

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

**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖZELLİKLERİNİN YORDAYICISI OLARAK
AFFETME VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hilal İŞCAN

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

HAZİRAN – 2021

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖZELLİKLERİNİN YORDAYICISI OLARAK
AFFETME VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hilal İŞCAN

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

**“Bu tez sınavı 08/06/2021 tarihinde online olarak yapılmış olup aşağıda isimleri bulunan
jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU	Başarılı
Prof. Dr. Ali AYTEN	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	Başarılı

	T.C. SAKARYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ORJİNALLİK BEYAN FORMU	Sayfa : 1/1
Öğren	SAKARYA ÜNİVERSİTESİ	
Adı Soyadı	:	Hilal İŞCAN
Öğrenci Numarası	:	Y176010002
Enstitü Anabilim Dalı	:	Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı	:	Din Psikolojisi
Programı	:	☒ YÜKSEK LİSANS ☐ DOKTORA
Tezin Başlığı	:	Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi
Benzerlik Oranı	:	%19
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,		
☒ Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.		
21/05/2021 İmza		
☐ Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez çalışması ile ilgili gerekli düzenleme tarafımda yapılmış olup, yeniden değerlendirilmek üzere@sakarya.edu.tr adresine yüklenmiştir.		
Bilgilerinize arz ederim.		
...../...../20..... İmza		
Uygundur		
Danışman Unvanı / Adı-Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU Tarih: 21.05.2021 İmza:		
☐ KABUL EDİLMİŞTİR ☐ REDDEDİLMİŞTİR		Enstitü Birim Sorumlusu Onayı

ÖNSÖZ

Psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ilişkisini konu edinen bu çalışma alan araştırması olarak ele alınmış ve yetişkin bireylerden oluşan örneklem üzerinde incelenmiştir. Araştırma giriş ve üç bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde araştırmanın konusu, amacı, önemi, hipotezleri ve sınırlılıkları yer almaktadır. Birinci bölümde psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma kavramları tanıtılmakta olup; ikinci bölümde araştırmanın yöntemi, modeli ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilmektedir. Son bölümde ise anketlerden elde edilen verilerden yola çıkarak yapılan analizlere dair bulgular açıklanmaktadır.

Öncelikle bu çalışmanın başlangıcından sonuna kadar tüm aşamalarında değerli görüşleri ve yardımlarıyla katkı sağlayan, her zaman desteğini esirgemeyen tez danışmanım ve kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Şentepe Lokmanoğlu'na sabrı ve emekleri için minnet ve şükranlarımı sunuyorum. Tez savunma jürimde bulunan, değerli öneri ve yönlendirmeleriye tezime katkı sağlayan Prof. Dr. Abdulvahit İmamoğlu ve Prof. Dr. Ali Ayten'e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca bu süreçte manevi destekleriyle yanımda olan, anketin ulaştırılması noktasında emek veren kıymetli ağabeylerim Yasin İşcan, Bilal İşcan'a ve sevgili eşlerine, canım kız kardeşim Hacer İşcan'a, değerli arkadaşlarıma, sevgili öğrencilerime ve anketleri cevaplayarak çalışmaya katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak bu günlere ulaşmamda büyük emekleri bulunan, manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim canım annem ve babama en derin sevgi ve şükranlarımı sunarım.

Hilal İŞCAN

08.06.2021

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
1.1. Psikolojik İyi Oluş	7
1.1.1. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş	7
1.1.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı Nedir?	9
1.1.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Gelişimi	12
1.1.4. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	15
1.1.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Literatür	18
1.2. Affetme.....	20
1.2.1. Affetmenin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi	21
1.2.2. Affetmenin Boyutları.....	25
1.2.2.1. Kendini Affetme	25
1.2.2.2. Başkalarını Affetme	27
1.2.2.3. Durumu Affetme	28
1.2.2.4. Tanrı Tarafından Affedilme	29
1.2.2.5. Tanrıyı Affetme	29
1.2.3. Affetme Süreci ve Modelleri	31
1.2.4. Affetmeyi Etkileyen Faktörler.....	33
1.2.5. Affetme ile İlgili Literatür	35
1.3. Dini Başa Çıkma.....	39

1.3.1. Başa Çıkma.....	40
1.3.2. Dini Başa Çıkma	42
1.3.3. Dini Başa Çıkmanın Unsurları	45
1.3.4. Dini Başa Çıkma Sürecini Etkileyen Faktörler	48
1.3.5. Dini Başa Çıkma ile İlgili Literatür.....	49
1.4. Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi	53
1.4.1. Psikolojik İyi Oluş ve Affetme İlişkisi.....	53
1.4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma İlişkisi.....	54
1.4.3. Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi	55
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	57
2.1. Araştırmanın Modeli	57
2.2. Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri	57
2.3. Veri Toplama Araçları.....	61
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	61
2.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	61
2.3.3. Affedicilik Ölçeği.....	62
2.3.4. Dini Başa Çıkma Ölçeği.....	63
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	64
BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR	65
3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular ve Yorumları	65
3.1.1. Psikolojik İyi Oluş.....	65
3.1.2. Affetme.....	66
3.1.3. Dini Başa Çıkma	66
3.2. Demografik Yapıya İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	68
3.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular ve Yorumları	68

3.2.1.1. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet	69
3.2.1.2. Affetme ve Cinsiyet	71
3.2.1.3. Dini Başa Çıkma ve Cinsiyet	71
3.2.2. Yaşa İlişkin Bulgular ve Yorumları	73
3.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş	73
3.2.2.2. Affetme ve Yaş	77
3.2.2.3. Dini Başa Çıkma ve Yaş	78
3.2.3. Sosyal Çevreye İlişkin Bulgular ve Yorumları	79
3.2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Çevre	80
3.2.3.2. Affetme ve Sosyal Çevre	81
3.2.3.3. Dini Başa Çıkma ve Sosyal Çevre	82
3.2.4. Gelir Durumuna İlişkin Bulgular ve Yorumları	83
3.2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ve Gelir Durumu	83
3.2.4.2. Affetme ve Gelir Durumu	86
3.2.4.3. Dini Başa Çıkma ve Gelir Durumu.....	88
3.2.5. Medeni Duruma İlişkin Bulgular ve Yorumları	90
3.2.5.1. Psikolojik İyi Oluş ve Medeni Durum	90
3.2.5.2. Affetme ve Medeni Durum	92
3.2.5.3. Dini Başa Çıkma ve Medeni Durum.....	93
3.2.6. Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular ve Yorumları	94
3.2.6.1. Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim Durumu	95
3.2.6.2. Affetme ve Eğitim Durumu	98
3.2.6.3. Dini Başa Çıkma ve Eğitim Durumu	98
3.2.7. Öznel Dindarlık Algısına İlişkin Bulgular ve Yorumları	100
3.2.7.1. Psikolojik İyi Oluş ve Öznel Dindarlık Algısı	100

3.2.7.2. Affetme ve Öznel Dindarlık Algısı	104
3.2.7.3. Dini Başa Çıkma ve Öznel Dindarlık Algısı.....	104
3.3. Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkiler	107
3.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Affetme İlişkisi	107
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma	109
3.3.3. Affetme ve Dini Başa Çıkma	111
SONUÇ	115
KAYNAKÇA.....	123
EKLER	135
ÖZGEÇMİŞ	139

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	57
Tablo 2: Katılımcıların Yaş Ortalamaları	58
Tablo 3: Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımları.....	58
Tablo 4: Katılımcıların Hayatının Büyük Bölümünün Geçtiği Çevreye Göre Dağılımı	58
Tablo 5: Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Dağılımı	59
Tablo 6: Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	59
Tablo 7: Katılımcıların Öznel Dindarlık Algısı.....	60
Tablo 8: “Son Altı Ay İçerisinde Sizi ve Yakın Çevrenizi Üzen Hangi Problemlerle Karşılaştınız?” Sorusuna Verilen Cevapların Dağılımı.....	60
Tablo 9: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Ortalama Puanlar	66
Tablo 10: Katılımcıların Affedicilik Düzeyine İlişkin Ortalama Puanlar	66
Tablo 11: Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Ortalama Puanlar	67
Tablo 12: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları	69
Tablo 13: Cinsiyet Değişkenine Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları	71
Tablo 14: Cinsiyet Değişkenine göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	72
Tablo 15: Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	74
Tablo 16: Yaş Değişkenine Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	77
Tablo 17: Yaş Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	78

Tablo 18: Sosyal Çevre Değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları.....	80
Tablo 19: Sosyal Çevre Değişkenine göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları.....	81
Tablo 20: Sosyal Çevre Değişkenine göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	82
Tablo 21: Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	84
Tablo 22: Gelir Durumuna Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	87
Tablo 23: Gelir Durumuna Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	88
Tablo 24: Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları	90
Tablo 25: Medeni Durum Değişkenine göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları.....	92
Tablo 26: Medeni Durum Değişkenine göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	93
Tablo 27: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi).....	95
Tablo 28: Eğitim Durumuna Göre Affetmeye İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	98
Tablo 29: Eğitim Durumuna Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	98
Tablo 30: Öznel Dindarlık Algısı Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	101
Tablo 31: Öznel Dindarlık Algısı Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	104

Tablo 32: Öznel Dindarlık Algısı Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)	105
Tablo 33: Psikolojik İyi Oluş ve Affedicilik Düzeylerine İlişkin Korelasyon Katsayıları	107
Tablo 34: Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkmaya İlişkin Korelasyon Katsayıları	109
Tablo 35: Affetme ve Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları....	111
Tablo 36: Bütün Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar	112
Tablo 37: Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	113

Sakarya Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Özeti

Yüksek Lisans		Doktora	
Tezin Başlığı: Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dini Başa Çıkma İlişkisi			
Tezin Yazarı: Hilal İŞCAN		Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	
Kabul Tarihi: 08.06.2021		Sayfa Sayısı: ix (ön kısım) + 140 (tez)	
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri			
Bu araştırmanın amacı psikolojik iyi oluş ile affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, tarama yöntemine uygun anket tekniği kullanılarak yapılan bir saha çalışması niteliğindedir. Araştırmanın örneklemini, yaşları 18 ile 66 arasında değişen 384 kişi (235 kadın ve 149 erkek) oluşturmaktadır. Veri toplanma sürecinde, Google Forms aracılığıyla oluşturulan anket formu Ekim 2020 tarihinde katılımcılara elektronik ortamda iletilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ve Dini Başa çıkma Ölçeğinden oluşan ankete ayrıca öznel dindarlık algısı ve son altı ay içerisinde karşılaşılan problemler soruları eklenmiştir. Verilerin analizi SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen veriler t-test, ANOVA, Pearson Korelasyon Analiz teknikleri ile çözümlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş, dini başa çıkma ve affetme ile demografik değişkenler (cinsiyet ve sosyal çevre hariç) arasında bazı anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Buna göre yaş ve medeni durum ile psikolojik iyi oluş genel ve özerklik boyutu dışındaki diğer boyutlar, affetme ve dini başa çıkma arasında anlamlı farklılıklar bulgulanmıştır. Gelir durumu ile psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasında; eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş ve olumlu dini başa çıkma arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik iyi oluş ile affetme ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler; psikolojik iyi oluş ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca affetme ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler; affetme ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır.			
Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Affetme, Dini Başa Çıkma			

Sakarya University
Institute of Social Sciences Abstract of Thesis

Master Degree		Ph.D.		
Title of Thesis: The Relationship Between Forgiveness and Religious Coping as a Predictor of Psychological Well-being				
Author of Thesis: Hilal İŞCAN		Supervisor: Assist. Prof. Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU		
Accepted Date: 08.06.2021		Number of Pages: ix (pre text) + 140 (main body)		
Department: Phil. and Rel. Sci.				
The aim of this study is to examine the relationship between psychological well-being and forgiveness and religious coping. The research is a field study conducted using the survey technique suitable for the screening method. The sample of the study consists of 384 people (235 females and 149 males) aged between 18 and 66. During the data collection process, the questionnaire form created via Google Forms was sent to the participants electronically in October 2020. The questionnaire, which consists of a Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale, Forgiveness Scale, and Religious Coping Scale, also included subjective perception of religiosity and problems encountered in the last six months. SPSS package program was used for data analysis. The data obtained were analyzed by t-test, ANOVA, and Pearson Correlation Analysis techniques. According to the findings, some significant differences were obtained between psychological well-being, religious coping and forgiveness, and demographic variables (excluding gender and social environment). Accordingly, significant differences were found between age and marital status, psychological well-being, and other dimensions other than autonomy, forgiveness and religious coping. Between income status and psychological well-being, forgiveness and religious coping; A significant difference was found between educational status, psychological well-being and positive religious coping. According to the results of the research, there are positive significant relationships between psychological well-being, forgiveness and positive religious coping; Negatively significant relationships were found between psychological well-being and negative religious coping. In addition, positive significant relationships between forgiveness and positive religious coping; Negatively significant relationships were found between forgiveness and negative religious coping.				
Keywords: Psychological Well-being, Forgiveness, Religious Coping				

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Bireyin iyi oluş durumunu sahip olduğu güçlerle tanımlamak ve geliştirmek amacıyla ortaya çıkan pozitif psikoloji, aynı zamanda bireyin hayatını zenginleştirecek erdemleri yeniden ele almaktadır (Synder ve Lopez, 2005, s. 751). Pozitif psikolojiye göre psikolojinin amacı sadece var olan bozuklukların düzeltilmesi değil, olumlu özelliklerin geliştirilmesinin sağlanması ve bireyin güçlerini anlayarak bunların nasıl geliştirileceğini bulma noktasında psikolojinin aktif bir şekilde rol almasını gerçekleştirmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 12). Pozitif psikolojinin alanına bakıldığında geçmişe yönelik iyi oluş, memnuniyet; geleceğe yönelik umut ve iyimserlik ve şimdiki zamanda akış ve mutluluk gibi olumlu öznel deneyimlerle ilgili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte sevgi ve yetenek kapasitesi, kişilerarası beceri, cesaret, azim, estetik duyarlılık, affetme, özgünlük, açık fikirlilik, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik olumlu bireysel özellikler ile bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönlendiren vatandaşlık erdemleri ve kurumlar da pozitif psikolojinin konuları arasındadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Pozitif psikolojinin ilgilendiği konular geniş bir yelpazede bu alanın öncü isimleri tarafından sunulmaktadır. Araştırmamızın ana değişkenlerini de pozitif psikolojinin önemli konuları arasında olan iyi oluş ve affetme erdemi oluşturmaktadır.

Pozitif psikoloji bireylere davranışları ve ruhsal durumu noktasında yardımcı olduğundan dolayı (Held, 2004) “*iyi oluş*”, “*mutluluk*” ve “*değerler*” gibi insanın iyi olma hali ile ilgili konular bu alanın çekirdek kavramlarıdır (Göcen, 2014, s. 103). Bu kavramlardan biri olan iyi oluş, bireyin kendisini kontrol etmesi, kişinin kendine yönelik pozitif bir benlik saygısı ve iyimser bir bakış açısının olması, mutluluk, yaşam memnuniyeti, kendini gerçekleştirme düzeyi olarak ele alınmıştır (Diener, 1984, s. 561). İyi oluş kavramını literatürde eudonomik bakış açısıyla ele alan yaklaşımı temsil eden psikolojik iyi oluş (Ryan ve Deci, 2001, s. 143), Ryff (1989, s. 1070) tarafından olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumundan meydana gelen basit bir birleşimden ziyade, yaşam tutumlarından meydana gelen çok boyutlu bir yapı olarak açıklanmaktadır.

Pozitif psikolojinin konularından olan ve psikolojik iyi oluşu etkilediği düşünülen kavramlardan biri affetmedir. Affetme kavramı yüzlerce yıldır felsefe ve ilahiyat alanlarında yapılmış araştırmaların konusu olmuştur (Emmons ve Paloutzian, 2001, s. 116). Psikolojide ise affetme ile ilgili çalışmalar son çeyrek asırda artmaya başlamıştır. Psikolojinin ilk dönemlerine bakıldığında dogmatizm, saldırganlık ve hoşgörüsüzlük gibi olumsuz tutum ve davranışlar; affetme, hoşgörü, sevgi ve yardımlaşma gibi konulara göre öncelikli olup daha fazla üzerinde durulmuştur (Ayten, 2009, s. 112). Pozitif psikoloji hareketinin yükselişiyle birlikte psikoloji ve psikoterapi içerisinde affetme konusuna olan ilgi artarak (Lewis, 2005, s. 124), affedicilik kavramı ayrıntılı biçimde incelenerek affediciliği yordayan ve affedicilikle alakalı yeni araştırmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir (Çardak, 2012, s. 9).

Araştırmamızda psikolojik iyi oluş ve affetme ile birlikte değerlendirilecek diğer bir konu dini başa çıkmadır. Bireyin stresle ve karşılaştığı problemlerle mücadelesinde inancı kullanma yolu olarak tanımlanan dini başa çıkma (Pargament, 1997, s. 90), çeşitli kritik yaşam olayları ile karşılaşan bireylerde sağlık ve iyi oluş ölçütleriyle tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Pargament, Feuille, Burdzy, 2011, s. 52).

Ayrıca bireylerin zor zamanlarında yöneldikleri başa çıkma sürecinde iyimserlik, umut, hikmet, affetme, şükür, alçakgönüllülük, yardımseverlik, mizah gibi erdemlerin önemli bir katkısı söz konusu olabilir. Nitekim pek çok psikolog bu erdemlerin başa çıkma süreçlerinde olumlu etkilerinin olduğunu savunmuştur (Ayten, 2014, s. 100). Bu erdemlerden biri olan affetme özellikle anlamın kaybolduğu zamanlarda başa çıkma sürecine katkıda bulunur. Yaşanılan olumsuz durumların üstesinden gelme, ötekiyle olan ilişkilerin tamir edilme sürecine destek olur (Pargament ve Rye, 1998; Ayten, 2014, s. 101). Affetmenin din ile ilişkisi düşünüldüğünde dini başa çıkma sürecinde affetmenin etkisinin olabileceği söylenebilir.

İlgili literatürde psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkileri doğrudan ortaya koyan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu göz önünde bulundurularak bu araştırmanın konusu *“psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi”* olarak tespit edilmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Problemleri

Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik iyi oluş ile affetme ve dini başa çıkma arasında anlamlı bir ilişkinin ve etkileşimin olup olmadığını, kişilerin affetme düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarına nasıl bir etkisi olduğunu ve dini başa çıkma ile psikolojik iyi oluş arasında ne gibi ilişkiler olduğunu ortaya koymaktır. Bununla birlikte, araştırmaya katılacak yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma düzeylerinin, psiko-sosyal ve kültürel özellikleri gösteren demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek de amaçlanmaktadır. Ülkemizde psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır ancak bu üç konunun eş zamanlı olarak ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Bu sebeple yapacağımız bu ampirik araştırma ile pozitif psikoloji ve din psikolojisi çalışmalarına katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın temel problemini *“Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş özellikleri ile affetme ve dini başa çıkma arasında nasıl bir ilişki ve etkileşim vardır?”* sorusu oluşturmaktadır. Bu temel problemin yanında aşağıda yer alan alt problemler de bu araştırmanın incelenecek konuları arasında bulunmaktadır.

1. Affetme eğilimine sahip olmanın psikolojik iyi oluşa ne gibi etkileri vardır?
2. Dini başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşa nasıl bir etkisi vardır?
3. Psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır?
4. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile demografik değişkenleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Katılımcıların affetme eğilimleri ile demografik değişkenleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Katılımcıların dini başa çıkma tarzları ile demografik değişkenleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

Araştırmanın Hipotezleri

Psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkmanın ana değişkenler olarak ele alındığı ve araştırmanın problemleri göz önünde bulundurularak *“affetme ve dini başa çıkma bireyin psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu katkıda bulunur”* ifadesi araştırmanın temel hipotezi olarak belirlenmiştir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş “özerklik, bireysel gelişim, çevresel hakimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler, hayatın amacı ve kendini kabul boyutları” ile ele alınmıştır. Dini başa çıkma ise “olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma” boyutları ile incelenmiştir.

Ayrıca bireyin psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal çevre, eğitim durumu, gelir durumu, öznel dindarlık algısı gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin ele alındığı araştırmamızda şu hipotezler de geliştirilmiştir.

Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler

1. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyal çevre, gelir durumu ve eğitim durumu ve öznel dindarlık algısına göre farklılık gösterir.
 - a. Psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır; yaş ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır.
 - b. Erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, kadınlara göre daha yüksektir.
 - c. Evlilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, bekarlara göre daha yüksektir.
 - d. Yaşamlarının büyük kısmını kırsal çevrede geçirmiş olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri, kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir.
 - e. Gelir durumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır.
 - f. Eğitim durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi yükselmektedir.
 - g. Öznel dindarlık algısı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır.
2. Katılımcıların affetme eğilimleri yaş, cinsiyet, medeni durum sosyal çevre ve eğitim durumuna göre farklılık gösterir.
 - a. Affetme ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır; yaş ilerledikçe affetme düzeyi artmaktadır.
 - b. Kadınların affetme eğilimleri, erkeklere göre daha yüksektir.
 - c. Evli bireylerin affedicilik düzeyleri bekar bireylere göre daha yüksektir.
 - d. Yaşamlarının büyük kısmını kırsal çevrede geçirmiş olanların affetme eğilimleri, kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir.
 - e. Gelir durumu affetme eğilimlerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır.

- f. Eğitim seviyesi yüksek olanların affetme eğilimleri, eğitim seviyesi düşük olanlara göre daha yüksektir.
 - g. Öznel dindarlık algısı arttıkça affetme eğilimleri artmaktadır.
3. Katılımcıların dini başa çıkma tutumları yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyal çevre, gelir durumu ve eğitim durumuna göre farklılık gösterir.
- a. Katılımcıların yaşı, dini başa çıkma alt boyutlarında farklılıklara yol açmaktadır.
 - b. Kadınlar erkeklere göre daha çok olumlu dini başa çıkma tarzını kullanırlar.
 - c. Evliler bekarlara göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanmaktadır.
 - d. Yaşamlarının büyük kısmını kırsal çevrede geçirmiş olanların olumlu dini başa çıkma düzeyleri kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir.
 - e. Yaşamlarının büyük kısmını kentsel çevrede geçirmiş olanların olumsuz dini başa çıkma düzeyleri kırsal çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir.
 - f. Gelir durumu düşük olanlar, yüksek olanlara göre olumsuz dini başa çıkma tarzını kullanırken; gelir durumu yüksek olanlar düşük olanlara göre olumlu dini başa çıkma tarzını kullanırlar.
 - g. Eğitim seviyesi yüksek olanlar olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanırken; eğitim seviyesi düşük olanlar olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanırlar.
 - h. Öznel dindarlık algısı yüksek olanlar olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanırken; öznel dindarlık algısı düşük olanlar olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanır.

Psikolojik İyi Oluş, Affetme Ve Dini Başa çıkma Arasındaki İlişki İle İlgili Hipotezler

1. Psikolojik iyi oluş ile affetme arasında pozitif bir ilişki vardır.
2. Psikolojik iyi oluş ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki; olumsuz dini başa çıkma arasında negatif bir ilişki vardır.
3. Affetme ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki, olumsuz dini başa çıkma arasında negatif bir ilişki vardır.

Araştırmanın Önemi

Psikoloji ve din psikolojisi literatürü incelendiğinde psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma alanında pek çok çalışma yapıldığı görülmektedir. Affetme daha çok

dindarlıkla ilişkilendirilerek araştırmalarda ele alınmıştır. Bu çalışmada ise affetme ve dini başa çıkma ilişkisi üzerinde durulacaktır. Bu iki kavramın psikolojik iyi oluşa katkısı değerlendirilecektir. Ayrıca psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma konularının eş zamanlı olarak birlikte ele alındığı çalışmalara sınırlı sayıda rastlanmaktadır (Dilmaç, Ekşi, Şimşir, 2016). Dolayısıyla söz konusu değişkenler arası ilişki ve etkileşimin Türkiye örnekleminde ampirik bir araştırmayla tespit edilecek olması bakımından önem arz etmektedir. Yapılacak araştırmanın din psikolojisi alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemek için betimsel türde ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırma iki evrede yürütülmüştür.

Birinci evrede literatür taraması yapılmış olup, ikinci evrede ise nicel araştırma yöntemi kullanılarak ekteki ölçme araçlarının uygulanması ile birlikte SPSS programıyla sonuçların değerlendirilmesi sağlanmıştır. Yöntem kısmı ayrıntılı bir şekilde ikinci bölümde ele alınacaktır.

Araştırmanın Ön Kabulleri ve Sınırlılıkları

Psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasında bir ilişki ve etkileşimin olduğu kabul edilmektedir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 384 katılımcının, kendilerine yöneltilen soruları içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıtladıkları ve örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.

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

Bu araştırma anket formunun uygulanacağı örneklem, yapıldığı zaman ve ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırma 384 katılımcıdan oluşan bir örneklemle ve yapıldığı zamanla sınırlıdır.

Ayrıca araştırma 18 yaş ve üzeri yetişkinlerle sınırlı tutulmuştur.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın teorik çerçevesinde öncelikle psikolojik iyi oluş kavramına, bu kavramın gelişimine, Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş modeline, pozitif psikolojide psikolojik iyi oluşa ve psikolojik iyi oluşla ilgili literatüre yer verilecektir. Sonrasında affetme kavramının tanımı ve tarihsel gelişimi, affetmenin boyutları, affetme süreci ve modelleri, affetmeyi etkileyen faktörler ve affetme ile ilgili literatür ele alınacaktır. Daha sonra başa çıkma ve dini başa çıkma kavramları, dini başa çıkmanın unsurları, dini başa çıkma sürecini etkileyen faktörler ve dini başa çıkma ile ilgili literatür açıklanacaktır. Son olarak psikolojik iyi oluş, dini başa çıkma ve affetme ilişkisine değinilecektir.

1.1. Psikolojik İyi Oluş

Araştırmamızın temel değişkenlerinin ilki olan psikolojik iyi oluş, bireyin yaşama dair amaçlarını, potansiyellerinin farkında olmasını ve diğer insanlarla verimli ilişkiler geliştirmesini içeren bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995, s. 720). Ayrıca psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini olumlu şekilde algılamasını, sınırlılıklarının farkında olarak kendine yönelik memnuniyetini, diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesini, kişisel ihtiyaç ve arzularını giderecek şekilde çevreyi yeniden biçimlendirmesini, özerk hareket etmesini, hayata yönelik amacı ve anlamının olması, kapasitesinin farkında olarak bunu geliştirmeye çabalamasını kapsamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007).

Burada kısaca değindiğimiz psikolojik iyi oluşun pozitif psikoloji içindeki yerine, kavramın tanımına, gelişimine, Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş modeline ve ilgili literatüre alt başlıklarda ayrıntılı bir şekilde yer verilecektir.

1.1.1. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji, psikolojideki var olan yaklaşımların araştırmalarını insanın olumsuz tarafları üzerine yoğunlaştırmasına bir eleştiri olarak doğmuştur. Amerikan Psikoloji Derneği başkanı Martin Seligman 1998 yılında bu yaklaşımın temellerini atmıştır. Pozitif psikolojiyi kabul eden psikologlar, psikolojinin özellikle dünya savaşları sonrasında meydana gelen sorunların üzerinde yoğunlaşarak özellikle insanların

olumsuz yönleri üstünde durmasını ve yaşamı değerli kılan özelliklerle yeterince ilgilenmemesini savunmaktadır (Köse ve Ayten, 2013, s. 15).

Seligman ve Csikszentmihalyi'e göre psikoloji ampirik olarak, bireysel acıların değerlendirilmesi ve iyileştirilmesine odaklanarak psikolojik bozukluklar, ebeveynlerin boşanması, sevdiklerinin ölümü, fiziksel ve cinsel istismar gibi çevresel stres faktörlerinin olumsuz etkileri üzerine araştırmalar yapmıştır (2000, s. 6). Ancak pozitif psikoloji, psikolojinin amacının sadece hastalık, zayıflık ve hasarları tedavi etmek değil, aynı zamanda güç ve erdemler üzerinde çalışmak olduğunu ifade etmiştir (Seligman, 2002, s. 4). Bu hedefle hareket eden pozitif psikoloji, psikolojik rahatsızlıklara karşı tampon görevi yüklenebilecek güç veya becerilere yönelerek, kişinin sağlığına katkı sağlamayı istemiş ve aynı zamanda psikolojinin ihmalkar davrandığı normal bireyleri güçlü ve üretken kılarak yüksek insan potansiyellerini ortaya çıkarmak gibi önemli görevler yüklenmiştir (Sharafat, 2008; Göcen, 2014, s. 100).

Pozitif psikolojinin tarihinde geriye gidildiğinde Aristotelesçi geleneğin pozitif psikolojinin felsefi kökleri olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji olumlu deneyimler, olumlu karakter ve erdemler konusuna yoğunlaşmaktadır. Dolayısıyla pozitif psikoloji kendisini Aristotelesçi insan doğası modeliyle güçlü bir şekilde ilişkilendirmektedir (Allport, 1954; Jorgensen ve Nafstad, 2004, s. 16).

Pozitif psikoloji yaklaşımı Erich Fromm ve Abraham Maslow gibi hümanist psikologlara dayandırılmaktadır. Ancak Pozitif psikologlar deneysel olarak çok daha fazlasını hedeflemektedirler (Martin, 2007, s. 89). Pozitif psikoloji 1970'li yıllarda Maslow tarafından oluşturulan hümanistik psikolojiye benzese de birçok yönden ikisi arasında farklılıklar bulunmaktadır. Hümanist psikoloji insanı ve onun davranışlarını incelerken fenomenolojik yaklaşıma dayalı nitel yöntemlerle ele alırken, pozitif psikoloji deneysel ve nicel yöntemleri kullanmaktadır. Etik, prososyal davranış, sağlık, din ve maneviyat gibi alanlarla ilgili araştırmalar yapan pozitif psikoloji hümanist psikolojiden farklılık göstermektedir (Eryılmaz, 2013, s. 3).

Pozitif psikolojinin alanı ise öznel, bireysel ve grup düzeyinde çeşitli konularla tanımlanmıştır. Öznel düzeyde pozitif psikoloji alanı olumlu öznel deneyimlerle ilgilidir: Bunlar geçmişe dair iyi oluş ve memnuniyet; şimdiki zamanla ilgili akış, sevinç, şehvet, mutluluk ve zevkler; gelecek için umut, iyimserlik ve inanç gibi

deneyimlerdir. Bireysel düzeyde bu, aşk ve meslek kapasitesi, cesaret, azim, kişilerarası beceri, estetik duyarlılık, affetme, özgünlük, geleceğe dönüklük, yüksek yetenek ve bilgelik gibi pozitif kişisel özelliklerdir. Grup düzeyinde ise bu; sivil erdemler ve vatandaşlık, sorumluluk, fedakarlık, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı gibi konulardır (Seligman, 2002, s. 3).

Pozitif psikoloji bilimi ve uygulamaları, psikoloji tarafından ihmal edilen normal insanları daha üretken ve güçlü kılmak ve yüksek insan potansiyellerini gerçekleştirmek olan iki görevine yeniden yönlendirecektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 8).

Pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan psikolojik iyi oluş kavramı sonraki başlık altında açıklanacaktır.

1.1.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı Nedir?

Hayatın en önemli amacı birçok insan için sağlık ve mutluluktur. Psikoloji de insanın mutlu ve sağlıklı olma amaçlarına bilimsel olarak katkı salamayı amaçlamaktadır. Bundan hareketle öncelikle sağlık ve mutluluk tanımlarının yapılması gereklidir. Sağlıklı olmak, 1940'lı yılların öncesinde *“herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak”* şeklinde tanımlanmıştır (Göcen, 2014, s. 89). Ancak 1947 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlıklı olmak *“sadece hastalık ve sakatlığın olmaması durumu değil, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali”* tanımlamasıyla tekrar ifade edilmiştir (Witmer ve Sweeney, 1992, s. 140). Tanımdan anlaşılacağı üzere ruhsal ve sosyal yönleri içerecek şekilde sağlığın kapsamı genişletilerek sağlık, iyilik hali kavramı ile açıklanmıştır (Doğan, 2006, s. 120). İyilik hali kavramı kişinin sosyal ve doğal çevrede tam işlevsel bir biçimde yaşayabilmesi için zihnin, bedeninin ve ruhunun birleştiği sağlıklı bir yaşam tarzı ve iyi oluş durumu olarak ifade edilmektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). İyilik hali kavramının içinde iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi kavramlar bulunmakta ve bunlar anlam bakımından birbiriyle tamamen aynı olmasa da büyük oranda ilişkili kavramlardır. Çünkü bu kavramların her biri kişinin olumlu işlevselliği ve iyi oluşunu gerçekleştiren şartlarla ilgilidir (Özen, 2010, s. 48).

Bu kavramlardan biri olan iyi oluş, bireyin kendi kontrolünü sağlaması, kendine yönelik pozitif bir benlik saygısı ve optimist bir bakış açısının olması, mutluluk, kişinin yaşam memnuniyeti, kendini gerçekleştirme düzeyi olarak ele alınmıştır (Diener, 1984, s. 561).

İyi oluş (well-being) kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde hazcılık anlamında “*hedonik*” ve psikolojik işlevsellik anlamında “*eudaimonik*” şeklinde iki ayrı bakış açısının iyi oluşu açıklamak için kullanıldığı göze çarpmaktadır. Günümüzde psikolojinin iyi oluşu açıklayan hedonik yaklaşımını “*öznel iyi oluş*” kuramı temsil ederken eudaimonik yaklaşımını “*psikolojik iyi oluş*” ve “*öz belirlemecilik*” kuramı temsil etmektedir (Ryan ve Deci, 2001, s. 143). Hedonik yaklaşımı temsil eden öznel iyi oluş kuramı, bireyin yaşamı ile alakalı bilişsel değerlendirmesiyle birlikte pozitif duyguların varlığı ve negatif duyguların yokluğu olarak tarif edilmektedir (Diener, 1984, s. 543). Öznel iyi oluşun iki bileşeni duygusal ve bilişsel bileşen olarak yer almaktadır. Duygusal bileşeni olumlu ve olumsuz duygular oluştururken, bilişsel bileşen ise yaşam memnuniyeti olarak ifade edilir (Özen, 2010, s. 49). Burada öne çıkan unsur olan “*yaşam memnuniyeti*” ise iyi oluş ile benzer anlamda kullanılmaya kadar varmıştır. Genellikle yaşam memnuniyeti, mutluluk moral gibi farklı yönlerden iyi olmayı anlatan bir kavramdır (Diener ve diğ., 1985, s. 71; Diener, Oishi ve Lucas, 2003, s. 404). Öznel iyi oluş bireylerin hem şu an hem de geçmiş yaşantılarına dair değerlendirmelerini içerir. Bu değerlendirmeler kişilerin olaylara yönelik duygusal tepkilerini, ruh hallerini, yaşam doyumlarını ve evlilik, iş gibi çeşitli alanlardaki memnuniyetlerini kapsamaktadır. Bu noktada yaşam memnuniyeti, bireyin olumlu veya olumsuz duygu oluşturan yaşantılarını kendi öznel değerlendirmesiyle ifade etmesi olarak açıklanabilir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003, s. 404).

Öznel iyi oluş kavramındaki en belirgin özellik, öznel iyi oluşa ilişkin değerlendirmenin bir uzman veya bireyin yakın çevresi tarafından yapılmayıp, kişinin kendisinin yapmasıdır. Yapılan değerlendirme yaşamın bütününe ya da bir bölümüne dair bilişsel veya duygusal temelli değerlendirme olabilir. Yani birey yaşamının bütününe ya da evlilik, iş gibi yaşamının farklı alanları ile alakalı yaşamış olduğu hisleri değerlendirebilir. Yapılan iki değerlendirme birbirinden ayrı ve bağımsız gözükse de, gerçekte birbirini tamamlar özelliktedir (Diener, 1984).

İyi oluş tanımını elde etme sürecinde bu kavrama nesnel ya da öznel bir bakış açısıyla yaklaşılabacağı konusu önemli bir ölçüttür. Öznel ve psikolojik iyi oluş bu farklı bakış açısından dolayı araştırmacılar tarafından çeşitli değerlendirmelere tabi tutulmuştur (Göcen, 2013, s. 102). Ancak psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu gibi öznel iyi oluşun önemli deneysel belirtilerinden farklı bir kavramı ifade eder (Diener, 1984). Psikolojik iyi oluşun yaşam doyumu ve mutluluk gibi öznel iyi oluşun deneysel göstergelerinden farklı olduğu düşüncesi, aynı zamanda psikolojik iyi oluş kavramının hareket noktasını oluşturur. Psikolojik iyi oluş kavramı, hazzı ön planda tutarak arzuların gerçekleştirilmesine odaklı bir hayatın öznel bir mutluluk duygusu sağladığı fakat istikrarlı olarak devam eden olumlu psikolojik duruma işaret etmediğini vurgulamaktadır.

Psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilen eudaimonik yaklaşım, mutluluğu iyi yaşam ve kişinin potansiyellerini gerçekleştirme biçiminde ele alınır. Eudaimonik bakış açısına göre iyi oluş yalnızca bir sonuç ya da son durum olmamakla birlikte, bireyin gerçek doğasını ve potansiyellerini gerçekleştirme sürecidir. Bu süreç, insanın doğal bir biçimde amaca uygun yaşayarak potansiyel erdemlerini yerine getirmesini ifade eder (Deci ve Ryan, 2008, s. 2). Arzular birey için haz üreten bir yapıda olmasına karşın her zaman mutluluk veren ve kişi için iyi olan sonuçlar doğurmak zorunda olmadığı fikrini savunan eudaimonik yaklaşım, öznel mutluluk duygusunun iyi olma hali ile birbirine eşit olmadığını savunur (Ryan ve Deci, 2001, s. 146). Bu yaklaşımda hazzın ön planda olduğu ve arzuların gerçekleştirilmesine odaklı yaşantının öznel bir mutluluk duygusunu beraberinde getireceği ancak genel ve sürekli bir olumlu psikolojik hale işaret eden iyi oluş durumu ile direkt irtibatlı olmadığına vurgu yapılmış olur (Balcı, 2011, s. 40).

1969 yılında Bradburn psikolojik iyi oluş kavramını literatüre ilk defa kazandıran kişi olmuştur. Psikolojik iyi oluş halini olumlu duyguların olumsuz olan duygulara hâkim olması ile açıklamıştır. Bradburn'a (1969) göre olumlu ve olumsuz duygular birbirinden bağımsız olmakla birlikte bireyin psikolojik iyi oluş durumunu bu duyguların düzeyi belirlemektedir. Ancak Bradburn olumlu ve olumsuz duygulara fazla odaklanmasından dolayı onun bakış açısı psikolojik iyi oluştan ziyade öznel iyi oluşu çağrıştırmaktadır (Myers ve Diener, 1995, s. 11).

Psikoloji biliminde yapılan çalışmalara bakıldığında çoğunlukla psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla psikopatolojik ölçütlere başvurulduğu göze çarpmaktadır. Bu alandaki çalışmaların büyük kısmı mutsuzluğu, patolojiyi ve bireysel sorunları ele almıştır. Bu durumun değiştirilerek olumlu özellikler yerinde olumsuz özellikler ele alınarak iyi oluşun incelenmesi gerektiği savunulmuştur (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016, s.170).

1960'lı yıllardan sonra iyi oluş kavramının daha kapsamlı ve bütüncül bir şekilde incelenmesi gerektiği belirtilmiştir (Göcen, 2014, s. 92). Buna göre Ryff (1989, s.1070) psikolojik iyi oluşun, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun oluşturduğu basit bir birleşimden öte, yaşam tutumlarından meydana gelen çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu söylemiştir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, bireyin kendini pozitif şekilde algılamasını, sınırlılıklarının farkında olarak kendinden memnun olmasını, diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerine göre çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız davranmasını, hayata yönelik amacı ve anlamının olması, kapasite ve güçlerinin farkında olarak bunu geliştirmeye çabalamasını kapsamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007).

Günümüz psikoloji literatürünün en önemli çalışmalarından biri olan iyi oluş araştırmaları, modern insanın kendi hayatını daha iyi ve sağlıklı bir şekilde nasıl yaşayacağı konusunda kendisi için çözüm bulma gayretinin ürünü olarak görülebilir. Bu arayışın karşılığı olan psikolojik oluş, bireyin bir bütün olduğunu ve kendi iyiliğini korumak, devam ettirmek, geliştirmek için sorumluluk taşıdığı bir hayat tarzını vurgulamaktadır (Göcen, 2014, s. 94).

1.1.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Gelişimi

Felsefe tarihinin başlangıcından itibaren, en uygun bireysel tecrübeleri ve iyi yaşam özelliklerini nelerin belirlediği önemli bir tartışma alanı olmuştur. Çünkü iyi yaşamın nasıl tanımlandığı, hayatın birçok alanına dair bakışı da belirlemektedir (Ryan ve dEci, 2001, s. 142). İyi yaşamın hangi özelliklere sahip olduğu noktasındaki tartışma ise olumlu psikolojik bir ruh halini ve bireyin içinde bulunduğu hayatta kendisini iyi hissetmesini ifadesi olan mutluluk konusu ile irtibatlıdır. Mutluluk konusu uzun bir tarihi geçmişe sahip olmakla birlikte iyi yaşam gibi düşünce tarihinin temel konuları arasında önemli bir yeri bulunmaktadır (Balcı, 2011, s. 29). Bu noktada birçok

filozofun, insanoğlu için en çok önem verilen değer ve nihai gayenin mutluluk olduğunu söyledikleri görülmektedir. Mutluluk kavramının ne olduğu konusu filozoflarca tartışılmış ancak ortak bir görüş ortaya konulamayarak mutluluğun çeşitli tanımları yapılmıştır (Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015, s. 646). Psikolojik iyi oluşla ilgili düşünceler bu nedenle ilk kez felsefede ortaya çıkmıştır. Çoğu Yunan filozofu gibi Aristoteles için de mutluluk, insanın her şeyden daha fazla arzuladığı şey ve bütün çabalarının amacıdır. Mutluluk, insanın bireysel çabası ile elde ettiğidir ve bireyin kendisi için iyi olan şeyleri gerçekleştirmesidir (Göcen, 2014, s. 94).

Felsefe mutluluk konusu ile ilgiliyken psikoloji bilimi uzun yıllar psikopatolojinin sebeplerine odaklanmış, enerjisini çoğunlukla hastalıkların tedavisine harcamıştır. Psikoloji biliminin tarihine bakıldığında psikolojik sorunlara çözüm bulmaya çalışıldığı ve olumlu insan özellikleriyle insanın güçlü yanlarının ihmal edildiği görülmektedir. 2. Dünya Savaşı sonrasında gerçekleştirilen araştırmalar, zihinsel veya psikolojik iyi oluşu sağlığın ya da olumlu niteliklerin varlığı yerine mental problemlerin bulunmaması olarak tanımlamıştır (Uçar, 2018, s. 28). Yani psikolojide yapılan çalışmaların büyük bir kısmı mutsuzluk ve kişisel sorunlara odaklanmıştır. Benzer şekilde psikologlar sağlıklı olan yerine sağlıksız olan davranış, duygu ve düşünceler üzerinde daha fazla çalışma yapmışlardır (Akın, 2009, s. 19).

Geçen yüzyılın büyük bölümünde psikolojinin odak noktasının psikopatolojinin iyileştirilmesi yönünde olması, iyi oluş ve bireysel gelişimin desteklenmesine gölge düşürdü. Ancak 1960'lı yıllardan itibaren günümüze kadar birçok araştırmacı tarafından gelişim, iyi oluş, sağlık vb. konulara odaklanan çalışmalar yapılmıştır. İyi oluş konusundaki çalışmaların iki dönemde geliştiğinden bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi 1960'lardan itibaren Amerikalı psikologların psikolojik gelişim ve sağlık konularına olan güçlü ilginin başladığı dönem, ikincisi ise pozitif psikoloji akımının ortaya çıktığı ve iyi oluş konularına verilen önemin arttığı dönemdir (Ryan ve Deci, 2001, s. 142).

Daha sonraki dönemlerde iyi oluşu açıklamak amacıyla farklı iki bakış açısı ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki haz (hedonic), ikincisi ise psikolojik işlevsellik (eudaimonic) bakış açısıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007). İyi oluş araştırmalarındaki bu gelenekler, felsefi ve teorik açıdan farklı köklerden beslenmektedir. Bu iki gelenek

insan doğası hususunda çeşitli görüşler üzerine temellendirilmekte ve iyi bir toplumu ve sağlıklı bir insanı hangi özelliklerin oluşturduğuna dayandırılmaktadır. Neticede bu gelenekler, iyi oluşun gelişimsel ve toplumsal süreçlerle nasıl bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymak için farklı sorular sorarak, yaşama dair farklı yaklaşımları dolaylı ya da doğrudan öngörmektedirler. Ayrıca bu iki yaklaşımın ortaya çıkardığı bulgular kesişse de kritik noktalarda ayrışmaktadırlar (Ryan ve Deci, 2001, s. 143).

Bu iki temel bakış açısından ilki olan hazcı bakış, iyi oluşu haz ya da mutluluk olarak temellendirir. İkinci bakış açısı olan psikolojik işlevsellik ise iyi oluşu, bireyin tam işlev yapabilme ve kendini gerçekleştirme düzeyi, kendini anlayabilme ve anlamlılık üzerine odaklanması olarak tanımlamaktadır (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş hazcı bakış açısıyla değerlendirildiğinde, olumlu duygulanım varlığına karşılık olumsuz duygulanım yokluğudur ve bu kavramsal açıdan öznel iyi oluşun karşılığıdır. İyi oluş psikolojik işlevsellik yaklaşımı açısından, hayatı tamamen ve derinlemesine doyum olarak yaşamaya odaklanmakta ve kavramsal bakımdan psikolojik iyi oluşa karşılık gelmektedir (Timur, 2008, s. 18). Hazcı bakış açısına göre bireyin iyi oluşu için temel ölçüt, birey ve bireyin öznel değerleri kabul edilirken, psikolojik işlevsellik bakış açısına göre bireyin iyi oluşu için öznel değerlendirmelerden ziyade kuramcılar tarafından belirlenen objektif iyi oluş kriterleriyle değerlendirmeler önem taşır (Ryff, 1989, s. 1071; Diener ve diğ., 1999, s. 278; Deci ve Ryan, 2008, s. 5; Göcen, 2013, s.101).

Her iki yaklaşım birçok araştırmaya neden olmuştur. Psikolojik iyi oluşu mutluluk olarak ele alan yaklaşım, bireyin hayatından mümkün olduğunca haz almasının gerekliliğini savunmakta ve Sokrates'in öğrencilerinden Aristippus'un düşüncelerini esas almaktadır. Bu filozofun görüşleri, iyi bir toplumun kendileriyle mutlu olan, kendilerini seven ve hayattan zevk alan insanlardan oluşabileceğini savunan Bentham gibi faydacı filozoflar tarafından uzun yıllar takip edilmiştir. Daha sonra ise birçok psikolog, ruh ve beden sağlığını tanımlarken bu hazcı bakış açısını temel almışlardır (Akın, 2009, s. 26).

Hazcı yaklaşımın izleri Bradburn'a kadar sürülebileceği ifade edilse de bireylerin bilişsel ve duygusal gelişimlerine odaklanan bir iyi oluş modeli olduğu için bu yaklaşımın öncüsü Diener kabul edilmektedir. Bu yaklaşım, mutluluk arayışı ve acıdan

kaçınmayı yaşamın birincil amacı olarak tanımlamakta, mutluluk ve iyi oluş konusunda bireylerin söz sahibi olması gerektiğini vurgulamaktadır (Ulu, 2018, s. 186).

Psikolojik iyi oluşla ilişkili görülen psikolojik işlevsellik bakış açısı mutluluğu iyi yaşam ve bireyin potansiyellerini gerçekleştirmesi olarak ele alır. Buna göre iyi oluş, insanın gerçek doğasının, erdemli potansiyellerinin ve yaşam ile ilgili amaçlarının farkına varmasıyla birlikte onları gerçekleştirmesidir (Ryan ve Deci, 2008, s. 2).

Psikolojik iyi oluşun temelinde hazzın yer alması gerektiğini savunan birinci görüş, yaşam deneyimlerini zevkli hale getiren unsurlara odaklanmaktadır. Bu görüşün aksine ikinci görüşü savunan araştırmacılar, hazzcılığın aslında iyi oluş tecrübesi için gerekli olduğunu kabul ederken, onun psikolojik sağlık için en önemli belirti olduğu fikrini eleştirmektedirler (Akın, 2009, s. 26).

Genel olarak bakıldığında, iyi oluş modelleri metot ve tanımlamalar açısından birbirlerinden farklı olsa da amaç bakımından bireylerin mutlu ve sağlıklı olmalarına katkı sağlamaktadırlar. Pozitif psikoloji araştırmalarında iki yaklaşımın da kullanıldığı görülmektedir. Ancak psikolojik iyi oluş, yapısal açıdan psikolojik işlevselciliği temel alması, bireysel gelişim ve yaşamın anlamı gibi alt boyutlara yer ayırması açısından daha çok kullanılmaktadır (Göcen, 2013, s. 103).

1.1.4. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun birleşiminden öte, yaşam tutumlarının oluşturduğu çok boyutlu bir yapı olarak ifade eder. Kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlıkla ilgili söylemlerini esas alarak “*Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş*” modelini meydana getirmiştir.

Ryff (1989, s. 1070) olumlu psikolojik işlevselliği tanımlamayı amaçlayan bu kapsamlı literatürü oluştururken, Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme anlayışı, Jung (1933)'un bireyselleşme ve Allport (1961)'un olgunlaşma, Rogers (1961)'in tam işlevli insan, Erikson (1959)'un psikososyal gelişim aşamaları, Buhler (1935)'in temel yaşam eğilimleri Neugarten (1973)'in yetişkinlikte ve yaşlılıkta kişilik değişimlerinin özellikleri, Jahoda (1958)'nin belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştır.

Ryff'in oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeli altı temel boyuttan oluşur. Bunlar; kendini kabul, özerklik-otonomi, bireysel gelişim, hayatın amacı ve anlamı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet olarak ifade edilir (1989, s. 1071).

Kendini Kabul (Self-Acceptance): Önceki bakış açılarında açıkça görülen en iyi oluş kriteri, bireyin kendi kendini kabul etme duygusudur. Bu zihinsel sağlığın merkezi bir niteliği olarak kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk özellikleri olarak kabul edilir. Bu sebeple, olumlu psikolojik işlevsellik konusunda merkezi bir özellik olarak yer alan kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu tutumlar sergilemesi olarak ifade edilir (Ryff, 1989, s. 1071). Kendini kabul düzeyi yüksek kişiler, kendilerine karşı pozitif bir tutuma sahip olmakla beraber iyi ve kötü tüm özelliklerini kabul ederler ve geçmiş yaşam hakkında olumlu düşünürler. Kendini kabul düzeyi düşük olanlar ise, kendinden memnun olmayan, kişisel özelliklerinden mutsuz olan, geçmiş yaşamlarına karşı hayal kırıklığına sahip bireylerdir (Ryff, 1995, s. 101).

Bireysel Gelişim (Personal Growth): En üstün psikolojik işlevsellik sadece önceki özelliklerden bir yeteneğe sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda kişi büyüme ve gelişme potansiyelini geliştirmeye devam eder. Bireyin kendini gerçekleştirme ve potansiyellerini geliştirme ihtiyacı, klinik yaklaşımların merkezinde yer alır. Örneğin deneyime açıklık, tam işlev yapan insanın temel bir özelliğidir. Deneyime açık bir kişi, tüm problemlerin çözümü kavuştuğu sabit bir durumda olmaktan çok, gelişmeye devam eder. Ayrıca yaşam boyu gelişim kuramları, hayatın farklı dönemlerinde yeni zorluklarla ya da görevlerle yüzleşmeye ve sürekli büyümeye açıkça vurgu yapar. Dolayısıyla sürekli gelişim ve kendini gerçekleştirme yukarıda bahsi geçen kuramlarda öne çıkan bir temadır (Ryff, 1989, s. 1071).

Hayatın Amacı (Purpose in Life): Psikolojik sağlığın içinde yaşamın anlamı ve amacı olduğuna dair inançların yer aldığı düşünülmektedir. Aynı zamanda olgunlaşmanın tanımında yaşamın amacı, yöneltilmişlik duygusu ve amaçlılık vurgulanır. Yaşam boyu gelişim kuramları üretken ve yaratıcı olmayı, daha sonraki yaşamda duygusal bütünleşmeyi sağlama gibi yaşamdaki çeşitli amaç ve hedefleri ifade eder. Böylece olumlu yapıya sahip bireyin amaçlarının hepsi yaşamın anlamlı olduğu duygusuna katkı sağlamaktadır (Ryff, 1989, s. 1071).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (Positive Relations With Other People): Önceki kuramların çoğu kişiler arası ilişkilerde sıcaklığın ve güvenin önemini vurgulamaktadır. Sevme yeteneği psikolojik sağlığın temel bileşeni olarak görülmektedir. Kendini gerçekleştiren bireyler, bütün insanlara yönelik büyük bir sevgi kapasitesine, güçlü derecede empati ve şefkat duygularına sahip olan, daha derin dostluk ilişkileri kuran ve diğerlerini daha eksiksiz bir şekilde tanıma yeteneğine sahip olan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Olgunlaşmanın kriteri diğerleriyle kurulan sıcak ilişkilerle elde edilmektedir. Ayrıca yetişkin gelişim aşaması kuramları diğerleriyle yakın ilişkiler kurma ve diğerlerinin rehberlik ile yönlendirilmesini vurgular. Bu nedenle diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi psikolojik iyi oluş kavramlarında sürekli olarak vurgulanmaktadır (Ryff, 1989, s. 1071).

Çevresel Hakimiyet (Environmental mastery): Bireyin kendi psikolojik şartlarına uygun ortamları seçmesi ya da oluşturması ruh sağlığının bir özelliği olarak gösterilir. Olgunlaşma, bireyin kendisi için önemli bir faaliyet alanına katılmasını gerektirir. Kuramlar bireyin ilerleme yeteneğini, yaşamını fiziksel ve zihinsel aktivitelerle yaratıcı bir şekilde değiştirebileceğini vurgular. Başarılı yaşlanma, bireyin çevresel faaliyetlerden ne ölçüde yararlandığına yer verir. Bu yaklaşımlar aktif katılımı ve çevresel hakimiyeti olumlu psikolojik işlevselliğin anahtar bileşeni olarak görürler (Ryff, 1989, s. 1071). Yüksek düzeyde çevresel hakimiyeti olan bireyler; çevrenin yönetimi konusunda ustalık ve yeterlilik duygusuna sahip, çevredeki faaliyetleri etkili kullanan, kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun ortamlar oluşturan bireylerdir (Ryff, 1995, s. 101).

Özerklik- Otonomi (Autonomy): Psikolojik iyi oluş ile ilgili önceki literatürde kendi kaderini tayin etme, bağımsızlık ve davranışı kendi içinde düzenlenmesine büyük önem verilmektedir. Kendini gerçekleştiren bireyler özerk yapıya sahip ve kültürlenmeye dirençli bireyler olarak tanımlanmaktadır. Tam işlev yapan birey ise, içsel bir değerlendirme odağına sahip olan, diğerlerinin onayına önem vermeyen, kendini kişisel standartlarına göre değerlendiren kişidir. Bireyleşme; inançlara, toplumsal korkulara ve çalışan sınıfın belirlediği kurallara uzun süre bağlı kalmadan, geleneklerden kurtulmak olarak görülmektedir (Ryff, 1989, s. 1071). Dolayısıyla özerklik düzeyi yüksek bireyler, hür iradeye sahip ve bağımsızdırlar. Ayrıca belirli bir şekilde düşünmek ve harekete

geçmek için sosyal baskılara karşı koyarlar ve kendi davranışlarını kişisel standartlara göre düzenleyip değerlendirirler (Ryff, 1995, s. 101).

Yukarıda açıklanan kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş modelinin olumlu işlevde olma ile ilgilenen batılı kuramcılarının fikirlerinin ortak yönlerinden hareketle oluşturulduğu görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş modeli, olumlu işlevde bulunan bireyin özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi olarak görülebilir (Özen, 2010, s. 54).

1.1.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Literatür

İlk çağlardan itibaren başta felsefe olmak üzere birçok alanda mutluluk, iyi oluş, yaşamdan doyum alma ve iyi yaşam gibi konular çeşitli açılardan tartışılmış ve bu konularla ilgili farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Yüzyıllar boyunca çeşitli boyutlarıyla araştırılmış bu konular zaman geçtikçe psikoloji biliminde de yer bulmaya başlamıştır. Ancak modern psikoloji yakın tarihe kadar patoloji ve hastalık odaklı bir bakış açısına sahip olduğu için (Seligman, 1999) iyi oluşla ilgili bu konuların yakın zamana kadar doğrudan ve yeterli bir şekilde çalışılmadığı görülmektedir. Ancak pozitif psikoloji yaklaşımı sayesinde iyi oluş ve mutluluğa ilişkin konularla daha yaygın bir biçimde çalışılmaya başlanmıştır (Kardaş ve Yalçın, 2019, s. 1425). Psikolojik iyi oluş farklı örneklemeler üzerinde ve pek çok değişkenle ilişkisi ölçülerek araştırmaların yapıldığı görülmektedir.

Cenkseven (2004, s. 179) üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın neticesinde, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri yükseldikçe “yaşam doyumu” ve “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi olma”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “kendini kabul” “özerklik” ve “çevresel hakimiyet” ortalama puanlarının yükseldiği tespit edilmiştir. Öznel ve psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar görülmüştür. Öğrencilerin dış kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlük düzeylerine göre öznel iyi olma ve psikolojik iyi oluş ve boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Timur (2008, s. 72) tarafından yapılan araştırmanın istatistiksel analizlerinin sonucuna göre, cinsiyet, yaş, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenleri arasından

sadece medeni durumun, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır.

Akın (2009, s. 177) yaptığı araştırmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundakilerin psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlılık düzeylerini artırdığını ve izleme ölçümlerinde bu durumun korunduğunu bulgulanmıştır. Plasebo ve kontrol gruplarındakilerin ise psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlılık ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden alınan puanlar arasında anlamlı farklılıklar olmadığını tespit edilmiştir.

Göcen'in (2013, s. 97) yetişkinler üzerinde psikolojik iyi oluş ve dini yönelim ilişkisini incelediği araştırmanın bulgularına göre, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında bir farklılık bulunmayıp, yaşın psikolojik iyi oluşun "*bireysel gelişim*", "*hayatın anlamı*" ve "*diğerleriyle olumlu ilişkiler*" boyutları arasında farklılık elde edilmiştir. ayrıca bireyin psikolojik iyi oluş durumunun dini yönelimiyle pozitif yönde ilişkili olduğu, dini yönelim ile psikolojik iyi oluşun "*hayatın anlamı*", "*kendini kabul*", "*bireysel gelişim*" ve "*diğerleriyle olumlu ilişkiler*" alt boyutları arasında yüksek ve pozitif ilişkilerin varlığı, "*özerklik*" ve "*çevresel hakimiyet*" boyutları ile bir ilişkinin olmadığı araştırmada elde edilen diğer bulgulardır.

Şahin'in (2013, s. 86) araştırmasının sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır.

Uçar'ın (2018, s. 82) evli bireylerde yaptığı araştırmaya göre, evlilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile evlilik doyumları ve evlilikte problem çözme arasında olumlu yönde ilişkiler tespit edilirken; psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme düzeyleri ile dindarlık arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik danışma deneyimi yaşayan kişilerin dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, psikolojik danışma deneyimi geçirenlerin dini başa çıkma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde yordayıcı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yani psikolojik danışma sürecinde, dini başa çıkma becerilerinin artırılması bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırmaktadır (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016, s. 180) .

Vural'ın (2016, s. 95) yetişkinler üzerinde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisini ele aldığı çalışmasında, alçakgönüllülük ile dindarlık arasında pozitif ve

anlamli iliskilerin olduğu; psikolojik iyi oluş ile alçakgönüllölük arasında ve psikolojik iyi oluş ile dindarlık arasında anlamli iliskilerin olmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan psikolojik iyi oluş ile yaş, eğitim durumu ve gelir durumu faktörleri arasında; dindarlık ile cinsiyet, medeni durum ve gelir durumu arasında manidar iliskilerin olduğu bulgulanmıştır.

Ulu (2018, s. 183) İlahiyat faköltesinde eğitim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile değer yönelimleri arasındaki iliskiye incelenmek amacıyla yaptığı araştırmada, kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu; hazcılık, özyönelim, güvenlik, uyarılma, uyma, iyilikseverlik ve evrenselcilik değer yönelimlerinde kadınların; güçte ise erkeklerin puanlarının anlamli düzeyde yüksek olduğu; psikolojik iyi oluş puanı ile hazcılık, özyönelim, uyarılma, başarı, güvenlik, uyma, geleneksellik, iyilikseverlik ve evrenselcilik değer yönelimleri arasında olumlu açıdan anlamli bir iliski bulunduğu tespit edilmiştir.

Zünböl (2019, s. 20) alışmasında, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyini bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin anlamli şekilde yordadıklarını tespit etmiştir.

Kilit'in (2019) kader algısı ve psikolojik iyi oluş iliskini incelediği araştırmasında, kader algısı ve psikolojik iyi oluş arasında iliskiler tespit edilmiştir. Ayrıca kader algısı ve psikolojik iyi oluş ile sosyo-demografik değişkenler arasında anlamli farklılıklar görölmüştür.

Yukarıda psikolojik iyi oluş ile ilgili literatürde yer alan bazı araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmalar psikolojik iyi oluşun çeşitli yönlerden incelendiğini göstermektedir. Bundan sonra verilen başlıklarda ise pozitif psikolojinin konularından olan ve psikolojik iyi oluşu etkilediği düşünölen kavramlardan biri olan affetme tanıtılacaktır.

1.2. Affetme

Pozitif psikolojinin konusu erdemlerden biri olan affetme, bireyin yaşadığı önemli bir adaletsizlik karşısında düşmanlık gibi olumsuz duygulardan, intikam düşönceleri gibi olumsuz bilişten, sözlü saldırganlık gibi olumsuz davranıştan vazgeçip, bununla birlikte

suçluya yönelik şefkati içeren olumlu tepkileri göstermektir (Rye ve Pargament, 2002, s. 419).

Aşağıda affetmenin tanımı, tarihsel gelişimi, boyutları, süreci ve modelleri, affetmeyi etkileyen faktörler ve ilgili literatüre yer verilerek affetme konusu açıklanacaktır.

1.2.1. Affetmenin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Affetme ve affedicilik, yüz yıllardır felsefe ve ilahiyat alanında yapılan araştırmaların konusu olmuştur. İlahiyat alanında çoğunlukla Tanrı'nın kişileri affetmesi olarak ele alınmıştır. Felsefede ise Tanrı'nın affediciliği ile birlikte kişilerarası affediciliğin imkanı ve ahlaki boyutu da incelenmiştir. Bu açıdan affetmeyi, zayıflığın bir işareti olarak gören düşünürler var olduğu gibi gücün ve cesaretin bir göstergesi olarak değerlendirenler de olmuştur (Ayten, 2009, s. 111). Sözlükte affetme, “*yok etme, silip süpürme; artık, fazlalık*” gibi manalara gelmekte, bir ahlak ve hukuk terimi açısından genellikle, “*kötülük ve haksızlık eden kişiyi, suç veya günah işleyeni bağışlamak, cezalandırmaktan vazgeçmek*” gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Çağrı, 1988).

Felsefe açısından affetme erdemlilik kavramıyla eşdeğer olarak görülmektedir. Bireyin erdemli kabul edilebilmesi, kendisine yönelik suç işleyen kişileri affetme düzeyi ile eş tutulmuştur. Tarihi süreç içerisinde toplumlar affetmeyi olumlu kişilik özellikleriyle eşleştirmektedir. İncitilen bireyin suçluyu affetmesi vicdan ve merhamet kavramlarıyla değerlendirilmektedir. Merhametli insan içinde kin ve intikam duygularını barındırmadan karşısındaki bireyi affeder. Bu yönüyle affetme, felsefede ahlak ile birlikte ele alınmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Ahlak, iyiyi, doğruyu, güzeli aramak ve buna uygun biçimde davranmak olarak açıklandığından, affetme, ahlaklı veya erdemli olmanın bir işareti olarak kabul edilmektedir. Affetme, incinme durumunda bireyin bir tercihi sayılmakta ve bu sebeple erdemli olmanın gereklerinden biri olarak görülmektedir (Taysi, 2007, s. 5).

Dinler açısından affetme bir değer olarak görülmekte, merhamet ve empati gibi duyguları desteklemekle birlikte affetme ve yardımlaşmayı da içine alan başkası yanlısı davranışlara zemin hazırlayabilmektedir. Dinler bu sayede hem bireyler hem de gruplar arasındaki sosyal uyumu güçlendirmeyi amaçlar. Kutsal kitaplar ise affetmeyi destekleyen, barışı ve uzlaşmayı tavsiye eden ifadeler içerir. Ayrıca din, affetme sürecinde

insanlara “*rol model*” olacak ve affetme sürecini kolaylaştıracak örnekler gösterir (McCullough, Bono ve Root, 2013, s. 217; Ayten, 2014, s. 124-125). Bununla beraber bazı dinler affetmeyi bir görev veya zorunluluk olarak ifade ederler. Yahudilikte insanoğlu Tanrı’nın bir yansıması ve Tanrı affetmeyi emrettiği için affetme bir zorunluluktur. Özellikle suçlu kişi pişmanlığını ifade ederse ve affedilmek isterse affetmek zorunludur (Taysi, 2007, s. 7).

Hristiyanlık affetme ile ilgili görüşlerin çoğunu Yahudilikten almıştır. Ayrıca Hristiyanlıkta affetmenin merkezi bir önemi vardır. Hristiyanlıkta affetme, sonsuz sevgi ve merhamet temeli üzerinedir, asli günah ve günah çıkarma ile yakından ilgilidir. Yeni ahitte Hz. İsa’nın sıklıkla affetmekten bahsettiği görülür. Dolayısıyla insanlar hem Tanrı tarafından affedildikleri hem de diğer insanları affetmekle yükümlü oldukları inancına sahiptirler (Watts, 2004; Şentepe, 2016, s.13).

İslam’da affetme konusu ile ilgili Kur’an-ı Kerim ve Hz. Muhammed’in hayatından örnekler sunulmaktadır. Kur’an-ı Kerim’de Yusuf suresinde Hz. Yusuf’un kendisine kötülük eden kardeşlerini affetmesi, Hz. Muhammed’in amcasını öldüren Vahşi’yi affetmesi affetme ile ilgili örneklerden bazılarıdır (Ayten, 2014, s. 127). Kur’an-ı Kerim’de Allah’ın affediciliğini vurgulayan (Kur’an-ı Kerim 3:155) ve affedici olmayı öğütleyen pek çok ayet yer almaktadır. Ayrıca Allah’ın affediciliği ve mağfireti Kur’an-ı Kerim’de çeşitli yollarla anlatılarak affetmenin ilahi bir sıfat ve yüksek bir ahlaki nitelik olduğu kesin olarak ortaya konmaktadır (Çağrı, 1988).

İlahi dinlerin affetmeye yönelik bakış açıları benzer veya farklı olabilmektedir. Hristiyanlık ve Yahudilikte affetmenin merkezi bir rolü vardır. İslam dininde ise Allah tarafından affedilmenin önemli olması ile beraber kişilerarası affetme de büyük bir öneme sahiptir (Taysi, 2007, s. 8). Genelde ilahi dinlerin hepsi ve özelde İslam, insanın Tanrı’dan af dilemesini öncelikli olarak öğüt verirken, insanlar arasındaki ilişkilerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi ve bireyler arasında uzlaşmanın teşvik edilmesi doğrultusunda affetmeyi tavsiye etmişlerdir (Ayten, 2014, s. 127).

Din ve felsefe alanlarında affetme, zorunluluktan ziyade bireyin iradesine bırakılmış bir durumdur. Birey kendini inciten kişiyi isterse affeder ya da affetmez. Ancak affederse olumlu ilişkilerin başlangıcına sebep olacağı ve bireyin hem kendinde hem de suçluda

olumlu psikolojik ilişkilerin oluşmasına yol açacağından ahlaki olarak yüksek değerinin olduğu kanaatine varılmıştır (Sarıçam ve Akın, 2013, s. 38).

Affetme yüzyıllardır büyük dinlerin konusu olduğu için, yakın bir zamana kadar yalnızca felsefi ve teolojik olarak açıklanmıştır. Bu sebeple affetme kavramı psikoloji literatüründe son onlu yıllarda yerini bulmuş ve geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur (Taysi, 2007, s. 3). Ayrıca psikolojide affetme ile ilgili çalışmaların son yıllara kadar literatürde yer almamasının nedeni, psikoloji alanının öncülerinden olan James, Freud, Horney, Adler, Frankl gibi kuramcılarının affetme kavramını göz ardı etmeleridir (Rotter, 2001, s. 174). Ancak konu ile ilgili araştırmalar, 1980'lerden sonra hız kazanarak, 2000'li yıllarda ise affetme ve affedicilik kavramları, psikoloji ve din psikolojisinin en çok çalışılan konularından biri haline gelmiştir (Ayten, 2009, s. 112).

Affetme konusu son 20 yıldır giderek artan bir ilgiyle araştırılmaya başlandığı görülmektedir. Mevcut çalışmalar affetmenin; aile, arkadaş, romantik ilişkiler gibi kişiler arası ilişkilerde kaliteyi ve doyumu arttırdığı, ayrıca öfke, kaygı, depresyon gibi olumsuz tepkilerin azalmasını sağlayarak kişinin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunda yükselmeye neden olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Bugay ve Demir, 2011, s. 8).

Affetmenin ne olduğu konusunda filozoflar, ilahiyatçılar ve psikologlar birbirinden farklı pek çok görüşe sahip olmuşlardır. Kuşatıcı ve açıklayıcı olarak affetmenin tanımını yapmak zor görünmektedir ancak birçok düşünürün işaret ettiği ortak özelliklerden yola çıkarak affetmenin sınırları belirlenerek, ne olduğu ve ne olmadığına tespitini yapmak mümkün görünmektedir (Ayten, 2014, s. 116).

İlgili literatürde affetmeye dair yapılan birçok tanımdan yaygın olarak kabul edilen tanım ise Enright ve Fitzgibbons'nin (2000) tanımıdır. Buna göre affetme, *“bireyin kendisine hata yaptığı kişiye karşı hissettiği kızgınlık, öfke ve öç alma gibi negatif duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesiyle beraber, bu duyguların yerine merhamet, yardımseverlik ve cömertlik gibi pozitif tepkiler geliştirmeye çaba harcaması”* olarak açıklanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Hargrave ve Sells (1997, s. 43), affetmeyi bozulan bir ilişkide kişilerin tekrar ilişki kurabilmeleri için kaybedilen sevgi ve güvenilirliği geri getirme çabası olarak tanımlamışlardır. Bu bakış açısıyla affetmenin kişilerarası yönüne dikkat çekmektedirler ve affetme ile uzlaşmayı birbirleriyle benzer görmektedirler.

Enright ve Colye (1998) affetmeyi, bireyi inciten ve haksız bir davranış sergileyen kişiye karşı beslenen olumsuz yargı, ilgisiz davranış ve gücenmeyi bitirme istekliliği olarak tarif etmektedir.

McCullough affetmenin, bir incinme durumundan sonra bireylerde yaşanan bazı içsel değişiklikler olduğunu belirtmiştir. Affetmenin ilk önce küslüğe son verdirilip ya da cezalandırma arzusunun bitirilip, kızgınlığın sona erdirilmesi ile gerçekleşebileceğini vurgulamıştır. Affetme, bireyde onu inciten kişiye karşı zarar verme isteğinden vazgeçip, onun faydasına davranma isteğini oluşturmaktadır (2001, s. 194).

Rye ve Pargament'e göre affetme, önemli bir adaletsizlik durumuna karşı düşmanlık gibi olumsuz duyguları, intikam düşünceleri gibi olumsuz bilişi, sözlü saldırganlık gibi olumsuz davranışı bırakarak aynı zamanda suçluya karşı şefkati içeren olumlu tepkiler vermek olarak tanımlanmaktadır (2002, s. 419). Buna göre affetmenin gerçekleşmesi için olumsuz duygu, düşünce ve davranışları terk etmek ve suçlu ile olumlu ilişkiler geliştirmek gereklidir.

Comte-Sponville affetmenin kin beslemeye son vermek olduğunu ifade ederek, affetmeyi haklı görülen kinin, hıncın, kızgınlığın intikam veya cezalandırma isteğinin üzerinde zafer kazanan erdem olarak tanımlamaktadır. Ayrıca affetmenin hatayı ya da hakareti ortadan kaldırmayıp, hakaret eden ve zarar veren kişiye karşı öfke duymamayı sağlayan bir erdem olduğunu ifade etmektedir (2004, s.154).

Affetmenin ne olduğu kadar ne olmadığına da tespit edilmesi önemlidir. Yapılan çalışmalarda tanımlarda affetmenin ne olmadığı üzerinde de durulmaktadır. Affetmenin unutmak, suçluyu suçsuz konuma getirmek, suçu suç olmaktan çıkarmak ve adaleti terk etmek olmadığı pek çok düşünür tarafından dile getirilmiştir (Aytan, 2014, s. 117). Gerçek affedicilik ile sahte affediciliği ve benzer ama farklı olan kavramları birbirinden ayırmak oldukça gereklidir. Affetme suça göz yumma (condone), mazur görme (excuse), unutma (forget), görmezden gelme (ignore), yasal af (legal pardon), uzlaşma (reconciliation), inkar etme (deny) kavramları ile aynı değildir (Karakaş, 2014, s. 28).

Yapılan tanımlar ve açıklamalardan anlaşıldığı üzere, affetme iki temel adımda gerçekleşmektedir. İlk adım suçluya karşı duyulan olumsuz duyguların terk edilmesidir. İkinci adım ise, suçluya yönelik olumlu duyguların oluşması için çaba harcamaktır.

Psikologların açıklamalarındaki önemli bir nokta ise, affetmenin suça değil suçluya yönelik olmasıdır (Ayten, 2014, s. 118).

1.2.2. Affetmenin Boyutları

Affetme çok boyutlu psikolojik bir yapıya sahiptir. Affetme; kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, Tanrı'yı affetme, Tanrı tarafından affedilme, affedilme arayışı, koşullu veya koşulsuz affetme, kararlı ve mantıksal affetme, duygusal affetme gibi değişik şekilde araştırılmakta ve pek çok düzey içerisinde çalışılmaktadır (Krause ve Elison, 2003; Thompson ve diğ., 2005; Hall ve Fincham, 2005; Exline ve Martin, 2005).

1.2.2.1. Kendini Affetme

Sosyal bilimler literatüründe kendini affetmenin birkaç tanımı bulunabilir, ancak var olan tanımlar bireyin kendi suçuna karşı kendini sevmeyi ve kendine saygı duymayı vurgulamaktadır (Hall ve Fincham, 2005, s. 621).

Kendini affetme ilgili tanımlara bakıldığında Enright ve diğerleri (1996, s. 116) üç çeşit affetmeden bahsederler. Affetme, affedilme ve kendini affetmedir. Kendini affetmeyi ise, *“kişinin hatasını kabul etmesiyle beraber, kendine kızmaktan vazgeçme ve kendine yönelik şefkat, cömertlik ve sevgi hislerini geliştirme konusunda istekli olması”* şeklinde tanımlamışlardır (Enright ve diğ., 1996, s. 116). Hall ve Fincham (2005, s. 622) ise kendini affetmeyi, bireyin zararla ilişkili uyarıcıdan kaçınması, kendinden intikam almasının azalması ve bireyin kendine iyi davranmaya başlaması gibi bir dizi motivasyonel değişim süreci olarak ifade etmişlerdir. Kendini affetme kavramı, suçlu bireyin hatasının farkına vararak bunu kabul etmesi, bu kabullenmeden sonra kendine öfkelenmeyi bırakarak kendine olan kızgınlık hissinden vazgeçip kendini affetmesi ve şefkat duyması olarak tanımlanabilir (Çardak, 2012, s. 25).

Psikologlar affetmenin doğasını tartışırken “gerçek” kendini affetme ile “sahte” veya “yanlış” kendini affetmeyi ayırt etmenin önemine dikkat çekerler (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998; Hall ve Fincham, 2005). Gerçek kendini affetmede hatayı yapan kişinin işlediği suçu ve sorumluluğu kabul etmesi gereklidir. Sahte kendini affetmede ise, yapılan hatayı başkalarına mal ederek, hatayı küçümseyerek, başkalarını suçlayarak yapılan yanlışın ve sonuçlarının sorumluluğundan sıyrılmaya çalışılmaktadır (Tangney,

Boone ve Dearing, 2005, s. 144). Hall ve Fincham'e göre affetme, büyük ölçüde içsel güç gerektirir, nitekim sahte affetmenin gerçek kendini affetme ile görünürde benzer yararları olabilir. Suçlunun suçluluk duygusundan muaf olması, kendine karşı iyiliksever bir şekilde hissetmesi ve davranması buna örnektir. Ancak sahte affetme ve gerçek affetme aynı sonuçlara sahip olsa da gerçekten farklıdır. Gerçek kendini affetme genellikle uzun, kendi kendine muayene gerektiren ve çok rahatsız edici olabilen zorlu bir süreçtir (2005, s. 627).

Kendini affetme (yapmış olduğu hatadan dolayı kendini affetme) ile kişilerarası affetme (inciten kişiyi affetmek) arasında bazı farklar bulunmaktadır. Kendini affetmede yapılan hata, davranış, duygu ve düşünce boyutunda değerlendirilirken, kişilerarası affetmede sadece davranış olarak görülmektedir. Kendini affetmede, bireyin kendisi ve diğerine yaptığı hata affedilmekte, kişilerarası affetmede suçlu kişi affedilmektedir. Empati kendini affetmede engelleyici iken, kişilerarası affetmede kolaylaştırıcı bir etkisi vardır. İntikam kendini affetmede bireyin kendine yönelikken, kişilerarası affetmede zarar verene yönelik olmaktadır. Kişilerarası affetmede uzlaşma gerekli değildir, ancak kendini affetmede bireyin kendisiyle uzlaşması vurgulanmaktadır (Taysi, 2007, s. 37).

Enright ve arkadaşları (1996, s. 117) gerçek kendini affetmenin suçluluk, pişmanlık ve utanç duygularından kaynaklandığını söylemektedir. Utanç ve suçluluk birbirinin yerine kullanılan kavramlardır ancak ahlaki ve kişilerarası davranışlar için çok farklı etkilere sahiptir. Utanç duygusu benliğe acı verici, “ben kötü bir insanım” demek gibi aşağılayıcı bir duyguyu ifade eder. Bu şekilde utanç verici bir aşağılanma duygusuna tipik olarak çekingenlik, küçük düşme, değersizlik ve güçsüzlük duyguları eşlik eder. Bu kadar acı verici ve zayıflatıcı utanç duyguları ise davranışta yapıcı değişiklikleri motive etmez. Utanç verici deneyimler yaşayan bireyler, genellikle utanç verici duygudan kaçmak, sorumluluğu reddetmek, suçu değiştirmek, başkalarını sorumlu tutmak gibi savunma taktiklerine başvurur. Bunların aksine suçluluk duygusu “ben kötü biriyim” yerine “ben kötü bir şey yaptım” duygusu ile belirli bir davranış üzerine odaklanmayı içerir. Suçluluk duyguları ise gerilim, pişmanlık ve vicdan azabı gibi duyguları içermekle birlikte davranıştaki düzelmeyi (itiraf etme, özür dileme, verilen hasarı onarma gibi) motive etmektedir (Tangney ve diğerleri, 2005, 147).

Worthington (2006) ise, kişinin kendisini suçlamasının ve kınamasının başkalarını suçlamak ya da kınamakla başa çıkmasından daha zor olduğunu, yani kendini affetmenin başkalarını affetmekten daha zor bir durum olduğunu belirtmektedir. Ona göre kendini affetme duygusal odaklı bir başa çıkma tarzıdır. Kendini affetmeyi öğrenmek, bireylere acı veren duygularla etkili bir şekilde başa çıkmalarında yardımcı olmaktadır (Şentepe, 2016, s. 20).

1.2.2.2. Başkalarını Affetme

Birey yaptıklarından dolayı kendine zarar verdiğinde kendini affedebileceği gibi, haksız yere kendisini üzen, hakkına giren başka kişi veya kişileri de affedebilir (Çardak, 2012, s. 26). Affetmenin bu boyutunun literatürde başkalarını affetme veya kişilerarası affetme olarak çeşitli tanımları yapılmaktadır. Bu tanımlardan Enright ve Colye'ün (1998, s. 140) yapmış olduğu tanıma çoğu araştırmacı katılmaktadır. Bu tanıma göre; *“gerçek bir affetme, hak etmediği bir acıya maruz kalmaktan dolayı acı çeken kişinin suçluyu cezalandırma ya da intikam isteğinden vazgeçerek, intikam, öfke gibi duygular yerine suçluya merhamet etmesidir.”* Bu tanımdan anlaşılacağı üzere, affetmenin suç işleyen kişi ile kendisine yönelik suç işlenen arasında gerçekleşen bir süreç olduğu görülmektedir (Kara, 2009, s. 222).

İnsanlar başkalarına, kendine veya her ikisine de zarar veren hatalar ve suçlar için genellikle kendisini veya başkalarını affetme (affetmeme) eğilimi içindedir (Hall ve Fincham, 2005). Başkalarını affetme ya da kişilerarası affetme ise en az iki kişi arasındaki ilişkisel bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla bu süreç affeden kişi için, suçlu kişinin, kurulan ilişkinin ve yapılan hatanın özelliklerini içeren birden fazla belirleyici etkene sahiptir (Hoyt ve McCullough, 2005, s. 110).

McCullough, Worthington ve Rachal (1997, s. 322), başkalarını affetmeyi motivasyon kümesi olarak açıklamışlardır. Buna göre affetme sürecinde, suçlu kişiden intikam alma güdüsünde ve inciten bireyden uzaklaşma güdüsünde azalma, suçlu bireyin inciten davranışlarına karşın onunla uzlaşmak ve iyi niyet için motive olmak gibi bazı değişiklikler meydana gelmektedir.

Exline, Worthington, Hill ve McCullough (2003, s. 340) başkalarını affetmenin kararsal affetme ve duygusal affetme olmak üzere iki boyuttan meydana geldiğini

söylemişlerdir. Bu iki boyut birbirinden farklı ama birbiriyle ilişkilidir. Bireyin kendisine inciten kişiye karşı olumsuz duygularını azaltma ve olumlu davranışlarda bulunma ile ilgili olan affetme şekli kararsal affetmedir. Kişi kendisini inciten kişiye karşı olumlu davransa bile olumlu duygular hissetmeyebilir. Dolayısıyla öfke, küskünlük ve kızgınlık olumsuz duyguları kendisini inciten kişiye karşı sürdürebilir. Duygusal affetmede ise, inciten kişiye yönelik sevgi, empati, merhamet vb. olumlu duygular olumsuz duyguların yerine geçerek içsel bir affetme gerçekleşir.

Günümüzde affetme ile ilgili bazı kuramsal modeller oluşturulmuştur. Bunlardan Enright'ın (1996) affetme modelinde, affetmenin insanların kızgınlık, hayal kırıklığı ve intikam vb. hisleri atlatmalarına sağlayan sağlıklı bir süreç olarak açıklanır. Worthington'un (1998) Piramit modelinde, danışanların başkalarının hatalarını affetmeyi öğrenmesinin, negatif his ve düşüncelerle başa çıkmada, onların iyilik halini korumalarında ve sosyal ilişkilerini tamir etmelerinde önemli bir görev üstlendiğini belirtmiştir (Halisdemir, 2013, s. 28).

Ayrıca yapılan birçok çalışma (Freedman ve Enright, 1996; Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007) başkalarını affetmenin bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde etkileri olduğunu göstermektedir.

1.2.2.3. Durumu Affetme

Thompson ve diğerleri (2005, s. 320) durumu affetme boyutu ile ilgili bazı açıklamalar yapmışlardır. Buna göre, istenmedik durumlar bireyin olumlu varsayımlarını bozar ve bu durumlara birey olumsuz tepkiler verir. Örneğin, feci bir hastalık bireyin sağlamlık ve anlamlılık algısını bozabilir. *“Ben sağlıklıyım”* veya *“iyi insanların başına sebepsiz yere kötü şeyler gelmez”* düşünceleri olan birisi kötü bir hastalığa yakalanınca öfke veya üzüntü hissiyle *“bu durum hayatımı mahvetti, ben bunu hak etmiyorum”* gibi olumsuz düşünce, duygu ve davranışlara sahip olabilir. Bu bağlamda, bireyler durumlara yönelik verdikleri olumsuz tepkilerini nötr veya olumlu tepkilere dönüştürerek affetmeleri durumu affetme olarak ifade edilmektedir.

Thompson ve diğerlerine göre (2005, s. 320) çoğu araştırmacı durumların affedilmesinden bahsetmezken, bazıları fiziksel hastalıklar gibi durumların affedilmesi kavramını *“durumu affetme”* başlığı vermeden ele almıştır.

1.2.2.4. Tanrı Tarafından Affedilme

Affetme farklı şekillerde ele alınan bir konudur. Bunlardan birincisi, kişinin Tanrı'nın kendisini affetmesiyle ilgilenen düşüncelerin incelenmesidir. İkincisi, kişinin kendisini, başkalarını ve olumsuz yaşam koşullarını affetmesidir (Ayten, 2009, s. 112). Tanrı'dan af dileme, birçok farklı dini inanca sahip insan için dini bir endişe taşır. Tanrı'yı seven ve affeden olarak görmek de insanların tanrı tasavvurlarının temel boyutunu oluşturmaktadır (Şentepe, 2016, s. 23).

Krause ve Ellison (2003), Tanrı tarafından affedilmeyi hissetmenin, bireyin kendisini affetme ve başkaları tarafından affedildiğini kabul etme becerisini gösterebileceğini söylemişlerdir. Örneğin, Cafora ve Exline (2003), kendini affetme ile Tanrı tarafından affedilme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, katılımcılardan Tanrı'ya karşı işledikleri bir suçu düşünmelerini istediler. Araştırmanın neticesinde kendini affetme ile işlenen suçun Tanrı tarafından affedildiğini düşünme arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı şekilde Hall ve Fincham (2005, s. 633), Tanrı tarafından affedildiğini hissetme ile kendini affetme arasında olumlu bir ilişki olduğunu öne sürmektedir.

Dinler bireyin Tanrı'yla ve insanlarla olan ilişkisin sağlıklı olmasını amaçlar. Bu açıdan dinler, insan-Tanrı ilişkisi ve insan- insan ilişkisinin çeşitli sebeplerle bozulduğu durumlarda bu ilişkiyi düzeltmek için zemin hazırlar ve affetmeyi ve af dilemeyi öğretir. Tanrı'dan hataları için kendisini affetmesini dileyen kişi Tanrı ile olan ilişkisinde yeni bir başlangıç yaptığını düşünür (Ayten, 2009, s. 115). Krause ve Ellison (2003, s. 77) Tanrı ile olan ilişkilerin çoğunlukla inanç temelli olduğunu, Tanrı tarafından affedildiğini düşünmenin bilişsel ve duygusal etkenleri olduğunu vurgulamışlardır. Yaşlılar üzerine yaptıkları araştırmaya göre, başkalarını affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu tespit ederek, bu ilişkinin Tanrı tarafından affedildiğine inanan bireyler arasında daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

1.2.2.5. Tanrıyı Affetme

Affetmenin boyutları arasında ele alınan konulardan biri de Tanrıyı affetme konusudur. McCullough ve diğerleri (2003) inanan birçok insanın teolojik ve felsefi temelde Tanrı'nın affedilmesi düşüncesine karşı çıktığını belirtmişlerdir. Çünkü affetme, ahlaki hatalar sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum mükemmel Tanrı fikri ile

çelişmekte ve Tanrı'nın affedilmeye muhatap olması mümkün olmamaktadır. Ancak insanların acı veren ve adil olmadıklarını düşündükleri yaşam deneyimlerini açıklamakta zorlandıkları zamanlarda, Tanrı'yı sorguladıkları, kimi zaman da öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duygular hissedebildikleri bir gerçektir (McCullough ve diğ., 2013; Şentepe, 2016, s. 25). Bu sebeple Tanrıyı affetmek ifadesi yerine Exline ve Martin (2005, s. 74), Tanrıya karşı hissedilen öfkenin ortadan kalkması ifadesinin kullanılmasının daha uygun olduğunu söylemiştir.

Exline ve Martin'e (2005) göre, öfke sadece kişilerarası ilişkilerde yaşanan bir duygu durumundan ibaret değildir. Kontrol edilemeyen ve haksız görünen bir sıkıntı olduğunda, bireyler bazen Tanrı'yı suçlar ve Tanrı'ya karşı şiddetli bir öfke besleyebilir. Din psikolojisi bireysel dindarlığa daha çok vurgu yaparken, çok az çalışma dinin karşılıklı etkileşimi ve affetme gibi kişilerarası süreçleri ele alır. Kutsal olan bir varlığa karşı gösterilen saygısızlık veya yapılan hata bazı dinlerde haddi aşan bir durum olarak görülür. Ancak hata yapma, saygısız davranma ve affedici olma gibi kavramlar, özellikle Tanrı'nın insanlarla ilişki ve iletişim kuran bir varlık olarak tanımladığı tek Tanrılı dinlerin inananları ile alakalıdır (Mahoney, Rye ve Pargament, 2005, s. 58). İnsanlar, birçok Doğu inancında olduğu gibi Tanrı'yı enerji ve güç kaynağı olarak görseler bile Tanrı'ya karşı öfke hissedebilir (Exline ve Martin, 2005, s. 74).

Bu konuda yapılan ampirik araştırmalar seyrek olsa da, araştırmalar Tanrı'ya karşı duyulan öfkenin durumsal ve bireysel farklılık faktörleri olduğunu ortaya koymuştur. Bu faktörlerin çoğu, kişilerarası öfkenin ve affedememenin benzer yordayıcılarıdır (Exline ve Martin, 2005, s. 74).

Yapılan çalışmalar (Exline ve diğ., 1999; Pargament, 1997) Tanrı'ya karşı duyulan öfkenin fiziksel ve ruh sağlığını negatif yönde etkilediğini ve kişinin depresyon ve anksiyete bozukluğuna yakalanma olasılığını arttırdığını bulgulamıştır (Aydın, 2017, s. 5). Strelan ve diğerleri (2009) yaptığı araştırmada Tanrı'ya karşı hissedilen dargınlığın depresyon ve stresle olumlu ilişkisi olduğu, manevi iyi oluş, affetme eğilimi ve manevi olgunluk ile olumsuz ilişkileri olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Exline ve Rose (2013) Tanrı'ya yönelik duyulan çözülmemiş ve devam eden kızgınlığın düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Şentepe, 2016, s. 26).

Neticede bireyler sadece birbirlerine değil, aynı zamanda Tanrı'ya karşı da öfke yaşayabilir, yani Tanrı'yı affetme durumu ile karşı karşıya kalabilir. Bu konudaki mevcut veriler Tanrı'ya yönelik öfke ile kişiler arası öfke arasında paralellikler göstermektedir (Exline ve Martin, 2005, s. 85).

1.2.3. Affetme Süreci ve Modelleri

Affetme ile ilgili olarak ele alınan bir konu da affetmenin kişiiçi (intrapersonal) ve kişilerarası (interpersonal) yönünün bulunmasıdır. Kişiiçi yönü, bireyin zihninde veya gönlünde olan bilişsel ve duygusal değişiklikleri içeren affetme sürecini ifade eder. Kendini affetme sürecinde daha çok affetmenin kişiiçi yönü üzerinde durulur. Ancak bireyin başkalarını affetmesinde kişilerarası yönden bahsedilir. Çünkü affetme sürecinin suçluyu ve suçluyla kurulan ilişkiyi etkileyen bir boyutu da sürece girmiştir. Böylelikle affetme kişilerarası yönünü kazanmış olmaktadır (Aytan, 2014, s. 118). Kişiiçi boyut, bilişsel ve davranışsal değişiklikler eşliğinde mağdurun duygusal durumunu içeren içsel ve ruhsal boyut iken, affin gerçekleştiği veya yapılamadığı süregelen ilişkiyi içeren boyut kişilerarası boyuttur (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998, s. 80).

Affetmenin kişiiçi ve kişilerarası süreçlerini ifade etmek için her biri kendine özgü olan bazı kuramsal modeller geliştirilmiştir (Enright ve diğerleri, 1996; Fitzgibbons, 1986; Worthington, 1998). Affetme modellerinin; kızgınlık hissi, acı, düşmanlık, saldırganlık ve nefretten kurtulma, suçluya karşı empatik anlayış geliştirme, diğerlerini affetmeye karar verme, olumsuz duyguları derinlemesine düşünmekten vazgeçme, kendini affetme kararı ve suçlu kişiyle uzlaşma gibi ortak noktaları bulunmaktadır (Bugay, 2010, s. 2).

Araştırmacılar tarafından affetmenin aşamalı bir süreç içerdiği genellikle kabul görmektedir. Enright ve diğerleri (1991) affetme sürecinde duygunun, düşüncenin ve davranışın etkileşim içinde olduğunu ve affetmenin dört evrede gerçekleştiğini ifade etmektedir. Buna göre *keşfetme evresinde*, birey acı ve adaletsizlik durumunda kızgınlık, öfke ve öç alma gibi bazı olumsuz hisler yaşamaktadır. Birey yaşadığı durumun ve yapılan hatanın kendisi için ne ifade ettiğini *karar evresinde* düşünmektedir. *Çalışma evresinde*, birey hatayı yapan kişiye merhamet ve empati duygularıyla ve farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak onu anlamaya çabalar. Böylece hata yapana yönelik pozitif bir bakış açısı geliştirmeye başlar. Son evre olan *derinleşme evresinde* ise birey kazandığı yeni bakış açısıyla başlangıçta hissettiği kızgınlık, öfke ve

öç alma gibi kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyecek hislerden bilinçli olarak vazgeçer. Ayrıca bu evreler kişiden kişiye ve karşılaşılan hataya göre değişim gösterebilmektedir (Enright ve diğ., 1991; Bugay ve Demir, 2011, s. 9).

Smedes (1998) ise, affetme sürecinde kişinin yaşadığı durumları ifade etmek için “*yolculuk*” metaforunu kullanmıştır. Affetmeyi dört istasyonlu bir yolculuğa benzetmiştir. Bu yolculuğun ilk istasyonu uzaklaşmadır. Sevdiği ve tanıdığı insanlar tarafından olumsuz bir duruma maruz bırakılan ve incitilmiş birey, suçlu ile güven ilişkisini devam ettirmez ve ondan uzaklaşır. Affetme, yolculuğun ikinci istasyonudur. Bu aşamada birey olayı normalleştirerek suçluyu cezalandırma hakkından vazgeçer. Suçludan intikam almak yerine onu içine düştüğü durumdan kurtarma eğilimine geçer. Üçüncü istasyon olan uzlaşmada, Affeden birey affettiği kişi ile ilişkilerini normalleştirmeye başlar. Affetme olmadan uzlaşma olmazken, uzlaşma olmadan affetme gerçekleşebilir. Son istasyon ise ümittir. Affetme ile birlikte kişi, geçmişin hatalarına bağlanmaktan, geçmişle uğraşıp durmaktan kurtararak özgürleştirir. Aynı zamanda kişiye umut duygusu sağlar. Affetme uzlaşmayı başlatır, umut ise onu devam ettirmek için motive eder (Ayten, 2009, s. 115).

Baumeister ve diğerleri affetme sürecinin tam, eksik ve gizli olmak üzere üç farklı türünün olduğunu söylemektedir. Buna göre kişi içsel süreçleri eksiksiz yaşayarak olumsuz duyguları yener ve bunu suçluya gösterirse tam affetme gerçekleşir. Kişi suçluyu gerçekten affetmez ancak çıkarları için affetmiş gibi davranırsa eksik bir affetme olur. Kişi içsel sürecinde suçluyu ve suçu affedip, bunu davranış olarak göstermezse gizli bir affetme olur (1998, s. 79-85).

Süreç modellerinden bir diğeri öfke yönetiminde Fitzgibbons (1986, s. 629) affetmenin bilişsel ve duyuşsal nitelikleri üzerinde durmuştur. Öfkenin çözülebilmesi için intikam arzusunu bırakmak ve affetmek için bilinçli bir karar vermek gerekir.

Worthington (1998, s. 108) Piramit modelinde, affetmeyi teşvik etme tedavisinde REACH kelimesinin temsil ettiği 5 adımdan söz eder. Buna göre **REACH**; **R**ecall the hurt (Acıyı hatırlamak), **E**mpathize with the one who hurt you (İnciten kişi ile empati yapmak), **A**ltruistic gift of forgiveness (Affetmenin fedakar hediyesi), **C**ommitment to forgive (Affetmeye söz vermek), **H**old on to the forgiveness (Affetmeyi sürdürmek).

Worthington (1998) bu adımların değişmez bir sırada izlenmesi gerektiğine inanmadığını belirterek, özellikle E ve A adımlarının birleştirilebileceğini ifade eder.

Affetme ile ilgili modellerin ortak özellikleri; affetmenin gerçekleşmesi için suçluya karşı hissedilen olumsuz duygulardan vazgeçilmesi, mağdur ve suçlu arasında olumlu ilişkilerin ve davranışların inşa edilmesi gerekmektedir.

1.2.4. Affetmeyi Etkileyen Faktörler

Geçmiş araştırmalar, affetme kararının birçok faktöre bağlı olduğunu göstermektedir. Bu faktörler; zarar verme niyeti, suçun tekrarı, sonuçların ciddiyeti, sonuçların iptali veya olmaması, suçludan özür dileme veya tazminatı içeren durumsal faktörler, suçlunun kimliği ve mağdurla yakınlığı, hiyerarşik durumu, suç sonrası tutumu ve çevresel baskılar ifade eden ilişkisel faktörler ve kişilik faktörleri olarak ele alınmaktadır (Mullet, Neto ve Riviere, 2005, s. 159).

Belli bir zarar sonrasında ortaya çıkan affetmeyi yani durumluk affetmeyi en çok etkileyen faktörler; suçlunun özür dilemesi, mağdurun suçlu ile empati yapması, ilişkiye bağlanma ve zararın şiddetidir (Taysi, 2007, s. 50).

Affetmeyi kolaylaştıran faktörlerden biri olan özür dileme, kişilerin yaptıkları hataları açıklama yoludur. Yazarlara göre, özür iki şekilde gerçekleşmektedir. Birincisi, zararın şiddeti çok az varsa veya hiç yoksa ve birey zarar karşısında kötü bir niyet algılamadıysa özür direkt ortaya çıkar. Bu özür, kişilerarası sözel ritüel olarak değerlendirilir. İkincisi, zararın şiddeti artar ve zarar olumsuz bir niyete bağlanıyorsa özürün kabul edilme olasılığı azalır. Bunun sebebi ise, zararın bir kazadan ziyade niyet olarak algılanması ve sorumluluğun zarar veren kişiye yüklenmesidir (Taysi, 2007, s. 50, 51). Suçlunun incittiği bireyden özürnü dilemesi, affetme sürecini kolaylaştırmasında ve bu sürecin hızlanmasında bir etken olarak görülmüştür (Çardak, 2012, s. 30). Bugay ve Demir (2010, s. 13) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada hatalı tarafın özür ve af dilemesinin affetmeyi arttırdığını bulgulamışlardır.

Affetmeyi etkileyen faktörlerden biri de empatidir. Empati, kendini başkasının yerine koyarak onun bilişsel ve duygusal deneyimlerini anlama ve hissetme yeteneğidir. Empati ile affetme yeteneği birbirine sıkı sıkıya bağlı iki özelliktir (Worthington ve

Wade, 1999, s. 404). Empati, Rogers'in 70'li yıllarda yapmış olduğu tanıma göre; kendisini başka bir kişinin yerine koyan bireyin, onun duygu ve düşüncelerini hissetmesi ve bunları dile getirmesidir. Kompleks bir kavram olan empati zihinsel ve duygusal bağlarla ilişkidir. Empati karşılıklı olarak, diğer bireyin duygu durumuna açık olmaya hazır olup, bireyler arasında yakın ve samimi bağlarla ilişkilendirilmektedir (Çardak, 2012, s. 31). McCullough ve arkadaşlarına göre (1997), empati affetmenin etkili ve önemli belirleyicisidir. Haksızlığa uğrayan kişi suçlu olan kişi ile ne kadar empati yaparsa o kadar affetme derecesi artacaktır. Ayrıca özür ve affetme arasındaki ilişki de büyük ölçüde empati aracılığıyla gerçekleşmektedir.

Affetmeyi etkileyen faktörlerden bir diğeri ilişkiye bağlanmadır. Tsang, McCullough ve Fincham (2006) yaptıkları bir araştırmada affetme ve bağlanma ilişkisini incelemişlerdir ve hangisinin diğerini başlattığını sorgulamışlardır. Affetme için ilişkinin düzelmesi ve bağlanmanın tekrar gerçekleşmesi mi gerektiği yoksa affetme, ilişkinin devamı için gerekli zemini hazırlar mı sorularına cevap aranmıştır. Affetme ve bağlanma arasında yapılan bu çalışmada suç sebebiyle zarar görmüş ilişkilerde yakınlık, bağlanma ve affetme arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Sonuç olarak intikam alma isteğinin azaldığı, iyilikseverlik duygusunun arttığı ve bunun da beraberinde affetmeyi getirdiği tespit edilmiştir.

Zararın şiddeti de affetmeyi etkileyen faktörlerden biridir. Affetme kavramını etkileyen faktörlerden özür dilemek, empati kurmak ve ilişkiye bağlanma affetmeyi kolaylaştırıp durumu olumluya çevirirken, zararın ve suçun şiddeti affetmeyi zorlaştırıp ve duruma olumsuz olarak etki etmektedir (Çardak, 2012, s. 37). Taysi (2007, s. 124) evli çiftler üzerinde yaptığı araştırmada zararın algılanan şiddeti ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca Bugay ve Demir'in (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada hatanın yol açtığı sonuçlar, hatanın büyüklüğü ve hatayı kimin işlediğine verilen önem arttıkça başkasını affetmenin azaldığı, hatadaki sorumluluk ve özür dilenmesinin affetmeyi arttırdığı bulgulanmıştır.

Affetme sürecini etkileyen diğer faktör ise cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik değişkenlerdir. Cinsiyetin affetme üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, cinsiyetin affetme düzeyinde ve tarzlarında farklılık oluşturabildiğini göstermiştir (Ayten, 2014, s.

121). Bu konuda en kapsamlı araştırma Miller, Worthington ve McDaniel (2008, s. 852) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada cinsiyet ve affetme ilişkisini ele alan 53 makalenin ele alındığı 70 çalışmayı bildiren bir meta-analiz yapılmıştır ve kadınların affetme eğilimlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Affetme eğilimi ve yaş arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar da yapılmıştır. Örneğin, Girard ve Mullet (1997, s. 209) bir suçu affetme eğilimini çeşitli yaş gruplarından oluşan 236 kişilik bir örnekleme incelemiştir. Buna göre, ergenlikten yaşlılığa affetme eğiliminde artış gözlenmiştir. Ghaemmaghami, Allemand ve Martin (2011, s. 199) yapmış oldukları çalışmada, gerçek hayattaki ihlaller karşısında orta yaştaki bireylerin ileri ve genç yaştaki bireylerden daha affedici olduklarını, daha fazla kaçınma eğiliminde olan grup olduğunu bulgulamışlardır. Ayten'in (2009) yaptığı çalışma, yaş ile birlikte affetme eğiliminin değişmediğini, Uysal'ın (2015) yaptığı çalışma ise yaş ile birlikte affetme eğiliminde artış olduğunu göstermiştir.

Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda affetmenin bir kişilik özelliği ya da bir eğilim olup olmadığıyla ilgili görüşlere yer verilmiştir. Bazı insanların daha fazla affedici olduğu bazılarının da affetmede yetersiz olduğu araştırmalarda ele alınmıştır (Taysi, 2007, s. 46). Affedici kişilik, bireyin kişilerarası ihlalleri zaman içinde ve durumlar arasında affetme eğilimine sahip olmasıdır (Berry, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade, 2005, s. 183). Fehr, Gelfand ve Nag'in (2010) 26006 katılımcı ile gerçekleştirdiği, kişilerarası affetmenin ilişkilerini inceleyen meta-analiz çalışmasında; affetme eğiliminin uyumluluk, affedicilik ve duygusal empati ile pozitif ilişki, nevroitiklik, durumsal öfke ve öfke ile negatif ilişki tespit etmişlerdir.

1.2.5. Affetme ile İlgili Literatür

Affetme çalışmalarının son yıllarda büyük ilgi görmesinin sebeplerinden biri, pozitif psikoloji çalışmalarının artması, affetmenin fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu neticeleri olduğunun ileri sürülmesidir (Worthington, Berry ve Parrott, 2001; Thoresen, Harris ve Luskin, 2001; Şahin, 2013, s. 52).

Toussaint, Williams, Musick ve Everson'ın (2001, s. 249) yaptıkları araştırma; başkalarını affetme ve Tanrı tarafından affedilme biçimlerinin, orta ve yaşlı yetişkinlerde genç yetişkinlere oranla daha yüksek düzeyde olduğunu gösterdi.

Lawler-Row ve Piferi (2006, s. 1009) yaşları 50 ile 95 arasında değişen 425 yetişkin üzerinde yaptığı araştırmada, affedicilik ve sağlık ilişkisine dair bulgular elde etmişlerdir. Buna göre; yaşlı bireylerde ve kadınlarda affediciliğin daha yüksek olduğu; sürekli affedicilik, öznel iyi oluş, depresyon ve stres ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yüksek ve düşük düzeyde affediciliğe sahip bireylerin sosyal destek, sağlıklı davranış, varoluşsal iyi oluş ve dini iyi oluş seviyelerinde de anlamlı farklılık olduğunu göstermişlerdir. Aynı zamanda affetmenin, psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı görülmüştür.

Bono, McCullough ve Root'un (2008, s. 182) kişilerarası affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceleyen çalışmasında, psikolojik iyi oluşun artan affedicilik ile bağlantılı olduğunu bulgulamıştır.

Araştırmalar affetmenin; öfke, depresyon ve kaygı, hata ile ilgili ruminasyon gibi olumsuz tepkilerin azalmasını, sosyal destek, psikolojik iyilik hali ve baş etme becerisi gibi olumlu tepkilerin ise artmasını sağladığını göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011, s. 9).

Ülkemizde affetme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu konuyu ilk defa deneysel olarak ele alarak doktora tezi hazırlamış olan Taysi'nin (2007) yaptığı çalışma göze çarpmaktadır. Bu çalışmanın bulguları sorumluluk yüklemeleri, nedensellik yüklemeleri ve evlilik uyumunun affetmeyi yordamada önemli etkilerinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin zorlaştığı bulgulanmıştır (Taysi, 2007, s. 124).

Alpay'ın (2009, s. 91) evli çiftler üzerinde yaptığı araştırmanın bulguları; affetmenin en iyi yordayıcılarının empati, kıskançlık tetikleyicileri, benlik saygısı ve incinme derecesi olduğunu göstermiştir. Bunlar arasında sadece incinme algısının affetmeyi olumlu yönde yordamakta olup; diğerleri ise evli bireylerde affetmeyi anlamlı şekilde yordamamaktadır.

Ayten'in (2009, s. 111) affetme eğilimi ve dindarlık ile ilişkisini ele alan araştırmasında; affetme eğilimi ile demografik faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetmenin "*iyimserlik*" boyutu arasında pozitif, "*öç alma*" ve "*kaçma*" boyutları arasında negatif ilişki olduğu

tespit edilirken; affetme eğilimi ile gurur arasında negatif, alçakgönüllülük arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır.

Bugay (2010, s. 218) kendini affetmeyi yordayan duygusal, sosyo-bilişsel ve davranışsal faktörleri incelediği araştırmasında; utanç, ruminasyon, telafi edici davranışlar ve başkalarınca belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin kendini affetmedeki önemli yordayıcılar olduğunu tespit etmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; sosyo-bilişsel değişkenlerden ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik kendini affetmeyi doğrudan ve negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca suçluluk, kendini affetmeyi ve telafi edici davranışları negatif yönde, telafi edici davranışlar ise kendini affetmeyi pozitif yönde yordamaktadır.

Bugay ve Demir'in (2011, s. 8) hataya ilişkin özellikler ile başkalarını affetme arasındaki ilişkisiyi üniversite öğrencileri üzerinde ele alan çalışmasında, öğrencilerin çoğunluğu, hatanın özelliklerinin affetmeyi çok etkilediğini belirtmiştir. Hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinde başkalarını affetme düzeyinin %10' unu açıkladığı anlaşılmıştır. *“Hatadaki sorumluluk”* ilk sırada, *“hatanın yol açtığı sonuçlar”* ikinci sırada ve *“hatanın kimin tarafından yapıldığı”* son sırada yer alarak üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Çardak (2012) araştırmasında, hazırlamış olduğu affedicilik eğilimini arttırmak amacıyla hazırlanan psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı ve öfke kontrolünün etkisini incelemiştir. Araştırmada, dört bağımlı değişkenin her biri, kendini değerlendirme ölçekleri ile ölçülmüştür. Deney ve kontrol grubuna beş ölçek ön test olarak verilmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 10 oturumluk affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Bağımlı değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır.

Halisdemir (2013) üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında; algılanan akademik başarı, öğrenim görülen fakülte, kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı faktörlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucunu elde etmiştir.

Şahin'in (2013) yaptığı araştırmanın sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamıştır.

Karakaş (2014) "*Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa çıkma Psiko-Eğitim Programının Affetme Esnekliği Kazandırma, Empati Ve Stresle Başa çıkma Üzerine Etkileri*" isimli bir araştırma yapmıştır. Araştırma neticesinde "*Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psikoeğitim Programı*" uygulamasının affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama şeklinde tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın bütün alt boyutlarında etkisi olduğu bulunmuştur.

Atçeken (2014)'nin çalışmasında, evli bireylerin affetme davranışları ile ilişkisi olan çeşitli faktörleri incelemiştir. Araştırma sonunda, evlilik doyumu, dindarlık ve affetme üzerinde cinsiyet faktörünün etkisi olmadığı; incinme düzeyinin affetmenin intikam ve ilişki sonlandırma alt boyutlarında anlamlı fark oluşturduğu; kadınların erkeklerden daha fazla incindiği, intikam alma ve ilişki sonlandırma davranışını daha fazla gösterdiği bulgulanmıştır. Ayrıca, evlilik doyumu affetme ile olumlu yönde, affetme alt boyutları (kaçınma, intikam ve ilişki sonlandırma) ile olumsuz yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösterirken; dindarlık düzeyi sadece affetmenin intikam boyutuyla negatif yönde ve düşük derecede bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Kişilik özelliklerinde ise; nevrotiklik ve uyumluluk kişilik özelliği affetme alt boyutları ile olumsuz yönde yüksek düzeyde ilişkinin varlığı görülmektedir.

Uysal (2015, s. 35) genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dindarlık arasındaki ilişkisiyi incelediği çalışmasında, cinsiyet, eğitim durumu ve sosyal çevre değişkenlerinin dindarlıkta; yaş, medeni durum ve eğitim durumunun affetme eğiliminde farklılık oluşturduğunu bulgulamıştır. Ayrıca affetme eğimini dindarlıktaki "*dini bilgi ve pratik/uygulama*" boyutunun pozitif yönde etkilediğini saptamıştır.

Şentepe (2016) çalışmasını Sakarya Üniversitesinde lisans öğrenimi gören 1092 öğrenci üzerinde gerçekleştirmiştir. Buna göre; dindarlık-affetme, affetme-ruh sağlığı ve dindarlık-ruh sağlığı arasında olumlu yönde istatistikî açıdan anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca araştırmada dindarlık affetmeyi yordarken; affetme ve dindarlığın ruh sağlığını anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Ruh sağlığını en yüksek derecede yordayan ölçeğin kendini affetme boyutu olduğu tespit edilmiştir.

Affetme, dindarlık ve hayat memnuniyetini ele alan bir çalışmada, dindarlığın affetme eğilimi ve hayat memnuniyetinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, yine affetmenin de hayat memnuniyeti üzerinde manidar bir etkisinin olduğu görülmüştür (Ayten ve Tura, 2017).

Tura (2019) affetme, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada; dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ancak dindarlığın ibadet boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bununla beraber dindarlık ile affetme eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; affetme (genel ve alt boyutlar) ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Pozitif psikolojinin ve din psikolojisinin önemli konularından biri olan affetme, yapılan çalışmalarda birçok yönden açıklanarak çeşitli değişkenlerle ilişkisi ortaya konulmuştur. Ancak çok boyutlu olan affetme kavramının farklı boyutları üzerinden de çalışmalarının yapılmasının din psikolojisi ve pozitif psikoloji alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Dini Başa Çıkma

Din, insanın yaşamında önemli bir yere sahiptir. İnsanın hayatını ve çevresinde yaşananları anlamlandırmasında, yaşamını planlaması ve devam ettirmesinde, karşılaştığı sorunlara göğüs germesinde ve bunun gibi pek çok durumda dinin önemini ve yerini görmek mümkündür (Ayten, 2012, s. 15). Aynı zamanda din, bireyin hayatına yeni bir anlam kazandırarak, karşılaşılan problemlerin kendisini olgunlaştıracığı düşüncesini kişilere aşılacaktır (Kula, 2002, 241). Hayatın iniş ve çıkışları süresince din ve dini yaşayış, bireye kutsal değerlerin keşfi, korunması ve dönüşümünde yardım etmekte olup, çeşitli ve benzersiz kaynakları sunan anlam arayışında bireyle düzenli bir etkileşim içindedir (Pargament, 2005, s. 303).

İnsanlar zor zamanlarında sıkıntılarıyla baş etmede, dini açıdan göstermiş oldukları çabalar ve yaptıkları etkinlikler, “dini başa çıkma” başlığı altında birçok disiplin tarafından incelenmiştir. Özellikle 1975’lerden sonra din psikolojisinin temel araştırma alanlarından biri olarak, bugüne kadar pek çok teorik ve deneysel araştırmaya konu olmuştur (Ayten, 2012, s. 16).

Bu başlıkta kısaca yer verilen bu konu başa çıkma açıklandıktan sonra dini başa çıkma başlığı altında ayrıntılı bir şekilde anlatılacaktır.

1.3.1. Başa Çıkma

İnsanoğlu, hayatta kendine sıkıntı verebilen birçok olay ve durumla karşılaşabilmektedir. Bunlar, doğal afetler, kaza, bir yakınının veya tanıdığının ölümü, sağlık sorunu, ekonomik sıkıntı, aile içi sorunlar, hedef ve isteklerine ulaşamama gibi durumlar olabilmektedir. Birey, kendisini zor durumda bırakan böyle zamanlarda, onu yaşama bağlayan amaçlarının zarara uğradığını veya tehdit edildiğini düşünebilmektedir. Yaşadıklarını anlamlandırma, yitirmiş olduğu kontrolü yeniden sağlama ve teselli bulma arayışına girmektedir (Ayten, 2012, s. 37). Böyle durumda insan, stres ve sıkıntılarının üstesinden gelmeye ve onlarla başa çıkmaya çalışarak, hayatının kontrolünü tekrar elde etmeyi ve anlam duygusunu kazanmayı amaçlar (Abanoz, 2020, s. 410).

Lazarus ve Folkman (1984, s. 141) başa çıkmayı, *“bireyin kaynaklarını aşan ya da zorlayan olarak değerlendirilen belirli dışsal ve/veya içsel isteklerini yönetmeye yönelik sürekli biçimde değişen bilişsel ve davranışsal çabalar”* olarak tanımlamaktadır.

Psikoloji literatüründe başa çıkma ile ilgili beş farklı yaklaşım tarzı bulunmaktadır:

1. Freud'un psikoanalitik kuramında ileri sürdüğü bilinç dışı savunma mekanizmaları,
2. Erikson'un *“yaşam dönemleri”* yaklaşımında bahsettiği özgüven, içsel kontrol veya özyeterlilik gibi bireysel kaynaklar,
3. Evrim kuramının ve davranışçı akımının problem çözme çabaları,
4. Cannon ve Selye gibi araştırmacıların öne sürdüğü, insan ve hayvanların strese karşı göstermiş olduğu genetik tepki
5. Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi durumunda gösterdiği, uyum sağlamaya yönelik, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995, s. 57).

Pargament'e (2003, s. 210) göre başa çıkma, bireyin hayatında karşılaştığı bazı önemli kişisel ihtiyaç ve arzularını anlamaya çalışmak yoluyla karşılamaya çaba gösterdiği sürekli değişim süreci olarak ifade edilir. Başa çıkmayı anlamak için elimizde üç

anahtar bulunur. Birincisi, başa çıkmayı, bireyin kendiliğinden olarak tepki gösterdiği bir takım olaylardan ziyade birey için önemli olan bazı durumlar olaylar ve sorunlar üzerine odaklamaktır. İkincisi, başa çıkmanın hem bilişsel hem de davranışsal özellikte olmasıdır. Dolayısıyla bireyler hayatlarında karşılaştıkları sorunları anlamaya ve çözmeye çalışırlar. Üçüncüsü ise, başa çıkma bireylerin hayatlarında karşılaştıkları birtakım belirli ihtiyaçları gidermek için girdikleri ilişki süreçleri ve değişimler ile sıkı bir ilişki içindedir.

1960'ların sonrasında ise öncülüğünü Lazarus'un yaptığı bilişsel temelli başa çıkma kavramı ile karşılaşırız. Bu kavram kişi ve olay etkileşimi, değerlendirme, başa çıkma etkinlikleri ve sonuç unsurlarını içerir (Pargament, ve diğ., 1990, s. 795).

Kişi ve olay etkileşimi olarak adlandırılan ilk aşamada hayat durumları çok farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Bu hayat durumları tekli ya da çoklu, olumlu ya da olumsuz, yeni veya aşina, tahmin edilir ya da edilemez, kişisel ya da kişiler arası, büyük ya da küçük olabilir (Pargament, ve diğ., 1990, s. 795). Kişi karşılaştığı hayat durumlarından sonra bazı değerlendirmelerde bulunur. Bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkma becerilerimizi değerlendirmemiz o olayı stres verici olarak kabul edip etmemizle başlar. Kişi herhangi bir olayla karşılaştığında *“bu olay benim için ne anlama geliyor”* sorusunu sorar. Bunu diğer süreçler takip eder. Lazarus bu zihinsel psikoloji faktörlerini birincil ve ikincil değerlendirme sistemleri olarak ele alır (Ekşi, 2001, s. 20).

Birincil değerlendirme; bireyin yaşadığı durumu algılayarak kendisi için ne anlama geldiğini değerlendirdiği aşama ve hayatın anlamını keşfetme dönemidir. Yaşadığı durum, kişiyi herhangi bir biçimde etkilemiyorsa nötr bir yaşantıdır, ya da kişinin iyiliğine yardımcı olup, koruyorsa olumlu bir yaşantıdır. Stres verici olarak değerlendirmemiz için bu yaşanan durumun bizi zedeleyeceğini, mücadele etmemiz için zorlayacağını, tehdit edebileceğini düşünmemiz gerekir (Baltaş ve Baltaş, 2017, s. 33). İkincil değerlendirme; birinci aşamada kişi olayı stres verici olarak değerlendirmişse ikinci aşamaya geçilir. Bu aşama stres verici olay ile başa çıkabilme yollarının değerlendirilmesidir. Bu konuda birey ne kadar etkin olabileceğine imkanları ölçüsünde bakar (Baltaş ve Baltaş, 2017, s. 34).

Bütün bu değerlendirmelerden sonra ise kişinin durumla ilgili bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade eden başa çıkma etkinlikleri devreye girer (Ekşi, 2001, s. 22). Başa

çıkmanın işlevleri dikkate alınarak problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzları ayrımı yapılır (Folkman ve Lazarus, 1985, s. 152). Stresli bir durum veya olay yaşayan birey bununla başa çıkarken kullanabileceği iki yolu deneyebilir. Kişi kendisinde strese sebep olan olay ya da durumu değiştirmek için çabalar. Bu çabaya “*probleme dayalı başa çıkma*” denir. Birey stres yaratan durumla ya da olayla ilgili duygularını, var olan stresli durum değiştirilemeyecek özelliğe sahip bile olsa hafifletmek için gayret eder ve kendini değiştirmeye çabalar. Bu da “*duygu odaklı başa çıkma*” olarak ifade edilir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 44).

Pargamnet’e (1997) göre başa çıkma sürecini değerlendirirken şu hususların göz önünde bulundurulması gerekir. 1) İnsanlar anlam ararlar. 2) Olaylar insanların anlamları çerçevesinde bina edilir. 3) İnsanlar başa çıkmada bir yönelim sistemi geliştirirler. Bu sistem dünyayı değerlendirme ve sorunlarla mücadele için genel bir bakış açısıdır. 4) İnsanlar yönelimlerini özel bir başa çıkma eylemi ile gösterirler. 5) İnsanlar başa çıkmada koruma ve dönüştürme metotları aracılığıyla anlam ararlar. Koruma başa çıkmada temel bir yönelimdir. İnsanlar sıkıntılı ve zor zamanlarda öncelikle var olan anlamı korumaya çalışırlar veya anlamı yeniden inşa ederek dönüştürürler. 6) Başa çıkma belli bir kültür içerisinde şekillenir. 7) İyi bir başa çıkmanın anahtarı sonuç ve süreçtir. Başa çıkma değerlendirilirken hem sonuç hem de süreç değerlendirilir (Ayten, 2012, s. 38,39).

Başa çıkma süreci bireyi ve yakın çevresini etkileyerek, bu süreçte yaşananlar bireyin kendi yaşamı ile ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini pozitif veya negatif yönde şekillendirmesine hatta değiştirmesine sebep olur. Bu durum ise kişinin ve yakın çevresinin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde belirleyici bir görev üstlenir. Ancak kişilerin karşılaştıkları zorluklara yükledikleri anlam ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada kullandıkları yöntemler, kişinin iyi oluşunu ve hayat memnuniyetinin yönünü ve yoğunluğunu tayin edebilmektedir (Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, 2012, s. 46).

1.3.2. Dini Başa Çıkma

Her birey, hayata karşı kendine özgü bir yönelim sistemine sahiptir. Bu yönelim sistemi kutsal veya seküler temelli olabilir. Bu yönelim sistemi, insanların karşılaştıkları olayları nasıl yorumlayacağı, başlarına gelenlere karşı yapacakları nedensel açıklamalar ve sorunları çözmede takınacakları tavır konusunda belirleyici bir rol oynamaktadır.

Eğer din, bireyin yönelim sisteminin bir parçası olursa, olayların nasıl değerlendirileceğini ve anlamlandırılacağını etkiler (Ayten, 2012, s. 40).

Stres verici bir olaya uyum sağlama çabası içinde insanların var olan durumla baş edebilmek için kullandıkları yollardan biri inançlarıdır. Bir sorunla karşılaşan birey sorunu çözmek için dini inancına yönelerek bir çıkış yolu bulabilmektedir (Kula, 2002, s. 240).

Pargament (1987), dinin, rehberlik, destek ve umut sunarak insanların yaşam olaylarını anlamalarına ve bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmada önemli işlevlere hizmet edebileceğini belirtmiştir. Spilka, Shaver ve Kirkpatrick (1985), dini, bireylerin olayları anlamalarına, tahmin etmelerine, kontrol etmelerine ve özgüvenlerini sürdürmelerine yardımcı olacak bir referans çerçevesi olarak görmektedir (Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengeod, Newman, ve Wendy, 1988, s. 91).

Stresle başa çıkmada dinin yeri ve önemine dair ilk araştırma yapan Pargament'tir. Pargament (1997, s. 90) dini başa çıkmayı, bireyin karşılaştığı sorunlarla ve yaşadığı stresle mücadelesinde inancını kullanma yolu olarak tanımlar. Dini başa çıkma bireyin hayatta karşılaştığı stresli olaylarda din ve maneviyatından kaynaklanan bilişsel ve davranışsal yöntemleri kullanması olarak da tarif edilebilir (Şentepe, 2009, s. 23).

Pargament (2003, s. 214-223) din ve başa çıkma arasında üç yönden ilişki olduğunu söylemektedir:

1. Din, başa çıkma sürecinin her bir unsurunun bir parçası olabilir. Çünkü birçok olayın bizatihi kendisi dindir. Bireyin hayatındaki doğum, evlenme, boşanma, ölüm, ihtida tecrübesi, bireysel ve sosyal olaylar gibi pek çok durum din ile ilişkilidir. Böyle zamanlarda din, bireyin olayları anlama ve sorun çözme çabalarını güdülemektedir.
2. Din, başa çıkma sürecine yardımcı olabilir. Din, bireyin başa çıkma sürecini çok farklı tarzlarda şekillendirmesine yardımcı olur. Din, psikolojik bir problem çözme sürecine veya ruhsal bir fonksiyona hizmet edebilir.
3. Din, başa çıkma sürecinin bir ürünü olabilir. Yaşanan acı tecrübeler, hastalıklar ve felaketler bireyi Tanrı'ya ve dini pratiklere yöneltebilir.

Pargament ve diğerleri (1998, s. 91,92) üç farklı dini başa çıkmanın tarzını ortaya koymuşlardır.

1. *Kendi Kendini Yönetme (Self Directing)*: Bireyin karşılaştığı problemleri çözmesi kendi sorumluluğundadır. Bu sorumlulukla karşı karşıya kalan birey, aktif bir problem çözme duruşuna geçer. Tanrı bu sürece doğrudan dahil olmasa da, bu tarz din karşıtı değildir. Aksine, Tanrı insanlara kendi yaşamlarını yönetmeleri için özgürlük ve kaynak veriyor olarak görülmektedir.
2. *Erteleme (Defering)*: Kendi Kendini Yönetme tarzının aksine, bazı kişiler problem çözme sorumluluğunu Tanrı'ya erteliyor gibi görünmektedir. Problemleri aktif olarak kendileri çözmek yerine, Tanrı'nın çözümlerini beklerler. Bu ertelenme tarzında, Tanrı kişiden çok çözümlerin kaynağıdır.
3. *İşbirlikçi (Collaborative)*: Bu tarzda, problem çözme sürecinin sorumluluğu, hem bireye hem de Tanrı'ya aittir. Birey ve Tanrı problemlerin çözümünde işbirliği içindedir

Pargament ve arkadaşları (1990, s.802) yaptığı başka bir çalışmada altı farklı dini başa çıkma tarzının olduğunu tespit etmişlerdir. Bu dini başa çıkma tarzları ise şunlardır:

Manevi Temelli Dini Başa çıkma (Spiritually Based): Bireyin Tanrı ile olan kişisel sevgi ilişkisini vurgular. Bu tarzda, bilişsel, duygusal ve davranışsal faaliyetler başa çıkmada birey ve Tanrı arasında samimi ortaklıkla paylaşılır.

İyi Amellerde Bulunma (Good Deeds): Birey olumsuz olaylarla uğraşmak yerine, daha iyi, din ile daha çok bütünleşmiş bir hayat yaşar.

Dini Hoşnutsuzluk (Religious Discontent): Tanrı'ya ve kiliseye öfkeyi, Tanrı'dan ve kiliseden uzaklaşmayı ifade eden öğeleri içerir. Ayrıca kişinin inancıyla ilgili soruları söz konusudur.

Dini Destek (Religious Support): Kişinin hayatındaki sıkıntılı durumlar karşısında din adamlarının ve kilisenin diğer üyelerinin desteğini içerir.

Dini Yalvarma (Religious Pleading): Bir mucize için Tanrı'ya yalvarma, Tanrı ile pazarlık yapmayı içerir. Başına gelen olayın nedenine dair Tanrı'ya sorular sorulur.

Dini Kaçınma (Religious Avoidance): Birey dikkatini İncil okuyarak ve öbür dünyaya odaklanarak sorundan kaçırır.

Ayrıca dini başa çıkma pozitif ve negatif dini başa çıkma olarak gruplandırılmaktadır. Pozitif dini başa çıkma, Tanrı ile kurulan güvenli bir ilişkiden, bir maneviyat

duygusundan, hayatın bir anlamı olduğu inancından, başkalarıyla manevi bir bağlanma duygusundan kaynaklanır. Pozitif dini başa çıkma metotları, olumsuz durumların hayra yorarak değerlendirilmesini, işbirlikçi dini başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamları ve cemaat üyelerinden beklenen desteğı, başkalarına dini yardımı ve dini affı içerir. Negatif dini başa çıkma ise, karmaşa ve gerilim zamanında Tanrı ile kurulan zayıf bir ilişki, yüzeysel ve uğursuz bir dünya görüşü, anlam arayışında dini bir çabayla belirlenir. Negatif dini başa çıkma metotları Tanrı'nın kudretini sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgın olmayı, cemaat üyelerine ve din adamlarına karşı hoşnutsuzluk ifadelerini, olumsuz durumları ceza açısında dini değerlendirmeyi ve şeytanî dini değerlendirmeleri içerir (Pargament, 2005, s. 278).

1.3.3. Dini Başa Çıkmanın Unsurları

Dini başa çıkmanın birtakım unsurları vardır. Bunlar kabullenme, tevekkül, saygı, sabır, alçakgönüllülük, teslimiyet, affetme, şükür ve duadır (Pargament, 1997, s. 178). Herhangi problem ve sıkıntılarla karşılaşan bireyin, başına gelenleri bir imtihan olarak görüp sabretmesi, karşılaştığı problemleri çözmek için elinden geleni yaptıktan sonra Allah'a tevekkül etmesi, herkesin böyle sıkıntılarla karşılaşacağını bilerek alçakgönüllü davranması, başkaları tarafından kendisine yapılanları affetmesi, kendi durumlarını diğer insanlarla karşılaştırarak haline şükretmesi, problemlerini çözemediğı durumlarda Allah'tan yardım istemek için dua etmesi dini başa çıkmanın önemli unsurları arasında yer alır (Ayten, 2012, s. 42).

Dua: Dini başa çıkma unsurları arasında en belirgin olanı Allah'tan yardım istemenin somut ifadesi olan duadır. Özellikle William James (1962) gibi pek çok psikoloğa göre dua dinin “özü ve ruhudur”. Dua, dini başa çıkma sürecindeki tek başvuru unsur değildir. Fakat zor durumlarda kalan insanların sıkıntılarından kurtulmak için öncelikle ve sıklıkla başvurdukları bir yoldur (Ayten, 2012, s. 42).

Dua, insan hayatında sıkça görülen iradeli-iradesiz, bilinçli-bilinçsiz bir yaşayış biçimidir. Normal şartlarda insan ruhunda uyanan çeşitli hallerin farklı ifadelerle Allah'a iletilmesidir. Hayatın akışı içinde acı tatlı birçok durumla karşılaşan birey, yerinde göre ihtiyaçlarını karşılayamaz ve sıkıntıya düşer. İşte böyle anlarda birey dua ile Rabbinin yardımına çağırabilir (Yavuz, 2013: 236). Dolayısıyla dua, kişinin sıkıntılı anlarda kullandığı bir başa çıkma etkinliğidir.

Bangizer, Van Uden ve Janssen (2008, s. 104,105) Pargament'in geliştirdiği dini başa çıkma tarzlarıyla dua eşitleri arasında bir benzerlik kurmuştur. Buna göre; “*dilek duası*” ertelemeci dini başa çıkmaya uymaktadır. Bireyin pasif olduğu problemi Tanrının ozmesini beklediği ertelemeci dini başa çıkma ile Tanrının aktif müdahalesinin istendiği dilek duası benzeşmektedir. Bireyin ve Tanrının aktif olduğu işbirlikçi dini başa çıkma ile Tanrı ile birlikteliğe ve iletişime odaklanan “*dini dua*” uymaktadır. Bireyin Tanrıdan yardım istemeden kendi problemini ozmeye çalıştığı, kendi kendine yetinme tarzı dini başa çıkma ile de, Tanrının aktif bir ozmne ihtiyaç duymak yerine, psikolojik rahatlama ihtiyaının sağlandığı “*psikolojik dua*” uymaktadır.

Duanın olumlu ve olumsuz başa çıkma ile ilişkisi vardır. Olumlu başa çıkma yöntemi olarak dua, problem ortaya koymayı sağlar. ozm yolları üretmeye yardımcı olur. Stres ve depresyon riskini azaltır. Bireyin Allah ile yakınlaşmasına katkıda bulunur. Kişinin karar verme gücünü ve mücadele azmini arttırır. Güven duygusu verir. Dua, kişiye mit kaynağı olur. Ayrıca değiştirilemeyecek özellikteki durumu veya olayı kabullenmeyi salar. Olumsuz başa çıkma yöntemi olarak, dua kabul edilmediğinde kişiye isyana, şüpheye veya ümitsizliğe götürür. Hiçbir şey yapmadan sorunların ozmn Allah’tan beklemeye ya da bu dünyanın problemlerini bırakıp ahiret üzerine yoğunlaşmaya neden olur (Arıcı, 2005, s. 87).

Affetme: Affetme, önemli bir adaletsizlik durumuna karşı düşmanlık gibi olumsuz duyguları, intikam dşnceleri gibi olumsuz bilişi, sözlü saldırganlık gibi olumsuz davranışı bırakarak aynı zamanda suçluya karşı şefkati içeren olumlu tepkiler vermek olarak tanımlanmaktadır (Rye ve Pargament, 2002, s. 419). Affetme sürecinde affedenin suçluya karşı düşünce, duygu ve davranışlarında değişim gerçekleşmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002, s. 447). Bununla beraber affetme suçlu ve mağdur birey açısından mühim bir süreçtir. Affetme suçlu olan için geçmişteki hatalardan arınmak, mağdur birey için ise kendisine acı hissettiren kişileri ve olayları affetme yoluyla akıldan çıkarmak ve geçmişte bırakmak anlamında önemli kabul edilmektedir (Kara, 2009, s. 228).

Din de affetme sürecini çeşitli yollarla desteklemektedir. Bunu yaparken olumsuz olarak deerlendirilen olayın yeniden yorumlanmasını sağlamaktadır. Kin gütme ve kibrin

yasaklanması, her insanın hata yapabileceğini söyleyerek alçakgönüllüğün tavsiye edilmesi, başkalarının hatalarının affedilmesi Allah'ın affını getireceğini belirtmesi olayın sebeplerinin yeniden düşünülmesini beraberinde getirmektedir. Bütün bu yönler düşünüldüğünde affetmenin, özellikle bireyler arasındaki çatışma sürecinde ortaya çıkan stresle mücadelede kullanılabilecek önemli bir dini başa çıkma etkinliği olduğu söylenebilir (Ayten, 2012, s. 45). Ayrıca bireyin affetme, sevgi, şefkat gibi insani değerlerinin daha gelişmiş olması, kin ve kıskançlık gibi bazı kötü huylardan korunma becerisi geliştirmesi olumlu dini başa çıkma özellikleri çatısı altında değerlendirilmektedir (Uygur, 2016, s. 47).

Şükür: Arapça “ş-k-r” kökünden türetilen şükür, “*verilmiş herhangi bir nimet/hediye sebebiyle, bu nimeti ve hediye verene yönelik söz, hareket veya kalp ile saygı gösterme, saygıyla karşılık verme, nimet/hediye ve iyiliği anarak sahibini övme*” olarak tanımlanmaktadır (Göcen, 2014, s. 29). Daha çok dini bir referansa sahip olan ve kişinin bizzat hayatın kendisini bir armağan olarak gördüğü şükür hali, deruni ve manevi bir tecrübedir. Böyle bir duyguyu kişi, hayatta her şey yolunda gittiğinde ya da herhangi bir olumsuz durum karşısında sergileyebilir. Kişinin beklemediği ve istemediği olumsuz olay ve durumlarda gösterdiği şükür hali, başa gelen olumsuzluğun getirdiği kaygı, stres, umutsuzluk ve anlamsızlık duygularıyla başa çıkmasında faydalı olabilmektedir (Ayten, 2012, s. 45).

Tevekkül: Dini başa çıkmanın bir unsuru olan tevekkül, bireyin hayatında çeşitli nedenlerle oluşacak felaketlerden ve kötülükler karşısında gerekli tedbirleri aldıktan sonra, kendisini sükûnet içinde tutmaya ve korumaya almasını, bundan sonra gerçekleşecek olan olayların sonuçlarına dair Allah'a güvenerek O'nun takdirine bırakmayı ifade eder. Allah'a sınırsız güven taşıyan kişi, korku, endişe, sıkıntı, dert gibi içten gelen olumsuz duygu ve düşüncelerin beslediği acı rahatsızlıklara baş etmede son sığınak ve güvencenin kaynağı olan Allah'a dayanır (Yavuz, 2013, s. 345).

Dua, affetme, şükür ve tevekkül dini başa çıkmanın bazı unsurları olmakla birlikte diğer dini inanç ve pratikler de dini başa çıkmada kullanılmaktadır. Dinin insanlara duygularını kontrol etmesini öğretmesi, duygusal dini başa çıkmayı arttırmaktadır. Bazen de dini bilgiler, problemin çözümüne yardımcı olarak probleme dayalı başa çıkmayı arttırmaktadır (Topuz, 2003, s. 71).

1.3.4. Dini Başa Çıkma Sürecini Etkileyen Faktörler

Araştırmacılar dini başa çıkma sürecini cinsiyet, yaş, ırk, sosyo-ekonomik durum, alınan eğitim, kişilik, zihinsel/ruhsal sağlık ve dini yönelim gibi faktörler tarafından biçimlendirildiğini tespit etmiştir (Ayten, 2012, s. 73).

Cinsiyet değişkeni kullanılan başa çıkma ve dini başa çıkma tarzını etkilemektedir. Ekşi (2001, s. 225) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kullandığını tespit etmiştir. Ayten (2012, s. 95) erkeklerin kadınlara göre olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine daha sık başvurduklarını bulgulamıştır. Topuz (2003, s. 107) çalışmasında cinsiyetin olumlu dini başa çıkma tarzını kullanmada etkili bir faktör olduğunu, kadınların olumlu dini başa çıkma tarzına erkeklere oranla daha çok başvurma eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Kaya (2014, s. 83) çalışmasında kadınların erkeklere göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha fazla kullandıklarını saptamıştır.

Dini başa çıkmayı etkileyen diğer bir faktör ise yaş değişkenidir. Yapılan araştırmalar yaş ile birlikte dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığını göstermektedir. Topuz (2003, s. 108) yaptığı çalışmada 35-40, 41-45, 46-50 yaş grubundaki bireylerin olumsuz dini başa çıkma tutumunu, 61 yaş ve üzerindeki bireylerin ise olumlu dini başa tutumlarını kullandıklarını; yaş ilerledikçe olumlu dini başa çıkma etkinliklerinde artış, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinde azalma olduğunu belirtmiştir. Bangizer, Van Uden ve Janssen (2008, s. 109) yaptıkları çalışmada yaş ile ertelemeci ve işbirlikçi başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit ederken, kendi kendini yönetme tarzı dini başa çıkma ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgulamıştır. Batan (2016, s. 125) çalışmasında ergenlik dönemindeki bireylerin ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve son yetişkinlik dönemindeki bireylere kıyasla dini başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimlerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Bireylerin sosyo-ekonomik durumu da dini başa çıkma sürecini etkileyen faktörlerden biridir. Topuz (2003, s. 109) çalışmasında tüm sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler olumlu dini başa çıkma tutumunu kullanırken; olumsuz dini başa çıkmayı ortanın üstü/yüksek düzeydeki bireylerin kullandığını bulgulamıştır.

Bireylerin aldıkları eğitim dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimini etkileyen bir faktördür. Savaş mültecileri ile yapılan bir araştırmada eğitim seviyesi yüksek

olanların daha ümitli oldukları ve olumlu dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları bulgulanmıştır (Ai, Peterson ve Huang, 2003, s. 43). Ayten'in (2012, s. 102) çalışmasında eğitim düzeyi artıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının azaldığını belirtmiştir.

Bireylerin hayatlarında karşılaştığı durumların ve problemlerin türüne göre dini başa çıkma eğiliminde farklılıklar olmaktadır. Başa çıkma sürecinde karşılaşılan durumlar; ilişkilerde yaşanan sorunlar, sevilen birinin vefatı, borç, iflas, boşanma gibi kayıp durumları ve savaş, terör, doğal afet gibi yaşamı tehdit eden durumlar şeklinde üç başlık altında toplanabilir (Eryücel, 2013, s. 24). Kosova ve Bosna savaşlarında ABD'ye yerleşmiş bir grup mültecinin olumlu tutumlarında inanç faktörlerinin rolünün incelendiği bir çalışmada, Müslüman mültecilerin olumlu dini başa çıkmayı olumsuz dini başa çıkmadan daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Ai, Peterson ve Huang, 2003, s. 42). Özgen (2014, s. 107) yaptığı çalışmada dini başa çıkma toplam puanlarının doğal afetlere maruz kaldığını söyleyenlerin lehine anlamlı farklılık bulgulanmıştır.

Dini başa çıkma sürecini etkileyen diğer bir faktör ise, bireylerin dini yönelimleri ve dindarlık düzeyleridir. Yapılan çalışmalar dindarlık düzeyi arttıkça dini başa çıkma etkinliklerinin kullanma eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Topuz (2003, s. 154) çalışmasında, stresli olaylar karşısında dini gelişim seviyesi yüksek olan insanların daha çok olumlu dini başa çıkma tutumlarını kullandıklarını, dini gelişim seviyesi düşük olan insanların ise çoğunlukla olumsuz dini başa çıkma tutumlarını kullandıklarını ifade etmiştir. Ayten (2012, s. 111) yaptığı çalışmada dindarlık düzeyi arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığını saptamıştır.

1.3.5. Dini Başa Çıkma ile İlgili Literatür

Son yıllarda dini başa çıkma üzerine yapılan çalışmalarda ciddi bir artış gözlenmektedir. Yapılan çalışmalar dini başa çıkmanın fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş, sağlık davranışları ve yeterlilik duyguları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Dini başa çıkma ile ilgili araştırmaların artmasında Kenneth Pargament'in rolü büyüktür. Özellikle Pargament'in Din ve Başa çıkma Psikolojisi bu konunun teorik çerçevesi ve terapötik süreçleri hakkında önemli katkılar sunmaktadır. İlerleyen yıllarda, dini başa çıkmaya yönelik çeşitli görüşler ortaya çıkmıştır. Aile terapisi, davranış tıbbı, aile tıbbı, zihin ve sağlık hizmetleri, yardım pratikleri gibi alanlarda dini başa çıkmaya yönelik

araştırmalar bulunmaktadır (Harrison, Koeing, Hays, Eme-Akwari, ve Pargament, 2001, s. 86).

Duygu durumu, depresif semptomlar ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, düşük depresif semptomlar, manevi destek arayışı, manevi memnuniyetin ifadesi, cemaat desteği, stresli yaşam olaylarını iyimserlikle yeniden değerlendirme ve Tanrı ile işbirliği gibi stratejileri kapsayan yüksek olumlu dini başa çıkma ile ilişkisi tespit edilmiştir. Ayrıca, manevi hoşnutsuzluk, kişilerarası dini çatışma, olumsuz yeniden değerlendirme ve kişisel yönelimli dini başa çıkma stratejileri olan olumsuz dini başa çıkma ile depresif semptomların ilişkili olduğu görülmüştür (Pargament, Zinnbauer, Scott, Butter, Zerowin ve Stanik, 1998).

Türkiye’de dini başa çıkma ile ilgili mülakat yöntemi kullanılarak depremzedeler üzerinde araştırma yapılmıştır. 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerini yaşamış 200 kişiyle mülakat yapılarak “*Deprem esnasında neler yaptınız, mevcut durumla nasıl baş etmeye çalıştınız*” soruları sorulmuş. %76’lık bir oranda dini başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu yöntemler, Allah’a dua etmek (%58), Kelime-i şahadet, salavat ve tekbir getirerek manevi destek ve güç elde etmek (%29), Kur’an okumak ve namaz kılmak (%14), ölümü ve ahireti tefekkür ederek rahatlamaya çalışmak (%28), Allah’a kızma ve öfkelenme (%0,9) ve Allah’ın bu olayı ceza olarak verdiğini düşünmek (%63) şeklinde olmuştur. Kişiler Allah’ın cezalandırmasını kendi eylemlerinden ziyade başkalarına atfetmeleri araştırmanın önemli bulgularından biridir (Kula, 2002).

Küçükcan ve Köse (2001) ise, Marmara depreminden etkilenen 76 kişi üzerinde araştırma yapmıştır. Buna göre, depremi algılama, açıklama, anlamlandırma ve depremin etkileriyle başa çıkma dini kavram ve motiflerin sıklıkla kullanıldığı görülmüştür.

Ekşi (2001) dini başa çıkma, stres ile başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlık ilişkisini eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakltesinde eğitim gören öğrenciler üzerinde incelemiştir. Araştırmanın sonucunda olumlu dini başa çıkma ile stres ile başa çıkma yöntemlerinden alkol/ilaa kullanımı arasında negatif ilişki diğer başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz dini başa çıkma ile kabullenme arasında negatif, diğer başa çıkma ile pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik

rahatsızlık ile olumsuz dini başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Dini başa çıkma tarzları stres kaynağına göre farklılık göstermemiştir. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin dini başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır (Ekşi, 2001).

Topuz'un (2003) araştırmasında olumlu dini başa çıkma ile dini gelişim düzeyi arasında ilişki tespit etmiştir.

Kula (2003) bedensel engelliler ve dini başa çıkma üzerine yaptığı araştırmasında bedensel engellilerin sorunlarını aşmada iyi davranışlarda bulunma, dini yalvarma (dua), manevi temelli ve dini destek türü dini başa çıkma etkinliklerini kullandıklarını tespit etmiştir.

Ayten'in (2012) yaptığı çalışmada ise katılımcıların olumlu dini başa çıkma etkinliklerini olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine oranla daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet açısından erkeklerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha çok kullandığı, yaş arttıkça dini başa çıkmaya başvurunun arttığı, evlilerin dini başa çıkma etkinliklerine daha fazla başvurduğu, eğitim seviyesi yükseldikçe dini başa çıkma etkinliklerine başvurunun azaldığı, problem sayısı ve problemin ciddiyeti arttıkça dini başa çıkma etkinliklerine başvurunun arttığı araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Koç'un (2009, s. 178) ergenler üzerinde yaptığı çalışmaya göre; dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile dini başa çıkma arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Şentepe'nin (2009, s. 58) yaşlılar üzerinde yaptığı araştırmanın bulgularına göre katılımcıların, bir problemle karşılaştıklarında daha çok başarılı başa çıkma ve olumlu dini başa çıkma tutumlarını benimsedikleri ortaya çıkmıştır.

Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerinde dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisini ele alan bir araştırma "*hayra yorma*" ve "*dini yalvarma*" alt boyutlarına giren dini başa çıkma etkinliklerini erkeklerin daha çok kullandığını, hastaların hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha sıklıkla başvurduklarını göstermiştir. Ayrıca hayat memnuniyeti ile şükür ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Ayten, Göcen, Sevinç, ve Öztürk, 2012).

Eryücel (2013, s. 187) yaşam olayları ve dini başa çıkma üzerine yaptığı çalışmaya göre, dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz boyutlarının birbirlerinden çok farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür. Olumlu ve olumsuz dini başa çıkmada Tanrı imgesinin, yaşanan olayları ceza veya öğrenme olarak değerlendirme, sosyal desteğe açık olma ile kapalı olma, olayı kabul edip edememe ve insanlardan memnuniyetin belirleyici olduğu görülmüştür. Ayrıca olumsuz dini başa çıkmanın çözüm süreci üstünde etkisiz ve olumsuz sonuçlar verdiği görülmüştür.

Özgen (2014) çalışmasında öğretmenlerin mizah tarzları ve dini başa çıkma stilleri arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Öğretmenlerin olumlu dini başa çıkma puanları ile saldırgan mizah puanları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki; olumsuz dini başa çıkma ortalamaları ile saldırgan mizah puanları ve kendini yıkıcı mizah puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulgulanmıştır.

Suriyeli sığınmacılar üzerinde, dindarlık, dini başa çıkma ile depresif eğilimler arasındaki ilişkileri belirlemek üzere bir araştırma yapılmıştır. Örneklemin dindarlık seviyesinin yüksek olduğu, depresif eğilimlerinin normalin üstünde olduğu, olumlu dini başa çıkma etkinliklerine olumsuz dini başa çıkmadan daha çok kullandıkları görülmüştür. Olumlu ve olumsuz dini başa çıkmanın depresif eğilimler üzerinde pozitif etkisinin olduğu saptanmıştır (Ayten ve Sağır, 2014, s. 16).

Gören (2015, s. 153) down sendromlu çocuğa sahip annelerin hayatlarında kullandıkları dini başa çıkma tarzlarının belirlendiği bir araştırma yapmıştır. Buna göre, annelerin kullandıkları dini başa çıkma yöntemleri anlam bulma, erteleyici/ tahammül odaklı, sosyal destek, teslimiyet/işbirliği ve ilahi adalet inancı şeklinde beş tema altında ele alınmıştır. Araştırmanın sonucuna göre annelerin hayatlarındaki başa çıkma sürecinde dini ve manevi öğelerin olumlu ve olumsuz manada etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu öğelerin olumlu dini başa çıkma olarak değerlendirilmesinde manevi bakım hizmetleri ile eğitimin rolü ve önemi vurgulanmıştır.

Yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, olumlu dini başa çıkma ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında olumlu ve manidar ilişkiler olduğu; psikolojik dayanıklılık arttıkça yaşam doyumunun arttığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte, olumsuz dini başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Batan ve Ayten, 2015).

Psikolojik danışma deneyimi geçiren bireylerin dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya göre; dini başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde yordayıcı ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı araştırma dini başa çıkma tarzları ile affetme arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ve psikolojik iyi olma düzeyinin affedicilik düzeyini yordadığını göstermiştir (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016, s. 180,181).

Çolak (2020) araştırmasında işsiz bireylerin dini başa çıkma tarzları ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulgulamıştır.

1.4. Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkilere sırasıyla yer verilecektir.

1.4.1. Psikolojik İyi Oluş ve Affetme İlişkisi

Affetme kavramı kişilerarası ilişkiler bağlamında sosyal psikoloji alanında birçok araştırmaya konu olmuştur. Ancak yapılan araştırmalar ilişki boyutuyla sınırlı kalarak affetmeyi oluşturan dinamiklere çok az yer verilmiştir. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle beraber affedicilik kavramı derinlemesine incelenmiş, affediciliği yordayan ve affedicilikle ilişkili yeni araştırmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir (Çardak, 2012, s. 8). Ayrıca affetmenin insanların sağlığını, psikolojik ve öznel iyi oluşunu destek olabilecek psikolojik bir güç kaynağı olduğu anlaşılmış ve böylece affetme, son yıllarda psikoloji alanındaki araştırmacıların dikkatini üzerine çekmiştir (Zümbül, 2019, s. 24).

Literatüre bakıldığında affetme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkinin tespit edildiği araştırmalar bulunmaktadır. Lawler-Row ve Piferi'nin (2006) öğretmenler ve din adamları üzerinde yaptıkları çalışmada affediciliğin psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bono, McCullough ve Root (2008) yapmış oldukları araştırma psikolojik iyi oluşun yüksek düzeyde affedicilik ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, affetme eğilimi ile ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki, intikam eğilimi ile ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki elde edilmiştir (McCullough ve Witvliet, 2002, s. 451). Krause ve Ellison (2003, s. 77) yaşlılar üzerinde yaptıkları araştırmada, başkalarını

affetmenin psikolojik iyi oluşu arttırdığını, bu etkinin Tanrı'nın affıyla ilişkili olanlarda daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Şahin'in (2013, s. 78) yaptığı araştırmaya göre, üniversite öğrencilerinin affedicilik eğilimleri ve psikolojik iyi oluşları arasında olumlu ve manidar ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmanın diğer bulgularına göre affedicilik; öğrencilerin bireysel gelişim, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul ve toplam psikolojik iyi oluş puanları ile olumlu yönde anlamlı ilişkilidir. Ancak psikolojik iyi oluşun olan özerklik ve yaşam amaçları alt boyutları ile affedicilik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir.

1.4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma İlişkisi

İnsanlar hayatlarının en zor zamanlarını anlamlandırma ve bunlarla başa çıkma sürecinde kaynak olarak dine yönelmektedir. Yapılan araştırmalar çeşitli kritik yaşam olayları ile karşılaşan bireylerin dini başa çıkma göstergelerini sağlık ve iyi oluş ölçütleriyle tutarlı bir şekilde ilişkilendirmiştir (Pargament, Feuille, Burdzy, 2011, s. 52). Yaşamlarında çeşitli stres faktörleriyle karşı karşıya kalan farklı gruplar üzerinde yapılan deneysel çalışmalar ise dini başa çıkma yöntemlerinin iyi oluş üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla dini başa çıkma iyi oluş için önemli çıkarımları olan bir boyut olarak görülmektedir (Pargament, Tarakeshwar, Ellison ve Wulff, 2001, 498).

Pargament ve diğerleri (2001, s. 497) dini başa çıkma ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmada olumlu dini başa çıkmanın ile yüksek düzeyde iyi oluşla ilişkili olduğu; olumsuz dini başa çıkmanın ise düşük düzeyde iyi oluşla ilişkili olduğu tespit etmiştir.

Pieper (2004, s. 349) akıl hastanesinde yatan dindar hastalar üzerinde yaptığı çalışmada, dinin hastaların zihinsel sorunlarla başa çıkmalarında olumlu bir etkiye sahip olduğunu; dini başa çıkma ile varoluşsal ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu bulgulamıştır.

Pargament ve diğerleri (2011, s. 72) yaptıkları çalışmada katılımcıların olumlu dini başa çıkma ortalama puanlarının yüksek; olumsuz dini başa çıkma ortalama puanlarının ise düşük olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca olumlu dini başa çıkma tutumlarının iyi oluşla

pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu, olumsuz dini başa çıkma tutumlarının ise iyi oluşla negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu araştırmanın bulgularındandır.

Ayten (2012, s.124) dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkileri ele aldığı çalışmasında dini başa çıkmanın hayra yorma boyutu ile hayat memnuniyeti arasında pozitif, kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve manevi hoşnutsuzluk boyutlarıyla hayat memnuniyeti arasında negatif yönde ilişkiler elde etmiştir.

Dilmaç, Ekşi ve Şimşir (2016, s. 180) yapılan araştırmada psikolojik danışma deneyimi geçiren kişilerin dini başa çıkma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu açıdan yordayıcı ilişkiler tespit edilmiştir.

1.4.3. Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi

Affetme, tarihsel olarak bakıldığında çoğu kez ruhani ve manevi erdem olarak görüldüğünden dini gelenekler, mizaca dayalı affetmenin olumlu bir şekilde dini bağlılık, içsel dindarlık, kiliseye katılım ölçüleriyle ilişkili ve çeşitli çalışmalarda manevi esenlik ile ilgili olduğunu belirtir (Sandage ve Crabtree, 2012, s. 690).

Pargament ve Rye (1998) başkalarını affetmeyi, kendini korumanın birincil hedefinden hareket etmeyi içeren dönüşümsel başa çıkma yöntemi ya da içsel ve bazı durumlarda kişilerarası barış arayışına yönelik adalet olarak kavramsallaştırırlar. Başa çıkma stratejisi olarak affetmenin, yeniden çerçeveleme, insanileştirme, empati kurma, yeniden değerlendirme ve sosyal kolaylaştırma gibi çeşitli baş etme yollarını içerebileceğini öne sürerler. Dolayısıyla affetme, dönüştürülmüş araçları ve başa çıkmanın amaçlarını içerebilir. Ayrıca başa çıkma affetme süreci birçok kişi için manevi veya dini anlam taşıyabilir (Sandage ve Crabtree, 2012, s. 693).

Affetme, psikolojik ve dini bakımdan incelendiğinde hem mağdur açısından hem de suçlu açısından önemlidir. Affetme, suçlu açısından değerlendirildiğinde geçmiş hatalardan sıyrılmak anlamına gelirken, mağdur açısından ise kişi için sıkıntıya neden olan kişi ve olayları affetme vasıtasıyla zihinden atmak ve geçmişte bırakmak anlamı taşımaktadır (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016, s. 172). Yapılan bir hatayı affetmeyi etkileyen çeşitli unsurlar vardır. Bu unsurlar; kişiyle ilgili (öfkeli kişilik, alçakgönüllü, empatiklik, dindar olma, vs.), hatayla ilgili (hatanın şiddeti, zararın boyutu, kasıtlı

yapılıp yapılmaması, vs.) ve suçluyla ilgili (özür dileme, suçlu kişiye bağlanma boyutu, vs.) özellikler şeklinde değerlendirilebilir (Şahin, 2013, s. 26).

Affetme ve dini başa çıkma ilişkisini ele alan bir araştırmada, psikolojik danışma deneyimi yaşayan bireylerin dini başa çıkma tarzının, affedicilik düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Yani bireylere psikolojik danışma sürecinde dini başa çıkma becerilerinin kazandırılması affetme özelliklerini artıracaktır (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016, s. 180).



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde; araştırmanın modeli, araştırmaya katılanlar ve nitelikleri, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analiziyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline (tasvir/survey metodu) uygun olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişki ve etkileşimi ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiştir.

İlişkisel tarama yöntemi iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve düzeyini belirlemek için kullanılan bir araştırma modelidir. Bu çalışmada araştırma modeline uygun biçimde bağımsız değişkenler (demografik özellikler) ile psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır.

2.2. Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri

Psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18-66 arasında değişim göstermektedir. Ayrıca araştırma örneklemini oluşturan kaynak kişilere tesadüfi yöntemle ulaşılmıştır.

Bu araştırma 384 yetişkin birey üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre dağılımlarını ve bunların yüzdelerini gösteren tablolar aşağıda sırasıyla verilmiştir:

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N (Sayı)	% (Yüzde)
Kadın	235	61,2
Erkek	149	38,8
Toplam	384	100

Tablo 1’de yer alan verilere göre; 384 kişiden oluşan araştırma grubunun %61,2’si (235 kişi) kadınlardan, %38,7’si (149 kişi) erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2: Katılımcıların Yaş Ortalamaları

	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Yaş	384	18,00	66,00	32,33	10,50

Tablo 2’ye göre katılımcıların yaşları 18 ile 66 arasında değişmektedir ve katılımcıların yaş ortalaması 32,33’tür.

Tablo 3: Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımları

Medeni Durum	N (Sayı)	% (Yüzde)
Bekar	189	49,2
Evli	195	50,8
Toplam	384	100

Tablo 3’e göre araştırmaya katılan 384 kişinin %49,2’si (189 kişi) bekar, %50,8’i (195 kişi) evli kişilerden oluşmaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların Hayatının Büyük Bölümünün Geçtiği Çevreye Göre Dağılımı

Sosyal Çevre	N (Sayı)	% (Yüzde)
Köy/Kasaba	41	10,7
İlçe	77	20,1
İl	75	19,5
Büyükşehir	191	49,7
Toplam	384	100

Tablo 4’e göre katılımcıların %49,7’si (191 kişi) hayatının büyük bölümünü büyükşehirde geçirdiğini belirtmiştir. Bunu 77 kişi (%20,1) ile ilçe, 75 kişi (%19,5) ile il ve 41 kişi (%10,7) ile köy/kasaba takip etmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalar için

“büyükşehir ve il” ile “ilçe ve köy-kasaba” birleştirilerek; “kentsel” ve “kırsal” şeklinde toplam iki grup üzerinden analizler yapılmıştır.

Tablo 5: Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Dağılımı

Gelir Durumu	N (Sayı)	% (Yüzde)
Çok Düşük	7	1,8
Düşük	32	8,3
Orta	209	54,4
İyi	122	31,8
Çok İyi	14	3,6
Toplam	384	100

Tablo 5’e göre katılımcılardan 7’si (%1,8) çok düşük, 32’si (%8,3) düşük, 209’u (54,4) orta, 122’si (%31,8) iyi, 14’ü (%3,6) çok iyi gelir durumuna sahip olduğunu belirtmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar için “çok düşük ve düşük” ile “çok iyi ve iyi” birleştirilerek; “düşük”, “orta” ve “iyi” gelir grubu olmak üzere toplam üç grup üzerinden analizler yapılmıştır.

Tablo 6: Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	N (Sayı)	% (Yüzde)
İlkokul/Ortaokul	17	4,4
Lise ve dengi	47	12,2
Yüksek Okul/Üniversite	243	63,3
Yüksek Lisans/Doktora	77	20,1
Toplam	384	100

Tablo 6’ya göre 384 kişinin 17’si (%4,4) ilkök- ortaokul, 47’si (%12,2) lise ve dengi, 243’ü (63,3) yüksek okul-üniversite, 77’i (20,1) yüksek lisans-doktora mezunudur.

Tablo 7: Katılımcıların Öznel Dindarlık Algısı

Dindarlık Düzeyi	N (Sayı)	% (Yüzde)
Dindar değilim	19	4,9
Biraz dindarım	68	17,7
Dindarım	247	64,3
Oldukça Dindarım	50	13,0
Toplam	384	100

Tablo 7’ye göre “*Kendinizi dini yönden nasıl görüyorsunuz?*” sorusuna katılımcıların %4,9’u (19 kişi) “*dindar değilim*”, %17,7’si (68 kişi) “*biraz dindarım*”, %64,3’ü (247 kişi) “*dindarım*”, %13’ü (50 kişi) “*oldukça dindarım*” yanıtını vermiştir.

Tablo 8:“Son Altı Ay İçerisinde Sizi ve Yakın Çevrenizi Üzen Hangi Problemlerle Karşılaştınız?” Sorusuna Verilen Cevapların Dağılımı

Problemler	N (Sayı)	% (Yüzde)
Bir yakınınız ve tanıdığınızın ölümü	42	10,9
Ailede ekonomik sıkıntı	19	4,9
Aile içi sorunlar	54	14,1
Sağlık sorunu ve sakatlanma	18	4,7
Doğal afetlere maruz kalma (deprem, sel, yangın vb.)	8	2,1
Herhangi bir kaza (trafik, iş kazası vb.)	7	1,8
Herhangi bir problem ile karşılaşmadım.	109	28,4
Diğer	127	33,1
Toplam	384	100

Tablo 8’de katılımcıların “*Son altı ay içerisinde sizi ve yakın çevrenizi üzen hangi problemlerle karşılaştınız?*” sorusuna verdikleri cevapların dağılımları yer almaktadır. Buna göre; katılımcıların %10,9’u (42 kişi) “*bir yakınınızın ve tanıdığınızın ölümü*”,

%4,9'u (19 kişi) "*ailede ekonomik sıkıntı*", %14,1'i (54 kişi), "*aile içi sorunlar*", %4,7'si (18 kişi) "*sağlık sorunu ve sakatlanma*", %2,1'i (8 kişi) "*doğal afetlere maruz kalma*", %1,8'i (7 kişi) "*herhangi bir kaza*", %28,4 (109 kişi) "*herhangi bir problemle karşılaşmadım*", %33,1'i (127 kişi) "*diğer*" yanıtını vermiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama ve ölçme aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. İlk bölümünde demografik özellikleri belirleyen kişisel bilgi formuna yer verilmiştir. Araştırmada yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için "*Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*", affetme düzeylerini ölçmek için "*Affedicilik Ölçeği*" ve dini başa çıkma düzeylerini ölçmek için "*Dini Başa çıkma Ölçeği*" kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan yetişkinlerin demografik özelliklerini belirleyen (cinsiyet, yaş, medeni durum, hayatının büyük bölümünü geçirdikleri çevre, gelir durumu ve eğitim durumu) sorulara ver verilmiştir. Ayrıca katılımcıların dindarlık düzeylerini ölçmek için dini yönden kendilerini nasıl gördükleri ve son altı ay içerisinde kendilerini ve yakın çevrelerini zor durumda bırakan, üzen problemlerin neler olduğu sorulmuştur.

2.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff (1989) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni, tarafından bireylerin psikolojik iyi oluşunu ölçme hedefiyle altı alt boyut içeren ve alt boyutların her biri 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirilmiştir. Ancak ölçeğin kullanılabilirliğini artırmak için Ryff ve Keyes (1995) 18 maddelik kısa bir form oluşturmuşlardır. (.70) ile (.89) arasında yüksek düzeyde korelasyonlar elde ettikleri ölçeğin 18 maddelik kısa formunu literatüre kazandırmışlardır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması Cenkseven (2007) ve Akın (2008) tarafından yapılmıştır. Cenkseven (2007) yaptığı çalışmada ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının (.74) ile (.83); test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise (.74) ile (.77) arasında olduğunu tespit etmiştir. Akın (2008) ise ölçeğin Cronbach Alpha Katsayısı "*özerklik*" alt ölçeği için (.94), "*çevresel hakimiyet*" için (.97), "*olumlu*

ilişkiler" için (.96), *"hayatın amacı"* için (.96), *"bireysel gelişim"* için (.97), ve *"kendini kabul"* için (.95) olarak elde etmiştir. Ayrıca Akın (2008), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Alpha iç tutarlık katsayılarının (.87) ile (.96), test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise (.78) ile (.97) arasında değiştiğini belirlemiştir.

Bu çalışmada ise İmamoğlu (2004) tarafından Türkçeye kazandırılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin kısa formu kullanılmıştır. Buna göre İmamoğlu, toplam ölçekte Cronbach Alpha Katsayısı (.79) olarak tespit etmiştir.

Araştırmamızda toplam ölçekte iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha Değeri (.675) olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Affedicilik Ölçeği

Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III ve Wade (2004) Affedicilik Ölçeği'ni 10 maddelik 5'li Likert tipi tek boyutlu bir ölçek olarak geliştirmiştir. Ölçek affedicilikle ilişkili özellikleri ölçmeye yönelik oluşturulan ve kişinin kendisi hakkında bilgi vermesi amacına dayanan bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan 1, 3, 6, 7, 8. maddeler ters kodlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde affediciliği göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarıçam ve Akın (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Affedicilik Ölçeği ile beraber Alçakgönüllülük Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı şekilde 10 maddenin tek boyutta uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2 = 106.47$, $sd = 32$, $RMSEA = .077$, $CFI = .89$, $GFI = .95$, $AGFI = .91$, $SRMR = .062$). Ölçeğin faktör yükleri .52 ile .77 arasında sıralanmaktadır ve Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliği için affedicilik ile Heartland affetme arasında pozitif ($r = .84$) ilişki ve affedicilik alçakgönüllülük arasında pozitif ($r = .52$) ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için test-tekrar test korelasyon katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .37 ile .48 arasında sıralanmaktadır. Bu sonuçlara dayalı olarak Affedicilik Ölçeğinin psikoloji, psikiyatri ve eğitim gibi alanlarda kullanılabilecek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha Değeri ,760 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Pargament, Koenig ve Perez (2000) tarafından geliştirilen Dini Başa çıkma Ölçeği Ayten (2014) tarafından kısaltılmış olup kültürel uyum da dikkate alınarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek maddelerin bir kısmı aynı kalmış, bir kısmı kültürel yapı göz önünde bulundurularak yeniden oluşturulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğinin testi için yapılan faktör analizi sonucuna göre, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin (,799); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistikî olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Test of Sphericity değerinin ($\chi^2=1976,212$; $p=000$) olduğu tespit edilmiştir.

Bu uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin toplamda 33 madde ve *Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yalvarma, dini dönüşüm, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı, kişilerarası dini hoşnutsuzluk, manevi hoşnutsuzluk ve şerre yorma* ve olmak üzere dokuz boyuttan meydana geldiği tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık analizine göre, ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarını gösteren Cronbach Alpha değerleri ise sırasıyla şu şekildedir. Ölçek genel $\alpha=,807$; fak-1 $\alpha=,867$; fak-2 $\alpha=,840$; fak-3 $\alpha=,731$; fak-4 $\alpha=,676$; fak-5 $\alpha=,613$; fak-6 $\alpha=,508$; fak-7 $\alpha=,580$; fak-8 $\alpha=,521$; fak-9 $\alpha=,500$.

Dini Başa çıkma Ölçeği'ni oluşturan dokuz alt boyut kendi içinde yeniden çözümlenerek, bu dokuz boyutun iki üst boyutta toplandığı görülmüştür. Bunlar, olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma olarak adlandırılmıştır. Olumlu dini başa çıkma; Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yakınlaşma, dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı boyutlarının oluşturduğu nitelikleri kapsarken, olumsuz dini başa çıkma; manevi hoşnutsuzluk, şerre yorma ve kişilerarası dini hoşnutsuzluk boyutlarının kapsadığı özelliklerden oluşmaktadır (KMO=,803, $p=000$).

Araştırmamızda ölçeğin genelinin, iki üst boyutunun ve alt boyutlarının iç tutarlık katsayısını gösteren Cronbach Alpha değerleri Dini başa çıkma ölçeği genel $\alpha=,848$, olumlu dini başa çıkma boyutu $\alpha=,909$ ve olumsuz dini başa çıkma boyutu $\alpha=,664$ olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Yetişkin bireylerde psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisini incelediğimiz bu çalışmada, araştırmanın amacına ve problemlerine uygun olarak anket formu hazırlanmıştır. Hazırlanan anket formunun uygulanmasında, T.C. Sağlık Bakanlığı'nın (www.saglik.gov.tr) halkın yüz yüze iletişimini en aza indirme ve halka evde kalma tavsiyesinde bulunduğu için online Google Forms hizmetinin kullanılması planlanmıştır. Araştırma için hazırlanan anket formları Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik kurulundan 06.11.2019 tarihinde gerekli etik izin belgesi (sayı:61923333/050.99/) alındıktan sonra Ekim 2020 tarihinde Google Forms aracılığıyla 384 yetişkin birey üzerinde uygulanmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanan anket çalışması yaklaşık 15 dakika sürede tamamlanmıştır.

Bilgisayar ortamına aktarılan veriler, SPSS paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırmada öncelikle betimsel istatistiksel yöntemlere başvurularak frekans ve ortalama değerler hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki bağlantının anlamlı olup olmadığı, t-test ve ANOVA analizleri yoluyla ölçülmüştür. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon katsayılarından (Pearson Correlation Coefficients) yararlanılarak tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezlerine göre belli bir düzen içinde verilecektir. Öncelikle katılımcıların “*Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa çıkma*” ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlara göre genel profil ele alınacak, daha sonra “*Psikolojik İyi Oluş, Affetme, Dini Başa çıkma ve Sosyo-Demografik Yapı*” ve son olarak “*Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa çıkma Arasındaki İlişkisel Durum*”a ait bulgulara ve yorumlara yer verilecektir.

3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında, araştırma örnekleminin genel olarak psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma düzeyleri, toplam ve alt boyutları oluşturan her bir maddeden aldıkları ortalama puanlardan hareketle, söz konusu değişkenlerle ilgili genel bir profil ortaya konacaktır. Bu ortalama değerler üzerinden “*katılımcıların psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkmaya ilişkin genel profili nasıldır?*” sorusuna cevap aranmaktadır.

3.1.1. Psikolojik İyi Oluş

Araştırmamızda, Ryff ve Keyes (1995) tarafından 18 maddelik kısa formu geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek parametresinde en yüksek puanı 5 olan ve katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan anketlerden elde edilen bulgular Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9’a göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri (ort. 3,80) ortalamanın üstündedir. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını incelediğimizde *bireysel gelişim* boyutu (ort. 4,07) en yüksek ortalamaya sahiptir. Daha sonra katılımcıların diğer boyutlardan aldıkları ortalama puanlar sırasıyla *olumlu ilişkiler* (ort. 3,88), *hayatın amacı* (ort. 3,86), *özerklik* (ort. 3,69), *çevresel hakimiyet* (ort. 3,69), *kendini kabul* (ort. 3,63) olarak yer almaktadır. Derecelendirmesi 1 ile 5 arasında değişen bir parametre dikkate alındığında, katılımcıların psikolojik iyi oluşun hem genel ortalama puanı ve hem de alt boyutlarının puanı ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Ortalama Puanlar

	N	Min.	Max.	ORT.	SS.
Psikolojik İyi Oluş (Genel)	384	2,72	4,72	3,80	,35896
Özerklik	384	1,00	5,00	3,69	,61619
Çevresel hakimiyet	384	1,67	5,00	3,69	,61254
Hayatın amacı	384	2,00	5,00	3,86	,62840
Kendini kabul	384	1,67	5,00	3,63	,64917
Olumlu ilişkiler	384	1,67	5,00	3,88	,70951
Bireysel gelişim	384	2,00	5,00	4,07	,60218

*5’li Likert tipi ölçek

3.1.2. Affetme

Araştırmamızda katılımcıların affedicilik düzeyini ölçmek için Berry, Worthington, O’Connor, Parrott III, & Wade (2004) tarafından geliştirilen Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır.

Tablo 10: Katılımcıların Affedicilik Düzeyine İlişkin Ortalama Puanlar

	N	Min.	Max.	ORT.	SS
Affedicilik	384	1,40	4,70	3,17	,59885

*5’li Likert tipi ölçek

Tablo 10’da katılımcıların affedicilik düzeylerine ilişkin aldıkları ortalama puana yer verilmiştir. Buna göre katılımcılar Affedicilik ölçeğinden 3,17 ortalama puan almışlardır. Katılımcıların orta düzeyde affedici oldukları görülmektedir.

3.1.3. Dini Başa Çıkma

Pargament, Koenig ve Perez’in (2000) geliştirdiği Dini Başa çıkma Ölçeği Ayten (2014) tarafından kısaltılarak ve kültürel uyum dikkate alınarak Türkçe’ye uyarlaması

araştırmamızın örneklemeine uygulanmıştır. Tablo 11’de katılımcıların dini başa çıkmaya ilişkin iki üst boyut olan *olumlu dini başa çıkma* ve *olumsuz dini başa çıkma* ile alt boyutlarından aldıkları ortalamalar verilmektedir.

Tablo 11: Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Ortalama Puanlar

	N	Min.	Max.	ORT.	SS
Olumlu Dini Başa Çıkma	384	1,16	4,84	3,87	,55488
Olumsuz Dini Başa Çıkma	384	1,00	4,00	1,95	,57020
Allah’a Yönelme	384	1,00	5,00	4,16	,69379
Hayra Yorma	384	1,00	5,00	4,33	,70408
Dini Yalvarma	384	1,00	5,00	3,45	,52049
Dini Yakınlaşma	384	1,00	5,00	3,51	,79014
Dini Dönüşüm	384	1,00	5,00	3,27	,74982
Dini İstikamet Arayışı	384	1,00	5,00	3,79	1,01335
Kişilerarası	384	1,00	5,00	2,05	,89199
Dini Hoşnutsuzluk					
Manevi hoşnutsuzluk	384	1,00	4,00	1,48	,64606
Şerre yorma	384	1,00	5,00	2,52	1,02620

*5’li Likert tipi ölçek

Tablo 11’e göre, katılımcıların *olumlu dini başa çıkma* (ort. 3,87) boyutundan aldıkları ortalama puan *olumsuz dini başa çıkma* (ort. 1,95) boyutundan oldukça yüksektir. Katılımcıların *Hayra Yorma* (ort. 4,33), *Allah’a yönelme* (4,16) alt boyutlarından aldıkları ortalamalar diğerlerinden daha yüksektir. Diğer alt boyutlar ise sırasıyla *dini istikamet arayışı* (ort. 3,79), *dini yakınlaşma* (ort. 3,51), *dini yalvarma* (ort. 3,45), *dini dönüşüm* (ort. 3,27) ortalamalara sahiptir. Katılımcıların *olumsuz dini başa çıkma* boyutları içerisinde yer alan *şerre yorma* (ort. 2,52), *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* (ort.

2,05), *manevi hoşnutsuzluk* (ort. 1,48) gibi boyutlardan aldıkları ortalamalar, diğer *olumlu dini başa çıkma* boyutlarından aldıkları ortalamalara göre daha düşüktür. ortalamalardan anlaşıldığı üzere katılımcılar *Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı ve dini dönüşüm* alt boyutlarını içeren *olumlu dini başa çıkma* ekinliklerine, *kişilerarası dini hoşnutsuzluk, manevi hoşnutsuzluk ve şerre yorma* alt boyutlarını içeren *olumsuz dini başa çıkma* etkinliklerine göre daha fazla başvurumaktadırlar.

Ayrıca ortalamalara göre bireyler hayra yorma, Allah'a yönelme ve dini istikamet arayışı gibi olumlu dini başa çıkma etkinliklerine daha fazla yönelmektedirler.

Literatüre baktığımızda Ayten (2012, s. 90) çalışmasında bireylerin en sık başvurduğu olumlu dini başa çıkma etkinlikleri *Allah'a yönelme, hayra yorma ve dini yalvarma* tarzındaki etkinliklerdir. Bu sonuçlar *Allah'a yönelme* ve *hayra yorma* boyutları açısından çalışmamızla örtüşmektedir. Yine Ayten'in (2012, s. 90) çalışmasında bireylerin *olumlu dini başa çıkma* ortalamalarının *olumsuz dini başa çıkma* ortalamalarından daha yüksek olduğu bulgusu bu araştırmadan elde ettiğimiz bulgu ile paralellik oluşturmaktadır.

3.2. Demografik Yapıya İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında araştırma örnekleminin psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma tutumlarının sosyo-demografik (cinsiyet, yaş, sosyal çevre, medeni durum, gelir durumu, eğitim durumu) özelliklerle olan ilişkisine dair bulgulara yer verilmekte ve ilgili hipotezler test edilmektedir. Araştırmamızda, demografik değişkenler bağımsız değişken; psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma bağımlı değişkenler olarak kabul edilmiştir. Demografik değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerinde farklılığa neden olup olmadığı sorusuna cevap aradığımız bu bölümde elde edilen bulgular, tablolar halinde verilmektedir.

3.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular ve Yorumları

Psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan t-test analizlerine ilişkin tablolara aşağıda sırası ile yer verilmiştir. Buna göre, *cinsiyet değişkeni bireylerin psikolojik iyi oluş, affedicilik düzeyleri ve dini başa çıkma tarzlarında herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

3.2.1.1. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet

Psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, kavramı farklı yönleri ile incelemiş olup, demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. Cinsiyet ise, demografik açıdan önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir (Göcen, 2014, s. 198).

Psikolojik iyi oluş ve boyutlarının cinsiyet faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	ORT.	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	235	3,80	,35265	,045	,964
	Erkek	149	3,80	,36990		
Özerklik	Kadın	235	3,63	,61923	-2,379	,018
	Erkek	149	3,78	,60164		
Çevresel Hakimiyet	Kadın	235	3,64	,60005	-1,863	,063
	Erkek	149	3,76	,62686		
Hayatın Amacı	Kadın	235	3,86	,65109	,072	,942
	Erkek	149	3,85	,59298		
Kendini Kabul	Kadın	235	3,67	,60733	1,673	,095
	Erkek	149	3,55	,70633		
Olumlu İlişkiler	Kadın	235	3,92	,68806	1,429	,154
	Erkek	149	3,81	,73978		
Bireysel Gelişim	Kadın	235	4,10	,59658	,852	,395
	Erkek	149	4,04	,61148		

Tablo 12’de verilen bulgulara göre *psikolojik iyi oluş* ölçeğinde kadınların aldığı ortalama puanlar (ort. 3,80) ile erkeklerin aldığı ortalama puanlar (ort. 3,80) eşittir ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$). Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına

baktığımızda *özerklik* boyutunda erkeklerin aldığı ortalama puanlar (ort. 3,78) kadınların aldığı ortalama puanlardan daha yüksektir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bir düzeydedir ($p<.05$). *Çevresel hakimiyet* boyutunda erkeklerin aldığı ortalama puanlar (ort. 3,76) kadınların aldığı ortalama puanlardan (ort. 3,64) daha yüksektir ancak aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde değildir. *Hayatın amacı, kendini kabul, olumlu ilişkiler, bireysel gelişim* boyutlarında ise kadınların ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından fazladır ancak istatistiksel açıdan fark anlamlı düzeyde değildir ($p>.05$).

Literatürde Ryff (1989) psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmasında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı farklılığı sadece *bireysel gelişim* boyutunda tespit etmiştir. Bu çalışmada da psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında ortalamlar eşit ve dolayısıyla anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak *özerklik* boyutunda cinsiyet arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Benzer şekilde ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında, Göcen (2014, s. 198) psikolojik iyi oluşu ele alan çalışmasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Benzer şekilde Vural (2016, s. 61) çalışmasında kadınların psikolojik iyi oluş ortalamlarının erkeklerden az farkla yüksek olduğunu, ancak aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığını elde etmiştir. Tura (2019, s. 69) cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olduğunu ve bu farklılığın kadınlar lehine gerçekleştiğini bulgulamıştır. Kilit (2019, s. 83) psikolojik iyi oluşun toplam puanında, *özerklik* ve *olumlu ilişkiler* boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu çalışmamızda da cinsiyete göre *özerklik* boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık elde edilmesi bakımından sonuçlar örtüşmektedir. Özerklik düzeyi yüksek bireyler, hür iradeye sahip ve bağımsız davranmakla birlikte belirli bir şekilde düşünmek ve harekete geçmek için sosyal baskılara karşı koyarlar. Ayrıca kendi davranışlarını kişisel standartlara göre düzenleyip değerlendirirler (Ryff, 1995, s. 101). Bu sayılan durumların toplumsal olarak bakıldığında erkeklerde daha fazla görüldüğü, yani erkeklerin kadınlara göre daha fazla özerklik duygusunu taşıdıkları söylenebilir.

Sonuç olarak “*katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir; erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotezimizin özerklik boyutu hariç desteklenmediği görülmektedir.

3.2.1.2. Affetme ve Cinsiyet

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t-testi sonuçlarına Tablo 13’de yer verilmiştir.

Tablo 13: Cinsiyet Değişkenine Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	ORT.	SS	t	p
Affedicilik	Kadın	235	3,18	,56131	,559	,577
	Erkek	149	3,15	,65508		

Tablo 13’de yer alan verilere göre *affedicilik* ölçeğinden kadınların aldıkları ortalama puanlar (ort. 3,18) erkeklerin ortalama puanlarından (ort. 3,15) fazladır ancak aralarında istatistiksel açıdan fark anlamlı düzeyde değildir ($p>.05$). Bu bulgu, literatürle tutarlı bir sonuç olarak görülmektedir. Nitekim ülkemizde yapılan çoğu çalışmada da cinsiyetin affetme eğiliminde anlamlı bir fark oluşturmadığı (Taysi, 2007; Alpay, 2009; Ayten, 2009; Asıcı, 2013; Şahin, 2013; Aşçıoğlu, 2014; Sayın, 2017), bazı çalışmalarda kısmen farklılığa sebep olduğu bulgulanmıştır (Uysal, 2015; Şentepe, 2016; Tura, 2019). Bu çalışmalarla aynı doğrultuda bulguya eriştiğimiz çalışmamıza dayanarak ülkemizde kadın ve erkeklerin affetme eğiliminin birbirine benzediği söylenebilir. Bununla beraber Küçüker (2016, s.71) ise yaptığı çalışmada kadınların erkeklere oranla affetmeme düzeylerinin daha düşük, affetme düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Elde edilen sonuç “*katılımcıların affetme eğilimleri cinsiyete göre farklılık gösterir; kadınların affetme eğilimleri erkeklere göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotezimizin doğrulanmadığını gösterir.

3.2.1.3. Dini Başa Çıkma ve Cinsiyet

Kadınlar ve erkeklerin başlarına gelen olayları anlamlandırmaları veya belirli bir sebebe bağlamalarında biyolojik özelliklerinin ve toplumsal beklentilerin farklılığı etkili olabilmektedir (Ayten, 2012, s. 94). Bu bağlamda cinsiyet dini başa Çıkma üzerinde farklılık oluşturabilecek bir değişken olarak değerlendirilebilmektedir.

Dini başa çıkma boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14’e göre, *olumlu dini başa çıkmada* kadınların aldığı ortalama puanlar (ort. 3,89) erkeklerin aldığı ortalama puanlardan (ort. 3,84) fazladır ancak fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde değildir ($p>.05$). *Olumsuz dini başa çıkmada* ise, erkeklerin aldığı ortalama puanlar (ort. 2,02) kadınların aldığı ortalama puanlardan (ort. 1,91) fazladır, ancak fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde değildir ($p>.05$). Ortalama puanlara göre kadınlar ve erkeklerin olumlu veya olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimlerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 14: Cinsiyet Değişkenine göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	ORT.	SS	t	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Kadın	235	3,89	,45358	,827	,409
	Erkek	149	3,84	,68541		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Kadın	235	1,91	,50684	-1,765	,079
	Erkek	149	2,02	,65394		

Literatürü incelediğimizde elde ettiğimiz bulguyla aynı doğrultuda sonuçlarla karşılaşmaktayız (Elşi, 2001; Şentepe, 2009; Batan, 2016). Ekşi (2001, s.101) yaptığı çalışmada cinsiyete göre olumlu ve olumsuz dini başa çıkma anlamlı farklılık elde etmemiştir. Şentepe’nin (2009, s. 43) çalışmasında olumlu ve olumsuz dini başa çıkmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Batan (2016, s. 120) araştırmasında kadınların erkeklere göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerine daha sık başvurduklarını belirlemekle birlikte kadınlar ve erkekler arasında olumlu veya olumsuz dini başa çıkma boyutlarında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık elde etmemiştir.

Cinsiyet değişkenine göre olumlu ve olumsuz başa çıkmada farklılığın tespit edildiği araştırmalar da mevcuttur (Topuz, 2003; Ayten, 2012; Özgen, 2014; Kaya, 2014; Ayten ve Sağır 2014). Örneğin Topuz’un (2003, s. 107) çalışmasında olumlu dini başa çıkmada cinsiyet değişkenine göre kadınlar ile erkekler arasındaki farklılık kadınlar lehine anlamlıdır. Ayten (2012, s. 95) araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha

fazla başlarına gelenleri hem olumlu hem olumsuz bir tarzda kutsalla ilişkilendirdiğini, sorunlar karşısında olumlu veya olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kullandıklarını ifade etmektedir. Özgen (2014, s.98) çalışmasında olumlu dini başa çıkma boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık bulgulamıştır. Benzer şekilde Ayten ve Sağır (2014, s.16) yaptığı araştırmada olumlu başa çıkma etkinliklerine kadınların erkeklere göre daha sık başvurduklarını ancak olumsuz dini başa çıkmada kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılığın bulunmadığını tespit etmiştir. Araştırmalarda elde edilen sonuçların farklılık göstermesinin nedeni olarak örneklemelerin farklı özelliklere sahip olması gösterilebilir.

Bulgulardan yola çıkarak *“katılımcıların dini başa çıkma tutumları cinsiyete göre farklılık gösterir; kadınlar erkeklere göre daha çok olumlu dini başa çıkma tarzını kullanır”* olarak belirlediğimiz hipotez doğrulanmamaktadır.

3.2.2. Yaşa İlişkin Bulgular ve Yorumları

Çalışmamızda veri analizi yapılırken yaş dönemlerine uygun olarak yeniden kodlama (recode) yöntemiyle yaş grupları ayrılmıştır ve gruplar arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla da ANOVA testi uygulanmıştır. Bu başlık altında psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile yaş değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan ANOVA analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların *yaşları, psikolojik iyi oluş, affedicilik düzeyleri ve dini başa çıkma tarzlarında herhangi bir farklılığa neden olmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

3.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş

Psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek üzere yapılan ANOVA analizleri Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15’e göre katılımcıların yaş değişkenine göre *psikolojik iyi oluş* ortalamalarında en yüksek puan 22-35 yaş grubunda (ort., 3,82) yer alan katılımcılara aittir. Daha sonra sırasıyla 35-66 yaş grubu (ort., 3,79) ve 17-21 yaş grubu (ort., 3,74) gelmektedir. ANOVA analizlerine göre yaş grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Psikolojik iyi oluşun boyutlarında ise yaş değişkenine göre sadece *özerklik* boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 15: Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Yaş	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	1. 17-21	41	3,74	,42691	,931	,395	-
	2. 22-35	225	3,82	,36066			
	3. 36-66	118	3,79	,32926			
	Toplam	384	3,80	,35896			
Özerklik	1. 17-21	41	3,88	,72115	2,309	,101	-
	2. 22-35	225	3,66	,59968			
	3. 36-66	118	3,67	,60146			
	Toplam	384	3,69	,61619			
Çevresel Hakimiyet	1. 17-21	41	3,42	,69930	4,622	,010	1-2,1-3
	2. 22-35	225	3,73	,63128			
	3. 36-66	118	3,71	,51865			
	Toplam	384	3,69	61254			
Hayatın Amacı	1. 17-21	41	4,07	,70912	3,620	,028	1-3
	2. 22-35	225	3,87	,60641			
	3. 36-66	118	3,77	,62657			
	Toplam	384	3,86	,62840			
Kendini Kabul	1. 17-21	41	3,34	,78700	4,655	,010	1-2,1-3
	2. 22-35	225	3,66	,65123			
	3. 36-66	118	3,66	,56823			
	Toplam	384	3,63	,64917			
Olumlu	1. 17-21	41	3,61	,88682	4,673	,010	1-3

İlişkiler	2. 22-35	225	3,86	,66800				
	3. 36-66	118	4,00	,69661				
	Toplam	384	3,88	,70951				
Bireysel Gelişim	1. 17-21	41	4,13	,53165	4,646	,010	2-3	
	2. 22-35	225	4,14	,58128				
	3. 36-66	118	3,94	,64440				
	Toplam	384	4,07	,60218				

Psikolojik iyi oluşun diğer boyutlarını incelendiğinde *çevresel hakimiyet* boyutunda 22-35 yaş grubu (ort., 3,73) en yüksek ortalamaya sahipken, bunu 33-66 yaş grubu (ort., 3,71) ve 17-21 yaş grubu (ort., 3,42) takip etmektedir. ANOVA analizlerine göre çevresel hakimiyet açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini gösteren Scheffe testine göre, 22-35 yaş grubundaki bireyler 17-21 yaş grubuna göre, 35-66 yaş grubundaki bireyler de yine 17-21 yaş grubundakilere göre çevresel hakimiyete daha fazla önem verdikleri söylenebilir.

Hayatın amacı boyutunda en yüksek ortalamayı 17-21 yaş grubunda (ort., 4,07) görmekteyiz. Bu grubu sırasıyla 22- 35 yaş grubu (ort., 3,87) ve 36-66 yaş grubu (ort., 3,77) izlemektedir. Yapılan ANOVA analizleri yaş grupları arasında *hayatın amacı* boyutunda anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Scheffe testi anlamlı farklılığın 17-21 ile 36-66 yaş grupları arasında 17-21 yaş grubundaki bireylerin lehine olduğunu göstermektedir. Hayatın amacı ve anlamının olduğunu düşünen birey, şimdiki ve geçmiş yaşamın anlamı olduğunu hisseder, yaşama amaç veren inançlara ve yaşamak için amaç ve hedeflere sahip olur (Ryff, 1995, s. 101). 17-21 yaş grubundaki bireyler hayata yeni atılmaya başladıkları için yaşama amaç veren inançlara tutunmaları ve yaşamdaki hedeflere yönelmelerinin diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğunu söylemek mümkündür.

Kendini kabul boyutunda 22-35 ve 36-66 yaş grubu (ort., 3,66) aynı ortalamaya sahiptir. 17-21 yaş grubu (ort., 3,34) ise diğer gruplara göre daha düşük ortalama puana sahiptir. Gruplar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Scheffe testi anlamlı farklılığın 17-21 yaş grupları ile 22-35 ve 36-66 yaş grupları

arasında ve 22-35 ve 36-66 yaş grupları lehine olduğunu göstermektedir. Buna göre yaş ilerledikçe bireylerin kendini kabul düzeyleri artış göstermektedir.

Olumlu ilişkiler boyutunda en yüksek ortalamaya 36-66 yaş grubu (ort., 4,00) sahipken, bu gruptan sonra sırayla 22-35 yaş grubu (ort., 3,86) ve 17-21 yaş grupları (ort., 3,61) gelmektedir. ANOVA analizleri yaş grupları arasında olumlu ilişkiler açısından istatistikî olarak anlamlı farklılığa işaret etmektedir ($p<.05$). Scheffe bu farklılığın 17-21 ile 36-66 yaş grupları arasında ve 36-66 yaş grubundaki bireyler lehine olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgu 36-66 yaş grubundaki bireylerin 17-21 yaş grubundaki bireylere göre, insanlarla kurdukları ilişkilerin daha olumlu olduğunu ve olumlu ilişkilere daha fazla değer verdiklerini söylemek mümkündür.

Bireysel gelişim boyutunda 22-35 yaş grubu (ort., 4,14) en yüksek ortalamayı almıştır, bu grubu yakın bir ortalamayla 17-21 yaş grubu (ort., 4,13) takip etmektedir. Bireysel gelişim boyunda en düşük ortalamaya ise 36-66 yaş grubu (ort., 3,94) sahiptir. ANOVA sonuçları bireysel gelişim boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Anlamlı farklılık Scheffe testine göre 22-35 ile 36-66 yaş grupları arasında 22-35 yaş grubundaki bireyler lehinedir. Bu sonuca göre, 22-35 yaş grubundaki kişiler 36-66 yaş grubundaki bireylere göre bireysel gelişime daha fazla önem verdikleri, yaş ilerledikçe bireysel gelişimin azaldığı söylenebilir.

Elde ettiğimiz bulgulara göre “*psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır; yaş ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır*” şeklindeki hipotezimiz kısmen doğrulanmaktadır.

Göcen’in (2014, s. 205) çalışmasına göre, psikolojik iyi oluşun yaş dönemlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Aynı çalışmanın diğer bulgularına göre hayatın anlamı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Doğan (2014, s. 254) çalışmasında 23-39 ve 40-64 yaş grubunda bulunan bireylerin toplam psikolojik iyi oluş düzeylerinin 15-22 ve 65+ yaş grubundaki bireylere göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Vural (2016, s. 63) çalışmasında 22-35 yaş ve 36-60 yaş grupları arasında, 36-60 yaş grubunda yer alanların lehine psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptamıştır.

Ryff (1989, s. 1076) yapmış olduğu çalışmasında elde ettiği bulgulara göre, hayatın amacı boyutunda orta yaşlılar yaşlı yetişkinlerden daha yüksek puan almışlardır. Özerklikte ise orta yaşlıların aldığı ortalamalar genç yetişkinlerden daha yüksektir. Hem orta yaşlılar hem de yaşlılar çevresel hâkimiyet boyutundan gençlere göre daha yüksek ortalamalara sahip iken, bireysel gelişim boyutunda genç yetişkinler ve orta yaşlılar, yaşlılardan daha yüksek puanlara sahiptirler.

Literatürdeki bazı çalışmalar yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş ve boyutlarında farklılık oluşturmadığını göstermektedir (Uçar, 2018; Tura, 2019).

3.2.2.2. Affetme ve Yaş

Affetmenin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek üzere yapılan ANOVA analizleri Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16: Yaş Değişkenine Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Ölçek	Yaş	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Affedicilik	1. 17-21	41	2,76	,54395	14,449	,000	1-2,1-3
	2. 22-35	225	3,16	,58301			
	3. 36-66	118	3,32	,58246			
	Toplam	384	3,17	,59985			

Tablo 16’ya göre affedicilik ölçeğinden en yüksek ortalama puanı 36-66 yaş grubu (ort., 3,32) almıştır, bu gruba sırayla 22-35 yaş grubu (ort., 3,16) ve 17-21 yaş grubu (ort., 2,76) izlemektedir. ANOVA analizleri affedicilik düzeylerine göre yaş grupları arasında istatistikî açıdan anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Scheffe testi sonuçları ise farklılığın 17-21 ile 22-35 yaş grupları arasında 22-35 yaş grubundaki bireyler lehine olduğunu; 17-21 ile 36-66 yaş grupları arasında 36-66 yaş grubundaki bireyler lehine olduğunu göstermektedir. Bu bulgular neticesinde, 17-21 yaş grubundaki bireylerin diğer gruplara göre affedicilik düzeylerinin daha düşük olduğu; yaş ilerledikçe bireylerin yapılan hatalara ve inciten davranışlara rağmen insanları affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaş arttıkça insanlar daha affedici olabilmektedir. *Bu sonuç “affetme ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır; yaş arttıkça affetme düzeyi artmaktadır”* olarak belirlediğimiz hipotezimizi desteklemektedir.

Affedicilik düzeylerinin yaşla birlikte arttığını gösteren bulgu literatürdeki pek çok araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Ayten (2009, s. 122) çalışmasında yaş ile affetme eğilimi arasında olumlu ilişki olduğunu, affetme eğiliminin yaş ile birlikte arttığını bulgulamıştır. Asıcı (2013, s. 172) çalışmasında öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları yaşla birlikte artış gösterdiğini bulgulamıştır. Uysal (2015, s. 52) yaptığı çalışmada 21-40 yaş grubundaki bireylerin 20 yaş altındakilere göre affetme eğilimlerinin daha yüksek ve olumlu olduğunu elde etmiştir.

3.2.2.3. Dini Başa Çıkma ve Yaş

Dini başa çıkma boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek üzere yapılan ANOVA analizleri Tablo 17’de verilmiştir. Yaş değişkenin bireylerin hangi dini başa çıkma tarzını kullandığını gösteren Tablo 17’ye göre; *olumlu dini başa çıkma* boyutunda en yüksek ortalamaya 36-66 yaş grubu (ort., 3,98) sahipken; bu gruptan sonra sırayla 22-35 yaş grubu (ort., 3,87) ve 17-21 yaş grubu (ort., 3,55) gelmektedir. ANOVA analizlerine göre, olumlu dini başa çıkma boyutunda alınan ortalama puanlarda istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılığın bulunduğunu gösteren Scheffé testine göre, 17-21 ile 22-35 yaş grupları arasında 22-35 yaş grubundaki bireyler lehine, 17-21 ile 36-66 yaş grupları arasında 36-66 yaş grubundaki bireyler lehine farklılık göze çarpmaktadır. Bu bulgulardan yola çıkarak yaş ilerledikçe bireyler yaşamlarında karşılaştıkları problemler karşısında olumlu dini başa çıkma etkinliklerine daha sık başvurdukları söylenebilir.

Olumsuz dini başa çıkma boyutunda ise en yüksek ortalama 17-21 yaş grubuna (ort., 2,12) aittir. Daha sonra 22-35 yaş grubu (ort., 1,94) ve 36-66 yaş grubu (ort., 1,92) gelmektedir. Ortalama puanlara baktığımızda 17-21 yaş grubundaki bireylerin diğer yaş gruplarındaki bireylere göre olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine daha sık başvurduğu söylenebilir. Yapılan ANOVA analizleri gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir ($p>.05$).

Tablo 17: Yaş Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffé testi)

Boyut	Yaş	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Olumlu Dini	1. 17-21	41	3,55	,63932	9,339	,000	1-2, 1-3

Başa Çıkma	2. 22-35	225	3,87	,54137	1,996	,137	-
	3. 36-66	118	3,98	,50983			
	Toplam	384	3,87	,55488			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	1. 17-21	41	2,12	,70848	1,996	,137	-
	2. 22-35	225	1,94	,57128			
	3. 36-66	118	1,92	,50681			
	Toplam	384	1,95	,57020			

Araştırmamızda elde edilen bulgular literatürde var bulgularla benzerlik göstermektedir (Ayten, 2012; Ayten ve Sağır, 2014; Batan, 2016; Çolak, 2020). Ayten'in (2012, s. 96) araştırma bulgularına göre, dini başa çıkmanın dini yakınlaşma, hayra yorma, Allah'a yönelme gibi alt boyutlarında ve bu boyutları içeren olumlu dini başa çıkma üst boyutunda yaş gruplarına göre farklılıklar olduğu, yaş arttıkça dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığını gösteren ortalama puanların da düzenli bir şekilde arttığı görülmektedir. Yaş grupları arasındaki farklılıklar anlamlı düzeyde olup, ergenlik ve ilk yetişkinlik ile son yetişkinlik arasında son yetişkinlik lehine bir farklılığın olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca Ayten (2012) yaş değişkenini gruplara ayırmadan sürekli değişken olarak ele alınıp dini başa çıkma ile ilişkisi incelendiğinde olumsuz dini başa çıkma hariç bütün boyutlarda olumlu ilişkinin varlığını bulgulamıştır.

Elde ettiğimiz bulgular *“katılımcıların yaşı dini başa çıkma alt boyutlarında anlamlı farklılıklara yol açmaktadır”* şeklindeki hipotezin kısmen desteklendiğini göstermektedir.

3.2.3. Sosyal Çevreye İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile sosyal çevre değişkeni arasındaki ilişkileri gösteren t-testi sonuçlarına ilişkin tablolar aşağıda verilmiştir. Katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdikleri *sosyal çevre, bireylerin psikolojik iyi oluş, affedicilik düzeyleri ve dini başa çıkma tarzlarında herhangi bir farklılığa neden olmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

3.2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Çevre

Psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının sosyal çevre faktörü açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t-testi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18’deki bulgulara göre katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevreye göre *psikolojik iyi oluş* ve alt boyutları olan *özerklik*, *çevresel hakimiyet*, *hayatın amacı*, *kendini kabul*, *olumlu ilişkiler*, *bireysel gelişimde* istatistiksel açıdan fark anlamlı düzeyde değildir ($p>.05$).

Tablo 18: Sosyal Çevre Değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Sosyal Çevre	N	ORT.	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Kırsal	118	3,77	,35615	-1,309	,191
	Kentsel	266	3,82	,35972		
Özerklik	Kırsal	118	3,66	,55981	-533	,595
	Kentsel	266	3,70	,64031		
Çevresel Hakimiyet	Kırsal	118	3,65	,64120	-772	,441
	Kentsel	266	3,71	,59993		
Hayatın Amacı	Kırsal	118	3,89	,63858	,695	,487
	Kentsel	266	3,84	,62446		
Kendini Kabul	Kırsal	118	3,60	,72527	-,500	,617
	Kentsel	266	3,64	,61349		
Olumlu İlişkiler	Kırsal	118	3,78	,67428	-1,868	,063
	Kentsel	266	3,92	,72128		
Bireysel Gelişim	Kırsal	118	4,01	,54832	-1,370	,172
	Kentsel	266	4,10	,62372		

Buna göre “katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri sosyal çevreye göre farklılık gösterir; yaşamlarının büyük kısmını kırsal çevrede geçirmiş olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir” şeklindeki hipotez doğrulanmamıştır.

Elde edilen bulgu literatürdeki çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir. Göcen’in (2014, s. 237) çalışmasında bireyin hayatının çoğunu geçirdiği sosyal çevrenin psikolojik iyi oluşunda anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Sadece sosyal çevre psikolojik iyi oluşun *özerklik* boyutunda anlamlı bir farklılığa sebep olmuştur. Benzer şekilde Vural (2016, s.66) çalışmasında yetişkin bireylerin sosyal çevrenin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir.

Bireylerin hayatlarının büyük bölümünü geçirdiği sosyal çevrenin psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık oluşturduğunu tespit eden araştırmalar da bulunmaktadır.

Örneğin İşgör (2011, s. 121) çalışmasında hayatının çoğunu şehir merkezinde geçiren kişilerin, ilçede geçirenlerden anlamlı ve daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ortalamasına sahip olduğu; hayatının çoğunu şehir merkezinde geçirenlerin köyde geçirenlerden anlamlı ve daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ortalamasına sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırmanın diğer bulgusunda ise, hayatının büyük bölümünü kasaba veya köyde geçirenlerin ortalamalarının ilçede yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.2.3.2. Affetme ve Sosyal Çevre

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin sosyal çevre değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespiti için yapılan t-testi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir. Buna göre, affetme ölçeğinde hayatlarının çoğunu kırsal çevrede geçirenlerin aldıkları ortalamalar kentsel çevrede geçirenlerle oranla daha yüksektir ancak sosyal çevreye göre *affetme* düzeylerinde istatistikî açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$).

Tablo 19: Sosyal Çevre Değişkenine göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Sosyal Çevre	N	ORT.	SS	t	p
Affedicilik	Kırsal	118	3,20	,63294	,740	,459
	Kentsel	266	3,15	,58368		

Bireylerin hayatlarının büyük bölümünü geçirdiği sosyal çevreye göre affetme düzeylerinin farklılaşmadığı bulgusu literatürde yer alan bulgularla da örtüşmektedir (Ayten, 2009; Asıcı, 2013; Uysal, 2015; Şentepe, 2016).

Elde ettiğimiz bulgulara göre “yaşamlarının büyük kısmını kırsal çevrede geçirmiş olanların affetme düzeyleri kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

3.2.3.3. Dini Başa Çıkma ve Sosyal Çevre

Dini başa çıkma ve boyutlarının sosyal çevre değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t-test sonuçlarına Tablo 20’de yer verilmiştir.

Tablo 20’ye göre olumlu dini başa çıkma boyutunda hayatının büyük bölümünü kırsal (ort. 3,89) çevrede geçirenlerin aldıkları puanlar kentsel (ort. 3,86) çevrede geçirenlere göre fazladır fakat istatistikî açıdan fark anlamlı düzeyde değildir ($p>.05$). Benzer şekilde olumsuz dini başa çıkma boyutunda hayatının büyük bölümünü kırsal (ort. 2,02) çevrede geçirenlerin ortalamaları kentsel (ort. 1,92) çevredekilere göre fazla olmakla birlikte aralarında istatistiksel açıdan farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$). Bireylerin hayatlarında karşılaştığı problemler olumlu veya olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurmasında hayatının büyük bölümünü geçirdiği sosyal çevrenin etkisi bulunmamaktadır.

Tablo 20: Sosyal Çevre Değişkenine göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Sosyal Çevre	N	ORT.	SS	t	p
Olumlu	Kırsal	118	3,89	,54610	,633	,527
Dini Başa Çıkma	Kentsel	266	3,86	,55933		
Olumsuz	Kırsal	118	2,02	,64377	1,529	,128
Dini Başa Çıkma	Kentsel	266	1,92	,53257		

Batan’ın (2016 s. 137) yaptığı çalışmada, hayatının büyük bölümünün geçtiği çevre ile olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzları arasında bir farklılığın olmadığı, ancak dini

başa çıkmanın dini yakınlaşma boyutunda köyde yaşayanlar ile ilçede yaşayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Çolak (2020, s. 161) çalışmasında köy ve kasabada yaşayan katılımcıların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin, ilçe ve ilde yaşayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde ise yaşanan çevreye göre anlamlı farklılık oluşturmadığını saptamıştır.

Elde edilen bulgulara göre “yaşamlarının büyük kısmını kırsal çevrede geçirmiş olanların olumlu dini başa çıkma düzeyleri kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir” ve “yaşamlarının büyük kısmını kentsel çevrede geçirmiş olanların olumsuz dini başa çıkma düzeyleri kırsal çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksektir” şeklindeki hipotezlerin doğrulanmadığı, hayatın büyük bölümünün geçtiği çevrenin dini başa çıkma tarzlarında anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır.

3.2.4. Gelir Durumuna İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile gelir durumu değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan ANOVA analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda gelir durumu bireylerin *psikolojik iyi oluş, affedicilik düzeyleri ve dini başa çıkma tarzlarında herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

3.2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ve Gelir Durumu

Gelir durumuna göre psikolojik iyi oluş ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21’de yer alan bulgulara göre, katılımcıların *psikolojik iyi oluş* düzeyinde en yüksek ortalamaya gelir durumu *iyi* (ort. 3,84) olanlar sahipken, bunu sırasıyla gelir durumu *orta* (ort. 3,80) ve gelir durumu *düşük* (ort. 3,65) olanlar takip etmektedir. Buna göre, gelir durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testine göre, gelir durumu *orta* olan grubun gelir durumu *düşük* olan

gruba göre psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir. Gelir durumu *iyi* olan grubun da gelir durumu *düşük* olan gruba göre *psikolojik iyi oluş* düzeyi yüksektir.

Çevresel hakimiyet ve *olumlu ilişkiler* boyutlarında en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir durumu *iyi* olan iken, bunu sırasıyla gelir durumu *orta* ve *düşük* olan grup takip etmektedir. ANOVA testi sonuçları gelir durumuna göre katılımcıların *çevresel hakimiyet* ve *olumlu ilişkiler* boyutlarından aldıkları ortalamalar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Gruplar arasında farkı gösteren Scheffe testine göre, gelir durumu *orta* olan gelir durumu *düşük* olana göre, gelir durumu *iyi* olan da gelir durumu *düşük* olana göre *çevresel hakimiyet* ve *olumlu ilişkilere* daha çok değer vermektedir.

Kendini kabul boyutunda ise, en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir durumu *iyi* (ort. 3,79) olan gruptur, daha sonra *orta* (ort. 3,60) ve *düşük* (ort. 3,18) gelir durumuna sahip olanlar gelmektedir. Bu boyutta gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Scheffe testi, gelir durumu *iyi* olan grubun *orta* ve *düşük* olan gruba göre, gelir durumu *orta* olanın *düşük* gruba göre *kendini kabul* düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Hayatın amacı boyutunda ise, en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir durumu *düşük* (ort. 4,16) olan gruptur, daha sonra *orta* (ort. 3,88) ve *iyi* (ort. 3,74) gelir durumuna sahip olanlar gelmektedir. Bu boyutta gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Scheffe testine göre, gelir durumu *düşük* olan grubun *orta* ve *iyi olan* gruba göre, *hayatın amacına* daha çok değer vermektedir.

Psikolojik iyi oluşun *özerklik* ve *bireysel gelişim* alt boyutlarında ise gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 21: Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları
(Scheffe testi)

Boyut	Gelir	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Psikolojik İyi oluş	1. Düşük	39	3,65	,40854	4,524	,011	1-2,1-3
	2. Orta	209	3,80	,31955			
	3. İyi	136	3,84	,39087			

	Toplam	384	3,80	,35896			
	1. Düşük	39	3,61	,63310			
Özerklik	2. Orta	209	3,70	,59915	,359	,699	-
	3. İyi	136	3,69	,93974			
	Toplam	384	3,69	,61619			
	1. Düşük	39	3,41	,66102			
Çevresel Hakimiyet	2. Orta	209	3,69	,57080	5,382	,005	1-2,1-3
	3. İyi	136	3,77	,64050			
	Toplam	384	3,69	61254			
	1. Düşük	39	4,16	,57670			
Hayatın Amacı	2. Orta	209	3,88	,59521	7,392	,001	1-2, 1-3
	3. İyi	136	3,74	,66257			
	Toplam	384	3,86	,62840			
	1. Düşük	39	3,18	,75236			
Kendini Kabul	2. Orta	209	3,60	,64013	14,629	,000	1-2,1-3, 2-3
	3. İyi	136	3,79	,56535			
	Toplam	384	3,63	,64917			
	1. Düşük	39	3,40	,86579			
Olumlu İlişkiler	2. Orta	209	3,88	,62740	12,066	,000	1-2, 1-3
	3. İyi	136	4,01	,72500			
	Toplam	384	3,88	,70951			
	1. Düşük	39	4,13	,60077			
Bireysel Gelişim	2. Orta	209	4,07	,57922	,222	,801	-
	3. İyi	136	4,06	,63959			
	Toplam	384	4,07	,60218			

Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgulara benzer şekilde gelir durumu ile psikolojik iyi oluş ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğunu gösteren araştırmalar literatürde mevcuttur. Göcen'in çalışmasında orta gelir durumuna sahip olanların alt gelir durumuna sahip olanlara göre daha yüksek *psikolojik iyi oluş* düzeyine sahiptir. Aynı araştırmada psikolojik iyi oluşun *hayatın amacı, kendini kabul ve olumlu ilişkiler* boyutlarında orta gelir durumuna sahip olan grup alt gelir durumuna sahip olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahiptir (2014, s. 216). Bu çalışmada Göcen'in araştırma bulgularına ek olarak *çevresel hakimiyet* boyutunda da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Doğan'ın (2014, s. 270) araştırmasının bulgularına göre psikolojik iyi oluş düzeyi en düşük olan sosyo-ekonomik grup “ortanın altı” iken, psikolojik iyi oluş düzeyi en yüksek olan grup ise “ortanın üstü” sosyo-ekonomik gruptur.

Benzer şekilde İşgör (2011, s. 129) çalışmasında üst sosyo-ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin düşük sosyo-ekonomik düzeydekilere göre psikolojik iyi oluş ortalamaları anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Vural (2016, s. 67) çalışmasında yetişkinlerin gelir durumuna psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, gelir durumu düşük olan yetişkinlerin gelir durumu orta olanlara göre; gelir durumu orta olanların ise gelir durumu iyi olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

Uçar (2018, s. 76) evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin aylık gelirlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlediği çalışmasında, hayatın amacı ve psikolojik iyi oluşta anlamlı farklılıklar elde etmiştir. Kilit (2019, s. 101) çalışmasında psikolojik iyi oluşun toplam ortalama puanlarında ve tüm alt boyutlarında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre “*katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri gelir durumuna göre farklılık gösterir; gelir durumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır*” şeklindeki hipotezimizin psikolojik iyi oluş genel, çevresel hakimiyet, kendini kabul, olumlu ilişkiler boyutlarında desteklenmiştir.

3.2.4.2. Affetme ve Gelir Durumu

Katılımcıların gelir durumuna göre affedicilik düzeylerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22: Gelir Durumuna Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Ölçek	Gelir	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Affedicilik	1. Düşük	39	2,81	,64789	8,156	,000	1-2, 1-3
	2. Orta	209	3,20	,58062			
	3. İyi	136	3,22	,58143			
	Toplam	384	3,17	,59885			

Tablo 22’ye göre, katılımcıların *affetme* düzeyinde en yüksek ortalamaya gelir durumu *iyi* (ort. 3,22) olan grup sahipken, bunu sırasıyla gelir durumu *orta* (ort. 3,20) ve gelir durumu *düşük* (ort. 2,81) olanlar takip etmektedir. Buna göre, gelir durumu yükseldikçe *affetme* düzeyi artmaktadır. Yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyi ile *affetme* arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testine göre, gelir durumu *orta* olan grubun gelir durumu *düşük* olan gruba göre; gelir durumu *iyi* olan grubun da gelir durumu *düşük* olan gruba göre *affetme* düzeyi daha fazladır.

Asıcı çalışmasında öğretmen adaylarının *affetme* eğilimlerinin aylık gelire göre farklılaşmadığını ancak algıladıkları ekonomik duruma göre farklılaştığını tespit etmiştir. Bu farklılaşmanın sebebinin bireylerin durumlarını kendi bireysel inançları doğrultusunda değerlendirdiklerinin göstergesi olabileceğini belirtmiştir (2013, s. 187). Şahin’in araştırmasında gelir düzeyi farklı olan öğrencilerin *affedicilik* puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır (2013, s. 64).

Şentepe gelir durumu düşük olan bireylerin gelir durumu iyi olanlara göre başkalarını *affetme* boyutunda anlamlı farklılık elde etmiştir (2016, s. 139). Küçüker çalışmasında gelir durumuna göre *affetme* ve *affetmeme* eğilimlerinde anlamlı bir farklılık göstermediğini bulgulamıştır (2016, s. 72). Benzer şekilde Sayın üniversite öğrencilerinin kendini *affetme* düzeylerinde gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini bulgulamıştır (2017, s. 75).

Çalışmamızda gelir düzeyinin *affetme* eğiliminde anlamlı farklılık oluşturduğuna dair bulgu literatürdeki var olan bulgularla uyumluluk göstermemektedir.

Elde ettiğimiz bulgu “gelir durumu affetme eğilimlerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır” hipotezinin desteklenmediğini gösterir.

3.2.4.3. Dini Başa Çıkma ve Gelir Durumu

Katılımcıların gelir durumuna göre dini başa çıkma tarzlarının ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23’e göre, katılımcıların *dini başa çıkmanın olumlu dini başa çıkma* boyutunda en yüksek ortalama gelir durumu *iyi* (ort. 3,92) olan gruba aittir, bunu sırasıyla gelir durumu *orta* (ort. 3,88) ve gelir durumu *düşük* (ort. 3,63) olanlar takip etmektedir. Buna göre, gelir durumu yükseldikçe *olumlu dini başa çıkma* daha çok kullanılmaktadır. Yapılan ANOVA testi sonuçları, gelir düzeyi ile olumlu dini başa çıkma arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu anlamak için yapılan Scheffe testine göre, gelir durumu *orta* olan grubun gelir durumu *düşük* olan gruba göre; gelir durumu *iyi* olan grubun da gelir durumu *düşük* olan gruba göre daha fazla *olumlu dini başa çıkma* başvurmaktadır.

Dini başa çıkmanın olumsuz dini başa çıkma boyutunda ise, en yüksek ortalamaya sahip olan grup gelir durumu *düşük* (ort. 2,23) olan gruptur, daha sonra *orta* (ort. 1,95) ve *iyi* (ort. 1,88) gelir durumuna sahip olanlar gelmektedir. Bu boyutta gruplar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini gösteren Scheffe testine göre, gelir durumu *düşük* olan grup *orta* ve *iyi* olan gruba göre *olumsuz dini başa çıkma* tarzlarına daha sık başvurmaktadır.

Tablo 23: Gelir Durumuna Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Gelir	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Olumlu Dini Başa Çıkma	1. Düşük	39	3,63	,59006	4,384	,013	1-2, 1-3
	2. Orta	209	3,88	,55622			
	3. İyi	136	3,92	,52836			
	Toplam	384	3,87	,55488			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	1. Düşük	39	2,23	,75556	5,975	,003	1-2, 1-3
	2. Orta	209	1,95	,55057			

Çıkma	3. İyi	136	1,88	,51637
	Toplam	384	1,95	,57020

Elde ettiğimiz bulgular gelir durumu arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı artarken, gelir durumu azaldıkça olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinin kullanımının arttığını göstermektedir.

Gelir durumuna göre dini başa çıkma tarzlarının karşılaştırıldığı araştırmalarda, anlamlı farklılığın tespit edildiği veya herhangi bir ilişkinin tespit edilemediği sonuçlar bulunmaktadır.

Ekşi (2001, s. 134) tarafından yapılan araştırmada olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarında gelir durumunu ortanın altı veya düşük olarak belirtenlerin gelir durumunu ortanın üstü veya yüksek olarak belirtenlere oranla istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Aynı araştırmada gelir durumunu orta olarak belirtenlerin ortanın üstü ve yüksek belirtenlere göre olumlu dini başa çıkma puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Topuz (2003, s. 140) çalışmasında olumlu dini başa çıkma tarzını kullanmada farklı gelir durumuna sahip insanların aldıkları puanlardan anlamlı farklılık tespit edilmezken, olumsuz dini başa çıkma tarzını kullanmada ortanın üstü/yüksek gelir durumuna sahip olanların aldıkları puanlar lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir.

Şentepe (2009, s. 50) tarafından yapılan araştırmada, olumlu dini başa çıkma tutumları açısından farklı gelir durumlarına sahip bireylerin aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir. Aynı araştırmanın diğer bulgusu olumsuz dini başa çıkmada gelir durumu düşük olanların iyi olanlara göre yüksek düzeyde anlamlı farklılık olduğunu gösterir. Bu bulgu çalışmamızda elde ettiğimiz bulgu ile benzetilmektedir.

Kaya (2014, s. 101-102) çalışmasında gelir düzeyleri ile olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ölçekleri arasında anlamlı farklılık elde edememiştir. Ancak ortalama puanlar açısından, gelir düzeyi yükseldikçe olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarında düşme meydana gelirken, gelir durumu düşük olanlarda ise olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tutumlarında artış meydana geldiğini tespit etmiştir.

Batan'ın (2016, s. 148) çalışmasındaki bulgular olumlu dini başa çıkma açısından, düşünerek harcama yapanların rahat harcama yapanlara ve ekonomik durumu çok kötü olanlara göre daha yüksek eğilimlere sahip olduklarını göstermektedir.

Elde edilen sonuçlara göre “*gelir durumu düşük olanlar, yüksek olanlara göre olumsuz dini başa çıkma tarzını kullanırken; gelir durumu yüksek olanlar düşük olanlara göre olumlu dini başa çıkma tarzını kullanırlar*” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmıştır.

3.2.5. Medeni Duruma İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan t-testi analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda medeni durum bireylerin psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır? sorusuna cevap aranmaktadır.

3.2.5.1. Psikolojik İyi Oluş ve Medeni Durum

Psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirebileceğimiz diğer bir değişken ise medeni durumdur. Psikolojik iyi oluş ve boyutlarının medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek üzere yapılan t-testi sonuçları Tablo 24’de verilmiştir.

Tablo 24: Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Medeni Durum	N	ORT.	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekar	189	3,79	,37894	-,851	,395
	Evli	195	3,82	,33874		
Özerklik	Bekar	189	3,67	,65987	-,401	,689
	Evli	195	3,70	,57213		
Çevresel Hakimiyet	Bekar	189	3,62	,65907	-2,219	,027
	Evli	195	3,76	,55711		
Hayatın Amacı	Bekar	189	3,92	,62999	2,080	,038
	Evli	195	3,79	,62148		

Kendini Kabul	Bekar	189	3,52	,70542	-3,108	,002
	Evli	195	3,73	,57367		
Olumlu İlişkiler	Bekar	189	3,80	,74936	-2,069	,039
	Evli	195	3,95	,66227		
Bireysel Gelişim	Bekar	189	4,17	,57476	3,244	,001
	Evli	195	3,98	,61365		

Tablo 24 ele alındığında *psikolojik iyi oluş* toplam ve *özerklik* boyutunda medeni durumu *evli* olan grubun aldığı ortalama puanlar medeni durumu *bekar* olan grubun aldığı ortalama puanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir, ancak aralarındaki fark istatistikî bakımdan anlamlı değildir ($p>.05$). *Çevresel hakimiyet*, *kendini kabul* ve *olumlu ilişkiler* boyutlarında medeni durumu *evli* olan grubun aldığı ortalamalar medeni durumu *bekar* olan gruba göre daha fazladır ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmaktadır ($p<.05$). Dolayısıyla *evli* bireyler *bekar* bireylere göre *çevresel hakimiyet*, *kendini kabul* ve *olumlu ilişkilere* daha çok değer vermektedir. *Hayatın amacı* ve *bireysel gelişim* boyutlarında ise medeni durumu *bekar* olan grubun aldığı ortalama puanlar *evli* olan gruba göre daha yüksektir, t-testi sonucuna göre aralarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Yani *bekar* bireyler *evli* bireylere göre *hayatın amacı* ve *bireysel gelişime* daha fazla değer vermektedir.

Literatürde medeni durumun psikolojik iyi oluş ve boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıkların bulunduğu araştırmalar yer almakla birlikte, anlamlı farklılığın elde edilemediği araştırmalarla da karşılaşmaktayız. Göcen (2012, s. 158) çalışmasında *evli* bireylerin psikolojik iyi oluş ortalamaları *bekar* bireylerden yüksek olduğunu ancak aralarındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını bulgulamıştır. Ayrıca hayatın amacı boyutunda evliler bekarlar arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu bulgular çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Vural (2016, s. 65) boşanmış bireylerin *evli* ve *bekar* olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahip olduğunu tespit etmekle beraber aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Doğan'ın (2014, s. 263) araştırmada elde ettiği sonuçlara göre, toplam psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından medeni durumu *bekar* olanlar *dul* olanlara göre; evliler *bekar*

ve dullara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla beraber psikolojik iyi oluş ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık tespit edilmeyip, çevresel hâkimiyet, hayatın anlamı, kendini kabul ve bireysel gelişim boyutlarında örneklemin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Timur'un (2008, s. 62) araştırmasının sonuçları medeni durumun evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Tura (2019, s.74) ise çalışmasında evli bireylerin bekar bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulamıştır. Kilit (2019, s. 62) psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında anlamlı farklılıklar elde etmiştir.

Elde edilen bulgulara göre “*katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi medeni duruma göre farklılık gösterir; evlilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, bekarlara göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotezimizin çevresel hakimiyet, kendini kabul ve olumlu ilişkiler boyutlarında desteklenmiştir.

3.2.5.2. Affetme ve Medeni Durum

Affetmenin medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-testi sonuçları Tablo 25’de verilmiştir. Buna göre, *affetme* ölçeğinde medeni durumu *evli* (ort., 3,26) olan grubun aldığı ortalama puanlar medeni durumu *bekar* (ort, 3,08) olan gruba göre daha fazladır. Aralarında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Bu bakımdan *evli* bireylerin *bekar* bireylere göre *affetme* eğilimi yüksektir, daha fazla affedicidirler.

Tablo 25: Medeni Durum Değişkenine göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	N	ORT.	SS	t	P
Affedicilik	Bekar	189	3,08	,60649	-3,045	,002
	Evli	195	3,26	,57858		

Çalışmamızda medeni durum değişkenine göre affetme düzeyleri açısından elde ettiğimiz bulguyla literatürde var olan araştırma bulguları paralellik arz etmektedir.

Ayten ve Gashi (2012) evlilerin affetme eğiliminin bekarlara oranla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde Uysal yaptığı araştırmada medeni durumun affetme eğiliminde evliler lehine anlamlı fark oluşturduğunu tespit etmiştir (2015, s. 51). Tura'nın da çalışması evlilerin bekarlara göre daha affedici olduğunu göstermektedir (2019, s. 73).

Sonuç olarak “*evli bireylerin affedicilik düzeyleri bekar bireylere göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir.

3.2.5.3. Dini Başa Çıkma ve Medeni Durum

Dini başa çıkma ve boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için yapılan t-testi sonuçlarına Tablo 26’da yer verilmiştir.

Tablo 26’ya göre, dini başa çıkmanın *olumlu dini başa çıkma* boyutunda medeni durumu *evli* (ort. 3,99) olan grubun aldığı ortalamalar medeni durumu *bekar* (ort. 3,75) olan gruba göre fazladır ve aralarındaki fark istatistiksel bakımdan anlamlıdır ($p<.05$). Yani *evli* bireyler *bekar* bireylere göre *olumlu başa çıkma* tarzlarına daha çok başvurmaktadır.

Dini başa çıkmanın boyutu *olumsuz dini başa çıkmada* medeni durumu *bekar* (ort. 2,02) olan grubun aldığı ortalamalar medeni durumu *evli* (ort. 1,89) olan gruba göre fazladır. t-testi analizi sonuçlarına göre, *olumsuz dini başa çıkma* boyutunda gruplar arasındaki fark istatistikî açıdan anlamlı düzeydedir ($p<.05$).

Bu sonuçtan hareketle *bekar* bireyler *evli* bireylere göre hayatlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada *olumsuz dini başa çıkma* etkinliklerine daha sık başvurmaktadır.

Tablo 26: Medeni Durum Değişkenine göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Medeni Durum	N	ORT.	SS	t	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Bekar	189	3,75	,57311	-4,328	,000
	Evli	195	3,99	,51101		

Olumsuz	Bekar	189	2,02	,59850		
Dini Başa Çıkma	Evli	195	1,89	,53597	2,124	,034

Ayten (2012, s.99) çalışmasında kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve olumsuz dini başa çıkma hariç tüm alt boyutlarda ve olumlu dini başa çıkma boyutunda evlilerin puanlarının bekarlara göre yüksek olduğunu ve aralarındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Olumlu dini başa çıkma boyutunda elde etmiş olduğu sonuç çalışmamızın bulgusuyla benzerdir.

Benzer şekilde Batan'ın (2016, s. 130) çalışması olumlu dini başa çıkma tutumlarını kullanmada evli ve bekârlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu; evlilerin bekârlara göre daha sık olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurduklarını göstermektedir.

Şentepe (2009, s. 46) çalışmasında dini başa çıkma tutumları ve medeni durum arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çolak (2020, s. 149) yaptığı çalışmada evli bireylerin olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullanma sıklığı bekarlara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgulanmıştır. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde ise medeni duruma göre anlamlı farklılık elde edilmemiştir.

Elde ettiğimiz bulgu *“katılımcıların dini başa çıkma tutumları medeni duruma göre farklılık gösterir; evliler bekarlara göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanmaktadır”* şeklindeki hipotezin desteklendiğini göstermektedir.

3.2.6. Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan ANOVA analizlerine ilişkin tablolar aşağıda sırası ile verilmiştir. Bu bağlamda eğitim durumu bireylerin psikolojik iyi oluş, affedicilik düzeyleri ve dini başa çıkma tarzlarında herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır? sorusuna cevap aranmaktadır.

3.2.6.1. Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim Durumu

Eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27’de yer alan verilere göre, *psikolojik iyi oluş* ölçeğinde en yüksek ortalama *yüksek lisans ve doktora* (ort, 3,91) eğitimi almış olanlarıdır. Bunu sırasıyla *yüksek okul veya üniversite* (ort. 3,79), *lise ve dengi* (ort. 3,77) ve *ilkokul veya ortaokul* (ort. 3,58) takip etmektedir. Buna göre, eğitim durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Yapılan ANOVA testi sonuçları, eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Psikolojik iyi oluşun hangi eğitim durumları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testi, *yüksek lisans veya doktora* eğitimi almış olanların *ilkokul veya ortaokul* eğitimi almış olanlara göre *psikolojik iyi oluş* düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumu ile psikolojik iyi oluşun *özerklik*, *çevresel hakimiyet* ve *kendini kabul* boyutlarında ANOVA testi analizlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 27: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluşa İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Eğitim Durumu	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Psikolojik İyi oluş	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,58	,26361	4,770	,003	1-4
	2. Lise ve dengi	47	3,77	,36796			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	3,79	,36675			
	4. Y.Lisans / Doktora	77	3,91	,31767			
	Toplam	384	3,80	,35896			
Özerklik	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,72	,50326	1,046	,372	-
	2. Lise ve dengi	47	3,83	,55112			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	3,66	,64745			
	4. Y.Lisans / Doktora	77	3,67	,57083			
	Toplam	384	3,69	61619			

Çevresel Hakimiyet	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,62	,45464			
	2. Lise ve dengi	47	3,70	,67828			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	3,68	,60490	,132	,941	-
	4. Y.Lisans / Doktora	77	3,72	,63385			
	Toplam	384	3,69	,61254			
Hayatın Amacı	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,45	,64486			
	2. Lise ve dengi	47	4,04	,58820			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	3,84	,62421	4,048	,007	1-2
	4. Y.Lisans / Doktora	77	3,90	,62510			
	Toplam	384	3,86	,62840			
Kendini Kabul	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,64	,63978			
	2. Lise ve dengi	47	3,51	,74797			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	3,59	,64068	2,942	,033	-
	4. Y.Lisans / Doktora	77	3,81	,58626			
	Toplam	384	3,63	,64917			
Olumlu İlişkiler	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,41	,54683			
	2. Lise ve dengi	47	3,60	,71667			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	3,88	,69981	8,899	,000	1-4, 2-4, 3-4
	4. Y.Lisans / Doktora	77	4,14	,66115			
	Toplam	384	3,88	,70951			
Bireysel Gelişim	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,64	,66113			
	2. Lise ve dengi	47	3,94	,67143			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	4,09	,58613	5,038	,002	1-3, 1-4,
	4. Y.Lisans / Doktora	77	4,20	,54654			
	Toplam	384	4,07	,60218			

Eğitim durumu ile *hayatın amacı*, *olumlu ilişkiler* ve *bireysel gelişim* boyutlarında ise yapılan ANOVA testi sonuçları anlamlı farklılık bulunduğunu göstermektedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu gösteren Scheffe testine göre, *lise ve dengi* eğitim almış olanlar *ilkokul veya ortaokul* eğitimi alanlara göre *hayatın amacına* daha fazla önem vermektedir. *Olumlu ilişkiler* ve *bireysel gelişim* boyutlarında en yüksek ortalamaya *yüksek lisans veya doktora* eğitimi almış olanlar sahiptir. Scheffe testine göre, *yüksek lisans veya doktora* eğitimi almış olanlar, *yüksek okul veya üniversite, lise ve dengi, ilkokul veya ortaokul* eğitimi almış olanlara göre *olumlu ilişkilere* daha fazla değer verdiği söylenebilir. Ayrıca *yüksek lisans veya doktora* eğitimi almış olanlar *ilkokul veya ortaokul* eğitimi almış olanlara göre, *yüksek okul veya üniversite* mezunu olanlar *ilkokul veya ortaokul* eğitimi almış olanlara göre *bireysel gelişimi* daha çok önemsemektedir.

Bu bulgulardan yola çıkarak eğitim seviyesi arttıkça birey yaşamında olumlu ilişkiler kurmaya ve bireysel gelişimini arttırmaya değer verdiği söylenebilir.

Tespit edilen sonuçlara göre “*katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi eğitim durumua göre farklılık gösterir; eğitim durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi yükselmektedir*” şeklinde oluşturduğumuz hipotez psikolojik iyi oluş genel, hayatın amacı, olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında desteklenmiştir. Özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında desteklenmemiştir.

Literatürde eğitim durumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı derecede farklılık oluşturduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Doğan, 2014; Kilit 2019).

Göcen’in (2014, s. 223) çalışmasında eğitim düzeyinin genel olarak bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Ancak psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından hayatın amacı, kendini kabul, olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Göcen’in (2014) çalışmasında elde ettiği bulgular ile çalışmamızın bulguları benzerlik göstermektedir.

Diğer bir araştırmada ise, eğitim durumu daha düşük olan yetişkinler eğitim durumu daha yüksek olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulgulanmıştır (Vural, 2016, s. 70).

3.2.6.2. Affetme ve Eğitim Durumu

Katılımcıların eğitim durumuna göre affetme eğilimlerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28: Eğitim Durumuna Göre Affetmeye İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Eğitim Durumu	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Affedicilik	1. İlkokul / Ortaokul	17	3,42	,61213	3,130	,026	-
	2. Lise ve dengi	47	3,07	,59581			
	3. Y. Okul / Üniversite	243	3,13	,61967			
	4. Y.Lisans / Doktora	77	3,30	,49719			
	Toplam	384	3,17	,59885			

Tablo 28’e göre *affetme* ölçeğinde en yüksek ortalamaya sahip olan grup ilkokul veya ortaokul (ort. 3,42) eğitimi almış olanlar iken bu grubu sırasıyla *yüksek lisans veya doktora, yüksek okul veya üniversite, lise ve dengi eğitimi* almış olanlar takip etmektedir. Ancak yapılan ANOVA testi sonuçları, eğitim durumuna göre katılımcıların affetme ortalamaları arasında anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>.05$). Elde edilen bu sonuca göre “*eğitim seviyesi yüksek olanların affetme eğilimleri, eğitim seviyesi düşük olanlara göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotez doğrulanmamıştır.

Literatürde affetme ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlar bulunmaktadır (Uysal, 2015; Tura, 2019; Sivri, 2019). Uysal (2015, s. 52) çalışmasında yüksek okul veya üniversite eğitimi alan bireylerde affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Tura (2019, s. 78) yaptığı çalışmada lise mezunlarının affetme eğiliminin en yüksek olduğunu, lisansüstü eğitim alanların ise en düşük affetme eğilimine sahip olduğunu tespit etmiştir.

3.2.6.3. Dini Başa Çıkma ve Eğitim Durumu

Katılımcıların eğitim durumuna göre dini başa çıkma tarzlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29: Eğitim Durumuna Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Eğitim Durumu	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Olumlu Dini Başa Çıkma	1. İlkokul / Ortaokul	17	4,21	,42894			
	2. Lise ve dengi	47	4,04	,35950			
	3.Y. Okul / Üniversite	243	3,81	,59170	4,525	,004	1-3
	4. Y.Lisans / Doktora	77	3,86	,51604			
	Toplam	384	3,87	,55488			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	1. İlkokul / Ortaokul	17	1,79	,54476			
	2. Lise ve dengi	47	1,90	,60073			
	3.Y. Okul / Üniversite	243	1,99	,59324	,967	,408	-
	4. Y.Lisans / Doktora	77	1,92	,47384			
	Toplam	384	1,95	,57020			

Tablo 29'a göre olumlu dini başa çıkma ortalama puanı en yüksek olan grup ilkököl veya ortaokul (ort. 4,21) eğitimi almış olanlardır. Bu grubu sırasıyla lise ve dengi (ort. 4,04), yüksek lisans veya doktora (ort. 3,86), yüksek okul veya üniversite (ort. 3,81) eğitimi almış olanlar takip etmektedir. Yapılan ANOVA testi analizleri, eğitim durumuna göre katılımcıların olumlu dini başa çıkma ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu ortaya çıkarmak için yapılan Scheffe testine göre, ilkököl veya ortaokul eğitimi alanlar yüksek okul veya üniversite eğitimi alanlara göre daha fazla olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurmaktadır. Eğitim durumuna göre olumsuz dini başa çıkmada en yüksek ortalama puan yüksek okul veya üniversite (ort. 1,99) eğitimi almış olanlara aittir. Bu gruptan sonra sırayla yüksek lisans veya doktora (ort. 1,92), lise ve dengi (ort. 1,90) ve ilkököl veya ortaokul (ort. 1,79) eğitimi almış olanlar gelmektedir. ANOVA testi analizlerine göre eğitim durumuna göre olumsuz dini başa çıkma boyutunda istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$).

Elde edilen sonuca göre “eğitim seviyesi yüksek olanlar olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanırken; eğitim seviyesi düşük olanlar olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanırlar” şeklindeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir.

Ayten'in (2012, s. 102) çalışmasında elde ettiği bulgular, olumlu dini başa çıkma ve alt boyutlarında ilköğretim ve lise gruplarının üniversite ve yüksek lisans/doktora gruplarına göre aldıkları puanlar istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık oluşturmaktadır. Olumsuz dini başa çıkmada ise en yüksek ortalamaya yüksek lisans/doktora grubu sahipken en düşük ortalama ilköğretim grubunun olmuştur. Elde ettiğimiz bulgular Ayten'in (2012) çalışmasındaki bulgularla benzer görünmektedir.

Şentepe (2009, s. 48) yaptığı araştırmada olumlu dini başa çıkma ile farklı eğitim seviyesindeki insanların aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Olumsuz dini başa çıkmada ise ilköğretim mezunları ile ortaokul mezunları arasında ilköğretim mezunları lehine anlamlı farklılık elde etmiştir.

Kaya (2014, s. 86) katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile dini başa çıkma arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına yönelik yaptığı araştırmaya göre istatistikî bakımdan olumlu dini başa çıkmada anlamlı bir ilişki bulunamamıştır; ancak okur-yazar grubun olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Batan (2016, s. 142) çalışmasında elde ettiği bulgular, eğitim durumunun dini başa çıkma yöntemlerini kullanma ve olumlu/olumsuz dini başa yöntemlerine başvurma sıklığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığını; ancak, eğitim düzeyi ile dini başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklığının ters orantılı ilerlediğini göstermektedir.

3.2.7. Öznel Dindarlık Algısına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Bu başlıkta psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma ile öznel dindarlık algısı değişkeni arasındaki ilişkileri yansıtan ANOVA analizlerine ilişkin tablolara yer verilmiştir. Bu bağlamda öznel dindarlık algısı *bireylerin psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma düzeylerinde herhangi bir farklılığa neden olmakta mıdır?* sorusuna cevap aranmaktadır.

3.2.7.1. Psikolojik İyi Oluş ve Öznel Dindarlık Algısı

Katılımcıların öznel dindarlık algısına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30: Öznel Dindarlık Algısı Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Dindarlık Algısı	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Psikolojik İyi oluş	1. Dindar değilim	19	3,61	,45559	3,940	,009	1-4
	2. Biraz dindarım	68	3,73	,37316			
	3. Dindarım	247	3,82	,34774			
	4. Oldukça dindarım	50	3,89	,33685			
	Toplam	384	3,80	,35896			
Özerklik	1. Dindar değilim	19	3,77	,58850	,611	,608	-
	2. Biraz dindarım	68	3,67	,67155			
	3. Dindarım	247	3,67	,59922			
	4. Oldukça dindarım	50	3,78	,63802			
	Toplam	384	3,69	,61619			
Çevresel Hakimiyet	1. Dindar değilim	19	3,36	,88118	4,478	,004	1-4
	2. Biraz dindarım	68	3,54	,64586			
	3. Dindarım	247	3,72	,57320			
	4. Oldukça dindarım	50	3,84	,57226			
	Toplam	384	3,69	,61254			
Hayatın Amacı	1. Dindar değilim	19	3,71	,56942	,614	,606	-
	2. Biraz dindarım	68	3,91	,60297			
	3. Dindarım	247	3,84	,63089			
	4. Oldukça dindarım	50	3,91	,67616			
	Toplam	384	3,86	,62840			
Kendini Kabul	1. Dindar değilim	19	3,31	,78939	6,477	,000	1-4, 2-3,2-4
	2. Biraz dindarım	68	3,39	,69887			
	3. Dindarım	247	3,68	,60647			

Olumlu İlişkiler	4. Oldukça dindarım	50	3,80	,62484			
	Toplam	384	3,63	,64917			
	1. Dindar değilim	19	3,43	,75402			
	2. Biraz dindarım	68	3,85	,75394			
	3. Dindarım	247	3,90	,68959	2,916	,034	1-3
	4. Oldukça dindarım	50	3,96	,68760			
Bireysel Gelişim	Toplam	384	3,88	,70951			
	1. Dindar değilim	19	4,10	,41652			
	2. Biraz dindarım	68	4,02	,60329			
	3. Dindarım	247	4,09	,59192	,211	,211	-
	4. Oldukça dindarım	50	4,07	,71362			
	Toplam	384	4,07	,60218			

Katılımcıların *öznel dindarlık algısına göre psikolojik iyi oluş* ölçeğinde en yüksek ortalama *oldukça dindarım* (ort. 3,89) algısına sahip olan gruba aittir. Bu grubu sırasıyla *dindarım* (ort. 3,82), *biraz dindarım* (ort. 3,73) son olarak ise *dindar değilim* (ort. 3,61) algısına sahip olanlar gelmektedir. Ortalama puanlardan hareketle *öznel dindarlık algısı* yükseldikçe *psikolojik iyi oluş* düzeyinin arttığı söylenebilir. ANOVA testi analizlerine göre ise aralarındaki fark istatistiksel bakımdan anlamlı düzeydedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun tespiti için yapılan Scheffe testine göre, *oldukça dindarım* algısına sahip olanların *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre psikolojik iyi oluşu daha yüksektir.

Çevresel hakimiyet boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup *öznel dindarlık* açısından *oldukça dindarım* algısına sahip olanlardır. Bu grubu *dindarım*, *biraz dindarım* ve *dindar değilim* algısına sahip olanlar takip etmektedir. Gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir ($p<.05$). Scheffe testi ise bu farklılığın *oldukça dindarım* ile *biraz dindarım* algısına sahip olanlar arasında olduğunu gösterir. Buna göre *öznel dindarlık* açısından *oldukça dindarım* algısına sahip olanlar *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre *çevresel hakimiyete* daha fazla değer verdikleri söylenebilir.

Kendini kabul boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup *öznel dindarlık* açısından *oldukça dindarım* algısına sahip olanlardır. Bu grubu *dindarım*, *biraz dindarım* ve *dindar değilim* algısına sahip olanlar takip etmektedir. Gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir ($p<.05$). Scheffe testine göre, *oldukça dindarım* algısına sahip olanlar *dindar değilim* ve *biraz dindarım* algısına sahip olanlara göre *kendini kabul* düzeyi daha yüksektir. *Dindarım* algısına sahip olanlar da *biraz dindarım* algısına sahip olanlara göre *kendini kabul* düzeyi daha yüksektir.

Olumlu ilişkiler boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grup *öznel dindarlık* açısından *oldukça dindarım* algısına sahip olanlardır. Bu grubu *dindarım*, *biraz dindarım* ve *dindar değilim* algısına sahip olanlar takip etmektedir. Gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir ($p<.05$). Scheffe testine göre, *öznel dindarlık* açısından *dindarım* algısına sahip olanlar *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre *olumlu ilişkileri* daha fazla önemsendiği söylenebilir.

Özerklik, *hayatın amacı*, *bireysel gelişim* boyutları *öznel dindarlık* algısı açısından ortalamalar bazında farklılıklar oluştursa da istatistikî açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Literatürde psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisini gösteren çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir (Göcen, 2014; Vural, 2016; Uçar, 2018; Tura, 2019; Karşlı, 2019). Göcen (2014, s. 183) çalışmasında dini yönelim ile psikolojik iyi oluşun kendini kabul, hayatın amacı, olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Karşlı (2019, s. 174) yaptığı araştırmada içsel dini motivasyon ve dini şuur ile psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki olduğunu bulgulamıştır. Tura'nın (2019, s. 82) çalışmasında ise psikolojik iyi oluş ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Araştırmamızda öznel dindarlık algısına göre psikolojik iyi oluş ve çevresel hakimiyet, kendini kabul ve olumlu ilişkiler alt boyutlarında dindarım ve oldukça dindarım lehine anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulardan hareketle, dindarlığın bireyin psikolojik iyi oluş durumuna olumlu yönde katkı sağladığını söylemek mümkündür. Dolayısıyla “*katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri öznel dindarlık algısına göre farklılık gösterir; öznel dindarlık algısı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır*” olarak belirlediğimiz hipotez kısmen desteklenmiştir.

3.2.7.2. Affetme ve Öznel Dindarlık Algısı

Katılımcıların öznel dindarlık algısına göre affetme eğilimlerinin betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31: Öznel Dindarlık Algısı Göre Affedicilik Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Dindarlık Algısı	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Affedicilik	1. Dindar değilim	19	2,95	,40465	7,727	,000	1-4,2-4,3-4
	2. Biraz dindarım	68	2,97	,52064			
	3. Dindarım	247	3,18	,61141			
	4. Oldukça dindarım	50	3,46	,56207			
	Toplam	384	3,17	,59885			

Tablo 31’de yer alan veriler *öznel dindarlık algısına* göre *affetme* ölçeğinden alınan ortalama puanlar açısından en yüksek grup *oldukça dindarım* (ort. 3,46) algısına sahip olan katılımcılardır. Bu gruptan sonra sırasıyla *dindarım* (ort. 3,18), *biraz dindarım* (2,97) ve *dindar değilim* (ort. 2,95) algısına sahip olanlar gelmektedir. Yani bireylerde *öznel dindarlık algısı* yükseldikçe *affetme düzeyi* artmaktadır. ANOVA testi sonuçları katılımcıların *affetme* eğilimlerinde *öznel dindarlık algısına* göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında farkı gösteren Scheffe testine göre, *öznel dindarlık* açısından *oldukça dindarım* algısına sahip olanlar *dindar değilim*, *biraz dindarım* ve *dindarım* algısına sahip olanlara göre *affetme* eğilimleri daha yüksek düzeydedir, daha fazla affedicidirler. Bu sonuca göre “*öznel dindarlık algısı arttıkça affetme eğilimleri artmaktadır*” şeklinde belirlediğimiz hipotezimiz desteklenmiştir.

Din ile ilişkilendirilen bir erdem olan affetmede dindarlığın etkisi araştırılarak dindarlığın farklı yansımalarının affetme sürecini nasıl etkileyeceği incelenmiştir. Araştırmalarda dindarlık ile affetme arasında pozitif yönde ilişkilerin varlığı görülmektedir (Ayten, 2009; Uysal, 2015; Tura, 2019).

3.2.7.3. Dini Başa Çıkma ve Öznel Dindarlık Algısı

Katılımcıların öznel dindarlık algısına göre dini başa çıkma ve boyutlarının betimsel istatistikleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32: Öznel Dindarlık Algısı Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe testi)

Boyut	Dindarlık Algısı	N	ORT.	SS	F	p	Fark
Olumlu Dini Başa Çıkma	1. Dindar değilim	19	2,81	,73603	67,437	,000	1-2,1-3, 1-4,2-3, 2-4,3-4
	2. Biraz dindarım	68	3,48	,59518			
	3. Dindarım	247	3,98	,39306			
	4. Oldukça dindarım	50	4,23	,33387			
	Toplam	384	3,87	,55487			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	1. Dindar değilim	19	2,36	,50843	9,056	,000	1-3,1-4, 2-3, 2-4
	2. Biraz dindarım	68	2,18	,71870			
	3. Dindarım	247	1,88	,50438			
	4. Oldukça dindarım	50	1,85	,54164			
	Toplam	384	1,95	57020			

Tablo 32'ye göre, katılımcıların *öznel dindarlık algısına göre olumlu dini başa çıkma* boyutunda en yüksek ortalama puan *oldukça dindarım* (ort. 4,23) algısına sahip olanlara aittir. Bunu sırasıyla *dindarım* (ort. 3,89), *biraz dindarım* (ort. 3,48) ve *dindar değilim* (ort. 2,81) öznel dindarlık algısına sahip olanlar takip etmektedir. Ortalama puanlardan hareketle *öznel dindarlık algısı* yükseldikçe bireylerin *olumlu dini başa çıkma etkinliklerine* daha sık başvurdukları söylenebilir. ANOVA testi analizlerine gruplar arasında istatistikî olarak yüksek düzeyde anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini gösteren Scheffe testine göre ise, *olumlu dini başa çıkma* boyutunda *öznel dindarlık algısı oldukça dindarım* olanlar *dindarım*, *biraz dindarım* ve *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre; *öznel dindarlık algısı dindarım* olanlar *biraz dindarım* ve *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre; son olarak *biraz dindarım* algısına sahip olanlar *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre daha fazla *olumlu dini başa çıkma etkinliklerine* başvurmaktadır.

Katılımcıların *öznel dindarlık algısına göre olumsuz dini başa çıkma* boyutunda en yüksek ortalama *dindar değilim* (ort. 2.36) grubuna aittir, bunu sırasıyla *biraz dindarım*

(ort. 2,18), *dindarım* (ort. 1,88) ve *oldukça dindarım* (ort. 1,85) grupları takip etmektedir. Aralarındaki fark istatistikî açıdan anlamlı düzeydedir ($p<.05$). Bireylerin *özel dindarlık algısı* azaldıkça *olumsuz dini başa çıkma* etkinliklerine başvurma sıklıkları artmaktadır. Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu gösteren Scheffe testine göre, *dindar değilim* ve *biraz dindarım* algısına sahip olanların *dindarım* ve *oldukça dindarım* algısına sahip olanlara göre daha fazla *olumsuz dini başa çıkma* etkinliklerine başvurduğu söylenebilir.

Sonuç olarak kişilerin *özel dindarlık algısı* ve düzeyi arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı artarken, *özel dindarlık algısı* ve düzeyi azaldıkça olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimi artmaktadır. Bu sonuç “*özel dindarlık algısı yüksek olanlar olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanırken; özel dindarlık algısı düşük olanlar olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanır*” şeklindeki hipotezimiz doğrulandığını gösterir.

Literatüre baktığımızda elde ettiğimiz bulgular ile benzer sonuçlar elde edilmiş çalışmalarla karşılaşmaktayız (Şentepe, 2009; Ayten, 2012; Kaya, 2014; Özgen, 2014; Batan, 2016).

Şentepe (2009, s. 56) çalışmasında dindarlık ile olumlu dini başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Kaya’nın (2014, s. 96) araştırmasının sonuçlarına göre kişilerin algılanan dindarlık düzeyi yükseldikçe olumlu dini başa çıkma kullanım sıklıkları artmaktadır; ancak olumsuz dini başa çıkmada istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ayten (2012, s. 110) çalışmasında dindarlık düzeyi ile olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığında pozitif yönde anlamlı; olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Özgen (2014, s. 104) yaptığı çalışmada dindarlık algısı değişkenine göre olumlu dini başa çıkma puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını ve bu farklılığın çok dindar algısına sahip olanların lehine olduğunu bulgulamıştır.

Batan (2016, s. 163) yaptığı çalışma neticesinde dini istikamet arayışı alt boyutu dışındaki tüm olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından alınan puanlar açısından *özel dindarlık algısı* grupları arasında farklılık tespit edilirken; *özel dindarlık algısı* dindar

ve oldukça dindar olan kişilerin dini başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklıkları diğer gruplara göre daha yüksek bulgulanmıştır. Olumsuz dini başa çıkma tutumlarında ise öznel dindarlık algısı grupları arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

3.3. Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkiler

Araştırmamızın temel hedeflerinden biri psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkilerin tespit edilmesidir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile affetme ve dini başa çıkma arasında olumlu ilişki olduğu, affetme ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu öngörülmüştür. Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişki ve etkileşim korelasyon analizleri ışığında değerlendirilecek ve aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilecektir.

3.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Affetme İlişkisi

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş boyutları ve affetme arasındaki ilişki yapılan korelasyon analizleriyle değerlendirilecektir.

Tablo 33’de yer alan verilere göre affetme ve psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan olumlu yönde anlamlı ilişkinin olduğu bulgulanmıştır ($r=,157$, $p<.01$). Affetme ile psikolojik iyi oluşun özerklik, hayatın amacı ve bireysel gelişim boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>.05$). Affetme ile psikolojik iyi oluşun diğer boyutları arasındaki en yüksek ilişki kendini kabul ($r=,232$, $p<.01$) boyutunda iken, bunu sırasıyla olumlu ilişkiler ($r=,212$, $p<.01$) ve çevresel hakimiyet ($r=,138$, $p<.01$) boyutları takip etmektedir.

Tablo 33: Psikolojik İyi Oluş ve Affedicilik Düzeylerine İlişkin Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	Psikolojik İyi Oluş	Özerklik	Çevresel Hakimiyet	Hayatın Amacı	Kendini Kabul	Olumlu İlişkiler	Bireysel Gelişim
Affedicilik	,157**	-,069	,138**	-,051	,232**	,212**	,045

** $p<.01$

Bulgular neticesinde bireylerin kendilerine karşı herhangi bir suç işlendiğinde affetme eğilimi göstermelerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı söylenebilir. kendini

kabul düzeyi yüksek olan kişiler, kendilerine karşı olumlu bir tutuma sahip olmakla beraber geçmiş yaşam hakkında olumlu düşünürler (Ryff, 1995, s. 101). Kendini kabul ve affetme arasındaki olumlu ilişkiyi ele aldığımızda, bireyin yaşadığı ihlalleri affetmesinin kendine karşı olumlu tutumunu ve geçmiş yaşamına dair olumlu düşüncelerini arttırdığı söylemek mümkündür. Çevrenin yönetimi konusunda ustalık ve yeterlilik duygusuna sahip olmayı ifade eden “*çevresel hakimiyet*” psikolojik iyi oluşun göstergelerindendir (Ryff, 1995, s. 101). Çevresel hakimiyete sahip bireylerin aynı zamanda affedici bireyler olduğu araştırmamızın diğer bir sonucu olarak ifade edilebilir. Son olarak affetme ile olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Affedici olmak olumlu ilişkilerin başlaması ve devam etmesi açısından önemlidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye önem veren bireylerin daha affedici olduğu söylenilebilir.

Psikolojik iyi oluş ve affetme ilişkisini ele alan çalışmaların sonuçları elde ettiğimiz bulgularla benzerlik göstermektedir. Şahin (2013, s. 60) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile affedicilik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Ayrıca aynı çalışmada affedicilik düzeyleri ile bireysel gelişim, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul alt boyutlarında olumlu yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Tura'nın (2019, s. 83) dindarlık, affetme ve psikolojik iyi oluş üzerine yapmış olduğu çalışmada affetme ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Zünbül (2019, s. 20) yaptığı araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve affetme faktörlerinin öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordadıklarını bulgulamıştır.

Ayrıca affetme ve hayat memnuniyeti ilişkisini gösteren çalışmalarda affetmenin hayat memnuniyetini arttırdığı bulgulanmıştır (Ayten ve Ferhan, 2016; Ayten ve Tura, 2019).

Elde ettiğimiz sonuçlara göre “*psikolojik iyi oluş ile affetme arasında pozitif bir ilişki vardır*” şeklinde belirlediğimiz hipotezimiz psikolojik iyi oluş genel ve çevresel hakimiyet, kendini kabul ve olumlu ilişkiler alt boyutlarında desteklenmiştir. Özerklik, hayatın amacı ve bireysel gelişim alt boyutlarında desteklenmemiştir.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma

Psikolojik iyi oluş boyutları ve dini başa çıkma boyutları arasındaki ilişkiler yapılan korelasyon analizleriyle değerlendirilecektir. Tablo 34'te korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 34'e göre psikolojik iyi oluş ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.214$, $p<.01$). Olumlu dini başa çıkma ile psikolojik iyi oluşun boyutları arasında pozitif yönde anlamlı en yüksek ilişki kendini kabul ($r=.233$, $p<.01$) boyutunda elde edilmiştir. Bu boyutu sırasıyla çevresel hakimiyet ($r=.194$, $p<.01$), olumlu ilişkiler ($r=.142$, $p<.01$) ve bireysel gelişim ($r=.117$, $p<.05$) takip etmektedir. Olumlu dini başa çıkma ile özerklik ve hayatın amacı boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($p>.05$).

Psikolojik iyi oluş ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulgulanmıştır ($p<.01$). Olumsuz dini başa çıkma ile psikolojik iyi oluşun boyutları arasında negatif yönde anlamlı en yüksek ilişki kendini kabul ($r=-.353$, $p<.01$) boyutunda gerçekleşmiştir. Bu boyutu sırasıyla olumlu ilişkiler ($r=-.316$, $p<.01$), çevresel hakimiyet ($r=-.265$, $p<.01$) ve hayatın amacı ($r=-.119$, $p<.05$) takip etmektedir. Olumsuz dini başa çıkma ile özerklik ve bireysel gelişim boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($p>.05$).

Tablo 34: Psikolojik İyi Oluş ve Dini Başa Çıkmaya İlişkin Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	Psikolojik İyi Oluş	Özerklik	Çevresel hakimiyet	Hayatın Amacı	Kendini Kabul	Olumlu İlişkiler	Bireysel Gelişim
Olumlu							
Dini Başa Çıkma	,214**	-,060	,194**	,090	,233**	,142**	,117*
Olumsuz							
Dini Başa Çıkma	-,338**	-,008	-,265**	-,119*	-,353**	-,316**	-,055

* $p<.05$ ** $p<.01$

Elde ettiğimiz sonuçlardan yola çıkarak, olumlu dini başa çıkma etkinliklerin başvuran katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yönelen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşamlarında sıkıntı yaratan durumlarla ve olaylarla karşılaşmaları durumunda Allah'a yönelme, problemlerin çözümü için dua ederek Allah'tan yardım isteme, daha az günah işlemeye çalışma, sadaka dağıtma, ibadetlere yönelme, hayra yorma gibi bir dizi olumlu dini başa çıkma etkinliklerine yönelebilmektedir (Ayten, 2012: 131). Bireyin sıkıntılı durumlarda olumlu dini başa çıkma etkinliklerini yerine getirmesinin psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu ve önemli bir katkısının olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte kişiler sıkıntılı ve stresli zamanlarda olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini de kullanabilmektedir. Bu durumda olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvuran kişilerde psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Yani bireylerin olumsuz dini başa çıkmaya başvurmaları psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde etkilemektedir.

Literatürde direkt olarak dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ilişkisini ele alan çalışmalar bulunmadığı için benzer konuların incelendiği çalışmaları değerlendirdik. Bunlardan biri olan Batan'ın (2016, s. 173) çalışmada bireylerin yaşam doyumları ile dini istikamet arayışı alt boyutu dışındaki tüm olumlu dini başa çıkma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, yaşam doyumu ile olumsuz dini başa çıkma arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkinin olmadığı görülmüştür. Rajabi, Saremi ve Bayazi (2012, s. 363) tarafından yapılan çalışmada mutluluk ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler, mutluluk ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayten (2012, s. 124) çalışmasının sonuçları dini başa çıkmanın hayra yorma boyutu ile hayat memnuniyeti arasında pozitif; manevi hoşnutsuzluk ve kişilerarası dini hoşnutsuzluk ile hayat memnuniyeti arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Ayten ve Karagöz (2021, s. 54) tarafından yapılan çalışmada hayat memnuniyeti ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif ilişkiler bulgulanmıştır.

Sonuç olarak *“psikolojik iyi oluş ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki; olumsuz dini başa çıkma arasında negatif bir ilişki vardır”* şeklinde kurduğumuz hipotez olumlu dini başa çıkma açısından özerklik ve hayatın amacı boyutları hariç

doğrulanmıştır; olumsuz dini başa çıkma açısından özerklik ve bireysel gelişim boyutları dışında doğrulanmıştır.

3.3.3. Affetme ve Dini Başa Çıkma

Affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkileri değerlendirmek için yapılan korelasyon katsayıları Tablo 35’de verilmiştir. Tablo 35’e göre affetme ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($r=,303$, $p<.01$). Affetme ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir ($r=-,181$, $p<.01$).

Tablo 35: Affetme ve Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları

Ölçek	Olumlu Dini Başa Çıkma	Olumsuz Dini Başa Çıkma
Affetme	,303**	-,181**

** $p<.01$

Allah’tan af dileme, öfke ve kızgınlığın azalması için Allah’tan af dileme gibi etkinliklerin de içinde bulunduğu olumlu dini başa çıkma arttıkça bireylerde affetme eğilimleri de artmaktadır. Sıkıntılı ve stres yaratan durumlarla başa çıkmada olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvuran kişilerde affedicilik eğiliminin yüksek olduğu, olumsuz dini başa çıkmaya yönelen kişilerde ise affedicilik eğiliminin düşük olduğu söylenilebilir.

Bireyler haksız yere kendisini inciten, kendisine yönelik suç işleyen kişilere karşı affetme sürecine girdiklerinde hem öfke, intikam gibi olumsuz duygulardan vazgeçmekte hem de suç işleyen kişiye yönelik sevgi, şefkat ve merhamet gibi pozitif duygular beslemektedir. İşte bu süreç gerçekleşirken olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurmak bireyin affediciliğine olumlu destek sağlar şeklinde yorumlanabilir.

Aynı zamanda din ile ilişkilendirilen, bireyde olumlu bir süreci ve dönüşümü sağlayan affetmenin olumlu dini başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili olması affetme sürecini hızlandırabilir. Bununla birlikte olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurmak ise bireyin affediciliğini olumsuz yönde etkilemesi kaçınılmaz olabilir.

Literatürde yer alan bir çalışmada psikolojik danışma deneyimi yaşayan bireylerde dini başa çıkma tarzının affedicilik düzeyini manidar bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016, s. 180).

Mevcut çalışmalarda affetme ve dini başa çıkma ilişkisinden ziyade affetme ile dindarlık ve dini yönelim ilişkisi ele alınmıştır (Uysal, 2015; Şentepe, 2016; Ayten ve Tura, 2017; Tura, 2019; Gündüz, 2014). Şentepe (2016, s. 171) çalışmasının bulguları dindarlık düzeyi ve dinsel eğilim ile kendini affetme boyutu hariç affetmenin tüm boyutları arasında anlamlı ve olumlu ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Elde ettiğimiz bulgulara göre “*affetme ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki, olumsuz dini başa çıkma arasında negatif bir ilişki vardır*” şeklindeki hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Tablo 36: Bütün Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Psikolojik İyi Oluş	1	,432**	,638**	,420**	,645**	,634**	,605**	,157**	,214**	-,338**
2. Özerklik		1	,136**	,057	,123*	,021	,167**	-,069	-,060	-,008
3. Çevresel Hakimiyet			1	,054	,461**	,301**	,218**	,138**	,194**	-,265**
4. Hayatın Amacı				1	-,013	,143**	,190**	-,051	,090	-,119*
5. Kendini Kabul					1	,334**	,256**	,232**	,233**	-,353**

6. Olumlu İlişkiler	1	,252**	,212**	,142**	-,316**
7. Bireysel Gelişim	1	,045	,117*	-,055	
8. Affetme		1	,303**	-,181**	
9. Olumlu Dini Başa Çıkma			1	-,211**	
10. Olumsuz Dini Başa Çıkma				1	

Tablo 37: Psikolojik İyi Oluş, Affetme ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model				
Aşama	R	ΔR2	F	p
1	,338	,115	49,424	,000
2	,369	,136	29,953	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	B	t	p
1	Olumsuz dini başa çıkma	-,338	-25,763	,000
2	Olumsuz dini başa çıkma	-,307	-6,300	,000

	Olumlu dini başa çıkma	,149	3,065	,002
Bağımlı Değişken: Psikolojik iyi oluş				
Bağımsız Değişkenler: Affedicilik, olumlu dini başa çıkma, olumsuz dini başa çıkma				

Araştırmamızda ele aldığımız psikolojik iyi oluş ile affedicilik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkilerdir. Bu amaçla yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini; affedicilik ve dini başa çıkma boyutlarından hangisi ya da hangilerinin ne düzeyde açıkladığını incelemek üzere aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 37’de katılımcıların psikolojik iyi oluşlarını açıklayan anlamlı iki modelin kurulduğu görülüyor. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini en iyi yordayan değişken olan olumsuz dini başa çıkma değişkeninin, Model 1 olarak adlandırılan eşitliğe dayalı olarak tek başına öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişimin % 11,5’ünü açıklamaktadır ve olumsuz dini başa çıkma ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki söz konusudur ($p<.001$). Diğer bir ifadeyle bireylerin olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanmaları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Bireylerin olumsuz dini başa çıkma ve olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma düzeyleri (Model 2) birlikte bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki değişimin % 13,6’sını açıkladığı görülmektedir. Model 2’de eşitliğe giren olumlu dini başa çıkmanın, psikolojik iyi oluşun açıklanmasına % 2’lik bir katkı yaptığı görülmektedir. Bağımsız değişkenlerden biri olan affedicilik ise modele dahil olmamıştır.

SONUÇ

Psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi konu edinen bu çalışmada, yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine affedicilik düzeylerinin ve dini başa çıkma tarzlarının etkisi olup olmadığı, psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasında ne gibi ilişkiler olduğu incelenmiştir. Bu amaçla alan araştırması olarak hazırlanan çalışma, tesadüfi olarak belirlenen yaşları 18-66 arasında değişen 384 yetişkin bireyden oluşan bir örneklem üzerinde incelenmiştir. Araştırmanın amacına ve problemlerine uygun bir şekilde hazırlanan anket formu Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik kurulundan gerekli izin alındıktan sonra Google Forms aracılığıyla Ekim 2020 tarihinde örneklem üzerinde uygulanmıştır. Çalışma giriş ve üç bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde araştırmanın konusu, amacı, önemi, hipotezleri ve sınırlılıkları yer almaktadır. Kuramsal çerçeveden oluşan birinci bölümde psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma kavramları açıklanmıştır. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi, araştırma modeli, araştırmaya katılanlar ve nitelikleri ve veri toplama araçları hakkında bilgiler verilmiştir. Üçüncü bölümde ise anketlerden elde edilen bulgular hareketle yapılan analizlere ve yorumlarına yer verilmiştir.

Araştırmada ilk olarak örneklemin psikolojik iyi oluş, affetme düzeyleri ve dini başa çıkma tutumlarına ait genel profil tespit edilmiştir. Daha sonra katılımcıların sosyo-demografik (cinsiyet, yaş, sosyal çevre, gelir durumu, medeni durum ve eğitim durumu) özellikleri ve öznel dindarlık algısı ile psikolojik iyi oluş, affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişki ele alınmıştır. Son olarak psikolojik iyi oluş affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişki ve etkileşim ele alınmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Genel Profil

Örneklemin psikolojik iyi oluş düzeyleri ortalamanın üstündedir. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında ise katılımcılar *bireysel gelişim* boyutunda en yüksek ortalamaya sahipken, bunu sırasıyla *olumlu ilişkiler*, *hayatın amacı*, *özerklik*, *çevresel hakimiyet* ve *kendini kabul* takip etmektedir. Katılımcıların psikolojik iyi oluşun hem genel ortalama puanı ve hem de alt boyutlarının puanı ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir. Affedicilik açısından alınan ortalama puanlara göre katılımcıların orta düzeyde affedici oldukları görülmektedir. Katılımcıların dini başa çıkmanın olumlu dini başa çıkma boyutundan aldıkları puanlar olumsuz dini başa çıkma boyutundan daha yüksektir.

Katılımcıların dini başa çıkma tarzı olarak olumlu dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları görülmektedir.

Cinsiyet

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş genelinde kadınlar ile erkeklerin aldığı ortalama puanlar eşittir ve anlamlı farklılık elde edilememiştir. Psikolojik iyi oluşun özerklik boyutunda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılık elde edilirken; diğer boyutlarda cinsiyet açısından anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Affedicilik ölçeğinden kadınların aldıkları ortalama puanlar erkeklerin aldıkları ortalama puanlardan fazladır ancak aralarındaki fark anlamlı düzeyde değildir. Dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz dini başa çıkma boyutlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ortalama puanlara göre kadınlar ve erkeklerin olumlu veya olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimlerinin benzer olduğu görülmektedir.

Yaş

Yaş ile göre psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık elde edilememiştir. Ancak psikolojik iyi oluşun özerklik boyutu hariç diğer tüm boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çevresel hakimiyet boyutunda 22-35 ile 17-21 yaş arasında 22-35 yaş grubundakiler lehine, 35-66 ile 17-21 yaş arasında 35-66 yaş grubundakiler lehine anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Hayatın amacı boyutunda 17-21 ile 36-66 yaş grupları arasında 17-21 yaş grubundaki bireylerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 17-21 yaş grubundaki kişilerin hayata amaç veren inançlara tutunmaları ve yaşamdaki hedeflere yönelmelerinin diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. Kendini kabul boyutunda 17-21 yaş grupları ile 22-35 ve 36-66 yaş grupları arasında ve 22-35 ve 36-66 yaş grupları lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir. Buna göre yaş ilerledikçe bireylerin kendini kabul düzeyleri artmaktadır. Olumlu ilişkiler boyutunda en yüksek ortalamaya 36-66 yaş grubu sahiptir, 17-21 ile 36-66 yaş grupları arasında ve 36-66 yaş grubundaki bireyler lehine anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Buna göre 36-66 yaş grubundaki bireylerin 17-21 yaş grubundaki bireylere oranla diğerleriyle olumlu ilişkilere daha fazla değer verdikleri söylenebilir. Bireysel gelişim boyutunda 22-35 yaş grubu en yüksek ortalamayı almıştır ve 22-35 ile 36-66 yaş grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Bu sonuca göre, 22-

35 yaş grubundaki kişilerin 36-66 yaş grubundakilere göre bireysel gelişime daha fazla önem verdikleri, yaş ilerledikçe bireysel gelişimin azaldığı söylenebilir. Yaşa göre affedicilik düzeylerinde anlamlı farklılık bulgulanmıştır. 17-21 yaş grubundaki bireylerin diğer gruplara göre affedicilik düzeylerinin daha düşük olduğu; yaş ilerledikçe bireylerin yapılan hatalara ve inciten davranışlara rağmen insanları affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaş arttıkça insanlar daha affedici olabilmektedir. Bireylerin yaşa göre dini başa çıkmanın olumlu dini başa çıkma boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. 22-35 yaş grubundakiler 17-21 yaş grubundakilere göre, 36-66 yaş grubundakiler 17-21 yaş grubundakilere göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha çok kullanmaktadır. Bu bulgulardan yola çıkarak yaş ilerledikçe bireyler yaşamlarında karşılaştıkları problemler karşısında olumlu dini başa çıkma etkinliklerine daha fazla başvurdukları söylenebilir. Yaş ile olumsuz dini başa çıkma boyutu arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Sosyal Çevre

Hayatlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevreye göre katılımcıların psikolojik iyi oluş ve alt boyutları olan özerklik, çevresel hakimiyet, hayatın amacı, kendini kabul, olumlu ilişkiler, bireysel gelişimde anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine hayatlarının çoğunu geçirdiği sosyal çevrenin belirleyici bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Affetme ölçeğinde hayatlarının çoğunu kırsal çevrede geçirenlerin kentsel çevredekilere göre aldığı ortalama puanlar daha yüksek olmakla birlikte, aralarında anlamlı ilişkiler bulgulanmamıştır. Dini başa çıkmanın hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma boyutlarında hayatının büyük bölümünü kırsal çevrede geçirenlerin kentsel çevrede geçirenlere göre aldığı ortalama puanlar daha yüksektir. Ancak aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hayatının büyük bölümünü geçirdiği sosyal çevrenin bireylerin sıkıntılı zamanlarda başvurduğu dini başa çıkma tarzına bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Gelir Durumu

Gelir durumu ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Orta gelir durumuna sahip olanların düşük gelir gelir durumuna sahip olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir. İyi gelir durumuna sahip olanların düşük gelir durumuna sahip olanlara psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir. Gelir durumu arttıkça

psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Gelir durumu ile çevresel hakimiyet, olumlu ilişkiler, kendini kabul ve hayatın amacı boyutunda anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Buna göre, orta gelir durumuna sahip olan grup gelir durumu düşük olana göre, gelir durumu iyi olan grup gelir durumu düşük olana göre çevresel hakimiyet ve olumlu ilişkiler düzeyi daha yüksektir. Kendini kabul boyutunda, gelir durumu iyi olan grubun orta ve düşük olan gruba göre, gelir durumu orta olanın düşük gruba göre kendini kabul düzeyinin daha yüksektir. Yani gelir durumunun kişilerin kendini kabul düzeyine önemli bir etkisi bulunup, bireyin gelir durumu yükseldikçe kendini kabul düzeyinin arttığı görülmektedir. Hayatın amacı boyutunda, gelir durumu düşük olan grubun orta ve iyi olan gruba göre aldığı ortalama puanlar anlamlı düzeyde yüksektir. Psikolojik iyi oluşun özerklik ve bireysel gelişim alt boyutlarında ise gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Affetme ölçeğinde en yüksek ortalamayı gelir durumu iyi olan katılımcılar almış olup; gelir durumu açısından gruplar arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Gelir durumu orta olan grubun gelir durumu düşük olan gruba göre; gelir durumu iyi olan grubun da gelir durumu düşük olan gruba göre affetme düzeyi daha fazladır. Buna göre gelir durumu yükseldikçe affetme düzeyi artmaktadır. Gelir durumu ile dini başa çıkmanın olumlu dini başa çıkma boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir durumu orta olan grubun gelir durumu düşük olan gruba göre; gelir durumu iyi olan grubun da gelir durumu düşük olan gruba göre daha fazla olumlu dini başa çıkmaya başvurmaktadır. Gelir durumu ile olumsuz dini başa çıkma boyutu arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Gelir durumu düşük olan grup orta ve iyi olan gruba göre olumsuz dini başa çıkma tarzlarına daha fazla başvurmaktadır. Bu bulgular gelir durumu arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurmanın arttığını, gelir durumu azaldıkça olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinin kullanımının arttığını göstermektedir.

Medeni Durum

Medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş toplam ve özerklik boyutunda evli olan grubun aldığı ortalama puanlar bekarlara göre daha fazla olduğu görülmektedir, ancak aralarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Çevresel hakimiyet, kendini kabul ve olumlu ilişkiler boyutlarında evli olan grubun aldığı ortalamalar bekar olan gruba göre daha fazladır ve aralarındaki farklılık anlamlı düzeydedir. Dolayısıyla evli bireyler bekar bireylere göre çevresel hakimiyet, kendini kabul ve olumlu ilişkilere daha

çok değer vermektedir. Hayatın amacı ve bireysel gelişim bekar olan grubun aldığı ortalama puanlar evli olan gruba göre daha yüksektir ve aralarında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yani bekar bireyler evlilere göre hayatın amacı ve bireysel gelişime daha fazla önem gösterdiği söylenebilir. Medeni durum ile affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Evli bireylerin bekarlara göre affetme düzeyinin yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuca göre evliler bekarlara göre daha fazla affedicidirler. Dini başa çıkmanın olumlu dini başa çıkma boyutunda evli bireyler daha yüksek ortalamaya sahipken, olumsuz dini başa çıkmada bekar bireyler daha yüksek ortalamaya sahiptir. İki boyutta da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmada evli bireyler olumlu dini başa çıkma etkinliklerine yönelirken, bekarlar olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanmaktadırlar.

Eğitim Durumu

Eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamı farklılık tespit edilmiştir ve en yüksek ortalama yüksek lisans veya doktora eğitimi almış olanlara aittir. Daha sonra sırasıyla yüksek okul veya üniversite, lise ve dengi ve ilkokul veya ortaokul gelmektedir. Buna göre, eğitim durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Yüksek lisans veya doktora eğitimi almış olanların ilkokul veya ortaokul eğitimi almış olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyi daha yüksektir. Psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında eğitim durumu açısından anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Hayatın amacı, olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutları ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hayatın amacı boyutunda lise ve dengi eğitim almış olanlar ilkokul veya ortaokul eğitimi alanlara göre aldığı puanlar anlamlı düzeyde yüksektir. Olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında en yüksek ortalamaya yüksek lisans veya doktora eğitimi almış olanların diğer gruplara göre olumlu ilişkilere daha fazla değer verdiği söylenebilir. Ayrıca yüksek lisans veya doktora eğitimi almış olanlar ilkokul veya ortaokul eğitimi almış olanlara göre, yüksek okul veya üniversite mezunu olanlar ilkokul veya ortaokul eğitimi almış olanlara göre bireysel gelişim puanları anlamlı düzeyde yüksektir. Eğitim seviyesi arttıkça bireysel gelişimin ve olumlu ilişkilerin daha önemli görüldüğü söylenebilir. Affetme ölçeğinde en yüksek ortalama puanı ilkokul veya ortaokul eğitimine sahip olanlar almıştır. Ancak eğitim durumuna göre affetme

düzeyinde anlamlı ilişki elde edilememiştir. Dini başa çıkmanın olumlu dini başa çıkma boyutu ile eğitim durumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Buna göre ilkokul veya ortaokul ile yüksekokul ve üniversite grupları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, ilkokul veya ortaokul eğitimi alanlar yüksek okul veya üniversite eğitimi alanlara göre daha fazla olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurmaktadır. Olumsuz dini başa çıkmada en yüksek ortalama puan yüksek okul veya üniversite eğitimi almış olanlara aittir. Ancak gruplar arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır.

Öznel Dindarlık Algısı

Öznel dindarlık algısına göre örneklemin 19'u dindar değilim, 68'i biraz dindarım, 247'si dindarım, 50'si oldukça dindarım olarak kendisini tanımlamıştır. Katılımcıların öznel dindarlık algısına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Öznel dindarlık algısı oldukça dindarım olanların dindar değilim olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyi daha yüksektir. Buna göre öznel dindarlık algısı yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı söylenebilir. Öznel dindarlık algısına göre psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet, kendini kabul ve olumlu ilişkiler boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, çevresel hakimiyet boyutundan aldığı puanlar oldukça dindarım algısına sahip olanlar dindar değilim algısına sahip olanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Kendini kabul boyutunda alınan puanlar oldukça dindarım algısına sahip olanlar dindar değilim ve biraz dindarım algısına sahip olanlara göre; dindarım algısına sahip olanlar da biraz dindarım algısına sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Olumlu ilişkiler boyutunda alınan puanların dindarım algısına sahip olanlar dindar değilim algısına sahip olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Genel olarak bakıldığında dindarlık algısının artmasının psikolojik iyi oluş ve çevresel hakimiyet, kendini kabul ve olumlu ilişkiler boyutlarına olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Özerklik, hayatın amacı, bireysel gelişim boyutları öznel dindarlık algısı açısından ortalamalar bazında farklılıklar tespit edilse de gruplar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Affetme ile öznel dindarlık algısı arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Oldukça dindarım algısına sahip olanlar dindar değilim, biraz dindarım ve dindarım algısına sahip olanlara göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani bireylerde öznel dindarlık algısı yükseldikçe affetme düzeyi

artmakta ve daha fazla affedici olmaktadır. Dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz dini başa çıkma boyutlarında öznel dindarlık algısına göre anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kişilerin öznel dindarlık algısı ve düzeyi arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimi artarken, öznel dindarlık algısı ve düzeyi azaldıkça olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimi artmaktadır.

İlişkiler

Psikolojik iyi oluş ve affetme arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Affetme ile psikolojik iyi oluşun diğer boyutları arasındaki en yüksek ilişki kendini kabul boyutunda iken, bunu sırasıyla olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet boyutları takip etmektedir. Psikolojik iyi oluş, kendini kabul, çevresel hakimiyet ve olumlu ilişkiler düzeyi yüksek olan bireylerin affedicilik düzeyleri de yüksektir. Affetme ile psikolojik iyi oluşun özerklik, hayatın amacı ve bireysel gelişim boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç *“psikolojik iyi oluş ile affetme arasında pozitif bir ilişki vardır”* şeklindeki hipotezin desteklendiğini göstermiştir.

Psikolojik iyi oluş ve dini başa çıkma arasında manidar ilişkiler bulgulanmıştır. Psikolojik iyi oluş ve çevresel hakimiyet, kendini kabul, olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutları ile olumlu dini başa çıkma arasında olumlu yönde manidar ilişkiler elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve kendini kabul, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve hayatın amacı boyutları ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde ettiğimiz sonuçlardan hareketle olumlu dini başa çıkma etkinliklerin başvuran bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yönelen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Olumlu dini başa çıkma ile özerklik ve hayatın amacı boyutları arasında, olumsuz dini başa çıkma ile özerklik ve bireysel gelişim boyutlarında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Sonuç itibarıyla *“psikolojik iyi oluş ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki; olumsuz dini başa çıkma arasında negatif bir ilişki vardır”* şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

Affetme ile dini başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Affedicilik düzeyi yüksek olan bireyler olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanırken, affedicilik düzeyi düşük olan bireyler olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanabilmektedir.

Elde edilen sonuca göre “*affetme ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif bir ilişki, olumsuz dini başa çıkma arasında negatif bir ilişki vardır*” hipotezi doğrulanmıştır.

Bütün bu sonuçlardan yola çıkarak psikolojik iyi oluş-affetme, psikolojik iyi oluş-olumlu dini başa çıkma ve affetme ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler; psikolojik iyi oluş-olumsuz dini başa çıkma ve affetme-olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre “*affetme ve dini başa çıkma bireyin psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu katkıda bulunur*” şeklindeki temel hipotezimiz doğrulanmıştır.

Öneriler

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlardan yola çıkarak yapılacak araştırmalar için şu önerilerde bulunmak mümkündür.

Araştırmamızda psikolojik iyi oluşun affetme ve dini başa çıkma ile ilişkisi ele alınmıştır. Farklı örneklemeler üzerinde öznel iyi oluşun affetme ve dini başa çıkma ile ilişkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Affetmenin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme gibi diğer boyutlarında psikolojik iyi oluş ve dini başa çıkma ile ilişkisini gösteren araştırmalar önerilebilir.

Farklı yaş grupları üzerinde psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, dini başa çıkma ve çeşitli erdemlerin ilişki incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2020). Türkiye’de yapılan ‘dini başa çıkma’ konulu araştırmalar hakkında bir değerlendirme. *Eskiyeni*, 40, 407-429.
- Ai, A. L., Peterson, C. ve Huang, B. (2003). The effect of religious-spiritual coping on positive attitudes of adult Muslim refugees from Kosovo and Bosnia. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 13(1), 29-47.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışci terapi odakli grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde dini başa çıkma yöntemi olarak dua* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz -duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya sığınmak dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme dönüş psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. ve Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness, and life satisfaction: An empirical study on Turkish and Jordanian university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(1), 79-84.

- Ayten, A. ve Gashi, F. (2012). Affetme ve hayat memnuniyeti üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 11-36.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K. ve Öztürk, E. E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, A. ve Karagöz, S. (2021). Religiosity, spirituality, forgiveness, religious coping as predictors of life satisfaction and generalized anxiety: A quantitative study on Turkish Muslim university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), 47-58.
- Ayten, A. ve Sağır, Z. (2014). Dindarlık, dini başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 5-18.
- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık hayat memnuniyetini nasıl destekler?. *İslami İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2017). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bangizer, S., Van Uden, M. ve Janssen, J. (2008). Praying and coping: The relation between varieties of praying and religious coping styles. *Mental Health, Religious & Culture*, 11(1), 101-118.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batan, S. N. ve Ayten, A. (2015). Dini başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). *The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness*. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (s. 79-104) içinde. London: Templeton Foundation Press.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Adline Publishing.

- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyobilişsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Cafaro, A. M. ve Exline, J. J. (2003). Correlates of self-forgiveness after offending god, Poster presented at the first Annual Mid-winter Research Conference on Religion and Spirituality.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Comte-Sponville, A. (2004). *Büyük Erdemler Risalesi*. (I. Ergüden, Çev.), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Çağrı, M. (1988). Af. TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/af#1-ahlak> (02.05.2021).
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, M. B. (2020). *İşsizlik, Stres Ve Dini Başa çıkma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N. ve Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: a meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233-241.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Randy, J. L. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302

- Dılmaç, B., Ekşi, F. ve Şimşir, Z. (2016). *Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi*. A. Ayten, M. Koç, ve N. Tınaz (Ed.), Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (s. 169-186) içinde. İstanbul: Dem Yayınları.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık Sabır Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Ekşi, H. (2001). *Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Emmons, R. A. ve Paloutzian, R. F. (2001). Din Psikolojisi. (A. Ayten, Çev.), *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 105-124.
- Enright, R. D. (1991). The moral development of forgiveness. *Handbook of Moral Behavior and Development*, 1, 123-152.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. ve Colye, C. (1998). *Researching the progressmodel of forgiveness within psychological interventions*. E. L. Worthington Jr. (Ed.), Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives (s. 139-161) içinde. London: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam olayları ve dini başa çıkma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Exline, J. J. ve Martin, A. (2005). *Anger toward god: A new frontier in forgiveness research*. E. L. Worthington Jr. (Ed.), Handbook of Forgiveness (s. 73-88) içinde. New York: Brunner-Routledge.
- Exline, J. J. ve Rose, E. (2013). Dini ve Manevi Uğraşlar (M. Altınlı Macic, Çev.). R. F. Paoutzian ve C. L. Park (Ed.), Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları (s. 67-96.) içinde. Ankara: Phoenix.

- Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Fehr, R., Gelfand, M. J. ve Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23(4), 629-633.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M. ve Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: Age and gender matters. *Journal of Adult Development*, 18(4), 192-203.
- Girard, M. ve Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Göcen, G. (2014). *Şükür pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Gülyüksel Akdağ, F. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.

- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.
- Hoyt, W. T. ve McCullough, M. E. (2005). *Issues in the multimodal measurement of forgiveness*. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (s. 109-123) içinde. New York: Brunner-Routledge.
- Hökelekli, H. (2013). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 2(8), 221-229.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1423-1433.
- Karslı, N. (2019). Psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi: Trabzon İlahiyat örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (15), 173-205.
- Kaya, F. (2014). *Zihinsel engelli çocuklara sahip ailelerde problem çözme ve dini başa çıkma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kilit, N. N. (2019). *Kader Algısı-Psikolojik İyi Oluş İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Koç, M. (2009). Dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile dini başa çıkma arasındaki ilişki: Ergenler üzerine ampirik bir araştırma. *Bilimname* 16(1), 140-182
- Köse, A. ve Ayten, A. (2013). *Din psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Köylü, M. (2010). Ruh ve beden sağlığı ile din ilişkisi üzerine yapılan araştırmaların bir değerlendirmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28, 5-36.
- Krause, N. ve Ellison (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93.
- Kula, N. (2002). Deprem Ve Dini Başa çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lewis, J. L. (2005). Forgiveness and psychotherapy: The prepersonal, the personal, and the transpersonal. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2), 124-142.
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Mahoney, A., Rye, M. S., ve Pargament, K. I. (2005). *When the sacred is violated: Desecration as a unique challenge to forgiveness*. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (s. 57-72) içinde. New York: Brunner-Routledge.
- Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37(1), 89-103.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 194-197.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Lindsey, R. (2013). Din ve Affedicilik (A. Ayten, Çev.). R. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* (s. 211-240) içinde. Ankara: Phoenix Yayınları.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. ve Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. V. (2002). *The psychology of forgiveness*. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 446-455) içinde. New York: Oxford University Press.

- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L. ve McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Mullet, E. ve Girard, M. (2000). *Developmental and cognitive points of view on forgiveness*. M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 111-132) içinde. New York: Guilford.
- Mullet, E., Neto, F. ve Riviere, S. (2005). *Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness*. E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (s. 159-181) içinde. New York: Brunner-Routledge.
- Myers, J. E. ve Diener, E. (1995). Who is happy?, *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.
- Myers, J. E., Sweney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251-266.
- O. Harrison, M., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G. ve Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International review of psychiatry*, 13(2), 86-93.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (Sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Özgen, G. (2014). *Üsküdar bölgesinde görev yapan öğretmenlerin mizah tarzları ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2003). “Tanrım bana yardım et” Din psikolojisi açısından başa çıkmanın teorik çatısına doğru. (A. Albayrak, Çev.), *Tabula Rasa*, 9, 207-238.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve tatlı: Dindarlığın bedelleri ve faydaları üzerine bir değerlendirme. (A. U. Mehmedoğlu, Çev.), *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 279-313.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitisma, K., ve Warren, R. (1990). God help me:(I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American journal of community psychology*, 18(6), 793-824.

- Pargament, K.I., Feuille, M. ve Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2, 51-76.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J. ve Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the scientific study of religion*, 90-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G. ve Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of clinical psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, K.I. ve Rye, M.S. (1998). *Forgiveness as a method of religious coping*. E. L. Worthington, Jr. (Ed.), Dimensions of forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives (s. 59-78) içinde. PA: Templeton Foundation Press, Philadelphia.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G. ve Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the scientific study of religion*, 40(3), 497-513.
- Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., Butter, E. M., Zerowin, J. ve Stanik, P. (1998). Red flags and religious coping: Identifying some religious warning signs among people in crisis. *Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 77-89.
- Pieper, J. Z. T. (2004). Religious coping in highly religious psychiatric inpatients. *Mental Health, Religion & Culture*, 7(4), 349-363.
- Rajabi, M., Saremi, A. A. ve M. H. Bayazi. (2012). The relationship between religious coping patterns, mental health and happiness. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*. 8(32), 363-371.
- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, 9(2), 174-177.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Rye, M. S. ve Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58 (4), 419-441.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.

- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sandage, S. J. ve Crabtree, S. (2012). Spiritual pathology and religious coping as predictors of forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(7), 689-707.
- Sarıçam, H. ve Akin, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (19), 37-46.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analiz çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 3-9) içinde. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Strelan, P., Acton, C. ve Patrick, K. (2009). Disappointment with god and well-being: The mediating influence of relationship quality and dispositional forgiveness. *Counseling and Values*, 53(3), 202-213.
- Spilka, B., Shaver, P. ve Kirkpatrick, L. A. (1985). A general attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the scientific study of religion*, 1-20.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şentepe, A. (2009). *Yaşlılık döneminde temel problemler ve dini başa çıkma* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Tangney, J. P., Boone, A. L. ve Dearing, R. (2005). *Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings*. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 143-158) içinde. New York: Brunner-Routledge.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama : İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Topuz, İ. (2003). *Dini Gelişim Seviyeleriyle Dini Başa çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Toussaint, L. ve Williams, D. R. (2008). National survey results for protestant, catholic, and nonreligious experiences of seeking forgiveness and of forgiveness of self, of others and by god. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2), 120-130.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of adult development*, 8(4), 249-257.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E. ve Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(37), 183-215.
- Uygur, A. E. (2016). *Değerler sisteminin (dini başa çıkma, affedicilik ve emmons şükür ölçekleri açısından) anksiyete duyarlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi: Metakognisyonların aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dini yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, (48), 35-56.

- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Watts, F. (2004). *Relating the psychology and theology of forgiveness*. F. Watts ve L. Gulliford (Ed.) *Forgiveness in Context Theology and Psychology in Creative Dialogue* (s. 1-11) içinde. UK: T&T Clark International.
- Witmer, J. M. ve Sweney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71, 140-148.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.
- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and clinical psychology*, 18(4), 385-418.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P. ve Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.
- Yavuz, K. (2013). *Günümüzde İnancın Psikolojisi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları.
- Zünbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcılarının belirlenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

EKLER

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu çalışma Din Psikolojisi alanında yapmakta olduğumuz araştırmada önemli bir veri kaynağıdır. Bu nedenle araştırmadan elde edilecek sonuçların güvenilir olması, size verilen soru listesini samimi bir şekilde yanıtlamanıza bağlıdır. Bireysel bir değerlendirme yapılmayacağı için isminizi belirtmeniz gerekli değildir. Vereceğiniz bilgiler gizli kalacaktır. Lütfen hiçbir soruyu eksik bırakmayınız.

Araştırmamıza gösterdiğiniz ilgi ve katkı için teşekkür ederiz.

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Din Psikolojisi Bilim Dalı

Hilal İŞCAN

Kişisel Bilgi Formu

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3) Medeni Durumunuz: Bekar () Evli () Boşanmış () Dul ()

4) Hayatınızın büyük bölümünün geçtiği çevre: Büyükşehir () İl () İlçe () Köy-Kasaba ()

5) Gelir Algınız: Çok düşük () Düşük () Orta () İyi () Çok iyi ()

6) Eğitim Durumunuz:

İlkokul () Ortaokul () Lise ve dengi () Y.okul/Üniversite () Yüksek lisans/Doktora ()

7) Kendinizi dinî yönden nasıl görüyorsunuz? Yalnızca bir rakam işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5

Allah İnancım Dindar Biraz Dindarım Oldukça

Yok değilim dindarım Dindarım

8) Son altı ay içerisinde sizi ve yakın çevrenizi zor durumda bırakan, üzen hangi problemlerle karşılaştınız.

() 1. Bir yakınınız ve tanıdığınızın ölümü () 5. Doğal afetlere maruz kalma (deprem, sel, yangın vb.)

() 2. Ailede ekonomik sıkıntı () 6. Herhangi bir kaza (trafik, iş kazası vb.)

() 3. Aile içi sorunlar () 7. Diğer (Lütfen yazınız.....)

() 4. Sağlık sorunu ve sakatlanma () 8. Herhangi bir problem ile karşılaşmadım.

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim. (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Kararsızım (4) Bana Uygun (5) Bana Çok Uygun anlamına gelmektedir.		Bana Hiç Uygun Değil (1)	Bana Uygun Değil (2)	Kararsızım (3)	Bana Uygun (4)	Bana Çok Uygun (5)
1) Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.		1	2	3	4	5
2) İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.		1	2	3	4	5
3) Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarımla.		1	2	3	4	5
4) Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.		1	2	3	4	5
5) Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar.		1	2	3	4	5
6) Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi baş ederim.		1	2	3	4	5
7) Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem.		1	2	3	4	5
8) Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.		1	2	3	4	5
9) Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim.		1	2	3	4	5
10) Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme şekline memnuniyet duyarım.		1	2	3	4	5
11) Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.		1	2	3	4	5
12) Birçok bakımdan, hayatta başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.		1	2	3	4	5
13) Yakın ilişkileri sürdürmek benim için zor olagelmıştır.		1	2	3	4	5
14) İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.		1	2	3	4	5
15) İnsanlar benim verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri olduğumu söyleyeceklerdir.		1	2	3	4	5
16) Bence insanın kendisiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.		1	2	3	4	5
17) Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme süreci olagelmıştır.		1	2	3	4	5
18) Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.		1	2	3	4	5

AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda birtakım ifadeler yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her sorunun karşısında bulunan; **(1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum** seçeneklerinden birini işaretleyiniz. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından dolayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Gündelik hayatta veya olağan dışı durumlarda maruz kaldığınız “sıkıntılı zamanlar” karşısında, aşağıda sıralanan dini etkinliklere “ne sıklıkta” başvurduğunuzu belirtiniz. Lütfen doğru ya da yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her sorunun karşısında yer alan (1)Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Çoğu Zaman ve (5) Her Zaman seçeneklerinden birini işaretleyiniz. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder, katkılarınız için teşekkür ederim.	Hiçbir Zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Çoğu Zaman (4)	Her Zaman (5)
1. Günahlarım için tevbe ederim.	1	2	3	4	5
2. Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah’tan af dilerim.	1	2	3	4	5
3. Öfkemin ve kızgınlığımın azalması için Allah’tan yardım isterim.	1	2	3	4	5
4. Daha az günah işlemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Allah’a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Allah’ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.	1	2	3	4	5
7. Allah’ın her an benimle olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
8. İbadetlere yönelirim.	1	2	3	4	5
9. Mevlâ neylerse güzel eyler derim.	1	2	3	4	5
10. Sabrın sonu selamettir derim.	1	2	3	4	5
11. Başıma gelenleri Allah’ın bir imtihanı olarak görürüm.	1	2	3	4	5
12. Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
13. Başıma gelenlerin beni manevi olarak olgunlaştıracığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Din adamlarından uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
15. Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum	1	2	3	4	5
16. Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Her şeyi düzeltmesi için Allah’a yalvarırım	1	2	3	4	5
18. Allah’tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele ederim.	1	2	3	4	5
19. Sorunlarımı halletmesi için Allah’a dua ederim.	1	2	3	4	5
20. Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana dua etmelerini isterim.	1	2	3	4	5
21. Din görevlileriyle konuşurum.	1	2	3	4	5
22. Hayatımın büyük manevî bir gücün parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Sadaka dağıtırım.	1	2	3	4	5
24. Gittiğim yolun yanlış olduğunu düşünerek yeni bir yol arayışına girerim.	1	2	3	4	5
25. Dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenleri Allah kimseye vermesin derim.	1	2	3	4	5
27. Allah’ın beni sevip sevmediğini sorgularım.	1	2	3	4	5
28. Allah’ın beni terk ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Dualarımı kabul etmediği için Allah’a kızarım.	1	2	3	4	5
30. Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
31. Allah’ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Başıma gelenlerden sonra Allah’ın bana yeni bir fırsat vermesini dilerim.	1	2	3	4	5
33. Allah’ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Hilal İŞCAN, 2013 yılında Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu ve aynı yıl İzmit Yunus Emre Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde İHL Meslek Dersleri Öğretmeni olarak göreve başladı. 2017 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri anabilim dalında yüksek lisans programına başladı. Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU danışmanlığında “Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa çıkma İlişkisi” isimli tez çalışmasını tamamladı. Hali hazırda İHL Meslek Dersleri öğretmenliği görevini Kocaeli Kartepe Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde sürdürmektedir.

