

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**EV HANIMLARINDA SÜREKLİ ÖFKE, ÖFKE İFADE
TARZLARI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Kübra BULUT**

**Danışman
Doç. Dr. Fatih KANDEMİR**

Temmuz 2023, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Kübra BULUT

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön Söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 102 sayfalık kısmına ilişkin 28/07/2023 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: % 11'dir.

Filtrelemeye **alıntılar dahil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimeden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 28/07/2023

Danışman: Doç. Dr. Fatih KANDEMİR

Öğrenci: Kübra BULUT

KILAVUZA UYGUNLUK SAYFASI

“Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi”
başlıklı yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Kübra BULUT

Danışman

Doç. Dr. Fatih KANDEMİR



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Fatih KANDEMİR danışmanlığında **Kübra BULUT** tarafında hazırlanan “**Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü **Din Psikolojisi** Dalı’nda **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

28/07/2023

JÜRİ:

Danışman	: Doç. Dr. Fatih KANDEMİR	(imza)
Üye	: Prof. Dr. Osman TAŞTEKİN	(imza)
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ACAR ÇINAR	(imza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2023 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

.... /.... /2023

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bilindiği üzere insanoğlu, karşılaşmış olduğu durum ve olgular karşısında duygu spektrumunda yer alan en olumlu ve en olumsuz duygular arasındaki birçok duyguyu deneyimlemektedir. Bu duyguların bir kısmı, onun için önemli sonuçlar doğururken, bir kısmı ise kontrol edilmediğinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Öfke de bu duygulardan bir tanesidir. Bu duygunun, insanın sahip olduğu bazı öz kaynaklarla denetlenebileceği bilinmektedir. Bu duyguyu denetleyebilen en önemli araçlardan birisi de insanın en önemli tecrübe alanlarından olan dindarlıktır. Dindarlık, genel anlamda inanç sahibi olan insanların, özelde ise ev hanımlarının gerek durumluk gerekse sürekli öfke düzeyleriyle, bunların ifade edilme tarzlarını etkileyebilecek bir güce sahiptir. Böyle bir düşünceden hareketle bu çalışma, dindarlığın ev hanımlarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmayla ilgili olarak yardım ve teşviklerinden dolayı teşekkürü borç bildiğim birçok insan bulunmaktadır. Öncelikle gerek lisans eğitimimde gerekse de yüksek lisans eğitimimde bilgi ve tecrübelerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, desteğini her zaman hissettiren değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Fatih KANDEMİR'e yol göstericiliği ve sabrı için sonsuz teşekkür ederim. Aynı şekilde çalışmam konusunda beni cesaretlendiren ve desteklerini esirgemeyen Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı Sayın Prof. Dr. Osman TAŞTEKİN'e çok teşekkür ederim. Bununla birlikte araştırmaya katılarak anket formlarını doldurma zahmetinde bulunan katılımcıların her birine ayrı ayrı teşekkür ederim. Doğduğum günden beri maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, sevgilerini her an yüreğimde hissettiğim biricik annem Fatma BULUT ve biricik babam Rahim BULUT ile ailemin her bir üyesine sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca tez yazım sürecinde her zaman yanımda bulunan arkadaşlarım; Tusem YILMAZ, Sinem YILDIZ, Merve KARA ve Sevdâ COŞKUN'a çok teşekkür ederim.

Kübra BULUT, Erzincan, 2023

EV HANIMLARINDA SÜREKLİ ÖFKE, ÖFKE İFADE TARZLARI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

Kübra BULUT

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2023

Danışman: Doç. Dr. Fatih KANDEMİR

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ev hanımlarında sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve dindarlık ilişkisini incelemektir. Araştırma, teorik ve empirik olmak üzere iki temel bölümden oluşmaktadır. Teorik bölümde, konuyla ilgili teorik açıklamalara yer verilmiş, empirik bölümde ise veri toplama araçları ile elde edilen veriler, tecrübi tekniklerle analize tabi tutularak ilgili sonuçlar değerlendirilmiştir.

Çalışmada, veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Ok-Dinî Tutum Ölçeği” ile *Sürekli Öfke*, *İç Öfke*, *Dış Öfke* ve *Öfke Kontrolü* alt boyutlarından oluşan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, 18-40 yaş ve üzerindeki 667 ev hanımı oluşturmaktadır. Anket formunun büyük bir kısmı Erzincan il merkezinde, diğer kısmı ise İzmir’in Menemen ilçesinde uygulanmıştır.

Araştırmanın verileri yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, meslek, eş meslek, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim durumu gibi bağımsız değişkenler temelinde değerlendirilmiştir. Bu bağlamda sürekli öfke ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken; dindarlık ile iç öfke ve dış öfke arasında negatif yönde; dindarlık ile öfke kontrolü arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak dindarlığın ev hanımlarındaki sürekli öfke düzeylerinde etkisi olmakla birlikte bu etkinin anlamlılık düzeyine ulaşmadığı; ancak dindarlığın, ev hanımlarının öfke ifade tarzları üzerinde ise olumlu bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Ev Hanımı, Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları, Dindarlık.

THE RELATIONSHIP BETWEEN HOUSEWIVES' TRAIT ANGER, ANGER EXPRESSION STYLES AND RELIGIOSITY

Kübra BULUT

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, July 2023

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih KANDEMİR

ABSTRACT

The aim of this study is to research the relationship between trait anger, anger expression styles and religiosity in housewives. The research consists of two main parts: theoretical and empirical. In theoretical chapter, theoretical explanations about the subject are given; in the empirical part, the data which is obtained with the data collection tools, were analyzed with experiential techniques, and the relevant results were evaluated.

In the study, “Personal Information Form”, “Ok-Religious Attitude Scale” and “Trait Anger and Anger Expression Style Scale” which consisted of *Trait Anger*, *Internal Anger*, *External Anger* and *Anger Control* sub-dimensions, were used as data collection tools. The sample group of the study consists of 667 housewives who were aged 18-40 and over. A large part of the questionnaire was applied in the city center of Erzincan, and the rest Menemen district of İzmir.

The data of the study were evaluated on the basis of independent variables such as age, duration of marriage, number of children, occupation, spouse occupation, socio-economic level and educational status. In this context, no significant relationship was found between trait anger and religiosity; negative relationship was found between religiosity, and internal and external anger; on the other hand, positive and significant relationships were found between religiosity and anger control. As a result, although religiosity has an effect on the trait anger levels of housewives, this effect did not reach the level of significance; however, it was determined that religiosity had a positive effect on the anger expression styles of housewives.

Keywords: Psychology of Religion, Housewife, Trait Anger, Anger Expression Styles, Religiosity.

İÇİNDEKİLER

EV HANIMLARINDA SÜREKLİ ÖFKE, ÖFKE İFADE TARZLARI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI	ii
KILAVUZA UYGUNLUK.....	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
TABLolar LİSTESİ.....	xv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Öfke Kavramı	6
1.1.1. Öfkenin Tanımı	6
1.1.2. Öfke ile İlişkili Kavramlar.....	7
1.1.2.1. Hiddet	7
1.1.2.2. Gazap	8
1.1.2.3. Saldırganlık.....	8
1.1.2.4. Kin ve Nefret	9
1.1.3. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	9
1.1.3.1. Biyolojik Kuram	9

1.1.3.2. Psikanalitik Kuram	10
1.1.3.3. Davranışçı Kuram.....	10
1.1.3.4. Bilişselci Kuram	11
1.1.3.5. Bilişsel - Davranışçı Kuram	11
1.1.3.6. Sosyal - Bilişsel Kuram	12
1.1.3.7. James - Lange Kuramı	12
1.1.3.8. Cannon - Bard Kuramı	13
1.1.4. Öfkenin Nedenleri	13
1.1.4.1. İçsel Nedenler	13
1.1.4.1.1. Engellenme	14
1.1.4.1.2. Çaresizlik	14
1.1.4.1.3. Kıskançlık	14
1.1.4.1.4. Başarısızlık	15
1.1.4.1.5. Reddedilme	15
1.1.4.2. Dışsal Nedenler	16
1.1.4.2.1. Tehdit Edilmek	16
1.1.4.2.2. Aldatılmak	16
1.1.4.2.3. Haksızlığa Uğramak	16
1.1.4.2.4. Küçük Düşürülmek	17
1.1.4.2.5. Sevilen Birinin Kaybı	17
1.1.4.2.6. Kalıcı Hastalık	17
1.1.4.2.7. Taciz	18
1.1.4.2.8. Travmatik Olaylar	18
1.1.5. Öfkenin Çeşitleri	19
1.1.5.1. Durumluk Öfke	19

1.1.5.2. Sürekli Öfke.....	19
1.1.6. Öfke İfade Şekilleri	20
1.1.6.1. İç Öfke	20
1.1.6.2. Dış Öfke.....	21
1.1.6.3. Öfke Kontrolü.....	21
1.2. Dinî Gelenekte Öfke.....	22
1.2.1. Kur'an-ı Kerim'de Öfke	22
1.2.2. Hadislerde Öfke.....	23
1.3. Dindarlık Kavramı.....	24
1.3.1. Dinin Tanımı	24
1.3.2. Dindarlığın Tanımı	26
1.3.3. Dindarlığın Boyutları.....	27
1.3.3.1. Dindarlığın Enlemsel Boyutları.....	27
1.3.3.1.1. İnanç Boyutu	27
1.3.3.1.2. Bilgi Boyutu	27
1.3.3.1.3. Duygu Boyutu	28
1.3.3.1.4. Uygulama Boyutu.....	28
1.3.3.1.5. Etki Boyutu.....	28
1.3.3.2. Dindarlığın Motivasyonel Boyutları.....	29
1.3.3.2.1. İç Gündümlü Dindarlık.....	29
1.3.3.2.2. Dış Gündümlü Dindarlık	30
1.4. Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi	30

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Problemler ve Hipotezler.....	36
------------------------------------	----

2.1.1. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri	36
2.1.2. Hipotezler	36
2.1.2.1. Sürekli Öfke İle İlgili Hipotezler	36
2.1.2.2. Öfke İfade Tarzlarıyla İlgili Hipotezler	37
2.1.2.3. Dindarlık ile İlgili Hipotezler	39
2.1.2.4. Dindarlık ile Öfke İfade Tarzları ve Öfke Kontrolü ile İlgili Hipotezler ...	39
2.2. Araştırmanın Modeli	40
2.3. Evren ve Örneklem	40
2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	40
2.5. Veri Toplama Araçları	41
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu	41
2.5.2. Ok-Dinî Tutum Ölçeği	41
2.5.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	42
2.6. İşlem	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGU VE YORUMLAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	45
3.1.1. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı	45
3.1.2. Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Dağılımı	45
3.1.3. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Dağılımı	46
3.1.4. Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Dağılımı	46
3.1.5. Katılımcıların Eş Meslek Gruplarına Göre Dağılımı	47
3.1.6. Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Durumuna Göre Dağılımı	47
3.1.7. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	48
3.2. Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	48

3.2.1. Yaşa Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	48
3.2.2. Evlilik Süresine Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	50
3.2.3. Çocuk Sayısına Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar.....	51
3.2.4. Meslek Gruplarına Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	53
3.2.5. Eş Meslek Gruplarına Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	54
3.2.6. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	55
3.2.7. Eğitim Durumuna Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar.....	56
3.3. Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	58
3.3.1. Yaşa Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	58
3.3.2. Evlilik Süresine Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	62
3.3.3. Çocuk Sayısına Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	65
3.3.4. Meslek Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	69
3.3.5. Eş Meslek Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	72
3.3.6. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar.....	75
3.3.7. Eğitim Durumuna Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar	79
3.4.Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	83
3.4.1. Yaşa Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	83
3.4.2. Evlilik Süresine Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	85
3.4.3. Çocuk Sayısına Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	87
3.4.4. Katılımcı Mesleğine Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	88
3.4.5. Eş Mesleğine Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	90
3.4.6. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	92
3.4.7. Eğitim Durumuna Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar	93
3.5. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Dindarlık Arasındaki İlişkilere Dair Bulgu ve Yorumlar.....	95

SONUÇ VE ÖNERİLER	101
KAYNAKÇA.....	103
EKLER	112
ÖZ GEÇMİŞ	117



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Çev.	: Çevirmen
F	: Frekans
HSD	: Honestly Significant Difference
LSD	: Least Significant Difference
N	: Kişi Sayısı
P	: Anlamlılık Düzeyi
Ss	: Standart Sapma
Vb.	: Ve Benzeri
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Yaş Göre Dağılımı	45
Tablo 3.2: Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Dağılımı	45
Tablo 3. 3: Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Dağılımı	46
Tablo 3. 4: Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Dağılımı	46
Tablo 3. 5: Katılımcıların Eş Meslek Gruplarına Göre Dağılımı	47
Tablo 3. 6: Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı	47
Tablo 3. 7: Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	48
Tablo 3. 8: Yaş Gruplarına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri	48
Tablo 3. 9: Evlilik Süresine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri	50
Tablo 3. 10: Çocuk Sayısına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri.....	51
Tablo 3. 11: Meslek Gruplarına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri	53
Tablo 3. 12: Eş Meslek Grubuna Göre Sürekli Öfke Düzeyleri.....	54
Tablo 3. 13: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Sürekli Öfke Düzeyleri.....	55
Tablo 3. 14: Eğitim Durumuna Göre Sürekli Öfke Düzeyleri	56
Tablo 3. 15: Yaş Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri.....	58
Tablo 3. 16: Evlilik Süresine Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri.....	62
Tablo 3. 17: Çocuk Sayısına Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri	65
Tablo 3. 18: Meslek Grubuna Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri	69
Tablo 3. 19: Eş Meslek Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri	72
Tablo 3. 20: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri	75
Tablo 3. 21: Eğitim Durumuna Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri	79
Tablo 3. 22: Yaş Gruplarına Göre Dindarlık Düzeyleri	83
Tablo 3. 23: Evlilik Yılına Göre Dindarlık Düzeyleri.....	85
Tablo 3. 24: Çocuk Sayısına Göre Dindarlık Düzeyleri.....	87

Tablo 3. 25: Meslek Grubuna Göre Dindarlık Düzeyleri	88
Tablo 3. 26: Eş Meslek Grubuna Göre Dindarlık Düzeyleri	90
Tablo 3. 27: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dindarlık Düzeyleri	92
Tablo 3. 28: Eğitim Durumuna Göre Dindarlık Düzeyleri	93
Tablo 3. 29: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Dindarlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon.....	95



GİRİŞ

Son yıllarda bireyler ve toplumsal gruplar arasındaki şiddet olaylarının artarak devam ettiğine basın-yayın organları aracılığıyla şahit olunmaktadır.¹ Bunun birçok nedeni olmakla birlikte, insandaki öfke duygusunun, bu nedenler arasında yadsınamaz bir yerinin olduğu düşünülmektedir.² Esasen öfke duygusu, insanın varoluşsal bir özelliğidir. Bu duygu; çoğu kez saldırganlık veya düşmanlık gibi tamamen negatif bir durum gibi algılanmaktadır. Ancak bilinenin aksine bu duygunun, insana sağlık ve enerji sağlayan bir yönü de bulunmaktadır.³ Çünkü öfke, genellikle tehlikeli bir durum ya da olay karşısında insanın hem fiziksel hem de ruhsal açıdan kendini savunma mekanizması olarak işlev görür. Ancak bu duygunun alışkanlık haline getirilmesi ve gerekli olmayan durumlarda da kullanılmaya başlanması, insanın günlük yaşantısını sekteye uğratabilir. Bu nedenle öfkenin, gerektiği zamanda ve gerektiği şekilde ifade edilmesi oldukça önemlidir.

Psikoloji, öfke duygusunu çeşitli şekillerde tanımlamaya çalışmış ve farklı bakış açılarıyla bu duyguyu incelemiştir.⁴ Bu bağlamda psikologlar, öfkenin engellenme, çaresizlik, kıskançlık ve başarısızlık gibi bireyin kendi iç dünyasından kaynaklanabileceği gibi tehdit, aldatılmak, haksızlığa uğramak ve taciz gibi dış dünyasından da kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte öfkenin nedenlerinin yanı sıra ifade ediliş şekilleri de bir hayli önemlidir. Bu bağlamda öfkenin; içe atma, dışa vurma ve kontrol etme olarak üç farklı şekilde ifade edildiği görülmektedir. Ancak bu ifade tarzları içerisinde yalnızca öfke kontrolünün, psiko-sosyal açıdan olumlu bir etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle insanın öfkesini kontrol edebilmesi oldukça önemlidir. Bu noktada psikolojinin yanı sıra bireyin dini inançlarının da onun öfke kontrolü üzerinde yapıcı bir etkisinin olduğu ifade edilebilir. Zira sunmuş olduğu yaşam tarzıyla müntesiplerine dünya ve ahiret mutluluğunu vadeden din, içermiş olduğu emir, yasak ve tavsiyelerle insanların öfke ile baş ederek onu kontrol altına alabilmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda Kur'an'da öfkenin doğal bir duygu olduğu, ancak bu duygunun kişilere karşı değil,

¹ Ralph W. Hood, Peter C. Hill ve Bernard Spilka, *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (New York, London: The Guilford Press, 2009), 2.

² Erich Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, çev. Şükrü Alpagut, (İstanbul: Payel Yayınevi, 2011), 44.

³ Ayşegül Bilge, Gülseren Ünal, “Öfke, Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı”, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21/1 (2005): 190.

⁴ Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, 44.

işlenen günaha ya da mevcut duruma yöneltilmesi gerektiği bildirilmektedir.⁵ Bunun dışında ise öfke hoş görülmemiştir. Hadislerde de öfke eleştirilmiş ve öfkesini kontrol altına alan insanlar, Hz. Muhammed tarafından övülmüştür.⁶

Din, içermiş olduğu dua ve ibadet gibi maddi ve Allah'tan korkma, hoşgörü, ahiret inancı gibi manevi unsurlarla öfke kontrolünü destekleyici bir yapı arz etmektedir.⁷ Zira din, bireylerin duygusal olumsuzluklarını azaltıcı bir fonksiyon üretme potansiyeline sahiptir.⁸ Bu nedenle inanç sahibi bireylerin, dinin bu destekleyici fonksiyonundan⁹ azami ölçüde faydalanması beklenir. Yapmış oldukları işlerin mahiyeti dikkate alındığında, ev hanımlarının da dinin bu işlevinden faydalanabileceği düşünülmektedir. Zira ev hanımları, toplumun en küçük yapı taşı olan bireylerin yetiştirilmesinde rol oynayan¹⁰ en önemli unsurlardandır. Bu yönüyle ev hanımlığı, toplumsal açıdan bakıldığında önemli bir sorumluluğa sahip olan meslek gruplarından biridir. Ancak onların bu sorumlulukları, içinde yaşadıkları kültürel yapı tarafından pek fazla önemsenmeyerek daha çok bir zorunluluk olarak görülmektedir.¹¹ Bu durum, ev hanımlarının kendilerini değersiz görmelerine neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra, gerek ev içinde meşgul oldukları işler gerek çocuk bakımı gerekse de ev işleri dışında da çalışabilmeleri nedeniyle ev hanımları, zaman zaman bıkkınlık, yorgunluk, karamsarlık ve öfke gibi duygulara kapılabilmektedirler. Bu noktada din, sunmuş olduğu öğretilerle ev hanımlarına yardım eli uzatarak onların sahip oldukları olumsuz duygu, düşünce ve eylemlerini rehabilite edici bir özellik arz etmektedir.¹² Bu nedenle, ev hanımlarının dindarlık düzeyleri ile öfkelerini ifade ediş tarzları arasında güçlü bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir.

⁵ Kadriye Ortak, “Kur’ân-ı Kerim’e Göre Öfke” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012), 171.

⁶ Müslim, “Birr”, 106.

⁷ Necmi Karşlı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)” (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011), 2.

⁸ Annette Mahoney, “Religion in Families, 1999-2009: A Relational Spirituality Framework”, *Journal of Marriage and Family*, 72/4 (2010): 814-815.

⁹ Hasan Aydın, “A Time-Lag Study on Perceived Threat of COVID-19 in Hindu Religious Community”, *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 8/3 (2021): 235.

¹⁰ Chengpang Lee, Ling Han, “Mothers and Moral Activists”, *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions*, 19/3 (2016): 54.

¹¹ Suna Kaymak Özmen, “Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37/2 (2004), 34.

¹² Aydın, “A Time-Lag Study on Perceived Threat of COVID-19 in Hindu Religious Community”, 235.; Mahoney, “Religion in Families, 1999-2009”, 814-815.

1. Araştırmanın Konusu

Araştırmanın konusunu ev hanımlarında sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının dindarlık ile ilişkisi oluşturmaktadır. Sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve dindarlık arasındaki ilişkinin konu olarak seçilmesinin nedeni, dindarlık kavramının hayatın pek çok alanında insanlara yardımcı olabildiği gibi, ev hanımlarının öfkeleri üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olacağı düşüncesidir. Günümüzde öfkesinin kurbanı olarak birtakım fiiller ortaya koymuş pek çok insan olsa da bunun aksine, bağlı bulunduğu dinin gereğini yerine getirmeye çalışarak olumsuz davranışlardan uzak duran insanların sayısının da hiç de azımsanamayacak kadar çok olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle dinin, ev hanımlarının davranışları üzerindeki yaptırım gücünün, onların öfke duygularını yönetebilmeleri hususunda da geçerli olduğu tahmin edilmektedir. Zira din, yaşamın kenarına tutunmuş olan bireylerin hayata tutunabilmelerini sağlayabilecek bir potansiyel içermektedir.¹³

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çalışmanın amacı; ev hanımlarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu bağlamda ev hanımlarının en önemli tecrübe alanlarından biri olan dindarlıklarının, hayatlarının kaçınılmaz bir parçası olan öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin tespit edilmesi, araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Günlük hayatta sıkça duyulan kavramlardan biri olan öfke, her ne kadar insan tabiatında var olan bir duygu olsa da kontrol altına alınamadığında olumsuz sonuçlar doğurabilen ve bireylerin yaşamlarını her açıdan sıkıntıya sokabilen önemli bir duygudur. Bireyler yaşamları boyunca başta aileleri olmak üzere birçok insanla iletişim halindedirler. Bu iletişimin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi ise toplum düzeninin sağlanması açısından önemlilik arz etmektedir. Toplumun önemli bir parçasını oluşturan ev hanımlarının da öfke konusunda yaşamış oldukları problemler, dolaylı olarak toplum düzeninin sağlanmasında engel teşkil edebilmektedir. Zira topluma kazandırılan bireylerin ilk öğretmenleri anneleridir. Bu nedenle ev hanımlarının öfke gibi negatif sonuçlar doğurabilecek duyguları kontrol altına almaları son derece önemlidir. Ev hanımları içinde bulundukları problemler karşısında maruz kaldıkları

¹³ Fatih Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi* (Ankara: İlâhiyât Yayınları, 2020), 5.

olumsuz duyguları kontrol altına alabilmek için birçok çözüm yolları arayabilmektedirler. Bu bağlamda onlara yardımcı olabilen başa çıkma stratejilerinden bir kısmının seküler odaklı olduğu görülmektedir. Örneğin bir ev hanımı; seküler başa çıkma stratejilerden biri olan “problem odaklı başa çıkma stratejisi”ni kullanarak sorunlarla baş etmeye çalışabilmektedir. Buna göre örneğin bir ev hanımının öfkelenmesine yol açan durum, ekonomik nedenlerle ilgili olduğunda, daha fazla çalışarak gelir düzeyini yükseltebilir. Böylece öfke duygusunun azalmasını ya da yok olmasını sağlayabilir.¹⁴ Bir diğer başa çıkma yöntemi ise “duygu odaklı strateji”ler olup; buna göre ise öfkeye kapılan bir ev hanımı bu duygudan kurtulabilmek için olumlu duygulara yönelerek öfkesini azaltabilmektedir.¹⁵ Bahsi geçen başa çıkma yöntemlerinin yanı sıra, öfke gibi olumsuz duygularla baş edemeyen ev hanımları, psikolojik yardım alarak da öfkelerini kontrol altına almaya çalışabilmektedirler. Ancak araştırmaya konu olan örneklem grubunun yaşamış olduğu coğrafyanın İslam kültür ve gelenekleriyle şekillenmiş olduğu göz önüne alındığında, seküler başa çıkma yöntemlerinin yetersiz kalabileceği düşünülmektedir. Zira ülkemizde yapılan tecrübi araştırmalara bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun Müslüman oldukları tespit edilmiştir. Örneğin; Köktaş’ın İzmir’de yürütmüş olduğu bir çalışmada, örneklem grubunun %83.7’sini şeksiz ve şüphesiz olarak Allah’a inanan bireyler oluşturmaktadır.¹⁶ Güncel araştırmalara bakıldığında da Türkiye genelinde yapılmış olan bir çalışmada Türk toplumunun %94’ünün Allah’a inandığı tespit edilmiştir.¹⁷ Bu nedenle genelde Türk toplumunun, özelde ise ev hanımlarının maruz kaldıkları sıkıntılarla baş edebilme noktasında dinden yararlandıklarını söylemek mümkündür. Bu bulgular ışığında, ev hanımlarının, insan hayatının olmazsa olmazlarından biri olan öfke duygusuyla baş edebilmelerinde ve onu kontrol edebilmelerinde dindarlık düzeylerinin ne derece etkili olduğunun tespit edilmesi oldukça önemlidir.

Literatür tarandığında, henüz ülkemizde ev hanımlarının öfkelerini ifade etme tarzları ile dindarlıkları arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. En azından ulaşılabildiğimiz kaynaklarda böyle bir belirtilen değişkenler

¹⁴ Jerry M. Burger, *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 206.

¹⁵ Burger, *Kişilik*, 206.

¹⁶ M. Emin Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat: İzmir Örneği* (İstanbul: İşaret Yayınları, 1993), 78.

¹⁷ Zübeyir Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık* (İstanbul: International Institute of Islamic Thought & Mahya Yayıncılık, 2023), 197.

arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde ele alan bir araştırma tespit edilmemiştir. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalarda belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilere dair bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin Karslı'nın "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi" adlı doktora çalışmasında, "meslek türü" bağlamında ev hanımlarının öfke ifade tarzları ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ancak araştırmacı, ev hanımlarının öfke ifade tarzları ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi çalışmanın kapsamına dahil etmediği için incelememiştir.¹⁸ Bu nedenle yürütmüş olduğumuz bu çalışmanın, ev hanımlarında sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarıyla dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi temel inceleme konusu olarak ele alması, araştırmanın önemini ortaya koyması açısından oldukça önemlidir.

¹⁸ Karslı, "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi", 145,205.

BİRİNCİ BÖLÜM

TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Öfke Kavramı

1.1.1. Öfkenin Tanımı

Bireylerin yaşam serüvenlerini sürdürebilmelerinde ve sosyal yaşantılarını devam ettirebilmelerinde duygular büyük bir önem arz etmektedir. Bazı duygular bireyleri olumlu etkilerken; bazıları ise olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda öfke duygusu da bireylerarası ilişkilerde olumsuz bir nitelik taşımaktadır. Öfke kavramı sözlükte; “engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap”¹⁹ şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik açıdan ise “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu”²⁰ olarak tanımlanmaktadır. Esasen öfkenin herkesçe kabul edilen ortak bir tanımı olmamakla birlikte pek çok araştırmacı bu kavramı kendi perspektifinden tanımlamıştır. Örneğin Soykan’a göre öfke; “doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen oldukça doğal ve evrensel bir tepkidir.”²¹ Karaca ve Tatlıhoğlu öfkeyi, “bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı bir duygu”²² olarak yorumlarken, Kısaç ise bu kavramı “kontrol edilmediğinde bireyin bazı problemler yaşamasına neden olan, diğer insanlarla iletişimini bozan olumsuz bir duygu” olarak yorumlamaktadır.²³

¹⁹ “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Öfke” (Erişim Tarihi 06.06.2022), <https://sozluk.gov.tr>

²⁰ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009), 542.

²¹ Çiğdem Soykan, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, *Kriz Dergisi*, 11/2 (2003): 20.

²² Kasım Tatlıhoğlu, Mehmet Karaca, “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”, *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/6 (2013): 1102.

²³ İbrahim Kısaç, “Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler”, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25/2 (2005): 72.

Balkaya'ya göre öfke, “basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durum”²⁴ anlamına gelirken; Törestad ise öfkeyi “planlanarak ortaya çıkan bir durum olmayıp, çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama ve küçümsenme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan bir duygu” şeklinde tanımlamıştır.²⁵ Sullivan ise öfkeyi, bireysel temelde incelemiştir. Ona göre öfke, kişiye yaşam süresince doğru ve yanlış şeylerin belirlenmesinde içgüdüsel bir rehberlik işlevi görmektedir.²⁶

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere öfke, genelde dışarıdan bir müdahale sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. Bu duygu; tıpkı sevinç, umut, iyimserlik ve korku gibi insan varoluşunun kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu nedenlerdir ki öfke, insanın varlık sahnesine çıktığı andan itibaren gerek kendini korumak gerekse de hırsının kurbanı olarak dışa vurduğu bir duygudur. Bu duygu, insanın psikolojik yapısından kaynaklanabileceği gibi onun sosyal bir varlık olmasından da kaynaklanabilir. Zira insanın sosyal ilişkileri bazı durumlarda onun tahammül sınırını zorlayacak bir nitelik arz etmektedir.

1.1.2. Öfke ile İlişkili Kavramlar

1.1.2.1. Hiddet

Dilimize Arapçadan geçmiş olan hiddet kelimesi “mücadele etme, karşı gelme, öfkelendirme, düşman olma” anlamlarına gelmektedir.²⁷ Öfkenin aşırı şekli olarak tanımlanan hiddet, bazen öfkeyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Kelimenin telaffuz edilmesine ve içerisinde barındırdığı şeddeli “d” harfinin söylenişine bakıldığında öfkeden daha baskın bir karakter taşıdığı hissedilmektedir. Hiddet, bireyi kendine ve diğerlerine karşı yabancılaştıran yıkıcı bir deneyimdir.²⁸ Öfkenin doğal bir duygu şeklinde nitelendirilmesindeki sebeplerden biri, onun doğru bir zamanda ve doğru bir şekilde dışa yansıtılmasıdır. Fakat hiddet kavramı, bireyin öfkesini doğru bir şekilde ifade

²⁴ Feza Balkaya, “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”, *Türk Psikoloji Yazıları*, 4/7 (2001): 22.

²⁵ Bertil Törestad, “What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger”, *Aggressive Behavior*, 16/1 (1990): 16.

²⁶ Tammy Sullivan, *Pagan Öfke Majisi Negatif Enerjileri Pozitif Dönüştürmek*, çev. Hakan Bağcı, (İstanbul: Kozmik Kitaplar, 2006), 15.

²⁷ Ragıp el-İsfahani, *Müfredat: Kur’ân Kavramları Sözlüğü*, çev. Yusuf Türker, (İstanbul: Pınar Yayınları, 2010), 372.

²⁸ Karşı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 1.

etmesinin önünde engel teşkil etmektedir. Bu durum, sosyal ilişkileri oldukça zayıflatarak insanın çevresiyle arasına mesafe koymasına sebep olmaktadır.

1.1.2.2. Gazap

Gazap; “acı veren kötü bir davranışın kişinin ruhunda uyandırdığı kızgınlık, intikam duygusu ve cezalandırma isteği”²⁹ anlamında kullanılan ahlâkî bir terimdir. Gazap, öfkeye nazaran çok daha şiddetli bir şekilde kendini hissettiren bir kavramdır. Bu kavram, Kur’an’da genellikle Allah’a atfedilerek kullanılmaktadır. Örneğin, “Onlar nerede bulunurlarsa bulunsunlar, Allah’ın ve (mü’min) insanların güvencesine sığınmadıkça kendilerini zillet kaplamıştır. Onlar Allah’ın gazabına uğradılar ve yoksulluk onları kapladı” ayeti ³⁰, gazap kelimesinin Allah’a ait bir nitelik olduğuna işaret etmektedir. Hz. Muhammed ise gazap kelimesini insanlara nispet ederek kullanmıştır. Ona göre “gazaptan sakının; çünkü gazap, Ademoğlunun kalbine konmuş bir ateş parçasıdır.”³¹ Hem ayetlere hem de hadislerle bakıldığında gazap kelimesinin ileri derece bir öfke duygusunu temsil ettiği anlaşılmaktadır.

1.1.2.3. Saldırganlık

Saldırganlık, sözlükte “bireyin kendi düşünce ya da davranışlarını, dıştaki direnmelere karşın zorla karşısındakine benimsetme çabası”³² olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık genel olarak insanın karşısındakine maddî veya manevî bir zarar vermesi olarak anlaşılabilmektedir. Bu kavram ayrıca öfke duygusunun davranışsal olarak ifade edilme şekillerinden de birisidir.³³ Buna göre birey, öfkelenildiği bir olaya karşı tavrını saldırganlık şeklinde açığa çıkarabilmektedir. Öfkelenmenin sonucunda her zaman saldırgan bir yaklaşım gerçekleşmese de öfkesini kontrol altına alamayan bireyler, zamanla hırçınlaşmakta ve saldırganca tavırlar sergileyebilmektedirler. Zira saldırganlık, başkalarına fiziksel ve psikolojik zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışları içermektedir.³⁴ Bu bağlamda Sigmund Freud (1856-1939), psikanalitik kuramının temel taşlarından biri olarak gördüğü saldırganlık kavramının insan üzerindeki etkisini şu sözlerle açıklamıştır: “İnsanlar sevilme isteyen nazik yaratıklar

²⁹ Nesrişah Saylan, “Kur’an’da Beddua”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26/1 (2016), 126.

³⁰ (Kur’an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/112).

³¹ Tirmizi, “Fiten”, 26.

³² Mithat Enç, *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü* (Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 1980), 158.

³³ Charles G. Morris, *Psikolojiyi Anlamak*, çev. Belgin Ayvaşık, (Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002), 421.

³⁴ Karşı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 7.

değil, tam tersine içgüdüsel eğilimleri arasında saldırganlığın önemli bir payının bulunduğu yaratıklardır.”³⁵

1.1.2.4. Kin ve Nefret

Kin, sözlükte “birine karşı duyulan öç alma isteği, garaz” şeklinde tanımlanmaktadır.³⁶ Sözcüğün Arapçadaki karşılığı ise “birine karşı düşmanlığını ve hıncını içinde tutmak” anlamına gelen “hıkd” kelimesidir.³⁷ Kendini üzen, kızdıran ve kendine zarar veren olaylara ya da kişilere karşı öfke duyan insan, zamanla öfkesini kine dönüştürebilmektedir. Bu bağlamda kin, insanın karşısındakine karşı içinde barındırdığı bir düşmanlıktır. Nefret ise bir kimsenin kötülüğünü, mutsuzluğunu istemeye yönelik bir duygudur.³⁸ Karşı’ya göre bu duygu, çok sevilen kimselerin zamanla fark edilen olumsuz özellikleri karşısında yaşanan hayal kırıklığı sonucunda meydana gelmektedir.³⁹ Nefret, karşımızdaki insanın varlığından rahatsız olmaya ve ona karşı öfke ve kızgınlık duymaya yol açmaktadır.⁴⁰ Kin ve nefret, genellikle kişinin öfke duygusunu gerekli yer ve zamanda kullanamamasından kaynaklanan duygulardır. Ancak bu duygular psiko-sosyal bağlamda insanı mutsuzluğa itmektedir.

1.1.3. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

1.1.3.1. Biyolojik Kuram

Biyolojik kuram; insanların davranışlarını bedenin, bilhassa beyin ve sinir sisteminin içinde oluşan elektriksel ve kimyasal olaylarla ilişkilendirmektedir.⁴¹ Bu kurama büyük katkılar sağlamış psikologlardan biri olan Hans J. Eysenck (1916-1997), kişilikteki bireysel farklılıkların üçte ikisinin biyolojiden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Ona göre, “eğer biyolojik etmenlerin baskın rolü olmasaydı, böylesi bir kültürler arası benzerlik de söz konusu olamazdı”⁴² Bu nedenle mutluluk, heyecan, korku vb. duygular gibi öfke de insanın biyolojik yapısıyla ilgili olup, doğuştan bireyde varoluşsal bir duygudur. Öfkenin daha şiddetli bir versiyonu olan saldırganlık da bilim insanlarının çoğunluğuna göre doğal bir özelliktir. Yapılan çalışmalar, saldırgan davranışlara yol açan

³⁵ Burger, *Kişilik*, 210.

³⁶ “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Kin” (Erişim Tarihi 10.07.2022), <https://sozluk.gov.tr>

³⁷ Mustafa Çağrı, “Kin”, *TDV İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı, 2002), 26: 30.

³⁸ “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Nefret” (Erişim Tarihi 13.07.2022), <https://sozluk.gov.tr>

³⁹ Karşı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 6.

⁴⁰ Hayati Hökelekli, *Psikolojiye Giriş* (İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2008), 100.

⁴¹ Rita L. Atkinson vd., *Psikolojiye Giriş*, çev.Yavuz Alogan, (Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2010), 11.

⁴² Burger, *Kişilik*, 350.

korku, öfke, kin ve nefret gibi duyguların beyin kabuğunun altında, orta beyinde yer alan limbik sistemde bulunan kimyasal ileticilerden kaynaklandığını ortaya koymuştur.⁴³ Freud, saldırgan davranışların dışa yansıtılmadığı takdirde bir enerji olarak bireyin içinde kalacağını ve bu durumun da davranış bozukluklarına sebep olacağını ifade etmiştir.⁴⁴

1.1.3.2. Psikanalitik Kuram

Freud'un kurucusu olduğu psikanalitik kuram, öfke duygusunu saldırganlığın bir boyutu olarak ele almaktadır.⁴⁵ Her ne kadar Freud, öfke yerine genelde saldırganlık kavramını kullanmış olsa da öfkenin saldırganlıkla olan ilişkisi düşünüldüğünde, esasen Freud'un bireylerin sahip oldukları öfke duygusunu da açıkladığı söylenebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde bu kurama göre, insanda iki temel içgüdü bulunmaktadır. Bunlardan biri *yaşam içgüdü*sü (eros) diğeri ise *ölüm içgüdü*südür (thantos). Yaşam içgüdüleri insan ırkının sürekliliğini sağlamakla birlikte açlık, susuzluk ve cinsellik gibi durumlar bu içgüdüler arasında yer almaktadır. Yaşam içgüdüsünü çalıştıran enerjiye ise *libido* denir.⁴⁶ Ölüm içgüdüsünün türevi ise *saldırganlık*tır. Bireyin, saldırganlığı doğuştan getirmiş olduğuna inanan Freud, insanların, bu içgüdünün etkisiyle birey ve toplum olarak sürekli savaş içinde yaşayacağına inanmış ve insanlar ile hayvanlar arasında bu çerçevede benzerlik kurmuştur.⁴⁷

1.1.3.3. Davranışçı Kuram

Öncülüğünü John B. Watson (1878-1958) ve İvan Petroviç Pavlov (1849-1936)'un yapmış oldukları davranışçı kuram; araştırılmaya, incelenmeye ve bilimin konusu olmaya değer tek şeyin davranış olduğunu savunarak gözle görülemeyen, incelenemeyen hiçbir şeyin bilimin konusu olamayacağını, davranışların doğuştan değil, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu kazanıldığını öne sürmüştür. Bu bağlamda öfke ve benzeri duygular da bireyde doğuştan bulunmayıp yaşantı yoluyla kazanılmaktadır. Davranışların öğrenilmesinde ceza ve pekiştirmenin rolü de oldukça önem arz etmektedir. Örneğin, Frederic Skinner (1904-1990)'ın edimsel koşullanma kuramına

⁴³ Mehmet Yorulmaz, "Bireysel ve Takım Sporcularının Dindarlık ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019), 9.

⁴⁴ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış: Psikolojinin Temel Kavramları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008), 314.

⁴⁵ Karşlı, "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi", 8.

⁴⁶ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası* (İstanbul: Metis Yayınları, 2012), 29.

⁴⁷ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış*, 32.

göre öfke, çevresel uyarıcılara verilen öğrenilmiş bir tepkidir ve bu davranış ödüllendirildiği takdirde tekrar edilme olasılığı artmaktadır.⁴⁸ Aklı, duyguları ve ruhsal süreçleri göz ardı eden davranışçı kuramda, insan adeta bir denek “hayvan”ı muamelesi görmektedir. Düşünebilme yetisi, insanı yeryüzündeki tüm canlılardan ayırt eden, onu biricik kılan en önemli özellik olmasına rağmen, bu özellik, davranışçı kuramda büyük ölçüde yok sayılarak insan anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

1.1.3.4. Bilişselci Kuram

Bilişselci kuram, bireylerin davranışlarını zihinsel süreçlerle açıklamaya çalışmaktadır.⁴⁹ Bireyin; bilgiyi saklama, hatırlama ve geri getirme gibi durumları, bu kuramın temel inceleme alanı olarak görülmektedir. Yani birey, öğrenme esnasında zihninde bulunan geçmiş bilgi ve tecrübeleriyle bir ilişki kurarak öğrenmeyi gerçekleştirir. Bu kuram, davranışçı kuramın aksine insanın düşüncelerine önem vermekte ve insanı aktif bir konumda bulundurmaktadır. Robins ve Novaco’ya göre bu yaklaşımda öfke, içsel düşünce süreçlerinden gelen bir dürtüdür ve dışsal olaylarla öfke arasında doğrudan bir ilişki bulunmamaktadır. Buna göre öfkeyi ortaya çıkaran durum, bilişsel süreçlerdir.⁵⁰ Örneğin, birey, dolandırıldığında ya da bir iftiraya maruz kaldığında bu olayın kötü bir durum olduğunu idrak etmekte ve bunun sonucunda ise öfke duymaktadır. Bunun yanı sıra bilişselciler, kişilik farklılıklarının da bireylerin bilgiyi işleme süreçlerinin farklılığından kaynaklandığını öne sürmüşlerdir.⁵¹ Öfke duyulacak bir olaya karşı insanların göstermiş olduğu öfke duygusundaki çeşitlilik de bundan kaynaklanmaktadır.

1.1.3.5. Bilişsel - Davranışçı Kuram

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, davranışçı ve bilişsel kuramın temel ilkelerinin bir araya gelmesi ile oluşan bir yaklaşımdır. Aaron Temkin Beck (1921-2021)’in öncülüğünü yapmış olduğu bu kurama göre verdiğimiz tepkiler dış dünyadaki olayları algılayış şeklimize göre meydana gelmektedir. Yani bireyin yaşamda karşılaştığı olaylara ilişkin bilişsel değerlendirmesi, olaylara vereceği tepkiler üzerinde büyük bir

⁴⁸ Balkaya, “Öfke”, 35.

⁴⁹ Didem Aydoğan, “Bilim ve Psikoloji”, içinde *Eğitim Psikolojisi*, ed. Şerife Işık, (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2017), 11.

⁵⁰ Balkaya, “Öfke”, 35.

⁵¹ Işık, *Eğitim Psikolojisi*, 11.

rol oynamaktadır.⁵² Bu durumda önem arz eden kavramlardan birisi *anlam*dır. Yani çevredeki olaylara verdiğimiz tepkiler, o olaylara yüklediğimiz anlamla ilişkilidir. Bilişsel-davranışçı kurama göre öfke, büyük oranda akla aykırı olarak gerçekleşen durumların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Birey, ancak karşısındaki insanda akla aykırı gördüğü durumları etkinleştirdiği için öfkelenmektedir. Bundan dolayı öfkeyi azaltmak için akla aykırı olan bu inançların yok edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.”⁵³

1.1.3.6. Sosyal - Bilişsel Kuram

Bu kuram, davranışçı yaklaşımın savunmuş olduğu uyarıcı-tepki etkileşiminin bir sonucu olarak insanın pasif alıcı konumunda bulunmasına tepki olarak ortaya çıkmıştır. Davranışların büyük oranda gözlemle ve taklitte öğrenildiğini savunan⁵⁴ bu kuramın en önemli temsilcisi Albert Bandura (1925- 2021)’dır. Bandura’ya göre insanların çevresel olaylara tepkide bulunması ya da ödül ve cezanın sonucunda bazı davranışları öğrenmesi doğal bir durumdur. Ancak insan sadece ödül ve ceza ile hareket eden bir varlık değildir. O, ödül ve cezanın olmadığı durumlarda ya da bir uyarıcıya maruz kalmadan da sahip olduğu bilişsel süreçler sayesinde öğrenmeyi gerçekleştirebilmektedir.⁵⁵ Bunun yanı sıra Bandura, davranışın içsel (inançlar, beklentiler) ve dışsal (ödül ve ceza) güçlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda meydana geldiğini savunmaktadır.⁵⁶ Bu durum öfke duygusu için de geçerlidir. Yani öğrenilmiş olan öfkenin ortaya konulmasında bireysel ve çevresel faktörler etkilidir. Gözlemlenen öfke içerikli davranışın gerçekleştirilebilmesinde, bireyin kendi benliğini idrak edişi, içinde bulunduğu durum ve diğer çevresel etmenler önem arz etmektedir.⁵⁷ Bu bağlamda birey, öfke ya da saldırganlık gibi davranışları gerçekleştirip gerçekleştirilmeme konusunda kendi düşüncesini ortaya koymaktadır.

1.1.3.7. James - Lange Kuramı

Kuram, 1880’li yıllarda William James (1842-1910) ve Carl Lange (1834-1900) tarafından ayrı ayrı yerlerde geliştirildiği için bu ismi almıştır. James – Lange kuramına göre; farklı duygu tipleri, iç organlar ve kaslardan beyne gönderilen geri bildirimlerden

⁵² Ahmet Özmen, “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39/1 (2006): 47.

⁵³ Balkaya, “Öfke”, 35.

⁵⁴ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 664.

⁵⁵ Burger, *Kişilik*, 530.

⁵⁶ Burger, *Kişilik*, 531.

⁵⁷ Özmen, “Öfke”, 46-47.

kaynaklanmaktadır. Yani fizyolojik tepkiler, duyguların sonucu değil sebebi olmaktadır.⁵⁸ Cüceloğlu'na göre “bedenimiz, çevrenin belirli özelliklerine göre tepkide bulunur ve bedenimizin bu tepkisinin farkına vardığımız zaman heyecan duyarız.”⁵⁹ Bu kurama göre kişinin çevresinde öfke meydana getiren bir olay, onun bedensel olarak tepkide bulunmasına sebep olur. Bireyin böyle bir durumda fizyolojik olarak vereceği tepkiler, kalp atışında hızlanma, gözbebeklerinde büyüme, terleme ve soluk alışverişinde hızlanma şeklinde olur. Verilen bu tepkilerin, birey tarafından fark edilmesi ise onda korku ya da öfke duygusunu ortaya çıkarır.⁶⁰

1.1.3.8. Cannon - Bard Kuramı

Bu kuram, 1920'li yıllarda Walter Cannon (1871-1945) ve Philip Bard (1898-1977) tarafından James – Lange kuramının eksikliklerini gidermek amacıyla geliştirilmiştir. Bu kurama göre, dış çevreden gelen duygular ve bu duygular karşısında açığa çıkan fiziksel tepkiler aynı anda gerçekleşmektedir. Yani çevrede birey için herhangi bir uyarıcı durum olduğunda talamus yani ön beyin devreye girer. Fizyolojik değişimleri yapmak için sinir sistemi uyarılırken, beyin kabuğuna da sinyal yollanarak duygu ile ilgili yaşantının farkına varılması ile süreç gerçekleşmektedir.⁶¹ Örneğin, kendini öfkelenen bir uyarı algıladığı zaman birey, oluşan bu duyguya tepki geliştirmekte ve tepki ile duygu aynı anda gerçekleşmektedir.⁶² Yani birey, öfkesini ve öfkesi sonucundaki vurma eylemini aynı anda gerçekleştirmektedir.

1.1.4. Öfkenin Nedenleri

Öfkeye sebep olan pek çok etken bulunmaktadır. Bireyin öfkelenmesinin altında yatan sebep bazen kendinden kaynaklanabilirken, bazen de kendi dışındaki faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Bu nedenle öfkenin sebeplerini *içsel* ve *dışsal* nedenler olarak iki kategoride ele almak, konunun daha iyi anlaşılması açısından faydalı olacaktır.

1.1.4.1. İçsel Nedenler

Şüphesiz ki öfkeye sebep olan içsel nedenler oldukça çeşitlilik arz etmektedir. Ancak çalışmanın sınırlılıkları da dikkate alınarak bu başlık altında yalnızca

⁵⁸ Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü, “James – Lange Kuramı” (Erişim Tarihi 29.07.2022), <https://www.psikolojisozlugu.com/james-lange-theory-james-lange-kurami>

⁵⁹ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 266.

⁶⁰ Özmen, “Öfke”, 44.

⁶¹ Yavuz Tuna, Aysel Kayaoğlu, *Birey ve Davranış* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2018), 28.

⁶² Özmen, “Öfke”, 44.

engellenme, kıskançlık, başarısızlık, reddedilme ve çaresizlik duyguları ele alınacaktır. Bununla birlikte bahsi geçen duygular karşısında her bireyin hissetmiş olduğu öfkenin boyutu, kişiden kişiye farklılık gösterse de bunların genel olarak öfkeye sebep olduğu bilinmektedir.

1.1.4.1.1. Engellenme

Engellenme; “istenilen bir nesneye veya amaca ulaşmanın ve ayrıca gereksinimlerin karşılanmasıyla önlenmesiyle birlikte meydana gelen negatif bir duygu”dur.⁶³ Engellenme, kişinin öfke duygusunu harekete geçirmeye sebep olan en temel kavramlardan birisidir. Zira içsel nedenler başlığı altında incelenecek olan birçok kavramın temelinde engellenmenin olduğu söylenebilir. Örneğin, kişinin bir konuda hayal kırıklığı yaşaması, o kişinin hayallerine ulaşma noktasında birtakım engellerle karşılaşmış olmasındandır. Keza reddedilmek de kişinin isteklerinin bir şekilde engellenmesiyle açıklanabilir. Kısacası, amaca yönelik yapılan aktivitelerin kısıtlanması ya da engellenmesi kişide öfke veya saldırganlığa sebep olabilir.

1.1.4.1.2. Çaresizlik

Çaresizlik; “kişinin sosyal rollerde ve pek çok durumda özgüveninin olmaması, kişisel inisiyatifine inanmaması, hayatı kontrol edemeyeceğini düşünmesi ile karakterize olan güçlü bir inanç”tır.⁶⁴ Bu inanç karşısında birey; acizlik, yetersizlik ve sıkışmışlık gibi hislere kapılarak yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilme yeteneğinden mahrum kalabilmektedir. Çaresizlik duygusu karşısında bireylerin vermiş oldukları tepkiler kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bu bağlamda kimileri üzüntü, keder ya da boş vermişlik gibi duygulara kapılırken kimileri de öfke, gerginlik ve hatta saldırganlık gibi tepkilere başvurabilmektedir.

1.1.4.1.3. Kıskançlık

Sosyal ilişkilerin bozulmasına ve bireyleri sağlıklı bir ruh halinden uzaklaştırmaya sebep olan kıskançlık, sözlükte “bir kimse bir üstünlük gösterdiğinde veya sevilen birisinin, başkası ile ilgilendiği kanısına varıldığında takınılan olumsuz

⁶³ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 279.

⁶⁴ Faruk Gençöz, Sevginar Vatan, David Lester, “Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği’nin Türk Örnekleminde Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması”, *Kriz Dergisi*, 14/1 (2006): 22.

tutum, g n c l k, haset ilik, hasetlik, hasutluk” gibi anlamlara gelmektedir.⁶⁵ öfke gibi kıskançlık da her insanda var olabilecek doğal bir duygudur. Fakat bireylerin içinde bulundukları sosyal ya da ikili ilişkilerinde sevdiği ve önemsediği insanları başkalarıyla paylaşmak istememeleri, bu duygunun ileri düzeylere ulaşmasına ve bunun sonucunda da öfkenin açığa çıkmasına sebep olmaktadır.

1.1.4.1.4. Başarisızlık

Başarisızlık, insanın amaç ve hedeflerine ulaşması noktasında birtakım engellerle karşılaşarak hüsrana uğraması durumudur. Bunun sonucunda insanın yaşam enerjisi ve mutluluk seviyesi azalmaktadır. Gündelik yaşamda, insanın içinde bulunduğu okul, iş ya da özel hayat gibi durumlarda başarisızlık duygusu sık sık meydana gelmektedir. Bu durum, beraberinde üzüntü, endişe ve öfke gibi pek çok olumsuz duyguları da açığa çıkarabilmektedir. Bunların yanı sıra, başarisızlık duygusunu sürekli olarak tadan insanlar, ruhsal açıdan bir çöküşe de maruz kalabilmektedirler.

1.1.4.1.5. Reddedilme

İnsan, doğduğu andan ölene kadar çevresindeki insanlarla etkileşim ve iletişim halinde olan sosyal bir varlıktır.⁶⁶ Bu etkileşim ve iletişim, birçok istek ve arzuyu da beraberinde getirmektedir. Bilhassa yakın çevresiyle olan münasebeti doğrultusunda insan, istek ve arzularının gerçekleşmesini  mit ederek yaşamını devam ettirmektedir. Karşısındaki kişiden çoğunlukla anlaşılmayı ve onaylanmayı bekleyen insan, aksi bir durum gerçekleştiği zaman hayal kırıklığına uğrayabilmektedir. Bu durum, “bir kişinin istek ve arzularını gerçekleştirebilmek için karşısındaki kişi veya gr plardan bulunduğu bir talebin olumsuz olarak sonuçlanması durumu” şeklinde tanımlanan reddedilme anlamına gelmektedir. Böylece reddedilmenin bir sonucu olarak birey, ya derin bir üzüntü içerisine girmekte ya da öfke duygusuna kapılabilmektedir. Sık sık reddedilmeye maruz kalan insan zamanla sosyal ilişkilerini yürütebilme noktasında  zg ven eksikliği yaşayarak yalnızlaşmaya maruz kalabilmektedir.

⁶⁵ “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Kıskançlık” (Erişim Tarihi 06.08.2022), <https://sozluk.gov.tr>.

⁶⁶ Selda Mutlu, Hande Tasa, “Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8/1 (2022): 4.

1.1.4.2. Dışsal Nedenler

Belirli bir sosyal çevrede diğer insanlarla uyum içerisinde yaşamını sürdürmek için mücadele eden birey; kimi zaman tehdit edilmek, aldatılmak, haksızlığa uğramak, küçük düşürülmek gibi çevresinden kaynaklanan birtakım olumsuz durumlardan dolayı öfkeye kapılmaktadır. Bunun yanı sıra bireyin iradesi dışında gerçekleşen; sevilen birinin kaybı, kalıcı hastalık, taciz, travmatik olaylar gibi bazı durumlar da öfkenin açığa çıkmasına neden olmaktadır.

1.1.4.2.1. Tehdit Edilmek

Tehdit, “gerçekleşmesi failin iradesine bağlı olan ve gelecekte gerçekleşme ihtimali olan bir kötülüğün, fail tarafından gerçekleştirilecek gibi gösterilmesidir.”⁶⁷ Her birey günlük yaşantısı içerisinde kendini güvende hissederek yaşamak ister. Bu güvenin sağlanmadığı durumlarda bireyde oluşan korku, endişe, kaygı ve üzüntü gibi duygular, onun öfkeli bir yapıda olmasına sebep olur. Ayrıca tehdit, onun karar verme ve özgür hareket etme özgürlüğünü kısıtlayarak mağdurun iç huzurunu bozar ve onu endişeye sevk edecek niteliğe bürünür.⁶⁸

1.1.4.2.2. Aldatılmak

Aldatılmak, “bir kişinin karşısındaki kişi ya da kişiler tarafından belli bir çıkar uğruna kandırılması, yanılgıya uğratılması” olarak tanımlanabilir. Her insan sosyal ilişkilerinde güven duygusuna dayalı bir yol çizmek ister. Çünkü karşısındakine şüphe duyarak bu yolu yürümek istemez. Güven duygusunun yitirilmesi, kişide hayal kırıklığı, üzüntü ve öfke gibi birçok negatif duygunun meydana gelmesine sebep olur. Aldatılan insan kendini güvende hissetmez ve elinde olmadan tüm ilişkilerinde aldatılacağı hissiyle hareket eder.

1.1.4.2.3. Haksızlığa Uğramak

Haksızlığa uğramak, “bireyin ilişki içerisinde olduğu kişi veya kişilerden, gösterdiği değere karşılık hak ettiğini düşündüğü değeri ve saygıyı görememesi veya hak etmediği bir muameleyle karşı karşıya kalması sonucunda, kendinde meydana gelen negatif bir duygu durumu”dur. Adaletsizce davrananlara karşı tepki gösteren bireyler,

⁶⁷ Baran Doğan, “Tehdit Edilmek”, (Erişim Tarihi 12.08.2022), <https://barandogan.av.tr/blog/mevzuat/tck-madde-106-tehdit-sucu.html>.

⁶⁸ Baran Doğan, “Tehdit Edilmek”.

zamanla şiddeti artıran tavırlar sergileyebilirler.⁶⁹ Karşılı'ya göre haksızlığa uğranıldığı zaman bireyde meydana gelen öfke duygusu sağlıklıdır.⁷⁰ Çünkü kişi bu gibi durumlar karşısında sessiz kalır ve bu duyguları içine atarsa stres bozukluğu, hazımsızlık gibi bazı sağlık problemleriyle karşı karşıya kalabilir. Haksızlık karşısında duyulan öfke ise bazı durumlarda bu ve benzeri birçok sağlık problemine karşı bir tampon işlevi görebilir.

1.1.4.2.4. Küçük Düşürülmek

Küçük düşürülmek; “bireyin, toplum içerisinde herhangi bir sebepten dolayı başkaları tarafından değersiz gösterilmesi, aşağılanması, hor görülmesi, incitilmesi ve onurunun kırılması” olarak tanımlanabilir. Küçük düşürülmek, insan üzerinde yoğun bir etki bırakan negatif duygulardan biridir. Bu duygu sebebiyle birçok insan, sosyal ilişkilerinde özgüvensizlik ve yetersizlik hissine kapılarak hareket etmektedir. Sürekli olarak bu gibi duygulara maruz kalan insan, zamanla öfke problemleriyle de başa çıkmak durumunda kalmaktadır.

1.1.4.2.5. Sevilen Birinin Kaybı

Ölüm, şüphesiz ki hiç kimsenin kaçamayacağı bir gerçekliktir. İnsan doğar, yaşar ve ölür. Bu süre zarfında insan; çevresiyle pek çok etkileşim ve iletişim içerisine girer. Bunun sonucunda birey, diğer insanlarla duygusal bir bağ inşa eder ve bu bağların kopmaması adına büyük mücadeleler verir. Fakat ölüm, oluşan bu bağların kopmasına neden olan en önemli faktörlerden birisidir. Sevilen ve değer verilen birinin kaybedilmesi sonucu birey, büyük bir hüsrana uğramaktadır. Bunun neticesinde, duygularını kimi zaman üzüntü ve keder şeklinde ortaya koyan birey, kimi zaman da bu duyguları öfke ve inkâr yoluyla dışa vurmaktadır. Onun öfkesi bazen kendine veya aile bireylerine yönelik olurken, bazen de Tanrı'ya veya ölen kişiye yönelik olabilmektedir.⁷¹

1.1.4.2.6. Kalıcı Hastalık

Sağlık; insan hayatının kaliteli ve huzurlu bir şekilde devam edebilmesi için olmazsa olmaz faktörlerden biridir. Sağlığın kötüye gitmesi, insanın yaşam standartlarını asgari seviyeye düşürmektedir. Özellikle kalıcı hastalıklar söz konusu

⁶⁹ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 121.

⁷⁰ Karşılı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 22.

⁷¹ Karşılı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 21.

olduğunda, durumlar içinden çıkılmaz bir hâl almaktadır. Hastalık denildiği zaman akla sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve ruhsal hastalık da gelmektedir. Sağlık, ruhsal ve bedensel alanları da kapsayan bir iyilik halidir. Bu nedenle bedensel bir sıkıntının, insanın duygusal alanına olumsuz yansması kuvvetle muhtemeldir. Özellikle kalıcı hastalıklar karşısında kendini çaresiz hisseden insan, zaman geçtikçe öfkesini yenemez bir duruma gelir. Bu nedenledir ki ölmek üzere olan iki yüzden fazla hastayla çalışmış olan Kübler-Ross, bu hastaların aniden ölmemeleri ve bilinçlerini kaybetmemeleri halinde geçmiş oldukları önemli psikolojik aşamalardan birinin de öfke hali olduğunu belirtmiştir.⁷²

1.1.4.2.7. Taciz

Bir tür şiddet ve istismar çeşidi olan taciz, “bireylerin başkaları tarafından rahatsız edilmesi, sözlü, fiziksel ya da psikolojik olarak saldırıya uğraması” şeklinde tanımlanabilir. Tacizin birçok çeşidi vardır. Özellikle cinsel taciz, günümüzde oldukça yoğun bir şekilde gündem konusu olan bir taciz türüdür. Bireylerin kendi rızaları dışında maruz kaldıkları her türlü davranış, onları huzursuz etmekte ve yaşamlarını sürdürmede büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Tacize maruz kalan bireyler, zaman geçtikçe kişilerarası ilişkilerinde korku, endişe, güvensizlik ve öfke gibi duygularla hareket etmeye başlamaktadır.

1.1.4.2.8. Travmatik Olaylar

Travma; “aile içinde veya dışında şiddet, tutsaklık, işkence, cinsel istismar, patlama, yangın vb. gibi olaylar, ani hastalıklar, ameliyatlar, ani ölümler; ev, iş ve trafik kazaları, plansız gebelikler, soyulma, yaralanma, sakat kalma, boşanma ve ayrılıklar, terk edilme, dışlanma, aşağılanma, iş ve mal kaybı, başarısızlık vb. gibi durumlarla karşılaşan kişileri etkileyen olayların⁷³ kişinin zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal işleyişini ve iyilik halini altüst etmesi”dir. Doğan’a göre ise travma, “bireyin ruhsal ve bedensel varlığını sarsan, çaresizlik duygularını ortaya çıkaran, acı verici, inciten ve yaralayan her türlü olayı adlandırmak için kullanılan bir kavramdır.”⁷⁴ Travmatik

⁷² Elisabeth Kübler-Ross, *Death: The Final Stage of Growth* (New York: Touchstone, 1986), 39.

⁷³ Murat Ekinci, “Travma Yaşayan Hastalarda Stres Belirtilerinin ve Posttravmatik Büyümenin Yordayıcısı Olarak Travmaya Yönelik Bilişlerin İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019), 5.

⁷⁴ Mebrure Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din* (Bursa: Emin Yayınları, 2019), 52.

olaylar, kişi psikolojik yardım almadığı müddetçe onun zihin dünyasını hayat boyu meşgul etmektedir. Bu olayların zihni meşgul edişi sebebiyle birey, günlük yaşamında pek çok sorunla karşılaşmaktadır. Bu bağlamda birey, bir işe başlarken, yuva kurmak isterken ya da ona travmalarını hatırlatacak herhangi bir durumla karşılaşırken hep geri adım atmak istemektedir. Korku, kaygı ve özgüvensizliğin etkisinde kalan bireyin, bu duygulardan sıyrılabilmesi zamanla öfke hissini de beraberinde getirebilmektedir.

1.1.5. Öfkenin Çeşitleri

1.1.5.1. Durumluk Öfke

Ani bir biçimde ortaya çıkan ve kısa süreli olan öfkedir. Durumluk öfke “amaca yönelmiş bir davranışın engellenmesi veya herhangi bir haksızlıkla karşı karşıya kalınması durumunda, bireyin meydana getirmiş olduğu geçici bir duygudur.”⁷⁵ Karslı’ya göre bireyin yaşamış olduğu incinmişlik duygusu, benlik saygısına yöneltilen bir tehdit ya da güvenliğinin tehlike altında olduğunu hissetmesi durumunda ortaya çıkan korku gibi duygular, öfkeye yol açabilmektedir.⁷⁶ Bakıldığı zaman günlük hayatta birçok insan durumluk öfkeyi yaşamaktadır. Zira birey, kimi zaman aile, okul ve iş gibi ortamlarda, kimi zaman da arkadaşlık ilişkilerinde çeşitli olumsuzluklarla karşı karşıya gelebilir. Bu gibi durumlarda tepkisini öfke şeklinde açığa çıkaran birey, kısa bir süre içerisinde içinde bulunduğu öfke halinden sıyrılabilir. İşte bu tür bir öfke, durumluk öfkeye örnek olarak gösterilebilir. Durumluk öfke, süreklilik arz etmediği sürece birey ve çevresi için büyük bir tehdit teşkil etmemektedir.

1.1.5.2. Sürekli Öfke

Yıkıcı öfke olarak da ifade edilen sürekli öfke, insanların öfkelenmeye eğilimli olmalarını ifade eder. Sürekli öfke kısaca “öfkeye yatkınlık”⁷⁷ olarak nitelendirilebilmektedir. Sürekli öfke halinde olma durumu kişide sıklıkla doğal bir tepki halini alır.⁷⁸ Bu öfke çeşitinde, öfke düzeyi yüksek olduğu ve devamlılık arz ettiği için bireyin kendini kontrol etmesi oldukça zordur. Geçtan’a göre bazı insanlar, yalnızlıkla başa çıkmada öfke duygusunu uyuşturucu bir madde olarak kullanırlar ve

⁷⁵ Tatlıhoğlı, Karaca, “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”, 1109.

⁷⁶ Karslı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi*, 26,27.

⁷⁷ Gülin Yazıcı Çelebi, “Öğretmen Adayları ile Polis Adaylarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilllerinin İncelenmesi”, *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6/1 2020): 3.

⁷⁸ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 28.

diğer insanlara karşı hissettikleri sürekli öfke sayesinde kendileriyle yüzleşmekten kaçınırlar.⁷⁹ Sürekli öfke hali, durumluk öfkeye nazaran çok daha fazla tehlike arz etmektedir. Zira bu öfkeye sahip bireylerin, çevreleriyle aralarındaki ilişki, olumsuz yönde devam edeceği için, bu ilişkiler bitme noktasına gelerek bireyi yalnızlığa mahkûm edebilmektedir.

1.1.6. Öfke İfade Şekilleri

1.1.6.1. İç Öfke

Öfkenin içe yönelmesi, insanın öfke duyacağı durumlarla karşı karşıya kaldığında öfkesini içine atması, bastırması veya görmezden gelmeye çalışması olarak açıklanabilir. İçe yönelen öfke bir nevi buz dağının görünmeyen kısmıdır. İnsanların öfkelerini bastırmalarının nedeni, bazen karşılarındaki insanları kırmaktan çekinmeleri, bazen çevresiyle uyum ve huzur içinde yaşamak istemeleri bazen de öfkelerini dışarı yansıtmak cesareti kendilerinde bulamamalarıdır. Öfke duygularını ifade etmekte zorlanan bireyler, içlerinde barındırdıkları kurallar ve tedbirler nedeniyle de öfkelerini bastırabilirler.⁸⁰ Öfkelerini içine atan insanların birçoğu bu duruma o kadar alışmıştır ki bazen öfkeli olduklarının farkına dahi varamazlar ve öfkeli olduklarını kabullenemezler.⁸¹ Öfkelerini içlerine atan bireyler, gündelik hayatı paylaştığı kişiler tarafından anlaşılacak istemler. Fakat karşıdan bakıldığında, bu bireylerin öfkeli oldukları anlaşılacağı için onlara karşı anlayış göstermek oldukça zordur. Öfkesini bastıran bireyler; iletişim kurmama, kendini geri çekme, somurtma, surat asma, küsme biçiminde edilgen tepkilerle⁸² öfkelerini gizlemeye çalışmaktadırlar. Bireyler, öfkelerini içe yönelttikleri zaman herhangi bir sorunun oluşmadığını düşünebilirler. Fakat bu durumu sürekli olarak tekrarlayan bireyler, uzun vadede migren, panik atak, hipertansiyon gibi fizyolojik; depresyon, panik atak ve özgüvensizlik gibi ruhsal veya bilişsel olarak birçok problemle karşı karşıya kalabilir.

⁷⁹ Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994), 63.

⁸⁰ Ebru Akbaş, Gülay Taşdemir Yiğitoğlu, “Anger and Adolescence”, *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 5/1 (2022): 143.

⁸¹ Selime Ergüven, “Aile İçi Duygusal/Psikolojik Şiddeti Önlemede Öfke Kontrolü ve Dinin Rolü” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 54.

⁸² Eyup Zorlu, “Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017), 30.

1.1.6.2. Dış Öfke

Öfkenin dışa yönelmesi “öfkenin sözel veya davranışsal olarak dışarıya aktarılmasıdır.”⁸³ Bu aktarım, kişinin birçok olumsuz durumla karşılaştığında yapması gereken doğal bir durum olmasına rağmen, bunun ileri boyutlara taşınması pek çok problemi beraberinde getirmektedir. Öfkenin ileri boyutta sözel olarak dışa yansıtılması; küfür, bağırma, tehdit etmek, alay etmek, küçümseyici tavırlarla konuşmak gibi birçok şekilde ortaya çıkmaktadır. İleri boyutta davranışsal olarak yansıtılması ise tokat atmak, bıçak veya silah gibi maddelerle yaralamak ya da öldürmek, çevresindeki eşyalara zarar vermek, öfke krizleri geçirmek gibi çeşitli şekillerde kendini göstermektedir. Bireyin öfkesini dışa yöneltmesi, içine atmasından çok daha fazla tehlike arz etmektedir. Çünkü bastırılan öfke, bilhassa kişinin kendi sağlığını tehlikeye atabilecek bir öfke ifade şekliyken, dışa vurulan öfke ise olması gerektiği dozajı aştığı zaman hem kişinin kendine hem de çevresine oldukça zarar verebilecek boyutlara ulaşan bir öfke ifade şeklidir. Bireyin, öfkesini sürekli olarak dışa yansıtması, etkileşim halinde olduğu çevresi tarafından bir müddet sonra rahatsız edici bir durum olarak algılanacağı için ilişkilerini bitirme noktasına getirerek bireyi yalnızlığa sürükleyebilir.

1.1.6.3. Öfke Kontrolü

Öfke ifade tarzlarından biri olan öfke kontrolü, “öfkeyi doğru bir şekilde yönetebilme; gerektiği yerde, gerektiği zamanda ve gerektiği şekilde öfkeyi ifade edebilme yeteneğine sahip olmak” anlamına gelmektedir. Bir diğer ifadeyle öfke, doğal ve işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri dönüşmez ve ceza gerektirir davranışlar biçimine dönüşme ihtimali olan bir duygu⁸⁴ olmasından dolayı, öfkenin yıkıcı boyuta ulaşmadan kontrol altına alınmasının sağlanmasına öfke kontrolü denir.⁸⁵ Bilindiği üzere aile, arkadaşlık, iş ve daha birçok sosyal alandaki ilişkilerde yaşanan birçok problemin arka planında öfke duygusu vardır ve bu duygu, belirtilen ilişkilerin bitme noktasına gelmesinde önemli bir yere sahiptir. Bu sebeptendir ki öfkenin kontrol edilmesindeki temel amaç, kişiyi şiddetten uzak bir biçimde kendine veya çevresindeki varlıklara zarar vermeden öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etmesini

⁸³ Yazıcı Çelebi, “Öğretmen Adayları ile Polis Adaylarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilllerinin İncelenmesi”, 5.

⁸⁴ Soykan, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, 23.

⁸⁵ Feyzullah Eroğlu, Şeyda İrdem, “Örgütlerde Öfke Olgusu ve Öfke Yönetimi”, *Yenifikir Dergisi*, 7/17 (2016): 30.

sağlamaktır.⁸⁶ Öfke kontrolü denince akla öfkeyi içe atmak, yok saymak veya bastırmak gelmemelidir. Zira sevgi, korku ve üzüntü kadar doğal olan öfke duygusu, sağlıklı bir şekilde ifade edilmeyip sürekli bastırılırsa, bunun neticesinde öfke zamanla kendini bireyde hastalık, sinir krizleri, saldırganlık gibi daha şiddetli ve çevresine zarar verici bir şekilde gösterebilmektedir. Soykan'a göre öfkenin sağlıklı bir biçimde deneyimlenip yönetilebilmesi için öncelikle kabul edilmesi ve daha sonra ise nedenlerinin ve biçimlerinin anlaşılması gerekir. Buna yönelik de saldırgan şekillerde dışa vurulan öfkenin kontrol edilmesi gerekir.⁸⁷ Öfke kontrolü, bünyesinde anormal bir öfke barındıran her bireyin tek başına sağlayabileceği bir öfke ifade şekli değildir. Dolayısıyla bireyin psikolojik veya manevi destekle, egzersizlerle ya da çeşitli tekniklerle öfkesini kontrol altında tutmayı başarabilmesi gerekmektedir.

1.2. Dinî Gelenekte Öfke

1.2.1. Kur'an-ı Kerim'de Öfke

Son semavi din olan İslâm'ın kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim'de öfke ile ilgili birçok ayet bulunmaktadır. Bu ayetlerde, Allah ve elçilerinin öfkesi, müminlerin öfkesi, kâfirlerin öfkesi gibi pek çok farklı öfke çeşitlerinin yanı sıra, öfkenin kontrol edilmesine yönelik tavsiyeler de bulunmaktadır. Örneğin Kur'an'da "De ki: Allah katında cezası bundan daha kötü olanları size haber vereyim mi? Onlar, Allah'ın lânetlediği ve gazabına uğrattığı, içlerinden maymunlar ve domuzlar çıkardığı kimseler ile şeytanlara tapan kimselerdir. İşte bunların yeri daha kötüdür ve onlar doğru yoldan daha çok sapmışlardır"⁸⁸ buyrulurken Allah'ın öfkesinden bahsedilmektedir. Bu ayette, öfkenin karşılığı olarak gazap⁸⁹ kavramı kullanılmıştır. Başka bir ayette ise takva sahiplerinin de öfkelenebileceklerine dair "Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah, iyilik edenleri sever"⁹⁰ şeklinde ifadeler bulunmaktadır. Bu ayette öfkenin yerine kullanılan gayz, öfkeye nazaran daha şiddetli, sırf kalpte ve hışım şeklinde oluşan bir duygudur.⁹¹ Bir diğer

⁸⁶ Karşlı, "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi", 56.

⁸⁷ Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", 19.

⁸⁸ (Kur'an-ı Kerim, Mâide, 5/60).

⁸⁹ Bu kavram, "Öfke ile İlişkili Kavramlar" başlığı altında incelenmiştir.

⁹⁰ (Kur'an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/134).

⁹¹ Hayati Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 1999), 114.

deyişle gayz, “hoşlanmadık bir şeye karşı insanın heyecanlanması, öfkelenmesi, kızgınlık duyması” gibi anlamlara gelmektedir.⁹²

Kur’an-ı Kerim’de peygamberlerin de insani bir tavır olarak öfkelenmelerine dair birçok ayet bulunmaktadır. Örneğin, A’râf suresinde “Musa, kavmine kızgın ve üzgün olarak döndüğünde, “Benden sonra arkamdan ne kötü işler yaptınız! Rabbinizin emrini beklemeyip acele mi ettiniz?” dedi. (Öfkesinden) levhaları attı ve kardeşinin saçından tuttu, onu kendine doğru çekmeye başladı...”⁹³ şeklinde Musa peygamberin öfke durumundan bahsedilmiştir. Bu ayette de gazap kavramı, öfkenin muadili olarak kullanılmıştır.

Kâfirlerin öfkelerine yönelik ise Kur’an’da “Ey iman edenler! Sizden olmayanlardan hiçbir sırdaş edinmeyin. Onlar size fenalık etmekten asla geri kalmazlar. Hep sıkıntıya düşmenizi isterler. Onların kinleri, konuşmalarından apaçık ortaya çıkmıştır. Kalplerinde gizledikleri ise daha büyüktür. Eğer düşünürseniz size ayetleri açıkladı”⁹⁴ buyrulmuştur. Burada öfke kavramını temsil eden buğz kelimesi bulunmaktadır ki bu kavram, TDK’ya göre “kin beslemek, nefret etmek”⁹⁵ anlamlarına gelmektedir. Görüldüğü üzere Müslümanlar için bir hidayet rehberi olan Kur’an-ı Kerim’de öfke duygusu ile ilgili pek çok ayet bulunmaktadır. Öfkenin yanı sıra öfkenin kontrol edilmesine yönelik de yine birçok ayetin olduğu görülür. İlgili ayetler, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi” başlığı altında incelenecektir.

1.2.2. Hadislerde Öfke

Kur’an-ı Kerim’den sonra İslâm’ın ikinci kaynağı, Hz. Muhammed’in sözleri ve davranışlarıdır. O, çevresinde bulunan insanları öfkelerini yenmeleri ve kontrol etmeleri hususunda her zaman uyarmıştır. Zira öfkenin hâkim olduğu bir toplum içerisinde barış dini olan İslâm’ın yayılması ve bu dinin gerekliliklerinin yerine getirilmesi bir hayli zor olmaktadır. Bundan dolayı Hz. Peygamber, öfke konusunda her zaman itidalli bir yol izlemiştir. O, bir hadisinde “Sizce pehlivan kimdir?” diye sorar. Yanında bulunanlar, “Pehlivan, hiç kimsenin güreşte yenemediği kimsedir” diye cevap verirler. Bunun

⁹² Hatice Sarıtaç, “Ayatler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 46.

⁹³ (Kur’an-ı Kerim, A’râf, 7/150).

⁹⁴ (Kur’an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/118).

⁹⁵ “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Buğzetmek” (Erişim Tarihi 06.08.2022), <https://sozluk.gov.tr>

üzerine Hz. Peygamber, “Hayır öyle değildir; öfkelenildiğinde nefesine hâkim olandır”⁹⁶ şeklinde cevap vererek öfkenin kontrol edilmesi hususunda yanındakileri bilgilendirmiş ve öfkesine hâkim olan kimseleri, cesaret ve gücüyle ön planda olan pehlivanlık vasfına eşdeğer olarak gördüğünü belirtmiştir. Başka bir ifadesinde ise Allah Resulü şöyle buyurmaktadır: “Kim bir öfkeyi, gereğini yapmaya gücü yettiği halde yutarsa Allah kıyamet günü o kimseyi bütün yaratıklara övgü ile tanıtıp meşhur eder.”⁹⁷ Bir diğer hadisinde ise “Öfke şeytandandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır, öyleyse biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın”⁹⁸ şeklinde tavsiyede bulunarak öfke duygusu hakkında gerekli hassasiyeti göstermiştir. Kendi de ümmetine tavsiye ettiği şekilde yaşamış ve bu duygunun kontrol edilmesi noktasında güzel bir örnek oluşturmuştur. Bu konuyla ilgili Enes b. Mâlik “Resulullah’a tam on yıl hizmet ettim. Bana bir defa bile ‘öf!’ demedi. Yaptığım bir şeyden dolayı ‘Niye böyle yaptın?’ demediği gibi yapmadığım bir şey sebebiyle ‘Şöyle yapsan olmaz mıydı?’ da demedi”⁹⁹ diyerek Peygamberimizin öfkeli bir yapıya sahip olmadığına işaret etmiştir. Verilen örneklerde görüldüğü üzere Hz. Peygamber, öfke konusunda sabırlı ve güçlü aynı zamanda da sakin bir tavır sergilemiş ve sergilemeyi de çevresindekilere tavsiye etmiştir.

1.3. Dindarlık Kavramı

1.3.1. Dinin Tanımı

İnsanlığın doğuşuyla eş zamanlı olarak ortaya çıkan ve günümüze kadar önemini hiç yitirmemiş olan din olgusu; insanların ve toplumların gelişmesinde, onların kendi hayatlarına yön verebilmelerinde en önemli faktörlerden biri olmuştur. Kavramsal olarak “adet, huy, itaat, hükmetme, yol, kanun, hukuk, hüküm, hesap günü”¹⁰⁰ gibi anlamlara gelen din kavramı, terim olarak, onu tarif eden ve yorumlayan her insana göre farklılıklar arz etmektedir. Çünkü dinin çok boyutlu bir yapı arz etmesi, geçmişten günümüze uzanan süreç içerisinde, yaşamış olan her toplumun, din kavramından anladığı şeyin farklılık göstermesi ve ayrıca günden güne değişen ihtiyaçlar çerçevesinde bu kavrama yönelik bakış açısının değişmesi gibi durumlar, din hakkında

⁹⁶ Müslim, “Birr”, 106.

⁹⁷ Tirmizi, “Birr”, 74.

⁹⁸ Buhari, “Edep”, 73.

⁹⁹ Buhari, “Edep”, 39.

¹⁰⁰ Günay Tümer, “Çeşitli Yönleriyle Din”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28/1 (1987): 213-216.

somut, genel geçer bir tanımın yapılabilmesini zorlaştırmaktadır. Yaparel de dinin tarifinin yapılabilmesinin zorluğunun ardındaki sebeplerin; dinin mahiyeti, tarif eden kişinin duyuları, dünya görüşü ve meşgul olduğu alanlar bağlamında oluşan kişiliği ve ayrıca tarifi yapıldığı dönemin genel havası veya o anda hâkim olan eğilimler olduğunu belirlemiştir.¹⁰¹ Ancak buna rağmen tarihsel süreç içerisinde dinin tanımlanma çabalarının olduğu görülmektedir. Bu durum, bir anlamda zorunluluk arz etmektedir. Zira insanın dinden ne anladığını ortaya koymadan onun hakkında birtakım düşünceler ortaya koyması pek mümkün değildir. Bu nedenle dinin farklı perspektiften birçok tanımının yapıldığı görülmektedir. Örneğin Otto'ya göre din, "kutsalın tecrübesi"¹⁰²dir. Durkheim, dinin gizem ve doğaüstü kavramlarla tanımlanamayan ve onun kutsal nesneler, inançlar ve ayinler bütününden oluşan bir kavram¹⁰³ olduğuna dikkat çekerken, Berger'e göre ise din, "bir toplumdaki fertlerin en yüksek iyi olarak kabul ettikleri her şeyi" kapsayan bir fenomendir".¹⁰⁴ Farabi ise dini toplumsal bir olgu ve toplumların mutluluğa ulaşabilmesi için zorunlu temellerden biri olarak görürken,¹⁰⁵ Akseki ise bu kavramı "Din, Allahu Teâlâ tarafından vaz' olunmuş bir kanundur. İnsanlara saadet yollarını gösterir, onların saadete erişmelerine delâlet eder, yaradılışlarındaki gaye ve hedefi, Allah'a ne sûretle ibadet yapılacağını bildirir ve insanları hayrolan işlere sevk eder"¹⁰⁶ şeklinde tanımlamıştır.

Din psikolojisinin kurucusu sayılan James, dini kurumsal ve bireysel olarak ikiye ayırmış ve dinin özellikle bireysel yönüne önem vermiştir. O; ibadetleri, ayinleri ve dinsel örgütlenmeleri kurumsal dinin kapsamında değerlendirirken; insanın içsel doğasını, vicdanını ve acziyetini ise bireysel din altında değerlendirmiştir.¹⁰⁷ Ona göre din, "bireylerin kendilerini kutsal kabul ettikleri şeyle bağlantılı gördükleri ölçüde, kendi başlarına sahip oldukları duyguları ve gerçekleştirdikleri davranışları ve

¹⁰¹ Recep Yaparel, "Dinin Tarifi Mümkün mü?", *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9/25 (1987), 405.

¹⁰² Joachim Wach, *Din Sosyolojisi*, çev. Ünver Günay, (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1995), 37.

¹⁰³ Emrah Bozkurt, "Din Kavramı", *Havâss Dergi*, 1 (2017): 14.

¹⁰⁴ Peter L. Berger, "Dini Kurumlar" çev. Adil Çiftçi, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1/9 (1995): 428.

¹⁰⁵ Esra Türksever, Mehmet Çiçek, "Farabi'nin Düşünce Dünyası İçerisinde Din ve Felsefe İlişkisi", *Al-Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2/2 (2018): 23.

¹⁰⁶ Ahmet Hamdi Akseki, *İslâm Dini* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1969), 7.

¹⁰⁷ William James, *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*, çev. İsmail Hakkı Yılmaz, (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017), 39.

deneyimleri”¹⁰⁸ ifade etmektedir. Freud ise, dini bazen saplantı nevrozu, bazen çocukluk arzularının tatmini ve bazen de bir yanılsama olarak değerlendirmiştir.¹⁰⁹ Ona göre, insanların bu saplantılı hallerden kurtulmalarının yolu, bilimsel bilgiden geçmektedir. Freud’un aksine Jung ise dini, “istence bağlı keyfî hareketlerin bir sonucu olmayan dinamik bir varlığa veya etkiye, dikkatli ve özenli bir şekilde uymaktır”¹¹⁰ şeklinde tanımlamıştır. Dine humaniter ve otoriter perspektiften bakan Fromm’a göre ise insanın hangi dine inanıp inanmadığının herhangi bir önemi yoktur. Fromm ayrıca dinin ve tanrının aşkın boyutu ve gerçekliğinden ziyade, onun toplumsal ve insanî bir olgu olması üzerinde durarak, dinlerin bir ihtiyaç olduğunu ifade etmiş ve dinin bireysel ve toplumsal fonksiyonu üzerinde durmuştur.¹¹¹

Yapılan tanımlamalara bakıldığında dinin tarih boyunca farklı şekillerde algılandığı, yaşamın değişik alanlarına hâkim olarak insanların düşünce ve davranışlarını şekillendirdiği görülmektedir.

1.3.2. Dindarlığın Tanımı

“İnsanın iman-amel temelinde ortaya koyduğu dinî tutum, deneyim ve davranış biçimleri, yani dinî yaşantıyı veya dindarca hayatı; inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden bir olgu”¹¹² şeklinde tanımlanan dindarlık, tıpkı din gibi anlaşılması güç olan ve dinden bağımsız bir şekilde ele alınamayan bir kavramdır. Dindeki durağanlığın aksine, dinamik bir yapı içeren dindarlık, Karaca’ya göre insanın Tanrı, âlem ve kendisi ile ilgili üst düzey bir farkındalığını gerektiren bir bilinç değişimidir.¹¹³ Bilincin yanı sıra insanı amel olarak da harekete geçiren dindarlık, günlük yaşantıda kendini her alanda hissettirmektedir. Buna bağlı olarak insanın dindarlığının şekillenmesinde; aile, sosyal çevre, eğitim, sosyo-ekonomik düzey gibi faktörler ön plana çıkmaktadır. Dinler kendi içindeki inanç ve ibadet yapısına göre çeşitli dindarlık şekilleri ortaya koymakta ve dine inanan her insan, dini idrak edip

¹⁰⁸James, *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*, 41.

¹⁰⁹Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 62.

¹¹⁰Carl Gustav Jung, *Psikoloji ve Din*, çev. Raziye Karabey, (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 1998), 6.

¹¹¹Ayten, *Psikoloji ve Din*, 110.

¹¹²Ejder Okumuş, *Gösterişçi Dindarlık* (İstanbul: Özgü Yayınları, 2005), 38.

¹¹³Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011), 73.

yaşantı haline getirirken farklılıklar göstermektedir.¹¹⁴ Bu durum dindarlığın çok boyutlu olması anlamına gelmektedir.

1.3.3. Dindarlığın Boyutları

1.3.3.1. Dindarlığın Enlemsel Boyutları

Din, insan hayatının her alanına uzanan ve bu alanları etkileyen bir olgudur. Pek çok din psikoloğu, dinin ve dolayısıyla dindarlığın insan hayatının hangi boyutlarında ne şekilde var olduğunu tespit edebilmek için bu kavramı boyutlandırma girişimlerinde bulunmuşlardır.¹¹⁵ Bu bağlamda yapılan çalışmalardan birisi de Glock’a aittir.¹¹⁶ Ona göre dindarlık *inanç, bilgi, duygu, uygulama* ve *etki* olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır.¹¹⁷

1.3.3.1.1. İnanç Boyutu

Herhangi bir dine mensup olan insan, o dinin sunmuş olduğu inanç esaslarına inanmak durumundadır. Bu inançlar dinden dine değişebildiği gibi bir dinî gelenek içerisinde de farklılık arz etmektedir. Fakat bu farklılıklara rağmen inançların tüm dinî geleneklerde merkezî bir rolü vardır; yani bir insanın din ile bağ kurması, ilk önce o dinin temel inanç esaslarını kabul etmesi ile başlar.¹¹⁸ Örneğin, İslâm dinine inanan bir insan, öncelikle Allah’ın varlığını ve birliğini, meleklerini, kitaplarını, peygamberlerini ve ahiret gününü kabul ederek dindarlığının inanç boyutunu yerine getirmiş olur. Bu boyutun en önemli yönlerinden birisi, hayatın merkezî noktasını teşkil etmesi ve inananların nihâî anlama dair sorularına cevap vermesidir.¹¹⁹

1.3.3.1.2. Bilgi Boyutu

Bu boyut ilk defa Fukuyama tarafından ileri sürülmüş ve Glock tarafından benimsenerek dindarlığın enlemsel boyutları arasına girmiştir.¹²⁰ Bilgi boyutu, inanç boyutuyla doğrudan ilişkilidir. Zira bir dine inanabilmek için önce o din hakkında az ya da çok bir bilgi birikimine sahip olmak gerekir. Fakat inanç, bilginin yeter şartı

¹¹⁴Ali Köse, Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 111.

¹¹⁵Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2012), 51.

¹¹⁶Karşlı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 82.

¹¹⁷Charles Young Glock, “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine (Dindarlığın Boyutları)”, çev. Faruk Karaca, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3 (2001): 91.

¹¹⁸Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 44.

¹¹⁹Köse, Ayten, *Din Psikolojisi*, 113.

¹²⁰Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 45.

olmadığı gibi her dinî bilgi de doğrudan doğruya inançla sonuçlanmayabilir.¹²¹ Örneğin, İslâm inancına sahip bir bireyin, Hristiyanlık hakkında bilgi sahibi olması onu Hristiyan yapmaz. Dindarlığın bilgi boyutu hakkında gündelik hayatta toplumun büyük bir çoğunluğunun az ya da çok fikir sahibi olduğu bilinmektedir. Bu nedenledir ki küçük çocuklar bile yetiştikleri toplumun inanç sistemleri hakkında az ya da çok bir bilgiye sahiptirler. Örneğin, Müslüman bir çocuk namaz, seccade, minare gibi dinî motifler hakkında bilgi sahibidir.

1.3.3.1.3. Duygu Boyutu

Birçok duyguyu içerisinde barındıran ve oldukça kapsamlı olan dinî duygu,¹²² bireyin din ile yakın teması sonucu yaşadığı korku, sevgi, umut, umutsuzluk ve iyimserlik gibi duygu spektrumunu ifade eder. Her birey, duygu boyutunu farklı yoğunlukta ve farklı hisler içerisinde yaşar ve bu boyut, tamamen kişiye özgü bir yapı arz eder. Örneğin, namaz kılan bireyler korku, huzur, mutluluk hissedebildiği gibi hiçbir duygu da hissetmeyebilir. Ancak aynı kişi, farklı zamanlarda bu duyguların hepsini de hissedebilir. Dinî duygunun diğer boyutlar gibi tam olarak anlaşılabilmesi için, diğer boyutlarla birlikte ele alınması oldukça önemlidir.

1.3.3.1.4. Uygulama Boyutu

Uygulama boyutu; ibadet, ritüel ve amel boyutu olarak da ifade edilmektedir. Çoğu dinler, kendi müntesiplerine yerine getirmeleri gereken birtakım ritüeller sunmaktadır. Bireyler, inandıkları dinin gereklerini kendi imkânları doğrultusunda mümkün olduğunca yerine getiriyor olsalar bile bazı durumlarda bu ritüelleri terk edebilirler. Örneğin, Hristiyanlıkta her pazar kiliseye giden Hristiyanlar olduğu gibi gitmeyen Hristiyanlar da mevcuttur. Dinî uygulamalar, bireyin dinî bilincini her an canlı tutan bir işleve sahiptir. Aksi halde, dinî uygulamalar tarafından canlandırılmayan dinî bilincin her an zayıflama, ardından da yok olma ihtimali bulunmaktadır.¹²³

1.3.3.1.5. Etki Boyutu

Dinler, müntesiplerinin duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik birtakım tavsiye, emir ve yasaklar getirerek onların hayatlarını düzenlemeye çalışır. Dindar birey,

¹²¹ Mehmet Emin Köktaş, *Türkiye 'de Dinî Hayat: İzmir Örneği* (İstanbul: İşaret yayınları, 1993), 45.

¹²² Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (Samsun: Aksiseda Matbaası, 2000), 105.

¹²³ Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 44-45.

bağlı bulunduğu dinin bu gerekliliklerini yerine getirdiğinde yaratıcısıyla arasında bir bağ meydana gelir. Bu bağ güçlendikçe bireyin duygusal hayatında oluşan etkiler o bireyin bazı tecrübeleri yaşamasına olanak sağlar.¹²⁴ Dinin belirlediği hayat tarzına göre hareket eden bireyler, farkında olarak ya da olmayarak inandıkları değerleri eylemlerine yansıtırlar.¹²⁵ Bu durum ise dindarlığın etki boyutu olarak isimlendirilmektedir. Dindarlığın etki boyutu, diğer dört boyuta nazaran daha farklı ve daha kapsamlı bir boyuttur. Çünkü bu boyutta insanın; dinî inanç, uygulama, duygu ve bilgisinin bütün dünyevi neticeleri, yani etkileri özetlenmektedir.¹²⁶ Sonuç olarak bir davranış dinden bir şekilde esinleniyorsa bu davranış, dinin etki boyutu çerçevesinde değerlendirilebilir.¹²⁷

1.3.3.2. Dindarlığın Motivasyonel Boyutları

Doğduğu andan itibaren birey, dindar bir çevrede ve kültürde yaşamını idâme ettirmektedir. Henüz herhangi bir dine mensup olabilecek bilişsel olgunluğa ulaşmamış birey, buna rağmen çocukluk döneminin bir özelliği olan düşünmeden kabul ve taklit gibi yollarla bulunduğu çevrenin dinî gelenek ve göreneklerinden bir şekilde etkilenmektedir. Bu etkilenmenin sonucunda, onun zihninde dinle ilgili merak, ilgi ve istek oluşmaktadır. Nihayetinde dindarlık serüvenine adım atan birey, artık bu dinin gerekliliklerini yerine getirmeye çalışarak yaşamaktadır. Fakat her insanın dine bağlanma dereceleri, bu dini algılama şekilleri ve en önemlisi de bu dine inanma amaçları ve onu inanmaya yönlendiren güdüler farklılık göstermektedir. Bireylerin dine karşı güdülenmelerini yani dine yönelimlerini pek çok din psikoloğu incelemiştir. Fakat bu yönelimlerin en popülerleri, Allport'un kavramsallaştırdığı “iç güdümlü dindarlık” ve “dış güdümlü dindarlık” sınıflaması olmuştur.¹²⁸

1.3.3.2.1. İç Güdümlü Dindarlık

İç güdümlü dindarlık, hayatı dinî olarak belirleyen ve dini diğer tüm düşüncelerin üzerinde görerek ona tam teslimiyet gösteren bir yönelimdir.¹²⁹ İç güdümlü dindarın duygu, düşünce ve davranışlarındaki en temel motivasyon dindir. Bu

¹²⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 104.

¹²⁵ Karaca, *Din Psikolojisi*, 104.

¹²⁶ Karşlı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi*, 88.

¹²⁷ Karşlı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi*, 89.

¹²⁸ Fatma Gül Cırhinlioğlu, *Din Psikolojisi* (Ankara: Nobel Yayınları, 2010), 61.

¹²⁹ Ali Ulvi Mehmedoğlu, “Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma: İstanbul Örneği” (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999), 39-40.

tip dindarlar için din, bir araç değil amaçtır. İçsel dinî yönelime sahip bireylerde kişisel menfaat ve gösteriş gibi durumlar söz konusu değildir. Aksine bu tip dindarlar, samimiyet ve içtenlik temelinde bir yaşam sürdürürler. Onlar benimsedikleri inançları içselleştirmeye çalışırlar ve bu inançlara tam anlamıyla uyum sağlarlar.¹³⁰ Allport ve Ross’a göre bu yönelime sahip bireyler, ana güdülerini dinde bulurlar. Diğer ihtiyaçlar, ne kadar güçlü olursa olsun, daha az nihai öneme sahip olarak kabul edilir ve bunlar mümkün olduğu ölçüde, dinî inançlarla uyumlu hale getirilirler. Başka bir ifadeyle bir inancı benimseyen birey, onu içselleştirmeye ve sonuna kadar takip etmeye çalışır.¹³¹

1.3.3.2.2. Dış Güdümlü Dindarlık

Bu yönelime sahip bireyler, dini kendi amaçları için kullanmaya eğilimlidirler. Allport ve Ross bu yönelime sahip kişilerin, dini çeşitli şekillerde yararlı bulabildiklerini dile getirmişlerdir. Bununla birlikte araştırmacılar, bu bireylerin; güvenlik ve teselli sağlamak, sosyallik ve dikkat dağıtmak, statü ve kendini haklı çıkarmak gibi konularda dine başvurduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca onlar, benimsenen inancın dış güdümlü dindarlar tarafından hafife alındığını veya daha birincil ihtiyaçlara uyacak şekilde seçici olarak şekillendirildiğini ve bu yönelime sahip bireylerin kendi benliklerinden uzaklaşmadan Tanrı’ya yöneldiklerini belirtmişlerdir.¹³² Gürses, bu yönelime sahip bireylerin, Allah’ı dahi fayda sağladığı ölçüde kullandıklarını iddia ederek, bu konuya Zümer suresinin: “İnsana bir zarar dokunduğu zaman Rabbine yönelerek O’na yalvarır. Sonra kendi tarafından ona bir nimet verdiği zaman daha önce O’na yalvardığını unutur ve Allah’ın yolundan saptırmak için O’na eşler koşar. De ki: Küfrünle az bir süre yaşayıp geçin! Şüphesiz sen cehennemliklerdensin”¹³³ ayetini delil olarak göstermiştir.¹³⁴

1.4. Ev Hanımlarında Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Dindarlık İlişkisi

Doğduğu andan öldüğü ana kadar duygularıyla birlikte var olan insan, hayatının her alanına duygularını yansıtan ve onlardan bağımsız hareket edemeyen bir varlıktır.

¹³⁰ Cırhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, 62.

¹³¹ Gordon W. Allport, J. Michael Ross, “Personel Religious Orientation and Prejudice” *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967): 434.

¹³² Allport, Ross, “Personel Religious Orientation and Prejudice”, 434.

¹³³ (Kur’an-ı Kerim, Zümer, 39/8).

¹³⁴ İbrahim Gürses, *Dindarlık ve Kişilik* (Bursa: Emin Yayınları, 2010), 27-28.

Duyguları sayesinde sosyalleşen ve hayatı olağan akışında yaşamayı başarabilen birey, kimi zaman sahip olduğu bazı duygulardan dolayı sıkıntıya düşebilmektedir. Özellikle bir toplum içinde var olabilme ve o toplumla uyum içinde yaşayabilme çabasının sonucunda insan, zaman zaman öfke, mutsuzluk ve ümitsizlik gibi duygulara kapılabilmekte ve bu duyguları dışarı yansıtabilmektedir. Bakıldığı zaman bu duygular, insan olmanın doğasında var olan ve yeri geldiğinde insanın kendini fiziksel ve ruhsal açıdan koruma altına alabilmesi için gerekli olan duygulardır. Ancak bu duyguların hissedilmesi ve yansıtılması hususunda aşırıya kaçan birey, hem sağlık açısından hem de sosyal ilişkilerin devamı açısından zarar görebilmektedir.

İnsanın sosyal ilişkileri bazı durumlarda onun tahammül sınırını zorlayacak bir nitelik arz etmektedir. Özellikle bazı meslek gruplarında bu durum daha da belirginlik kazanmaktadır. Her ne kadar ev hanımlığı, bir meslek olarak kabul edilmese de ev hanımları da bu kategoride değerlendirilebilir. Zira toplumları oluşturan en küçük ve en temel yapı olan aileyi bir arada tutan ve sağlıklı toplumların meydana gelmesini sağlayan güç, annelik içgüdüsüne sahip olan kadındır. Kadınların vermiş oldukları emekler ve göstermiş oldukları mücadeleler sayesinde nesiller, sağlıklı bir şekilde yetişmekte ve toplumlar ilerleyebilmektedir. Bu nedenle ev hanımlığının da bir meslek olarak kabul edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Zira bu durum, ev hanımları olarak nitelendirilen kadınlar için bir sorun teşkil edebilmektedir. Bununla birlikte ev hanımlarının en temel sorunlarından birisi de yaptığı üretimin gözükmeyişidir. Esasen bu durum, ev hanımlığının ağır bir işçilik olduğunu göstermektedir. Zira ev hanımları için herhangi bir mesai kavramı söz konusu değildir. Bu anlamda ev hanımlığı, yirmi dört saat süren bir hizmeti içermektedir.¹³⁵ Bu hizmeti küçümsemek, ev hanımlarının bu rolden uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra ev hanımlığı zor bir işçilik olduğu kadar aynı zamanda zor bir hizmettir. Zira ev hanımlarının üretiminin meyveleri, ancak yıllar sonra iyi çocuk yetiştirmek şeklinde kendini göstermektedir. Ancak ev hanımlarının yaptıkları işin sonuçları, kısa vadede pek görülmediği için ev hanımlarının çalışması çok fazla önemsenmemektedir. Bununla birlikte, erkeğin yapmış olduğu işler ise maaş, ücret ya da kâr gibi somut bir şekilde geri döndüğünden, onun işi

¹³⁵ Nevzat Tarhan, *Kadın Psikolojisi* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2013), 171.

önemsenmektedir.¹³⁶ Bu durum, ev hanımlarını psikolojik olarak olumsuz etkilemekte ve aile içinde yaşanan problemlere karşı öfke toleransını zafiyete uğratabilmektedir.

Ev hanımlığı, sosyal ilişkilerin küçük bir modelini oluşturan aile içerisinde icra edildiği için kadınlar, bu ilişki ağından kaynaklanan ve insanın tahammül sınırını zorlayan birtakım olumsuzluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle küreselleşmeyle birlikte aile etrafında oluşan değer yargılarının bir tür değişime uğrayarak aile içi problemlerin artması,¹³⁷ ifade edilen zorlukları bir kat daha artırmaktadır. Yeni dünya düzeniyle birlikte geleneksel olarak kadına biçilmiş olan roller değişmeye başlamakta ve bireyselliğin ön planda olduğu bir yaşam şekli ortaya çıkmaktadır. Bu yaşam şekliyle birlikte kadın, kendini sadece aile içi görev ve sorumluluklarından ibaret bir hizmetkâr olmayı değil; aynı zamanda aile dışında sosyal bir hayatı olan ve arzuları doğrultusunda yaşama hakkına sahip olabilen bir birey olmayı istemektedir. Bu istekleri aile bireyleri tarafından saygıyla karşılanmadığında ya da ona bu doğrultuda fırsatlar sunulmadığında, aile içi iletişim problemleri ortaya çıkabilmektedir. Her şeyden önce ev hanımlarının bir birey oldukları unutulmamalıdır. Bu nedenledir ki evde yapmak durumunda oldukları işlerin yoğunluğu dikkate alındığında, bu durum, bir taraftan ev hanımlarını günün büyük bir kısmında meşgul ederken, diğer taraftan ise bu meşguliyetin vermiş olduğu yoğunluk nedeniyle kendine vakit ayıramadığı için ev hanımları sıkıntı ve stres yaşayabilmektedir. Bu durum, doğal olarak onların öfke duygusunu tetikleyebilmektedir. Öfke duygusu genel olarak içe atma (bastırma), dışa yöneltme (saldırganlık) ve kontrol etme olarak üç şekilde ifade edilmektedir. Ancak öfkenin ifade edilen şekilleri aynı ölçüde sağlıklı değildir. Öfkenin saldırganlıktan ziyade düşünce ve duyguları yansıtacak şekilde ortaya konması diğerlerinden daha sağlıklı gözükmetedir.¹³⁸ Bununla birlikte öfkenin içe atma şekli bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyeceği gibi saldırganlık şeklinde dışa vurulması da o ölçüde olumsuz etkilere sahip olabilir. Zira öfkenin saldırganlık şeklinde dışa vurumu, sosyal bir varlık olan insanın ve dolayısıyla ev hanımlarının kişiler arası ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

¹³⁶ Tarhan, *Kadın Psikolojisi*, 247.

¹³⁷ Arif Durğun, “Türkiye’de Aile İçi Sorunlara Yönelik Sosyal Politikalar ve Şiddetin Önlenmesi“, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8/1 (2018): 1.

¹³⁸ Karşlı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 51.

Evlilik müessesesi her ne kadar pozitif duygularla kurulmuş olsa da gerek yaşanan çağın getirmiş olduğu problemler, gerek günlük hayatta karşılaşılan problemler bu müessese içerisinde birtakım negatif duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Zira “aile içi ilişkilerde uyumun olduğu kadar çatışmaların da yaşanması sosyolojik bir gerçekliktir.”¹³⁹ Örnek olarak denilebilir ki; evin sorumluluklarının büyük bir kısmını üstlenen ev hanımlarının, eşi ve çocuklarından gereken değeri görmemesi, işten eve gelen babanın aile bireyleriyle vakit geçirmek yerine zamanını telefon ve televizyon gibi teknolojik aletlerle geçirmesi, çocukların bakımında babanın pasif kalması, çocukların okul dersleriyle meşgul olmak yerine, sosyal medyada zaman öldürmesi ve ekonomik sıkıntılar gibi nedenler, aile içi çatışmalara sebep olmaktadır. Aile içi çatışmaların yaşanmasına sebep olan faktörlerden birinin ise öfke duygusu olduğu düşünülmektedir.¹⁴⁰ Bu nedenle öfkenin kontrol edilerek ifade edilmesi evliliklerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için oldukça önemli bir meseledir.

İnsanlığın gündemini meşgul eden ve sosyal ilişkilerde varlığını keskin bir şekilde açığa çıkaran öfke duygusu, dinlerin de üzerinde durmuş olduğu bir olgudur. Öfke hakkında birtakım açıklamalar ve tavsiyelerde bulunan dinler, müntesiplerinin günlük hayatta daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri yönünde büyük önem arz etmektedir. Konuya ev hanımları perspektifinden bakıldığında, dindar ev hanımları, gündelik hayatta kendilerini çokça meşgul eden öfkeleri hususunda dinden yardım almakta ve bu sayede sağlıklı ve huzurlu bir aile hayatı yaşayabilmeyi temenni etmektedirler. Zira din, sağlamış olduğu manevi yardım ve destek ile olumsuz yaşam olaylarında ortaya çıkan depresyon, umutsuzluk ve öfke gibi duygularla başa çıkabilme konusunda ev hanımlarına yardımcı bir fonksiyon üretir.¹⁴¹ Bunun yanı sıra ev hanımları dinî inançları sayesinde güçlü bir motivasyona sahip olarak karşılaştıkları problemlerle başa çıkmayı başarabilmekte ve stres, öfke ve depresyon gibi duygulardan kendilerini koruyabilmektedirler.¹⁴² İslâm dininin en temel iki kaynağı olan Kur'an ve hadislerde öfke kavramına yer verilmekte ve öfkenin kontrol edilmesi gereken bir

¹³⁹ Aylin Görgün Baran, “Türkiye’de Aile İçi İletişim Ve İlişkiler Üzerine Bir Model Denemesi“, *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1/1(2004): 31.

¹⁴⁰ Ergüven, “Aile İçi Duygusal/Psikolojik Şiddeti Önlemede Öfke Kontrolü ve Dinin Rolü”, 139.

¹⁴¹ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 104.

¹⁴² Hüseyin İ. Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10/2 (2010), 248.

duygu olduğu ifade edilmektedir.¹⁴³ Bu doğrultuda ev hanımları, öfkenin zarurî durumlar dışında ortaya çıkmasının dinen sakıncalı olduğunun bilinciyle hareket ederek öfkelerini kontrol altında tutmaya çalışmaktadırlar.

Ev hanımları, aile bireyleriyle yaşamış oldukları problemler sonucunda öfkelerini hakaret veya fiziksel şiddet şeklinde dışa vurduklarında, eşlerinin ya da çocuklarının rencide olmasına ve üzülmesine yol açabilirler. Bu durum karşısında onlar, günah işlediklerini, kul hakkına girdiklerini ve Allah tarafından cezalandırılacaklarını bildikleri için pişmanlık duyarak daha kontrollü bir şekilde davranabilmektedirler. Ayrıca onlar, dindar olmanın, beraberinde birçok sorumluluğu getirdiğinin de bilincindedirler. Samimi bir dindar; ahlâklı yaşamının, hiçbir canlıya mecbur kalmadıkça zarar vermemenin, kin gütmemenin farkında olarak yaşamaya gayret göstermektedir. Ancak öfke ve saldırganlık gibi duyguların, bahsi geçen müspet duygu ve davranışlara zarar vereceğini bilen bir ev hanımı, öfke gibi negatif duygulardan uzaklaşmak için mücadele gösterecektir. Konuyla ilgili olarak Kur'an'da geçen "Yemin edip duran, aşâğılık, daima kusur arayıp kınayan, durmadan söz taşıyan, iyiliği hep engelleyen, saldırgan, günaha dadanmış, kaba saba; bütün bunların ötesinde bir de soysuz olan kimseye mal ve oğulları var diye, sakın boyun eğme"¹⁴⁴ ayeti, bu mücadeleyi gösteren ev hanımları için bir uyarı ve örnek teşkil edebilir. Ayrıca Hz. Peygamber'in "Müslüman, diğer Müslümanların elinden ve dilinden emin olduğu kimsedir"¹⁴⁵ hadisi de ev hanımlarının yaşantılarını bu yönde şekillendirebilmeleri hususunda onlara yardımcı olmaktadır.

Ev hanımları, yapmış oldukları ibadetler sayesinde de öfkelerini kontrol edebilmektedirler. Örneğin namaz kılan bir kadın, namazın insanı hayasızlıktan ve kötülükten koruduğuna dair ayeti¹⁴⁶ bildiğinde bu ayetin gerektirdiği gibi yaşamaya gayret gösterebilir. Oruç ise, bireyin hâl ve hareketlerini kontrol etmesini sağlayan ve kimseyi incitmemeye çalışmasında büyük rol oynayan bir ibadettir. Bu yüzden oruç tutan ev hanımlarının öfke, nefret gibi duygulardan uzak durma ihtimali artmaktadır. Sadaka vermek ise bireyler arasındaki yardımlaşma, dayanışma gibi güzel duyguların yayılmasını sağlayarak kıskançlık, bencillik gibi duyguların azalmasında etkili olan bir

¹⁴³ (Kur'an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/134); Müslim, "Birr", 106.

¹⁴⁴ (Kur'an-ı Kerim, Kalem, 68/10-14).

¹⁴⁵ Buhari, "İman", 4.

¹⁴⁶ (Kur'an-ı Kerim, Ankebût, 29/45).

ibadettir. Keza kurban kesmek de yardımlaşma ve dayanışmanın sağlandığı ve böylece ortamda pozitif bir havanın oluştuğu ibadetlerden biridir. Bunların yanı sıra düzenli olarak Kur'an'ı mealiyle birlikte okuyan bir ev hanımı; Allah'ın emir, yasak ve tavsiyelerine daha fazla dikkat etmeye özen gösterir. Böylece onun, Allah'ın hoş görmediği öfke, saldırganlık, kin ve nefret gibi duygu ve davranışlardan uzaklaşma ihtimalinin de artacağı düşünülmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Problemler ve Hipotezler

2.1.1. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri

Çalışmanın temel problemi; *ev hanımlarının sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerdir*. Araştırmanın alt problemleri ise şunlardır:

1.Örnekleme grubunun sürekli öfke, öfke ifade tarzları, öfke kontrolü ve dindarlık düzeyleri nedir?

2.Örnekleme grubunun sürekli öfke, öfke ifade tarzları, öfke kontrolü ve dindarlık düzeylerinin ilişkili olduğu faktörler nelerdir?

2.1.2. Hipotezler

Araştırmanın temel hipotezi; ev hanımlarında sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile dindarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkilerin olduğuna yöneliktir. Bunun yanı sıra araştırmada şu hipotezler de test edilmiştir:

2.1.2.1. Sürekli Öfke İle İlgili Hipotezler

1.Örnekleme grubunun sürekli öfke düzeyi yaşa göre azalmaktadır.

2.Örnekleme grubunun sürekli öfke düzeyi, evlilik süresine bağlı olarak yükselmektedir.

3.Örnekleme grubunun sürekli öfke düzeyi, sahip oldukları çocuk sayısına paralel olarak yükselmektedir.

4.Örnekleme grubunda yer alan meslek sahibi olmayanların sürekli öfke düzeyleri, olanlara nispeten daha yüksektir.

5.Eşi çalışmayan kadınların sürekli öfke düzeyleri, diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksektir.

6.Sosyo-ekonomik düzey ile sürekli öfke arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin sürekli öfke düzeyleri yüksektir.

7.Eğitim düzeyi ile sürekli öfke arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyi azalmaktadır.

2.1.2.2. Öfke İfade Tarzlarıyla İlgili Hipotezler

Yaş Değişkeni Bağlamında;

- 1.Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi, yaş ilerledikçe artmaktadır.
- 2.Örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi, yaş ilerledikçe azalmaktadır.
- 3.Örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi, yaşa bağlı olarak yükselmektedir.

Evlilik Süresi Değişkeni Bağlamında;

1.Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi ile evlilik yılı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre evlilik yılı arttıkça ev hanımlarının öfkeyi içe atma düzeyleri de yükselmektedir.

2.Örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi ile evlilik yılı arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre evlilik yılı arttıkça ev hanımlarının öfkeyi dışa vurma düzeyleri azalmaktadır.

3.Öfke kontrolüyle evlilik yılı arasında pozitif yönde bir ilişki olup, evlilik süresi arttıkça ev hanımlarının öfke kontrol düzeyleri yükselmektedir.

Çocuk Sayısı Değişkeni Bağlamında;

1.Çocuk sayısı ile öfkeyi içe atma arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre çocuk sayısı arttıkça örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi yükselmektedir.

2.Çocuk sayısı ile öfkeyi dışa vurma arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre çocuk sayısı arttıkça örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi azalmaktadır.

3.Örneklem grubunun çocuk sayısı arttıkça öfke kontrol düzeyi de yükselmektedir.

Meslek Durumu Değişkeni Bağlamında;

1.Çalışmayan ev hanımlarının öfkelerini içe atma düzeyleri, çalışan ev hanımlarına kıyasla daha yüksektir.

2.Çalışan ev hanımlarının öfkelerini dışa vurma düzeyleri, çalışmayan ev hanımlarına kıyasla daha yüksektir.

3.Çalışan evli kadınların öfke kontrol düzeyleri, çalışmayanlara nazaran daha yüksektir.

Eş Meslek Grubu Değişkeni Bağlamında;

1.Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi, eşlerinin meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup; eşi işçi veya emekli olanların öfkeyi içe atma düzeyleri, diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksektir.

2.Örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi, eşlerinin meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup; eşi çalışmayan veya esnaf olanların öfkeyi dışa vurma düzeyleri, diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksektir.

3.Örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi, eş meslek grubuna göre farklılaşmakta olup; eşi esnaf olanların öfke kontrol düzeyleri, diğer meslek gruplarına kıyasla daha düşüktür

Sosyo-Ekonomik Durum Değişkeni Bağlamında;

1.Sosyo-ekonomik düzeyi orta ve ortanın üstünde olan örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi, diğer gruplara göre daha yüksektir.

2.Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve ortanın altında olan örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi, diğer gruplara göre daha yüksektir.

3.Sosyo-ekonomik düzeyi orta ve ortanın üstü olan örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi, diğer gruplara göre daha yüksektir.

Eğitim Durumu Değişkeni Bağlamında;

1.Eğitim düzeyi ile öfkeyi içe atma arasında pozitif yönde bir ilişki olup, eğitim düzeyi yüksek olan örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi yüksektir.

2.Eğitim düzeyi ile öfkeyi dışa vurma arasında negatif yönde bir ilişki olup, eğitim düzeyi düşük olan örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi yüksektir.

3.Eğitim düzeyi ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde bir ilişki olup, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin öfke kontrolü de yüksektir.

2.1.2.3. Dindarlık ile İlgili Hipotezler

1.Örneklem grubunun dindarlık düzeyi, yaşa bağlı olarak yükselmektedir.

2.Örneklem grubunun evlilik yılı arttıkça dindarlık düzeyi de artmaktadır.

3.Örneklem grubunun çocuk sayısı arttıkça dindarlık düzeyi yükselmektedir.

4.Çalışmayan ev hanımlarının dindarlık düzeyleri, çalışanlara kıyasla daha yüksektir.

5.Eşi emekli olan ev hanımlarının dindarlık düzeyleri diğer gruplara kıyasla daha yüksektir.

6.Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kadınların dindarlık düzeyleri daha yüksektir.

7.Eğitim durumu yükseldikçe dindarlık düzeyi azalmaktadır.

2.1.2.4.Dindarlık ile Öfke İfade Tarzları ve Öfke Kontrolü ile İlgili Hipotezler

1.Örneklem grubunun dindarlık düzeyi yükseldikçe sürekli öfke düzeyi azalmaktadır.

2.Örneklem grubunun dindarlık düzeyi yükseldikçe iç öfke düzeyi azalmaktadır.

3.Örneklem grubunun dindarlık düzeyi yükseldikçe dış öfke düzeyi azalmaktadır.

4.Örneklem grubunun dindarlık düzeyi yükseldikçe öfke kontrol düzeyi de yükselmektedir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modeline uygun betimsel bir çalışmadır. Bu model, olgu ve olayları gözlemleyerek herhangi bir değişiklik yapmadan tespit etmeyi amaçlamaktadır.¹⁴⁷ Araştırmada, ev hanımlarındaki sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının, bazı demografik değişkenler ile dindarlık değişkenine göre açıklanması hedeflenmiştir.

2.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Erzincan il merkezi ile İzmir'in Menemen ilçesinde ikamet eden ev hanımlarıdır. Araştırmanın örneklemini ise belirtilen evrenden tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 667 ev hanımı oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni olarak Erzincan ilinin seçilmesinin birkaç nedeni bulunmaktadır. Her şeyden önce Erzincan'ın kültürel dokusu ve çalışma hayatı bir hayli çeşitlilik arz etmektedir. Bununla birlikte gerek ülkenin farklı coğrafi bölgelerinden memur olarak gelen ev hanımlarının ve memur eşlerinin bu şehirde ikamet etmeleri, gerek mevsimlik işçi olarak gelen ailelerin olması gerekse de farklı amaçlarla Erzincan'a yerleşen ev hanımlarının bulunması, örneklemin demografik çeşitliliğine katkı sunmaktadır. Araştırmanın evrenine İzmir'in Menemen ilçesinin dahil edilmesinin amacı da belirtilen nedenlere matuftur. Araştırma evreninin belirtilen yerlerden seçilmesinin bir diğer nedeni de zikredilen yerlerle bir şekilde bağlantının bulunmasıdır. Bu durum, verilere ulaşmamı bir dereceye kadar kolaylaştırmıştır. Bu bağlamda anket formunun büyük bir kısmı Erzincan'da ikamet eden ev hanımlarına dağıtılmıştır. Formun bir kısmı ise İzmir'in Menemen ilçesinde uygulanmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan ev hanımlarının yaşları 18-40 ve üzeri arasında değişmektedir.

2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Araştırma 18 ile 40 ve üzeri yaş grubu arasındaki bireylerle sınırlıdır.

2.Araştırma verileri, Şubat 2022 – Haziran 2022 tarihleri arasında Erzincan ve İzmir'in Menemen ilçesinde ikamet eden örneklem grubundan toplanmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları, belirtilen zaman kesitiyle sınırlıdır.

¹⁴⁷ Şeyma Dalkılıç, “Duygusal Zekâ ve Dindarlık İlişkisi” (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 8.

3.Araştırmada kullanılan veri seti, bu çalışmada kullanılmış olan “Ok-Dinî Tutum Ölçeği”, “Sürekli Öfke ve İfade Tarzları Ölçeği”nin güvenilirliği ve geçerliliği doğrultusunda yapılmış olan ölçümlerle sınırlıdır.

4.Araştırma; “öfke”, “öfke ifade tarzları” ve “dindarlık” düzeylerini etkileyebileceği düşünülen unsurlarla sınırlıdır.

5.Araştırma, kullanılan yöntem ve tekniklerle sınırlıdır.

2.5. Veri Toplama Araçları

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu kısmında örneklem grubunun demografik özellikleri (yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, meslek grupları, eş meslek grupları, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim durumu) ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.5.2. Ok-Dinî Tutum Ölçeği

“Bilgi”, “duygu”, “davranış” ve “ilişki” olmak üzere toplam dört alt boyuttan oluşan ölçek, Ok tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin bilgi boyutuyla, bireyin sahip olduğu dinî inançla ilgili genel görüşünün nasıl olduğunu ölçmeyi amaçlayan araştırmacı, ölçeğin davranış boyutuyla, kişinin davranışlarının dinî değerler tarafından ne derece yönlendirildiğini; duygu boyutuyla da bireyin dinî inançlarından ne düzeyde etkilendiğini ölçülmeyi amaçlamıştır. Dinî inançta Tanrı’nın merkezî bir yere sahip olduğunu ifade eden araştırmacı, ilişki boyutu ile ise, dindar bireyin Tanrı ile kurduğu ruhsal ilişkili ölçmeyi amaçlamıştır.¹⁴⁸

Madde-toplam puan korelasyon katsayıları, ($r=.52$ ile $r=.76$) arasında değişen ölçek, toplam varyansın %86’sını açıklamaktadır.¹⁴⁹

Her boyutu 2 maddeden oluşan ölçeğin 8 maddesinin her biri için “Hiç Katılmıyorum”, “Az Katılıyorum”, “Yarı Yarıya Katılıyorum”, “Çoğuna Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” seçenekleri bulunmaktadır. Likert Tipi Derecelendirme şeklinde düzenlenmiş olan ölçeğin her bir maddesi, 1’den 5’e kadar değişen

¹⁴⁸ Zafer Cirhinlioğlu, Üzeyir Ok ve Fatma Gül Cirhinlioğlu, *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite* (Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık, 2013), 176.; Üzeyir Ok, “Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011): 531.; Fatih Kandemir, *İlâhî Yardım Çılgılığı: Rabbim Bana Yardım Et* (Ankara: İlâhiyât Yayınları, 2020), s. 23-24.

¹⁴⁹ Ok, “Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması”, 541.

parametrelerde puanlanmıştır. Ancak ölçeğin bilişsel boyutundaki 2 soru analiz yapılırken (1=5, 2=4, 3=3, 4=2 ve 5=1) şeklinde ters çevrilmiştir. Bu haliyle ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 8 iken, en yüksek puan ise 40'tır. Bununla birlikte, bu çalışmada ölçeğin alt boyutları dikkate alınmayarak, dindarlıkla ilgili analizler yapılırken toplam puan dikkate alınmıştır. Dindarlık ölçeğinden alınan yüksek puanlar örneklem grubunun dindarlık düzeyinin yüksek; düşük puanlar ise ilgili grubun dindarlık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

2.5.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından “Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği” olarak geliştirilen ölçek, Özer tarafından, Durumluk Öfke Alt Ölçeği çıkartılarak Türkçeye uyarlanmıştır. “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” şeklinde ülkemiz kültürüne uyarlanan 34 maddelik ölçek, “Sürekli Öfke” (10 madde) ve “Öfke İfade Tarzı” (24 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan “Öfke İfade Tarzı Ölçeği”, *İç Öfke* (8 madde), *Dış Öfke* (8 madde) ve *Öfke Kontrolü* olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.¹⁵⁰

“Hiç”, “Biraz”, “Oldukça” ve “Tümüyle” olarak cevaplanan ölçeğin her bir maddesi, 1-4 arasında değişen parametrelerde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğine aittir. Öfke Tarz Ölçeğindeki 13,15,16,20,23,26,27 ve 31 nolu maddeler İç Öfke; 12,17,19,22,24,29,32 ve 33 nolu maddeler Dış Öfke ve 11,14,18,21,25,28,30 ve 34 nolu maddeler ise Öfke Kontrol boyutuna aittir. Bu haliyle Sürekli Öfke Ölçeğinden alınabilecek en düşük toplam puan 10 iken, en yüksek puan ise 40'tır; Diğer taraftan İç Öfke, Dış Öfke ve Öfke Kontrol Ölçeklerinin her birinden alınabilecek olan en düşük puan 8 iken, en yüksek puan ise 32'dir. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, örneklem grubunun öfke düzeyinin yüksek olduğunu; İç Öfke Ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin bastırılmış olduğunu; Dış Öfke Ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, Öfke Kontrol Ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir.¹⁵¹

¹⁵⁰ A. Kadir Özer, “Sürekli Öfke (Sl-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9/31 (1994): 29-30.

¹⁵¹ Işık Savaşır, Nesrin H. Şahin, *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler* (Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları, 1997), 71-72 ; Karlı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 118.

2.6. İşlem

Araştırmanın amaç ve problemlerine uygun olarak hazırlanan anket formu toplam 59 sorudan oluşmaktadır. Ancak anket formunda yer alan 10 maddelik “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği” ile ilgili sorular herhangi bir analiz işlemine tâbi tutulmamıştır. Çünkü ilgili ölçek, örneklem grubunun içsel dinî motivasyon düzeylerinin etkileyebileceği düşünülen bazı analiz sonuçlarında kullanılabilmek amacıyla ilgili forma dahil edilmiştir. Ancak yapılan analiz sonuçlarında, çok fazla ihtiyaç duyulmadığı için 10 maddelik ölçek analizlere dahil edilmemiştir. Bu nedenle 10 maddelik “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği” çıkartıldığında anket formunda toplam 49 soru bulunmaktadır.

Anket formları için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’na etik kurul onayı için başvuruda bulunulmuştur. İlgili kurulun 24 Şubat 2022 tarihli ve 02 sayılı oturumunda alınan 02/03 kararı ile araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. Ardından uygulama işlemlerine başlanmıştır. Bu amaçla anket formu, Şubat 2022 – Haziran 2022 tarihleri arasında uygulanmıştır. Araştırma için matbu olarak 250 adet form bastırılarak dağıtım yapılmıştır. Anket formunun doldurulması ortalama olarak 10-15 dakika sürmüştür. Uygulama sonunda dağıtılan bu formların 207 adeti araştırmacıya ulaşmıştır. Bu formların 6 tanesi, maddelerinin bir kısmı veya tamamı işaretlenmediği; bazı formlar ise gelişigüzel doldurulduğu için değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Matbu olarak basılan bu anketlerin 201 tanesi değerlendirilmeye tâbi tutulmuştur. Bununla birlikte araştırmada 466 adet elektronik anket hazırlanarak örneklem grubuna ulaştırılmıştır. Bu haliyle çalışmada 201’i matbu ve 466’sı ise elektronik olmak üzere toplam 667 adet anket kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin analiz işlemlerine geçmeden önce, araştırmanın demografik değişkenleri ile ilgili olarak karşılaştığımız bazı problemlerin çözümü için şöyle bir yol izlenmiştir: Şöyle ki hazırlanan anket formlarında 65 yaş ve üzeri seçeneği olmasına rağmen ilgili yaş grubunda yeterli düzeyde deneğe ulaşılamadığı için 65 ve üzeri yaş grubunda olan 10 kişi, 40 ve üzeri yaş grubunda değerlendirilmiştir. Çocuk sayısı, 5 ve üzeri olan 13 kişi, 4 ve üzeri çocuk grubunda; doktor olan 2 kişi ve mühendis olan 2 kişi memur grubunda; emekli olan 12 kişi ve esnaf olan 10 kişi ise diğer grubunda değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, eş meslek

grubunda doktor seçeneğini işaretleyen 12 kişi, memur grubuna aktarılmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi üst grubunda olan 16 kişi, ortanın üstü grubuna dahil edilirken, eğitim durumu okur-yazar olan 10 kişi ilkokul grubuna, diğer grubunda yer alan 14 kişi ise, 7 numaralı seçenekte yer alan “yüksek lisans” grubunun ismi değiştirilerek “lisansüstü” yapılan gruba aktarılmıştır. Bu düzenlemelerden sonra analiz işlemlerine geçilmiştir.

Araştırmanın veri seti, SPSS for Windows 22.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizi ve hipotezlerin test edilebilmesi amacıyla bağımsız değişkenler için “t testi”, “Tek Faktörlü Varyans Analizi- ANOVA” ve “Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi” yapılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyleri belirlenmiştir. Varyans analizi sonucunda, aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunan ortalamalar arasında çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla “Post Hoc LSD” ve “Tukey HSD” testleri kullanılarak farkın kaynağı belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi olarak $p < .05$ kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGU VE YORUMLAR

3.1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

3.1.1. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Tablo 3.1: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş Grupları	N	%
18-22 Yaş	21	3.1
23-39 Yaş	394	59.1
40 ve Üzeri Yaş	252	37.8
Toplam	667	100.0

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi ankete katılanların %3.1’i (21 kişi) “18-22 yaş” grubunda, %59.1’i (394 kişi) “23-39 yaş” grubunda, %37.8’i (252 kişi) ise “40 ve üzeri yaş” grubunda yer almaktadır.

3.1.2. Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Dağılımı

Tablo 3.2: Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Dağılımı

Evlilik Yılı	N	%
1-5 Yıl	166	24.9
6-10 Yıl	123	18.4
11-15 Yıl	97	14.5
16-20 Yıl	84	12.6
21-25 Yıl	83	12.4
26 Yıl ve Üzeri	114	17.1
Toplam	667	100.0

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere ankete katılanların %24.9’unu (166 kişi) “1-5 yıl” süreyle evli olanlar, %18.4’ünü (123 kişi) “6-10 yıl” süreyle evli olanlar, %14.5’ini (97 kişi) “11-15 yıl” süreyle evli olanlar, %12.6’sını (84 kişi) “16-20 yıl” süreyle evli

olanlar, %12.4'ünü (83 kişi) “21-25 yıl” süreyle evli olanlar oluştururken, %17.1'ini (114 kişi) ise “26 yıl ve üzeri”nde evli olanlar oluşturmaktadır.

3.1.3. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

Tablo 3. 3: Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

Çocuk Sayısı	N	%
0	92	13.8
1	126	18.9
2	245	36.7
3	145	21.7
4 ve Üzeri	59	8.8
Toplam	667	100.0

Tablo 3.3'ten anlaşılabacağı üzere ankete katılanların %13.8'ini (92 kişi) “çocuk sahibi olmayanlar”, %18.9'unu (126 kişi) “tek çocuk” sahibi olanlar, %36.7'sini (245 kişi) “2 çocuk” sahibi olanlar, %21.7'sini (145 kişi) “3 çocuk” sahibi olanlar ve %8.8'ini (59 kişi) ise “4 ve daha fazla” sayıda çocuğa sahip olanlar oluşturmaktadır.

3.1.4. Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

Tablo 3. 4: Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

Meslek Grupları	N	%
Çalışmıyor	429	64.3
İşçi	36	5.4
Memur	49	7.3
Öğretmen	79	11.8
Diğer	74	11.1
Toplam	667	100.0

Tablo 3.4'e bakıldığında katılımcıların %64.3'ünü (429 kişi) herhangi bir işte “çalışmayanlar”ın, %5.4'ünü (36 kişi) “işçi” olanların, %7.3'ünü (49 kişi) “memur” olanların, %11.8'ini (79 kişi) “öğretmen” olanların ve %11.1'ini (74 kişi) ise “diğer”¹⁵² meslek gruplarında çalışanların oluşturduğu görülmektedir.

¹⁵² “Diğer” kategorisinde yer alan bazı meslek grupları: Hemşire, özel sektör, aşçı, satış elemanı, muhasebe, işletme, kuaför, yönetici, asistan, Kur'an kursu öğreticisi, mağaza müdürü, terzi.

3.1.5. Katılımcıların Eş Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

Tablo 3. 5: Katılımcıların Eş Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

Eş Meslek Grupları	N	%
Çalışmıyor	21	3.1
İşçi	185	27.7
Memur	130	19.5
Öğretmen	50	7.5
Emekli	50	7.5
Mühendis	26	3.9
Esnaf	106	15.9
Diğer	99	14.8
Toplam	667	100.0

Tablo 3.5’te görüldüğü gibi katılımcıların eşlerinin %3.1’i (21 kişi) “çalışmıyor”, %27.7’si (185 kişi) “işçi”, %19.5’i (130 kişi) “memur”, %7.5’i (50 kişi) “öğretmen”, %7.5’i (50 kişi) “emekli”, %3.9’u (26 kişi) “mühendis”, %15.9’u (106 kişi) “esnaf” %14.8’i ise “diğer”¹⁵³ meslek gruplarında yer almaktadır.

3.1.6. Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Durumuna Göre Dağılımı

Tablo 3. 6: Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Sosyo-Ekonomik Düzey	N	%
Düşük	42	6.3
Ortanın Altı	60	9.0
Orta	428	64.2
Ortanın Üstü	137	20.5
Toplam	667	100.0

Tablo 3.6’den anlaşılabacağı üzere ankete katılanların %6.3’ü (42 kişi) sosyo-ekonomik düzeyi “düşük”, %9.0’u (60 kişi) “ortanın altı”, %64.2’si (428 kişi) “orta” ve %20.5’i (137 kişi) ise “ortanın üstü” grupta yer almaktadır.

¹⁵³ “Diğer” kategorisinde yer alan bazı eş meslek grupları: Polis, akademisyen, güvenlik görevlisi, makine operatörü, boyacı, şoför, özel sektör, hemşire, serbest meslek, mimar, muhasebe, askeri personel, Kur’an kursu öğreticisi.

3.1.7. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Tablo 3. 7: Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	126	18.9
Ortaokul	82	12.3
Lise	162	24.3
Ön Lisans	91	13.6
Lisans	154	23.1
Lisansüstü	52	7.8
Toplam	667	100.0

Tablo 3.7’de görüldüğü üzere katılımcıların %18.9’u (126 kişi) “ilkokul” düzeyinde, %12.3’ü (82 kişi) “ortaokul” düzeyinde, %24.3’ü (162 kişi) “lise” düzeyinde bir eğitime sahipken %13.6’sı (91 kişi) “ön lisans” düzeyinde, %23.1’i (154 kişi) “lisans” düzeyinde ve %7.8’i (52 kişi) ise “lisansüstü” düzeyinde bir eğitime sahiptir.

3.2.Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

3.2.1. Yaşa Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 8: Yaş Gruplarına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Boyutlar	Yaş Grupları	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Sürekli Öfke	18-22	21	3.1	20.14	6.92	
	23-39	394	59.1	20.17 ^b	5.25	b-c
	40 ve Üzeri Yaş	252	37.8	18.63 ^c	5.09	
	Toplam	667	100.0	19.58	5.30	
	p<.05			$F_{(2,664)}=6.732$		

Tablo 3.8’e bakıldığında çalışmaya katılan örneklem grubunun sürekli öfke düzeyinin, yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{(2,664)}=6.732$; $p<.05$). Buna göre 23-39 yaş grubu ev hanımlarının sürekli öfke puanı $\bar{X}=20.17$ iken, 40 ve üzeri yaş grubundaki ev hanımlarının ilgili puanı ise $\bar{X}=18.63$ ’tür. Bu durumda 23-39 yaş grubu bireylerin, 40 ve üzeri yaş grubuna nazaran daha öfkeli bir yapıya sahip oldukları söylenebilir.

Toplumsal hayatta her bireyin yaşa bağlı olarak yerine getirmesi gereken birtakım görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bu bireyler, ilgili görev ve sorumluluklarını yerine getirirlerken birçok zorlukla karşılaşmakta ve bunun sonucunda ise öfke, korku, stres gibi olumsuz duygularla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu

durum, özellikle ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamlarında bariz bir şekilde kendini göstermektedir. Şöyle ki karşı cinsten biriyle tanışma, evlilik ve buna bağlı olarak ortaya çıkan ev işleri ve çocuk bakımı gibi sorumlulukların olduğu bu dönemdeki bireylerin, pek çok zorluklar yaşadığı görülmektedir. Ayrıca, bu dönemdeki bireylerin hayatlarını idame ettirebilmek ve ailelerini geçindirebilmek için bir iş bulma gibi sorumlulukları da bulunabilmektedir. Bununla birlikte belirtilen görev ve sorumluklar, sosyal ilişkileri de bir anlamda zorunlu hale getirmektedir. Tüm bu durumlar, ev hanımları için de geçerlidir. Buradan hareketle ev hanımlarının görev ve sorumluluklarını yerine getirebilme çabalarının gerek içsel gerekse de dışsal engellerle karşılaşması, onlarda öfke duygusunun ortaya çıkmasını tetikleyebilmektedir.

Yaş ilerledikçe ise bireyler, bahsi geçen bu konuların pek çoğunu çözüme kavuşturup nispeten daha istikrarlı bir yaşantıya kavuştukları için öfke, stres ve kaygı gibi duyguları daha az yaşayabilmektedirler. Yapılan bazı çalışmaların, bu durumu desteklediği görülmektedir. Örneğin, antihipertansif¹⁵⁴ kullanan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, bireylerin yaşlanmasına bağlı olarak sürekli öfke düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.¹⁵⁵ Balkaya tarafından yürütülen bir araştırmada da yaşa bağlı olarak öfke düzeyinin azaldığı gözlemlenmiştir.¹⁵⁶ Posner'in de bu yönde bulgulara ulaştığı görülmektedir. Buna göre, yaşın ilerlemesine bağlı olarak erkek ve kadınlarda bulunan testosteron hormonunun azalmasıyla birlikte bireyde öfke, saldırganlık ve cinsel dürtünün azaldığı bulgulanmıştır.¹⁵⁷ Bu durum da evlilerin yaşla birlikte öfke düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Bulgulardan hareketle, “*örneklem grubunun sürekli öfke düzeyi yaşa göre azalmaktadır*” şeklindeki araştırma hipotezinin kısmen doğrulandığı tespit edilmiştir.

¹⁵⁴ Yüksek tansiyon tedavisinde kullanılan ilaç; Türk Dil Kurumu.

¹⁵⁵ Elvan Ulutürk, “Antihipertansif Kullanan Bireylerin Öfke ve Öfke Duygusunu İfade Düzeylerinin Belirlenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006), 65-66.

¹⁵⁶ Feza Balkaya, “Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001), 74.

¹⁵⁷ Richard A. Posner, *Aging and Old Age* (Chicago and London: The University of Chicago Press, 1995), 23.

3.2.2. Evlilik Süresine Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 9: Evlilik Süresine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Boyutlar	Evlilik Süresi	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Sürekli Öfke	1-5 Yıl	166	24.9	20.12	5.44	-
	6-10 Yıl	123	18.4	20.65	5.81	-
	11-15 Yıl	97	14.5	19.48	4.66	-
	16-20 Yıl	84	12.6	18.78	5.59	-
	21-25 Yıl	83	12.4	18.68	4.75	-
	26 Yıl ve Üzeri	114	17.1	18.99	4.98	-
	Toplam	667	100.0	19.58	5.30	-
	p>.05			$F_{(5,661)} = 2.536$		

Tablo 3.9 incelendiğinde, sürekli öfke ile evlilik süresi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir ($F_{(5,661)}=2.536$; $p>.05$).

Geçmişten günümüze evlilik; çiftlerin yaşamlarını birleştirdiği, yeri geldiğinde birlikte gülüp yeri geldiğinde ise zorluklara beraber göğüs gerdikleri bir kurumdur. Bu kurumun sağlıklı işleyebilmesi için karşılıklı olarak sevgi, saygı, sadakat, anlayış ve güven gibi duyguların devamlılığı önem arz etmektedir. Ancak zaman geçtikçe bireylerde var olan bu duygular değişebilmekte, azalabilmekte ya da yok olabilmektedir. Zira evlilik, bireylere yeni bir yaşantı getirmenin yanı sıra birçok sorumluluğu da yüklemektedir. Ekonomik kaygılar, annelik ve babalık deneyimi, aile içi görev dağılımı gibi sorunlar ve sorumluluklar, evliliğin iyi bir şekilde sürdürülebilmesini zorlaştırmaktadır. Özellikle ilk yıllarda çiftlerin evlilikten beklentileri karşılanamadığı zaman birçok çatışma ve hayal kırıklıkları ortaya çıkmaktadır.¹⁵⁸ Bu durum, zamanla bireylerde öfke duygusunu açığa çıkarmaya başlamaktadır. Bu nedenle çiftlerin evlilik yılı arttıkça, sürekli öfke düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir. Fakat ulaştığımız araştırmalar, bu durumu destekleyici sonuçlar üretmemiştir. Örneğin, Tüfekçi Hoşgör'ün evli çiftlerle yapmış olduğu çalışmasında sürekli öfke ile evlilik yılı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.¹⁵⁹ İlgili sonuç, bu çalışmanın bulgularıyla uyumludur.

Buna göre “*Örneklem grubunun sürekli öfke düzeyi, evlilik süresine bağlı olarak yükselmektedir*” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı görülmektedir. Bununla

¹⁵⁸ Seher Aydemir Sevim, “Evlilik İlişisini Geliştirme Programları” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*, 2/11 (1999): 19.

¹⁵⁹ Elmas Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013), 106.

birlikte Tablo 3.9 incelendiğinde, her ne kadar istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmasa da evlilik süresi 1-5 yıl ve 6-10 yıl olanların sürekli öfke düzeylerinin, diğer gruplara göre bir miktar daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Yaptığımız gözlemlerde, evliliklerinin ilk yıllarında çiftlerin hem yaşlarının genel olarak küçük olmasından dolayı öfkeye daha meyilli olmaları hem de evlilikten önceki yaşantılarının rahatlığına alışıp aynı rahatlığı evlendikten sonra bulamamaları gibi sebeplerden dolayı 1-5 yıl ve 6-10 yıl süreyle evli olanların sürekli öfke düzeylerinin kısmen de olsa yüksek olduğu söylenebilir.

3.2.3. Çocuk Sayısına Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 10: Çocuk Sayısına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Boyutlar	Çocuk Sayısı	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Sürekli Öfke	0	92	13.8	20.60	5.95	-
	1	126	18.9	19.60	5.32	-
	2	245	36.7	19.50	5.03	-
	3	145	21.7	19.47	4.92	-
	4 ve Üzeri	59	8.8	18.59	6.02	-
	Toplam	667	100.0	19.58	5.30	-
	p>.05	$F_{(4,662)}=1.407$				

Tablo 3.10'a bakıldığında, katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı ile sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($F_{(4,662)}=1.407$; $p>.05$).

Evlenen bireyler, evliliklerini çocuk yaparak daha huzurlu ve mutlu hale getirmek istemektedirler. Yuvaya yeni bir ses, yeni bir nefes olan bebek, hem bireyler arası ilişkinin ve iletişimin kuvvetlenmesini sağlamakta hem de çiftlere daha önce hiç deneyimlemedikleri anne-babalık duygusunu yaşatmaktadır. Bu nedenle evli çiftlerin çocuk sahibi olmaları, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi açısından önem arz etmektedir. Fakat çocuk sahibi olmak, sadece olumlu duygu ve durumları meydana getirmemektedir. Sorumlulukların artması, çocuğa gerekli bakımı sağlayacak maddi gücün olmaması ve ona iyi bir eğitim sağlayamaması gibi nedenler, eşler açısından olumsuz bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle anneler açısından bakıldığında, ev işlerinin yanı sıra çocukların bakımlarıyla ilgilenmek, onlar için daha zorlu bir süreci ortaya çıkarmaktadır. Çocuk sayısının fazla olması da bu süreci daha da zorlu bir hale getirmektedir. Bu sebepler, ev hanımlarının sürekli öfke düzeylerinin yükselmesine

aracılık etmektedir. Fakat sahip olunan çocuk sayısı ile sürekli öfke düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığını inceleyen araştırmalara bakıldığında, bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin görülmesinin yanı sıra bunun tersi sonuçlar da tespit edilmiştir. Örneğin, Aysan'ın yapmış olduğu çalışmada, sürekli öfke düzeyi ile çocuk sayısı arasında anlamlı yönde bir ilişki bulunmamıştır.¹⁶⁰ Zengin ve Karagün'ün serbest zamanlarda spor yapan bireyler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmasında ise ilgili değişkenler arasında anlamlı yönde bir ilişki tespit edilmiştir.¹⁶¹ Bir diğer anlamlı ilişki de Akgün Şahin'in kemoterapi hastalarına bakım veren aile bireyleri üzerinde yaptığı çalışmasında gözlemlenmiştir.¹⁶² Ancak araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında, ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sonuçların anlamlı düzeyde çıkmamasının sebebi, çalışmamıza katılan deneklerin büyük bir çoğunluğunun Erzincan ilinde ikamet ediyor olmasından kaynaklanabilir. Zira özellikle anketlerin çoğunun Erzincan'daki ev hanımları tarafından doldurulduğu göz önüne alındığında; bu şehirde yaşayan kadınların, içinde bulundukları kültüre bağlı olmalarının bir sonucu olarak daha fazla çocuk yapmayı istemeleri ve ayrıca bu kadınların büyük bir çoğunluğunun herhangi bir işe sahip olmadıkları için çocuk bakımlarıyla daha fazla ilgilenebilmeleri mümkün olduğundan bu durum onlarda sürekli öfke düzeyini yükseltmemiş olabilir. Bu anketin İstanbul, Ankara gibi metropol şehirlerde yapıldığı takdirde ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Çünkü bu şehirlerde ev kiralının pahalılığı, ulaşım gibi ekonomik nedenlerden dolayı ailede sadece erkeklerin çalışması yeterli olmamaktadır. Bu sebeple kadınlar da evin idaresine maddi anlamda ortak olmak istedikleri için çocuk sayısının fazla olması, onları hem evde hem de ev dışında oldukça yoğun bir tempoda çalışmaya maruz bırakarak sürekli öfke düzeylerinin yükselmesine neden olabilmektedir.

Bulgulardan hareketle; *“Örneklem grubunun sürekli öfke düzeyi, sahip oldukları çocuk sayısına paralel olarak yükselmektedir”* şeklindeki araştırma hipotezi desteklenmemiştir.

¹⁶⁰ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 112.

¹⁶¹ Ahmet Zengin, Elif Karagün, “Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeyleri”, *Turkish Studies*, 16/1 (2021): 459.

¹⁶² Zümrüt Akgün Şahin, “Kemoterapi Hastalarına Bakım Veren Aile Bireylerinin Gösterdikleri Tepkiler İle Öfke İfade Tarzlarının Belirlenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009), 32.

3.2.4. Meslek Gruplarına Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 11: Meslek Gruplarına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Boyutlar	Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Sürekli Öfke	Çalışmıyor	429	64.3	19.48	5.29	-
	İşçi	36	5.4	21.08	5.85	-
	Memur	49	7.3	19.97	5.03	-
	Öğretmen	79	11.8	19.84	4.61	-
	Diğer	74	11.1	18.91	5.84	-
	Toplam	667	100.0	19.58	5.30	-
$p>.05$				$F_{(4.662)}=1.165$		

Tablo 3.11 incelendiğinde, katılımcıların meslek gruplarıyla sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($F_{(4.662)}=1.165$; $p>.05$).

Ekonomik açıdan zaman zaman yaşanan bazı problemlerden dolayı aile içerisinde sadece babanın çalışması, o ailenin geçimini sağlaması bakımından yeterli olmamaktadır. Bundan dolayı anne, bir yandan evin sorumluluklarını ve çocukların bakımını üstlenirken, bir yandan da meslek sahibi olarak ailenin ekonomik yükünü azaltmaktadır. Bu durumun, çalışan kadınlar için zorlu ve yorucu bir süreci ortaya çıkarsa da gerek ev dışında yeni bir sosyal çevrelerinin oluşması gerekse de kendilerini geliştirmeleri ve dinamik kalmaları açısından onlara iyi geldiği düşünülmektedir. Çalışmayan ev hanımları ise genel olarak ev içerisinde vakit geçirdiği için hem psikolojik olarak olumsuz etkilenebilmekte hem de ev idaresinin sorumluluklarıyla daha çok içli dışlı oldukları için mental ve fiziksel olarak daha fazla yorgunluk hissedebilmektedirler. Haliyle, öfkeye maruz kalma olasılıkları da çalışan kadınlara nazaran artabilmektedir. Alanyazın tarandığında bu durumu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, Akgün Şahin’in araştırmasında, çalışmayan katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin çalışanlara nazaran daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.¹⁶³ Gürçam’ın yürütmüş olduğu bir araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.¹⁶⁴ Fakat yürütmüş olduğumuz çalışmada, ilgili değişkenler arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

¹⁶³ Akgün Şahin, “Kemoterapi Hastalarına Bakım Veren Aile Bireylerinin Gösterdikleri Tepkiler ile Öfke İfade Tarzlarının Belirlenmesi”, 31.

¹⁶⁴ Çağla Gürçam, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017), 60.

Bu bulgular ışığında “Örneklem grubunda yer alan meslek sahibi olmayanların sürekli öfke düzeyleri, olanlara nispeten daha yüksektir” şeklindeki hipotezimizin doğrulanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte Tablo 3.11’e bakıldığında, işçi grubunda yer alan ev hanımlarının sürekli öfke düzeylerinin diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede olmasa da daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda da çalışma şartlarının ağırlığı, tatmin edici ücretlerin alınamaması ya da mesai süresinin diğer meslek gruplarından daha fazla olması gibi sebeplerin etkisi olabilir.

3.2.5. Eş Meslek Gruplarına Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 12: Eş Meslek Grubuna Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Boyutlar	Eş Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Sürekli Öfke	Çalışmıyor	21	3.1	17.90	4.72	-
	İşçi	185	27.7	19.82	5.34	-
	Memur	130	19.5	19.68	4.74	-
	Öğretmen	50	7.5	20.02	4.00	-
	Emekli	50	7.5	19.94	6.04	-
	Mühendis	26	3.9	18.69	4.60	-
	Esnaf	106	15.9	19.89	5.67	-
	Diğer	99	14.8	18.88	5.92	-
	Toplam	667	100.0	19.58	5.30	-
	p>.05	$F_{(7.659)}=.843$				

Tablo 3.12’ye bakıldığında ev hanımlarının eşlerinin meslek gruplarıyla sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($F_{(7.659)}=.843$; $p>.05$).

Günümüz aile yapılarına bakıldığında evin maddi sorumluluğunu genel olarak erkeğin üstlendiği görülmektedir. Kadının ise daha çok ev işleriyle ve çocuk bakımlarıyla meşgul olduğu bilinmektedir. Ülkemiz geneline bakıldığında işleyişin bu şekilde devam ettiği gözlemlenmektedir. Fakat bu işleyişte yaşanan aksaklıklar, aile içi huzuru bozmaya sebep olabilir. Örneğin, erkeğin çalışmaması durumunda maddi açıdan sıkıntı çekilmektedir. Bunun yanı sıra çalışmayan erkeğin, gününün neredeyse çoğunluğunu evde geçirmesi eşiyle tartışma ihtimalini artırmaktadır. Bu durum, kadınların sürekli öfke düzeylerinin yükselmesine neden olabilmektedir. Bununla birlikte özellikle çalışmayan ev hanımlarının, bir yandan ev ve çocuk idaresiyle uğraşırken bir yandan da eşleriyle sürekli iç içe olmaları, onların kendilerine yeteri kadar vakit ayıramamalarına ve bunun sonucunda da öfke ve stres düzeylerinin

katlanarak artmasına neden olabilmektedir. Konuyla ilgili alanyazın tarandığında, eş meslek grubu bağlamında sürekli öfke düzeyini araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmada ise ilgili değişkenler arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Buna göre “Eşi çalışmayan kadınların sürekli öfke düzeyleri, diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksektir” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklenmediği görülmektedir.

3.2.6. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 13: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Boyutlar	Sosyo-Ekonomik Düzey	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Sürekli Öfke	Düşük	42	6.3	20.28	6.91	-
	Ortanın Altı	60	9.0	20.63	5.43	-
	Orta	428	64.2	19.26	5.05	-
	Ortanın Üstü	137	20.5	19.93	5.39	-
	Toplam	667	100.0	19.58	5.30	-
	P>.05			$F_{(3,663)}=1.754$		

Tablo 3.13’te görüldüğü üzere, katılımcıların sosyo-ekonomik durumları ile sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. ($F_{(3,663)}=1.754$; $p>.05$).

Sosyo-ekonomik düzey, aile içi ilişkilerin olumlu ya da olumsuz bir şekilde yürütmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Çünkü temel ihtiyaçların karşılanması, maddi güç gerektiren olanakların elde edilmesi ve sosyal ilişkilerin yürütülmesi gibi durumlarda sosyo-ekonomik düzeyin önemi ortaya çıkmaktadır. Özellikle bazı dönemlerde ekonomik çalkantılarla birlikte alım gücünün daha da azalması, ailelerde birtakım sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu durum, aile içi bireylerin birbirleriyle olan iletişimini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ev hanımları bağlamında düşünüldüğünde, öfke duygularının temelinde maddi yetersizliklerin olduğu düşünülmektedir. Zira maddi yetersizlikler, ev hanımlarının üstlenmiş oldukları görev ve sorumlulukları yerine getirmekte zorlanmalarına sebep olmaktadır. Bu durum ayrıca, görev ve sorumluluklarının yanı sıra herhangi bir aktiviteye ya da sosyal etkinliklere katılmalarının önünde de bir engel oluşturmaktadır. Bu durum, ev hanımlarında öfke, stres ve mutsuzluk gibi negatif duyguların ortaya çıkmasında ve bu duyguların

beslenerek daha da yıkıcı hale gelmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Literatür incelendiğinde, ilgili değişkenler arasında hem anlamlı hem de nötr ilişkilere rastlanmıştır. Örneğin Gürçam'ın çalışmasında sürekli öfke ile sosyo-ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.¹⁶⁵ Karslı'nın yürütmüş olduğu çalışmasında da benzer sonuçlar bulunmaktadır.¹⁶⁶ Schieman'ın sosyo-ekonomik statü ve yaşam seyrindeki öfke sıklığını ele almış olduğu çalışmasında, ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.¹⁶⁷ Ancak yürütmüş olduğumuz çalışmada ise istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine çıkan ilişkiler tespit edilmemiştir.

Bulgulardan hareketle, “*Sosyo-ekonomik düzey ile sürekli öfke arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin sürekli öfke düzeyleri yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır. Bununla birlikte sosyo-ekonomik düzeyi, düşük ve ortanın altında olanların sürekli öfke düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmasa da diğer gruplardan yüksek olması, sosyo-ekonomik düzeyle öfke arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir.

3.2.7. Eğitim Durumuna Göre Sürekli Öfke İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 14: Eğitim Durumuna Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Sürekli Öfke	İlkokul	126	18.9	19.42	5.77	-
	Ortaokul	82	12.3	19.37	5.41	-
	Lise	162	24.3	19.61	5.07	-
	Ön Lisans	91	13.6	19.53	4.99	-
	Lisans	154	23.1	19.62	5.16	-
	Lisansüstü	52	7.8	20.23	5.73	-
	Toplam	667	100.0	19.58	5.30	-
p>.05				$F_{(5,661)}=.204$		

¹⁶⁵ Gürçam, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, 64.

¹⁶⁶ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 128.

¹⁶⁷ Scott Schieman, “Socioeconomic Status and The Frequency of Anger Across The Life Course”, *Sociological Perspectives*, 46/2 (2003): 217.

Tablo 3.14’te görüldüğü üzere ankete katılan ev hanımlarının eğitim durumlarıyla sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($F_{(5,661)}=.204$; $p>.05$).

Ülkemizde son yıllarda okuma-yazma oranı eskiye nazaran oldukça artış göstermiştir. Bu artışla doğru orantılı olarak; bireylerin kendilerini daha iyi ifade edebilme, geliştirebilme ve neticede hayatlarını daha yaşanılabilir bir şekilde sürdürebilme becerisi de artmaktadır. Okuma-yazmanın kazandırmış olduğu bu katkılar sonucunda ise bireyler arası ilişkiler genel olarak pozitif yönde ilerleme göstermiştir. Bu durum, aile içi ilişkilere de yansımıştır. Eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte kadınların gerek iş hayatına atılmaları gerekse de sosyal hayatta aktif rol oynamaları, onların ev içi sorumluluklarıyla başa çıkabilmede önemli bir katkı sağlamıştır. Kadınların sadece ev içerisinde vakit geçirmesi ya da evin görev ve sorumluluklarıyla karşı karşıya kalması, onların ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum da onlarda öfke duygusunu açığa çıkarabilir. Fakat kendilerine zaman ayırarak eğitimini önemseyen ve gelişime açık olan ev hanımlarının, ev içi sorumluluklara gereğinden fazla vakit harcamaya zamanları kalmayacağından kendilerini daha iyi hissetmeleri ve öfkeye daha az maruz kalmaları mümkün olabilir.

Alanyazın incelendiğinde, eğitim durumu ile sürekli öfke düzeyi arasında hem negatif hem de pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin tespit edildiği görülmüştür. Örneğin, Gürçam’ın yürütmüş olduğu çalışmasında, ilgili değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Buna göre, eğitim durumu yükseldikçe sürekli öfke düzeyi de artmaktadır.¹⁶⁸ Özkamalı’nın 20-30 yaş grubu bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında ise bu değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.¹⁶⁹ Tiftik’in hüküm giyen kadınlar üzerinde yapmış olduğu araştırmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir.¹⁷⁰ Fakat ev hanımları üzerinde yapmış olduğumuz bu çalışmada, ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

¹⁶⁸ Gürçam, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, 61.

¹⁶⁹ Eyyüp Özkamalı, “20-30 Yaş Grubu Bireylerinin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları” (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005), 54-55.

¹⁷⁰ Nurhan Tiftik, “Adam Öldürme Eylemi Nedeniyle Hüküm Giymiş Olan Kadınlarda, Çocukluk Örselenme Yaşantılarına Maruz Kalma Düzeyi, Adil Dünya İnancı ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki

Buna göre, “Eğitim düzeyi ile sürekli öfke arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyi azalmaktadır” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklenmediği görülmektedir.

3.3. Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

3.3.1. Yaşa Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 15: Yaş Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri

Boyutlar	Yaş Grupları	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İç Öfke	18-22	21	3.1	15.80	4.23	-
	23-39	394	59.1	15.64	3.98	-
	40 ve Üzeri Yaş	252	37.8	15.80	3.77	-
	Toplam	667	100.0	15.70	3.91	-
	p>.05	$F_{(2,664)}=.141$				
Dış Öfke	18-22	21	3.1	14.52	5.98	
	23-39	394	59.1	14.05 ^b	3.55	b-c
	40 ve Üzeri Yaş	252	23.7	13.36 ^c	3.62	
	Toplam	667	100.0	13.80	3.69	
	p<.05	$F_{(2,664)}=3.097$				
Öfke Kontrolü	18-22	21	3.1	20.09	5.10	
	23-39	394	59.1	22.02 ^b	4.38	
	40 ve Üzeri Yaş	252	37.8	22.98 ^c	4.36	c-b
	Toplam	667	100.0	22.32	4.43	
	p<.05	$F_{(2,664)}=6.497$				

Tablo 3.15’te görüldüğü gibi, örneklem grubunun yaşıyla iç öfkesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($F_{(2,664)}=.141$; $p>.05$). Yaş değişkeni, bireylerin düşünce ve davranışlarında değişiklikler meydana getirmektedir. Yaşlandıkça bireyler; edindikleri hayat tecrübeleri sayesinde çevrelerinde meydana gelen olaylara daha akılcı bir tavırla yaklaşmaktadırlar.¹⁷¹ Bu nedenle önceden kendilerini öfkeliendiren olaylar karşısında daha fevri ve öfkeli bir şekilde tepki verirlerken yaşla birlikte bu tarz olayları daha sakin bir tavırla karşılamakta veya öfkelerini içlerine atmayı tercih etmektedirler. Bunun yanı sıra hem ruhsal hem de fiziksel açıdan meydana gelen gerilemeden dolayı da yaşlı bireylerin olaylara verecekleri tepkilerde azalmalar olduğu görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı yaşa bağlı olarak öfkeyi içe atma düzeyinin artacağı tahmin

İlişkinin İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012), 118.

¹⁷¹ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 131.

edilmektedir. Fakat konuyla ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, ilgili iki değişken arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı gözlemlenmiştir. Özkan'ın öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisini incelediği araştırması,¹⁷² Gürçam¹⁷³ ve Hoşgör'ün¹⁷⁴ çalışmaları bu duruma örnek teşkil etmektedir. Yürütmüş olduğumuz çalışmada da yaş değişkeni ile iç öfke arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, “*Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi, yaş ilerledikçe artmaktadır*” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanamamıştır.

Tablo 3.15 incelendiğinde yaş değişkeni ile dış öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($F_{(2.664)}=3.097$; $p<.05$). Buna göre 23-39 yaş grubu bireylerin dış öfke puanı $\bar{X}=14.05$ iken, 40 ve üzeri yaş grubu bireylerin ilgili puanı ise $\bar{X}=13.36$ 'dır. Bu durumda 23-39 yaş grubu katılımcıların 40 ve üzeri yaş grubu katılımcılardan daha fazla dışa dönük öfkeye sahip oldukları sonucuna ulaşılabilir. Mutluluk, korku, üzüntü gibi doğal bir duygu olan öfkenin, bireysel varlığın önemli bir parçası olduğu bilinmektedir. Yaşamın ilk yıllarında, özellikle ergenlik döneminde öfke duygusunun daha baskın bir şekilde ortaya çıktığı söylenebilir. Zira bu dönemde, bireylerde meydana gelen hormonal değişiklikler, onların duygu durumlarında pek çok değişiklik ve karmaşıklık meydana getirmektedir.¹⁷⁵ Ayrıca ergen bireylerde görülen bu biyolojik etmenlerin yanı sıra psikolojik ve sosyal açıdan da ortaya çıkan değişimler, onların duygu ve davranışlarını daha hırçın ve daha üst seviyede yaşamalarına neden olmaktadır. Bundan dolayı onların öfke duygularını da genel olarak sözlü veya fiziksel saldırganlık şeklinde açığa vurdukları görülmektedir. Belirtilen bu sebeplerden dolayı yaşamın erken dönemlerinde öfkenin dışa yansıtılma oranı ileriki yaşlara kıyasla daha fazla olabilmektedir.

Literatür incelendiğinde, yaş değişkeniyle öfkenin dışa vurumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğuna dair çalışmalar olduğu gibi ilgili değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren araştırmalar da tespit edilmiştir. Karslı'nın çalışmasında

¹⁷² Osman Özkan, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demiral Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016), 54-55.

¹⁷³ Gürçam, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, 58.

¹⁷⁴ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 99.

¹⁷⁵ Filiz Adana, Hülya Arslantaş, “Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü”, *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12/1 (2011): 57.

yaş arttıkça öfkenin dışa yansıtılma düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁷⁶ Özkan¹⁷⁷ ve Gürçam'ın¹⁷⁸ araştırmalarında ise bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Ev hanımlarıyla yürütmüş olduğumuz çalışmamız sonucunda ise yaşa bağlı olarak öfkenin dışa yansıtılma düzeyinin azaldığı görülmüştür. Buna göre, “*Örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi, yaş ilerledikçe azalmaktadır*” şeklindeki hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

Tablo 3.15'e bakıldığında örneklem grubunun öfke kontrol düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{(2,664)}=6.497$; $p<.05$). Buna göre 40 ve üzeri yaş grubu bireylerin öfke kontrol puanı $\bar{X}=22.98$ iken, 23-39 yaş grubu bireylerin ilgili puanı ise $\bar{X}=22.02$ 'dir. Bu durumda 40 ve üzeri yaş grubu bireylerin, 23-39 yaş grubu bireylere kıyasla öfkelerini daha çok kontrol ettikleri söylenebilir.

Öfke, bireylerde var olan doğal bir duygudur. Bu duygunun ifade ediliş şekillerinden birisi olan öfke kontrolü, öfkenin en iyi ve en doğru şekilde yansıtılmasıdır. Öfke kontrolünün sağlanması, bireylerin yaşlarına ve gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin ergenlik dönemindeki bireylerin hormonlara bağlı olarak vücutlarında meydana gelen değişimler, onlarda öfke duygusunu açığa çıkarmaktadır. Bunun yanı sıra bu dönemin karakteristik özelliklerinden biri de ergenlerin yaşamış oldukları çelişki ve çatışmalardır. Örneğin bağımsızlık arzuları nedeniyle aileleriyle birlikte yaşamayı kabul etmek istememeleri onlarda öfke ve saldırganlık gibi duyguları açığa çıkarabilmektedir.¹⁷⁹ Ayrıca sosyal ilişkilerindeki değişiklikler, evlilik ve meslek seçimine hazırlanma gibi durumlar da onlarda stres ve öfke düzeyinin yükselmesine sebep olabilmektedir. Ergen bireyler, bahsi geçen bu durumlarla karşı karşıya kaldıkları için, gerek yaşlarının küçük olması gerekse de tecrübesizlikleri nedeniyle öfkelerini kontrol etmekte zorlanabilmektedirler. Ergenlik döneminin sona ermesiyle birlikte bireyler, ilk yetişkinlik dönemine adım atmaktadırlar. Onlar bu dönemde meslek hayatına atılma, eş seçme ve yakın arkadaş edinme gibi konularda düzenlerini kurmaya başladıkları için ergenlik dönemine kıyasla

¹⁷⁶ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 130.

¹⁷⁷ Özkan, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 53.

¹⁷⁸ Gürçam, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, 58.

¹⁷⁹ Karaca, *Din Psikolojisi*, 174.

daha az öfkeye maruz kalmaktadırlar. Yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine doğru bireyler hem hayat tecrübesi edinmenin hem ekonomik anlamda yaşamlarını belli bir standarda oturtmanın hem de evliliklerinde huzuru sağlayabilmenin getirmiş olduğu bütünlük hissiyle öfkelerini daha iyi kontrol edebilmektedirler. Başka bir deyişle, bu bireyler, öfke duyacakları bir olayla karşı karşıya kaldıklarında bir gence nazaran öfkelerini daha kolay kontrol altına alabilme yeteneğine sahiptirler. Bu gibi nedenlerle yaşa bağlı olarak öfke kontrol düzeyinin yükseldiği düşünülmektedir.

Literatüre incelendiğinde, ilgili değişkenler arasında anlamlı ilişkinin farklı yönlerde olduğu görülmektedir. Örneğin Tanış, yetişkinlerdeki bağlanma stilleri ile öfke tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, yaşa bağlı olarak öfke kontrol düzeyinin de yükseldiğini bulgulamıştır.¹⁸⁰ Yılmaz'ın İstanbul'da görev yapan ambulans personelleriyle yürütmüş olduğu çalışmasında,¹⁸¹ İmamoğlu'nun öğretmen adaylarının öfkeleri ile bağlanma stillerini incelemiş olduğu araştırmasında¹⁸² ve Akmaz'ın eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında¹⁸³ ise ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre ise bahsi geçen iki yaş grubu arasında anlamlı bir ilişki olup “*Örnekleme grubunun öfke kontrol düzeyi, yaşa bağlı olarak yükselmektedir*” şeklindeki hipotezimizin kısmen doğrulandığı görülmektedir.

¹⁸⁰ Zeynep İrem Tanış, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014), 48-49.

¹⁸¹ Onur Yılmaz, “İstanbul 112 Çalışanlarında Sürekli Öfke Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Kullanılarak Öfke Düzeyi ve Kontrol Edilebilirliğinin Hesaplanması” (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, 2017), 24.

¹⁸² Seval İmamoğlu, “Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2003), 117.

¹⁸³ Nurcan Akmaz, “Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009), 88.

3.3.2. Evlilik Süresine Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 16: Evlilik Süresine Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri

Boyutlar	Evlilik Süresi	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İç Öfke	1-5 Yıl	166	24.9	15.68	3.70	-
	6-10 Yıl	123	18.4	15.58	3.96	-
	11-15 Yıl	97	14.5	15.59	4.04	-
	16-20 Yıl	84	12.6	15.52	4.54	-
	21-25 Yıl	83	12.4	15.86	3.32	-
	26 Yıl ve Üzeri	114	17.1	16.00	3.98	-
	Toplam	667	100.0	15.70	3.91	-
	p>.05	$F_{(5,661)} = .232$				
Dış Öfke	1-5 Yıl	166	24.9	14.25 ^a	3.92	a-e
	6-10 Yıl	123	18.4	14.17	3.89	
	11-15 Yıl	97	14.5	14.11	3.64	
	16-20 Yıl	84	12.6	13.57	3.70	
	21-25 Yıl	83	12.4	12.87 ^e	3.16	
	26 Yıl ve Üzeri	114	17.1	13.34	3.37	
	Toplam	667	100.0	13.80	3.69	
	p<.05	$F_{(5,661)} = 2.383$				
Öfke Kontrolü	1-5 Yıl	166	24.9	21.86	4.37	-
	6-10 Yıl	123	18.4	21.59	4.58	-
	11-15 Yıl	97	14.5	22.00	3.96	-
	16-20 Yıl	84	12.6	22.65	4.78	-
	21-25 Yıl	83	12.4	23.06	4.16	-
	26 Yıl ve Üzeri	114	17.1	23.28	4.51	-
	Toplam	667	100.0	22.32	4.43	-
	p>.05	$F_{(5,661)} = 2.767$				

Tablo 3.16 incelendiğinde, örneklem grubunun evlilik süresiyle iç öfke değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($F_{(5,661)}=.232$; $p>.05$). Evlenen bireyler zamanla eşleriyle aynı çatı altında yaşamaya alışmaktadırlar. Birbirlerinin sevmedikleri huy ve davranışlarını kavga ederek düzeltemeyeceklerini anlayan bireyler, zamanla bu gibi problemleri içlerine atmaya başlarlar. Bunların yanı sıra çocukların bakımı, ekonomik açıdan problemlerin yaşanması ve çiftlerin evlendikten sonra kendilerine vakit ayırma sürelerinin azalması gibi nedenler de onlarda öfke duygusunun açığa çıkmasına sebep olabilmektedir. Fakat bu öfke, ilk başlarda dışa yansıtılarak ifade edilse de zamanla bu ifade ediliş şeklinin işe yaramadığı fark edildiğinde öfke içe atılmaya başlanmaktadır. Bu nedenle evlilik süresi arttıkça öfkeyi içe atma düzeyinin yükseleceği tahmin edilmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde, ilgili değişkenler

arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.¹⁸⁴ Yürütmüş olduğumuz çalışmada da bu doğrultuda bulgulara ulaşılmıştır. Bu sonuca göre “*Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi ile evlilik yılı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre evlilik yılı arttıkça ev hanımlarının öfkeyi içe atma düzeyleri de yükselmektedir*” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklenmediği görülmektedir. Ancak Tablo 3.16’ya göz atıldığında evlilik süresi 26 yıl ve üzeri olan örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyinin diğer gruplara nazaran anlamlı derecede olmasa da daha yüksek olduğu görülmektedir. Buradan hareketle evli kadınların yıllar geçtikçe yaşadıkları problemlerin bir sonucu olarak duydukları öfkeyi daha fazla içlerine attıklarını ifade etmek mümkündür.

Tablo 3.16’ya bakıldığında, örneklem evlilik süresi ile dış öfke değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($F_{(5,661)}=2.383$; $p<.05$). Buna göre 1-5 yıl süreyle evli olan bireylerin dış öfke puanı $\bar{X}=14.25$ iken, 21-25 yıl süreyle evli kalan bireylerin ilgili puanı ise $\bar{X}=12.87$ ’dir. Bulgulara göre 1-5 yıl süreyle evli olan katılımcıların, 21-25 yıl arası evli olanlara nazaran daha fazla dışa dönük öfke düzeyine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çiftler evliliklerinin ilk yıllarında yeni yaşantılarına alışabilme noktasında birtakım problemler yaşayabilmektedirler. Zira evlilikle birlikte bireyler eşlerinin daha önce bilmedikleri bazı özelliklerine veya alışkanlıklarına şahit olmaktadır. Bu durum onların evlilik hakkındaki olumlu düşüncelerini bir nebze de olsa zedeleyebilmektedir. Bunun yanı sıra sosyo-ekonomik gelirin yetersizliği ve eşler arasındaki kültürel farklılıklar gibi etmenler de bireylerin evliliklerinin ilk yıllarında hayal kırıklığı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Bu yüzden çiftler birlikteliklerinin ilk yıllarında öfkelerini daha fazla dışa vurmaktadırlar. Konuyla ilgili literatür tarandığında evlilik süresiyle öfkenin dışa vurumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Tüfekçi Hoşgör’ün yürütmüş olduğu çalışma bu duruma bir örnek teşkil etmektedir.¹⁸⁵ Bu çalışmada ise 1-5 yıl süreyle evli olan kadınların 21-25 yıl süreyle evli olanlara kıyasla öfkelerini dışa vurma düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Buna göre, “*Örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi ile evlilik yılı arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre evlilik yılı arttıkça ev hanımlarının öfkeyi dışa vurma düzeyleri azalmaktadır*” şeklindeki hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

¹⁸⁴ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 106.

¹⁸⁵ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 106.

Tablo 3.16’da görüldüğü üzere ev hanımlarının evlilik süreleriyle öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir ($F_{(5,661)}=2.767$; $p>.05$).

Evlilikle birlikte çiftler, yeni bir hayata adım atmaktadırlar. Bu hayata başlamadan önce evliliğe dair pozitif duygu ve düşüncelerle hareket eden bireyler, evliliklerinin ilk aylarını bu doğrultuda yaşasalar da sonraki süreçlerde birtakım sıkıntılar yaşamaktadırlar. Evliliği üç döneme ayırarak açıklayan Tarhan’a göre ilk dönem, romantik duyguların yaşandığı dönemdir. Bir yıldan daha az süren bu dönemin ardından çiftlerin karşılıklı güç ve kişilik çatışmaları yaşadıkları ikinci dönem gelmektedir.¹⁸⁶ Bu dönemde çiftler, evlilikten umduklarını bulabilme noktasında hayal kırıklığı yaşayabilmektedirler. Başta ekonomik sıkıntılar olmak üzere işsizlik, kültürel farklılıklar, şiddet, annelik-babalık deneyimi, bireylerin kendilerine zaman ayıramamaları ve evlilikten önceki yaşamlarında daha az sorumluluğa sahip olmaları gibi faktörler, çiftlerin öfke duygusunu yoğun bir şekilde yaşamalarına ve bu duygularını kontrol edememelerine sebep olabilmektedir. Bireyler zamanla hem birbirlerine alışarak hem ekonomik problemler için çözümler üreterek hem de evlilik hakkında tecrübe kazanarak öfkelerini daha kontrol edilebilir bir hale getirebilmektedirler. Tarhan’ın bağıllık dönemi olarak adlandırdığı üçüncü dönem belirtilen bu süreçlere denk gelmektedir. Ona göre bu dönemde çiftlerin evlilik öncesi birbirlerine duymuş oldukları aşk hâlâ devam etmektedir.¹⁸⁷ Özetle evlilik süresinin artmasına bağlı olarak kadınların öfke kontrol düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir. Alanyazın tarandığında ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür.¹⁸⁸ En azından bizim ulaşabildiğimiz kaynaklar, bu yönde bir sonuç üretmiştir. Yürütmüş olduğumuz çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Buna göre, “*Öfke kontrolüyle evlilik yılı arasında pozitif yönde bir ilişki olup, evlilik süresi arttıkça ev hanımlarının öfke kontrol düzeyleri yükselmektedir*” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklenmediği görülmektedir.

¹⁸⁶ Nevzat Tarhan, *Son Sığınak Aile* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2014), 73.

¹⁸⁷ Nevzat Tarhan, *Evlilik Psikolojisi: Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2014), 53-54.

¹⁸⁸ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 106.

3.3.3. Çocuk Sayısına Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 17: Çocuk Sayısına Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri

Boyutlar	Çocuk Sayısı	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İç Öfke	0	92	13.8	15.80	3.98	-
	1	126	18.9	15.61	3.82	-
	2	245	36.7	15.35	3.74	-
	3	145	21.7	16.08	3.86	-
	4 ve Üzeri	59	8.8	16.28	4.70	-
	Toplam	667	100.0	15.70	3.91	-
	p>.05	$F_{(4,662)}=1.200$				
Dış Öfke	0	92	13.8	14.21	4.07	-
	1	126	18.9	14.10	3.84	-
	2	245	36.7	13.65	3.51	-
	3	145	21.7	13.25	3.08	-
	4 ve Üzeri	59	8.8	14.54	4.60	-
	Toplam	667	100.0	13.80	3.69	-
	p>.05	$F_{(4,662)}=1.407$				
Öfke Kontrolü	0	92	13.8	22.42	4.56	
	1	126	18.9	21.51 ^b	4.37	
	2	245	36.7	22.04 ^c	4.37	
	3	145	21.7	22.73	4.25	
	4 ve Üzeri	59	8.8	24.05 ^e	4.65	e-b,c
	Toplam	667	100.0	22.32	4.43	
	p<.05	$F_{(4,662)}=3.896$				

Tablo 3.17'ye göz atıldığında katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı ile iç öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($F_{(4,662)}=1.200$; $p>.05$). Çocuk sahibi olmak, ebeveynlerin hem tecrübe etmekten büyük mutluluk duydukları hem de sorumluluğu oldukça fazla olduğu için zaman zaman onları yoran bir deneyimdir. Bu deneyimin ilk yıllarında yaşanan heyecan ve mutluluk, meydana gelen olumsuz durumlara nazaran daha ağır basmaktadır. Çocuk sahibi olmanın getirmiş olduğu sorumluluklar ve çocuk bakımı için gerekli olan maddi-manevi olanakların sağlanmasındaki problemler, bahsi geçen olumsuzluklara örnek teşkil etmektedir. Bireylerin ilk defa çocuk sahibi olduklarında yaşadıkları deneyimler, tecrübesizlikleriyle birleştiğinde onlarda öfke, kaygı, mutluluk, stres ve üzüntü gibi birçok farklı duyguların açığa çıkmasına neden olabilmektedir. İlk çocukları dünyaya geldiğinde anneler, bu duygularla başa çıkmakta zorlansalar da zamanla edinmiş oldukları tecrübelerin sonucunda bahsi geçen duyguları iç dünyalarında yaşamaya başlamaktadırlar. Özellikle çocuk sayısının artmasıyla birlikte sorumlulukların da aynı derecede artması, kadınların öfke duygusunu daha yoğun yaşamalarına neden olabilmektedir. Ancak onlar duygularını açığa vurmanın kendilerine pek de fayda

sağlamadığını anladıklarında, öfkelerini içe atmayı tercih edebilmektedirler. Bu nedenle ev hanımlarının içe dönük öfke düzeylerinin, çocuk sayısının artmasına bağlı olarak yükselmesi kuvvetle muhtemeldir. Fakat konuyla ilgili literatür tarandığında, ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına dair çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Salt'ın yetişkin kadınların tüketmiş oldukları besinlerle öfke arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında¹⁸⁹ ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ele almış olduğumuz anket çalışmasında da bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bulgulardan hareketle “Çocuk sayısı ile öfkeyi içe atma arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre çocuk sayısı arttıkça örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi yükselmektedir” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklenmediği görülmektedir.

Tablo 3.17'ye göre örneklem grubunun çocuk sayısı ile dış öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($F_{(4,662)}=1.407$; $p>.05$). Ev hanımları çocuk sahibi olduklarında, onların hayatları pek çok değişikliğe uğradığı için gündelik yaşantılarını çocuklarına göre planlayıp bu doğrultuda hareket etmeye başlamaktadırlar. İlk çocukla birlikte yeni bir hayata adım atan ev hanımları, yeni hayatlarında tatmış oldukları güzel duygu ve deneyimlerin yanı sıra bazı problemlerle de karşı karşıya kalmaktadırlar. Daha önce de değinildiği gibi bu problemler, ilk defa annelik duygusunu yaşayan kadınların tecrübesizlikleriyle birleştiğinde, özellikle çocuğun nasıl büyütüleceği ve yetiştirileceği hakkında çok fazla bilgileri olmadıklarından, bu durum onlarda duygu spektrumundaki olumsuz duyguların tetiklenmesine sebep olabilmektedir. Çocuğunun ilk kez hastalanışına, ilk kez arkadaşlarıyla kavga edişine, çok hareketli oluşuna şahit olan anneler, bunların yanında bir de ev, iş ve eşle ilgilenebilme sorumluluğuna da sahip olunca, öfke duygusuna kapılabilmektedirler. Haliyle bu öfkelerini ilk etapta kontrol etmeyi başaramayıp çoğunlukla dışa vurarak belli etmektedirler. Ancak zamanla bahsi geçen bu durumlar karşısında tecrübe ve alışkanlık kazanan kadınlar, öfkelerini ya içe atmaya ya da kontrol etmeye başlamaktadırlar. Bununla birlikte ileriki zamanlarda çocuk sayıları artsa bile önceki düşünce ve davranışlarına kıyasla öfkelerini dışa vurma düzeyleri de azalacaktır. Bu sebeplerden dolayı çocuk sayısının artmasıyla beraber ev hanımlarının öfkelerini dışa

¹⁸⁹ Kübra Salt, “Yetişkin Kadınların Tükettikleri Besinler ile Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2013), 43.

vurma düzeylerinin azalacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığına dair çalışmalar bulunmaktadır.¹⁹⁰ Bu çalışmada da örneklem grubunun çocuk sayısı ile öfkelerini içe atma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Buna göre “Çocuk sayısı ile öfkeyi dışa vurma arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Buna göre çocuk sayısı arttıkça örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi azalmaktadır” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Tablo 3.17’ye bakıldığında çalışmaya katılan örneklem grubunun öfke kontrol düzeyinin çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{(4,662)}=3.896$; $p<.05$). Buna göre tek çocuğu olan bireylerin öfke kontrol puanı $\bar{X}=21.51$ iken, iki çocuğu olan bireylerin ilgili puanı $\bar{X}=22.04$, dört ve üzeri çocuğa sahip olanların ilgili puanı ise $\bar{X}=24.05$ ’tir. Bu durumda dört ve daha fazla çocuğa sahip olan ev hanımlarının, bir ve iki çocuğu olanlara kıyasla öfkelerini daha çok kontrol ettikleri söylenebilir. Tabloda dikkat çeken bir diğer bulgu da her ne kadar anlamlılık düzeyine ulaşmasa bile hiç çocuğu olmayanların bir ve iki çocuğa sahip olan ev hanımlarından daha fazla öfke kontrol düzeyine sahip olmalarıdır. Bu durumun, çocuğu olmayan ev hanımlarının, çocuk bakımı gibi büyük bir sorumlulukla karşı karşıya kalmamalarından ve dolayısıyla daha az öfke ve stres gibi olumsuz duygulara kapılmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çocuk sahibi olmak, bir kadının yaşayabileceği en güzel ve en eşsiz duygulardan biri olmasına rağmen, bir o kadar da anneye sorumluluk yüklemektedir. İlk çocukla birlikte anne, daha önce hiç deneyimlemediği şeyleri yaşamaya başlar. Bebeğin geceleri uyumaması, sık sık hastalanması, bakımı için gerekli olan eşyaların temin edilmesi, annenin sosyal hayatının oldukça kısıtlanması gibi sebeplerin yanı sıra, evin idaresi ve eşin sorumluluklarıyla iç içe olma gibi etmenler, kadının hem ruhsal hem de fiziksel sağlığını oldukça zedelemektedir. Çocuğun büyümesiyle birlikte, var olan sorumluluklarına yenilerinin eklenmesi, çocuk yetiştirme konusunda tecrübesiz olan anneyi daha da zorlu bir sürece sokmaktadır. İçinde bulunduğu bu yoğun tempoda onun yorulması ve öfkelenmesi kaçınılmaz bir durumdur. İlerleyen zamanlarda, geçmişe

¹⁹⁰ Salt, “Yetişkin Kadınların Tükettikleri Besinler ile Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”, 43; Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 112.

dönüp baktığında çocuğunu büyütürken yaptığı hataları gören, hatalarından pişmanlık duyan, ders çıkaran ve yeni bir çocuk yapma durumunda aynı hatalara düşmemek adına kendini geliştirmeye çalışan ev hanımı, biraz daha tecrübe kazanmış olmasının verdiği güvenle sonraki çocuklarının yetiştirilmesi hususunda çok daha emin adımlarla ilerlemeye başlamaktadır. Bu durum, onların ruh ve beden sağlıklarını iyileştirebilmelerinde de önemli bir faktördür. Bu nedenlerle o; çocuk sayısı arttıkça, her çocuğunun büyüme sürecinde öğrenmiş olduğu yeni bilgilerle kendinden daha emin ve eskiye nazaran daha sağlıklı düşünen bir kadın olarak hareket etmeye başlamakta ve hissedebileceği her olumsuz duyguda olduğu gibi öfkesinde de kontrollü olmaya daha fazla özen göstermektedir. Konuyla ilgili literatür tarandığında, farklı sonuçlar ortaya koyan araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin Salt'ın çalışmasında öfke kontrolü ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken¹⁹¹ Akgün Şahin'in araştırmasında çocuk sayısının artmasına bağlı olarak öfke kontrol düzeyinin azaldığı şeklinde bir sonuca ulaşılmıştır.¹⁹² Zengin ve Karagün'ün ele almış oldukları çalışmada ise çocuk sayısının artmasına bağlı olarak öfke kontrol düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir.¹⁹³ Bu sonuçların çalışmamızın bulgularıyla da uyumlu olduğu görülmektedir.

Bulgular ışığında, “*Örnekleme grubunun çocuk sayısı arttıkça öfke kontrol düzeyi de yükselmektedir*” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı görülmektedir.

¹⁹¹ Salt, “Yetişkin Kadınların Tükettikleri Besinler ile Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”, 43.

¹⁹² Akgün Şahin, “Kemoterapi Hastalarına Bakım Veren Aile Bireylerinin Gösterdikleri Tepkiler ile Öfke İfade Tarzlarının Belirlenmesi”, 32.

¹⁹³ Zengin, Karagün, “Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeyleri”, 459-460.

3.3.4. Meslek Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 18: Meslek Grubuna Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri

Boyutlar	Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İç Öfke	Çalışmıyor	429	64.3	15.76	3.92	-
	İşçi	36	5.4	16.00	4.85	-
	Memur	49	7.3	14.89	3.14	-
	Öğretmen	79	11.8	16.24	3.93	-
	Diğer	74	11.1	15.21	3.68	-
	Toplam	667	100.0	15.70	3.91	-
	p>.05			F(4.662) =1.259		
Dış Öfke	Çalışmıyor	429	64.3	13.61	3.52	-
	İşçi	36	5.4	14.55	4.74	-
	Memur	49	7.3	14.53	3.26	-
	Öğretmen	79	11.8	14.03	3.75	-
	Diğer	74	11.1	13.82	4.21	-
	Toplam	667	100.0	13.80	3.69	-
	p>.05			F(4.662) =1.202		
Öfke Kontrolü	Çalışmıyor	429	64.3	22.15	4.60	-
	İşçi	36	5.4	22.30	4.88	-
	Memur	49	7.3	21.69	4.05	-
	Öğretmen	79	11.8	23.10	3.78	-
	Diğer	74	11.1	22.93	4.02	-
	Toplam	667	100.0	22.32	4.43	-
	p>.05			F(4.662) =1.366		

Tablo 3.18'e bakıldığında, ev hanımlarının meslek sahibi olup olmamalarıyla iç öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($F_{(4.662)}=1.259$; $p>.05$). Günümüzde herhangi bir mesleğe sahip olan ve olmayan kadınların yaşam biçimleri, sosyal yaşantıları ve psikolojik durumları birbirinden farklılık göstermektedir. Çalışan ev kadınları bağlamında düşünüldüğünde bu kadınların hem ev içinde hem de ev dışında aktif rol oynadıkları görülmektedir. Çalışan kadınlar için bu durum, her ne kadar yorucu bir tempo olsa da kendi ayaklarının üzerinde durmuş olmanın verdiği özgüven ve aktif olmanın sağlamış olduğu üretkenlik, bu kadınların ev ve aile içindeki yaşantılarına da olumlu yönde etki etmektedir. Çalışmayan kadınların ise evin idaresini ve çocukların bakımını genel olarak tek başlarına üstlenmeleri ve bunun sonucunda da kendilerine ve sosyal aktivitelere vakit ayıramamaları, onlarda huzursuzluk ve öfke duygusunu açığa çıkartabilmektedir. Bunun yanı sıra toplumun çalışan kadınları daha çok takdir etmelerinden dolayı, çalışmayan kadınlarda bu durum yetersizlik hissine sebep olabilmektedir. Ayrıca çalışmayan ev hanımlarının ekonomik özgürlükleri

olmadığı için kendilerini daha çok eşlerine bağımlı hissetmeleri de onların özgüvenlerini zedeleyebilmektedir. Bahsi geçen tüm sebepler karşısında çalışmayan kadınlar özgüven eksikliğinin de getirmiş olduğu duygularla öfkelerini içlerine atmayı tercih edebilmektedirler. Konuyla ilgili olarak ulaşabildiğimiz araştırmalara bakıldığında, bahsi geçen değişkenler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.¹⁹⁴ Yürütmüş olduğumuz bu çalışmada da benzer sonuçlar mevcuttur. Buna göre “*Çalışmayan ev hanımlarının öfkelerini içe atma düzeyleri, çalışan ev hanımlarına kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır. Tablo 3.18’e göz atıldığında, öğretmen olan kadınların öfkelerini içlerine atma düzeyleri düzeyde olmasa da diğer meslek gruplarına kıyasla yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin öğrencilerine öfkeleneyeceği durumların çok sık meydana gelmesine rağmen, kendilerine emanet edilen bu çocuklara öfkelerini göstermekten sakındıkları için öfkelerini yutmak zorunda kaldıkları söylenebilir. Bu sebeple öğretmenlerin iç öfke düzeylerinin daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Tablo 3.18 incelendiğinde, örneklemin meslek değişkenleri ile dış öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($F_{(4,662)}=1.202$; $p>.05$). Çalışan ev hanımları, daha önce bahsetmiş olduğumuz gibi çalışma hayatının getirdiği özgüven duygusuyla günlük yaşantılarında kendilerini daha iyi ifade edebilme yeteneğine sahiptirler. Bu durum onların ev yaşantılarında da aynı doğrultuda hareket edebilmelerini beraberinde getirmektedir. Örneğin, evin maddi problemleriyle alakalı daha rahat bir şekilde söz sahibi olabilirler. Üstlendikleri bu misyon, onlara manevi anlamda bir güç getirdiği için hissettikleri duygularını da içlerine atmaktansa bu duyguları daha kolay bir şekilde dışa vurabilirler. Bu yüzden çalışan ev hanımlarının öfkelerini dışa vurma düzeylerinin çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Ancak literatür incelendiğinde ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.¹⁹⁵ Aynı şekilde tarafımızca yürütülen bu çalışmada da anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Buradan hareketle “*Çalışan ev hanımlarının öfkelerini dışa vurma düzeyleri, çalışmayan ev hanımlarına kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklenmediği görülmektedir.

¹⁹⁴ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 103.

¹⁹⁵ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 103.

Tablo 3.18’de görüldüğü gibi, katılımcıların meslek gruplarıyla öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($F_{(4,662)}=1.366$; $p>.05$).

Ev hanımları; ekonomik özgürlüklerini elde etmek, evin masraflarına yardımcı olabilmek veya çocuklarının yaşam standartlarını daha iyi bir seviyeye getirebilmek gibi nedenlerden dolayı çalışmayı tercih edebilmektedirler. Çalışan kadınlar, elde etmiş oldukları maddi gelir sayesinde, gündelik yaşantılarını daha özgür ve istedikleri yönde şekillendirebilme şansına sahiptirler. Bir mesleğe sahip olmanın getirdiği bu olumlu durumlar sayesinde kadınlar, psikolojik açıdan da kendilerini daha iyi hissedebilmektedirler. Bunun yanı sıra çalışmak, kadınlarda bir motivasyon kaynağı olarak da görülebilir. Zira çalışan bir kadın, çocuklarına daha iyi bir yaşam sunabildiğini fark ettiğinde ya da toplum nezdinde takdir edildiğini hissettiğinde işine çok daha istekli bir şekilde devam etmek isteyebilir. İş hayatının yanı sıra, ev içerisinde de aktif rol oynayan ev hanımlarının sorumlulukları fazla olsa da bu kadınlar, çalışmayan kadınlara kıyasla günlerini sosyal ortamlarda ve daha dinamik bir geçirdikleri için öfkelerini daha kontrollü bir şekilde ifade edebilmektedirler. Herhangi bir işte çalışmayan ev hanımları ise gerek ev işleriyle daha fazla iç içe olma gerek sosyal çevre edinememe gerekse de ekonomik özgürlüğe sahip olamama gibi faktörlerden dolayı öfkelerini kontrol edebilmede zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla çalışan kadınların öfke kontrol düzeylerinin çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu düşünülmektedir. İlgili değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara bakıldığında; Bayır’ın yatalak hastalara bakım veren bireylerin öfke kontrolü ve depresyon düzeylerini incelediği araştırmasında, çalışan bireylerin öfke kontrol düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹⁶ Tüfekçi Hoşgör’ün çalışmasında ise devlet memurlarının emekli bireylere kıyasla öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.¹⁹⁷ Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ise ilgili değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Buna göre, “*Çalışan evli kadınların öfke kontrol düzeyleri, çalışmayanlara nazaran daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezi desteklenmemiştir.

¹⁹⁶ Gökçen Sevgi Bayır, “Yatalak Hastalara Bakım Veren Kişilerin Öfke Kontrolü ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016), 46.

¹⁹⁷ Tüfekçi Hoşgör, “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”, 103.

3.3.5. Eş Meslek Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 19: Eş Meslek Gruplarına Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri

Boyutlar	Eş Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İç Öfke	Çalışmıyor	21	3.1	15.66	2.81	
	İşçi	185	27.7	15.93	4.00	
	Memur	130	19.5	15.66	3.61	
	Öğretmen	50	7.5	16.56	3.70	
	Emekli	50	7.5	17.26 ^e	4.31	e-h
	Mühendis	26	3.9	16.26	4.59	
	Esnaf	106	15.9	15.23	3.72	
	Diğer	99	14.8	14.62 ^h	3.88	
	Toplam	667	100.0	15.70	3.91	
	p<.05			$F_{(7,659)} = 3.018$		
Dış Öfke	Çalışmıyor	21	3.1	13.38	3.76	-
	İşçi	185	27.7	13.75	3.67	-
	Memur	130	19.5	13.76	3.29	-
	Öğretmen	50	7.5	13.88	2.99	-
	Emekli	50	7.5	13.98	4.49	-
	Mühendis	26	3.9	13.84	4.15	-
	Esnaf	106	15.9	14.00	3.76	-
	Diğer	99	14.8	13.71	3.96	-
	Toplam	667	100.0	13.80	3.69	-
	p>.05			$F_{(7,659)} = .120$		
Öfke Kontrolü	Çalışmıyor	21	3.1	23.33	4.16	-
	İşçi	185	27.7	21.84	4.53	-
	Memur	130	19.5	22.04	4.30	-
	Öğretmen	50	7.5	22.88	3.76	-
	Emekli	50	7.5	23.38	4.31	-
	Mühendis	26	3.9	21.34	3.68	-
	Esnaf	106	15.9	22.29	4.52	-
	Diğer	99	14.8	22.84	4.85	-
	Toplam	667	100.0	22.32	4.43	-
	p>.05			$F_{(7,659)} = 1.433$		

Tablo 3.19 incelendiğinde ev hanımlarının eşlerinin sahip oldukları mesleklerle öfkelerini içlerine atma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($F_{(7,659)}=3.018$; $p<.05$). Buna göre eşi emekli olan kadınların iç öfke puanı $\bar{X}=17.26$ iken, eşleri “diğer” meslek grubunda yer alan kadınların ilgili puanı ise $\bar{X}=14.62$ ’dir. Bu tespite göre eşi emekli olan katılımcıların öfkelerini içlerine atma düzeyleri, eşi “diğer” grubunda yer alanlara nazaran daha yüksektir. Günümüz aile yapısında evin maddi sorumluluğunu genel olarak erkekler üstlenmektedir. Ailelerin huzurlu bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmelerinde erkeklerin hangi mesleği yapmış oldukları önemli bir

faktördür. Çünkü erkeklerin sahip oldukları iş, onların aile yapısını oldukça etkilemektedir. Zira erkeklerin ailelerine ayırdıkları kısıtlı vakit, aldıkları yetersiz maaş, işin yoruculuğu gibi etmenler icra ettikleri mesleklerle ilişkilendirilmektedir. Bu durum ev hanımlarında öfke duygusunun açığa çıkmasına sebep olabilmektedir. Eşi emekli olan ev hanımları göz önüne alındığında, alışılmışın dışında eşlerinin sürekli evde olması, ev işlerine karışması ve emekli maaşının evin geçimi için yetersiz kalması gibi sebeplerden dolayı öfkeye kapılabilirler; ancak buna rağmen öfkelerini dışarı yansıtmak istemeyebilirler. Çünkü onlar; eşlerinin yaşları gereği bir işte çalışamayacak olmalarından ya da yıllarca fiziksel olarak kendilerini yormuş olduklarından dolayı, eşlerinin de dinlenmeye ve kendilerine zaman ayırmaya ihtiyaçlarının olduğunu bildikleri için öfkelerini dışa yansıtıp eşlerini üzme yerine içlerine atmayı tercih edebilirler. Benzer durumun eşi işçi olan ev hanımları için de geçerli olduğu düşünülmektedir. Zira genellikle işçiler bir memura ya da esnafa kıyasla daha az maaş alan, mesaisi daha fazla olan ve daha çok efor sarf edilen bir meslek grubu olduğu için ev hanımları bu durumdan mustarip olabilmektedirler. Bundan dolayı öfke duyan kadınlar, öfkelerini daha çok içe atarak yaşamaktadırlar. Çünkü tıpkı eşleri emekli olan kadınlar gibi onlar da eşlerini incitmekten çekinebilirler. Sonuç olarak eşleri emekli ve işçi olan ev kadınlarının öfkelerini içe atmayı düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Konuyla ilgili alanyazın tarandığında, eş meslek grubu bağlamında iç öfke düzeyini araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Yürütmüş olduğumuz çalışmada ise ilgili iki değişken arasında sadece eşinin mesleği emekli olan ev hanımları ile eşi “diğer” meslek grubunda yer alan ev hanımları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında *“Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi, eşlerinin meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup; eşi işçi veya emekli olanların öfkeyi içe atma düzeyleri diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksektir”* şeklindeki hipotezimizin kısmen doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 3.19’a göre, ev hanımlarının eş meslek düzeyleri ile dış öfke değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($F_{(7.659)}=.120$; $p>.05$). Ev hanımlarının günlük hayatta öfkelenmelerine neden olan bir başka eş mesleği de esnafıktır. Zira genel olarak esnafların aylık maaş gibi net bir gelirlerinin olmaması, mesailerinin düzensiz olması ve bunun sonucunda, ailesine yeterli vakit ayıramamaları, ortaklarla yürütülen işlerde ortaklarla sorunların yaşanması ve iş streslerinin fazla

olması gibi nedenler kadınların öfkelenmelerine sebep olmaktadır. Kadınlar bahsi geçen bu sebeplerden dolayı, eşleriyle tartışmaya girebilmekte ve dolayısıyla öfkelerini daha çok dışa yansıtabilmektedirler. Eşi çalışmayan ev hanımları ise gerek eşlerinin çalışmayıp sürekli evde bulunmalarından gerekse de yaşanan maddi sıkıntılardan dolayı eşlerine çalışmaları hususunda baskı yapmaları nedeniyle onlarla tartışma içerisine girerek öfkelerini dışa yansıtabilirler. Literatür tarandığında ilgili değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Çalışmamızda ise bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Buna göre “*Örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi, eşlerinin meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup; eşi çalışmayan veya esnaf olanların öfkeyi dışa vurma düzeyleri diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 3.19’a göz atıldığında, ev hanımlarının eşlerinin meslek gruplarıyla öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir ($F_{(7,659)}=1.433$; $p>.05$). Evliliklerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için çiftlerden en az birinin meslek sahibi olması önemlilik arz etmektedir. Türk toplum yapısına bakıldığında zaman bu sorumluluğu üstlenen kişiler genel olarak erkeklerdir. Erkeklerin icra etmiş oldukları meslekler aile içi ilişkileri önemli ölçüde etkilemektedir. Örneğin, eşi devlet memuru olan bir kadının daha kontrollü bir öfkeye sahip olduğu söylenebilir. Zira eşinin gelir düzeyi bakımından ortalamanın üzerinde olmasının yanında gelirinin sürekli ve çalışma saatlerinin belirli olması gibi faktörler, aile içinde bir düzenin ve huzurun temin edilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu durum, kadının olumsuz duygu ve düşüncelere kapılma düzeylerini kadının lehine etkilemektedir. Ancak eşi esnaf olan ev hanımlarının öfke kontrolü açısından daha fazla sorun yaşadıkları düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, eş meslek gruplarının öfke kontrol düzeylerine olan etkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yürüttüğümüz çalışmada ise ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Dolayısıyla, “*Örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi, eş meslek grubuna göre farklılaşmakta olup; eşi esnaf olanların öfke kontrol düzeyleri, diğer meslek gruplarına kıyasla daha düşüktür*” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamıştır.

3.3.6. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 20: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri

Boyutlar	Sosyo-Ekonomik Düzey	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İç Öfke	Düşük	42	6.3	16.35	4.04	
	Ortanın Altı	60	9.0	17.58 ^b	4.47	b-c,d
	Orta	428	64.2	15.51 ^c	3.67	
	Ortanın Üstü	137	20.5	15.30 ^d	4.10	
	Toplam	667	100.0	15.70	3.91	
	p<.05			$F_{(3,663)} = 5.954$		
Dış Öfke	Düşük	42	6.3	14.52	4.72	-
	Ortanın Altı	60	9.0	14.66	3.52	-
	Orta	428	64.2	13.55	3.53	-
	Ortanın Üstü	137	20.5	14.01	3.83	-
	Toplam	667	100.0	13.80	3.69	-
	p>.05			$F_{(3,663)} = 2.456$		
Öfke Kontrolü	Düşük	42	6.3	21.50	4.73	-
	Ortanın Altı	60	9.0	21.23	4.14	-
	Orta	428	64.2	22.64	4.41	-
	Ortanın Üstü	137	20.5	22.04	4.44	-
	Toplam	667	100.0	22.32	4.43	-
	p>.05			$F_{(3,663)} = 2.660$		

Tablo 3.20'ye göz atıldığında örneklem grubunun sosyo-ekonomik geliriyle iç öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($F_{(3,663)}=5.954$; $p<.05$). Buna göre sosyo-ekonomik geliri ortanın altı derecede olan kadınların iç öfke puanı $\bar{X}=17.58$, orta derecede olanların $\bar{X}=15.51$ ve ortanın üstü derecede olanların ise ilgili puanı $\bar{X}=15.30$ 'dur. Bulgulara göre sosyo-ekonomik durumu ortanın altında olan ev hanımlarının, öfkelerini içlerine atma düzeyleri, orta ve ortanın üstünde olanlara kıyasla daha yüksektir. Aile hayatının daha sağlıklı ve huzurlu bir şekilde devam edebilmesinde sosyo-ekonomik düzey kilit bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte araştırmanın ilgili hipotezi oluşturulurken şöyle bir varsayımdan hareket edilmiştir: Ailelerin refah seviyesinin yükselmesiyle maddi anlamda daha az kaygı ve stres yaşanmaktadır. Gelir durumu ortanın üstünde olan ev hanımlarının gündelik hayatta öfke duydukları şeylerin temelinde ekonomik nedenlerin dışında başka şeylerin olduğu düşünülmektedir. Örneğin arkadaşlık ilişkileri veya akrabalık ilişkileri iyi olmayan ya da sağlık problemleri yaşayan kadınlar öfkelerini daha çok içlerine atmayı tercih ederler. Bu sebeple sosyo-ekonomik geliri orta ve ortanın üstünde olan ev hanımlarının,

iç öfke düzeylerinin, diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Ancak hem araştırmamızın hem de ulaşabildiğimiz araştırmaların bulguları, bu yönde bir sonuç üretmemiştir. Örneğin; Çakırca'nın kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında sosyo-ekonomik gelirle içe yönelik öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.¹⁹⁸ Keza Semizoğlu'nun genç yetişkinlerle yürütmüş olduğu çalışmada da bu yönde bulgulara ulaşılmıştır.¹⁹⁹ Buna karşın yürütmüş olduğumuz bu çalışmada, zikredilen çalışmaların aksine ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak bu tespitin, *“Sosyo-ekonomik düzeyi orta ve ortanın üstünde olan örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi, diğer gruplara göre daha yüksektir”* şeklindeki araştırma hipotezini desteklemediği görülmektedir. Bununla birlikte Tablo 3.20 incelendiğinde, sosyo-ekonomik düzeyi ortanın altı olanların iç öfke düzeylerinin ($\bar{X}=17.58$), düşük sosyo-ekonomik düzeyde olanlardan ($\bar{X}=16.35$) nispeten daha yüksek olmasının, ev hanımlarının sosyo-ekonomik düzeylerinin yükselmesine paralel olarak iç öfke düzeylerinin de yükselebileceğine işaret etmektedir.

Tablo 3.20'ye göre, örneklemin sosyo-ekonomik düzeyi ile dış öfke düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($F_{(3.663)}=2.456$; $p>.05$). Aile bireylerinin öz ihtiyaçları başta olmak üzere, çocukların eğitim masrafı, bireysel ve sosyal aktivitelerin yerine getirilmesi, ulaşım araçlarının kullanılması ve tatil yapma gibi birçok durumun gerçekleşmesinde maddi imkânların yetersizliği, aile içi huzurun bozulmasına neden olmaktadır. Bu huzursuzluğa en çok maruz kalan kişiler ise ev hanımlarıdır. Çünkü evin iç idaresi ve çocukların bakımlarıyla çok daha fazla iç içedirler. Ekonomik yetersizliğin devam etmesi sonucunda ise kadınlar, zamanla öfkelerini açığa çıkarmaya başlamaktadırlar. Özellikle gelir durumu düşük olan ev hanımlarının yaşadıkları sıkıntılar, diğer gruplara nazaran daha fazla olacağı için bu grupta yer alan kadınların öfkelerini açığa çıkarmaları daha muhtemeldir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde ilgili değişkenler arasında hem anlamlı bir ilişkinin olduğunu hem de olmadığını gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin Çakırca'nın

¹⁹⁸ Feyza Çakırca, “Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2020), 84.

¹⁹⁹ Ayçe Gözde Semizoğlu, “Genç Yetişkinlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Dürtüsellik Arasındaki İlişki” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018), 44.

araştırmasında sosyo-ekonomik geliri yüksek olan kişilerin dışa yönelik öfke düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁰⁰ Semizoğlu'nun çalışmasında ise ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.²⁰¹ Tarafımızca yürütülen çalışmada da bahsi geçen iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre “*Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve ortanın altında olan örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi, diğer gruplara göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Tablo 3.20'ye bakıldığında örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi ile sosyo-ekonomik geliri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir ($F_{(3,663)}=2.660$; $p>.05$). Aile bireylerinin psiko-sosyal açıdan sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri için öncelikle temel ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir.²⁰² Bu noktada sosyo-ekonomik gelirin niceliği oldukça önemli bir faktördür. Çünkü düşük bir sosyo-ekonomik gelirle temel ihtiyaçlar karşılanmış olsa da bireylerin bunların dışındaki istek ve arzularının yerine getirilmesi oldukça zorlaşmaktadır. Özellikle kadınların kişisel bakımlarına daha çok önem vermeleri, çocuklarının daha kaliteli bir eğitim alabilmeleri için onları özel okul veya kurslara göndermek istemeleri ve sosyal aktivitelere katılma arzuları gibi nedenler, maddi gelirin önemini ortaya koymaktadır. İstek ve ihtiyaçları karşılanamayan her birey gibi ev hanımları da öfkelenebilmektedirler. Maslow'un hazırlamış olduğu ihtiyaçlar piramidi göz önüne alındığında bu piramidin en alt iki basamağında yer alan fizyolojik ve güvenlikle ilgili gereksinimler karşılanamadığında ya da bu gereksinimlere yeterince yoğunlaşmadığında, üst basamaklarda yer alan sevgi, saygınlık ve kendini gerçekleştirme gibi üst düzey gereksinimler de sağlıklı bir şekilde yerine getirilememektedir.²⁰³ Fizyolojik ve güvenlikle ilgili gereksinimlerin karşılanabilmesi için de bireylerin ekonomik olarak yeterli bir güce sahip olmaları önemli bir etkidir. Bu yüzden sosyo-ekonomik gelirin yüksek olması, kadınların daha iyi bir hayat sürdürebilmelerini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra düşük sosyo-ekonomik düzey, aile içi

²⁰⁰ Çakırca, “Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 84.

²⁰¹ Semizoğlu, “Genç Yetişkinlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Dürtüsellik Arasındaki İlişki”, 42.

²⁰² Ali Osman Özpolat, “Düşük Sosyo-Ekonomik Duruma Sahip Ailelerin İçinde Bulundukları Duruma İlişkin Değerlendirmeleri”, *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13/1 (2023): 1216.

²⁰³ Gizem Sebahat Çoban, “Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizil Yetenekler”, *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6/1 (2021): 114.

ilişkileri de olumsuz etkilemektedir. Zira böyle bir ailenin gündemini belirleyen en önemli konu ekonomidir. Olumsuzlukların sürekli olarak konuşulduğu bir ortamda ise huzur ve mutluluğun yerini öfke ve kaygı gibi duyguların alması kuvvetle muhtemeldir. Buna karşın maddi gelir arttıkça refah seviyesi de yükselmekte ve genel olarak bu durum, aile içi ilişkilere de olumlu bir şekilde yansımaktadır. Bahsi geçen sebeplerden dolayı sosyo-ekonomik gelirin artmasına bağlı olarak öfke kontrol düzeyinin de yükseldiği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, konuyla ilgili pek çok araştırmaya rastlanmakla birlikte bunların çoğunda ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Kendirci'nin evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunu incelediği çalışması²⁰⁴ ve Bayır'ın araştırması²⁰⁵ bu sonuçlara örnek teşkil etmektedir. Ancak Kondu'nun yürüttüğü çalışmada ise gelir düzeyi ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.²⁰⁶ Tarafımızca yürütülen anket çalışmasının sonuçlarına bakıldığında ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Buna göre, *“Sosyo-ekonomik düzeyi orta ve ortanın üstü olan örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi, diğer gruplara göre daha yüksektir”* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır.

²⁰⁴ Abdurrahman Kendirci, “Evli Bireylerin Öfke İfade Tarzları ve Şiddet Sorumluluğunun İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013), 61.

²⁰⁵ Bayır, “Yatalak Hastalara Bakım Veren Kişilerin Öfke Kontrolü ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi”, 47-48.

²⁰⁶ Kondu, “Çalışan Bireylerin Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 34.

3.3.7. Eğitim Durumuna Göre Öfke İfade Tarzları İle İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 21: Eğitim Durumuna Göre Öfke İfade Tarzları Düzeyleri

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İç Öfke	İlkokul	126	18.9	16.38	4.48	-
	Ortaokul	82	12.3	15.41	4.24	-
	Lise	162	24.3	15.58	3.35	-
	Ön Lisans	91	13.6	15.46	3.67	-
	Lisans	154	23.1	15.50	3.73	-
	Lisansüstü	52	7.8	15.94	4.37	-
	Toplam	667	100.0	15.70	3.91	-
	p>.05			$F_{(5,661)} = 1.079$		
Dış Öfke	İlkokul	126	18.9	13.45	3.84	-
	Ortaokul	82	12.3	13.63	4.32	-
	Lise	162	24.3	13.85	3.54	-
	Ön Lisans	91	13.6	13.46	2.92	-
	Lisans	154	23.1	13.92	3.43	-
	Lisansüstü	52	7.8	15.05	4.43	-
	Toplam	667	100.0	13.80	3.69	-
	p>.05			$F_{(5,661)} = 1.666$		
Öfke Kontrolü	İlkokul	126	18.9	23.30 ^a	5.12	a-c
	Ortaokul	82	12.3	21.90	4.42	
	Lise	162	24.3	21.63 ^c	4.14	
	Ön Lisans	91	13.6	22.64	3.98	
	Lisans	154	23.1	22.45	4.31	
	Lisansüstü	52	7.8	21.80	4.36	
	Toplam	667	100.0	22.32	4.43	
	p<.05			$F_{(5,661)} = 2.461$		

Tablo 3.21'e bakıldığında ev hanımlarının eğitim durumlarıyla iç öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($F_{(5,661)}=1.079$; $p>.05$). Eğitim, insanların hayatlarını şekillendirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. İnsanların almış oldukları eğitim sosyal ilişkilerinde öfkelerini içe atma ya da dışa vurma hususunda onları yönlendirebilmektedir. Eğitim; bireyin bilinçli olma halini, kendini ifade edebilme yeteneğini, olaylara olan bakış açısını değiştirme kabiliyetini beraberinde getirmektedir. Eğitim seviyesinin yükselmesine bağlı olarak bahsi geçen bu becerilerde de gelişmeler olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra eğitimle sürekli olarak meşgul olan insanların, hayata dair konular hakkında bilgi seviyesinde de artış görülmektedir. Bu durum onların karşılaştıkları olaylara gereğinden fazla tepki vermelerini önleyebilmektedir. Örneğin, üniversite düzeyinde eğitim almış bir ev hanımının çocuklarına olan anlayış ve tutumuyla, okur-yazar ya da ilkokul düzeyinde eğitim görmüş bir ev hanımının anlayış

ve tutumu farklılık gösterebilmektedir. Üniversite mezunu annelerin, gerek eğitim sürecinde öğrenmiş oldukları bilgiler gerekse de üniversite hayatında çevrelerinden edinmiş oldukları tecrübeler, onların çocuklarıyla olan iletişiminde etkin bir rol oynamaktadır. Kendini oldukça öfkeliendiren çocuğuna karşı tepkisini onu döverek ya da ona hakaret ederek gösterdiği zaman çocuğunun bu durumdan hem fiziksel hem de ruhsal olarak etkileneceğini bildiği için üniversite mezunu anne, öfkesini daha çok içine atmaktadır. Bundan dolayı eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak öfkenin içe atılma düzeyinin de yükseleceği düşünülmektedir. Konuyla ilgili yapılmış olan çalışmalara göz atıldığında, ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Sunguroğlu'nun bireylerin strese karşı dayanıklılığı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiş olduğu çalışması,²⁰⁷ Kondu'nun çalışan bireylerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin öfke tarzları ile ilişkisini araştırdığı çalışması²⁰⁸ ve İmamoğlu Kaya'nın kadın futbolcularda antrenmanın stres, güdülenme ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini incelediği çalışması²⁰⁹ bu duruma örnek teşkil etmektedir. Benzer sonuçlar yürüttüğümüz çalışmada da ortaya çıkmaktadır. Buna göre, *“Eğitim düzeyi ile öfkeyi içe atma arasında pozitif yönde bir ilişki olup, eğitim düzeyi yüksek olan örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi yüksektir”* şeklindeki araştırma hipotezimiz desteklenmemiştir.

Tablo 3.21'e göre örneklemin eğitim durumu değişkeni ile dış öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($F_{(5,661)}=1.666$; $p>.05$). Eğitim düzeyi düşük olan ev hanımları, günlük yaşantılarında karşılaşmış oldukları birçok durum ve olayı nasıl anlamaları ve bunların karşılığında nasıl tepki vermeleri gerektiği hususunda sorun yaşayabilmektedirler. Bireysel, aile ve sosyal hayatları eğitimsizliğin ya da az bir eğitimin sonucunda olumsuz etkilenen ev hanımları, kendilerini yetersiz ya da özgüvensiz hissedebilmektedirler. Özellikle günümüzde eğitim-öğretime teşviklerin artmasıyla birlikte insanların pek çoğu bu anlamda kendilerini geliştirmek ve daha üst

²⁰⁷ Seda Sunguroğlu, “Bireylerin Strese Karşı Dayanıklılığı ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021), 43.

²⁰⁸ Müberra Kondu, “Çalışan Bireylerin Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022), 33.

²⁰⁹ Merve İmamoğlu Kaya, “Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019), 52.

seviyelere çıkarabilmek için çaba sarf etmektedirler. Bu durumdan mahrum kalan kadınların ruhsal açıdan sorun yaşamaları kaçınılmazdır. Yaşadıkları bu sorunlar, onların eş ve çocuklarıyla olan ilişkilerine de yansımaktadır. Aile bireyleriyle hangi durumda nasıl bir iletişim kurmanın bile bir bilinçlilik hali yani bir eğitim gerektirdiği göz önüne alındığında, ev hanımlarının eğitim düzeylerinin düşük olmasının, onların işlerini biraz daha zorlaştırdığı düşünülmektedir. Bu zorluklarla yüzleşen kadınlar, hissetmiş oldukları öfke duygusunu doğru bir şekilde yansıtamayabilirler. Yaşadıkları zorluklar karşısında öfkelerini sürekli olarak açığa vurmanın, başta çocuklar olmak üzere aile bireylerinin psikolojilerini olumsuz etkileyeceğinin pek fazla bilincinde olmadıkları için eğitim düzeyi düşük olan ev hanımları, genel olarak öfkelerini dışa yansıtarak belli etmektedirler. Bundan dolayı eğitim düzeyi alt seviye olan kadınların daha fazla dış öfkeye meyilli oldukları düşünülmektedir. Konu hakkında yapılan araştırmaların pek çoğu ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterirken,²¹⁰ Sunguoğlu'nun çalışmasında, dile getirmiş olduğumuz bu düşüncelerin aksi yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.²¹¹ Bu çalışmada ise ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Buna göre *“Eğitim düzeyi ile öfkeyi dışa vurma arasında negatif yönde bir ilişki olup, eğitim düzeyi düşük olan örneklem grubunun öfkeyi dışa vurma düzeyi yüksektir”* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 3.21 incelendiğinde, ilgili değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenirken; tam tersi bir sonuç olarak çalışmaya katılan örneklem grubunun öfke kontrol düzeyinin, eğitim durumu değişkenine göre negatif yönde anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{(5,661)}=2.461$; $p<.05$). Buna göre ilkökul mezunu bireylerin öfke kontrol puanı $\bar{X}=23.30$ iken, lise mezunu olanların ise ilgili puanı $\bar{X}=21.63$ 'tür. Eğitim bir bilinçlilik halidir. Özellikle kadınların bilinçli bir birey olarak kendilerini yetiştirmeleri oldukça önemlidir. Zira toplumun en temel yapı taşı olan ailenin sağlıklı bir şekilde inşa edilebilmesi anne-baba sayesinde mümkün olmaktadır. Kadınların pek çoğu bu durumun farkında oldukları için eğitim-öğretim hayatlarını geliştirme yoluna gitmektedirler. Bunun yanı sıra kadınlar, gerek meslek edinip ekonomik özgürlüğe ulaşmak gerek sosyal hayatta kendilerini daha iyi hissedebilmek ve ifade edebilmek

²¹⁰ Kondu, “Çalışan Bireylerin Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 33; İmamoğlu Kaya, “Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi”, 52.

²¹¹ Sunguroğlu, “Bireylerin Strese Karşı Dayanıklılığı ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”, 43.

gerekse de yaşamları boyunca karşılaştıkları olumsuz durum ve problemlere karşı rasyonalite bağlamında çözüm üretebilmek amacıyla eğitim düzeylerini yükseltmek istemektedirler. Kadınların böyle bir bilinç düzeyine ulaşmaları, onların zaman zaman maruz kaldıkları öfke gibi olumsuz duyguları kontrol altına alabilmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Eğitim durumu okur-yazar ya da ilkokul olan ev hanımları ise karşılaştıkları problemlere karşı nasıl bir bakış açısıyla yaklaşmaları gerektiği konusunda güçlük çekebilmektedirler. Bu güçlük de onların olumsuz duygularını kontrol etmelerine engel olabilmektedir. Örneğin; çocuklarının gelişim dönemlerinde onlara karşı nasıl hareket etmesi gerektiğini bilmeyen bir anne zorluk yaşayabilmektedir. Bunun sonucunda birçok olumsuz duygu ve düşünceye kapılan anne, duygularını kontrol etmekte de güçlük yaşayabilmektedir. Konuyla ilgili ulaşabildiğimiz çalışmalara bakıldığında öfke kontrolü ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Örneğin, Zabun Sever'in zihinsel yetersizliği olan çocukların anneleri üzerindeki yükü ve öfke düzeyini araştırdığı çalışmasında,²¹² Kendirci'nin çalışmasında²¹³ ve ayrıca İmamoğlu Kaya'nın yürüttüğü çalışmasında da²¹⁴ bu yönde bulgulara rastlanmıştır. Yürütmüş olduğumuz araştırmada ise ilgili değişkenler arasında yukarıda zikredildiği gibi kısmen negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre ilkokul mezunu kadınların lise mezunlarına kıyasla öfkelerini daha çok kontrol ettikleri söylenebilir. Hiç kuşku yok ki bu durumda, birçok psiko-sosyal faktörlerin yanı sıra bireylerin dindarlık düzeylerinin de önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Zira genel olarak dindarlıkla ilgili çalışmalara bakıldığında, eğitim düzeyi düşük olanların, dindarlık düzeylerinin yükseldiği, buna bağlı olarak da öfke kontrol düzeylerinin yükseldiği ifade edilebilir. Şöyle ki, Karşlı, eğitim seviyesi düşük olan bireylerin dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.²¹⁵ Buna göre, dindarlığın bireyler üzerindeki iyileştirici gücünün ise onların öfkelerini kontrol edebilmelerine yardımcı olduğu ve bundan dolayı ilkokul mezunu olan kadınların öfke kontrol düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Ancak bu durum *“Eğitim düzeyi ile öfke kontrolü arasında*

²¹² Melike Zabun Sever, “Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Annelerinde Aile Yüğü ve Öfke Düzeyi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019), 28.

²¹³ Kendirci, “Evli Bireylerin Öfke İfade Tarzları ve Şiddet Sorumluluğunun İncelenmesi”, 62.

²¹⁴ İmamoğlu Kaya, “Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi”, 35.

²¹⁵ Karşlı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 202.

pozitif yönde bir ilişki olup, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin öfke kontrolü de yüksektir” şeklindeki araştırma hipotezinin tam tersi bir durumu gösterdiği için ilgili hipotezimiz desteklenmemiştir.

3.4.Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

3.4.1. Yaşa Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 22: Yaş Gruplarına Göre Dindarlık Düzeyleri

Boyutlar	Yaş Grupları	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Dindarlık	18-22 Yaş	21	3.1	34.23	5.65	-
	23-39 Yaş	394	59.1	36.61	4.49	-
	40 ve Üzeri Yaş.	252	23.7	37.19	4.76	-
	Toplam	667	100.0	36.76	4.65	-
	p>.05			$F_{(2,664)}=4.423$		

Tablo 3.22 göz önüne alındığında örneklem grubunun yaşı ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir ($F_{(2,664)}=4.423$; $p>.05$).

İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan din, herkes tarafından farklı anlaşılan ve farklı yaşanan bir olgudur. İnsanların dine duydukları yakınlık derecesi onların sosyo-demografik açıdan bulundukları konuma göre değişkenlik göstermektedir. Yaş değişkeni perspektifinden bakıldığında, 18-22 yaş grubunda olan ev hanımlarının hayata dair tecrübelerinin az olması, çatışma ve kararsızlık gibi duyguların yoğun olarak yaşanmış olduğu ergenlik döneminden yeni çıkmış olmaları ve ayrıca olumsuz yaşam olaylarıyla yaşları gereği daha az karşılaşmış olmaları, onların dine yönelik şüphe düzeylerinin yükselmesine neden olabilmektedir. Bununla birlikte ilgili yaş grubu kadınların, bekarlıktan evliliğe adım atmalarıyla hayatlarında oluşan yeni heyecanlar, onların zihin dünyalarını bir hayli meşgul etmekte, bu durum ise onların dinî duyguları yoğun bir şekilde yaşamalarına engel olabilmektedir. Diğer taraftan yaş düzeyi yükseldikçe ev hanımlarının eş, dost ve akrabalarını kaybetmeye başlamalarıyla birlikte, kendilerinin de ölüme yakın olduklarını hissetmeleri, onları dine yakınlaştırmaktadır. Çünkü din, ölümden sonra da bir yaşam sunmakla bireylere ölümü daha makul ya da daha az korkulur bir hale getirmektedir. Hayatı boyunca yaşadığı acı deneyimlerin iyi bir karşılığını ahirette alacağını bilmesi, ev hanımlarının kendilerini ruhsal olarak daha iyi hissetmelerine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca yaşlıların geneline bakıldığında, emekli oldukları ve zamanlarının çoğunu evde

geçirdikleri göz önüne alınırsa, bu bireylerin camiye gitme ve cemaate karışıp sosyalleşme ihtimalinin daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, onların yalnızlık psikolojisine girip kendilerini toplumdan yabancılaştırmaları gibi bir ihtimali zayıflatabilmektedir.²¹⁶ Dinin sağlamış olduğu bu fonksiyonlar sayesinde yaşlı bireylerin gençlere nazaran daha dindar oldukları düşünülmektedir.

Alanyazın tarandığında ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalarda yaş değişkeni ve dindarlık arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığı görülmektedir. Örneğin; Yılmaz'ın Kahramanmaraş'ta eşler arası uyum ve dindarlığı incelediği çalışmasında,²¹⁷ Işık'ın Artvin'de kişilik ve dindarlık ilişkisini incelemiş olduğu araştırmasında²¹⁸ ve Yıldız'ın dinî hayat ile ölüm kaygısını araştırdığı çalışmasında²¹⁹ ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Buna göre yaşa bağlı olarak dindarlık düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Diğer taraftan Yıldız Türker'in yetişkinlerin psikolojik sağlıkları ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi gözlemlediği çalışmasında²²⁰ ve Vapur'un Kayseri'de anneliğe uyum ile dindarlık ilişkisini incelediği araştırmasında²²¹ ise yaş değişkeniyle dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yürütmüş olduğumuz çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Buna göre, “*Örneklem grubunun dindarlık düzeyi yaşa bağlı olarak yükselmektedir*” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır.

²¹⁶ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 179.

²¹⁷ Zeynep Sümeyye Yılmaz, “Eşler Arası Uyum ve Dindarlık: Kahramanmaraş Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018), 51.

²¹⁸ Hakan Işık, “Kişilik ve Dindarlık İlişkisi: Artvin İli Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018), 103.

²¹⁹ Murat Yıldız, “Dinî Hayat ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998), 102-103.

²²⁰ Nesrin Yıldız Türker, “Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018), 81.

²²¹ Mualla Vapur, “Anneliğe Uyum ve Dindarlık İlişkisi: Kayseri Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018), 48.

3.4.2. Evlilik Süresine Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 23: Evlilik Yılına Göre Dindarlık Düzeyleri

Boyutlar	Evlilik Yılı	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Dindarlık	1-5 Yıl	166	24.9	35.07 ^a	5.30	
	6-10 Yıl	123	18.4	36.50	5.01	
	11-15 Yıl	97	14.5	37.34 ^c	4.70	c-a
	16-20 Yıl	84	12.6	37.39 ^d	4.47	d-a
	21-25 Yıl	83	12.4	37.91 ^e	2.75	e-a
	26 Yıl ve Üzeri	114	17.1	37.69 ^f	3.74	f-a
	Toplam	667	100.0	36.76	4.65	
p<.05				F _(5,661) = 7.272		

Tablo 3.23 incelendiğinde katılımcıların evlilik süreleriyle dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir ($F_{(5,661)} = 7.272$; $p < .05$). Buna göre 1-5 yıl süreyle evli olanların dindarlık puanı $\bar{X} = 35.07$, 11-15 yıl olanların $\bar{X} = 37.34$, 16-20 yıl olanların $\bar{X} = 37.39$, 21-25 yıl olanların $\bar{X} = 37.91$ ve 26 yıl ve üzerin olanların ise $\bar{X} = 37.69$ 'dur. Bu sonuçlara göre anlamlı ayrışma, 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip olanlarla 6-10 yıl evli olanlar hariç diğerleri arasındadır. Diğer bir ifadeyle 1-5 yıl süreyle evli olan ev hanımlarının dindarlık düzeyleri, daha fazla süreyle evli kalanlardan daha düşüktür.

Evlilik, bireylerin hayatlarında önemli bir değişikliğe sebep olan ve dolayısıyla onları etkileyen önemli bir yaşam olayıdır. Bu yaşam olayının şekillenmesinde hiç kuşku yok ki bireylerin sahip oldukları özellikle içselleştirilmiş dinî inançların önemli bir etkisi bulunmaktadır.²²² Evliliğin en önemli amaçlarından biri çiftlerin sağlıklı ve meşru bir ortamda ilişkilerini devam ettirebilmeleri olduğu düşünüldüğünde dinin, evliliğin bu fonksiyonunu desteklemesi beklenir. Bununla birlikte insanların hayatlarında derin bir etkiye sahip olan din, müntesiplerinin dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamaya çalışmaktadır. Ancak evliliklerinin ilk yıllarında kadınlar, yeni evlenmiş olmanın verdiği heyecan ve mutlulukla dine karşı görev ve sorumluluklarına sıkı sıkıya bağlanamayabilirler. Zira toplumun büyük bir çoğunluğu için din, daha çok zor zamanlarda sığınılan bir liman görevi görebilmektedir. Zamanla çiftlerin birbirlerine alışmaya başlamalarıyla birlikte olumsuz özelliklerinin göze batar hale gelmesi, kavga

²²² Mojgan Mirghafourvand, Azizeh Farshbaf-Khalili ve Solmaz Ghanbari-Homayi, "Marital Adjustment and Its Relationship with Religious Orientations Among Iranian Infertile and Fertile Women: A Cross-Sectional Study", *Journal of Religion and Health*, 58/3 (2019): 965.

ve çatışmaların yaşanması, ilk çocukla birlikte sorumlulukların artması ve maddi kaygılar gibi nedenler onların mutluluklarına gölge düşürebilmektedir. Bu durum karşısında kendini kötü hissetmeye başlayan kadın, dinî değerlerine daha çok yönelebilmektedir. Yaşadığı sıkıntı ve streslerin mükâfatını ahirette alacağını düşünmesi, yaratıcısının sabrı ve iyiliği emrettiğini bilmesi²²³, aile bireylerine karşı anlayışlı ve iyi niyetli olmanın dinin bir gereği olduğunun farkına varması gibi sebepler, onun dindarlığını kuvvetlendirebilmektedir. Diğer taraftan zamanla hastalık, ölüm ve aile içi iletişimsizlik gibi sorunların ortaya çıkmasıyla kadın, içinde bulunduğu bu gibi sıkıntılı durumlarla başa çıkabilmek için dine daha fazla sarılma ihtiyacı hissedebilmektedir. Bu nedenle evlilik süresi arttıkça dindarlık düzeyinde de yükselme olduğu düşünülmektedir.

Literatür tarandığında ilgili iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, Ataşalan Arslan'ın evlilik uyumu ile dindarlık ilişkisini incelediği çalışmasında,²²⁴ Tanrıkulu'nun Kayseri'de dindarlık ile evlilikte mutluluk ilişkisini gözlemlediği araştırmasında,²²⁵ Balcı Arvas ve Hökelekli'nin evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ile dindarlık ilişkisini inceledikleri çalışmalarında²²⁶ ve Yılmaz'ın ilgili çalışmasında²²⁷ evlilik süresinin artmasına bağlı olarak dindarlık düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Tarafımızca yürütülen araştırmada da bu yönde bulgulara ulaşılmıştır. Ayrıca Tablo 3.23 incelendiğinde, her ne kadar anlamlılık düzeyine ulaşmasa da 1-5 yıldan itibaren evlilik süreleri arttıkça, nispeten 26 yıl ve üzerinde bir düşüş olsa da genel olarak dindarlık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmektedir. Bu bulgular ışığında, “*Örneklem grubunun evlilik yılı arttıkça dindarlık düzeyi de artmaktadır*” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.

²²³ (Kur'an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/104).

²²⁴ Demet Ataşalan Arslan, “Dindarlık ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019), 56.

²²⁵ İbrahim Tanrıkulu, “Dindarlık ve Evlilikte Mutluluk İlişkisi: Özvatan Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022), 50.

²²⁶ Fatma Balcı Arvas, Hayati Hökelekli, “Dindarlık ile Evlilik Uyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15/34 (2017): 145.

²²⁷ Yılmaz, “Eşler Arası Uyum ve Dindarlık”, 56.

3.4.3. Çocuk Sayısına Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 24: Çocuk Sayısına Göre Dindarlık Düzeyleri

Boyutlar	Çocuk Sayısı	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Dindarlık	0	92	13.8	34.15 ^a	5.75	
	1	126	18.9	36.09 ^b	4.87	
	2	245	36.7	37.17 ^c	4.24	c-a
	3	145	21.7	38.13 ^d	3.36	d-a,b
	4 ve Üzeri	59	8.8	37.15 ^e	4.96	e-a
	Toplam	667	100.0	36.76	4.65	
p<.05				F _(4.662) = 12.378		

Tablo 3.24'e bakıldığında, örneklem grubunun çocuk sayısı ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($F_{(4.662)}=12.378$; $p<.05$). Buna göre çocuğu olmayan kadınların dindarlık puanları $\bar{X}=34.15$, tek çocuğu olanların $\bar{X}=36.09$, iki çocuğu olanların $\bar{X}=37.17$, üç çocuğu olanların $\bar{X}=38.13$, dört ve üzeri çocuğu olanların ise ilgili puanı $\bar{X}=37.15$ 'tir. Bulgulara göre anlamlı ayrışma, çocuk sahibi olmayanlarla iki, üç, dört ve üzeri çocuğu olanlar ile bir ve üç çocuklu ev hanımları arasındadır.

Annelik, kadınların hayatlarında özellikle psikolojik açıdan köklü bir değişikliğe sebep olan önemli bir duygudur. Bu duyguyu yaşayan kadınlar, daha önce hissetmedikleri ve deneyimlemedikleri pek çok şeyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bebeğinin ilk defa anne deyişine, ilk adımlarına, arkadaş edinmesine, okuma-yazmaya başlamasına şahit olan anne, yoğun bir duygusallığa girebilmekte ve bunun sonucunda manevi dünyası kuvvetlenebilmektedir. Çocuk yetiştirme sürecinde annenin, evladının hastalanması ya da kaza geçirmesi gibi birtakım sıkıntılarla karşılaşması, onun kendi acziyetinin farkına varmasına ve böylece onu her şeye gücü yeten yaratıcısından yardım isteyerek sorunlarla baş etmesine yöneltebilmektedir. Bunun yanı sıra sahip oldukları annelik içgüdü ve çocuklarına rol model olabilme arzusu da kadınları daha dindar olmaya teşvik edebilmektedir.²²⁸ Çocuk sayısının artmasıyla birlikte hem annenin sorumluluğun daha da artmasının bir sonucu olarak yaşamış olduğu yetersizlik hissi hem de dinin “*Cennet annelerin ayakları altındadır*”²²⁹ şeklinde anneliğe yüklemiş olduğu olumlu vasıflar, onu dine daha fazla yakınlaştırmaktadır. Bu faktörler

²²⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 94.

²²⁹ Nesâî, “Cihâd”, 12.

ışığında çocuk sayısının artmasına bağlı olarak ev hanımlarının dindarlık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşan çalışmaların yanı sıra anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını gösteren araştırmalara da rastlanmıştır. Örneğin Yılmaz, çalışmasında üç çocuğa sahip olan annelerin dindarlık düzeylerinin bir ve iki çocuk sahibi olan annelere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulamıştır.²³⁰ Fakat Vapur'un çalışmasında²³¹ ve Çevikbaş'ın Isparta'da yaşayan 30-60 yaş arasındaki kadınlar üzerinde benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısının dindarlık ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında²³² ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yürütmüş olduğumuz çalışmada ise bahsi geçen değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaştığı tespit edilmiştir.

Bulgulardan hareketle, “Örneklem grubunun çocuk sayısı arttıkça dindarlık düzeyi yükselmektedir” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklendiği görülmüştür.

3.4.4. Katılımcı Mesleğine Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 25: Meslek Grubuna Göre Dindarlık Düzeyleri

Boyutlar	Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Dindarlık	Çalışmıyor	429	64.3	37.55 ^a	3.55	a-c,d
	İşçi	36	5.4	35.94	6.18	
	Memur	49	7.3	33.28 ^c	7.92	
	Öğretmen	79	11.8	35.20 ^d	5.15	
	Diğer	74	11.1	36.54	4.59	
	Toplam	667	100.0	36.76	4.65	
	p<.05			$F_{(4.662)} = 13.360$		

Tablo 3.25 göz önüne alındığında, buna göre, ev hanımlarının meslek gruplarıyla dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($F_{(4.662)}=13.360$; $p<.05$). Buna göre çalışmayan ev hanımlarının dindarlık puanı $\bar{X}=37.55$, memur olanların ilgili puanı $\bar{X}=33.28$, öğretmen olanların ise $\bar{X}=35.20$ 'dir. Bu durum,

²³⁰ Yılmaz, “Eşler Arası Uyum ve Dindarlık”, 56.

²³¹ Vapur, “Anneliğe Uyum ve Dindarlık İlişkisi”, 51.

²³² Ayşe Çevikbaş, 3”0-60 Yaşlar Arası Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı-Dindarlık İlişkisi:Isparta Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2023), 54.

çalışmayan kadınların memur ve öğretmen olan kadınlara kıyasla daha dindar olduklarını göstermektedir.

Meslek sahibi olmak, günümüz toplumlarında daha çok erkeklerin üstlenmiş oldukları bir görev olsa da seküler kadınların olduğu gibi dindar kadınların da son zamanlarda iş hayatında aktif rol oynadıkları görülmektedir.²³³ Çeşitli sebeplerle meslek hayatına atılan kadının dinî duygu, düşünce ve davranışları; içinde bulunmuş olduğu iş ortamından etkilenebilmektedir. Zira iş yerinde farklı kültür ve inanışlara sahip olan ya da tercihen dinin gerekliliklerini yerine getirmeyen insanlarla mesai harcaması ve bunun yanı sıra, yoğunluğu sebebiyle dinî aktivitelere yeterince vakit ayıramaması gibi nedenler onun dindarlık düzeyini negatif yönde etkileyebilmektedir. Çalışmayan ev hanımlarının ise namaz ve dua gibi ibadetlere ayıracak vakitlerinin daha çok olması ve ayrıca sosyal çevrelerinde gerçekleşen dinî içerikli sohbetlere katılma ya da Kur'an kursuna gitme imkânlarının daha fazla olması, onların dindarlık düzeylerine olumlu yansıyabilmektedir. Bunların yanı sıra çalışmayan bir kadının ekonomik özgürlüğünün olmamasına bağlı olarak hissetmiş olduğu özgüvensizlik duygusu ve ayrıca çocuk yetiştirme hususunda üstlenmiş olduğu sorumlulukların ehemmiyeti, onu dine daha fazla yönlendirebilmektedir. Bu yüzden çalışmayan evli kadınların dindarlık düzeylerinin çalışanlara kıyasla daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, meslek gruplarıyla dindarlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğuna dair çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmaların geneline bakıldığında ise çalışmayan evli kadınların dindarlık düzeylerinin, diğer meslek gruplarından anlamlı bir şekilde ayrıştığı görülmüştür. Örneğin Evcim, Bolu'daki yetişkinler üzerinde ânı yaşamak ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında en yüksek dindarlık puanının çalışmayan kadınlara ait olduğunu bulgulamıştır.²³⁴ Benzer sonuçlar, Özcan'ın dinî inanç ile empati arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında²³⁵ ve Güven'in narsisizm, alçakgönüllülük ve dindarlık

²³³ Bruce A. Chadwick, H. Dean Garrett, "Women's Religiosity and Employment: The LDS Experience", *Review of Religious Research*, 36/3 (1995): 277.

²³⁴ Ümmügülsüm Evcim, "Yetişkinlerde Ânı Yaşamak ve Dindarlık İlişkisi: Bolu Örneği" (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022), 74.

²³⁵ Zeynep Özcan, "Empati ve Dini İnanç Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007), 66.

arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında da²³⁶ görülmüştür. Ayten’in prososyal²³⁷ davranışlar üzerinde dindarlık ve empatinin rolünü gözlemlediği çalışmasında ise din görevlilerinden sonra en yüksek dindarlık puanına sahip olan grubun, çalışmayan ev hanımları olduğu tespit edilmiştir.²³⁸ Bu çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre “*Çalışmayan ev hanımlarının dindarlık düzeyleri çalışanlara kıyasla daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır.

3.4.5. Eş Mesleğine Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 26: Eş Meslek Grubuna Göre Dindarlık Düzeyleri

Boyutlar	Eş Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Dindarlık	Çalışmıyor	21	3.1	36.19	4.40	
	İşçi	185	27.7	37.16	4.27	
	Memur	130	19.5	35.79 ^c	5.44.	
	Öğretmen	50	7.5	36.70	3.99	
	Emekli	50	7.5	38.00 ^e	3.49	e-c
	Mühendis	26	3.9	35.53	5.44	
	Esnaf	106	15.9	37.15	4.08	
	Diğer	99	14.8	36.70	5.26	
	Toplam	667	100.0	36.76	4.65	
	p<.05			$F_{(7.659)}=1.938$		

Tablo 3.26 incelendiğinde çalışmaya katılan örneklem grubunun dindarlık düzeyinin eş meslek grubu durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. ($F_{(7.659)}=1.938$; $p<.05$). Buna göre, eşi memur olan bireylerin dindarlık puanı $\bar{X}=35.79$ iken, eşi emekli olanların ise ilgili puanı $\bar{X}=38.00$ ’dir. Bu durumda eşi emekli olan kadınların, eşi memur olan kadınlara kıyasla daha dindar oldukları söylenebilir.

Kadınların dindarlık düzeylerini etkileyen bir diğer faktörün eşlerinin icra ettikleri meslekler olduğu düşünülmektedir. Zira eşlerinin, işleriyle ilgili yaşamış oldukları birçok sıkıntı aile içine yansımaktadır. Bu durum ev hanımlarının gerek psikolojik açıdan gerekse de dinî açıdan yaşantılarını etkileyebilmektedir. Özellikle eşi emekli olan ev hanımlarının, birçok nedenden dolayı dindarlık düzeylerinin yüksek

²³⁶ Metin Güven, “Narsisizm Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi” (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 198.

²³⁷ Olumlu toplumsal davranışlar ya da başkalarına fayda sağlama niyeti; yardım etmek, paylaşmak, bağış yapmak, iş birliği yapmak ve gönüllük gibi, diğer bireylere ya da bir bütün olarak topluma yarar sağlayan sosyal davranışlar bütünüdür. Erişim: https://tr.wikipedia.org/wiki/Prososyal_davranış

²³⁸ Ali Ayten, “Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü” (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009), 145.

olduğu tahmin edilmektedir. Örneğin eşin emekli olması, bir anlamda eşinin yaş düzeyinin yüksek olduğu ve ev hanımının da eşiyle yaklaşık aynı yaşlarda olduğu anlamına gelmektedir. Bu durum yaşla birlikte dindarlık düzeylerinin de yükselebileceğini düşündürmektedir. Nitekim Tablo 3.22 incelendiğinde her ne kadar anlamlılık düzeyine ulaşmasa da yaş düzeyinin yükselmesiyle dindarlık düzeyinin de yükselmesi belirtilen durumu açıklar niteliktedir. Emekli olan insanların, yaşları gereği hastalık ve ölüm gibi negatif yaşam olaylarıyla gençlere kıyasla çok daha fazla karşılaşmış olmaları, fiziksel açıdan güç kaybetmeye başlamaları gibi sebepler, onların dinle daha yakın bir bağ kurmalarında etkili olabilmektedir. Bunun yanı sıra, eşi emekli olan bir ev hanımının, eşiyle ev içerisinde daha fazla vakit geçiriyor olması, onların tartışma ihtimalini güçlendirmektedir. Çünkü eşi emekli olmadan, yani iş hayatındayken, kendine daha çok zaman ayıran ev hanımının, gerek kendi başına plan yapıp uyguladığı gerekse arkadaş gruplarıyla aktiviteler yaptığı göz önüne alındığında, eşinin emekli olması, bazı ev hanımları için “saadet dönemi”nin bitmesi anlamına gelmektedir. Bu durum, ev hanımının eşiyle küçük çaplı da olsa birtakım çatışma ve problemler yaşamasına neden olabilmektedir. Yaşadığı bu tarz problemler karşısında ev hanımı, dinî aktivitelere katılım sağlayarak ya da ibadetlerini fazlalaştırarak rahatlama yolunu seçebilmektedir. Bu nedenle eşi emekli olan kadınların, dindarlık seviyelerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Literatür tarandığında ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, tarafımızdan ulaşılan bir araştırmada, eş meslek gruplarıyla dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir.²³⁹ Bu çalışmanın bulguları ise tam tersi bir duruma işaret etmektedir. Buna göre eşi emekli olan kadınların dindarlık düzeyleri, eşi memur olanlardan daha yüksek olup, anlamlılık düzeyine ulaşmıştır. Ayrıca Tablo 3.26’ya göz atıldığında eşi emekli olan ev hanımlarının dindarlık düzeylerinin, diğer tüm gruplardan da daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bulgulardan hareketle *“Eşi emekli olan ev hanımlarının dindarlık düzeyleri, diğer gruplara kıyasla daha yüksektir”* şeklindeki araştırma hipotezinin kısmen doğrulandığı görülmektedir.

²³⁹ Çevikbaş, “30-60 Yaşlar Arası Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı-Dindarlık İlişkisi”, 55.

3.4.6. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 27: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dindarlık Düzeyleri

Boyutlar	Sosyo-Ekonomik Düzey	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Dindarlık	Düşük	42	6.3	36.35	4.99	-
	Ortanın Altı	60	9.0	36.41	4.79	-
	Orta	428	64.2	37.00	4.20	-
	Ortanın Üstü	137	20.5	36.29	5.73	-
	Toplam	667	100.0	36.76	4.65	-
	p>.05			$F_{(3,663)} = 1.053$		

Tablo 3.27'ye bakıldığında, örneklem grubunun dindarlık düzeyi ile sosyo-ekonomik düzey değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir ($F_{(3,663)}=1.053$; $p>.05$).

Sosyo-ekonomik düzey, ev hanımlarının hayatlarında pek çok alanı etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Zira onların bireysel ve toplumsal hayattaki duygu ve davranışları, sahip oldukları maddi gelire göre şekillenebilmektedir. Buna bağlı olarak kadınların dindarlık düzeylerinde de yükseliş ya da düşüş olacağı tahmin edilmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan evli kadınlar, ekonomik yetersizliklerden kaynaklanan problemlerinde çözüme ulaşamadıklarında, psikolojik açıdan kendilerini rahatlatabilmek amacıyla şükretme, dua etme ya da namaz kılma gibi ibadetlere başvurabilmektedirler. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeyin düşmesi, ev hanımlarının sosyal aktivitelere katılımlarını kısıtlayacağı için bu durum, onların ev içerisinde daha fazla vakit geçirmelerine neden olabilmektedir. Bu durumdaki ev hanımlarının ise, dinî uygulamalara daha fazla zaman ayırmaları mümkün hale gelebilmektedir. Diğer taraftan ekonomik gelir yükseldikçe bireylerin sosyal hayatlarındaki canlılık, zihin dünyalarının pek çok şeyle meşgul olmasına neden olduğu için bu bireylerin dinî yaşantılarında da bir gerileme olacağı düşünülebilir. Zira ekonomik refahın, beraberinde bireyin sekülerleşmeye olan eğilimini de artıracığı ifade edilmektedir.²⁴⁰ Bu nedenle sosyo-ekonomik durum yükseldikçe dindarlık seviyesinin azalacağı düşünülmektedir.

Alanyazına bakıldığında, ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Buna göre, dindarlık ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu bulgulayan araştırmalar olduğu gibi tam tersi yönde sonuç üreten araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Karataş'ın kendini

²⁴⁰ Abdurrahman Kurt, "Dindarlığı Etkileyen Faktörler", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18/2 (2009), 18.

gerçekleştirme, dindarlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi gözlemlediği çalışmasında²⁴¹ ve Yağız'ın Erzurum'da dindarlık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında²⁴² yüksek ekonomik gelire sahip bireylerin dindarlık düzeylerinin, daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şentepe'nin affetme ve dindarlık arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında ise sosyo-ekonomik düzeyi “orta” olan bireylerin, en yüksek dindarlık puanına sahip oldukları görülmüştür.²⁴³ Ancak Keçeci'nin dindarlık ve çevre ilişkisini ele aldığı araştırmasında²⁴⁴ ve Gezenler'in orta yetişkinler üzerinde yürütmüş olduğu dindarlık ve mutluluk ilişkisiyle ilgili çalışmasında²⁴⁵ ilgili iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu çalışmada ise bahsi geçen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Bulgulardan hareketle, “*Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kadınların dindarlık düzeyleri daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulanmadığı görülmektedir.

3.4.7. Eğitim Durumuna Göre Dindarlıkla İlgili Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 28: Eğitim Durumuna Göre Dindarlık Düzeyleri

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Dindarlık Toplam	İlkokul	126	18.9	37.46 ^a	4.50	a-f
	Ortaokul	82	12.3	37.41 ^b	3.42	b-f
	Lise	162	24.3	37.64 ^c	4.01	c-e,f
	Ön Lisans	91	13.6	36.65 ^d	5.14	d-f
	Lisans	154	23.1	36.13 ^e	4.70	e-f
	Lisansüstü	52	7.8	33.28 ^f	5.77	
	Toplam	667	100.0	36.76	4.65	
	p<.05			$F_{(5,661)} = 8.917$		

Tablo 3.28 incelendiğinde örneklem grubunun eğitim durumuyla dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($F_{(5,661)}=8.917$; $p<.05$). Buna göre, ilkokul mezunu olan kadınların dindarlık puanları $\bar{X}=37.46$, ortaokul mezunu

²⁴¹ Nidanur Karataş, “Dindarlık, Kendini Gerçekleştirme ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021), 42.

²⁴² Nida Yağız, “Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma: Erzurum İli Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021), 48-49.

²⁴³ Ayşe Şentepe, “Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi” (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016), 147.

²⁴⁴ Hatice Keçeci, “Dindarlık ve Çevre İlişkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021), 108.

²⁴⁵ Ayşegül Gezenler, “Orta Yetişkinlik Dönemi Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 43.

olanların $\bar{X}=37.41$, lise mezunlarının $\bar{X}=37.64$, ön lisans mezunu olanların $\bar{X}=36.65$, lisans mezunlarının $\bar{X}=36.13$ ve lisansüstünü bitirmiş olanların ilgili puanı ise $\bar{X}=33.28$ 'dir. Sonuçlara göre lisansüstü düzeyde eğitim görmüş olan kadınların dindarlık puanı, tüm gruplardan anlamlı şekilde düşüktür. Ayrıca lise mezunu olan kadınların dindarlık puanı, lisansüstü mezunu olan ev hanımlarının yanı sıra lisans mezunu olanlardan da anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.

Eğitim, kadınların hayata olan bakış açılarını geliştiren ve aynı zamanda onların dindarlıklarının şekillenmesinde önemli rol oynayan bir olgudur. Alınan eğitimin derecesi ve içeriği gibi etkenlerin, kadınların dine olan yaklaşımlarını etkilediği düşünülmektedir. Örneğin ilkokul, ortaokul ve lise düzeyinde alınan eğitimin kapsamı daha dar olduğu için ev hanımlarının duygu, düşünce ve davranışlarını daha az etkileme potansiyeline sahiptir. Ancak ön lisans ve üstü eğitim kademelerinde alınan eğitim, daha ayrıntılı ve kapsamlı olduğu için kadınların hayatlarında önemli değişikliklere yol açabilmektedir. Özellikle üniversitelerde eleştirel bir eğitim-öğretim anlayışının benimsenmesi, genel olarak seküler bir çevre içerisinde eğitim alınması ve bazı konularda dinî öğretiler ile okulda öğretilen bilgiler arasında bir çatışma olma gibi durumlar, bireylerin dine olan yaklaşımlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Eleştirel bir yaklaşımla hareket eden bir kadın, dinî konular da dahil olmak üzere her şeyi sorgulamaya başlamakta ve bunun sonucunda zihninde şüphe uyandıran bazı dinî konularla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum, onun dindarlık derecesini negatif yönde etkileyebilmektedir. Özetle eğitim seviyesi yükseldikçe genel olarak kadınların dindarlık düzeylerinin azaldığı düşünülmektedir.

Konuyla ilgili yapılan araştırmalara göz atıldığında, ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin farklı yönlerde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Baynal'ın çeşitli değişkenler bağlamında yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi gözlemlediği çalışmasında,²⁴⁶ Dökücü'nün dindarlık ile politik karar verme tarzları arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında²⁴⁷ ve Tura'nın affetme, psikolojik iyi oluş ile

²⁴⁶ Fatma Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4/1 (2015): 216.

²⁴⁷ Doğan Bekir Dökücü, "Politik Karar Verme Tarzları ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma" (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022), 48.

dindarlık ilişkisini incelediği araştırmasında²⁴⁸ eğitim durumunun yükselmesine bağlı olarak dindarlık seviyesinin azaldığı bulgulanmıştır. Ancak Ustaoglu'nun Bolu'daki yetişkinlere dair yetersizlik duygusu ile dindarlık ilişkisini ele aldığı çalışmasında²⁴⁹ ve Kılıç'ın İstanbul Sanat ve Meslek Eğitimi Kurslarında yer alan yetişkinlerin almış oldukları din eğitimi ile dindarlık düzeylerini gözlemlediği araştırmasında²⁵⁰ ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Yürütmüş olduğumuz çalışmada da bu yönde bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Buna göre, “Eğitim durumu yükseldikçe dindarlık düzeyi azalmaktadır” şeklindeki araştırma hipotezi desteklenmiştir.

3.5. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Dindarlık Arasındaki İlişkilere Dair Bulgu ve Yorumlar

Tablo 3. 29: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Dindarlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

Boyutlar	Sürekli Öfke	İç Öfke	Dış Öfke	Öfke Kontrolü	Dindarlık
Sürekli Öfke	1				
İç Öfke	,452**	1			
Dış Öfke	,640**	,392**	1		
Öfke Kontrolü	-,376**	-,051	-,311**	1	
Dindarlık	-,070	-,105**	-,174**	,178**	1
p>.05	**p<.01				

Tablo 3.29’da görüldüğü üzere korelasyon analizine göre katılımcıların dindarlık düzeyleri ile sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r=-,070$; $p>.05$). Din; emir, yasak ve tavsiyeleriyle müntesiplerine dünya hayatı boyunca ahlaki, dürüst ve mutlu bir yaşam sürdürmelerini amaçlamaktadır. Bireyler, yaşam serüvenlerinde olumlu pek çok olayla karşılaştıkları gibi istemedikleri birçok olayla da karşı karşıya kalmaktadır. Bu olaylar karşısında üzüntü, korku, öfke gibi duygulara bürünen bireylere karşı dinin birtakım tavsiyeleri bulunmaktadır.²⁵¹ Bu tavsiyeler

²⁴⁸ Hatice Tura, “Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 78.

²⁴⁹ Malike Ustaoglu, “Yetişkinlerde Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık İlişkisi: Bolu Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022), 69.

²⁵⁰ Ahsen Asiye Kılıç, “Dindarlık, Yetişkinlerin Aldıkları Din Eğitimi ile Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki: İsmek Örneği” (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 58.

²⁵¹ (Kur'an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/134).

onların daha sağlıklı bir yaşam geçirebilmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. İslâm dini özelinde konu ele alındığında öfkenin; canı, malı ve namusu koruma gibi durumlarda olması gereken doğal bir duygu olduğu bilinmektedir. Ancak bu gibi zaruri durumlar dışında öfkenin kötü bir duygu olduğu ve bu duygunun kontrol altına alınması gerektiği bazı ayet ve hadislerle açıkça belirtilmiştir. Bunun yanı sıra bireylerin dinlerine bağlı bir şekilde hareket ederek yapmış oldukları ibadet, şükür ve dualar da onların aşırıya kaçan olumsuz duygularından uzaklaşmalarında yardımcı olmaktadır. Ele alınan bir araştırmada pek çok dinî gelenekte mevcut olan duanın öfkeyi ve endişeyi azalttığı ve rahatlamaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁵² Ayrıca ev hanımları bağlamında düşünüldüğünde; sürekli olarak öfkeli bir kişilik özelliği sergileyen bir kadın, bu durumun, aile içi ilişkilerine zarar verdiğini, annelik vazifesini olması gerektiği gibi yerine getirememesinin günah olduğunu ve bunun ise ahirette bir ceza olarak kendine geri döneceğini bildiği için öfkesini azaltmaya yönelik olarak hareket edebilmektedir. Nitekim konuyla ilgili bazı çalışmaların bu durumu desteklediği görülmektedir.

Dindarlığın sürekli öfke ile ilişkisini ele alan çalışmalardan biri Karşlı'ya aittir. Analiz sonuçlarına göre ilgili değişkenler arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunup dindarlık seviyesi yükseldikçe sürekli öfke düzeyi azalmaktadır.²⁵³ Özkan'ın İstanbul'un Kadıköy ilçesine bağlı Kur'an kurslarında eğitim gören öğrencilerin öfke düzeylerini azaltmaya yönelik vermiş olduğu dinî içerikli seminerin sonucunda öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde anlamlı bir şekilde azalmanın olduğu görülmüştür.²⁵⁴ Dayanıklılık ve dindarlığın öfke ve depresyon ile ilişkisini ele alan başka bir çalışmada ise ilgili değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.²⁵⁵ Benzer şekilde yürüttüğümüz çalışmada da dindarlık ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Buna göre, "*Örnekleme grubunun dindarlık düzeyi yükseldikçe sürekli öfke düzeyi azalmaktadır*" şeklindeki araştırma hipotezi desteklenmemiştir.

²⁵² James M. Day, "Religion, Spirituality, and Positive Psychology in Adulthood: A Developmental View", *J. Adult Dev.*, 17/4 (2009): 217.

²⁵³ Karşlı, "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi", 212.

²⁵⁴ Ayşe Nur Özkan, *Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008), 117.

²⁵⁵ Salvatore R. Maddi vd., "Relationship of Hardiness and Religiousness to Depression and Anger", *Journal: Practice and Research*, 58/3 (2006): 154.

Tablo 3.29'a göre, dindarlık ile iç öfke arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,105$; $p<.01$). İçe atılan öfke, bireylerin öfkelenedikleri durumlar karşısında hissettikleri duyguları eyleme dökmeyerek içlerine yöneltmesi durumudur. Öfkenin sürekli olarak içe atılması, kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarında problemler meydana getirmekte ve hayatlarının olağan akışını sekteye uğratmaktadır. Bu noktada dindar bireylerin benimsemiş oldukları dinî değerleri, onların her açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerinde yardımcı bir görev üstlenmektedir. Dua etmek ya da namaz kılmak suretiyle yaşadığı sıkıntıları Allah ile paylaşan birey onun rızasını kazanabilmek ve bu sıkıntıların mükâfatlarını bu dünyada değilse bile ahirette alabilmek için sabretmeyi tercih edebilmektedir. Öfkenin içe atılması, beraberinde kin ve düşmanlık gibi duyguları getirmektedir. Öfke duyduğu insanlara karşı öfkesini içine atarak kin ve düşmanlık gibi Allah'ın sevmediği duyguları beslemenin dindarlığına zarar getireceği düşüncesiyle birey, o kişileri affetme ya da Allah'a havale etme yoluna gidebilmektedir. Dinî vecibelerine uyma konusunda azami gayret göstermeye çalışan dindar, bağlı bulunduğu dinin gerekliliği olarak Allah tarafından hoş karşılanmayan duygu ve durumlara daha az maruz kalmaya çalışmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, dindarlık ile öfkenin içe yansıtılması arasındaki ilişkiyi inceleyen üç araştırmaya rastlanmıştır. Karslı'nın yürütmüş olduğu araştırma sonuçlarına göre ilgili değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.²⁵⁶ Özkan'ın çalışmasında da dinî motiflerin iç öfkeyi anlamlı bir şekilde azalttığı yönünde bulgulara rastlanmıştır.²⁵⁷ Ancak bir diğer araştırmada dindarlık ile iç öfke arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır.²⁵⁸ Çalışmamızda ise ilgili değişkenler arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, *“Örneklem grubunun dindarlık düzeyi yükseldikçe iç öfke düzeyi azalmaktadır”* şeklindeki hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 3.29 incelendiğinde, örneklem grubunun dindarlık düzeyleri ile dış öfke düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-,174$; $p<.01$). Öfkenin saldırganlık, küfür, hakaret gibi durumlarla dışa yansıtılması olarak ifade

²⁵⁶ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 212.

²⁵⁷ Özkan, “Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi”, 117.

²⁵⁸ Salvatore vd., “Relationship of Hardiness and Religiousness to Depression and Anger”, 155.

edilen dış öfke, dinler tarafından hoş görülme ve yasaklanan bir öfke ifade tarzıdır. Günlük hayatta öfkelerini bu şekilde dışa yansıtan bireylerin hem ruh sağlıkları olumsuz etkilenebilmekte hem de sosyal ilişkileri zarar görebilmektedir. Bireylerin saldırganlığa ya da hakarete dönüşen öfkelerini azaltabilmelerinde dinler önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin dindar bir birey, öfkeli olduğu zaman, öfkelerini yenen insanların Allah tarafından ödüllendiğiyle ilgili ayeti aklına getirip öfkesini yutma eğilimi gösterebilmektedir.²⁵⁹ Bunun yanı sıra namaz kılmaya başlayan ya da hacca giden bir birey, yaratıcısının öfke gibi olumsuz duyguları yerdiğini bildiği için onun rızasını kazanmaya yönelik hareket etmeyi isteyebilir. Ev hanımlarının ise, aile içinde üstlenmiş oldukları sorumlulukların fazlalığı onların zaman zaman öfkelerine hâkim olamamalarına sebep olmaktadır. Bu durumlar karşısında ev hanımı, çocuğuna şiddet uygulamak ya da eşiyile hakaret içerikli bir tartışma yaşamak yerine, anneliğin kutsal bir duygu olduğu düşüncesiyle ya da şiddetin Allah tarafından hoş görülmediği bilinciyle hareket ederek olumsuz eylemlerinden vazgeçme yolunu tercih edebilmektedir.

Literatüre bakıldığında dindarlık ile öfkenin dışa vurumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan biri Karşlı'ya ait olup araştırmacının konuyla ilgili analiz sonuçlarına göre, ilgili değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.²⁶⁰ Karşlı'nın üniversite öğrencileri üzerinde saldırganlık ve dindarlık ilişkisini incelediği bir çalışmada ise dinî tutumları yüksek olan bireylerin saldırganlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁶¹ Ay'ın din kültürü ve ahlak bilgisi eğitiminin dindarlık, ahlaki olgunluk ve saldırganlık üzerindeki etkisini gözlemlediği araştırmasında da benzer şekilde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.²⁶² Bir diğer çalışma ise Özkan'a ait olup, onun analiz sonuçlarında da dinî motifler ile dış öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.²⁶³ Bu çalışmada da ilgili değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, “Örnekleme grubunun dindarlık

²⁵⁹ (Kur'an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/134).

²⁶⁰ Karşlı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 213.

²⁶¹ Necmi Karşlı, “Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık ve Dindarlık İlişkisi”, *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 7/1 (2020): 324.

²⁶² Mustafa Fatih Ay, “Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi, Dindarlık, Ahlaki Olgunluk ve Saldırganlık Arasındaki İlişkiler”, *Milli Eğitim Dergisi*, 50/232 (2021): 324.

²⁶³ Özkan, “Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi”, 117.

düzeyi yükseldikçe dış öfke düzeyi azalmaktadır” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 3.29’da görüldüğü üzere, ev hanımlarının dindarlık düzeyleri ile öfke kontrolü değişkeni arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.178$; $p<.01$). Buna göre ev hanımlarının dindarlık düzeyi arttıkça öfke kontrol düzeyleri de artmaktadır.

Öfkenin en sağlıklı şekilde ifade edilmesi olarak tanımlanan öfke kontrolü, bireylerin, hem ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumada hem de sosyal ilişkilerini güzel bir şekilde yürütebilmelerinde etkin bir rol oynamaktadır. Bireyler arası iletişimde duygu ve davranışların rolü bir hayli önemli olup, olumsuz duygu ve davranışların sürekli olarak yaşanması bu ilişkilere zarar vermektedir. Bu noktada din, bireylerin bu tarz duygu ve davranışlarını kontrol edebilmelerine yardımcı olan etkenlerden birisidir. Din, belirlemiş olduğu kurallar ve sunmuş olduğu önerilerle müntesiplerinin ölçülü bir şekilde hareket ederek bireysel ve sosyal açıdan uyum içerisinde yaşayabilmelerini amaçlamaktadır. Öfkenin kontrol edilmesi gerektiğini ve bunu başarabilen insanların ayet ve hadislerle övüldüğünü bilen dindar bir birey, bu doğrultuda hareket etmek için çaba gösterebilmektedir.²⁶⁴ Yoğun bir öfke duygusuna kapılan birey, öfke anında yapılması gereken abdest alma, euzu besmele çekme gibi dinî önerilere uyarak da öfkesini kontrol altına alabilmektedir. Bunun yanı sıra öfkesine hâkim olamayıp etrafındaki varlıklara zarar veren bireyin, bu yaptığı kötü davranıştan dolayı Allah tarafından cezalandırılacağını bilmesi de onun öfkesini kontrol altına almasına yardımcı olabilmektedir. Bu birey ayrıca Allah tarafından cezalandırılmasından korktuğu gibi tam tersi bir şekilde onun tarafından ödüllendirileceği umuduyla sabretme, affetme ve dua etme yoluna giderek de öfkesini kontrol altına alabilmektedir. Bu sebeplerden dolayı dindarlığın öfke kontrolünü artıracığı tahmin edilmektedir.

İlgili değişkenlerin ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında Özkan’ın çalışmasına göre dindarlık ile öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.²⁶⁵ Karslı’nın²⁶⁶ ve Özkan’ın²⁶⁷ araştırmalarında ise ilgili değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Welch ve çalışma arkadaşlarının otokontrol ve

²⁶⁴ (Kur’an-ı Kerim, Âl-i İmrân, 3/134).

²⁶⁵ Özkan, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 78.

²⁶⁶ Karslı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 213.

²⁶⁷ Özkan, “Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi”, 213.

sosyal uyumun dindarlıkla olan ilişkisini ele aldıkları araştırmalarında, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre kendilerini kontrol edebilme yeteneklerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁶⁸ Kandemir ise umut, iyimserlik ve dindarlık ilişkisini incelediği çalışmasında, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, umut ve iyimserlik düzeylerinin de anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulgulamıştır.²⁶⁹ Yürütmüş olduğumuz çalışmada da bahsi geçen değişkenler arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bulgulardan hareketle, “*Örneklem grubunun dindarlık düzeyi yükseldikçe öfke kontrol düzeyi de yükselmektedir*” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır.

²⁶⁸ Michael R. Welch, Charles R. Tittle ve Harold G. Grasmick, “Christian Religiosity, Self-Control and Social Conformity”, *Social Forces*, 84/3 (2006): 1616.

²⁶⁹ Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 191, 202.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın, toplum içerisinde huzurlu bir şekilde yaşayabilmesi için öfke, nefret ve saldırganlık gibi negatif duygu ve davranışlardan mümkün olduğunca kaçınması gerekir. Bu bağlamda, bahsi geçen duygu ve davranışların azaltılabilmesi ya da kontrol edilebilmesi için belli başlı motivasyon kaynakları bulunmaktadır. Bu kaynaklardan birisi de hiç şüphesiz dindir. Dinin, gerek maddi-manevi unsurlarıyla gerekse de emir, yasak ve tavsiyeleriyle makro düzeyde insanlığa, mikro düzeyde ise en hanımlarına birçok alanda fayda sağladığı görülmektedir. Bu bağlamda dinin, dolayısıyla da dindarlığın, ev hanımlarının öfke kontrollerini sağlayabilmelerinde son derece önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulgularının bu yönde sonuçlar ürettiği görülmektedir.

Araştırma kapsamında öncelikle *demografik değişkenler* ile *sürekli öfke* arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre yaş değişkeninin sürekli öfke düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediği ancak evlilik süresi, çocuk sayısı, meslek türü, eş meslek türü, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi değişkenlerinin sürekli öfke düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir.

Çalışmada ikinci olarak analiz edilen ilişki ise *demografik değişkenler* ile *öfke ifade tarzları* arasındadır. Bu bağlamda, demografik değişkenler ile *iç öfke* arasındaki ilişkiye bakıldığında; eş meslek türü ile sosyo-ekonomik düzeyin *iç öfkeyi* etkilediği fakat diğer demografik değişkenlerin ise etkilemediği görülmektedir. Diğer taraftan, demografik değişkenler ile *dış öfke* arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ve evlilik süresi değişkenlerinin ilgili değişkeni etkilediği, ancak diğer demografik değişkenlerin ise etkilemediği tespit edilmiştir. Demografik değişkenler ile *öfke kontrolü* arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yaş, çocuk sayısı ve eğitim durumu değişkenlerinin, öfke kontrol düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediği, diğer demografik değişkenlerin ise etkilemediği görülmüştür.

Çalışmada üçüncü olarak, *demografik değişkenler* ile *dindarlık* arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre; evlilik süresi, çocuk sayısı, meslek durumu, eş meslek durumu ve eğitim düzeyi değişkenlerinin dindarlığı anlamlı bir şekilde etkilediği görülürken; yaş ve sosyo-ekonomik durum değişkenlerinin ise dindarlığı anlamlı bir düzeyde etkilemediği görülmüştür.

Araştırmada son olarak ise, *sürekli öfke* ve *öfke ifade tarzları* ile *dindarlık* arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, dindarlığın sürekli öfkeyi istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmasa da negatif yönde etkilediği; iç öfke ve dış öfkeyi ise negatif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Dindarlığın öfke kontrolünü ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında dindarlığın, ev hanımlarının öfke ifade tarzlarını etkilediği ve öfkelerini kontrol edebilmelerinde yardımcı bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Yapılmış olan bu çalışma kesitsel desenli bir araştırmadır. Araştırmanın genellenebilirliği için, bu çalışmada yer alan değişkenler kullanılarak farklı örneklem gruplarıyla yapılacak olan kesitsel ve boylamsal desenli çalışmaların yapılması önerilmektedir. Böylece yapılacak olan çalışmaların ev hanımlarında sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve dindarlık ilişkisinin anlaşılmasına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- A. Posner, Richard. *Aging and Old Age*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1995.
- Adana, Filiz, Hülya Arslantaş, “Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü”. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 12/1 (2011): 57-62.
- Akbaş, Ebru, Gülay Taşdemir Yiğitoğlu, “Anger and Adolescence”. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*. 5/1 (2022): 139-147.
- Akgün Şahin, Zümrüt. “Kemoterapi Hastalarına Bakım Veren Aile Bireylerinin Gösterdikleri Tepkiler İle Öfke İfade Tarzlarının Belirlenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2009.
- Akmaz, Nurcan. “Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, 2009.
- Akseki, Ahmet Hamdi. *İslâm Dini*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1969.
- Allport, Gordon W., J. Michael Ross, “Personel Religious Orientation and Prejudice”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 5/4 (1967): 432-443.
- Ataşalan Arslan, Demet. “Dindarlık İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, 2019.
- Atkinson Rita L. vd. *Psikolojiye Giriş*, Çeviren Yavuz Alogan, Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2010.
- Ay, Mustafa Fatih. “Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi, Dindarlık, Ahlaki Olgunluk ve Saldırganlık Arasındaki İlişkiler”. *Milli Eğitim Dergisi*. 50/232 (2021): 313-334.
- Aydemir Sevim, Seher. “Evlilik İlişisini Geliştirme Programları”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*. 2/11 (1999): 19-25.
- Aydın, Hayati. *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 1999.
- Aydin, Hasan. “A Time-Lag Study on Perceived Threat of COVID-19 in Hindu Religious Community”. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*. 8/3 (2021): 217-243.
- Aydoğan, Didem. “Bilim ve Psikoloji”. *İçinde Eğitim Psikolojisi*, editör Şerife Işık, 5-21. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2017.
- Ayten, Ali. “Sosyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2009.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2017.
- Balcı Arvas, Fatma, Hayati Hökelekli, “Dindarlık İle Evlilik Uyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 15/34 (2017): 129-160.
- Balkaya, Feza. “Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi, 2001.

- Balkaya, Feza. “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”. *Türk Psikoloji Yazıları*. 4/7 (2001): 21-45.
- Baran Doğan, “Tehdit Edilmek”. Erişim Tarihi 12.08.2022, <https://barandogan.av.tr/blog/mevzuat/tck-madde-106-tehdit-sucu.html>.
- Bayır, Gökçen Sevgi. “Yatalak Hastalara Bakım Veren Kişilerin Öfke Kontrolü ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2016.
- Baynal, Fatma. “Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4/1 (2015): 206-231.
- Berger, Peter L. “Dini Kurumlar”, Çeviren Adil Çiftçi, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/9 (1995): 425-465.
- Bilge, Ayşegül. Gülseren Ünal, “Öfke, Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı”. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 21/1 (2005): 189-196.
- Bozkurt, Emrah. “Din Kavramı”. *Havâss Dergi*. 1 (2017): 34-55.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009.
- Burger, Jerry M. *Kişilik*, Çeviren İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül. *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları, 2010.
- Cirhinlioğlu, Zafer, Üzeyir Ok ve Fatma Gül Cirhinlioğlu. *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık, 2013.
- Chadwick, Bruce, A. H. Dean Garrett, “Women's Religiosity and Employment: The LDS Experience”. *Review of Religious Research*. 36/3 (1995): 277-293.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008.
- Çağrıçı, Mustafa. “Kin”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 26: 30-31. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı, 2002.
- Çakırca, Feyza. “Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, 2020.
- Çevikbaş, Ayşe. “30-60 Yaşlar Arası Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı-Dindarlık İlişkisi: Isparta Örneği”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, 2023.
- Çoban, Gizem Sebahat. “Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizil Yetenekler”. *European Journal of Educational and Social Sciences*. 6/1 (2021): 111-118.
- Dalkılıç, Şeyma. “Duygusal Zekâ ve Dindarlık İlişkisi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2019.
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. Bursa: Emin Yayınları, 2019.
- Dökücü, Doğan Bekir. “Politik Karar Verme Tarzları ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2022.

- Durğun, Arif. “Türkiye’de Aile İçi Sorunlara Yönelik Sosyal Politikalar ve Şiddetin Önlenmesi”. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8/1 (2018): 1-12.
- Ekinci, Murat. “Travma Yaşayan Hastalarda Stres Belirtilerinin ve Posttravmatik Büyümenin Yordayıcısı Olarak Travmaya Yönelik Bilişlerin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, 2019.
- el-İsfahani, Ragıp. *Müfredat: Kur’ân Kavramları Sözlüğü*, Çeviren Yusuf Türker, İstanbul: Pınar Yayınları, 2010.
- Enç, Mithat. *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 1980.
- Ergüven, Selime. “Aile İçi Duygusal/Psikolojik Şiddeti Önlemede Öfke Kontrolü ve Dinin Rolü”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, 2019.
- Eroğlu, Feyzullah, Şeyda İrdem, “Örgütlerde Öfke Olgusu ve Öfke Yönetimi”. *Yenifikir Dergisi*. 7/17 (2016): 22-41.
- Evcim, Ümmügülsüm. “Yetişkinlerde Ânı Yaşamak ve Dindarlık İlişkisi: Bolu Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2022.
- Fromm, Erich. *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, Çeviren Şükrü Alpagut, İstanbul: Payel Yayınevi, 2011.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994.
- Geçtan, Engin. *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları, 2012.
- Gençöz, Faruk, Sevginar Vatan, David Lester, “Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği’nin Türk Örnekleminde Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması”. *Kriz Dergisi*. 14/1 (2006): 21-29.
- Gezenler, Ayşegül. “Orta Yetişkinlik Dönemi Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2019.
- Görgün Baran, Aylin. “Türkiye’de Aile İçi İletişim Ve İlişkiler Üzerine Bir Model Denemesi”. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*. 1/1(2004): 31-42.
- Gürçam, Çağla. “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2017.
- Gürses, İbrahim. *Dindarlık ve Kişilik*. Bursa: Emin Yayınları, 2010.
- Güven, Metin. “Narsisizm Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2019.
- Hood, Ralph W., Peter C. Hill ve Bernard Spilka, *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York, London: The Guilford Press, 2009.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 2012.
- Hökelekli, Hayati. *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2008.
- Işık, Hakan. “Kişilik ve Dindarlık İlişkisi: Artvin İli Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, 2018.
- İmamoğlu Kaya, Merve. “Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, 2019.
- İmamoğlu, Seval. “Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2003.

- James, William. *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*, Çeviren İsmail Hakkı Yılmaz, İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017.
- Jerry M. Burger, *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 210.
- Jung, Carl Gustav. *Psikoloji ve Din*, Çeviren Raziye Karabey, İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 1998.
- Kandemir, Fatih. *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*. Ankara: İlâhiyât Yayınları, 2020.
- Kandemir, Fatih. *İlâhî Yardım Çılgılığı: Rabbim Bana Yardım Et*. Ankara: İlâhiyât Yayınları, 2020.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011.
- Karataş, Nidanur. “Dindarlık, Kendini Gerçekleştirme ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi, 2021.
- Karşlı, Necmi. “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)”. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2011.
- Karşlı, Necmi. “Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık ve Dindarlık İlişkisi”. *Trabzon İlahiyat Dergisi*. 7/1 (2020): 305-338.
- Kaymak Özmen, Suna. “Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 37/2 (2004): 27-39.
- Keçeci, Hatice. “Dindarlık ve Çevre İlişkisi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi, 2021.
- Kendirci, Abdurrahman. “Evli Bireylerin Öfke İfade Tarzları ve Şiddet Sorumluluğunun İncelenmesi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, 2013.
- Kılıç, Ahsen Asiye. “Dindarlık, Yetişkinlerin Aldıkları Din Eğitimi İle Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki: İsmek Örneği”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2019.
- Kısaç, İbrahim. “Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler”. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 25/2 (2005): 71-81.
- Kondu, Müberra. “Çalışan Bireylerin Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2022.
- Köktaş, Mehmet Emin. *Türkiye ‘de Dinî Hayat: İzmir Örneği*. İstanbul: İşaret yayınları, 1993.
- Köse, Ali, Ali Ayten, *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.
- Kurt, Abdurrahman. “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 18/2 (2009): 1-26.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *Death: The Final Stage of Growth*. New York: Touchstone, 1986.
- Lee, Chengpang, Ling Han. “Mothers and Moral Activists”. *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions*. 19/3 (2016): 54-77.
- M. Day, James. “Religion, Spirituality, and Positive Psychology in Adulthood: A Developmental View”. *J. Adult Dev.* 17/4 (2009): 215-229.

- Mahoney, Annette. "Religion in Families, 1999-2009: A Relational Spirituality Framework". *Journal of Marriage and Family*. 72/4 (2010): 805-827.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. "Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma: İstanbul Örneği". Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 1999.
- Mirghafourvand, Mojgan, Azizeh Farshbaf-Khalili ve Solmaz Ghanbari-Homayi, "Marital Adjustment and Its Relationship with Religious Orientations Among Iranian Infertile and Fertile Women: A Cross-Sectional Study". *Journal of Religion and Health*. 58/3 (2019): 965-976.
- Morris, Charles G. *Psikolojiyi Anlamak*, Çeviren Belgin Ayvaşık, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002.
- Mutlu, Selda, Hande Tasa, "Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki". *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*. 8/1 (2022): 1-25.
- Nişancı, Zübeyir. *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*. İstanbul: International Institute of Islamic Thought & Mahya Yayıncılık, 2023.
- Ok, Üzeyir. "Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8/2 (2011): 528-549.
- Okumuş, Ejder. *Gösterişçi Dindarlık*. İstanbul: Özgü Yayınları, 2005.
- Ortak, Kadriye. "Kur’ân-ı Kerim’e Göre Öfke". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2012.
- Özcan, Zeynep. "Empati ve Dini İnanç Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2007.
- Özer, A. Kadir. "Sürekli Öfke (Sl-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*. 9/31 (1994): 26-35.
- Özkamalı, Eyyüp. "20-30 Yaş Grubu Bireylerinin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları". Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2005).
- Özkan, Ayşe Nur. "Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2008.
- Özkan, Osman. "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demiral Üniversitesi, 2016.
- Özmen, Ahmet. "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 39/1 (2006): 39-56.
- Özpolat, Ali Osman. "Düşük Sosyo-Ekonomik Duruma Sahip Ailelerin İçinde Bulundukları Duruma İlişkin Değerlendirmeleri". *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 13/1 (2023): 1215-1242.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. Samsun: Aksiseda Matbaası, 2000.
- R. Maddi, Salvatore vd. "Relationship of Hardiness and Religiousness to Depression and Anger". *Journal: Practice and Researc*. 58/3 (2006): 148-161.
- Salt, Kübra. "Yetişkin Kadınların Tükettikleri Besinler İle Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, 2013.

- Sarıtaç, Hatice. “Ayetler ve Hadisler Işığında Öfke Yönetimi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2019.
- Savaşır, Işık, Nesrin H. Şahin. *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları, 1997.
- Saylan, Nesrişah. “Kur’ân’da Beddua”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 26/1 (2016): 125-136.
- Schieman, Scott. “Socioeconomic Status and The Frequency of Anger Across The Life Course”. *Sociological Perspectives*. 46/2 (2003): 207-222.
- Semizoğlu, Ayçe Gözde. “Genç Yetişkinlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Dürtüsellik Arasındaki İlişki”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü. “James – Lange Kuramı”. Erişim Tarihi 29.07.2022, <https://www.psikolojisozlugu.com/james-lange-theory-james-lange-kurami>
- Soykan, Çiğdem. “Öfke ve Öfke Yönetimi”. *Kriz Dergisi*. 11/ 2 (2003): 19-27.
- Sullivan, Tammy. *Pagan Öfke Majisi Negatif Enerjileri Pozitif Dönüştürmek*, Çeviren Hakan Bağcı, İstanbul: Kozmik Kitaplar, 2006.
- Sunguroğlu, Seda. “Bireylerin Strese Karşı Dayanıklılığı ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, 2021.
- Şentepe, Ayşe. “Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2016.
- Tanış, Zeynep İrem. “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, 2014.
- Tanrıkulu, İbrahim. “Dindarlık ve Evlilikte Mutluluk İlişkisi: Özvatan Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, 2022.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.
- Tarhan, Nevzat. *Evlilik Psikolojisi: Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2014.
- Tarhan, Nevzat. *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2013.
- Tarhan, Nevzat. *Son Sığınak Aile*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2014.
- Tatlılıoğlu, Kasım, Mehmet Karaca. “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 6/6 (2013): 1101-1123.
- Tiftik, Nurhan. “Adam Öldürme Eylemi Nedeniyle Hüküm Giymiş Olan Kadınlarda, Çocukluk Örselenme Yaşantılarına Maruz Kalma Düzeyi, Adil Dünya İnancı ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, 2012.
- Törestad, Bertil. “What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger”. *Aggressive Behavior*. 16/1 (1990): 9-26.
- Tuna, Yavuz, Aysel Kayaoğlu, *Birey ve Davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2018), 28.
- Tura, Hatice. “Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2019.

- Tüfekçi Hoşgör, Elmas. “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2013.
- Tümer, Günay. “Çeşitli Yönleriyle Din”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 28/1 (1987): 213-268.
- “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Buğzetmek”. Erişim Tarihi 06.08.2022, <https://sozluk.gov.tr>
- “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Kıskançlık”. Erişim Tarihi 06.08.2022, <https://sozluk.gov.tr>
- “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Kin”. Erişim Tarihi 10.07.2022, <https://sozluk.gov.tr>
- “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Kin”. Erişim Tarihi 13.07.2022, <https://sozluk.gov.tr>
- “Türk Dil Kurumu Sözlükleri Öfke”. Erişim Tarihi 06.06.2022, <https://sozluk.gov.tr>
- Türker, Nesrin Yıldız. “Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2018.
- Türksever, Esra, Mehmet Çiçek, “Farabi’nin Düşünce Dünyası İçerisinde Din ve Felsefe İlişkisi”. *Al-Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 2/2 (2018): 22-28.
- Ulutürk, Elvan. “Antihipertansif Kullanan Bireylerin Öfke ve Öfke Duygusunu İfade Düzeylerinin Belirlenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2006.
- Ustaoglu, Malike. “Yetişkinlerde Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık İlişkisi: Bolu Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2022.
- Vapur, Mualla. “Anneliğe Uyum ve Dindarlık İlişkisi: Kayseri Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, 2018.
- Wach, Joachim. *Din Sosyolojisi*, Çeviren Ünver Günay, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1995.
- Welch, Michael R., Charles R. Tittle, ve Harold G. Grasmick, “Christian Religiosity, Self-Control and Social Conformity”. *Social Forces*. 84/3 (2006): 1605-1623.
- Yağız, Nida. “Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma: Erzurum İli Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2021.
- Yaparel, Recep. “Dinin Tarifi Mümkün mü?”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 9/25 (1987): 402-417.
- Yazıcı Çelebi, Gülin. “Öğretmen Adayları ile Polis Adaylarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stillerinin İncelenmesi”. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6/1 (2020): 1-18.
- Yeğin, Hüseyin İ. “Öfke Duygusu ve Dinî Açıdan Baş Edebilme Yolları”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 10/2 (2010): 235-258.
- Yıldız, Murat. “Dinî Hayat İle Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 1998.
- Yılmaz, Onur. “İstanbul 112 Çalışanlarında Sürekli Öfke Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Kullanılarak Öfke Düzeyi ve Kontrol Edilebilirliğinin Hesaplanması”. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2017.

- Yılmaz, Zeynep Sümeyye. “Eşler Arası Uyum ve Dindarlık: Kahramanmaraş Örneği”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
- Yorulmaz, Mehmet. “Bireysel ve Takım Sporcularının Dindarlık ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, 2019.
- Young Glock, Charles. “Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine (Dindarlığın Boyutları)”, Çeviren Faruk Karaca, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 3 (2001): 88-97.
- Zabun Sever, Melike. “Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Annelerinde Aile Yüğü ve Öfke Düzeyi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2019.
- Zengin, Ahmet, Elif Karagün, “Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeyleri”. *Turkish Studies*. 16/1 (2021): 453-471.
- Zorlu, Eyup. “Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2017.

ETİK KURUL ONAYI

Bu çalışma için etik kurul onayı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu) 24/02/2022 tarihli ve 02/03 numaralı kararı ile alınmıştır.



EKLER

EK 1. Anket Formu

1.YAŞINIZ: (1) 18-22 Yaş (2) 23-39 Yaş (3) 40-64 Yaş (4) 65 Yaş ve üzeri

2.KAÇ YILLIK EVLİSİNİZ: (1) 1-5 Yıl (2) 6-10 Yıl (3) 11-15 Yıl (4) 16-20 Yıl

(5) 21-25 Yıl (6) 26-30 Yıl (7) 31-35 Yıl (8) 36-40 Yıl (9) 41-45 Yıl

3.ÇOCUK SAYISI: (1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5 ve Üzeri

4.MESLEĞİNİZ: (1) Çalışmıyor (2) İşçi (3) Memur (4) Öğretmen

(5) Doktor (6) Emekli (7) Mühendis (8) Esnaf (9) Diğer

5. EŞİNİZİN MESLEĞİ: (1) Çalışmıyor (2) İşçi (3) Memur (4) Öğretmen

(5) Doktor (6) Emekli (7) Mühendis (8) Esnaf (9) Diğer

6.SOSYO-EKONOMİK DÜZEY: (1) Düşük (2) Ortanın Altı (3) Orta

(4) Ortanın Üstü (5) Üst

7.EĞİTİM DURUMUNUZ: (1) Okur-Yazar (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise

(5) Ön Lisans (6) Lisans (7) Yüksek Lisans (8) Diğer

I.Bölüm

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
8- Çabuk parlarım.				
9- Kızgın mizaçlıyım.				
10- Öfkesi burnunda bir insanımdır.				
11- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
12- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.				
13- Öfkelenince kontrolüm kaybederim.				
14- Öfkelenince ağızma geleni söylerim.				
15- Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.				
16- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
17- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
18- Öfkemi kontrol ederim.				
19- Kızgınlığımı gösteririm.				
20- Öfkemi içime atarım.				
21- Başkalarına karşı sabırlıyım.				
22- Somurtur ya da surat asarım.				
23- İnsanlardan uzak dururum.				
24- Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
25- Soğukkanlılığımı korurum.				
26- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
27- İçin için köpürürüm ama gösteremem.				
28- Davranışlarımı kontrol ederim.				
29- Başkalarıyla tartışırım.				
30- İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim				
31-Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
32- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
33- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
34- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
35- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
36- Kötü şeyler söylerim.				
37- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
38- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
39- Sinirlerime hâkim olamam.				
40- Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.				
41- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

YÖNERGE: Dinî tutum düzeyini ölçmek üzere düzenlenmiş bu listenin her maddesi bir dinî tutumu yansıtmaktadır. Sizden bu cümlelerdeki dinî tutumların sizin tutumlarınıza uyup uymadığını belirtmeniz istenilmektedir. Lütfen cümleleri dikkatle okuyup, belirtilen tutumun size uygunluk derecesine doğru karar veriniz. Kendinize uygun maddenin önündeki parantez içine (X) işareti koyunuz. Bütün maddeleri mutlaka işaretleyiniz.

		Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
42	Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.					
43	Dinî inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.					
44	Ezan, dua veya ayet gibi dinî okumaları dinlediğimde duygulanırım.					
45	Dinî etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım.					
46	Yaşantımın dinî değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.					
47	Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.					
48	Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.					
49	İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.					

		Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
50	Dinî inancım bütün hayatımı kapsar.					
51	Hayatımda Allah'ın varlığını (tecrubî olarak) hissediyorum.					
52	Bir kimse her önemli karar aşamasında Allah'ın hidayetini (rehberliğini) istemelidir.					
53	Dinî inançlarım bazı durumlarda davranışlarımı kısıtlar.					
54	Benim için hiçbir şey, (yapabildiğim en iyi bir şekilde) Allah'a kulluk etmemden daha önemli değildir.					
55	Dinimi diğer bütün dünyevî işlerimin üzerinde tutmaya azamî gayret sarf ederim.					
56	Dinî inançlarım hayata bakış açımı belirler.					
57	Dinî değerlerin (inançlarımın) günlük işlerimi etkilemesine izin vermem.					
58	Ahlakî bir hayat yaşadığım sürece neye inandığım o kadar önemli değil.					
59	Hayatta dinden çok daha önemli şeyler olduğuna inanıyorum.					

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Kübra BULUT	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	İlahiyat Fakültesi
Bölümü	İlahiyat
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	