsızlıkların başında yer almaktadır. Depresyon, insanın yaşama istek ve şevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe yönelik kötümser ve karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık ve suçluluk duygusunun yaşandığı, bu düşüncelere bazen intihar düşüncesinin de eşlik ettiği bir ruhsal rahatsızlıktır (Yapıcı, 2007: 117).

Son yıllarda psikolojik sağlık alanında en çok tartışılan sorunlardan biri olan depresyon, toplumda en sık rastlanan ruhsal rahatsızlıkların başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün raporlarına göre, 2020 yılına kadar majör depresyonun dünyanın en sarsıcı ikinci hastalığı olacağı, hatta kalp damar hastalıklarından daha fazla iş göremezliğe neden olacağı öngörülmektedir (Bonelli ve diğ., 2013). Benzer şekilde ülkemizde yapılan saha araştırmalarında da psikiyatrik düzeyde yardım gerektiren ruhsal bozukluklar arasında depresif tipte olanların en fazla olduğu belirtilmektedir (Özdel ve diğ., 2002: 156).

Bu konu üzerine yapılan metaanalizler din ve maneviyatın depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Toussaint ve diğ., 2012; Dien, 2014; Bonelli ve diğ., 2013; Koenig ve diğ. 2012). Örneğin Dien (2014), 1996'dan 2006'ya kadar din ve depresyon üzerine yayınlanmış literatürü incelemesi sonucunda, dindar olanların daha düşük seviyede depresif semptomlara ve depresyon sıklığına sahip olduklarını ve dinin depresyondan iyileşme hızını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak, bu koruyucu etkinin psikotik depresyondaki payının daha az belirgin olduğu belirtilmektedir. Bonelli ve diğ. (2013), ise son elli yıl süresince (1962'den 2011'e kadar) dini ve manevi bağlanma ile depresif semptomlar ya da bozukluklar arasındaki ilişkileri inceleyen 444 nicel araştırmayı gözden geçirmişlerdir. Bunların % 60'ından fazlası, daha fazla dini ve manevi yaşantısı olanlarda, daha az depresyon ve depresyondan daha hızlı bir şekilde iyileşmenin var olduğunu ayrıca dini ve manevi bir müdahaleye karşılık olarak depresyon şiddetinde bir azalma olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşılık

araştırmaların sadece % 6'sında dini ve manevi bağlılığın daha fazla depresyonla ilişkili olarak tespit edilmiştir. Yazarlar, dindarlığın depresyon üzerindeki bu negatif etkisinin bazı topluluklarda veya bireylerde dini inançların suçluluk duygusunu arttırabilmesi ve insanların, dini geleneklerindeki yüksek standartlara göre yaşamakta başarısız oldukları düşüncesi ile ilişkili olabileceğini belirtmektedirler. Nitekim bazı çalışmalar suçluluk ve günahkârlık duygularının psikolojik iyi olma üzerinde negatif etkilerini ortaya koymaktadır (Kıraç, 2007; Güler, 2007).

Din-depresyon ilişkisini inceleyen bazı araştırmalarda ise dindarlık ile depresyon arasında doğrusal değil eğrisel bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Dini katılımın depresyon semptomları ile çok az ilişkili olduğu tespit edilmesine rağmen demografik ve fiziksel sağlık değişkenleri kontrol edildiğinde depresyon semptomları ile dinsel belirginlik (salience) arasında önemli bir ilişki ortaya çıkmıştır. Kendilerini dindar olarak görmeyen bireyler ve kendilerini oldukça dindar olarak kabul eden kişiler, kendilerinin kısmen dindar olduğunu düşünenlerden daha sık tekrarlayan depresyon semptomlarına sahip olmuşlardır. Yani aşırı dindar olanlar ve olmayanlarda, depresyon belirti düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Dein, 2014).

Azhar ve Varma (1995a; 1995b) yürüttükleri iki farklı klinik araştırma, Kuran'a ve İslam'a ait ibadetlere dayanan ğretilele takviye edilen psikoterapinin, geleneksel terapiye nazaran Malezya'daki dindar Müslümanlar arasında bir yakınını kaybetmenin üzüntüsünü ve depresyonu tedavi etmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Murphy ve diğ. (2000), depresyon teşhisi konulmuş 271 kişi ile dini inanç, dini pratikler, depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Dini pratiklerin bir etksi olmasa bile, dini inancın daha düşük depresyon ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer Şekilde lkemizde Yapıcı (2007)'nın çalışmasında, Allah'ın varlığını iç dünyalarında güçlü bir biçimde hisseden niversite ğrencilerinin benlik sayęısı yüksek, depresyon, umutsuzluk ve intihar olasılığının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre depresyon belirtisi, dindarlığın ibadet-bilgi boyutu ve dindarlık toplam ile negatif bir ilişkiye sahipken; dinsel eğilim ve inanç-etki ile ilişkili bulunamamıştır. Yani dindarlık seviyesi (ibadet-bilgi, toplam dindarlık) arttıka depresyon belirti düzeyi düşmektedir. Bu bulgu ülkemizde bu konuda yapılan

çoğu çalışma ile paralellik arz etmektedir (Şengül, 2007; Yapıcı, 2007; Güven, 2008; Gürsu, 2011; Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013; Ilgaz, 2015). Bunların yanı sıra ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda ise dindarlık ve depresyon belirtisi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Sağır, 2014; Dirik ve Günay, 2009; Çalışır, 2014; Kımtır, 2014). Bunda seçilen örneklem ve kullanılan ölçme araçlarının etkisi olduğu söylenebilir.

Bu bulgulardan hareketle dindarlığın bazı şekillerinin depresyon riskine karşı koruyucu bir faktör olabileceği söylenebilir (Yapıcı, 2007: 118).

### **3.2.2.2. Anksiyete**

Diğer bir psikolojik rahatsızlık belirtisi olan anksiyete, dindarlıkla etkileşimi en fazla araştırılan konulardan bir tanesidir. Anksiyete bozuklukları modern toplumlarda oldukça yaygın bir psikolojik rahatsızlıktır (Koenig ve diğ., 2012). Kişinin açık ve nesnel bir tehlikeyle karşı karşıya olmadığı durumlarda bile tedirginlik duyup mutsuzluk, huzursuzluk, endişe, bunaltı, iç daralması hissetmesi şeklinde tanımlanabilecek anksiyete ile baş edebilmede dinin önemli bir fonksiyonu yerine getirdiğini ileri sürülmektedir (Yapıcı, 2007: 106).

Aksine Freud (1995: 39-41), dindarlardaki suçluluk, içgüdüleri baskı altına alma ve cezalandırılma korkusunun kaygı oluşturduğunu, süreç içerisinde nevrotik bir görünüme dönüştüğünü ifade etmektedir. Ancak, dindarlık ve anksiyete arasındaki ilişkilerin metaanalizleri aralarında genellikle negatif bir ilişkiye işaret etmektedir (Toussaint ve diğ. 2012: 335; Koenig ve diğ., 2012).

Örneğin, Koenig ve diğ. (2012: 206), dindarlık, maneviyat ve anksiyete arasındaki ilişkileri inceleyen 299 çalışmayı analiz etmişlerdir. Bu 299 çalışmadan 147 (%49)'sinde dindarlık/maneviyat ile anksiyete arasında negatif ilişki bulunurken, 33 (%11) çalışmada ise dindarlık/maneviyat ve anksiyete arasında pozitif ilişkiler olduğu, kalan çalışmaların çoğunda (84 çalışmada) ise herhangi bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Yani çalışmaların büyük bir kısmı, dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerde daha az anksiyete olduğunu ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte bazı araştırmacılar dinin bireylerde kaygı ve endişeyi arttırabileceğini ifade etmektedirler. Örneğin, Rokeach (1960) belirli bir dini inanca sahip olan kişilerin

dini inancı olmayanlara göre daha fazla kaygılı olduklarını ve kendilerini baskı altında hissederek çeşitli psikosomatik rahatsızlıklardan şikâyet ettikleri yönünde bulgulara ulaştığını belirtmektedir (akt. Yapıcı ve Kayıklık, 2005: 187).

Ancak Jones (2012), din ve sağlık arasındaki ilişkilerin genel bir değerlendirmesini yaptığı çalışmada, iç güdümlü dindarlığın yüksek benlik saygısı, düşük düzeyde kaygı ve depresyon ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, Maltby ve Day (2000; 2003) yürüttükleri iki farklı çalışma sonucuna göre, dış güdümlü dindarlık ile kaygı arasında pozitif ilişkinin olduğunu, dolayısıyla iç güdümlü dindarların daha az kaygılı olduklarını aktarmaktadırlar. Diğer bir çalışmada, Flannelly ve diğ. (2006), 1403 yetişkinle üzerinde, demografik ve diğer bazı değişkenleri (stress ve sosyal destek gibi) kontrol ettikten sonra yaptıkları analizlerde, ölüm sonrası yaşama inanma ile anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar, paranoya, fobik bozukluk ve somatizasyon arasında belirgin derecede negatif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

İsmail ve Demukh (2012), Pakistanlı Müslümanlar üzerine yaptıkları araştırmada dindarlık ile anksiyete, yalnızlık ve hayat tatmini arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonunda, dindarlık ile anksiyete, yalnızlık ve hayat tatmini arasında oldukça güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyi yükselirken anksiyete ve yalnızlık düzeyleri düşmekte, buna karşın hayat memnuniyeti yükselmektedir.

Dindarlık ile anksiyete arasındaki ilişkilerin ele alındığı diğer bir başlık ise ölüm kaygısı ve dindarlık ilişkisi üzerinedir. Akgül (2004)'ün huzurevindeki yaşlılarla yaptığı çalışmada, dini inanç arttıkça ölüm kaygısının azaldığını tespit edilmiştir. Benzer şekilde Karaca (2000)'ın çalışmasında da dindarlık seviyesi yükseldikçe ölüm kaygısı azalmaktadır. Bununla birlikte ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada dindarlık düzeyi arttıkça ölüm kaygısında anlamlı bir artışın meydana geldiği tespit edilmiştir (Yıldız, 2001b). Araştırmacı bu durmu ölümden sonraki hayat, günahkârlık duygusu ve ölüm anının şiddeti konusundaki inançların sebep olabileceği şeklinde yorumlamıştır. Bütün bu çalışmaların yanı sıra, dindarlıkla kaygı ilişkisini araştıran klinik çalışmalarda, kaygıdan kurtulmada dinin önemli bir yerinin olduğunu tespit edilmiştir (Koenig ve diğ., 2012).

Türkiye'deki anksiyete ve dindarlık arasında yapılmış olan çalışmaları inceleyen Göcen (2011)'e göre, dindarlık ile anksiyete arasındaki ilişki tek yönlü ve doğrusal değildir.

Göcen (2011)'e göre, bu durum örmeklem grubunun çeşitli özellikleri, dindarlık ile anksiyetenin tanımlanma biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Ülkemizde yapılan bu çalışmaların bazılarında dindarlığın bazı boyutları ile anksiyete belirtisi arasında negatif ilişkiler olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmışken (Şengül, 2007; Gürsu, 2011; Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013; Karaca, 2000; Kırac, 2007; Ayten, 2009c; Kaymakcan ve Şirin, 2013), bazı çalışmalarda ise anlamlı herhangi bir ilişkinin olmadığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Yapıcı ve Kayıklık, 2005; Yoğurtcu, 2009; Dirik ve Günay, 2009; Çalışır, 2014). Örneğin, Şengül (2007)'ün çalışmasında, dindarlığın ibadet-bilgi boyutu ile tecrübe-etki boyutu düzeyleri yükseldikçe anksiyete belirti seviyeleri azalmaktadır. Kırac (2007)'in çalışmasında ise içgüdümlü dindarlık seviyesi yükseldikçe anlamsızlık, ölüm kaygısı ve günahkârlık duygusu gibi varoluşsal kaygılar azalmaktadır. Yapıcı ve Kayıklık (2005)'in çalışmalarında ise iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlıkla öz saygı ve kaygı arasında herhangi anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre ibadet-bilgi boyutu, dindarlık toplam ve dinsel eğilim ile anksiyete belirtisi arasında negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Yani dindarlık puanları yükseldikçe ve içgüdümlü dindarlık eğilimi arttıkça anksiyete belirtisi azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu yapılan birçok çalışma ile paralellik arz etmekte ve elde edilen bu sonuç, literatürde bu konu ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu ile tutarlılık göstermektedir (Şengül, 2007; Gürsu, 2011; Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu, 2013; Karaca, 2000; Kırac, 2007; Ayten, 2009c; Kaymakcan ve Şirin, 2013).

### **3.2.2.3. Olumsuz Benlik**

Bireyin kendini benimsemesi, onaylaması, kendine değer vermesi ve güven duyması olarak tanımlanan benlik saygısı ile dindarlık ve maneviyat arasında genellikle olumlu ilişkilerin olduğu var sayılmaktadır (Hökelekli, 2010: 62). Benlik saygısı, ruh sağlığı için önemli göstergelerden biri olarak kabul edilmektedir. Zira, yüksek benlik saygısı kendine güvenin ve iyi bir ruh sağlığının işareti sayılırken, düşük benlik saygısı ise depresyon ve anksiyete bozuklukları ile ilişkilidir (Koenig ve diğ., 2012). Ayrıca benlik saygısı, depresif semptomlar ile din arasında aracı bir faktör olarak da değerlendirilebilmektedir (Dein, 2014). Hökelekli (2010: 63), dini inançların, dua ve ibadetlerin, bireylerin kendilerini daha kontrollü hissetmeleri ve geleceğe daha iyimser

bakmalarını sağlayarak, onlarda daha güçlü bir benlik saygısı ortaya çıkardığını ifade etmektedir. Bununla birlikte bazı ruh sağlığı uzmanları, dinin alçakgönüllülüğe vurgu yapması sebebiyle, benlik saygısının düşmesine neden olabileceğini belirtmektedirler (Koenig ve diğ., 2012: 581).

Krause (1995), yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada daha az dini bağlılıkları olan kişiler arasında benlik değeri duygusunun daha düşük seviyede olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte Commerford ve Reznikoff (1996)'ın yürüttükleri çalışmada, benlik saygısı ile dindarlık arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Genel dindarlık eğilimleri, dini bağlılık, ibadetlere katılım gibi dindarlık göstergelerinin yanı sıra ele alınan bir diğer yaklaşım, dinsel eğilimle (iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık) benlik saygısı arasındaki ilişkilerdir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar, bireylerin içgüdümlü dindarlık düzeyleri yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinin arttığı, buna karşın dış güdümlü dindarların benlik saygılarının daha düşük olduğu şeklindedir (Maltby ve Day 2003; Park ve diğ.,1990).

Benlik saygısı ile Tanrı tasavvurları arasında da ilişkiler tespit edilmiştir. Seven, koruyan, kollayan, affeden gibi olumlu Tanrı tasavvurlarına sahip olanların, cezalandırıcı, otoriter gibi olumsuz Tanrı tasavvurlarına sahip olanlara göre daha yüksek bir benlik saygısına sahiptirler (Hökelekli, 2010: 63). Ayrıca, Tanrı'ya karşı hissedilen çözümlenmemiş ve devam eden kızılığın düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Exline ve Rose, 2013: 72).

Benlik saygısı ile dindarlık ve maneviyat ilişkisi üzerine yapılan meteanaliz sonucuna göre, 69 çalışmadan, 42 (%61)'si dindarlık/maneviyat ve benlik saygısı arasında pozitif ilişkileri gösterirken, yalnızca 2 (%3) çalışmada negatif ilişki tespit edilmiştir. Yani çalışmaların çoğuna göre dindarlık seviyesi yüksek olanların benlik saygıları yüksektir (Koenig ve diğ., 2012).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise farklı sonuçların elde edildiğini görüyoruz. Dindarlık ile benlik saygısı arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğunu gösteren çalışmalar (Şengül, 2007; Gürsu, 2011; Dirik ve Günay, 2009; Yapıcı, 2007; Eşer, 2006; Yıldız, 2006; Şahin, 2005; Topuz, 2013; Kımtır, 2008; Koç, 2009) olduğu gibi aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı (Yapıcı ve Kayıklık, 2005; Çalışır, 2014;

Kımtır, 2008) ya da negatif ilişkilerin (Yoğurtcu, 2009; Yapıcı, 2007) olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Örneğin, Yapıcı (2007)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, Allah'ın varlığını iç dünyada güçlü bir biçimde hissetme düzeyi arttıkça benlik saygısının yükseldiği tespit edilmiştir. Yine Dirik ve Günay'ın (2009), Kısa Semptom Envanterini kullandığı çalışmasında, dindarlık düzeyi ile psikolojik sıkıntılardan sadece olumsuz benlik belirtisi ile negatif ilişki bulunmuştur. Yıldız (2006)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmadan elde edilen bulgular, benlik tasarımı ile dinsel yönelim biçimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yani iç güdümlü dindarlık düzeyi arttıkça, olumlu benlik tasarımı da yükselmektedir. Benzer şekilde Koç (2009)'un çalışmasında da iç güdümlü dindarlık düzeyi arttıkça benlik saygısının yükseldiği tespit edilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre dindarlığın inanç boyutu, ibadet-bilgi boyutu, dindarlık toplam ve dinsel eğilim ile olumsuz benlik belirtisi arasında negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Yani dindarlık puanları yükseldikçe ve içgüdümlü dindarlık eğilimi arttıkça olumsuz benlik belirti düzeyleri azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu literatürde bu konu ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu ile tutarlılık göstermektedir (Şengül, 2007; Gürsu, 2011; Dirik ve Günay, 2009; Yapıcı, 2007; Eşer, 2006; Yıldız, 2006; Şahin, 2005; Topuz, 2013; Kımtır, 2008; Koç, 2009).

#### **3.2.2.4. Somatizasyon**

Dindarlık ve somatik semptomlar üzerinde yapılan çalışmalar artmaktadır. Psikolojik ve sosyal stresin somatik (fiziksel) şikâyetler üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Psiko-sosyal stresörler vücudun davranışsal ve duygusal kontrol sisteminde dengesizliğe sebep olabilmektedir (Koenig ve diğ., 2012). Dindarlık, psikolojik sıkıntılardan bir tanesi olan somatizasyon, başka bir ifadeyle stresin fiziksel belirtilere dönüştürülmesi ile de ilişkilidir. Bu konuda yapılan çalışma sonuçları birbiri ile farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, Krause ve Ellison (2003), 65 yaş ve üstü bireylerde yaptıkları çalışmada dini servislere katılımın somatizasyon ile negatif, kişisel duanın ise pozitif ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Krause ve Wulff (2004) ise yürüttükleri çalışmada dini şüphenin somatik belirtilerle pozitif ilişkili olduğunu, dini kesinliğin ise negatif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.



Astin (1997), yürüttüğü deneysel bir çalışmada, 28 kişiden rastgele belirlediği 14'üne 8 hafta boyunca meditasyon yaptırmıştır. Geri kalan sekiz kişi ise kontrol grubuna konuldu. Söz konusu 14 kişiden 12 tanesi sekiz haftalık sürecin sonuna kadar meditasyonlarını düzenli olarak yapmıştır. Deney sonrasındaki testte, meditasyon yapanlar, yapmayanlara oranla çok daha az stres belirtisi, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, somatizasyon, duygusallık, psikotiklik ve paranoid düşüncelilik belirtisi gösterdiğini tespit edilmiştir (akt. Horozcu, 2012).

Koenig ve diğ., (2012), dindarlık ve maneviyat ile somatik semptomların arasındaki ilişkiyi ele alan 41 çalışmayı incelemişlerdir. Bunlardan 13 (%32) tanesi dindarlık ve maneviyatın daha yüksek olanların somatik semptomlarının düşük olduğunu, 10 (%24) tanesi ise yüksek olduğunu, 6 (%15) tanesi karmaşık sonuçlar çıktığını, 12 (%29) tanesinde ise arada ilişki bulunmadığını belirtmektedirler. Bu çalışmaların sistematik gözden geçirilmesi sonunda, yazarlar, dua, meditasyon, yoga, kutsal metin okuma gibi dindarlık ve maneviyatla ilişkili aktivitelerin somatik semptomlarla başa çıkmada süreci ile ilişki olduğunu ve bu aktivitelerin etkilerinin faydalı olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde, Krause (2004: 1219), yapılan araştırmalarda dua ve ibadetlerin bireyin sağlığı üzerinde olumlu etki yaptığı konusunda bulgular ortaya çıktığını ve özellikle yaşlılık döneminde dua ve ibadetin, sağlık üzerinde olumlu ve iyileştirici bir etkisi olduğunu belirtmektedir.

Araştırmada elde ettiğimiz bulgulara göre somatizasyon belirtisi ise, dindarlığın herhangi bir boyutu ve dinsel eğilim ile ilişkili bulunamamıştır. Her ne kadar bu çalışmada somatizasyon ile dindarlığın herhangi bir bileşeni arasında bir ilişki çıkmasa da yukarıda da ifade edildiği gibi dindarlığın fiziksel sağlık üzerine olumlu etkilerini gösteren çalışmalar mevcuttur.

Bu konu ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalarda da farklı sonuçlar çıkmaktadır. Örneğin, Sağır (2014)'ın Suriyeli sığınmacılar üzerinde yaptığı çalışmada dindarlık ile somatizasyon belirtisi arasında pozitif ilişki çıkarken, Gürsu (2011)'nin ergenler üzerinde yaptığı çalışmada negatif ilişki çıkmıştır. Ayten (2013)'in çalışmasında ise düşük düzeyde de olsa dindarlığın fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri tespit edilmiştir. Yine Şentepe (2009), yaşlılar üzerinde yürüttüğü çalışmada dindarlığın öznel sağlık algısı üzerinde olumlu ilişkileri bulgulanmıştır.

Bunlarda birlikte Türkiye'deki çoğu çalışmada bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde dindarlık ile somatizasyon belirtisi arasında anlamlı ilişkiler çıkmamaktadır (Şengül, 2007; Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu; 2013; Dirik ve Günay, 2009; Çalışır, 2014).

### **3.2.2.5. Hostilite**

Düşünce, duygu ve davranış boyutlarındaki öfke ve düşmanlık anlamına gelen hostilite; bireylerin, diğerlerinden hoşlanmama duygularını içeren ve onları olumsuz olarak değerlendirmesine neden olan bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Demirel ve diğ., 2011: 25).

Yapılan çeşitli çalışmalarda dindarlık ile hostilite arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, başka bir ifade ile dindarlık düzeyi arttıkça hostilitenin azaldığı tespit edilmiştir (Salsman ve Carlson, 2004; Kark ve Carnel 1996; Karlı, 2012). Koenig ve diğ. (2012: 281), 2000 yılından sonra dindarlık, maneviyat ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler üzerine yapılan araştırmaların inceledikleri çalışma sonunda, uyumluluk ve sorumluluk boyutları ile dindarlık ve maneviyat arasındaki olumlu ilişkiler tespit edilmişken; psikotizm ve hostilite ile negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Hostilite üzerine yapılan 27 çalışmanın %67'sinin din ve maneviyatla negatif ilişkisi olduğu bulgulanmıştır.

Benzer şekilde, Larson ve Larson (2003), din ve maneviyatın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisini araştıran meteanalitik çalışmada, öfke ve düşmanlık duygularının kontrol edilmesinde din ve maneviyatın oldukça önemli olduğunu bildirmektedirler.

Winterowd ve diğ. (2005), manevi inançların üniversite öğrencilerindeki stres ve öfke ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, maneviyat ölçekleri, algılanan stres ve öfkenin alt ölçekleri ile pozitif ilişkili çıkmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, stres kontrol edildiğinde, maneviyat alt ölçekleri öfkeye önemli derecede katkıda bulunmaktadır.

Özkan (2008), dini motiflerle zenginleştirilerek hazırlanan öfke denetimi eğitiminin, yetişkinlerin (Kur'an Kursu öğrencilerinin) öfke denetimi becerilerine etkisi incelendiği çalışmada, deney grubuna, araştırmacı tarafından hazırlanan "Dini Motiflerle Öfke Kontrolü" eğitimi verilmiş ve bu eğitimin etkileri kontrol grubu ile karşılaştırılarak test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre "Dini Motiflerle Öfke Kontrolü Eğitimi" sonunda deney grubunda yer alan yetişkinlerin, "sürekli öfke", "içsel öfke", "dışsal öfke" düzeylerinde azalma olduğu, öfke kontrol becerilerinde ise artma gerçekleştiği

saptanmıştır. Karşlı (2012)'nin 1166 kişiden oluşan bir örnekleme yürüttüğü çalışmada da, dindarlık ile öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre dindarlığın inanç boyutu, ibadet-bilgi boyutu, dindarlık toplam ve dinsel eğilim ile hostilite (öfke ve düşmanlık) belirtisi arasında negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Yani katılımcıların, dindarlık puanları yükseldikçe ve içgüdümlü dindarlık eğilimi arttıkça hostilite belirti düzeyleri azalmaktadır. Bazı çalışmalarda dindarlık ile hostilite belirtisi arasında anlamlı sonuçlar çıkmamasına rağmen (Dirik ve Günay, 2009), bu çalışmadan elde edilen bulgular literatürde bu konu ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu ile tutarlılık göstermektedir (Şengül, 2007; Özkan, 2008; Karşlı, 2008; Gürsu, 2011; Salsman ve Carlson, 2004; Winterowd ve diğ., 2005; Kark ve Carnel 1996).

### 3.2.2.6. Dinsel Eğilime Göre Ruh Sağlığı

Daha önce de belirtildiği gibi Dinsel eğilim ölçeğinden iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Dinsel eğilim türlerine göre ruh sağlığı üzerinde değişimin olup olmayacağını daha ayrıntılı bir şekilde görmek üzere t-test analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 42'de verilmiştir.

**Tablo 42: Dinsel Eğilime Göre Ruh Sağlığı Göstergelerine İlişkin t-test Sonuçları**

Ölçekler	Dinsel Eğilim	N	X	SS	t	p
Depresyon	İç güdümlü d.	176	1,46	0,84	-1,375	,170
	Dış güdümlü d.	162	1,59	0,86		
Anksiyete	İç güdümlü d.	176	0,97	0,62	-1,433	,153
	Dış güdümlü d.	162	1,08	0,72		
Olumsuz Benlik	İç güdümlü d.	176	1,05	0,71	-1,564	,119
	Dış güdümlü d.	162	1,18	0,77		
Somatizasyon	İç güdümlü d.	176	0,84	0,66	-1,109	,268
	Dış güdümlü d.	162	0,92	0,69		
Hostilite	İç güdümlü d.	176	1,23	0,72	-2,902	<b>,004</b>
	Dış güdümlü d.	162	1,47	0,80		
KSE Toplam	İç güdümlü d.	176	1,11	0,62	-1,820	,070
	Dış güdümlü d.	162	1,24	0,68		

Ruh sağlığı göstergelerinin dinsel eğilim gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Tablo 42'de verilmiştir.

Tablo 42’de verilen bulgulara göre dış güdümlü dindarların *depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon belirtileri* ve *kısa semptom envanteri* toplamındaki ortalama puanları iç güdümlü dindarların aldığı ortalama puanlardan daha fazladır. Ancak yapılan t-testi sonucuna göre aradaki bu farklar anlamlı düzeyde değildir ( $p>.05$ ). Bununla birlikte dış güdümlü dindarların *hostilite* belirtisinde aldıkları ortalama puanlar (ort. 1,47), iç güdümlü dindarların aldığı ortalama puanlardan (ort. 1,23) daha fazladır ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<.05$ ). Yani dış güdümlü dindarlar, iç güdümlü dindarlara göre daha fazla *hostilite* belirtisi göstermektedirler.

Oldukça yaygın bir şekilde kullanılan ve insanların dine hangi motivasyonlarla yöneldiğini gösteren dinsel yönelim (iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık) tarzları ile kaygı, depresyon, yalnızlık, benlik saygısı, ölüm kaygısı, Tanrı algısı, başaçıkma stilleri, psikolojik iyi olma gibi birçok psikolojik sağlıkla ilgili çalışma yapılmıştır (Koenig, George ve Titus, 2004; Maltby ve Day, 2003; Miller ve Kelley, 2013; Tahmasbipour ve Taheri, 2011; Amrai ve diğ., 2011; Erdoğan, 2015; Doğan, 2014; Göcen, 2012; Balcı, 2011). Bu çalışmalarda özellikle içgüdümlü dindarlık olumlu psikolojik özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Yani bireylerin içsel dini yönelimleri attıkça ruhsal rahatsızlık düzeyleri azalmakta, psikolojik iyi olma durumları da artmaktadır.

Buna karşılık, bireyin seküler bir amaca ulaşmak için (örn. egoyu besleme ya da sosyal onay alma gibi) dini, bir araç olarak kullanmanın ön plana çıktığı dış güdümlü dindarlık yönelimi, genellikle daha yüksek psikolojik stres, daha az etkili stresle başaçıkma, daha yüksek ön yargı ve hoşgörüsüzlük eğilimi ve uygunsuz sosyal davranışlar ile ilişkili olduğu çalışmalarda tespit edilmektedir (Miller ve Kelley, 2013; Maltby ve Day, 2003).

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar da yukarıda bahsedilen literatürle paralellik göstermektedir. Korrelasyon sonuçlarına göre dinsel eğilimle anksiyete, olumsuz benlik, *hostilite* belirtileri ve ruhsal rahatsızlık belirtisi toplam puanla negatif ilişkiler tespit edilmişti. İç güdümlü ve dış güdümlü dindarlar arasındaki farklılaşmayı daha iyi görmek için yaptığımız t-testi sonuçları *hostilite* belirtisi yani öfke ve düşmanlık hissetme düzeylerinde anlamlı düzeye ulaşmıştır. Bu sonuç oldukça manidardır ve literatürle de uyum göstermektedir. Daha önde de ifade edildiği gibi, dış güdümlü

dindarlık, daha yüksek ön yargı ve hoşgörüsüzlük eğilimi ve uygunsuz sosyal davranışlar ile ilişkilidir (Miller ve Kelley, 2013).

**Tablo 43: Ruh Sağlığı ve Dindarlık Arasındaki Regresyon Analizi**

Model				
Aşama	R	ΔR2	F	p
1	,096	0,1	10,141	,001
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Dindarlık toplam	-,096	-3,185	,000
<b>Bağımlı Değişken: KSE toplam</b>				

Ayrıca öğrencilerin ruh sağlığı ile dindarlık düzeyleri arasında yapılan regresyon analizi Tablo 43’de verilmiştir. Dindarlık düzeyi, ruh sağlığındaki değişimin %1’sini açıklamaktadır. Her ne kadar ruh sağlığı ile dindarlık düzeyi arasında açıklayıcılık gücü düşük bir ilişki olsa da, aralarında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki söz konusudur ( $p<.001$ ).

Teorik bölümde de bahsedildiği gibi, yapılan metaanalizler, dindarlık, maneviyat ve ruh sağlığı arasında olumlu ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Toussaint ve diğ. 2012: 335; Koenig ve diğ. 2012; Larson ve Larson, 2001). Örneğin, Toussaint ve diğ. (2012: 335), bu konuda 2009’a kadar tamamlanan 591 çalışmayı incelemişlerdir. Bu 591 çalışma içinden 413 (%70) çalışmada, din ve maneviyatın ruh sağlığına olumlu faydasını istatistiksel açıdan anlamlı en az bir pozitif etkiyi gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Bu çalışmada yaptığımız regresyon analizi sonucu, her ne kadar ruh sağlığı ile dindarlık düzeyi arasında açıklayıcılık gücü düşük bir ilişkiyi gösterse de, aralarında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki söz konusudur. Bununla birlikte, korelasyon sonuçlarını tekrar hatırlayacak olursak; ruhsal rahatsızlık belirti toplamı (KSE toplam), dindarlığın ibadet-bilgi boyutu dindarlık toplam, dinsel eğilim ile negatif bir ilişkiye sahipken inanç-etki ile ilişkili bulunamamıştı. Diğer bir ifadeyle, bireylerin dindarlık düzeyleri (ibadet-bilgi, toplam dindarlık) puanları ve iç güdümlü dindarlık eğilimleri arttıkça ruhsal rahatsızlık belirti toplam puanları azalmaktadır.

Ayrıca ibadetler açısından analiz sonuçlarına göre; Kur’an okumanın, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite belirtileri üzerinde; namaz ibadetini yerine getirmenin, olumsuz benlik ve hostilite belirtileri üzerinde; oruç tutmanın da hostilite belirtisi

üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yine, Kur'an okuma, namaz kılma ve oruç tutmanın ruhsal rahatsızlık belirti toplam puanlarının azalmasına etki ettiği görülmektedir.

Bu başlık altında incelenen konuları genel olarak özetleyecek ve yorumlayacak olursak, dindarlığın ve boyutlarının ve dinsel eğilimin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Literatürle uyumluluk gösteren bu bulgular, dinin farklı bileşenlerinin farklı semptomlar üzerinde farklı etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular “*dindarlık ve dinsel eğilim ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkiler olacaktır*” şeklindeki hipotezin ruhsal rahatsızlık belirtilerinden somatizasyon dışında desteklendiğini göstermektedir.

### 3.3.3. Affetme ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Bu başlık altında *ruh sağlığı* göstergeleri ile *affetme boyutları* arasındaki ilişki yapılan korelasyon ve regresyon analizleriyle incelenecektir. “*Öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde affetmenin etkisi var mıdır? Ruh sağlığı, affetmenin hangi boyutuyla ilişkilidir, affetme eğilimi, ruh sağlığının hangi değişkenlerini yordamaktadır*” soruları cevaplandırılmaya çalışılacaktır.

Tablo 44’de *affetme eğilimi* ile *ruh sağlığı* puanları arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları verilmiştir.

**Tablo 44: Affetme Eğilimi ve Ruh Sağlığı Göstergelerine İlişkin Korelasyon Katsayıları**

Ölçekler	Depresyon	Anksiyete	Olumsuz Benlik	Somatizasyon	Hostilite	KSE Toplam
1. Kendini Affetme	-,317**	-,343**	-,344**	-,198**	-,242**	-,346**
2. Başkalarını Affetme	-,160**	-,153**	-,156**	-,093**	-,311**	-,194**
3. Durumu Affetme	-,289**	-,338**	-,323**	-,201**	-,334**	-,348**
4. Affetme Toplam	-,328**	-,355**	-,351**	-,210**	-,399**	-,382**
5. Affedicilik	-,258**	-,248**	-,269**	-,164**	-,395**	-,302**
6. Tanrı'nın Affına İnanma	-,053	-,023	-,050	-,022	-,028	-,042

\*p<.05 \*\*p<.01

Tablo 44’de genel bir baktığımızda *affetme eğilimi* ve boyutları (*Tanrı'nın affına inanma* dışında) ile *ruh sağlığı* belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu

görmekteyiz. Ancak analiz sonuçlarına göre *Tanrı'nın affına inanma, ruh sağlığının* herhangi bir boyutu ve ile ilişkili bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

*Kendini affetme* düzeyi ile *ruh sağlığı* boyutları arasında en yüksek ilişki *olumsuz benlik* belirtisi ölçeğiyle iken ( $r=-.344, p<.01$ ), bu ölçeği sırasıyla *anksiyete* ( $r=-.343, p<.01$ ), *depresyon* ( $r=-.317, p<.01$ ), *hostilite* ( $r=-.151, p<.01$ ) ve son olarak *somatizasyon* ( $r=-.198, p<.01$ ) belirtileri izlemektedir. *Başkaları affetme* ile *ruh sağlığı* belirti ölçeklerinin boyutları arasında en yüksek ilişki *hostilite* iken ( $r=-.311, p<.01$ ), bu ölçeği sırasıyla *depresyon* ( $r=-.160, p<.01$ ), *olumsuz benlik* ( $r=-.156, p<.01$ ), *anksiyete* ( $r=-.153, p<.01$ ) ve son olarak *somatizasyon* ( $r=-.93, p<.01$ ) belirtileri izlemektedir. *Durumu affetme* düzeyi ile *ruh sağlığı* boyutları arasında en yüksek ilişki *anksiyete* belirtisi ölçeğiyle iken ( $r=-.338, p<.01$ ), bu ölçeği sırasıyla *hostilite* ( $r=-.334, p<.01$ ), *olumsuz benlik* ( $r=-.323, p<.01$ ), *depresyon* ( $r=-.289, p<.01$ ) ve son olarak *somatizasyon* ( $r=-.201, p<.01$ ) belirtisi izlemektedir. *Affedicilik* ile *ruh sağlığı* ölçeklerinin boyutları arasında en yüksek ilişki *hostilite* belirtisi ile iken ( $r=-.395, p<.01$ ); bu ölçeği sırasıyla *olumsuz benlik* ( $r=-.269, p<.01$ ), *depresyon* ( $r=-.258, p<.01$ ), *anksiyete* ( $r=-.248, p<.01$ ) ve son olarak *somatizasyon* ( $r=-.164, p<.01$ ) belirtileri izlemektedir.

Öncelikle Tanrı'nın affına inanma eğilimleri ve ruh sağlığı arasındaki sonuçları değerlendirecek olursak; Tanrı'nın seven ve affeden olarak görülmesi, insanların Tanrı tasavvurlarının temel bir boyutu olarak kabul edilmektedir (McCullough ve diğ., 2013). Türkiye'deki çalışmalarda Tanrı'nın affına inanma ile sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen ya da Tanrı tarafından affedildiğine inanmanın psikolojik süreçlerini ya da etkilerini ayrıntılı inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak Tanrı tasavvurları üzerine yapılan çalışmalar bu konu hakkında bir fikir sunmaktadır. Çalışmaların çoğunda Türk halkı genellikle Tanrı'yı olumlu özellikleri ile tasavvur etme eğilimindedir (Bacanlı, 2002; Yapıcı, 2004; Mehmedoğlu, 2011; Erdoğan, 2015). Yine bu çalışmalar içinde Tanrı'nın affedici ve merhametli olarak tasavvur edilmesi ilk sıralarda yer almaktadır (Bacanlı, 2002; Yapıcı, 2004; Mehmedoğlu, 2011). Sağlık ve Tanrı tasavvurları üzerinde yapılan çalışmalar olumlu Tanrı tasavvurlarına sahip kişilerin ruh sağlıklarının daha iyi olduğuna işaret etmektedir. Örneğin, Korkmaz (2012)'ın çalışmasında, psikolojik iyi olma halini Tanrı algısının yordayıcı gücü olduğu bulunmuştur. Buna göre Tanrı algısı puanları yükseldikçe yani olumlu Tanrı algısına

doğru gidildikçe psikolojik iyi olma artmaktadır. Benzer şekilde Seyhan (2014a)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada olumlu Tanrı tasavvurları ile psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Erdoğan (2015)'nın çalışmasında sevgi yönelimli Tanrı algısının, psikolojik dayanıklılıkla olumlu ilişkili olduğunu ortaya çıkmıştır. Yani psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin Allah'ı daha fazla “seven”, “bağışlayan”, “kullarına karşı çok merhametli” olarak ve sevgi yönelimli algıladığını ortaya konmuştur.

Araştırma elde edilen bulgulara göre, *Tanrı'nın affına inanmanın, ruh sağlığı belirtilerinin* herhangi bir boyutu ve ile anlamlı bir ilişkisi tespit edilememiştir. Yurt dışında Tanrı'nın affına inanma ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olabileceğine dair bulgular mevcuttur (Cafaro ve Exline, 2003; Krause ve Ellison, 2003, Lawler-Low, 2010). Özellikle kendini affetme üzerinde olumlu etkisi olması psikolojik sağlık üzerinde pozitif etkileri olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca diğer bir yoruma göre, Tanrı tarafından affedildiğini düşünme günahkârlık ve suçluluk duygularını azaltacağı için ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olması beklenebilir (Krause ve Ellison, 2003; Korkmaz, 2012; Seyhan, 2014a; Erdoğan, 2015). Ancak bizim çalışmamızda Tanrı'nın affına inanma ile ruh sağlığı göstergeleri ile anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Bu durum McConnell ve Dixon (2012), konu ile ilgili yapmış olduğu ayırım ile açıklanabilir. Yazarlara göre insanlar Tanrı'nın affedici olduğunu inansa bile çelişkili bir biçimde Tanrı'nın onları bireysel olarak affetmeyeceğine inanabilirler. Bu durumda, insanlar aynı anda hem genel hem de özel yani kişiselleştirilmiş bir Tanrı tasavvuruna sahip olabilirler. Genel bir Tanrı konsepti Tanrı'nın teolojik tanımlamasına benzerken, kişiselleştirilmiş bir Tanrı tasavvuru ise tecrübeye dayalıdır. Bu alanda yapılacak daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Araştırmada affetmenin boyutları ile ruh sağlığı arasında elde edilen diğer sonuçlar regresyon analizlerinden sonra değerlendirilecektir.

**Tablo 45: Ruh Sağlığı ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Regresyon Analizi Sonuçları**

Model					
Aşama		R	ΔR2	F	p
1		,386	,149	191,172	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler		B	t	p
1	Affetme Eğilimi (toplam)		,-386	-13,826	,000
<b>Bağımlı Değişken: KSE toplam</b>					



Ayrıca öğrencilerin affetme eğilimi ile ruh sağlığı arasında yapılan regresyon analizi Tablo 45’de verilmiştir. Affetme eğilimi, ruhsal rahatsızlık belirti toplamındaki değişimin yaklaşık %15’ini açıklamaktadır ve affetme eğilimi ile ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki söz konusudur ( $p<.001$ ). Başka bir ifadeyle öğrencilerin affetme düzeyi yükseldikçe ruhsal rahatsızlık belirtileri azalmaktadır.

**Tablo 46: Ruh Sağlığı ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşama	R	ΔR2	F	p
1	,362	,131	164,284	,000
2	,439	,193	130,317	,000
3	,456	,208	95,154	,000
4	,461	,212	73,323	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	B	t	p
1	Kendini affetme	-,362	-12,817	,000
2	Kendini affetme	-,317	-11,480	,000
	Affedicilik	-,253	-9,158	,000
3	Kendini affetme	-,247	-7,817	,000
	Affedicilik	-,212	-7,338	,000
	Durumu affetme	-,150	-4,497	,000
4	Kendini affetme	-,245	-7,761	,000
	Affedicilik	-,270	-7,326	,000
	Durumu affetme	-,166	-4,904	,000
	Başkalarını affetme	,094	2,532	,011
<b>Bağımlı Değişken: KSE toplam</b>				

Araştırmamızda ele aldığımız diğer bir konu da ruh sağlığı ile affetme boyutları arasındaki ilişkidir. Bu amaçla öğrencilerin ruh sağlığı belirti düzeylerini; affetme boyutlarından hangisi ya da hangilerinin ne düzeyde açıkladığını incelemek üzere aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 46’da öğrencilerin ruh sağlığını açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülüyor. Öğrencilerin ruh sağlığını en iyi yordayan değişken olan kendini affetme değişkeninin, Model 1 olarak adlandırılan eşitliğe dayalı olarak, tek başına öğrencilerin ruh sağlığı belirti düzeyindeki değişimindeki % 13’ünü açıklamaktadır ve kendini affetme ile ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki söz konusudur ( $p<.001$ ). Başka bir ifadeyle öğrencilerin kendini affetme düzeyi yükseldikçe ruhsal rahatsızlık belirtileri azalmaktadır. Öğrencilerin kendini affetme düzeyi ve affedicilik düzeyleri (Model 2) birlikte öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki değişimin % 19’uzunu açıkladığı

görülmektedir. Model 2’de eşitliğe giren affedicilik düzeyi, ruh sağlığının açıklanmasına % 6’lık bir katkı yaptığı görülmektedir. Öğrencilerin affedicilik regresyon katsayıları, affedicilik ile ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişkiyi göstermektedir. Modele üçüncü faktör olarak durumu affetme eklendiğinde ise ruh sağlığındaki değişimin yaklaşık %21’nu açıklamaktadır. Küçük bir katkısı olsa da dördüncü faktör olarak başkalarını affetme eklendiğinde ise ruh sağlığındaki değişimin %21,2’sini açıkladığı görülmektedir. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, *ruhsal rahatsızlık belirti düzeyi* ile *affetme* boyutları arasında negatif ve açıklayıcılık gücü yüksek bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<0.001$ ). Diğer bir ifadeyle öğrencilerin affetme düzeyleri, ruh sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yapmaktadır.

**Tablo 47: Depresyon ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşama	R	ΔR2	F	p
1	,360	,130	162,438	,000
2	,411	,169	110,664	,000
3	,430	,185	82,396	,000
4	,437	,191	64,065	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	B	t	p
1	Kendini affetme	-,360	-12,745	,000
2	Kendini affetme	-,325	-11,574	,000
	Affedicilik	-,201	-7,168	,000
3	Kendini affetme	-,251	-7,828	,000
	Affedicilik	-,158	-5,389	,000
	Durumu affetme	-,157	-4,654	,000
4	Kendini affetme	-,248	-7,770	,000
	Affedicilik	-,222	-5,940	,000
	Durumu affetme	-,175	-5,103	,000
	Başkalarını affetme	,104	2,752	,006
<b>Bağımlı Değişken: Depresyon</b>				

Öğrencilerin *depresyon* belirti düzeylerini yordayan *affetme* boyutlarını belirlemek üzere yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 47’de verilmiştir. Tablo 47’de öğrencilerin *depresyon* belirti düzeyini açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülmektedir. *Depresyon* belirtisi ile *kendini affetme* arasında diğerlerine göre daha yüksek bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, *kendini affetme*, tek başına düşünüldüğünde *depresyon* belirti düzeyinin %13’ünü açıkladığı; *kendini affetme* ile birlikte etkili olduğu görülen *affediciliğin* ise, *depresyon* belirti düzeyindeki değişimin yaklaşık %17’sini açıklamaktadır. Modele üçüncü faktör olarak *durumu*

*affetme* eklendiğinde ise *depresyon* belirti düzeyindeki değişimin %18’ni açıklamaktadır. Dördüncü faktör olarak *başkalarını affetme* eklendiğinde ise *depresyon* belirti düzeyindeki değişimin %19’nu açıkladığı görülmektedir. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, *depresyon* belirtisi ile *affetme* arasında negatif ve açıklayıcılık gücü yüksek bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<0.001$ ).

**Tablo 48: Anksiyete ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşama	R	ΔR2	F	p
1	,331	,110	134,565	,000
2	,390	,152	97,753	,000
3	,398	,159	68,417	,000
4	,403	,163	52,814	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	B	t	p
1	Kendini affetme	-,331	-11,600	,000
2	Kendini affetme	-,295	-10,401	,000
	Affedicilik	-,209	-7,373	,000
3	Kendini affetme	-,248	-7,616	,000
	Affedicilik	-,182	-6,098	,000
	Durumu affetme	-,100	-2,901	,000
4	Kendini affetme	-,246	-7,563	,000
	Affedicilik	-,236	-6,197	,000
	Durumu affetme	-,115	-3,284	,001
	Başkalarını affetme	,088	2,282	,023
<b>Bağımlı Değişken: Anksiyete</b>				

Öğrencilerin *anksiyete* belirti düzeylerini yordayan *affetme* boyutlarını belirlemek üzere yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 48’de verilmiştir. Tablo 48’de öğrencilerin *anksiyete* belirti düzeyini açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülmektedir. *Anksiyete* belirtisi ile *kendini affetme* arasında diğerlerine göre daha yüksek bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, *kendini affetme*, tek başına düşünüldüğünde *anksiyete* belirti düzeyinin %11’ini açıkladığı; *kendini affetme* ile birlikte etkili olduğu görülen *affediciliğin* ise, *anksiyete* belirti düzeyindeki değişimin %15’sini açıklamaktadır. Modele üçüncü faktör olarak *durumu affetme* eklendiğinde ise *anksiyete* düzeyindeki değişimin yaklaşık %16’ni açıklamaktadır. Küçük bir katkısı olsa da dördüncü faktör olarak *başkalarını affetme* eklendiğinde ise *anksiyete* belirti düzeyindeki değişimin %16,3’nu açıkladığı görülmektedir. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, *anksiyete* belirtisi ile *affetme* arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<0.001$ ).

**Tablo 49: Olumsuz Benlik ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşama	R	ΔR2	F	p
1	,360	,130	162,157	,000
2	,418	,175	115,216	,000
3	,431	,186	82,755	,000
4	,439	,193	64,846	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Kendini affetme	-,360	-12,734	,000
2	Kendini affetme	-,322	-11,512	,000
	Affedicilik	-,216	-7,718	,000
3	Kendini affetme	-,261	-8,138	,000
	Affedicilik	-,180	-6,145	,000
	Durumu affetme	-,130	-3,859	,000
4	Kendini affetme	-,258	-8,079	,000
	Affedicilik	-,251	-6,715	,000
	Durumu affetme	-,150	-4,377	,000
	Başkalarını affetme	,115	3,040	,002
<b>Bağımlı Değişken: Olumsuz Benlik</b>				

Öğrencilerin *olumsuz benlik* belirti düzeylerini yordayan *affetme* boyutlarını belirlemek üzere yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 49’da verilmiştir. Tablo 49’da öğrencilerin *olumsuz benlik* belirti düzeyini açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülmektedir. *Olumsuz benlik* belirtisi ile *kendini affetme* arasında diğerlerine göre daha yüksek bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, *kendini affetme*, tek başına düşünüldüğünde *olumsuz benlik* belirti düzeyinin %13’ünü açıkladığı; *kendini affetme* ile birlikte etkili olduğu görülen *affediciliğin* ise, *olumsuz benlik* belirti düzeyindeki değişimin yaklaşık %17’sini açıklamaktadır. Modele üçüncü faktör olarak *durumu affetme* eklendiğinde ise *olumsuz benlik* belirti düzeyindeki değişimin %18’ni açıklamaktadır. Dördüncü faktör olarak *başkalarını affetme* eklendiğinde ise *olumsuz benlik* belirti düzeyindeki değişimin %19’nu açıkladığı görülmektedir. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, *olumsuz benlik* belirtisi ile *affetme* arasında negatif ve bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < 0.001$ ).

**Tablo 50: Somatizasyon ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşama	R	ΔR2	F	p
1	,208	,043	49,504	,000
2	,248	,061	35,570	,000
3	,259	,067	25,973	,000
4	,265	,070	20,495	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Kendini affetme	-,208	-7,036	,000
2	Kendini affetme	-,185	-6,189	,000
	Affedicilik	-,136	-4,554	,000
3	Kendini affetme	-,141	-4,126	,000
	Affedicilik	-,111	-3,528	,000
	Durumu affetme	-,092	-2,534	,011
4	Kendini affetme	-,139	-4,073	,000
	Affedicilik	-,160	-3,986	,000
	Durumu affetme	-,105	-2,862	,004
	Başkalarını affetme	,080	1,965	,050
<b>Bağımlı Değişken: Somatizasyon</b>				

Öğrencilerin *somatizasyon* belirti düzeylerini yordayan *affetme* boyutlarını belirlemek üzere yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 50’de verilmiştir. Tablo 50’de öğrencilerin *somatizasyon* belirti düzeyini açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülmektedir. *Somatizasyon* belirtisi ile *kendini affetme* arasında diğerlerine göre daha yüksek bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, *kendini affetme*, tek başına düşünüldüğünde *somatizasyon* belirti düzeyinin %4’ünü açıkladığı; *kendini affetme* ile birlikte etkili olduğu görülen *affediciliğin* ise, *somatizasyon* belirti düzeyindeki değişimin %6’sini açıklamaktadır. Modele üçüncü faktör olarak *durumu affetme* eklendiğinde ise *somatizasyon* belirti düzeyindeki değişimin %6,7’sini açıklamaktadır. Dördüncü faktör olarak *başkalarını affetme* eklendiğinde ise *somatizasyon* belirti düzeyindeki değişimin %7’sini açıkladığı görülmektedir. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, *somatizasyon* belirtisi ile *affetme* arasında negatif ve açıklayıcılık düşük bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < 0.001$ ).

**Tablo 51: Hostalite ve Affetme Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model				
Aşam a	R	ΔR2	F	p
1	,405	,164	214,366	,000
2	,456	,208	142,667	,000
3	,464	,215	99,606	,000
Aşam a	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Affedicilik	-,405	-14,641	,000
2	Affedicilik	-,326	-11,276	,000
	Durumu affetme	-,223	-7,712	,000
3	Affedicilik	-,327	-11,368	,000
	Durumu affetme	-,168	-5,084	,000
	Kendini affetme	-,104	-3,300	,000
<b>Bağımlı Değişken: Hostilite</b>				
<b>Bağımsız Değişkenler: Kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik</b>				

Öğrencilerin *hostilite* belirti düzeylerini yordayan *affetme* boyutlarını belirlemek üzere yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 51’de verilmiştir. Tablo 51’de öğrencilerin *hostilite* belirti düzeyini açıklayan anlamlı üç modelin kurulduğu görülmektedir. *Hostilite* belirtisi ile *kendini affetme* arasında diğerlerine göre daha yüksek bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, *kendini affetme*, tek başına düşünüldüğünde *hostilite* belirti düzeyinin %16’sını açıkladığı; *kendini affetme* ile birlikte etkili olduğu görülen *affediciliğin* ise, *hostilite* belirti düzeyindeki değişimin yaklaşık %20’sini açıklamaktadır. Modele üçüncü faktör olarak *durumu affetme* eklendiğinde ise *hostilite* belirti düzeyindeki değişimin %21,5’ini açıklamaktadır. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, *hostilite* belirtisi ile *affetme* arasında negatif ve açıklayıcılık gücü yüksek bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p<0.001$ ).

Araştırmada yapılan korelasyon ve regresyon analizlerinin sonuçları, ruhsal rahatsızlık belirtileri ile affetmenin boyutları (Tanrı’nın affına inanma dışında) arasında orta düzeyde anlamlı negatif ilişkileri göstermektedir. Sonuçları genel olarak değerlendirecek olursak affetme boyutları ile en düşük ilişkiler ruh sağlığı göstergelerinden somatizasyon belirtisi iledir. Bununla birlikte kendini affetme, diğer boyutlara göre ruh sağlığı göstergeleri (*hostilite* hariç bkz. Tablo 51) ile daha yüksek düzeyde bir ilişki içindedir ve ruh sağlığını affetmenin diğer boyutlarına göre daha yüksek bir düzeyde yordamaktadır (bkz. Tablo, 46, 47, 48, 49, 50). Daha ayrıntılı bir

şekilde ifade etmek gerekirse; ruhsal rahatsızlık belirti toplamını, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon belirtilerini, affetmenin boyutları içerisinde en yüksek düzeyde kendini affetme yordarken; onu sırasıyla affedicilik, durumu affetme ve başkalarını affetme takip etmektedir. Hostilite belirtsini ise en yüksek düzeyde affedicilik yordarken; onu sırasıyla durumu affetme ve kendini affetme takip etmektedir. Bu bulgularda dikkat çeken sonuçlardan biri başkalarını affetmenin ruhsal rahatsızlık belirtileri üzerindeki çok düşük etkisidir. Bununla birlikte kendini affetme, affedicilik ve durumu affetmenin ruh sağlığı üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Özetle affetme ve boyutlarına ait eğilimler arttıkça ruhsal rahatsızlık belirtileri azalmaktadır.

Elde ettiğimiz bu sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir. Nitekim gerek yurt dışında gerek ülkemizde yapılan çalışmalar, affetme eğiliminde olmanın daha iyi fiziksel ve özellikle daha iyi bir ruh sağlığı ile çeşitli düzeylerde ilişkisini göstermektedir (Krause, 2004; McCullogh ve Witvliet. 2002; McCullough ve diğ., 2005; Ayten ve Ferhan, 2016; Çardak, 2012; Bugay ve Demir, 2011b; Uğurcu, 2015).

Özellikle de kendini affetme ile ruh sağlığı arasında tespit edilen ilişkiler, bazı araştırmacıların kendini affetmenin psikolojik sağlık için önemli bir faktör olduğu iddialarını doğrular niteliktedir (Snyder ve diğ., 2011; Hall ve Fincham, 2005; Cornish ve Wade, 2015: 97). Nitekim bireyin kendine karşı hissettiği öfke ve kızgınlık duygularının çeşitli ruhsal rahatsızlıklara sebep olabileceği belirtilmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). McCullogh ve Witvliet (2002: 451), kendini affetmeye eğilimli olanların depresyon, paranoid düşünce, psikotizm ve kişilerarası duyarlılıkta negatif ilişkilerinin tespit edildiğini bildirmektedir.

Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen bulgular *“affetme eğilimi ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkiler olacaktır”* şeklindeki hipotezimizi, Tanrı'nın affına inanma boyutu dışında, desteklemiştir.

**Tablo 52: Bütün Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1. Kendini Affetme</b>	1	,158**	,507**	,678**	,176**	,037	-,317**	-,343**	-,344**	-,198**	-,242**	-,346**	-,010	-,024	-,021	-,042	-,162**	,072*
<b>2. Başkalarını Affetme</b>		1	,366**	,747**	,672**	,065*	-,160**	-,153**	-,156**	-,093**	-,311**	-,194**	,095**	,159**	,151**	,126**	-,170**	,429**
<b>3. Durumu Affetme</b>			1	,813**	,346**	,122**	-,289**	-,338**	-,323**	-,201**	-,334**	-,348**	,087**	,111**	,117**	,124**	-,181**	,301**
<b>4. Affetme Toplam</b>				1	,571**	,100**	-,328**	-,355**	-,351**	-,210**	-,399**	-,382**	,084**	,123**	,122**	,104**	-,229**	,384**
<b>5. Affedicilik</b>					1	,098**	-,258**	-,248**	-,269**	-,164**	-,395**	-,302**	,083**	,194**	,167**	,117**	-,177**	,397**
<b>6. Tanrı'nın Affına İnanma</b>						1	-,053	-,023	-,050	-,022	-,028	-,042	,412**	,254**	,377**	,330**	,102	,108**
<b>7. Depresyon</b>							1	,779**	,806**	,697**	,677**	,931**	-,037	-,067*	-,062*	-,063*	,134**	-,117**
<b>8. Anksiyete</b>								1	,739**	,625**	,625**	,901**	-,040	-,075*	-,068*	-,039	,159**	-,096**
<b>9. Olumsuz Benlik</b>									1	,565**	,623**	,886**	-,059*	-,096**	-,092**	-,067*	,155**	-,097**
<b>10. Somatizasyon</b>										1	,526**	,776**	-,029	-,048	-,046	-,040	,077*	-,061*
<b>11. Hostilite</b>											1	,777**	-,087**	-,160**	-,147**	-,088**	,090**	-,226**
<b>12. KSE Toplam</b>												1	-,056	-,099**	-,092**	-,066*	,150**	-,131**
<b>13. İnanç&amp;Etki</b>													1	,484**	,831**	,638**	,056	,137**
<b>14. İbadet&amp;Bilgi</b>														1	,889**	,587**	,039	,172**
<b>15. Dindarlık Toplam</b>															1	,707**	,054	,181**
<b>16. Dinsel Eğilim</b>																1	,065	,143**
<b>17. Gurur</b>																	1	-,064*
<b>18. Alçakgönüllülük</b>																		1

\*p<.05 \*\*p<.01



### 3.3.4. Bütün Değişkenler Arasındaki İlişki

Çalışmada affetmeye etki eden iki önemli faktör olarak değerlendirilen *gurur ve alçakgönüllülük* de araştırmaya birer değişken olarak dâhil edilmişti. *Gurur* eğilimi “*birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde gururum incinir*” ifadesi ile, *alçakgönüllülük* ise “*birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde onun da bir insan olduğunu ve hata yapabileceğini düşünürüm*” ifadesi ile ölçülmüştü. Tablo 52’de *gurur* ve *alçakgönüllülük* eğilimleri ile diğer değişkenler (*affetme, ruh sağlığı ve dindarlık*) arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre *gurur* eğilimi ile *affetme* ölçeklerinden *kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme* ve *affedicilik* boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki varken; *Tanrı’nın affına inanma* ile anlamlı bir ilişki yoktur. *Gurur* eğilimi ile ruhsal rahatsızlık belirtileri (*depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete*) arasında anlamlı pozitif ilişkiler vardır. Diğer bir analiz sonucuna göre *gurur* eğilimi, *dindarlığın* herhangi bir boyutu ve *dinsel eğilim* ile ilişkili bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

Analiz sonuçlarına göre *alçakgönüllülük* eğilimi ile *affetme* ölçeklerinden *kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik, Tanrı’nın affına inanma* boyutları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. *Alçakgönüllülük*, *affetme* boyutları içinde en yüksek *başkalarını affetme* ile ilişkidir. *Alçakgönüllülük* eğilimi ile ruhsal rahatsızlık belirtileri (*depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete*) arasında anlamlı negatif ilişkiler vardır. *Alçakgönüllülük*, ruhsal rahatsızlık belirtileri içinde en yüksek *hostilite* yani *öfke* ve *düşmanlık* duyguları ile negatif ilişkiye sahiptir.

Diğer bir analiz sonucuna göre *alçakgönüllülük* eğilimi, *dindarlığın inanç-etki, ibadet-bilgi* boyutları ve *dinsel eğilim* ile anlamlı pozitif ilişkililere sahiptir ( $p>.05$ ). Yani *dindarlık* ve *dinsel eğilim* puanları yükseldikçe *alçakgönüllülük* eğilimi de yükselmektedir.

Pek çok dini gelenekte *gurur, kibir, kendini beğenme, bencillik* gibi özellikler olumlu karşılanmazken, *alçakgönüllülük* takdir edilen bir erdem olarak görülür ve tavsiye edilir (Elliott, 2010). İslam dininde de bireyin hem Allah ile olan ilişkilerinde ve hem de insanlarla olan ilişkilerinde *alçakgönüllü* davranması istenir. *Alçakgönüllülüğün zıddı*

olarak değerlendirilebilecek büyülenme, kibir gibi tutumları ise yasaklanmıştır (Ayten, 2014: 139). Dindarlığın alçakgönüllü olmayı arttırdığına ve etkilediğine dair literatürde deliller bulunmaktadır (Exline ve Hill, 2012; Tangney, 2000; Krause, 2015). Ayrıca bazı çalışmalarda katılımcıların, alçakgönüllülüğü dini liderler ve dindar kişilerle ilişkilendirilen bir erdem olarak değerlendirdiğini ortaya koymaktadır (Tangney, 2000; Exline ve Geyer, 2004). Exline ve Geyer (2004), alçakgönüllülüğü olumlu bir özellik olarak algılamının benlik saygısı ve dindarlıkla olumlu ilişkili olarak tespit etmişken; alçakgönüllülüğü olumsuz bir değer olarak algılamının ise narsizim ile ilişkili olduğu bulgulamışlardır. Ayrıca diğer bir çalışmada içgüdümlü dindarlık ile dürüstlük ve alçakgönüllülük arasında olumlu ilişkiler tespit edilmişken, dış güdümlü dindarlık ile alçakgönüllülük arasında olumsuz ilişki tespit edilmiştir (Aghababaei ve diğ., 2014).

Exline ve Hill (2012) çalışmalarında alçakgönüllülüğün, uyumluluk, sorumluluk ve açıklık gibi olumlu kişilik özellikleri ile pozitif ilişkilerinin olduğunu, nevrozla ise düşük düzeyde negatif ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanı sıra alçakgönüllülük dindarlık, şükür, cömertlik ve sosyal istenilirlikle olumlu ilişkiler göstermiştir. Ayrıca alçakgönüllülüğün, başkalarını karşı (yakın kimselere, yabancılara ve düşmanlara) kibar davranmada motive edici etkisinin olduğu da tespit edilmiştir.

Alçakgönüllülüğün dindarlıkla ilişkisinin yanı sıra sağlıkla ilişkisi de literatürde ele alınmaya başlanan yeni bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmalarda, alçakgönüllülük olumlu sağlık özellikleriyle ilişkilendirilirken, alçakgönüllülüğün zıddı olarak kabul edilen gurur, kibir, kendini beğenme ve narsizim ise olumsuz sağlık özellikleri ile ilişkilendirilmektedir (Ayten, 2014: 141). Ancak bu alanda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Krause (2015), alçakgönüllü insanların daha kaliteli sosyal ilişkilerinin olduğunu, daha cömert olduklarını, başkalarından daha çok destek aldıklarını ve yardıma muhtaç olanlara daha fazla yardım etme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Sosyal ilişkilerdeki bu olumlu etkinin ise daha iyi bir sağlık ile ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Krause (2010), çalışmasında alçakgönüllülük düzeyleri yüksek olanların zaman içinde daha iyi bir sağlığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Bunlarla birlikte olumlu kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ve nervotizmle negatif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Ayrıca benlik saygısı ile olumlu ilişkiler

bulunmuştur. Ülkemizde ise Gediksiz (2013)'in yaptığı çalışmada alçakgönüllülüğün psikolojik iyi olma ile anlamlı bir ilişkisi tespit edilememiştir.

Çardak (2013), çalışmasında alçakgönüllülüğü, açıklık, kendinden vazgeçme, tevazu ile kendini değerlendirme ve diğerlerine odaklanma boyutları ile ölçmüştür. Çalışmasının sonunda alçakgönüllülüğün her boyutunun affetme eğilimi ile olumlu ilişkisini tespit etmiştir. Sarıçam ve diğ. (2012), çalışmalarında benzer şekilde, alçakgönüllülük ile affedicilik arasında pozitif ilişki olduğu bulgulamıştır. Ayten (2009a)'in çalışmasında başkalarını affetme eğiliminin; gurur ile negatif, alçakgönüllülükle pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Ayten (2009a), çalışmasında çıkan bu sonucu, bireyin kendisine yapılan olumsuz davranışı “gurur meselesi” olarak algılaması durumunda suçluyu anlama ve onun hatasını affetme eğilimini azalttığı, suçludan kaçma ve suçludan öç alma eğilimini arttırdığı şeklinde yorumlamaktadır. Bununla birlikte alçakgönüllülüğün, yani suçlunun da bir insan olduğunu ve onun da hata yapabileceğini düşünme eğilimi arttıkça başkalarını affetme eğilimi de artmaktadır. Krause (2015), yaşlılar üzerinde alçakgönüllü olma ve kendini affetme arasındaki ilişkileri incelediği boylamsal bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonunda, siyahilerin, beyazlardan daha alçakgönüllü olduğu ve daha çok kendini affetmeye eğilimli olduğunu tespit etmiştir. Daha alçakgönüllü olan yaşlılar, alçakgönüllülük eğilimi düşük olanlara göre, zamanla kendilerini daha fazla affetmektedirler. Ayrıca dini bağlılığı daha yüksek olanlar, hem daha alçakgönüllü hem de kendilerini affetmeye daha fazla eğilimlidir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, *alçakgönüllülük* eğilimi ile affetme; dindarlık ve dinsel eğilim arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmişken; ruhsal rahatsızlık belirtileri (*depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete*) arasında anlamlı negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca *alçakgönüllülük eğiliminin* ruhsal rahatsızlık belirtileri içinde en yüksek *hostilite* yani *öfke* ve *düşmanlık* duyguları ile negatif ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir (Krause, 2015; Ayten, 2009a; Çardak, 2013; Krause, 2010). Sonuç olarak Ayten (2009a)'in de belirttiği gibi dini ve ahlaki değerler olan *gurur ve kibirden kaçınmanın* ve *alçakgönüllü* olmanın, insanların birbirini affetme ve sosyal ilişkilerini sağlıklı bir şekilde geliştirmesi sürecinde olumlu bir etkisinin olacağı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre “alçakgönüllülük eğilimi ile affetme; dindarlık ve dinsel eğilim arasında pozitif anlamlı bir ilişki olacaktır; ruhsal rahatsızlık belirtileri arasında negatif ilişkiler olacaktır” şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Affetme, ruh sağlığı ve dindarlık olguları arasındaki ilişki ve etkileşimi konu edinen bu çalışmada; affedici olmanın kişinin ruh sağlığı üzerinde bir etkisinin olup olmadığı ve kişilerin dindarlık düzeylerinin affedici olmaya etkisinin olup olmadığı ve affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeyleri arasında ne gibi ilişkiler olduğu incelenmiştir. Alan araştırması olarak tasarlanan çalışma, Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 1092 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde incelenmiştir. Araştırmanın amacına ve problemlerine uygun olarak hazırlanan anket formu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılı güz döneminde öğrencilere sınıf ortamında üniversite ve öğretim elemanlarından gerekli etik izinler alındıktan sonra uygulanmıştır. Giriş ve üç bölümden oluşan çalışmanın, giriş bölümünü, araştırmanın konusu, amacı, önemi, hipotezleri ve sınırlılıkları oluşturmaktadır. Teorik çerçeveden oluşan birinci bölümde affetme, ruh sağlığı ve dindarlık kavramları açıklanmıştır. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi, araştırma modeli, veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiş, üçüncü bölümde ise anketlerden elde edilen bulgular ışığında yapılan analizlere ve yorumlarına yer verilmiştir.

Araştırmada affetme, dindarlık ve ruh sağlığı çok boyutlu yapılar olduğu için farklı boyutları ile ele alınmıştır. Affetme, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik, Tanrı tarafından affedilme boyutları ile; dindarlık ise inanç-etki, ibadet bilgi, dindarlık toplam ve dinsel eğilim boyutları ile ele alınmıştır. Ruh sağlığı göstergeleri depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostalite olarak belirlenmiştir. Bunlara ilaveten affetme eğilimlerine etki eden iki önemli faktör olarak gurur ve alçakgönüllülük de araştırmaya birer değişken olarak eklenmiştir. Katılımcıların dindarlıkları belirlenirken dindarlığın alt boyutlarından ve toplam dindarlıktan aldıkları ortalama puanlar ve aynı şekilde affetme ve ruh sağlığı düzeyleri için de aldıkları ortalama puanlar dikkate alınmıştır.

Araştırmada ilk olarak katılımcıların affetme, ruh sağlığı ve dindarlık düzeylerine ait genel profil tespit edilmiştir. Daha sonra da katılımcıların sosyo-demografik (cinsiyet, gelir durumu, sosyal çevre, öğrenim görülen fakülte, sınıf) özellikleri ile dindarlık, affetme ve ruh sağlığı düzeyleri arasındaki ilişki ve farklar ele alınmış; son olarak dindarlık, affetme ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler ele alınmıştır ve sonuçlar aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

## **Genel Profil**

Affetme boyutlarını ilişkin elde edilen bulgulara göre, “Allah’ın beni yaptığım yanlış şeylerden dolayı affettiğine inanıyorum” ifadesi ile ölçülen Tanrı’nın affına inanma boyutunda katılımcılar en yüksek ortalamayı almıştır. Daha sonra katılımcıların affetme boyutlarından aldıkları ortalama puanlar sırasıyla *durumu affetme*, *toplam affetme*, *kendini affetme*, *başkalarını affetme*, *affedicilik* olarak yer almıştır. Tanrı’nın affına inanma boyutu hariç, affetmenin diğer boyutlarında alınan ortalama puanlara göre katılımcıların *affetme eğilimlerinin* ortalamasının biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Örneklemin 17-29 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşturduğu göz önünde bulundurulsa orta düzeyde bir affetme eğilimi normal görülmektedir.

Ruh sağlığı açısından, katılımcılar ruhsal rahatsızlık belirtilerinden en yüksek ortalamayı *depresyon* belirtisinde almışlardır. Daha sonra sırasıyla alınan ortalama puanlar *hostilite*, *olumsuz benlik*, *ankisyete* ve *somatizasyon* belirtisi olarak yer almaktadır. Araştırmada elde edilen diğer bir bulguya göre öğrencilerin genel belirti düzeyine ait sonuç, öğrencilerde çok düşük düzeyde de olsa ruhsal belirti ve yakınma olduğunu göstermektedir.

Araştırma grubunun dindarlık ölçeklerden aldıkları ortalama puanlara göre katılımcıların dindarlığın *inanç-etki* boyutunda en yüksek ortalamayı aldıkları, *ibadet-bilgi* boyunda ise en düşük ortalamayı aldıkları tespit edilmiştir. *Dinsel Eğilim* ortalama puanları ise örneklemin iç güdümlü dindarlık eğiliminde olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, *inanç-etki* boyutunda dindarlık eğilimi belirginken, *ibadet boyutunda* ortalamasının düştüğü görülmektedir. Bu da katılımcıların ibadetlerini aksatsalar bile inanç esaslarını benimsemekte olduklarını göstermektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ibadetlere katılımlarını daha ayrıntılı incelemek için *ibadet-bilgi* boyutuna ait *namaz*, *oruç* ve *Kur’an okumaya* dair aldıkları ortalama puanlara göre *ibadet-bilgi* boyutu içerisinde *oruç* ibadetini yerine getirmenin ön plana çıktığı görülmektedir. *Namaz* ibadeti ikinci sırada yer alırken *Kur’an okuma* ise en son sırada yer almıştır.

Katılımcıların *gurur* eğiliminden aldıkları ortalamalar *alçakgönüllülüğten* aldıkları ortalamadan daha yüksektir. Buna göre katılımcıların *gururlu* olma eğilimi daha yüksek; *alçakgönüllülük* eğilimlerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

## ***Cinsiyet***

Araştırma bulgularına göre, *kendini affetme* boyutunda erkeklerin aldığı ortalama puanların, kadınların aldığı ortalama puandan daha fazla olduğu; *başkalarını affetme*, *durumu affetme*, *toplam affetme eğilimi* ve *affedicilik* boyutlarında kadınların ortalama puanların, erkeklerin aldığı ortalama puanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak analiz sonucuna göre aradaki farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. *Tanrı'nın affına inanma* açısından ortalamalara bakıldığında ise kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve aradaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı bir düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Yani kadınlar, erkeklerden daha fazla Tanrı'nın onları yapmış olduğu hatalardan dolayı affettiğini inanmaktadırlar. Kısacası, araştırmada elde edilen bulguya göre *Tanrı'nın affına inanma* boyutu hariç affetmenin diğer boyutları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Ruh sağlığı açısından, kadınlar erkeklere nazaran daha çok *somatizasyon* ve *depresyon* belirtileri gösterirken; erkekler kadınlara nazaran daha çok *olumsuz benlik* ve *hostilite* belirtileri göstermektedirler ve aradaki farklar istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre kadınlarla erkekler arasında *ruhsal rahatsızlık belirti toplam (KSE toplam)* puanında ve *anksiyete* belirtisi puanlarında anlamlı bir farklılık yoktur.

Dindarlığın *inanç-etki* ve *ibadet-bilgi* boyutundan, *toplam dindarlıkta* ve *dinsel eğilim* düzeyinden kadınların aldıkları ortalama puanların, erkeklerin aldıkları ortalama puanlardan daha yüksek olduğu ve aradaki farkın anlamlı düzeye ulaştığı tespit edilmiştir. Buna göre kadınlar, erkeklere göre hem daha *dindar* hem de daha fazla *iç güdümlü dindar* olma eğilimindedirler.

Kadınların hem *gurur* eğilimlerinin hem de *alçakgönüllülük* eğilimlerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

## ***Gelir Algısı***

Elde edilen bulgulara göre, *kendini affetme*, *durumu affetme*, *toplam affetme*, *affedicilik* ve *Tanrı'nın affına inanma* ölçeklerinde gelir düzeyine göre gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte, *başkalarını affetme* boyutunda gelir düzeyi *düşük* olan grubun gelir düzeyi *iyi* olan gruba göre daha fazla *başkalarını*

*affetme* eğiliminde olduğunu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumunun, *kendini affetme*, *durumu affetme*, *affedicilik* ve *Tanrı'nın affına inanma* eğilimleri üzerinde etkisinin olmadığı ve bu eğilimlerinin birbirine benzer olduğu söylenebilir.

Ruh sağlığı açısından, gelir düzeyini *düşük* olarak değerlendiren öğrencilerin ruhsal rahatsızlık belirtilerinde en yüksek ortalamalara sahip olduğu, onları sırasıyla gelir durumunu *orta* düzeyde algılayan öğrenciler ile gelir durumunu *iyi* olarak değerlendiren öğrencilerin takip ettiği tespit edilmiştir. Buna göre gelir düzeyi *düşük* olan grubun, gelir düzeyi *orta* ve *iyi* olan gruba göre daha fazla ruhsal rahatsızlık belirtisine sahip olduğu; yani gelir düzeyi azaldıkça ruhsal rahatsızlık belirtilerinin arttığı tespit edilmiştir. Buna göre sosyo-ekonomik durumun ruh sağlığı açısından önemli bir etkisi vardır.

Araştırma bulgularına göre, gelir durumunu *orta* olarak değerlendiren gençlerin, dindarlığın *inanç-etki*, *ibadet-bilgi boyutu*, *dindarlık toplamda* ve *dinsel eğilim düzeyi* ortalamaları, gelir durumunu *iyi* ve *yüksek* olarak algılayanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, dindarlığın *inanç-etki* boyutunda ve *dinsel eğiliminde* anlamlı düzeye ulaşmazken; *ibadet-bilgi* boyutunda ve *dindarlık* toplamda gelir durumu *orta* olarak algılayanlarla gelir durumunu *düşük* algılayanlar arasında, gelir durumunu *orta* olarak algılayanlar lehine anlamlı düzeye ulaşmıştır. Özetle özellikle gelir durumunu *orta* olarak değerlendirenlerin daha *dindar* olma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

Diğer bir sonuca göre, *gurur* eğiliminde gelir düzeyi *düşük* olan grup ile gelir düzeyi *orta* olan grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken; *alçakgönüllülük eğilimi* açısından gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

### ***Sosyal Çevre***

Affetme ve boyutlarının sosyal çevre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizlere göre katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevreye göre *kendini affetme*, *başkalarını affetme*, *durumu affetme*, *affetme toplamda*, *affedicilik* ve *Tanrı'nın affına inanma* boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu açıdan *kırsal* ve *kenttekilerin* affetme eğilimleri açısından benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde



sosyal çevreye göre, *gurur ve alçakgönüllülük* eğilimi açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Hayatının çoğunu *kırsal* bir çevrede geçirmiş olanların *depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete belirtileri ve kısa semptom envanteri* toplamında ortalama puanları hayatının çoğunu *kentsel* bir çevrede geçirmiş olanların ortalama puanlarından daha fazladır. Ancak aradaki bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Bununla birlikte hayatının çoğunu *kırsal* bir çevrede geçirmiş olanların *anksiyete* belirtisinde aldıkları ortalama puanlar, hayatının çoğunu *kentsel* bir çevrede geçirmiş olanların ortalama puanlarından daha fazladır ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır. Bu duruma göre, *kırsal* kesimden büyük bir şehire gelen öğrencilerde, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabalarının öğrencilerin *anksiyete* belirti düzeyini arttırdığı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre hayatının çoğunu *kırsalda* geçirmiş öğrencilerin hayatlarını *kentte* geçirmiş olanlara göre *dindarlığın bütün boyutlarında ve dinsel eğilim* düzeylerinde aldıkları ortalamalar daha yüksektir. Ancak bu farklılık sadece *ibadet-bilgi* boyutunda anlamlı düzeye ulaşmıştır. Yani, hayatının çoğunu *kırsal* bir çevrede geçirmiş olanlar hayatının çoğunu *kentte* geçirmiş olanlara göre daha fazla ibadetlerini yerine getirmektedirler.

### ***Fakülte***

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, İlahiyat fakültesi öğrencilerinin *başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma* düzeylerinden aldıkları ortalama puanlar diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksektir. Aradaki bu farklılıkların, *affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma* eğilimlerinde anlamlı bir seviyeye ulaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin *alçakgönüllülük* düzeylerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu durum, yüksek din öğrenimi gören İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin aldıkları eğitim doğrultusunda bazı değerleri benimsemiş olduklarını göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, öğrenim görülen fakülte değişkeninin katılımcıların ruhsal rahatsızlık belirti düzeylerinin farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir. Ancak her ne kadar anlamlılık seviyesine ulaşmasa da Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin

*anksiyete, olumsuz benlik, hostilete belirtileri ve kısa semptom envanteri* ortalama puanlarının diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olması dikkat çekicidir. Bu durum Sakarya Üniversite'sinde özellikle Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin daha fazla stres altında olma eğiliminde olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin, diğer fakülte öğrencilerine göre hem *dindarlık* seviyelerinin daha yüksek olduğu hem de İlahiyat fakültesi öğrencilerinin daha fazla *iç güdümlü dindar* olma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

### ***Sınıf Düzeyi***

Çalışmada elde edilen sonuca göre, araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri *sınıf* düzeylerinin *affetme eğilimleri, ruhsal rahatsızlık belirtileri, gurur ve alçakgönüllülük eğilimleri* üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, öğrenim görülen sınıf düzeyine göre *dindarlık* eğilimlerinin farklılaştığı bulgulanmıştır. Dindarlık seviyesi en düşük grup birinci sınıf öğrencileri iken en yüksek ortalamalar üçüncü sınıf öğrencilerinde olduğu tespit edilmiştir. Birinci sınıftan üçüncü sınıfa kadar öğrencilerin dindarlık seviyelerinden yükselme dikkat çekerken dördüncü sınıfta dindarlık ortalamaları düşmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin dördüncü sınıfa geldiklerinde, son sınıf olmanın getirdiği yoğunluk ve diğer meşguliyetlerinin dindarlık düzeylerini etkilemiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

### ***İlişkiler***

Affetme ile dindarlık arasındaki ilişkileri gösteren bulgulara göre, *dindarlık ve alt boyutları ve dinsel eğilim ile başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma* arasında olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle dinsel eğilimin etkisinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yani içgüdümlü dindarlık eğilimi arttıkça affetme ve boyutlarına ait eğilimler de artmaktadır. Ancak, *dindarlık ve alt boyutları ve dinsel eğilim ile kendini affetme* arasında anlamlı bir ilişkili bulgulanmamıştır.

Ruh sağlığı ile dindarlık arasındaki ilişkilere göre; *ruhsal rahatsızlık belirti toplamı* (KSE toplam) ile, dindarlığın *ibadet-bilgi* boyutu, *dindarlık toplam, dinsel eğilim* arasında anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmişken; *inanç-etki boyutu* ile anlamlı bir

ilişki tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin *dindarlık* düzeyleri (ibadet-bilgi, toplam dindarlık puanları) ve *içgüdümlü dindarlık* eğilimleri arttıkça *ruhsal rahatsızlık belirti toplam puanları* azalmaktadır. Ancak *somatizasyon* belirtisi ise, *dindarlığın* herhangi bir boyutu ve *dinsel eğilim* ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Elde edilen bu sonuçlara göre, dindarlığın ve dinsel eğilimin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Literatürle uyumluluk gösteren bu bulgular, dinin farklı bileşenlerinin farklı semptomlar üzerinde farklı etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Affetme ve ruh sağlığı ile ilişkili olarak, ruh sağlığı göstergeleri ile affetmenin boyutları (*Tanrı'nın affına inanma dışında*) arasında orta düzeyde anlamlı negatif ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Affetme boyutları ile en düşük ilişkiler ruh sağlığı göstergelerinden somatizasyon belirtisi ile; bununla birlikte kendini affetmenin diğer boyutlara göre ruh sağlığı göstergeleri ile daha yüksek bir ilişki içindedir. Özetle affetme ve boyutlarına ait eğilimler arttıkça ruhsal rahatsızlık belirtileri azalmaktadır.

Çalışmada affetmeye etki eden iki önemli faktör olarak değerlendirilen *gurur ve alçakgönüllülük* de araştırmaya birer değişken olarak dâhil edilmişti. Analiz sonuçlarına göre, *alçakgönüllülük* eğilimi ile affetme; dindarlık ve dinsel eğilim arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmişken; ruhsal rahatsızlık belirtileri (*depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite*) arasında anlamlı negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca *alçakgönüllülük eğiliminin* ruhsal rahatsızlık belirtileri içinde en yüksek *hostilite* yani *öfke* ve *düşmanlık* duyguları ile negatif ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Bütün bu araştırma sonuçlarına göre; dindarlık-affetme, affetme-ruh sağlığı ve dindarlık-ruh sağlığı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca dindarlığın affetmeyi, affetme ve dindarlığın ruh sağlığını anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Özellikle kendini affetme boyutunun, ruh sağlığını en yüksek derecede yordadığı bulgulanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; “*dindarlık, bireyin hem affetme eğilimine hem de ruh sağlığına olumlu katkıda bulunur ve affetme eğilimi, ruh sağlığına olumlu katkıda bulunur*” şeklindeki temel hipotezimiz doğrulanmıştır.

Sonuç olarak affetme ve alçakgönüllülük eğiliminin; dindarlık ile olan olumlu ilişkileri ve ruh sağlığı göstergeleri ile olan negatif ilişkileri, bazı değerleri benimseyerek yaşamının kişinin psikolojik sağlığı üzerinde pozitif etkilerinin olduğunu göstermektedir.

### ***Öneriler***

Çalışmada ortaya konulan bilgi, bulgu ve sonuçlardan yola çıkarak şu önerilerde bulunmak mümkündür:

- Araştırmamızda insanların hayatında önemli bir yer tutan din olgusu ile ruh sağlığı ve affetme arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Ancak daha farklı ve geniş bir örneklemede hem dini yönelimlerin hem de maneviyatın, ruh sağlığı ve affetme ile etkileşimini ele alacak çalışmalar yapılması önerilebilir. Bu çalışmalar bu üç olgu arasındaki etkileşimlerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.
- Bu çalışma gençlik dönemi ve üniversite öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur. Konuya daha geniş bir açıdan bakılabilmesi için diğer yaş gruplarıyla benzer çalışmaların yapılması önerilebilir.
- Affetme eğilimi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin çalışılmasında olduğu gibi; affetme eğilimi ile psikolojik iyi olma, öznel iyi oluş, fiziksel sağlık, manevi ve dini iyi oluş arasındaki ilişkilerin de çalışılması önerilebilir.
- Affedicilik; diğerkâmlık, şükür, sabır, alçakgönüllülük gibi diğer değerlerle birlikte ele alınıp incelenebilir.
- Affetme ve diğer değerlerin kişilik yapılanmasındaki yeri ve rolünün, din-kişilik ilişkisi bağlamında ele alınması önerilebilir. Ayrıca iyimserlik, uyumluluk, dışadönüklük, nevrozizm gibi kişilik özelliklerinin, bireyin affetme ve psikolojik iyi oluşu ile ilişkisi incelenebilir.
- Affetme ile Tanrı tasavvurları arasındaki ilişkiler incelenebilir.
- Affetme ve dinin, yaşlılık döneminde ve bir suça maruz kalmış kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerine etkileri incelenebilir.
- Tanrı tarafından affedildiğini hissetme, kendine affetme ile dindarlık arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı incelenmesi önerilebilir.
- Dini danışma ve rehberlik kapsamında dini temelli affetme eğitim programları ya da müdahale programları geliştirilebilir. Öfke ve düşmanlık duygularının

kontrolüne ve azaltılmasına ilişkin dini temelli affetme programları geliştirilebilir.

- Dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurularak; tıp, psikoloji, ve psikolojik danışmanlık alanlarında ortak çalışmaların yapılması; klinik çalışmalara ya da hastaların tedavi süreçlerine din ve maneviyatın nasıl dâhil edilebileceğine dair çalışmalar yapılması önerilebilir.
- Geç ergenlik dönemine denk düşen ve tüm yaşam üzerinde büyük bir rol oynayan üniversite öğrenim sürecinde öğrencilere yönelik; en yüksek puanı depresyon ve hostilite belirtisinden aldıkları için; depresif duygularla etkin başa çıkma ve öfke kontrolü konusunda eğitim ve danışmanlık verilmesi önerilebilir.
- Ayrıca bu alanda yapılan çalışmalar hem din psikolojisi hem psikoloji hem de dini danışma ve rehberlik alanlarına da katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKLAR

### *Kitaplar*

- Adasal, R. (1976). *Ruh Hastalıkları*. 3. Basım. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yay.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini*. Çev. Bilal Sambur. Ankara: Elis Yayınları.
- Alper, Y. (2003). *Bütün Yönleriyle Depresyon*. İstanbul: Gendaş A.Ş. Yayınları.
- Arslantürk, Z. (2001). *Sosyal Bilimler İçin Araştırma Metod ve Teknikleri*. 6. Basım. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Atalay, T. (2005). *İlköğretim ve Liselerde Dindarlık*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Atkinson, R. L. ve diğ. (2008). *Psikolojiye Giriş*. Çev. Yavuz Alogan. 4. Basım. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başaçıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bacanlı, H. (1997). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamamanın Psikolojisi*. İstanbul: M.E.B. Yay.
- Bacanlı, H. (2002). *Psikolojik Kavram Analizleri*. İstanbul: Nobel Yay.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1995). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. 14. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baymur, F. B. (2014). *Genel Psikoloji*. 22. Basım. İstanbul: İnkilap Yay.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. Çev. İ. D. Eruguvan Sarıgolu. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*. Çev. O. Gündüz. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2010). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Cirhinlioğlu, Z., Ok, Ü., ve Cirhinlioğlu, F. G. (2013). *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel yayınları.
- Comte-Sponville, A. (2012). *Büyük Erdemler Risalesi*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı*. 9. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (2000). Çeviren: Ertuğrul Köroğlu, Ankara. Hekimler Yayın Birliği Yayınları.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger Andrestoring Hope*. Washington: APA.
- Enright, R. D. ve North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International University Press.
- Ersanlı, K. (1996). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. 2. Basım. Samsun: Biz Ajans Yay.
- Frager, R. (2005). *Kalp, Nefs ve Ruh*. Çev. İ. Kapaklıkaya. İstanbul: Gelenek.
- Freud, S. (1992). *Endişe*. Çev. Leyla Özcengiz. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Freud, S. (1995). *Uygarlık, Din ve Toplum*. Çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki yayınevi
- Friedman, P. H. (2009). *The Forgiveness Solution*. ABD: Conari Press.
- Geçtan, E. (2004a). *İnsan Olmak*. 3. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2004b). *Psikanaliz ve Sonrası*. 10. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. 18. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2015). *Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve Yaşam*. Çev. Asil Ali Özdoğru. 19. Basım. Ankara: Nobel Yay.
- Glock, C. Y. ve Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally.
- Güleç, C. (2010). *Pozitif Ruh Sağlığı*. 2. Basım. Ankara: Arkadaş Yayınları
- Hallahmi, B. B. ve Argyle, M. (1997). *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*. London: Routledge.
- Hallowal, E. M. (2005). *Affetmek Üzerine*. Çev. E. Subaş. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Hood, R. W. ve diğ. (2009). *The Psychology of Religion: Empirical Approach*. 4. Basım. New York: The Guilford Press.
- Horwitz, L., (2003). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 486-511.
- Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. 10. Basım. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, İnsan ve Aile Gelişimi: Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karaca, Faruk (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 14. Basım. Ankara: Nobel Yay.
- Kayıklık, H. (2003). *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler*. Adana: Baki Kitabevi.
- Kayıklık, H. (2011). *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan.
- Kaymakcan, R. (2007). *Gençlerin Dine Bakışı: Karşılaştırmalı Türkiye ve Avrupa Araştırması*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Kazgan, G. (2006). *İstanbul Gençliği Gençlik Değerler Araştırması 2004*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Kirman, M. A. (2004). *Din Sosyolojisi Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Koç, M. (2014). *Manevi Psikolojik Danışmanlık*. Bursa: Emin Yay.
- Koenig, H. G. ve diğ. (2012). *Handbook of Religion and Health*. İkinci Basım. USA: Oxford University Press.
- Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of Moral Judgement: The Nature and Validity of Moralstages*. San Fransisco: Harper and Row.
- Kondrad Adenauer Vakfı (1999). *Türk Gençliği 98 Suskun Kitle Büyüteç Altında*. Ankara: Kondrad Adenauer Vakfı.
- Koştaş, M. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Dine Bakış*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü Depresyon*, 6. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köktaş, M. E. (1993). *Türkiye'de Dini Hayat*. İstanbul: İşaret Yayınları.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon Nedir? Nasıl Bas Edilir?*. 2. Basım. Ankara: HYB Yay.
- Köse, A. ve Aytan, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay.
- Kula, N. (2001). *Kimlik ve Din: Ergenler Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Ayışığı Kitapları.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başaçıkma*. İstanbul: DEM Yay.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. 3. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.



- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve Din (Dindarlık Düzeyi İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma)*. İstanbul: Dem Yay.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrı'yı Tasavvur Etmek*. İstanbul: Çamlıca Yay.
- Onay, A. (2004). *Dindarlık Etkileşim ve Değişim*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Öztürk, O. (1989). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: the Guilford Press.
- Peker, Hüseyin (2012). *Din Psikolojisi*. 8. Basım. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Sanford, L. T. ve Donovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve Benlik Saygısı*. Çev. Semra Kunt. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel ve Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, K. (2000). *Psikiyatri ve Kültür*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Sayar, K. (2002a). *Özgürlüğün Baş Dönmesi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sayar, K. (2012a). *Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri*. 2. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.
- Sayar, K. (2012b). *Ruh Hali: Bireysel Mutluluk, Sosyal Mutluluk*. 8. Basım. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Saygılı, V. (2001). *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*. İstanbul: Türdav Yay.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek Mutluluk*. Çev. E. Köroğlu. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seyyar, A. (2015). *Tasavvufi Sosyal Hizmet*. İstanbul: Rağbet.
- Smedes, L. (1984). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. Newyork: Harper Colins
- Snyder, C. R. ve diğ. (2011). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: SAGE Publications.
- Songar, A. (1976). *Psikiyatri*. 2. Basım. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpasa Tıp Fakültesi Yay.
- Topçu, N. (2005). *İslam ve İnsan, Mevlana ve Tasavvuf*. İstanbul: Dergâh.
- Türkiye'de Dini Hayat Araştırması (2004). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.

- Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları Nu.111.
- Uysal, V. (2006). *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Worthington, E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. IL: InterVarsity Press.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation Theory and Application*. New York: Routledge.
- Yapıcı, A. (1997). *İslam’da Tövbe ve Dini Yaşantıdaki Rolü*. Ankara: Beyan Yay.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yıldız, M. (2007). *Çocuklarda Tanrı Tasavvurunun Gelişimi*. İzmir: İzmir İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençliğin Eğitimi*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

### ***Sürelî Yayınlar***

- Aghababaei, N. ve diğ. (2014). Dirty Dozen vs. the H Factor: Comparison of the Dark Trait and Honesty-Humility in Prosociality, Religiosity, and Happiness. *Personality and Individual Differences*, 67, 6-10.
- Akgül, M. (2004). Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi Konya Huzurevi. *Dini Araştırmalar*, 7 (19), 19-56.
- Allport, G. W. ve Ross, J. M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Amrai, K. ve diğ. (2011). The Relationship Between the Religious Orientation and Anxiety and Depression of Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 613-616.
- Anderson, J. (2013). Affedicilik İlişkisel Bir Süreç: Araştırma ve Yansımalar. Çev. H. İ. Yeğîn. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (30), 209-232.
- Argyle, M. ve Hallahmi, B. B. (2004). Dini Davranış Teorileri. Çev. Ali Kuşat, Mehmet Korkmaz ve İsmail Güllü. *Erciyes Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (16), 24-281.
- Arslan, S. ve diğ. (2012). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11 (3), 325-330.
- Avcı, D. ve Kelleci, M. (2015). Lise Öğrencilerinde Öfke, Saldırganlık ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki. *Literal Sempozyum Dergisi*, 1 (5), 34-42.
- Ayten, A. (2009a). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Amprik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 111-128.
- Ayten, A. (2009c). Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı: Türk ve Ürdünlü Öğrenciler Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (4), 85-108.
- Ayten, A. (2013). Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13 (3), 7-31.
- Ayten, A. ve Ferhan, H. (2016). Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1 (1), 75-84.
- Ayten, A. ve Gashi, F. (2012). Affetme ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 11-36.
- Ayten, A., Göçen, G., Sevinç, K., ve Öztürk, E. (2012). Dini Başa Çıkma Şükür ve Hayat Memnuniyet İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları

- Üzerine Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12 (2), 45-79.
- Azhar, M. Z. ve Varma, S. L. (1995a). Religious Psychotherapy Indepressive Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 63 (3-4), 165–168.
- Azhar, M. Z. ve Varma, S. L. (1995b). Religious Psychotherapy as Management of Bereavement. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 91, (4), 233–235.
- Baker, M. ve Gorsuch, R. (1982). Trait Anxiety and Intrinsic-Extrinsic Religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 21, 119-122.
- Berry, J. W. ve diğ. (2005). Forgivingness, Vengful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73 (1), 183-226.
- Binbay, T. ve diğ. (2013). Türkiye’de Psikiyatrik Epidemiyoloji: Yakın Zamanlı Araştırmalarda Temel Bulgular ve Gelecek için Öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, 1-18.
- Bonelli, R. ve diğ. (2013). Depresyonda Dini ve Manevi Faktörler: Araştırmaları Biraraya Getirme ve Değerlendirme. Çev. Nurten Kımtır. *Dini Araştırmalar*, 16 (43), 224-244.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2008). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182–195.
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences in The Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011a). Hayata İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing Forgiveness, Granting Forgiveness, and Seeking Forgiveness: A Turkish-French Comparison. *Review of European Studies*, 5 (5), 187-196.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenleri Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2 (4), 153-167.
- Ceral, S. ve Dağ, İ. (2005). Ergenlerde Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Bağlı Benlik Saygısı Depresiflik ve Genel Psikolojik Belirti Düzeyi Farklılıkları. *Psikiyatri Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 13 (4), 233-241.

- Ceyhun, A. A. ve diğ., (2009). Üniversite Öğrencilerinin Depresyonlarının İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 36, 75-90.
- Charzynska, E. (2015). Sex Differences in Spiritual Coping, Forgiveness, and Gratitude Before and After a Basic Alcohol Addiction Treatment Program. *J Relig Health*, 54, 1931-1949.
- Commerford, M.C. ve Reznikoff, M. (1996). Relationship of Religion and Perceived Social Support to Self-Esteem and Depression in Nursing Home Residents. *The Journal of Psychology*, 130(1), 35-50.
- Cornish, M. A. ve Wade, N. G. (2015). A Therapeutic Model of Self-Forgiveness With Intervention Strategies for Counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93, 96-104.
- Çardak, M. (2013). The Relationship Between Forgiveness and Humility: A Case Study for University Students. *Educational Research and Reviews*, 8 (8), 425-430.
- Davis, D. E. ve diğ. (2013a). Research on Religion/Spirituality and Forgiveness: A Meta-Analytic Review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5 (4), 233-241.
- Davis, D. E. ve diğ. (2013b). Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies. *Self and Identity*, 12 (1), 58-77.
- Dein, Simon (2014). Din, Maneviyat ve Depresyon: Tetkik ve Tedavi İçin Öneriler. Çev. Nurten Kımtır. *EKEV Akademi Dergisi*, 18 (58), 739-750.
- Demirel, S. A. ve diğ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Belirlenmesi. *Nevşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 18-29.
- Deniz, M. Engin ve diğ. (2004). Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16-17-18, 139-152.
- Dirik, G. ve Günay, E. (2009). Religiousness, Locus of Control, Psychological Distress/Dindarlık, Kontrol Odağı ve Psikolojik Sıkıntılar. *Civilacademy*, 47-62.
- Durmuş, A. B. ve Pirinçci, E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Durumu ve Öfke İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 83-88.
- Dyke, C. J. Van ve Elias, Maurice (2007). How Forgiveness, Purpose, and Religiosity are Related to the Mental Health and Well-being of Youth: A Review of the Literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 10 (4), 395-415.
- Eliassen, H. A. ve diğ. (2005). Subjektive Religiosity and Depression in the Transition to Adulthood. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44 (2), 187-199.

- Emmons, R. A. ve Paloutzion, R. F. (2001). Din Psikolojisi. Çev. Ali Ayten, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 105–124.
- Enright, R. D. (1994). Piaget on the Moral Development of Forgiveness: Identity or Reciprocity? *Human Development*, 37 (2), 63-80.
- Enright, R. D. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self Forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107-126.
- Enright, R. D., Gassin, E. A. ve Wu, C. -R. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21 (2), 99-114.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D., ve Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent As A Forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95–110.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (29), 223-246.
- Erdur-Baker, Ö. ve Bıçak, B. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 54-67.
- Exline, J. J. ve diğ. (2004). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement As a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (6), 894-912.
- Exline, J. J. ve Geyer, A. L. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity*, 3, 95-114.
- Exline, J. J. ve Peter, C. Hill (2012). Humility: A Consistent And Robust Predictor Of Generosity. *The Journal of Positive Psychology*, 7 (3), 208-218.
- Fehr, R., Gelfand M. J. ve Nag, M. (2010). The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates. *Psychological Bulletin*, 136 (5), 894-914.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The Cognitive and Emotive Uses Of Forgiveness in The Treatment Of Anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23 (4), 629.
- Flannelly, Kevin J., Harold G. Koenig, Christopher G. Ellison, Kathleen Galek, and Neal Krause. (2006). Belief in Life After Death and Mental Health-Findings from a National Survey. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194 (7), 524-529.
- Fox, A. ve Thomas, T. (2008). Impact of Religious Affiliation and Religiosity on Forgiveness. *Australian Psychologist*, 43(3), 175-185.

- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiving As An Intervention Goal With Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983–992.
- Freese, J. (2004). Risk Preferences and Gender Differences in Religiousness: Evidence from the World Values Survey. *Review of Religious Research*, 46, 88–91.
- Girard, M. ve Mullet, E. (1997). Forgiveness in Adolescents, Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Journal of Adult Development*, 4, 209–220.
- Glock, C. Y. (1962). On The Study of Religious Commitment. *Religious Education*, 57, 98-110.
- Gordon, K. C. ve diğ. (2008). Intrinsic/Extrinsic Religious Orientation, Forgiveness, and the Role of Social Pressure. *Journal of Psychology and Christianity*, 27 (4), 311-319.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2005). An Integrative Intervention For Promoting Recovery From Extramarital Affairs. *Journal of Marital & Family Therapy*, 30, 213–231.
- Gorsuch, R, L ve Hao, J, K, (1993). Forgiveness: An Exploratory Factor Analysis and Its Relationships to Religious Variables. *Review of Religious Research*, 34, 333-347.
- Göcen, G. (2011). Türkiye’de Din Psikolojisi Çalışmalarında Dindarlık ve Kaygı İlişkisi. *EKEV Akademi Dergisi Sosyal Bilimler*, 46, 1-16.
- Gull, M. ve Rana, S. A. (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23 (2), 17-36.
- Güleç, H. ve diğ., (2004). Fiblomiyalji Sendromu Olan Kadınlarda Aleksitimi ve Öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (3), 191-198.
- Güleç, H., Sayar, K. ve Özkorumak, E. (2005). Depresyonda Bedensel Belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16 (2), 90-96.
- Hall, J. H., Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5 (24), 621-637.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The Development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23 (1), 41-62.
- Heatherington, L., Burns, A. B. ve Gustafson, T. B. (1998). When Another Stumbles: Gender and Self-Presentation to Vulnerable Others. *Sex Roles*, 38, 889-913.
- Heatherington, L., Daubman, K. A., Bates, C., Ahn, A., Brown, H. ve Preston, C. (1993). Two Investigations of “Female Modesty” in Achievement Situations. *Sex Roles*, 29, 739-754.

- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2013). Stresle Başetmenin Bir Boyutu Olarak Spiritüalte. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 50-56.
- Hook, J. N. Ve diğ. (2012). Collectivistic Forgiveness: Making a Decision in the Context of Social Harmony. *Counseling and Values*, 57, 109-124.
- Hook, J. N., Worthington, E. L. Jr. ve Utsey, S. O. (2008). Collectivism, Forgiveness, and Social Harmony. *Counseling Psychologist*, 37 (6), 786-820.
- Horozcu, Ü. (2010b). Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7 (1), 209-240.
- Huang, S. T. ve Enright, R. D. (2000). Forgiveness and Anger-Related Emotions in Taiwan: Implications for Therapy. *Psychotherapy*, 37, 71-79.
- İlhan, N. ve diğ. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumları ile Sağlık Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4 (4), 207-215.
- İmamoğlu, A. ve Yavuz, A. (2011). Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (23), 205-244.
- İsmail, Z. ve Demukh, S. (2012). Religiosity and Psychological Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 3 (11), 20-28.
- Jones, J. W. (2004). Religion, Health, and the Psychology of Religion: How the Research on Religion and Health Helps Us Understand Religion. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 317-328.
- Kadiangandu, J. K., Mullet, E., ve Vinsonneau, G. (2001). Forgivingness: A Congo-France Comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 504-511.
- Kapıkaran, N. A. (2004). İdeal ve Gerçek Benlik Kavramı Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14-25.
- Kara, E. (2009). Dini ve Psikolojik Açından Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (8), 221-229.
- Karakaş, A. C. ve Koç, M. (2014), Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 569-590.
- Kark, J. D. ve Carnel, S. (1996). Psychosocial Factors Among Members of Religious and Secular Kibbutzim Israeli. *Journal of Medical Science*, 32, 185-96.
- Karlı, Necmi (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine. *EKEV Akademi Dergisi- Sosyal Bilimler*, 16 (50), 57-70.



- Kartal, A., Çetinkaya, B., & Turan, T. (2009). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Taranması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (2), 161-166.
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve Kültürel Pencereden Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10 (6), 11-20, 11-20.
- Kaya, B. ve Kaya, M. (2007). 1960'lerden Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10 (Ek 6), 3-10.
- Kaymakcan, R. ve Şirin, T. (2013). Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımı ile Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli'nin Din Eğitimi Alan Erkek Üniversite Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11 (26), 111-148.
- Kendler, K. S. ve diğ. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160 (3), 496-503.
- Kımtır, N. (2014). Gençlikte Din ve Depresyon: Üniversiteli Gençler Üzerinde Ampirik Bir Araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*, 18 (60), 223-260.
- Kısaç, İ. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Dergisi*, 1 (1).
- Koç, M. (2009). Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Bilimname*, 1, 140-182.
- Koç, M. ve diğ. (2013). Anksiyete, Duygudurum ve Psikotik Belirtilerin Lisans Eğitimi Sürecindeki Gidişi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 260-266.
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 1-22.
- Koenig, H. G. (2004). Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice. *Southern Medical Journal*, 97 (12), 1194-1200.
- Koenig, H. G., George, L. K., ve Titus, P. (2004). Religion, Spirituality, and Health in Medically Ill Hospitalized Older Patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52, 554-562.
- Koenig, H.G, Pargament, K.I., Neilsen, J. (1998). Religious Coping and Health Status Medically Ill Hospitalized Older Adults. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 513-521.
- Korkmaz, N. E. (2012). Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Oluş. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (12), 95-112.

- Köylü, M. (2008). Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28, 5-36.
- Krause, N. (2004). Religion, Aging and Health: Exploring New Frontiers in Medical Care. *Southern Medical Journal*, 97 (12).
- Krause, N. (2010). Religious Involvement, Humility, and Self-Rated Health. *Social Indicators Research*, 98, 23–39.
- Krause, N. (2012). Studying Forgiveness Among Older Whites, Older Blacks, and Older Mexican Americans. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 24 (4), 325-344.
- Krause, N. (2015). Assessing the Relationships Among Race, Religion, Humility, and Self-Forgiveness: A Longitudinal Investigation. *Advances in Life Course Research*, 24, 66-74.
- Krause, N. ve Ellison (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42 (1), 77–93.
- Krause, N. ve Ingersoll-Dayton, B. (2001). Religion and the Process of Forgiveness in Late Life. *Review of Religious Research*, 42, 252–276.
- Krause, N. ve Wulff, K. M. (2004). Religious Doubt and Health: Exploring the Potential Dark Side of Religion. *Sociology of Religion*, 65 (1), 35-56.
- Krause, Neal (1995). Religiosity and Self-Esteem Among Older Adults. *J Gerontology*, 50, 236-46.
- Krejci, M. J. (1998). Gender Comparisons of God Schemas: A Multidimensional Scaling Analysis. *The International Journal for The Psychology of Religion*, 8 (1), 57-66.
- Larson, D. B. ve Larson, S. B. (2003). Spirituality's Potential Relevance To Physical And Emotional Health: A Brief Review Of Quantitative Research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1), 37-51.
- Laurencelle, R. M., Abel, S. C., Schwartz, D. J., (2002). The Relation Between Intrinsic Religious Faith and Psychological Well-Being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 12 (2), 109-123.
- Lawler-Row, K. A. (2010). Forgiveness as a Mediator of The Religiosity-Health Relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(1), 1-16
- Lawler-Row, K. A. ve diğ. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Science*, 28, 157-167.

- Lawyer-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a Life Well Lived?. *Personality and Individual Difference*, 41, 1009-1020.
- Lutjen, L. J. ve diğ. (2012). Religion, Forgiveness, Hostility and Health: A Structural Equation Analysis. *J Relig Health*, 51, 468-478.
- Macaskill, A. (2007). Exploring Religious Involvement, Forgiveness, Trust, and Cynicism. *Mental Health, Religion & Culture*, 10 (3), 203-218.
- Macaskill, A., Maltby, J., Day, L. (2002). Forgiveness of Self and Others and Emotional Empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142 (5), 663-665.
- Maltby, J. ve Day, L. (2000). Depressive Symptoms and Religious Orientation: Examining The Relationship Between within the Context of Other Correlates of Depression. *Personality And Individual Differences*, 28 (2), 383-393.
- Maltby, J. ve Day, L. (2003). Religious Orientation, Religious Coping And Appraisals Of Stress: Assesing Cognitive Factors in the Relationship Between Religiosity and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 34(7) ,1209-1224.
- Martinez, A. D. ve diğ. (1996). Mental Health in a Sample of First Year University Students: A Descriptive Study of Mexican Population. *New Trends in Experimental & Clinical Psychiatry*, 12, 231-241.
- McConnell, J. M. ve Dixon, D. N. (2012). Perceived Forgiveness from God and Self-Forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 34 (1), 31-39.
- McCullough, M. E. ve diğ. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *J Pers Soc Psychol Journal*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McFarland, M.J., Smith, C.A., Toussaint, L., & Thomas, P.A. (2012). Forgiveness of Others and Health: Do Race and Neighborhood Matter?. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67 (1), 66-75.
- Mehmedoğlu, A. U. (2006a). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık-Değer İlişkisi (Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 133-167.
- Mehmedoğlu, A. U. (2006b). Dindarlığın Peşinde: Din Psikolojisinde Araştırma, Ölçme ve Yorumlama Üzerine. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 465-478.
- Miller, A. , Worthington , E. L. ve McDaniel, M. A. (2008). Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.

- Miller, A., ve Hoffmann, J. (1995). Risk and Religion: An Explanation of Gender Differences in Religiosity. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 34, 63-75.
- Mullet, E. ve Azar, F. (2009). Apologies, Repentance, and Forgiveness: A Muslim-Christian Comparison. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19, 275-285.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). Forgiveness: Factor Structure in a Sample of Young, Middle-Aged, and Elderly Adults. *European Psychologist*, 3, 289-297.
- Murphy, P. E. ve diğ. (2000). The Relation of Religious Belief And Practices, Depression, and Hopelessness in Persons with Clinical Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (6), 1102-1106.
- Nelson, H. M., Cheek, N. H. ve Au, P. (1985). Gender Differences In the Images of God. *Journal for The Scientific Study of Religion*, 24, 396-402.
- Ocaktan, M. E. ve diğ., (2004). Birinci Basamakta Ruh Sağlığı Hizmetleri. *Kriz Dergisi*, 12 (2), 63-73.
- Önen, F. R. ve diğ. (1995). Kadınlarda Depresyonun Yaygınlığı ve Risk Faktörlerle İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 3 (1-2), 88-103.
- Özdel, L. ve diğ. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155- 61.
- Özer, A. K. (1994). Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla ilgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Baş Etme Yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı Dindarlığın ve Bedelleri Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 279-306.
- Pargament, K. I. ve diğ. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*. 9 (6), 713-730.
- Park, Y. O. ve diğ. (1990). Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (3), 562-574.
- Park, Y. O. ve Enright, R. D. (1997). The Development of Forgiveness in the Context of Adolescent Friendship Conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20, 393-402.

- Paz, R., Neto, F. ve Mullet, E., (2008). Forgiveness: A China–Western Europe Comparison. *The Journal of Psychology*, 142 (2), 147–157.
- Randall, G. K. ve Bishop, A. J. (2012). Direct and Indirect Effects of Religiosity on Valuation of Life Through Forgiveness and Social Provisions Among Older Incarcerated Males. *The Gerontologist*, 53 (1), 51-59.
- Roberts, C. W. (1989). Imagining God: Who is Created in Whose Image?. *Review of Religious Research*, 30, 375-387.
- Rotter, J. C. (2001). Letting Go: Forgiveness in Counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9 (2), 174-177.
- Rowatt, W. C. ve diğ. (2006). Development and Initial Validation of an Implicit Measure of Humility Relative to Arrogance. *Journal of Positive Psychology*, 1, 198-211.
- Rye, M. (2005). The Religious Path Toward Forgiveness. *Mental Health, Religion, and Culture*, 8, 205–215.
- Salsman, S. ve Carlson, E. (2004). Dini Yönelim Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklarla Negatif ve Pozitif İlişkiler. Çev. Ali Ayten. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26, 119-131.
- Sandage, S. J., Hill, P. C., ve Vang, H. C. (2003). Toward a Multicultural Positive Psychology: Indigenous Forgiveness and Hmong Culture. *The Counseling Psychologist*, 31, 564-592.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri. *Elementary Education Online*, 13 (4), 1493-1501.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 37-46.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. *GEFAD*, 35 (1), 109-122.
- Sarıçam, H. ve diğ. (2012). Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 168-188.
- Sayar, K. (2002b). Aşınan Kimlikler, Dağılan Kişilikler: Benlik, Kişilik ve Kişilik Bozuklukları Üzerine Kültürel Bir Okuma. *Divan İlmi Araştırmalar*, 12, 261-293.
- Sayar, K. ve Ak, İ. (2001). The Predictors of Somatization: A Review. *Klinik Psikoformakoloji Bülteni*, 11 (4), 266-271.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E. W (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401

- Seybold, K. S- P. C. Hill (2001). The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (1).
- Seyhan, B. Y. (2014a). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 65-97.
- Seyhan, B. Y. (2014b). Üniversite Öğrencileri Örnekleminde Dua Tutumu ve Tanrı Tasavvuru. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 14 (2), 175-204.
- Snow, N. E. (1993). Self-Forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27, 75-80.
- Strelan, P. ve diğ. (2009). Disappointment with God and Well-Being: The Mediating Influence of Relationship Quality and Dispositional Forgiveness. *Counseling and Values*, 53, 202-213.
- Subkoviak, Enright ve diğ. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Şahin, A. (2005). Ergenlerde Dindarlık-Benlik Saygısı İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19, 187-197.
- Şahin, N. H. ve diğ. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlilik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13 (2), 125-135
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.
- Tahmasbipour, N. ve Taheri, A. (2011). The Investigation of Relationship Between Religious Attitude (Intrinsic and Extrinsic) with Depression in the University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 712-716.
- Takaku, S., Weiner, B., ve Ohbuchi, K. (2001). A Cross-Cultural Examination of the Effects of Apology and Perspective Taking On Forgiveness. *Journal of Language and Social Psychology*, 20, 144-166.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70-82.
- Tanrıverdi, D. ve Ekinci, M. (2007). Hemşirelik Öğrencilerinin Ruhsal Sorunlara Sahip Olma Durumları ve Problem Alanlarının Saptanması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10: 42-51.
- Taylor, D.N ve Pilar, J.D. (1992). Self-Esteem, Anxiety and Drug Use. *Psychol Rep*, 896-898.
- Thompson, L. Y., ve diğ. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.

- Todd, Elizabeth (1985). The Value of Confession and Forgiveness According to Jung. *Journal of Religion and Health*, 24 (1), 39-48.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 25-37.
- Topuz, İlhan (2013). Dindarlık Tipolojileri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 139-154.
- Toussaint, L. ve diğ. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.
- Toussaint, L. ve diğ. (2008). The Association of Forgiveness and 12-month Prevalence of Major Depressive Episode: Gender Differences in a Probability Sample of U.S. Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 11 (5), 485-500.
- Toussaint, L., ve Webb, J. R. (2005a). Gender Differences in The Relationship Between Empathy and Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145, 673–685.
- Uysal, V. (1995). İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Araştırma. *İslami Araştırmalar*, 8 (3-4), 263-271.
- Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dini Yönelim/ Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 48, 35-56.
- Üçkardeş, E. A. (2015). Kırsal Bir Bölgede Polikliniğe Başvuran Olguların Psikiyatrik Tanı Dağılımı ve Sosyodemografik Özellikleri. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 28, 8-16.
- Üstün, M. C. (2015). Nefsî Fenalıklara Karşı Affedicilik ve Hz. Yûsuf Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (37), 1064-1071.
- Vitz, P. C. ve Meade, J. M. (2011). Self-Forgiveness in Psychology and Psychotherapy: A Critique. *J Relig Health*, 50, 248-263.
- Wasti, S. A. ve Erdil, S. E. (2007). Bireycilik ve Toplulukçuluk Değerlerinin Ölçülmesi: Benlik Kurgusu ve INDCOL Ölçeklerinin Türkçe Geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7, 39-66.
- Winterowd, C. ve diğ. (2005). The Relationship of Spiritual Beliefs and Involvement with the Experience of Anger and Stress in College Students. *Journal of College Student Development*, 46.
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology & Health*, 19 (3), 385-405.

- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P. ve Miller, A. J. (2007). Forgiveness, Health and Well-being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302.
- Yapıcı, A. (2004). Allah ve Kutsal Kavramlarının Çağrıştırdıkları Anlamlara Sosyo-Psikolojik Bir Bakış: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2 (7-8), 169-206.
- Yapıcı, A. (2012a). Modernleşme-Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinde Dini Hayat: Meta-Analitik Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 1-40.
- Yapıcı, A. (2012b). Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 1-34.
- Yapıcı, A. ve Kayıklık, H. (2005). Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile ilişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 177-206.
- Yeşilyaprak, B. (1986). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20, 80-85.
- Yıldırım, A. ve diğ. (2008). Hemşirelik Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11 (2), 1-8.
- Yıldız, M. (2001a). Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine. *Tabula Rasa*. 1 (1), 19-42.
- Yıldız, M. (2001b). Dindarlık ve Ölüm Kaygısı, Tasavvufi Yaklaşım ve Günümüz Üniversite Öğrencileri. *Journal of Religious Culture*, 43.
- Yıldız, M. (2006). Dinsel Yönelim Biçimleri ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Benlik-Tasarımları Üzerine Bir Araştırma. *Tabula Rasa: Felsefe-Teoloji*, 4 (17), 87-104.



### ***Diğer Yayınlar***

- Ağılkaya, Z. (2008). İntihar Girişiminde Bulunanlarda Dini Tutum ve Davranışlar. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Ağılkaya-Şahin, Z. (2014). Federal Almanya Cumhuriyeti'nde Dini Danışmanlık: Teori –Eğitim– Uygulama. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Alkın, T. (1997). Yaygın Anksiyete Bozukluğu. *Temel Psikiyatri Kitabı* içinde 517-526. Ed. C. Güleç ve E. Köroğlu. Ankara: HYB Yay.
- Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Affetme: Affetmenin Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Altıntaş, S. (2014). Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Apaydın, H. (2001). Kişilik Özelliklerinin Dini Tutum ve Davranışlara Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE.
- Argyle, M. (2006). Sosyal Davranışın Yedi Kökeni. *Din ve Psikoloji: Dini ve Sosyal Psikoloji Yazıları*. Çev. M. Doğan Karacoşkun. Samsun: Akademik Bilişim Yay.
- Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aşçıoğlu-Önal, A. (2014). Bilişsel Çarpıtmalar, Empati, Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atçeken, M. (2014). Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama ile İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi SBE.
- Avery, C. M. (2008). The Relationship Between Self-Forgiveness and Health: Mediating Variables and Implications for Well-Being. *Unpublished Doctoral Dissertation*. University of Hartford: Institute of Professional Psychology.
- Ayten, A. (2009b). Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). Ruh Sağlığı. *Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayınları.
- Balcı, F. (2011). Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Uludağ: Uludağ Üniversitesi SBE.

- Balciođlu, İ. (1999). Depresyonun Etyopatogenezi. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller* içinde 19-28. Ed. Eker Engin. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakóltesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi Yayın No:17.
- Bayyigit, M. (2003). Gençliğin Dini İnanç, İbadet ve Problemlerine Boylamsal Bir Bakış. *Gençlik Dönemi ve Eğitimi II* içinde 221-241. Ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Belen, F. (2014). Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Bono, G. ve McCullough, M. E. (2004). Religion, Forgiveness and Adjustment in Older Adulthood. *Religious Influences on Health and Well-Being in The Elderly* içinde 163–186. Ed. K. W. Schaie, N. Krause, & A. Booth. NY: Springer.
- Bugay, A. (2010). Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo Bilişsel, Duygusal, Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011b). Yaşam Doyumu ile Affetme Arasındaki İlişkide Ruminasyon Eğiliminin Aracı Rolü. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özet Kitabı*, 420. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Cafaro, A. M. ve Exline, J. J. (2003). Correlates of Self–Forgiveness After Offending God. Poster presented at the first annual Mid–winter Research Conference on Religion and Spirituality.
- Cimilli, C. (2012). Kültür ve Depresyon, Türkiye’den Bir Bakış. *Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri* içinde 163-185. Haz. Kemal Sayar. 2. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.
- Çağrııcı, M. (1988). Af. *DİA*. 1, 394-395
- Çalışır, M. (2014). Sporcularda Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Sıtkı Koç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çardak, M. (2012). Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi EBE.
- Çiftçi, A. (2007). Hastalıklarla Başa Çıkmada Dinin Rolü: Kanseri Hastaları Örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Çolak, S. (2014). Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi EBE.

- Derogatis, L. R. (1992). The Brief Symptom Inventory (BSI). *Administration, Scoring and Procedures Manual-II*. USA: Clinical Psychometric Research.
- Doğan, M. (2014). Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Doksat, M. K. (1999). Dirençli Depresyonda Tedavi. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller* içinde 75-91. Ed. Eker Engin. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi Yayın No:17.
- Droll, D. M. (1984). Forgiveness: Theory and Research. *Unpublished Doctoral Dissertation*. University of Nevada, Reno.
- Düzgüner, S. (2014). Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi (Kan Bağıışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma). *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE.
- Ekşi, H. (2001). Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elliott, J. C. (2010). Humility: Development and Analysis of a Scale. *Unpublished Doctoral Dissertation*. USA: University of Tennessee.
- Emmons, R. A. (2000). Personality and Forgiveness. *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* içinde 156–178. Ed. M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen. New York: Guilford Press.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group. (1991). The Moral Development of Forgiveness. *Handbook of Moral Behavior and Development* içinde 123-152. Ed. W. Kurtines & J. Gewirtz. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., Freedman, S., ve Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. *Exploring Forgiveness* içinde 46–62. Ed. R. D. Enright, & J. North. WI: University of Wisconsin.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Eşer, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi. *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* içinde 491-528. Ed. Hayati Hökelekli İstanbul: Dem Yayınları.

- Exline, J. J. ve Martin, A. (2005). Anger Toward God: A New Frontier in Forgiveness Research. *Handbook of Forgiveness* içinde 73-88. Ed. E. L. Worthington Jr. New York: Brunner-Routledge.
- Exline, J. J. ve Rose, E. (2013). Dini ve Manevi Uğraşlar. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde 67-96. Ed. R. F. Paoutzian ve C. L. Park. Çev. Merve Altınlı Macic. Ankara: Phoenix.
- Gediksiz, E. (2013). Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göka, E. (2001). Modern Psikiyatrinin Kısa Tarihi ve Çok Kısa Karşı-Tarihi. *Ruh Hastalığını Anlamak*. Haz. Kemal Sayar. 2. Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Göktaş, V. (2013). Alvarlı Efe Hazretleri'nde İncitmemenin Önemi. Özgün Sosyal Düşünce <http://www.ozgunsosyaldusunce.com/index.alvarli-efe-hazretlerinde-ncitmemenin-oenemi&catid=69:docdrvahit-goekta&Itemid=66> (02.02.2016).
- Göztok, M. F. (2014). Kur'an'da Af Kavramı, Gerekliliği ve Sınırları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Güler, Ö. (2007). Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkârlık Duygusu (Yetişkin Örneklem). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Gümüş, I. G. (2015). Evli Bireylerde Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme Düzeyi ile Ruh Sağlığı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Gündüz, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güner, A. (2006). Lise Öğrencilerinde Stres, Başaçıkma ve Dini Başaçıkma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.
- Gürsu, O. (2011). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Güven, H. (2008). Depresyon ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki

- İlişkiler. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi EBE.
- Horozcu, Ü. (2010a). Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE
- Horozcu, Ü. (2012). Ruh Sağlığı ve Din. *Din Psikolojisi El Kitabı* içinde.177-192. Ed. M. D. Karacoşkun. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Husain, S.A. (1998). Religion and Mental Health From The Muslim Perspective, *Handbook of Religion and Mental Health* içinde 270-291. Ed. Harold G.Koenig, USA: Academic Press.
- İlgaz, A. (2015). Depresyon ve Dindarlık İlişkisi: Kastamonu Örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi SBE.
- İslambay, D. (2014). A Preliminary Analysis of Non-Material Beliefs in Turkish Sample With The Predictability of Locus of Control, System Justification, Religious/Spiritual Coping and Religiosity. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.
- Karakaş, A. C. (2014). Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.
- Karakaya, M. (2009). Kur'an'da Af ve Azab Kavramları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Kayıklık, H. (2000). Dini Yaşayış Biçimleri: Psikolojik Temelleri Açısından Bir Değerlendirme. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Kıymter, N. (2008). Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Uludağ: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Kıraç, F. (2007). Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Kızılgeçit, M. (2011). Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Koç, M. (2008). Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Uludağ: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Kuşat, A. (2006). Ergenlerde Tanrı Tasavvuru. *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* içinde 113-156. Ed. Ü. Günay ve C. Çelik. Adana: Karahan Kitabevi.
- Küey, L. ve Güleç, C. (1993). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Depresyon Monografileri Serisi* içinde 53-68. Haz. E. Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* içinde 1-17. Ed. McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. New York: Guilford.
- McCullough, M. ve Witvliet, C. (2002). The Psychology of Forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*. Ed. C.R. Snyder. London.
- McCullough, Michael C. ve diğ. (2005). Religion and Forgiveness. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* içinde 394-411. Ed. R. Paloutzian-C.L.Park. New York.
- McCullough, Michael C. ve diğ. (2013). Din ve Affedicilik. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde 295-341. Ed. R. F. Paoutzian ve C. L. Park. Çev. Ali Ayten. Ankara: Phoenix.
- Mehmedoğlu, A. U. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık. *Değerler ve Eğitimi Uluslararası Sempozyumu* içinde 799-817. Ed. Recep Kaymakcan ve diğ. İstanbul: DEM Yayınları.
- Miller, A. ve Worthington, E. L. (2015). Sex, Forgiveness, and Health. *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* içinde 189-204. Ed. Loren L. Toussaint ve diğ. Netherlands: Springer.
- Miller, L. ve Kelley, B. S. (2013). Dindarlık ve Maneviyatın Ruh Sağlığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde 343-376. Ed. R. F. Paoutzian ve C. L. Park. Çev. Özlem Güler Aydın. Ankara: Phoenix.
- Mirza, A. G. (2014). Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Mullet, E. ve diğ. (2005). Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness and Self –Forgiveness. *Handbook of Forgiveness* içinde 159-182. Ed. E. L. Worthington Jr. New York: Brunner-Routledge.
- Mullet, E., ve Girard, M. (2000). Developmental and Cognitive Points of View. *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* içinde 111-132. Ed. McCullough, M. E., Pargament, K. I., ve Thoresen, C. E. New York: Guilford.
- Müjdeci, A. (2007). Kelâmî Açıdan Allah'ın Affı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Oman, D. ve Thoresen, C. E. (2013). Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde 295-341. Ed. R. F. Paoutzian & C. L. Park. Çev. Özer. Çetin. Ankara: Phoenix.
- Öner, H. (2012). Cerrahi Onkolojik Hastalarda Spiritualite ve Yaşam Kalitesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Özbay, Y. (1996). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları ile Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişki. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi*. Boğaziçi Üniversitesi.
- Özkan, A. (2008). Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Özmen, E. ve Sağduyu, A. (1997). Somatizasyon Bozukluğu. *Temel Psikiyatri Kitabı* içinde 523-533. Ed. C. Güleç ve E. Köroğlu. Ankara: HYB Yay.
- Öztürk, A. (2013). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi EBE.
- Öztürk, E. E. (2013). İyimserlik ve Dindarlık. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.
- Pargament, K.I. (2013). What Role Do Religion and Spirituality Play in Mental Health? *Five questions for psychology of religion and spirituality expert Kenneth I. Pargament, PhD*. APA. <http://www.apa.org/news/press/releases/2013/03/religion-spirituality.aspx> (22.03.2013)
- Patton, J. (2000). Forgiveness in Pastoral Care and Counseling. *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* 281-298 . Ed. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen. New York: Guilford
- Pınar, Z. (2013). Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri: Sivas/Şarkışla İlçesi Örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi SBE.
- Rye, M., Pargament, K., ve Ali, A. (2000). Religious Perspectives on Forgiveness. *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* içinde 17-40. Ed. M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen. New York: Guilford
- Sağır, Z. (2014). Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Sandage, S. J. ve Williamson, I. (2005). Forgiveness in Cultural Context. *Handbook of Forgiveness* içinde 41-55. Ed. E. L. Worthington Jr. New York: Brunner-Routledge.
- Savrun, M. (1999). Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller* içinde 11-17. Ed. Eker Engin. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi Yayın No:17.
- Saygın, Y. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi EBE.

- Schimmel, S. (2004). Interpersonal Forgiveness and Rependance in Judaism *Forgiveness in Context Theology and Psychology in Creative Dialogue* içinde 11-28. Ed. Fraser Watts ve Liz Gulliford. UK: T&T Clark International UK.
- Seyhan, B. Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinde İnanç Tarzları, Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler (Sivas Örneği). *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Smedes, L. (1998). Stations on the Journey from Forgiveness to Hope. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research Theological Perspectives* içinde 342-353. Ed. E. Worthington. London: Templeton Foundation Press.
- Smith, C. A. ve McFarland, M. J. (2015). Forgiveness of Others, Race/Ethnicity, and Health: A Nascent Area of Inquiry. *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* içinde 189-204. Ed. Loren L. Toussaint ve diğ. Netherlands: Springer.
- Söyley, Ö. F. (2014). Türkiye'de Dini Danışma ve Rehberlik: Alanları, İmkanları ve Yöntemleri (Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği). *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Sümertaş, A. (2003). İçedönük Dindarlıkla Benlik Tasarımı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: D.E.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sürmeli, A. (1997). Anksiyete Kavramı ve Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış. *Temel Psikiyatri Kitabı* içinde 449-460. Ed. C. Güleç ve E. Köroğlu. Ankara: HYB Yay.
- Şahin, (2014). Kur'an'da Af Kelimesi ve Affetmenin Anlam Alanı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Şahin, A. (1999). İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Şahin, M. (2013). Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.
- Şengül, F. (2007). Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Şentepe, A. (2009). Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Şirin, T. (2013). Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE



- Tagney, J. P. ve diğ., (2005). Forgiving the Self: Conceptual Issues and Empirical Findings. *Handbook of Forgiveness* içinde 143-158. Ed. E. L. Worthington Jr. New York: Brunner-Routledge.
- Tamam, L. (2005). Sendromal ya da Semptomatik Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki. *41. Ulusal Psikiyatri Kongresi*, Erzurum 16 Kasım.
- Taş, K. (2006). Dindarlığın Kriterleri Üzerine Tipolojik Bir Araştırma. *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* içinde 175-206. Ed. Ünver Günay ve Celaleddin Çelik (Ed.). Adana: Karahan Kitabevi Yayınları.
- Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Temiz, Y. E. (2014). Yetişkinlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tokur, B. (2011). Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Topuz, İ. (2003). Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Toussaint, L. ve diğ. (2012). Religion, Spirituality and Mental Health. *The Psychology of Religion and Spirituality for Clinicians* içinde 331-356. Ed. Jamie D. Aten, Kari A. O'Grady, Everett L. Worthington. USA: Routledge.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005b). Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being. *Handbook of Forgiveness* içinde 207-226. Ed. E. L. Worthington Jr. New York: Brunner-Routledge.
- Tunçer, Ö. (1999a). Depresyon ve Somatizasyon. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller* içinde 47-52. Ed. Eker Engin. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi Yayın No:17.
- Tunçer, Ö. (1999b). Acil Psikiyatride Somatoform Bozukluklar. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller* içinde 75-91. Ed. Eker Engin. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi Yayın No:17.
- Uğur, M. (2008). Duygudurum Bozuklukları. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*. Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi. No: 62. 59-84.
- Uğurcu, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordaması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi EBE.

- Ulus, L. (2015). Annelere Uygulanan Empati Eğitiminin Empati ve Bağışlama Düzeylerine Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.
- Uyaver, A. (2010). Obsesif-Kompulsif Bozukluk Tanısı Konmuş Hastalarda Dini Tutum ve Davranışlar ile Hastalık Semptomları Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Uysal, V. ve Ayten, A. (2009). Ruhsallık Umutsuzluğu Azaltır mı? Ruhsallık-Umutsuzluk İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *16. Sosyal Psikiyatri Kongresi-Kongre Kitabı*. Karabük, 1-4 Temmuz 2009, 318-330.
- Watts, F. (2004). Relating the Psychology and Theology of Forgiveness. *Forgiveness in Context Theology and Psychology in Creative Dialogue* 1-11. Ed. Fraser Watts & Liz Gulliford. UK: T&T Clark International.
- Worthington, E. L. (1998). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations About Unforgiveness and the Promotion of Forgiveness. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* içinde 107-137. Ed. E. L. Worthington. Radnor PA: Templeton Foundation.
- Worthington, E. L. ve diğ. (2012). Forgiveness and Reconciliation within the Psychology of Religion and Spirituality. *The Psychology of Religion and Spirituality for Clinicians* içinde 275-302. Ed. Jamie D. Aten, Kari A. O'Grady, Everett L. Worthington. USA: Routledge.
- Yağcı, H. Y. (2006). Saplantılı Dini Davranışlar. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Yalçınkaya, V. (2010). Kuran'da İstiğfar Kavramı ve İstiğfar-Mağfiret İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi SBE.
- Yaparel, R. (1987). Yirmi-Kırk Yaşları Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yapıcı, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Din. *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine* içinde 283-315. Haz. Hasan Kayıklık. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yaşaroğlu, K. (2013). Kin ve Nefreti Sevgiye Dönüştüren Erdem: Affetmek. *Hz. Peygamber Kardeşlik Ahlakı ve Kardeşlik Hukuku Sempozyumu*, 21-22 Nisan 2012, Ankara, 231-247.
- Yavuz, R. (1999). Acil Başvurmuş Akut Psikotik Hastaya Yaklaşım ve Tedavi. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller* içinde 139-144. Ed. Eker Engin. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi Yayın No:17.

- Yazgan, E. Ö. (2014). Kemoterapi Alan Kanser Hastalarında Dini İnanç ve Maneviyatın Depresyon Düzeyi ve Yaşam Kalitesine Etkisinin Belirlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, A. (2009). Bağlanma Stilleri ve Affetme Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Yoğurtcu, F. (2009). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.

## EKLER

### *Sevgili Öğrenciler,*

*Bu çalışma, Din Psikolojisi alanında üniversite öğrencilerinin Affetme Eğilimlerini etkileyen faktörleri tespit etmek için yaptığımız araştırmada önemli bir veri kaynağıdır. Bu nedenle araştırmadan elde edilecek sonuçların güvenilir olması, size verilen soru listesini samimi bir şekilde cevaplamanıza bağlıdır. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Bireysel bir değerlendirme yapılmayacağı için isminizi belirtmeniz gerekli değildir. Lütfen hiçbir soruyu eksik bırakmayınız. Araştırmamıza gösterdiğiniz ilgi ve katkı için şimdiden teşekkür ederim.*

*Arş. Gör. Ayşe Şentepe  
SAÜ Din Psikolojisi Bilim Dalı  
asentepe@sakarya.edu.tr*

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: .....
2. Cinsiyetiniz: Erkek ( ) Kadın ( )
3. Alilenizin gelir düzeyi sizce nasıldır: Düşük ( ) Ortanın altı ( ) Orta ( ) Ortanın üstü ( ) Üst ( )
4. Sınıfınız: Hazırlık ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )
5. Fakülteniz: Mühendislik ( ) İlahiyat ( ) İİBF ( ) Fen Edebiyat ( ) Eğitim ( ) İşletme ( ) Diğer (Belirtiniz).....
6. Öğretim türü: I. Öğretim ( ) II. Öğretim ( )
7. Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz: Büyükşehir ( ) İl ( ) İlçe ( ) Köy-Kasaba ( )

## HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç  
yansıtıyor

Beni pek  
yansıtıyor

Beni biraz  
yansıtıyor

Beni tamamen  
yansıtıyor

- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- \_\_\_ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım/kızırım.
- \_\_\_ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten zordur.
- \_\_\_ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- \_\_\_ Yaptığımın yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- \_\_\_ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- \_\_\_ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- \_\_\_ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- \_\_\_ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, olanlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- \_\_\_ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, yaşananlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum.
- \_\_\_ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- \_\_\_ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.
- \_\_\_ Birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde gururum incinir.
- \_\_\_ Birisi bana karşı bir kabahat işlediğinde onun da bir insan olduğunu ve hata yapabileceğini düşünürüm.
- \_\_\_ Allah'ın beni yaptığım yanlış şeylerden dolayı affettiğine inanıyorum

## KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz ve tamamını işaretleyiniz. Bu belirtiler <b>son bir hafta içinde</b> sizde ne kadar var?	Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Oldukça fazla	İleri derecede
1. İçinizde sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4. Başına gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5. Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp, öfkelenme	0	1	2	3	4
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9. Yaşamınıza son verme düşüncesi	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11. İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14. Başka insanlarla beraberken yine yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	0	1	2	3	4
16. Yalnızlık Hissetme	0	1	2	3	4
17. Hüzünlü, kederli hissetme	0	1	2	3	4
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19. Kendini ağlamaklı hissetme	0	1	2	3	4
20. Kolayca incinebilme, kırılma	0	1	2	3	4
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanma	0	1	2	3	4
22. Kendini diğer insanlardan aşağı görme	0	1	2	3	4
23. Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4
24. Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4
25. Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4
27. Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
28. Otobüs, tren, metro gibi vasıtalarla seyahatlerden korkma	0	1	2	3	4
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	0	1	2	3	4
30. Sıcak, soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32. Kafanızın bomboş kalması	0	1	2	3	4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36. Dikkati bir şey üzerinde toplamada güçlük	0	1	2	3	4
37. Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Başka insanlara hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

## AFFETME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; <b>(1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum</b> anlamına gelmektedir.					
1. Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2. Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3. Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5. Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6. İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7. Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8. Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9. Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10. Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

## DİNDARLIK EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerin her birine ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Dinimin gereklerini hayatımın her alanında uygulamaya çalışırım.	1	2	3	4
2. Allah'ın varlığını her zaman güçlü bir şekilde hissedirim.	1	2	3	4
3. Hayata ilişkin bütün düşüncelerimi, dini inançlarım belirler.	1	2	3	4
4. Ahlaki bir hayat yaşadığım sürece neye inandığım o kadar önemli değildir.	1	2	3	4
5. Dinimin gereklerini yerine getirmeme rağmen, dini düşüncelerimin günlük işlerimi etkilemesine izin vermem.	1	2	3	4
6. Herhangi bir engel olmadığı sürece, ibadetlerin aksatılmaması gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4
7. İnanan bir insan olmama rağmen, hayatımda dinden daha önemli şeylerin olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
8. Özellikle dinin benim için önemli olmasının nedeni, hayatın anlamına ilişkin pek çok soruya cevap vermesidir.	1	2	3	4
9. Kişilerin, diniyle ilgili çeşitli yayınları takip etmesi çok önemlidir.	1	2	3	4
10. Toplumsal ve ekonomik statümü koruyabilmek için yer yer dini uygulamalarımın taviz vermem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4

## DİNDARLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerin size en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

**1. Dini inançlarım muhtaçlara yardım etmemde etkilidir.**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**2. İbadet ederken kendimi Allah'a yakın hissedirim.**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**3. Din, hayatın anlamını kavrama ve hayatta karşılaşılan sorulara cevap bulmada yardımcıdır.**

- (a) Tamamen katılıyorum (b) Katılıyorum (c) Katılmıyorum (d) Hiç katılmıyorum

**4. Dini inançlarım gereği doğru söylemeye gayret ediyorum?**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**5. Sosyal problemlerle (ailevi problemler, geçim sıkıntısı vb) ilgili çözüm yolları ararken dini inançlarınızın rolü olur mu?**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**6. Dini inançlarım gereği komşularıma iyi davranıyorum.**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**7. Kur'an-ı Kerim'i, Arapça'sından veya Türkçe mealinden ne sıklıkta okursunuz?**

- (a) Her gün bir miktar okurum (b) Haftada bir iki defa veya Cuma akşamları okurum  
(c) Ramazanda ve üç aylarda okurum (d) Hiç okumam

**8. Beş vakit namaz ile ilgili davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?**

- (a) Her zaman kılarım (b) Çoğu zaman kılarım (c) Ara sıra kılarım (d) Hiç kılmam

**9. Oruç ibadetiyle ilgili davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?**

- (a) Ramazan orucunun yanında nafil oruç da tutarım (b) Sadece ramazan oruçlarımı tam olarak tutarım  
(c) Ramazan orucunun bir kısmını tutarım (d) Hiç oruç tutmam

**10. İbadetlerinizi gereği gibi yerine getirebilmek için sahip olduğunuz bilgi düzeyini nasıl buluyorsunuz?**

- (a) İyi (b) Orta (c) Zayıf (d) Hiçbir bilgim yok



## ÖZGEÇMİŞ

Ayşe ŞENTEPE, 2000 yılında Kadıköy Yabancı Dil Ağırlıklı İmam Hatip Lisesi'nden, 2006 yılında Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlahiyat Bölümü'nden mezun oldu. Erasmus öğrenci-değişim programı ile lisans eğitiminin 2005-2006 bahar dönemini Belçika'da Katolik Leuven Üniversitesi'nde tamamladı.

2006 yılında Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Din Psikolojisi yüksek lisans bölümünü kazandı. Prof. Dr. Veysel Uysal danışmanlığında "Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başaçıkma" adlı tez çalışmasını 2009 yılında tamamladı. 2009 yılından itibaren Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde din psikolojisi bilim dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaya devam etmektedir.