

Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma

Necmi Karslı | <https://orcid.org/0000-0002-2975-9307> | necmikarsli@trabzon.edu.tr

Trabzon Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi, Trabzon, Türkiye

ROR ID: <https://ror.org/004mmwq306>

Öz

Bu çalışma, modern toplumların karşılaştığı temel sorunlardan birisi olan kontrol edilmemiş öfke duygusu ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Saldırganlık ve şiddetin tetikleyicilerinden birisi olan öfke, kontrol edilmediğinde bireysel ve toplumsal düzeyde ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Günümüzde kontrolsüz öfkenin neden olduğu cinayet ve yaralama vakalarına medyada sıklıkla rastlanmaktadır. Öfke kontrolü, şiddet davranışlarının önlenmesinde kritik bir öneme sahiptir. İnsanoğlunun duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol eden en önemli olgulardan birisi dindir. Dinler, ihtiva ettiği inanç ve ritüeller ile bireye, sabır, empati, merhamet, hoş görü, vicdan ve öz-denetim duyguları kazandırarak öfke ve saldırgan davranışların kontrol altına alınmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda araştırmamız, öfke kontrolü üzerinde dinin etkisini ortaya koyması açısından önem arz etmektedir. Araştırmanın temel problemi öfke kontrolü ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın yan problemleri ise yaş, cinsiyet, medeni durum ve meslek değişkenleri ile öfke kontrolü ve dindarlık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Erzurum il merkezinde yaşayan farklı demografik özelliklere sahip 1166 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İçsel Dini Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi kapsamında korelasyon, t-testi, tek yönlü ANOVA ve tekli regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularının analizi sonucunda, içsel dini motivasyon ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, dindarlığın öfke kontrolü üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Demografik değişkenlerle yapılan analizlerde, yaş, cinsiyet, medeni durum ve meslek faktörlerinin hem öfke kontrolü hem de içsel dini motivasyon düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, dindarlığın bireylerin öz-disiplin ve öz-kontrol becerileri üzerinde olumlu etkilere yol açtığını ve bu sayede toplumsal uyum ve barışa destek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, dini ve manevi değerlerin bireylerin duygusal düzenleme becerilerinde ve sosyal sorunların çözümünde etkili bir araç olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Öfke, Öfke Kontrolü, Din, Dindarlık.

Atıf Bilgisi

Karslı, Necmi. “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma”. *Trabzon İlahiyat Dergisi* 12/1 (Haziran 2025), 327-356.

<https://doi.org/10.33718/tid.1631899>

Geliş Tarihi : 03.02.2025

Kabul Tarihi : 09.05.2025

Yayın Tarihi	: 30.06.2025
Değerlendirme	: İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	: Bu çalışma, Faruk Karaca danışmanlığında yürütülen doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır (Öfke Kontrolü ve Dindarlık ilişkisi (Erzurum Örneği), Atatürk Üniversitesi, Erzurum/Türkiye). Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	: Yapıldı - intihal.net
Çıkar Çatışması	: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	: Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

A Quantitative Study on the Relationship Between Anger Management and Religiosity

Necmi Karslı | <https://orcid.org/0000-0002-2975-9307> | necmikarsli@trabzon.edu.tr
Trabzon University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion,
Trabzon, Türkiye
ROR ID: <https://ror.org/004mmwq306>

Abstract

This study examines the relationship between uncontrolled anger, which is one of the fundamental problems faced by modern societies, and religiosity. Anger, which is one of the triggers of aggression and violence, can lead to serious problems at both individual and societal levels when not controlled. Today, cases of murder and injury caused by uncontrolled anger are frequently encountered in the media. Anger management has critical importance in preventing violent behaviors. Religion is one of the most important phenomena that controls human emotions, thoughts, and behaviors. Religions help control anger and aggressive behaviors by instilling feelings of patience, empathy, compassion, tolerance, conscience, and self-control through their beliefs and rituals. In this context, our research is important in terms of revealing the effect of religion on anger control. The main problem of the research is to examine the relationship between anger control and religiosity. The secondary problems of the research are to examine the relationships between age, gender, marital status, occupation variables, and anger control and religiosity. The research sample consists of 1166 participants with different demographic characteristics living in Erzurum city center. The Trait Anger and Anger Expression Style Scale and the Intrinsic Religious Motivation Scale were used as data collection tools. Correlation, t-test, one-way ANOVA, and simple regression methods were used for data analysis. As a result of the analysis of the research findings, a significant positive relationship was found between intrinsic religious motivation and anger control. This result shows that religiosity has a positive effect on anger control. In analyses with demographic variables, it was determined that age, gender, marital status, and occupation factors have significant effects on both anger control and intrinsic religious motivation levels. Research findings show that religiosity leads to positive effects on individuals' self-discipline and self-control skills, thereby supporting social harmony and peace. These results reveal that religious and spiritual values can be considered as an effective tool in individuals' emotional regulation skills and in solving social problems.

Keywords

Psychology of Religion, Anger, Anger Control, Religion, Religiosity.

Citation

Karslı, Necmi. "A Quantitative Study on the Relationship Between Anger Management and Religiosity". *Trabzon Theology Journal* 12/1 (June 2025), 327-356.

<https://doi.org/10.33718/tid.1631899>

Date of Submission : 03.02.2025

Date of Acceptance : 09.05.2025

Date of Publication : 30.06.2025

Peer-Review : Double anonymized - Two External

Ethical Statement : This article is based on the doctoral dissertation conducted under the supervision of Faruk Karaca (Relationship of Anger Management and Religiousness (Erzurum Sample), Atatürk University, Erzurum/Türkiye).

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Conflicts of Interest : The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support : The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Copyright & License : Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Giriş

Öfke, bireylerin günlük yaşamlarında sıklıkla karşılaştıkları ve doğru yönetilmediğinde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilen insani bir duygudur. Bununla birlikte, kontrol edilmemiş öfkenin sonucu olan saldırganlık ve şiddet günümüzün en önemli küresel sorunları haline gelmiştir. Günümüzün hızla değişen sosyal, ekonomik ve kültürel dinamikleri, bireylerin duygusal denetim becerilerini zorlamakta ve öfke gibi yoğun duyguların daha sık ve daha şiddetli bir şekilde ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi'nin 2019 Küresel Cinayet Araştırması'na göre 2017 yılında 464.000 kişi şiddet suçlarından hayatını kaybetmiştir.¹ Umud Vakfı'nın yaptığı araştırmaya göre ülkemizde 2023 yılında 3773 kişi cinayete kurban gitmiştir.² Şiddet, suç oranlarındaki artış, aile içi huzursuzluklar ve sosyal uyumun bozulması gibi problemler, öfkenin toplumsal düzeydeki en belirgin etkilerinden bazılarıdır. Kitlelerin öfkesi kontrol altına alınmadığında, sosyal çatışmaların büyümesi ve toplumdaki huzurun bozulması kaçınılmaz hale gelmektedir. Din olgusu, toplumsal düzeni sağlayan, ahlaki normları belirleyen ve insan davranışını şekillendiren en güçlü kurumlardan birisidir. Bu araştırmada, dindarlık ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin incelemesi ve bu ilişkinin bireysel ve toplumsal yansımalarının değerlendirmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın temel problemi, öfke kontrolü ile dindarlık arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Araştırmanın yan problemleri ise yaş, cinsiyet, medeni durum ve meslek değişkenlerinin öfke kontrolü ve dindarlık ile olan ilişkilerinin incelenmesidir. Literatürde öfke ve öfke kontrolü üzerine çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte, öfkenin dindarlık ile olan ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısı nispeten azdır. Konu, literatürde farklı bağlamlar üzerinden ele alınmıştır. Örneğin, Mirmehdipour ve arkadaşları hikayeler yoluyla dini kavramların öğretimini ilkökul öğrencilerinin öfke kontrol düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir.³ Bakhtiarvand ve arkadaşları dindarlık ve öfke kontrolünün evlilik memnuniyeti ile olan ilişkisini ele almıştır.⁴ Yılmaztürk maneviyat temelli bilişsel davranışçı terapinin ergenlerin öfke kontrol becerilerinin üzerindeki etkisini araştırmıştır.⁵ Marsh ve Dallos, dini ritüellere katılımın öfke kontrolü üzerindeki etkisini incelemişlerdir.⁶ Benzer şekilde, Göregen ve Yıldız, Tanrı algısının öfke kontrolü ile ilişkisini irdelemiştir.⁷ Öz, inanç ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiye odaklanırken, Üzümlü, dindarlık ile öfke kontrolü ve bilişsel esneklik arasındaki bağı araştırmıştır.⁸ Farklı yaş ve mesleklerden 1166 birey üzerinde yapmış olduğumuz bu nicel araştır-

1 World Population Review (WPR), "Violent Crime Rates by Country 2025" (Erişim 23 Aralık 2024).

2 Umud Vakfı (UV), "2023 Yılı Türkiye'nin Şiddet Haritası", (Erişim 23 Aralık 2024).

3 Seyyed Javad Mirmehdipour vd., "Effectiveness of Teaching Religious Concepts Through the Stories on Anger Control and Student's Moral Development", *Applied Issues in Islamic Education*, 9 (4) (2025), 121-140.

4 Maryam Bakhtiarvand vd., "Relationship between Religiosity and Anger Control with Marital Satisfaction", *Randwick International of Social Science Journal* 4/2 (2023), 310.

5 Mücahit Yılmaztürk, "Spiritual Resources for Anger Management: Spirituality Integrated Cognitive Behavioral Group Therapy", *Spiritual Psychology and Counseling* 8/2 (2023), 161-178.

6 Robert Marsh - Rudi Dallos, "Religious Beliefs and Practices and Catholic Couples' Management of Anger and Conflict", *Clinical Psychology & Psychotherapy* 7/1 (2000), 22.

7 Feride Göregen - Mualla Yıldız, "Ergenlerde Tanrı Algısı, Affetme Eğilimi ve Öfke İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Dini Araştırmalar* 24/61 (2021), 427-431.

8 Nedim Öz, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Din/İslam ve Şiddet İlişkisini Algılayışı (Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği)", *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2015), 135; Ayşe Üzümlü, *Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 111.

manın öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisine dair literatüre önemli katkılar sağlamasını ümit etmekteyiz. Araştırmanın bulguları, öfke kontrolünün geliştirilmesinde dini ve manevi kaynakların rolünü anlaşılması ve bu kaynakların toplumsal uyum ve barışa katkıda bulunma potansiyeli açısından önem arz etmektedir.

1. Öfke

Öfke sözlükte, engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, şiddet ve gazap anlamlarına gelmektedir.⁹ Bir başka tanıma göre öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma ve kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik saldırgan davranışla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur.¹⁰ Öfke ile ilişkili olan kavramlardan birisi olan hiddet, varlığa veya kimliğe yönelik ani bir tehlike ya da uzun süreli bir adaletsizlik hissi tarafından tetiklenebilen, güçlü öfkeden çok daha yoğun, muazzam bir öfke deneyimi olarak tanımlanmaktadır. Öfke ve hiddet, duygusal yoğunluk ve kontrol düzeyi açısından önemli farklılıklar göstermektedir. Öfke genellikle bilinçli ve kontrollü bir deneyimken, hiddet çok daha yoğun, kontrolsüz ve dönüştürücü bir duygusal durumdur.¹¹

Öfkenin oluşumu ile ilgili olarak psikolojik yaklaşımların farklı görüşleri bulunmaktadır. Biyolojik yaklaşım, öfkenin genetik ve evrimsel temellerine odaklanarak, bu duygunun tehdit algısına karşı evrimleşmiş hızlı bir tepki sistemi olduğunu ve hayatta kalma açısından işlevsel bir rol oynadığını savunmaktadır. Bu yaklaşım, öfkeyi sinirsel, hormonal ve fizyolojik mekanizmalarla açıklamaktadır.¹² Öfke ve saldırganlık, beyin yapılarının etkisiyle şekillenmektedir; özellikle hipotalamus, amigdala ve beyin sapı bu süreçlerde kritik öneme sahiptir. Amigdala, tehdit algılandığında öfke ve korku gibi tepkileri tetiklerken, hipotalamus hormonal ve otonomik düzenlemelerle bu tepkileri yönetmektedir.¹³ Evrimsel yaklaşım perspektifinden öfke, bireyin hayatta kalma olasılığını artıran bir savunma mekanizması olarak işlev görmektedir. Bu duygu, özellikle tehdit edici durumlarda, bireyin kendini koruma ve tehlikeyi bertaraf etme amacıyla saldırgan tepkiler vermesine neden olmaktadır. Öfke, sadece bireysel bir duygu olarak değil, aynı zamanda toplumsal ve grup içi dinamiklerde de önemli bir rol oynayan bir savunma mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Psikoanalitik yaklaşıma göre, öfke ve saldırganlık, bilinçdışı çatışmalar ve savunma mekanizmalarına dayanmaktadır. William James ve Sigmund Freud gibi düşünürler, öfkeyi içgüdüsel bir enerji olarak görmüş ve bu enerjinin boşaltılması gerektiğini savunmuşlardır.¹⁴ Freud, öfkenin yer değiştirme gibi savunma mekanizmalarıyla dışa vurulabileceğini öne sürmüş ve katarsis kavramını kullanarak bireyin biriken öfkesini dışa vurmasının, patlamayı önleyebileceği görüşünü dile getirmiştir. Katarsis, olumsuz duyguların ifade edilmesi

9 İsmail Parlatır, *Türkçe Sözlük* (Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu, 1998), 1838.

10 Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005), 542.

11 Ronald T. Potter-Efron, *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment* (New York: Routledge, 2015), 50-53.

12 Adrian Faupel vd., *Anger Management: A Practical Guide* (London: Routledge, 2011), 11-15.

13 James R. Averill, *Anger and Aggression: An Essay on Emotion* (New York, NY: Springer New York, 1982), 38-41.

14 Raymond DiGiuseppe - Raymond Chip Tafrate, *Understanding Anger Disorders* (Oxford: Oxford University Press, 2007), 60-61.

yoluyla rahatlama sağlanabileceğini öne süren bir teoridir.¹⁵ Ancak, güncel araştırmalar bu görüşü sorgulamaktadır. Örneğin Bushman tarafından yürütülen bir çalışma, öfke dışavurumunun öfkeyi azaltmak yerine artırabileceğini göstermiştir.¹⁶ Bu bulgular, saldırganlığın dışa vurulmasının saldırganlığı daha da tetikleyebileceği sonucuna işaret etmektedir. Davranışçı yaklaşıma göre, öfke öğrenilmiş bir duygu olup, geçmiş deneyimlerdeki ödül ve ceza mekanizmalarıyla şekillenmektedir. Davranışçılar, öfke yönetimi için uygun davranışların pekiştirilmesi ve uygunsuz davranışların caydırılması gerektiğini savunmaktadırlar. Bilişsel-Davranışçı yaklaşım ise öfkenin temelinde düşünce süreçlerinin bulunduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre, öfke, olayın kendisinden ziyade bireyin olayı nasıl yorumladığıyla ilişkilidir. Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin öfkeye yol açan çarpıtılmış düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedeflemekte ve bireylerin olayları daha rasyonel bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.¹⁷ Sosyo-kültürel yaklaşım, öfke ve saldırganlığı sosyo-kültürel bağlamda ele alarak ifade edilme biçimlerini ve toplumsal işlevlerini incelemektedir. Bu yaklaşıma göre, öfke ve saldırganlık, bireysel çatışmaların ötesinde, kültürel normlar ve toplumsal beklentilerle şekillenen duygusal tepkilerdir.¹⁸

Öfkenin nedenleri, birincil ve ikincil faktörler olarak iki ana kategoride incelenebilir. Birincil nedenler arasında dört temel unsur ön plana çıkmaktadır: Koruma güdüsü, benlik küçülmesi, acıyı uyuşturma mekanizması ve gerçekçi olmayan beklentiler. Koruma güdüsü, bireylerin kendilerini, sevdiklerini veya değer verdikleri ilkeleri tehdit altında hissettiklerinde ortaya çıkan öfkeyi açıklamaktadır. Benlik küçülmesi, reddedilme veya saygısızlığa maruz kalma gibi deneyimlerle ilişkilidir ve öfkeyi tetikleyebilmektedir. Öfke, aynı zamanda bu tür deneyimlerin yol açtığı acıyı geçici olarak uyuşturma işlevi görmektedir. Gerçekçi olmayan beklentiler ise, bireylerin kendileri, başkaları ve dünya hakkındaki aşırı mükemmeliyetçi tutumlarından kaynaklanmaktadır. İkincil nedenler ise öfkenin yoğunluğunu artıran çeşitli faktörleri kapsamaktadır. İkincil nedenler arasında geçmiş travmalar, aile dinamikleri, algı biçimleri, benmerkezcilik, sosyal çevre faktörleri, beceri eksiklikleri, fiziksel durumlar ve zihinsel veya tıbbi rahatsızlıklar bulunmaktadır. Bu faktörler, öfkenin şiddetini ve sıklığını etkileyebilmektedir.¹⁹

Öfke kontrolü, bireylerin öfke duygusunu fark etmelerini ve bu duyguyla sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan stratejiler bütünüdür. Öfke yönetimi hem bireyin duygusal sağlığı hem de sosyal ilişkileri açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu süreç, bedensel ve zihinsel tekniklerin bir arada kullanılmasıyla etkili bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir. Öfke kontrolü stratejileri arasında nefes teknikleri, kas gevşetme yöntemleri ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi yaklaşımlar ön plana çıkmaktadır.²⁰ Bireyin öfkesini yönetebilmesi için öncelikle düşünce süreçlerini yavaşlatması, konuşmadan önce düşünmesi ve duygularını karşı tarafı incitmeden ifade etmesi esastır. Ayrıca, fiziksel aktivite ve egzersizler, öfkenin

15 Rod Plotnik vd., *Psikoloji'ye Giriş* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009), 605.

16 Brad J. Bushman, "Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding", *Personality and Social Psychology Bulletin* 28/6 (2002), 724.

17 Faupel vd., *Anger Management*, 11-15.

18 Averill, *Anger and Aggression*, 55.

19 Glenn R. Schiraldi - Melissa Hallmark Kerr, *The Anger Management Sourcebook* (Chicago: Contemporary Books, 2002), 10-15.

20 Schiraldi - Kerr, *The Anger Management Sourcebook*, 55.

yarattığı stresi azaltmada etkili olabilmektedir. Öfkenin altında yatan nedenlerin anlaşılması, bu duygunun yapıcı bir şekilde ele alınmasında önemlidir. Öfke genellikle engellenmiş hedefler, adaletsizlik algısı ya da güç dengesizliklerinden kaynaklanabilmektedir. Bu bağlamda, bilişsel yeniden yapılandırma, öfkenin şiddetini azaltmada etkili bir stratejidir.²¹ Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT), öfke kontrolünde yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır ve öfkenin irrasyonel düşüncelerden kaynaklandığını savunmaktadır. Bu terapi, bireyin olaylara dair inançlarını sorgulayıp yeniden yapılandırarak öfkeyi yönetmesine yardımcı olmaktadır.²² Öfke yönetimine yönelik farklı modeller ve stratejiler bulunmaktadır. Gulbenkoglulu ve Hagiliassis, öğrenme güçlüğü yaşayan bireylerin öfke yönetimini geliştirmek amacıyla bilişsel-davranışçı terapiye dayalı bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu program, bireylerin öfke nedenlerini anlamalarını, fiziksel ve bilişsel tepkilerini kontrol etmelerini ve problem çözme ile iletişim becerilerini iyileştirmeyi hedeflemektedir. İlk adım, bireylerin öfkeyi tetikleyen faktörleri ve verdikleri tepkileri tanımasıdır. Ayrıca bilişsel-davranışçı yöntemlerle bireylerin düşünce hatalarını fark etmeleri ve bu hataları düzeltmeleri üzerinde durulmaktadır. Fiziksel gevşeme teknikleri, nefes alma ve sakinleştirici düşünceler kullanma gibi yöntemler öfke kontrolünde etkili araçlar olarak sunulmaktadır.²³ Tafrate ve Kassinove ise on adımlı bir öfke kontrol stratejisi geliştirmiştir. Stratejiler arasında sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, öfkeyi tetikleyen durumlardan kaçınmak, sosyal problemlere yaratıcı çözümler bulmak ve olumsuz düşünceleri değiştirmek yer almaktadır. “Bırak Git-sin!” stratejisi, geçmişteki olumsuz deneyimlerle barışmayı ve affetmeyi teşvik etmektedir. Rahatlama ve meditasyon da öfkenin fiziksel belirtilerini azaltmak için önerilmektedir. Maruz kalma teknikleri, bireyin öfke durumlarına daha sağlıklı tepkiler geliştirmesine yardımcı olurken, iletişim becerilerinin güçlendirilmesi yanlış anlaşılımları ve çatışmaları engellemektedir. Son olarak, öfkenin yapıcı bir şekilde ifade edilmesi bireyin hem kendisi hem de ilişkileri açısından olumlu sonuçlar doğurmaktadır.²⁴

2. Öfke Kontrolü ve Din

Din terimi, Latince “religare” kökünden türemiştir ve bağlamak, dizginlemek ya da geri bağlamak anlamına gelmektedir. Din kavramı üzerine uzlaşma sağlanamamış olsa da Batı’da din, genellikle kutsal veya yüce bir varlığa yönelik inanç ve ibadet sistemi olarak görülmektedir. Doğu’da ise ibadet, sistematik inançtan ziyade aşkınlık ya da kurtuluş üzerine yoğunlaşmaktadır. Dinin tanımında karşılaşılan zorluk, dinin çok geniş bir yelpazeye yayılan inançlar, uygulamalar ve deneyimleri kapsamından kaynaklanmaktadır. Kültürel önyargılardan kaçınan bir tanıma göre din, öğreti (inançlar manzumesi), mit (kutsal tarihsel anlatılar), etik (kutsal kökenli ahlaki kodlar), ritüel (kutsal nesneler ve törenler), deneyim (mistik ve devrimsel deneyimler) ve sosyal kurumlar (eğitim, sosyal toplantılar, sosyal hizmetler, pastoral bakım) unsurlarını içerisinde barındıran bir değerler sistemidir.²⁵

21 Adewusi, *Control Your Anger* (Illinois: Apostle Dr. Victor Adewusi Foundation, 2022), 25-27.

22 Albert Ellis - Raymond Chip Tafrate, *How to Control Your Anger before It Controls You* (Secaucus, N.J.: Carol Pub. Group, 1999), 27-30.

23 Hrepsime Gulbenkoglulu - Nick Hagiliassis, *Anger Management: An Anger Management Training Package for Individuals with Disabilities* (London: Kingsley, 2006), 125-157.

24 Raymond Chip Tafrate - Howard Kassinove, *Anger Management for Everyone: 10 Proven Strategies to Help You Control Anger and Live a Happier Life* (Oakland, CA: Impact, 2019), 89-227.

25 David A. Leeming, *Encyclopedia of Psychology and Religion* (New York: Springer, 2013), 764.

Dinle ilişkili bir başka kavram olan maneviyat ise, bireyin nihai gerçeklik ile olan ilişkisini anlama çabası ve bu anlayışa göre yaşama arzusu olarak tanımlanabilir. Son yıllarda maneviyat kavramı, akademik çevrelerde daha fazla ilgi görmeye başlamıştır. Geleneksel olarak, maneviyat genellikle dini kurumların katı yapılarından uzak, daha esnek, daha bireysel ve psikolojik bir deneyim olarak algılanırken, din daha kurumsal ve sosyolojik bir yapı olarak görülmektedir.²⁶ Dindarlık ise, bireylerin dini inanç, pratik ve değerlere olan bağlılıklarını ifade etmektedir. Bu bağlılık, bireyin dinsel kurumlarla ilişkisinden, dini ritüellere katılımına, inançlarının derinliğine ve dini deneyimlerinin yoğunluğuna kadar geniş bir alanı kapsamaktadır.²⁷ Himmelfarb dindarlığı kişinin dini bilgiler, inançlar ve faaliyetlerle meşgul olma düzeyi olarak tanımlarken, Vergote kavramı Allah'ı varoluşun kaynağı ve iyiliksever bir kudret olarak kabul etme şeklinde kavramsallaştırmaktadır.²⁸ James ise dindarlığı üstün bir varlığın gözetiminde olma duygusuna dayandırmakta ve bu duygunun yoğunluğunu dindarlığın göstergesi olarak kabul etmektedir.²⁹ Weber'in tanımlaması ise daha varoluşsal bir boyuta sahiptir; ona göre dindarlık, bireyin dünyanın ve kendi varlığının anlamını kavramaya hazırlanma sürecidir.³⁰ Bu tanımlamaların ortak noktası, dindarlığın salt ritüelistik bir bağlılıktan ziyade, bireyin Tanrı ile ilişkisinin içsel boyutlarına vurgu yapmasıdır.

Dindarlığın çok boyutlu ve sistematik şekilde kavramsallaştırılması ilk kez Glock tarafından gerçekleştirilmiştir. Glock, dünya dinlerinde dindarlığın tezahürleri arasında benzerlikler bulunduğunu öne sürerek, farklı dini geleneklerin ortak kabul edebileceği dindarlık boyutları geliştirmeye çalışmıştır. Dindarlığa ilişkin görüşlerini ağırlıklı olarak Yahudi ve Hristiyan gelenekleri temelinde oluşturan Glock, bazı özel durumlarda diğer dini geleneklerle de karşılaştırmalar yapmıştır. Glock'un ileri sürdüğü ve birbirini tamamlayan beş dindarlık boyutu şunlardır: inanç, duygu, davranış, bilgi ve etki boyutları. Bu boyutlar, dini hareketler içerisindeki dinamikleri anlamak ve tanımlamak amacıyla kullanılabilir. ³¹ Allport ve Ross ise dindarlığı "iç güdümlü" ve "dış güdümlü" olmak üzere iki temel kategoride ele almıştır. İç güdümlü dindarlık, bireyin dini inançlarını içselleştirdiği, hayatının merkezine aldığı ve yaşamını bu inançlar doğrultusunda şekillendirdiği bir dindarlık türüdür. Bu tipolojide birey "dinini yaşar"; din kişiliğinin dokusuna işlemiştir ve tüm eylemleri için temel motivasyon kaynağıdır. Dış güdümlü dindarlıkta ise din, birincil amaç değil araçsal bir değer taşımaktadır. Bu eğilime sahip bireyler, güvenlik, sosyalleşme, statü edinme ve kendini haklı çıkarma gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla dini bir araç olarak kullanma eğilimindedir.³² Gazali, dini hayatın gelişim sürecinde birbirini tamamlayan üç farklı safhada ele almıştır: iman, ibadet ve ahlak. Bu üçlü yapı, olgunlaşmış bir dindarlık yaşantısının temel bileşenlerini oluşturmaktadır. İman boyutu, dini hayatın başlangıç noktasında yer alan tasdik, kabul, itaat ve bağlanmayı kapsamaktadır. Bu ilk safhada, dini inanç

26 Hood vd., *The Psychology of Religion*, 8-9.

27 Ralph W. Hood vd., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (New York: Guilford Press, 2009), 11.

28 Harold S. Himmelfarb, "Measuring Religious Involvement", *Social Forces*, 53/4 (1975), 607; Antonie Vergote, *Din İnanç ve İnançsızlık*, çev. Veysel Uysal, (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1999), 29-47.

29 William James, *The Principles of Psychology*, (New York: Cosimo Inc, 2007), 310.

30 Max Weber vd., *From Max Weber: Essays in Sociology*, (Oxon: Routledge, 1991) s.353.

31 Charles Y. Glock, "Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine (Dindarlığın Boyutları)", çev. Faruk Karaca, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 1/3 (2001), 3.

32 Gordon W. Allport - J. Michael Ross, "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443.

derin bir tefekkür sürecinden geçmeden, daha çok taklide dayalı olarak kabul edilip yaşanmaktadır. İbadet boyutu, Glock'un modelindeki davranış boyutuyla paralellik göstermekte olup, metafizik alana açılımı temsil etmektedir. Ahlak boyutu ise İlahi Varlık ile doğrudan temas arzusuyla gelişen psikolojik tecrübeler bütününden oluşmaktadır. Gazali ahlakı, düşünmeye gerek kalmadan eylemlerin kaynaklandığı, kişinin nefesine yerleşmiş bir hal olarak tanımlanmaktadır.³³

Din ve maneviyat, bireylerin ahlaki değerler edinmesini sağlayarak, duygusal tepkilerin düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle, sabır, hoşgörü ve affetme gibi erdemler öfke kontrolünü desteklemekte, bireylerin öz-disiplin ve öz-kontrol becerilerini geliştirmektedir. Dindarlığın temel unsurlarından birisi olan ibadetler de bireyin ruh sağlığı ve davranış kontrolü açısından önemli faydalar sağlamaktadır. Namaz, bireyin kötü davranışlardan uzak durmasına yardımcı olurken, zekât toplumsal huzuru desteklemekte, oruç ise bireyin öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygularını kontrol etmesine katkı sağlamaktadır. Hac ve kurban gibi ibadetler de bireylerin öfke ve saldırganlık dürtülerini dengelemeye yardımcı olmaktadır. Din, olaylara daha geniş bir bakış açısından yaklaşma fırsatı sunarak, öfke uyandıran durumların farklı bir açılarından değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Dini topluluklar da bu süreçte destek ve rehberlik sağlayarak bireylerin öfke yönetiminde önemli bir rol oynamaktadır.³⁴ Din, bireyin ruh sağlığını koruma ve davranışlarını kontrol etme açısından da kritik bir öneme sahiptir. Yaşamsal kriz anlarında, dinin sağladığı manevi destek, depresyon, öfke, umutsuzluk ve yalnızlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Dinin bireylere sunduğu standartlar, öz-kontrol ve vicdan gelişimini desteklemekte, cennet arzusu ve cehennem korkusu gibi inançlar ise bireyleri daha kontrollü davranışlara yönlendirmektedir. Dinin bu bağlamda bireylerin saldırganlık ve öfke gibi olumsuz duygularını yönetmelerine katkı sağlamaktadır.

İlahi ve dünyevi dinlerde öfkenin kontrol edilmesi ve affedicilik tavsiye edilmektedir. Hristiyanlıkta öfkenin insanın bencil duygularından kaynaklandığı vurgulanırken, Tanrı'nın öfkesinin ise adalet ve kutsallığa dayandığı bildirilmektedir. Hristiyanlık, bireylerin öfkelerini kontrol etmelerini, duygularını nazik bir şekilde ifade etmelerini tavsiye etmekte ve bağışlamanın önemine dikkat çekmektedir.³⁵ Yahudilikte, bireyin kapasitesine zarar verdiği için öfke duygusuna özel önem atfedilmektedir. Tevrat'ta, öfkenin olumsuz sonuçlarına dikkat çeken birçok ifade yer almakta olup, bireylerin öfkelerini kontrol etmeleri tavsiye edilmektedir. Yahudilikte aceleci olmamak, sabırlı ve sakin kalmak öfke ile başa çıkmada önemli bir strateji olarak öne çıkmaktadır.³⁶ Budizm'de, öfkeyi her durumda zararlı ve yıkıcı bir duygu olarak görülmektedir. Öfkenin bireyin ruhsal durumunu bozduğu ve manevi gelişimine engel olduğu kabul edilmektedir. Budizm'de öfke kontrolü için önerilen teknikler arasında meditasyon, nefes teknikleri ve Yoga uygulamaları yer almaktadır.³⁷ Hinduizm'de

33 İmam Gazali, *Kimyâ-yı Saâdet*, çev. A. Faruk Meyan, (İstanbul: Bedir Yayınevi, 1975), 43-398; a. mlf, *İhyâu Ulûmî'd Dîn*, çev. Ahmed Serdaroglu, (İstanbul: Bedir Yayınevi, 1985), 124-128.

34 Schiraldi - Kerr, *The Anger Management Sourcebook*, 55-68.

35 N. T. Wright, *Paul and the Faithfulness of God: Two Book Set* (Erscheinungsort nicht ermittelbar: Fortress Press, 2013), 1021-2024.

36 Hal M. Lewis, *From Sanctuary to Boardroom: A Jewish Approach to Leadership* (Lanham, Md: Rowman & Littlefield, 2006), 120.

37 Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values, and Issues* (Cambridge; New York, NY: Cambridge University Press, 2000), 351.

öfke, hile ve açgözlülükle birlikte kötülüklerin temel kaynağı olarak görülmekte ve öfkenin bastırılması gerektiğini tavsiye edilmektedir. Hinduizm’de bireyin öfkesini kontrol etmesi, manevi mükemmelliğe ulaşmanın bir yolu olarak kabul edilmektedir.³⁸ İslam’da öfke, Allah’ın insan tabiatına yerleştirdiği doğal bir duygu olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, İslam dininde öfkenin aşırılığını hoş karşılamamakta ve orta yolu tutmak tavsiye edilmektedir. İslam’da hoş görülen öfke, dini değerlere, mala, cana ve namusa yönelik saldırılara karşı duyulan öfkedir. Kur’ân-ı Kerîm ve hadislerde, öfkenin kontrol edilmesi gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Kur’ân-ı Kerîm’de öfke kavramı, farklı terimlerle ifade edilmektedir. Bunlar arasında “gadab”, “gayz”, “suht”, “esef” ve “hidde” kavramları ön plana çıkmaktadır. Bu terimlerin her birisi, öfkenin farklı yönlerini ve derecelerini temsil etmektedir. Gadap, şiddetli öfke ve intikam alma hissi olarak tanımlanırken, gayz daha çok kalbe yerleşen ve ani öfkelenmeyi ifade eden bir duygu olarak nitelendirilmektedir. Suht, cezalandırmayı gerektirecek şiddette öfkeyi; esef hem şiddetli üzüntüyü hem de öfkeyi; hidde ise mücadele etme ve düşmanlık anlamlarını taşımaktadır.³⁹ Kur’ân-ı Kerîm’de müminlere öfkelerini yutmaları⁴⁰, affedici olmaları⁴¹ ve sabretmeleri⁴² tavsiye edilmektedir. Kur’ân-ı Kerîm’den sonra İslam’ın ikinci en önemli kaynağı olan hadisler Hz. Muhammed’in sözlerini, davranışlarını ve onayladığı uygulamaları ifade etmektedir. Hz. Muhammed’in ahlaki davranışları, Kur’ân’ın öğretileriyle bütünleşmiş olup, insanlarla ilişkilerinde saygı, sevgi, adalet ve orta yol prensibini benimsemiştir. Hz. Muhammed’in “Müslüman, diğer Müslümanların elinden ve dilinden emin olduğu kişidir”⁴³; “Kim Allah’a ve ahiret gününe inanıyorsa, çevresine eziyet vermesin”⁴⁴; “Kuvvetli kimse, güreşte rakibini yenen değil, öfkelenildiğinde nefsinin kontrol edebilen kişidir”⁴⁵ hadisleri, bireylerin sosyal ilişkilerinde dengeli ve ölçülü olmalarına yönelik önemli bir rehberlik sağlamaktadır.

3. Yöntem

Araştırmada, metodolojik yaklaşım olarak ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını tespit etmeyi ve bu ilişkilerin derecesini ölçmeyi hedefleyen bir araştırma deseni olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modelinin temel prensibi, incelenen değişkenleri birbirinden bağımsız veri çiftleri şeklinde sembolleştirmek ve bu sayede değişkenler arasındaki korelasyonların sistematik bir şekilde analiz edilmesine olanak sağlamaktır.⁴⁶ Bu araştırmada ilişkisel tarama modelinin tercih edilmesinin temel nedeni, öfke kontrolü ile dindarlık arasında var olan ilişkinin niteliğini ve düzeyini ortaya koyabilmesidir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki

38 Sitansu S. Chakravarti, *Hinduism: A Way of Life* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1994), 67; Raymond Brady Williams, *A New Face of Hinduism: The Swaminarayan Religion* (Cambridge: Cambridge University Press, 1984), 135.

39 Ragıb el-İsfahânî, *Müfredât, Kur’ân Kavramları Sözlüğü* (İstanbul: Pınar Yayınları, 2010), 118, 372, 564, 1110.

40 Kur’ân-ı Kerîm Meâlî, çev. Halil Altuntaş – Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2009), Âl-i İmrân, 3/134.

41 eş-Şûrâ 42/37.

42 el-Bakara, 2/155,177.

43 Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhârî, el-Câmi’u’ş-şâhîh, nşr. Muhammed Zühayr b. Nasr (b.y.: Dâru Tavki’n-Necât, 1422/2001), “İman”, 4.

44 Buhârî, *Edeb*, 31.

45 Buhârî, *Edeb*, 76.

46 Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2020), 114.

korelasyonları inceleyerek nedensellikten ziyade aralarındaki bağlantının gücünü ve yönünü değerlendirmeye olanak tanımaktadır. Araştırmanın temel problemi, öfke kontrolü ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemek olduğundan, bu yöntemin kullanılması, araştırma sorularına en uygun metodolojik yaklaşımı sağlamaktadır. Ayrıca, araştırma kapsamında yaş, cinsiyet, medeni durum ve meslek gibi demografik değişkenlerle öfke kontrolü ve içsel dini motivasyon arasındaki ilişkilerin de analiz edilmesi amaçlanmıştır. Bu tür çoklu değişkenli analizler için ilişkisel tarama modeli, esnekliği ve farklı analiz tekniklerine (korelasyon, t-testi, ANOVA, regresyon) uyumu nedeniyle uygun bir araştırma desendir. Bu model sayesinde, geniş ve çeşitli bir örneklem grubunda (n=1166) elde edilen veriler üzerinden, değişkenler arası ilişkilere dair çıkarımlarda bulunmaya imkân sağlamaktadır.

4. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2010 yılında Erzurum il merkezinde ikamet etmekte olan farklı yaş ve meslekten 1166 bireyden oluşmaktadır. Yaş durumu açısından katılımcıların 406'sı (%34) 15-21 yaş grubunda; 386'sı (%33,1) 22-40 yaş grubunda; 224'ü (%19,2) 40-60 yaş grubunda; 150'si (%12,9) ise 60 yaş ve üzeri yaş grubunda bulunmaktadır. Cinsiyet açısından katılımcıların 687'si (%58,9) erkek, 479'u (%41,1) kadındır. Medeni durum açısından; katılımcıların 617'si (%52,9) bekar, 499'u (%42,8) evli, 50'si (%4,3) ise duldur. Meslek durumu açısından katılımcıların 538'i (%46,1) öğrenci, 113'ü (%9,7) öğretmen, 130'u (%11,1) memur, 93'ü (%8,0) işçi, 88'i (%7,5) serbest meslek, 115'i (%9,9) ev hanımı ve 89'u ise (%7,6) ise emeklidir.

5. Veri Toplama Araçları

5.1. Kişisel Bilgi Anketi

Araştırma anketinin demografik değişkenler ihtiva eden bu bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik durumu ile ilgili ifadeler bulunmaktadır.

5.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

Spielberger ve meslektaşları tarafından geliştirilen ve Türkçeye Kadir Özer tarafından uyarlanan ölçek, öfke duygusunun hissedilmesi, ifade edilmesi ve kontrol edilmesini değerlendirmektedir. 34 maddeden oluşan ölçek, iki ana alt ölçeği içermektedir: Sürekli Öfke (10 madde) ve Öfke İfade Tarzı (24 madde). Öfke İfade Tarzı alt ölçeği, üç alt boyuta ayrılmaktadır: Kontrol altına alınmış öfke, dışa yöneltilen öfke ve içe yöneltilen öfke. Ölçeğin puanlaması 4'lü Likert tipi bir sistemle yapılmaktadır. Yüksek puanlar, ilgili öfke boyutunun yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri hem orijinal çalışmada hem de Türkçe uyarlamasında incelenmiştir. Orijinal çalışmada, Cronbach Alfa değerleri .73 ile .84 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin diğer ilgili ölçeklerle anlamlı korelasyonlar gösterdiğini ortaya koymuştur. Türkiye'deki uyarlama çalışmasında, Özer tarafından yapılan analizlerde Cronbach Alfa değerleri alt ölçekler için .62 ile .84 arasında bulunmuştur. Bu bulgular, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin öfke ve öfke ifade tarzlarını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.⁴⁷

47 Kadir Özer, "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi* 9/31 (1994), 26-35.

5.3. İçsel Dini Motivasyon Ölçeği

Dean Hoge tarafından geliştirilmiş olan ve Karaca tarafından Türkiye'ye uyarlanmış olan ölçek, 10 maddeden oluşmakta olup, 7 olumlu ve 3 olumsuz ifade içermektedir. 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılarak puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, güvenilirlik analizlerinde homojenlik endeksi ve yarıya bölme teknikleri kullanılmıştır. Yarıya bölme tekniği ile elde edilen korelasyon katsayısı .76 olarak bulunmuştur. İçsel tutarlılık için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .84'tür. Geçerlik çalışmalarında yapı geçerliği için faktör analizi uygulanmış ve bir madde dışında tüm maddelerin aynı faktörde toplandığı görülmüştür. Ayrıca, madde-toplam korelasyonları hesaplanmış ve tüm maddelerin aynı yönde (pozitif) ayrıştığı saptanmıştır. Bu bulgular, İçsel Dini Motivasyon Ölçeğinin Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.⁴⁸

6. Hipotezler

Çeşitli yaş ve meslek gruplarından 1166 katılımcı üzerinde yaptığımız araştırmadan elde ettiğimiz verilerin analizi ile aşağıda yer alan hipotezlerin test edilmesi amaçlanmaktadır.

H1: Yaş arttıkça bireylerde öfke kontrolü kabiliyeti artar.

H2: Yaş arttıkça bireylerde içsel dini motivasyon düzeyi artar.

H3: Kadınların öfke kontrol düzeyi, erkeklerinkine kıyasla daha yüksektir.

H4: Kadınların içsel dini motivasyon düzeyi, erkeklerinkine kıyasla daha yüksektir.

H5: Evliler bekarlara kıyasla öfkelerini daha iyi kontrol edebilirler.

H6: Evlilerin içsel dini motivasyon düzeyi bekarınkinden daha yüksektir.

H7: Öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri diğer meslek gruplarından daha düşüktür.

H8: Öğrencilerin içsel dini motivasyon düzeyleri diğer meslek gruplarından daha düşüktür.

H9: İçsel dini motivasyon düzeyi yüksek olan bireylerin öfke kontrol kabiliyeti, içsel dini motivasyonu düşük olanlara nazaran daha yüksek düzeyde olur.

7. İşlem

Çalışmanın veri toplama süreci, Atatürk Üniversite'si Etik Kurulu'ndan gerekli izinlerin alınmasını müteakip başlatılmıştır. 2010-2011 akademik yılının bahar döneminde gerçekleştirilen saha araştırması, iki farklı örneklem grubunu kapsamaktadır: Atatürk Üniversite'sinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile Erzurum il merkezinde ikamet eden, farklı yaş ve meslek gruplarından toplam 1166 katılımcı üzerinde, yüz yüze kâğıt kalem testi uygulaması yapılmıştır. Anket formunda sırasıyla kişisel bilgi formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ve İçsel Dini Motivasyon Ölçeği yer almaktadır.

48 Faruk Karaca, "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu", *Ekev Akademi Dergisi* 3/1 (2001), 196-199.

8. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizler iki aşamalı bir süreç izlemiştir. İlk aşamada, demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum ve meslek) ile öfke kontrolü ve içsel dini motivasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İkinci aşamada ise yardımseverlik ve dini tutum arasındaki korelasyonlar ele alınmıştır. Veri analiz sürecinde çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bunlar arasında betimleyici istatistikler için frekans analizleri, değişkenler arası ilişkileri incelemek için korelasyon analizleri, gruplar arası farklılıkları tespit etmek amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri araştırmak için regresyon analizi yer almaktadır. Bu analiz yöntemleri, araştırma hipotezlerini test etmek ve değişkenler arasındaki ilişkileri kapsamlı bir şekilde incelemek için seçilmiştir.

9. Bulgular

9.1. Demografik Değişkenler ile Öfke Kontrolü ve İçsel Dini Motivasyon Arasındaki İlişkiler

Tablo 1. Öfke Kontrolü ve İçsel Dini Motivasyon ile Demografik Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Meslek
Öfke Kontrolü	.337**	-.108**	.232**	.328**
İçsel Dini Motivasyon	.241**	-.013	.211**	.253**

Tablo 1’de sunulan verilere göre, öfke kontrolü değişkeni ile demografik faktörler arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, öfke kontrolü ile yaş ($r = .337$, $p < .01$), cinsiyet ($r = -.108$, $p < .05$), medeni durum ($r = .232$, $p < .01$) ve meslek ($r = .328$, $p < .01$) arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, içsel dini motivasyon değişkeni ile yaş ($r = .241$, $p < .01$), medeni durum ($r = .211$, $p < .01$) ve meslek ($r = .253$, $p < .01$) arasında da istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar saptanmıştır.

Tablo 2. Yaş Gruplarına Göre Öfke Kontrolü ve İçsel Dini Motivasyon Düzeyleri

	Yaş grupları	N	%	$\bar{X}$	ss	Tukey HSD
Öfke Kontrolü	1-15-21 yaş grubu	406	34.8	21.77	4.27	1,2/3,4
	2-22-40 yaş grubu	386	33.1	22.42	4.28	3/1,2,4
	3-40-60 yaş grubu	224	19.2	24.08	5.05	4/1,2,3
	4-60+ yaş grubu	150	12.9	26.84	5.40	
	Toplam	1166	100	23.08	4.87	
				$F_{(3,1162)}=50.78 \text{ p}<.001$		
İçsel Dini Motivasyon	1-15-21 yaş grubu	406	34.8	42.80	4.62	1,2/3,4
	2-22-40 yaş grubu	386	33.1	43.28	5.13	
	3-40-60 yaş grubu	224	19.2	44.65	4.68	
	4-60+ yaş grubu	150	12.9	45.89	4.58	
	Toplam	1166	100	43.71	4.91	
				$F_{(3,1162)}=18.95 \text{ p}<.001$		

Tablo 2’de sunulan verilere göre, öfke kontrol ortalama skorları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre 15-21 yaş grubunun öfke kontrolü puanı $\bar{X}=21.77$, 22-40 yaş grubunun $\bar{X}=22.42$, 40-60 yaş grubunun $\bar{X}=24.08$, 60+ yaş grubunun öfke kontrolü puanı ise $\bar{X}=26.84$ ’tür. Tukey HSD analizi sonuçları, gruplar arası anlamlı farklılıkların birinci ve ikinci gruplar; üçüncü grup ile birinci, ikinci ve üçüncü gruplar; dördüncü grup ile diğer gruplar arasında olduğunu ortaya koymaktadır. İstatistiksel analiz, yaş gruplarına göre öfke kontrolünün anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{(3,1162)}=50.78 \text{ p}<.001$). Bu bulgular ışığında katılımcıların yaş ortalamaları arttıkça öfke kontrol düzeylerinin anlamlı bir şekilde artmakta olduğu tespit edilmiş olup hipotez “H1” desteklenmiştir. Ayrıca içsel dini motivasyon ortalama puanlarında da benzer bir eğilim göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre 15-21 yaş grubunun içsel dini motivasyon puanı $\bar{X}=42.80$, 22-40 yaş grubu $\bar{X}=43.28$, 40-60 yaş grubu $\bar{X}=44.65$, 60+ yaş grubunun içsel dini motivasyon ortalama puanı $\bar{X}=45.89$ ’dur. Tukey HSD analizi sonuçları gruplar arası anlamlı farklılıkların birinci ve ikinci gruplar ile üçüncü ve dördüncü gruplar arasında olduğunu ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları yaş ortalamasına göre katılımcıların içsel dini motivasyon düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmakta olduğunu ortaya koymaktadır ($F_{(3,1162)}=18.95 \text{ p}<.001$). Bu bulgular ışığında katılımcıların yaş ortalamaları arttıkça içsel dini motivasyon düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmakta olduğu tespit edilmiş olup hipotez “H2” desteklenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Öfke Kontrolü ve İçsel Dini Motivasyon Düzeyleri

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss
Öfke Kontrolü	Erkek	687	23.52	5.10
	Kadın	479	22.45	4.45
	t = 3.711 df = 1164 p = .000			
İçsel Dini Motivasyon	Erkek	687	43.76	5.07
	Kadın	479	43.64	4.69
	t = 429 df = 1164 p = .668			

Cinsiyet değişkenine göre öfke kontrolü puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığını değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, erkek katılımcıların öfke kontrol ortalama puanı ($\bar{X} = 23.52$), kadın katılımcıların ortalama puanından ($\bar{X} = 22.45$) daha yüksektir. Analiz sonuçları, erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur ($t = 3.711, p < .000$). Böylece, araştırmada erkek katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin kadınlarınkine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup hipotez “H3” desteklenmemiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre içsel dini motivasyon puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığını tespit için uygulanan t-testi analiz sonucuna göre kadın ve erkek örneklemin içsel dini motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma oluşmamış olup, hipotez “H4” desteklenmemiştir.

Tablo 4. Medeni Duruma Göre Öfke Kontrolü ve İçsel Dini Motivasyon Düzeyleri

	Medeni D.	N	%	$\bar{X}$	ss	Tukey HSD
Öfke Kontrolü	1. Bekar	617	52.9	21.93	4.27	1/2,3
	2. Evli	499	42.8	24.41	5.19	
	3. Dul	50	4.3	24.12	5.13	
	$F_{(2,1163)} = 39.20$ $p < .001$					Tukey HSD
İçsel Dini Motivasyon	1. Bekar	617	52.9	42.62	5.09	1/2,3
	2. Evli	499	42.8	45.02	4.44	
	3. Dul	50	4.3	44.20	3.93	
	$F_{(2,1163)} = 35.02$ $p < .001$					

Tablo 4’te sunulan verilere göre, öfke kontrol ortalama puanları medeni duruma göre farklılık göstermektedir: bekarlar için $\bar{X} = 21.93$, evliler için $\bar{X} = 24.41$ ve dullar için $\bar{X} = 24.12$ olarak hesaplanmıştır. Tukey HSD post-hoc analizi sonuçları, bekar katılımcıların puanlarının diğer iki medeni durum kategorisinden anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, medeni durumun öfke kontrolü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ($F_{(2,1163)} = 39.20$ $p < .001$). Bu bulgular ışığında, bekar katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin evli ve dul katılımcılarınki-

ne nazaran istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiş olup hipotez “H5” desteklenmiştir. Benzer şekilde, içsel dini motivasyon ortalama puanları da medeni duruma göre farklılık göstermektedir: Bekarlar için $\bar{X} = 42,62$, evliler için $\bar{X} = 45,02$ ve dullar için $\bar{X} = 44,20$ olarak hesaplanmıştır. Tukey HSD post-hoc analizi, bekar ve evli katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. ANOVA sonuçları, medeni durumun içsel dini motivasyon düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ($F_{(2,1163)} = 35,02$ $p < .001$). Bu bulgular doğrultusunda, bekarların içsel dini motivasyon düzeylerinin evli ve dullara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiş olup hipotez “H6” desteklenmiştir.

Tablo 5. Meslek Durumuna Göre Öfke Kontrolü ve İçsel Dini Motivasyon Düzeyleri

	Meslek	N	%	$\bar{X}$	ss	Tukey HSD
Öfke Kontrolü	1. Öğrenci	538	46.1	21.77	4.23	1/2,3,4,5,6,7
	2. Öğretmen	113	9.7	22.87	4.07	
	3. Memur	130	11.1	23.13	3.97	
	4. İşçi	93	8.0	23.36	5.35	
	5. Serbest meslek	88	7.5	23.53	5.33	
	6. Ev hanımı	115	9.9	24.95	4.85	
	7. Emekli	89	7.6	28.03	5.70	
	Toplam	1166	100	23.08	4.87	
	$F_{(6,1159)} = 28.18$ $p < .000$					
İçsel Dini Motivasyon	1. Öğrenci	538	46.1	42.42	5.07	1/2,3,4,5,6,7
	2. Öğretmen	113	9.7	44.03	4.81	
	3. Memur	130	11.1	44.74	3.79	
	4. İşçi	93	8.0	44.27	3.94	
	5. Serbest meslek	88	7.5	44.77	5.02	
	6. Ev hanımı	115	9.9	44.13	4.34	
	7. Emekli	89	7.6	47.46	4.35	
	Toplam	1166	100	43.71	4.91	
	$F_{(6,1159)} = 18.34$ $p < .000$					

Tablo 5’te sunulan verilere göre, öfke kontrolü ortalama puanları meslek gruplarına göre şu şekilde dağılım göstermektedir: Öğrenciler ($\bar{X}=21.77$), öğretmenler ($\bar{X}=22.87$), memurlar ($\bar{X}=23.13$), işçiler ($\bar{X}=23.36$), serbest meslek sahipleri ($\bar{X}=23.53$), ev hanımları ($\bar{X}=24.95$) ve emekliler ($\bar{X}=28.03$). Uygulanan Tukey HSD analizi neticesinde, gruplar arası anlamlı farklılaşmanın öğrenci grubu ile diğer tüm meslek grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, meslek türüne göre öfke kontrolünün istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{(6,1159)} = 28.18$ $p < .000$). Analiz sonuçlarına göre, öfke

kontrolü en düşük olan meslek grubunun lise öğrencileri, en yüksek olan grubun ise emekliler olduğu saptanmıştır. Bu bulgular ışığında öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer meslek gruplarından anlamlı derecede daha düşüktür olduğu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde tespit edilmiş olup hipotez “H7” desteklenmiştir. Ayrıca, Tablo 5’te sunulan içsel dini motivasyon verileri incelendiğinde, ortalama puanların meslek gruplarına göre şu şekilde dağıldığı görülmektedir: Öğrenciler ($\bar{X}=42.42$), öğretmenler ($\bar{X}=44.03$), ev hanımları ($\bar{X}=44.13$), işçiler ($\bar{X}=44.27$), memurlar ($\bar{X}=44.74$), serbest meslek sahipleri ($\bar{X}=44.77$) ve emekliler ($\bar{X}=47.46$). Tukey HSD analizi sonuçları, gruplar arası anlamlı farklılaşmanın öğrenci grubu ile diğer tüm meslek grupları arasında olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, meslek türüne göre içsel dini motivasyon düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{(6,1159)}=18.34$ $p<.000$). Bu bulgular ışığında öğrencilerin içsel dini motivasyon düzeylerinin diğer meslek gruplarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiş olup hipotez “H8” desteklenmiştir.

9.2. İçsel Dini Motivasyon ile Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiler

Tablo 6. İçsel Dini Motivasyon ile Öfke Kontrolü Arasındaki Korelasyon Analizi

Öfke Kontrolü	İçsel Dini Motivasyon
	.095**

Tablo 6’da yer alan korelasyon analizi verilerine göre öfke kontrolü ile içsel dini motivasyon ($r=.095$, $p<.01$) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmıştır.

Tablo 7. İçsel Dini Motivasyon Durumuna Göre Örneklemin Öfke Kontrolü Düzeyleri

	İçsel Dini Motivasyon	N	$\bar{X}$	ss
Öfke Kontrolü	Düşük	60	21.28	4.27
	Yüksek	991	23.30	4.94
	$t = -3.107$ $df = 1049$ $p = .002$			

Tablo 7’de yer alan analiz sonucuna göre içsel dini motivasyon düzeyi düşük olan katılımcıların öfke kontrolü ortalaması $\bar{x}=21.28$ iken, içsel dini motivasyon düzeyi yüksek olan katılımcıların öfke kontrolü ortalaması $\bar{x}=23.30$ ’dur. Analiz sonuçları, içsel dini motivasyonu yüksek olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur ($t=-3.107$, $p=.002$, $p<.01$). Böylece araştırmada, içsel dini motivasyon düzeyi yüksek olan katılımcıların öfke kontrol düzeyleri içsel dini motivasyon düzeyi düşük olan katılımcılarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup hipotez “H9” desteklenmiştir.

Tablo 8. İçsel Dini Motivasyon ile Öfke Kontrolü Arasındaki Regresyon Analizi

İçsel Dini Motivasyon	β	t	p	R ²
	.229	8.036	.000	.053

Tablo 8’de içsel dini motivasyon ile öfke kontrolü arasındaki tekli regresyon analizi so-

nucuna yer verilmiştir. Regresyon analizinde bağımsız değişken olarak içsel dini motivasyon, bağımlı değişken olarak öfke kontrolü kabul edilmiştir. Uygulamış olduğumuz tekli regresyon analizi sonucunda içsel dini motivasyonun öfke kontrolü üzerindeki etkisinin %5,3 oranında olduğu görülmüştür ($\beta=.229$, $p=000<.05$). Regresyon analizi sonucunda öfke kontrolü üzerinde içsel dini motivasyonun etkisinin zayıf düzeyde olduğu görülmektedir. Nicel araştırmalar olaylar arasında neden sonuç ilişkileri yerine ilişkisel durumları ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, araştırmada içsel dini motivasyonu yüksek olan bireylerin öfke kontrol düzeyleri din motivasyonu düşük olanlarınkinden anlamlı derecede yüksek çıkmış olmakla birlikte öfke kontrolünün yüksek olması sadece içsel dini motivasyon faktörüne indirgenemez. Araştırmada inceleme konusu yapılmamış başka faktörler de bireylerin öfke kontrol düzeyleri üzerinde etkili olmuş olabilir.

10. Tartışma

Araştırmada yaş değişkeni ilgili olarak araştırmada örneklemin yaş ortalaması arttıkça öfke kontrolünün istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 2). Yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesi, yaşam deneyimlerinin artması, öfke ve şiddetin olumsuz sonuçlarına dair daha fazla hayat tecrübesine sahip olmaları, bilişsel olgunlaşma süreçleri, ölüm gerçeğiyle daha yakından yüzleşme, sevdiklerini kaybetme deneyimleri ve fiziksel güçlerinin azalması yaşlı bireylerin öfke kontrol düzeylerinin gençlerinkine nazaran daha yüksek çıkmış olmasında etkili olmuş olabilir. Konu üzerine yapılmış başka araştırmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur. Örneğin Charles ve Carstensen tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışması, yaşlı bireylerin gençlere kıyasla daha fazla bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullandığını ve duygusal tepkilerini daha iyi düzenlediklerini ortaya koymuştur. Çalışmada, özellikle öfke gibi negatif duyguların yaşla birlikte yoğunluğunun azaldığı ve yaşlı bireylerin bu tür duyguları daha etkili bir şekilde yönettikleri saptanmıştır.⁴⁹ Benzer şekilde, Shallcross ve arkadaşlarının yürüttüğü bir araştırma da yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlere nazaran daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip olduklarını ve olumsuz duyguları daha etkili bir biçimde yönettiklerini bulgulamıştır.⁵⁰

Araştırmamızda katılımcıların yaş ortalaması arttıkça içsel dini motivasyon düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmakta olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 2). İçsel dini motivasyon, bireyin dini inançları, kişisel anlam ve tatmin arayışı doğrultusunda benimsemesi ve bu inançları dışsal bir ödül ya da sosyal baskıdan ziyade içsel bir ihtiyaç olarak yaşaması anlamına gelmektedir.⁵¹ Yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin varoluşsal sorgulamalara daha fazla yönelmeleri, yaşam deneyimlerinin artması ve spiritüel olgunlaşma süreçleri, içsel dini motivasyonun güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Yaşla birlikte bireyler hayatın anlamı, ölüm ve ahiret gibi varoluşsal konulara daha fazla odaklanmakta ve bu bağlamda dini inançlar daha fazla içselleştirilmektedir. Ayrıca, yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan yaşam deneyimleri, bireylerin ruhsal gelişim süreçlerini hızlandırır-

49 Susan T. Charles - Laura L. Carstensen, "Social and Emotional Aging", *Annual Review of Psychology* 61/1 (2010), 383.

50 Amanda J. Shallcross vd., "Getting Better with Age: The Relationship between Age, Acceptance, and Negative Affect", *Journal of Personality and Social Psychology* 104/4 (2013), 734.

51 Allport - Ross, "Personal Religious Orientation and Prejudice", 432.

bilmektedir. Özellikle orta yaş ve üzerindeki bireyler, hayatın zorlukları ve belirsizlikleriyle başa çıkmada dini inançlara daha fazla yönelme eğiliminde olabilmektedir. Sosyal bağlar zayıfladıkça ve bireyler hayatın nihai sorularıyla daha fazla karşı karşıya kaldıkça, dinin sunduğu içsel anlam kaynakları daha değerli hale gelmektedir. Konu üzerine yapılmış başka araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, Karaca tarafından Erzurum'da farklı yaş ve meslek gruplarına yönelik gerçekleştirilen araştırma, 23-30 yaş aralığındaki genç yetişkinler ile 40-49 yaş aralığındaki orta yaş grubunun, ergenler ve yaşlı bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde içsel dini motivasyona sahip olduklarını ortaya koymuştur.⁵² Benzer şekilde, Bengtson ve meslektaşlarının yürüttüğü boylamsal bir çalışma, 35 yıllık bir süre zarfında farklı kuşakları incelemiş ve yaşlanan bireylerin dini inançları ve uygulamalarında artış olduğunu saptamıştır.⁵³

Cinsiyet ve öfke kontrolü ilişkisi ile ilgili olarak, araştırmada erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin kadınlarınkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 3). Araştırmada erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin kadınlarınkinden daha yüksek düzeyde olması biyolojik ve sosyal-kültürel faktörlerin etkileşimiyle açıklanabilir. Biyolojik olarak, erkeklerin hormonal yapıları öfke tepkilerini artırabilmekte, ancak bu aynı zamanda öfke kontrolünü geliştirmelerine de neden olabilmektedir. Sosyal-kültürel açıdan, erkekler, toplumsal beklentiler doğrultusunda öfkelerini daha stratejik ve kontrollü bir şekilde yönetme eğilimindedirler. Kadınlar ise, toplumsal normlar gereği öfke ifadesinde daha fazla kısıtlama hissedebilir ve bu duyguyu daha dolaylı yollarla ifade edebilirler. Bu nedenle, erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olması, biyolojik ve toplumsal faktörlerin bir sonucu olarak değerlendirilebilir; ancak, bu durum kadınların öfke kontrolünde yetersiz olduğu anlamına gelmemektedir. Türker tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere kıyasla daha yüksek öfke dışavurumu ve öfke kontrol düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.⁵⁴ Fischer ve Evers'in çalışması ise kadınların öfkelerini ifade etme konusunda erkeklere oranla daha fazla sosyal baskı hissettiklerini ve bu nedenle öfke kontrol stratejilerini daha sık kullandıklarını ortaya koymuştur.⁵⁵ Kring'in yaptığı araştırma, kadınlar ve erkekler arasında öfke deneyimi açısından büyük bir fark bulunmadığını, ancak öfkenin ifadesi ve kontrolünde belirgin cinsiyet farklılıklarının mevcut olduğunu göstermiştir.⁵⁶

Medeni durum değişkeni ile ilgili olarak araştırmada bekar bireylerin öfke kontrol düzeylerinin evli ve dul katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir (bkz. Tablo 3). Evlilik ve uzun süreli ilişkiler, bireylere duygusal destek sağlayabilmekte ve stres yönetimi konusunda yardımcı olmaktadır. Ayrıca, evli ve dul bireylerin genellikle daha fazla yaşam deneyimine sahip olmaları, çatışma çözme ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Evlilik ve aile hayatı, bireylerin davranışlarının

52 Faruk Karaca, *Ölüm Psikolojisi* (İstanbul: Beyan Yayınları, 2000), 299.

53 Vern L. Bengtson vd., "Does Religiousness Increase with Age? Age Changes and Generational Differences Over 35 Years", *Journal for the Scientific Study of Religion* 54/2 (2015), 363.

54 Sinan Türker, *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 85.

55 Agneta H. Fischer - Catharine Evers, "The Social Costs and Benefits of Anger as a Function of Gender and Relationship Context", *Sex Roles* 65/1-2 (2011), 23.

56 Ann M. Kring, "Gender and anger", *Gender and Emotion*, ed. Agneta H. Fischer (Cambridge University Press, 2000), 211.

sonuçlarını daha fazla düşünmelerine ve dolayısıyla duygularını daha iyi kontrol etmelerine yol açmaktadır. Evlilikte karşılıklı sorumluluklar ve birlikte problem çözme pratikleri, öfke yönetimi becerilerini geliştirebilirken, dul bireyler de yaşamın zorlukları karşısında geliştirdikleri dayanıklılık sayesinde öfke kontrolünde daha başarılı olabilirler. Öte yandan, bekar bireyler ilişkisel sorumluluklardan yoksun oldukları için bu tarz stratejileri geliştirmekte daha az fırsata sahiptirler. Simon ve Nath tarafından gerçekleştirilen geniş ölçekli bir araştırma, evli bireylerin, özellikle kadınların, öfkeyi daha sık deneyimlediklerini ve bu duyguyu kontrol etmek için çeşitli başa çıkma stratejileri kullandıklarını ortaya koymuştur.⁵⁷

Araştırmamızda bekarların içsel dini motivasyon düzeylerinin de bekar ve dul katılımcılarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 3). Evlilik, bireyler arasında manevi ve duygusal bir bağ oluşturmakta, bu da dini inançların ve pratiklerin daha derinlemesine içselleşmesine katkı sağlamaktadır. Evlilikte karşılıklı sorumluluk ve destek, dini değerlerin paylaşılmasını ve pekiştirilmesini teşvik etmektedir. Ayrıca, evli bireylerin aile yapısı içinde çocuk yetiştirme gibi sorumlulukları, manevi rehberlik arayışlarını artırabilir ve dini motivasyonlarını güçlendirmektedir. Dul bireyler açısından bakıldığında, eş kaybı gibi travmatik yaşam olayları, bireyleri dini inançlara ve manevi kaynaklara daha fazla yönlendirebilmektedir. Yas süreci, dini inançların bir dayanma mekanizması olarak işlev görmesini sağlayabilmekte, bu da içsel dini motivasyonun artmasına yol açabilmektedir. Öte yandan, bekar bireylerin içsel dini motivasyonlarının daha düşük olması, evli veya dul bireylerin sahip olduğu türden kolektif dini deneyimlere veya karşılıklı manevi destek mekanizmalarına daha az maruz kalmaları ve dini pratik ve inançları içselleştirmek için gerekli olan yaşam tecrübelerinden henüz yoksun olması ile açıklanabilir. Konuya ilişkin yapılan diğer araştırmalar da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Örneğin, Karaca (2000, 299) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, evli bireylerin içsel dini motivasyon düzeylerinin bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.⁵⁸ Benzer şekilde, Koç'un farklı meslek gruplarındaki yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada, evli bireylerin en yüksek içsel dini motivasyon puanlarına sahip olduğu, buna karşın bekar bireylerin en düşük puanları aldığı gözlemlenmiştir. Dul bireylerin içsel dini motivasyon düzeylerinin ise bu iki grup arasında yer aldığı belirlenmiştir.⁵⁹ Mahoney ve arkadaşları tarafından yürütülen bir meta-analiz de evli bireylerin bekâr ve dul bireylere kıyasla daha yüksek dindarlık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur.⁶⁰ Michael ve meslektaşlarının araştırmasında ise dul bireylerin eşlerini kaybettikten sonra dine yönelme eğilimi gösterdikleri ve bu süreçte dindarlık düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bu bulguyu dinin bireyler için bir başa çıkma mekanizması olarak işlev gördüğü şeklinde yorumlamışlardır.⁶¹

57 Robin W. Simon - Leda E. Nath, "Gender and Emotion in the United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior?", *American Journal of Sociology* 109/5 (2004), 1137.

58 Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, 299.

59 Mustafa Koç, "Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/2 (2010), 231.

60 Annette Mahoney vd., "Religion in the Home in the 1980s and 1990s: A Meta-Analytic Review and Conceptual Analysis of Links between Religion, Marriage, and Parenting.", *Journal of Family Psychology* 15/4 (2001), 559.

61 Scott T. Michael vd., "Widowhood and Spirituality: Coping Responses to Bereavement", *Journal of Women*

Meslek gruplarına ilişkin bulgulara bakıldığında, araştırma kapsamında incelenen öğrenci, öğretmen, memur, işçi, serbest meslek, ev hanımı ve emekli grupları arasında öfke kontrol düzeyinin en düşük olduğu grubun öğrenciler, en yüksek olduğu grubun ise emekliler olduğu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde tespit edilmiştir (bkz. Tablo 5). Öğrencilerin genellikle daha genç bir yaş grubunu, emeklilerin ise yaşça daha olgun bir grubu temsil ettiği göz önünde bulundurulduğunda, yaş faktörünün bu bulgulara etkisi dikkat çekicidir. Zira araştırmamızda, katılımcıların yaş ortalaması arttıkça öfke kontrol düzeylerinin de anlamlı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 2). Bu bağlamda, öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin emeklilere kıyasla daha düşük çıkmasının nedenlerinden birinin yaş faktörü olduğu söylenebilir. Ayrıca, emeklilerin uzun yıllar boyunca çeşitli sosyal ve mesleki ortamlarda edindikleri deneyimlerin, duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği düşünülmektedir. Emeklilik sürecinde bireylerin iş hayatının getirdiği yoğun sorumluluklardan ve zamana bağlı baskılardan uzaklaşmaları, daha huzurlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmakta ve bu durum öfke kontrolüne olumlu yönde etki eden bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan, öğrenciler akademik baskılar, gelecek kaygısı, sosyoekonomik zorluklar ve kimlik gelişimi gibi birçok stres faktörüyle karşı karşıyadır. Bu faktörler, öğrencilerde öfke gibi olumsuz duyguların kontrolünü zorlaştırabilmektedir. Engin ve Cam tarafından sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, hemşirelerin diğer sağlık personeline kıyasla daha yüksek öfke düzeylerine sahip oldukları, ancak aynı zamanda daha gelişmiş öfke kontrol becerilerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bu bulguyu hemşirelerin yoğun iş stresiyle başa çıkma mekanizmaları geliştirmeleriyle ilişkilendirmişlerdir.⁶² Benzer şekilde, Kurtz, Zavala ve Melander tarafından polis memurları üzerinde yürütülen bir araştırma, mesleki deneyim süresi arttıkça öfke kontrol becerilerinin de geliştiğini ortaya koymuştur. Ancak araştırmacılar, yüksek stresli görevlerde çalışan polislerin, daha az stresli görevlerdeki meslektaşlarına göre öfke kontrolünde daha fazla zorluk yaşadıklarını da vurgulamışlardır.⁶³

Araştırmamızda öğrencilerin içsel dini motivasyon düzeylerinin de diğer mesleklerle nazaran istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 5). Gençlik evresi, bireylerin kimlik arayışında olduğu, inançlar ve değerler sistemiyle ilgili sorgulamalar yaptıkları bir dönemdir. Öğrenciler, özellikle yükseköğrenim aşamasında, çeşitli düşünce sistemleri ve dünya görüşleriyle karşılaşmakta, bu da dini inanç ve motivasyonlarına yönelik bir yeniden değerlendirme sürecini tetikleyebilmektedir. Bireyler bu süreçte, ailelerinden ya da çocukluk dönemlerinden getirdikleri dini inançları sorgulayabilmekte, bu da içsel dini motivasyonlarının geçici bir süre için daha düşük seviyelerde seyretmesine yol açabilmektedir. Ayrıca, öğrencilik dönemi, bireylerin akademik ve sosyal baskılarla yoğun bir şekilde karşı karşıya kaldığı bir dönemdir. Akademik performans kaygısı, gelecek belirsizliği ve sosyal çevreye uyum sağlama çabaları, bireylerin dini motivasyonlarına yeterince odaklanmalarını engelleyebilmektedir. Karaca'nın araştırmasında, en yüksek içsel dini motivasyon seviyesine sahip meslek grubunun polis memurları olduğunu,

& Aging 15/2-3 (2003), 145.

62 Esra Engin - Olcay Cam, "Correlation Between Psychiatric Nurses' Anger and Job Motivation", *Archives of Psychiatric Nursing* 20/6 (2006), 268.

63 Don L. Kurtz vd., "The Influence of Early Strain on Later Strain, Stress Responses, and Aggression by Police Officers", *Criminal Justice Review* 40/2 (2015), 190.

bunu ikinci sırada öğretim elemanlarının takip ettiğini tespit edilmiştir. Karaca polis memurlarının içsel dini motivasyonlarının diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksek çıkmasını, özel harekât polislerinin mesleki görevleri gereği sıklıkla ölüm riski ile karşı karşıya kalmalarıyla ilişkilendirmiştir.⁶⁴ Schieman ve meslektaşlarının araştırmasında, dini katılım ve özellikle Tanrı'nın kontrolüne olan inanç, düşük sosyal statüye sahip bireyler için daha güçlü bir önemlilik duygusuna yol açtığı tespit edilmiştir. Araştırmada düşük sosyoekonomik statüdeki bireylerin dini kaynaklardan daha fazla psikososyal fayda sağladığı sonucuna varılmıştır.⁶⁵

Araştırmanın temel problemine ilişkin olarak, içsel dini motivasyon düzeyi yüksek olan katılımcıların, öfke kontrol düzeylerinin içsel dini motivasyon düzeyi düşük olan katılımcılarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 7). Bu sonucun ortaya çıkmasında aşağıdaki faktörler etkili olmuş olabilir. Öncelikle, birçok dini gelenekte sabır, hoşgörü ve öfke kontrolü gibi erdemler vurgulanmaktadır. İçsel dini motivasyonu yüksek bireylerin, bu öğretileri daha fazla içselleştirerek günlük yaşamlarına uygulamaları, öfke gibi yoğun duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına katkı sağlamış olabilir. İkinci olarak, dini inançlar bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme süreçlerini etkilemektedir. İçsel dini motivasyonu yüksek bireyler, öfke uyandırıcı durumları ilahi bir imtihan ya da manevi gelişim fırsatı gibi daha geniş bir manevi bağlamda yorumlayabilmekte, bu da söz konusu durumların duygusal etkisini azaltabilmektedir. Üçüncüsü, dinin bireylere stres ve olumsuz duygularla başa çıkmak için çeşitli mekanizmalar sunmaktadır. Dua, meditasyon ya da ibadet gibi dini pratikler, bireylerin duygusal durumlarını düzenlemelerine ve öfke kontrolüne yardımcı olmaktadır. Dördüncü olarak, dini toplulukların sağladığı güçlü sosyal destek ağları, bireylerin duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır. Topluluk üyeleriyle paylaşılan deneyimler ve alınan rehberlik, bireylerin öfkelerini daha yapıcı bir şekilde yönetmelerine olanak tanımaktadır. Beşinci olarak, din bireylere yaşamda anlam ve amaç duygusu kazandırmaktadır. Bu anlam ve amaç duygusu, bireylerin genel psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyerek, öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkma olanağını kolaylaştırmaktadır. Yaşamın zorluklarını daha geniş bir manevi çerçevede değerlendirmek, bu zorlukların yaratabileceği öfkenin azalmasına yardımcı olmaktadır. Son olarak, düzenli olarak yerine getirilen namaz, oruç, zekât ve sadaka gibi dini pratikler, bireylerin öz-kontrol becerilerini geliştirmekte, bu da öfke kontrolüne olumlu katkılar sağlamaktadır. Araştırma sonuçları, konu üzerine yapılan diğer çalışmalarda elde edilen bulgularla da uyumludur. Örneğin Mirmehdipour ve arkadaşların İran'ın Urmia şehrinde 6. sınıf erkek öğrencileriyle yürütülen bu yarı deneysel araştırmada, dini kavramların hikâye yoluyla öğretiminin öğrenciler üzerindeki etkisi incelenmiş, bulgular hikâye temelli dini eğitim, öğrencilerin ahlaki gelişimini ve dindarlık düzeyini artırmış, aynı zamanda öfke kontrolünü anlamlı düzeyde geliştirdiğini ortaya koymuştur.⁶⁶ Bakhtiarvand ve arkadaşlarının araştırması dindar bireylerin daha yüksek düzeyde öfke kontrolüne sahip olduklarını ve bunun da evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya

64 Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, 299.

65 Scott Schieman vd., "Religious Involvement, Beliefs About God, and the Sense of Mattering Among Older Adults", *Journal for the Scientific Study of Religion* 49/3 (2010), 517.

66 Mirmehdipour, Seyyed Javad vd. "Effectiveness of Teaching Religious Concepts Through the Stories on Anger Control and Student's Moral Development", 135-137.

koymuştur.⁶⁷ Yılmaztürk'ün İstanbul'un Avrupa yakasında bir lisede öğrenim gören 14-18 yaş aralığındaki 10. ve 11. sınıf öğrencileri üzerinde uyguladığı deney desenli araştırmada maneviyat temelli bilişsel davranışçı grup danışmanlığının ergenlerde öfke kontrolü, duygu düzenleme ve olumlu dini başa çıkma becerilerini geliştirmede etkili olduğu tespit edilmiştir.⁶⁸ Öz'ün İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, dini inancı güçlü olan öğrencilerin öfke kontrolü konusunda daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Bu öğrenciler, dini öğretilerin etkisiyle öfke gibi olumsuz duyguları kontrol etme becerilerinin geliştiğini ifade etmişlerdir.⁶⁹ Benzer şekilde, Marsh ve Dallos'un Katolik çiftlerin dini inanç ve pratiklerinin öfke kontrolü ve çatışma yönetimi üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, dini uygulamaların (dua, meditasyon, ayin) öfkenin yoğunluğunu azaltarak bireylerin daha sakin ve hoşgörülü olmalarına yardımcı olduğu belirlenmiştir.⁷⁰ Nahar ve Palit'in Bangladeş'in Chittagong şehrindeki dört farklı okuldan seçilen Müslüman, Hindu ve Budist dinlerine mensup 270 ergen öğrenci üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, öfke ile dindarlık arasında negatif bir korelasyon bulunmuş, ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür.⁷¹ Göregen ve Yıldız'ın Ankara il merkezinde öğrenim gören 596 onuncu sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada ise, sevgi temelli Tanrı algısının öfke kontrolünde olumlu etkiler sağladığı, özellikle sevgi temelli Tanrı algısının içe dönük öfkeyi azalttığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, affetme eğilimi ile sürekli öfke ve dışa dönük öfke arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.⁷² Yılmaztürk'ün İstanbul'daki bir lisede öğrenim gören 14-18 yaş aralığındaki 20 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ise, maneviyatla bütünleştirilmiş bilişsel davranışçı terapinin ergenlerin öfke kontrolü ve olumlu dini başa çıkma düzeylerini önemli ölçüde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.⁷³ Mefford, Thomas, Callen ve Groer'in topluluk içinde yaşayan 82 yaşlı bireyde dindarlık/ruhsallık ile öfke yönetimi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, affedicilik, günlük ruhsal deneyimler, dindarlık/ruhsallığın bir başa çıkma aracı olarak kullanımı ve dindarlık/ruhsallık derecelendirmesi ile sağlıklı öfke yönetimi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.⁷⁴ Benzer şekilde, Asadzandi ve arkadaşlarının İran'da hemşirelik eğitimi alanında çalışan akademisyenler ve uzmanlar üzerinde yürüttükleri araştırmada, dindarlığın öfke yönetiminde önemli bir rol oynadığı, özellikle bireylerin kendine hâkim olma yetilerini artırdığı ve öfke patlamalarını azalttığı tespit edil-

67 Bakhtiarvand vd., "Relationship between Religiosity and Anger Control with Marital Satisfaction", 314-316.

68 Yılmaztürk, M. "Spiritual Resources for Anger Management: Spirituality Integrated Cognitive Behavioral Group Therapy", 161-178.

69 Öz, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Din/İslam ve Şiddet İlişisini Algılayışı (Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği)", 135.

70 Marsh - Dallos, "Religious Beliefs and Practices and Catholic Couples' Management of Anger and Conflict", 22.

71 Lailun Nahar - Susmita Palit, "Adolescent Anger and Self Esteem According to Different Religious Perspective", *The Chittagong Univ. J. B. Sci.* 11/1,2 (2023), 27.

72 Göregen - Yıldız, "Ergenlerde Tanrı Algısı, Affetme Eğilimi ve Öfke İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", 427-431.

73 Mucahit Yılmaztürk, "Spiritual Resources for Anger Management: Spirituality Integrated Cognitive Behavioral Group Therapy", *Spiritual Psychology and Counseling* 8/2 (2023), 164-171.

74 Linda Mefford vd., "Religiousness/Spirituality and Anger Management in Community-Dwelling Older Persons", *Issues in Mental Health Nursing* 35/4 (2014), 288-289.

miştir.⁷⁵ Kartal ve Özek'in Türkiye'nin yedi bölgesinden katılan sürücüler üzerinde yaptığı araştırmada, dindarlığın sürücü öfkesini kontrol etme yöntemlerinde önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁶ Kimter'in Çanakkale il merkezinde yaşları 12 ve üzeri olan 456 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada ise, Ramazan orucu ile öfke kontrolü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.⁷⁷ Bu bulgular, dindarlık ile öfke kontrolü arasında genellikle pozitif bir ilişki olduğunu gösterse de bu ilişkinin her zaman istatistiksel olarak anlamlı olmadığı veya bazı bağlamlarda farklı sonuçlar verebildiği görülmektedir. Çalışma, öfke kontrolü ile dindarlık arasındaki ilişkiyi nicel araştırma yöntemleriyle ele alarak, bu alanda sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu bir konuyu bilimsel olarak inceleyerek literatüre özgün katkı sağlamaktadır. Özellikle Türkiye bağlamında söz konusu iki değişkenin etkileşimini nicel verilerle değerlendiren araştırmaların yetersizliği, bu çalışmanın alan yazına anlamlı ve özgün bir katkı sunmasını mümkün kılmaktadır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin yüksek olması ve yapısal geçerliliklerinin sağlanması, benzer konularda yapılacak olan gelecekteki araştırmalara sağlam bir metodolojik zemin hazırlamaktadır. Elde edilen bulgular hem bireysel gelişim hem de psikolojik danışmanlık süreçleri açısından öfke kontrolü ve dindarlığın rolünü daha iyi anlamaya yönelik rehberlik sağlayabilir. Bu yönüyle araştırma, yalnızca teorik değil, aynı zamanda uygulamalı alana da katkı sunmaktadır. Çalışmanın özgün bir diğer yönü ise, dinin bireysel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini Türk kültürel yapısı çerçevesinde değerlendirerek farklı kültürel bağlamlara uyarlanabilecek çıkarımlar sunmaktadır.

Sonuç

Farklı yaş ve meslekten 1166 birey üzerinde yapılan araştırmada sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir: Yaş değişkeni ilgili olarak örneklemin yaş ortalaması arttıkça öfke kontrolünün ve içsel dini motivasyon düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmaktadır. Cinsiyet değişkeni ile ilgili olarak erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin kadınlarınkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet ile içsel dini motivasyon arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Medeni durum değişkeni ile ilgili olarak bekar bireylerin öfke kontrol ve içsel dini motivasyon düzeylerinin evli ve dul katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür. Meslek değişkeni ile ilgili olarak öğrenci, öğretmen, memur, işçi, serbest meslek, ev hanımı ve emekli meslek grupları arasında öfke kontrol ve içsel dini motivasyon düzeyi en düşük grubun öğrenciler olduğu, öfke kontrol ve içsel dini motivasyon düzeyi en yüksek grubun ise emekliler olduğu anlamlı bir şekilde tespit edilmiştir. Araştırmanın temel problemi ile ilgili olarak ise içsel dini motivasyon düzeyi yüksek olan katılımcıların, öfke kontrol düzeylerinin içsel dini motivasyon düzeyi düşük olan katılımcılarınkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Böylece araştırmada “H1”, “H2”, “H5”, “H6”, “H7”, “H8” ve “H9” hipotezleri desteklenmiş olup, “H3” ve “H4” hipotezleri ise desteklenmemiştir. Araştırmada öfke kont-

75 M. Asadzandi vd., “Religious Evidence-Based Spiritual Self-Care Guidelines in Anger Management”, *Journal of Health Education Research & Development* 06/02 (2018), 1-5.

76 Bilal Kartal - Bahar Özek, *Dini İnancın Sürücü Öfkesi Üzerindeki Etkisi* (Ankara: İlahiyat Yayınları, 2023), 89-101.

77 Nurten Kimter, “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 7.

rolü ile içsel dini motivasyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş olmakla birlikte tekli regresyon analizi sonucunda (bkz. Tablo 8) içsel dini motivasyonun öfke kontrolü üzerindeki etkisinin sadece %5,3 oranında olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların öfke kontrol düzeyleri üzerinde içsel dini motivasyon dışında başka faktörlerin etkili olmuş olabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak araştırmada elde edilen bulgular, dinin bireylerin davranışlarını düzenleyen önemli bir araç olduğu tezini desteklemekte ve bireylerin dini inançlarını içselleştirdiklerinde, olumsuz duygularla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın bulguları ışığında, dini eğitim programlarının öfke yönetimi ve duygusal kontrol konularına daha fazla odaklanması önerilebilir. Böyle bir yaklaşım, bireylerin hem dini hem de psikolojik gelişimlerine katkı sağlayabilir. Ayrıca, öfke kontrolüne yönelik müdahalelerde, dini ve manevi boyutların dikkate alınması, bu programların etkinliğini artırabilir. Araştırmamız geniş katılımlı bir örneklem (n=1166) üzerinde gerçekleştirilmiş olmakla birlikte, verilerin Erzurum il sınırları içinde toplanmış olması, dindarlığın sadece içsel dini motivasyon ölçeği ile ölçülmesi ve katılımcıların sadece İslam inancına mensup bireylerden oluşması araştırmanın temel sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, dindarlık ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için farklı bölgelerde yaşayan değişik dini inançlara mensup bireyler üzerinde çok boyutlu dindarlık ölçekleri kullanılarak benzer çalışmalar yürütülmelidir.

Kaynakça | References

- Adewusi. *Control Your Anger*. Illinois: Apostle Dr. Victor Adewusi Foundation, 2022.
- Allport, Gordon W.- Ross, J. Michael. "Personal Religious Orientation and Prejudice." *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>
- Asadzandi, M. vd. "Religious Evidence-Based Spiritual Self-Care Guidelines in Anger Management". *Journal of Health Education Research & Development* 06/02 (2018), 1-5. <https://doi.org/10.4172/2380-5439.1000255>
- Averill, James R. *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. New York: Springer New York, 1982.
- Bakhtiarvand, Maryam vd., "Relationship between Religiosity and Anger Control with Marital Satisfaction", *Randwick International of Social Science Journal* 4/2 (2023), 310-316.
- Bengtson, Vern L. vd. "Does Religiousness Increase with Age? Age Changes and Generational Differences Over 35 Years". *Journal for the Scientific Study of Religion* 54/2 (2015), 363-379. <https://doi.org/10.1111/jssr.12183>
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. el-Câmi'u's-şâhîh. nşr. Muhammed Züheyr b. Nasr. 8 Cilt. b.y.: Dâru Tavki'n-Necât, 2. Basım, 1422/2001.
- Bushman, Brad J. "Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding". *Personality and Social Psychology Bulletin* 28/6 (2002), 724-731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Chakravarti, Sitansu S. *Hinduism: A Way of Life*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, Reprint., 1994.
- Charles, Susan T.- Carstensen, Laura L. "Social and Emotional Aging". *Annual Review of Psychology* 61/1 (2010), 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- DiGiuseppe, Raymond- Tafrate, Raymond Chip. *Understanding Anger Disorders*. Oxford: Oxford University Press, 2007.
- Ebû Dâvûd Süleyman b. el-Eş'as es-Sicistânî. *Sünen-i Ebî Dâvûd*, Tahk. Muhammed Muhiddin Abdülhamid, Beyrut: Daru'l İhyai's-Sünneti'n-Nebeviyye, ts.
- Ellis, Albert- Tafrate, Raymond Chip. *How to Control Your Anger before it Controls You*. Secaucus, N.J.: Carol Pub. Group, Carol Pub. Group ed., 1999.
- Engin, Esra - Cam, Olcay. "Correlation Between Psychiatric Nurses' Anger and Job Motivation". *Archives of Psychiatric Nursing* 20/6 (2006), 268-275. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2006.07.004>
- Faupel, Adrian vd. *Anger Management: A Practical Guide*. London: Routledge, 2011.
- Fischer, Agneta H.- Evers, Catharine. "The Social Costs and Benefits of Anger as a Fun-

ction of Gender and Relationship Context”. *Sex Roles* 65/1-2 (2011), 23-34. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9956-x>

Gazâlî, İmam. Kimyâ-yı Saâdet, çev. A. Faruk Meyan. İstanbul: Bedir Yayınevi, 1975.

Gazâlî, İmam. İhyâ'u Ulûmi'd Din, 3. Cilt, çev. Ahmed Serdaroğlu. İstanbul: Bedir Yayınevi, 1985.

Göregen, Feride- Yıldız, Mualla. “Ergenlerde Tanrı Algısı, Affetme Eğilimi ve Öfke İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Dini Araştırmalar* 24/61 (2021), 427-458. <https://doi.org/10.15745/da.1005027>

Gulbenkoglul, Hrepsime- Hagiliassis, Nick. *Anger Management: An Anger Management Training Package for Individuals with Disabilities*. London: Kingsley, 2006.

Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values, and Issues*. Cambridge, UK; New York, NY: Cambridge University Press, 2000.

Himmelfarb, H. S., “Measuring Religious Involvement”, *Social Forces*, 53/4 (1975), 607.

Hood, Ralph W. vd. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York, NY: Guilford Press, 2009.

İsfahânî, Ragıb -el. *Müfredât, Kur'ân Kavramları Sözlüğü*. İstanbul: Pınar Yayınları, 2010.

James, William. *The Principles of Psychology*. New York: Cosimo Inc, 2007.

Karaca, Faruk. “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”. *Ekev Akademi Dergisi* 3/1 (2001), 196-199.

Karaca, Faruk. *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları, 2000.

Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2020.

Kartal, Bilal - Özek, Bahar. *Dini İnancın Sürücü Öfkesi Üzerindeki Etkisi*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 2023.

Kimter, Nurten. “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *Çanakale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 7-54.

Koç, Mustafa. “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/2 (2010), 217-248.

Kring, Ann M. “Gender and Anger”. *Gender and Emotion*. ed. Agneta H. Fischer. 211-231. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.

Kur'ân-ı Kerîm Meâlî. çev. Halil Altuntaş – Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2009.

Kurtz, Don L. vd. “The Influence of Early Strain on Later Strain, Stress Responses, and Aggression by Police Officers”. *Criminal Justice Review* 40/2 (2015), 190-208. <https://doi.org/10.1177/0734016814564696>

Leeming, David A. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. New York: Springer, 2013.

Lewis, Hal M. *From Sanctuary to Boardroom: A Jewish Approach to Leadership*. Lanham, Md: Rowman & Littlefield, 2006.

Mahoney, Annette vd. "Religion in the Home in the 1980s and 1990s: A Meta-Analytic Review and Conceptual Analysis of Links between Religion, Marriage, and Parenting." *Journal of Family Psychology* 15/4 (2001), 559-596. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.559>

Marsh, Robert - Dallos, Rudi. "Religious Beliefs and Practices and Catholic Couples' Management of Anger and Conflict". *Clinical Psychology & Psychotherapy* 7/1 (2000), 22-36. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(200002\)7:1<22::AID-CPP217>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(200002)7:1<22::AID-CPP217>3.0.CO;2-R)

Mefford, Linda vd. "Religiousness/Spirituality and Anger Management in Community-Dwelling Older Persons". *Issues in Mental Health Nursing* 35/4 (2014), 283-291. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.890472>

Michael, Scott T. vd. "Widowhood and Spirituality: Coping Responses to Bereavement". *Journal of Women & Aging* 15/2-3 (2003), 145-165. https://doi.org/10.1300/J074v15n02_09

Mirmehdipour, Seyyed Javad vd. "Effectiveness of Teaching Religious Concepts Through the Stories on Anger Control and Student's Moral Development", *Applied Issues in Islamic Education* 9 (4) (2025), 121-140.

Nahar, Lailun- Palit, Susmita. "Adolescent Anger and Self Esteem According to Different Religious Perspective". *The Chittagong Univ. J. B. Sci.* 11/1, 2 (2023), 27-35.

Öz, Nedim. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Din/İslam ve Şiddet İlişkisini Algılayışı (Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği)". *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2015), 135-187.

Özer, Kadir. "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması". *Türk Psikoloji Dergisi* 9/31 (1994), 26-35.

Parlatır, İsmail. *Türkçe Sözlük*. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu, 1998.

Plotnik, Rod vd. *Psikoloji'ye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.

Potter-Efron, Ronald T. *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment*. New York: Routledge, 2015.

Schieman, Scott vd. "Religious Involvement, Beliefs About God, and the Sense of Mattering Among Older Adults". *Journal for the Scientific Study of Religion* 49/3 (2010), 517-535. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2010.01526.x>

Schiraldi, Glenn R.- Kerr, Melissa Hallmark. *The Anger Management Sourcebook*. Chicago: Contemporary Books, 2002.

Shallcross, Amanda J. vd. "Getting Better with Age: The Relationship between Age, Acceptance, and Negative Affect." *Journal of Personality and Social Psychology* 104/4 (2013), 734-749. <https://doi.org/10.1037/a0031180>

Simon, Robin W.- Nath, Leda E. "Gender and Emotion in the United States: Do Men and

Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior?” *American Journal of Sociology* 109/5 (2004), 1137-1176. <https://doi.org/10.1086/382111>

Tafate, Raymond Chip - Kassonov, Howard. *Anger Management for Everyone: 10 Proven Strategies to Help You Control Anger and Live a Happier Life*. Oakland, CA: Impact, Second edition., 2019.

Türker, Sinan. *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

UV, Umut Vakfı. “2023 Yılı Türkiye’nin Şiddet Haritası”. Erişim 23 Aralık 2024. <https://www.blog.umut.org.tr/2023-yili-turkiyenin-siddet-haritasi.html>

Üzümlü, Ayşe. *Dindarlık, Bilişsel Esneklik ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.

Weber, Max vd., *From Max Weber: Essays in Sociology*. Oxon: Routledge, 1991.

Vergote, Antonie. *Din İnanç ve İnançsızlık*, çev. Veysel Uysal. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1999.

Williams, Raymond Brady. *A New Face of Hinduism: The Swaminarayan Religion*. Cambridge: Cambridge University Press, 1984.

WPR, World Population Review. “Violent Crime Rates by Country 2024”. Erişim 23 Aralık 2024. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/violent-crime-rates-by-country>

Wright, N. T. *Paul and the Faithfulness of God: Two Book Set*. Erscheinungsort Nicht Ermittelbar: Fortress Press, 2013.

Yılmaztürk, Mücahit. “Spiritual Resources for Anger Management: Spirituality Integrated Cognitive Behavioral Group Therapy”. *Spiritual Psychology and Counseling* 8/2 (2023), 163-178. <https://doi.org/10.37898/spc.2023.8.2.182>