

DUYGU DÜZENLEME BAĞLAMINDA DİNİ BAŞA ÇIKMANIN ÖFKE ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

The Predictive Role of Religious Coping on Anger within the Context of Emotion Regulation

Abdullah DAĞCI

Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji Ana Bilim
Dalı, Karaman/Türkiye.

Assoc. Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey University, Faculty of Letters, Department of Psychology, Division of
Social Psychology, Karaman/Türkiye.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0282-2692> | E-Posta: adagci@kmu.edu.tr

Article Information / Makale Bilgisi

Article Type (Makale Türü)	Research Article (Araştırma Makalesi)	Submission Date (Gönderim Tarihi)	08/04/2026
Acceptance Date (Kabul Tarihi)	02/07/2026	Publication Date (Yayınlanma Tarihi)	08/07/2026
Peer-Review (Değerlendirme)	Double anonymized – At Least Two External (Çift Taraflı Körleme / En az İki Dış Hakem)	Plagiarism Checks (Benzerlik Taraması)	Yes (Evet) – Ithenticate/Turnitin/intihal.net
Ethical Statement (Etik Beyan)	It is declared that scientific, ethical principles have been followed while carrying out and writing this study, and that all the sources used have been properly cited. (Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur).		
Plagiarism Checks (Benzerlik Taraması)	Yes (Evet) – Ithenticate/Turnitin/intihal.net		
Conflicts of Interest (Çıkar Çatışması)	The author(s) has no conflict of interest to declare (Çıkar çatışması beyan edilmemiştir).		
Author Contribution Rate (Yazar Katkı Oranı)	The author contributed to the design of the study; data collection; data analysis; article writing; article submission and revision stages (100%). (Yazar, çalışmanın tasarlanması; veri toplanması; veri analizi; makalenin yazımı; makalenin gönderimi ve revizyonu aşmalarında (%100) oranında katkı sunmuştur.)		
Grant Support (Finansman)	This study was not supported by any institution and received no financial or other kind of assistance. (Bu çalışma için herhangi bir kurumdan destek alınmamıştır ve herhangi bir finansal veya başka türden destek sağlanmamıştır.)		
Copyright & License (Telif Hakkı ve Lisans)	The authors own the copyright of their published work and their work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). (Yazarlar yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları Creative Commons Atıf Gayrı Ticari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC-ND 4.0) olarak lisanslıdır.) The scientific and legal responsibility of the articles published in the journal belongs entirely to the author(s). (Dergide yayımlanan makalelerin bilimsel ve hukuki sorumluluğu tamamen yazar(lar)ına aittir.)		
Citation (Atıf Künyesi)	Dağcı, A. (2026). Duygu Düzenleme Bağlamında Dinî Başa Çıkmanın Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü. <i>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi</i> , (16), 165-183. DOI: https://doi.org/10.47948/efad.1925752		

 z

Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda özellikle belirtilmiştir ki dinî bağa çıkma ile öfke arasındaki ilişki çok boyutlu ele alınmalı, farklı gelişim dönemindeki bireyler üzerinde araştırılmalı ve yordayıcı analizlerle incelenmelidir. Bu kapsamda çalışmanın amacı yetişkinlik dönemindeki bireylerin öfke düzeyleri ile dinî bağa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi duygu düzenleme bağlamında araştırmaktır. İlişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilen bu çalışma, yetişkinlik dönemindeki 21-60 yaş arası bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Basit tesadüfi örnekleme yönteminin tercih edildiği araştırmadaki veriler, dinî bağa çıkma  l eği ile durumluk-sürekli öfke  l eği ile elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre pozitif dinî bağa çıkma ile genel öfke arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca pozitif dinî bağa çıkmanın öfkeyi anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında pozitif dinî bağa çıkmanın öfkeyi azaltıcı bir etkiye sahip olduğu ve din  bağa çıkmanın ise öfkeyi artırıcı bir işlev g rd ğ  tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimler: Dindarlık, Din  bağa  ıkma,  fke,  fke İfade Tarzları, Duygu Düzenleme.

Abstract

Previous studies have specifically highlighted that the relationship between religious coping and anger should be explored in a multidimensional framework, investigated among individuals in different developmental periods, and examined using predictive statistical analyses. The purpose of the study is to investigate the relationship between religious coping and anger within the context of emotion regulation. Using the relational survey model, this study was conducted with individuals aged 21–60, representing adulthood. The simple random sampling method is employed and data is collected using the religious coping scale and the state-trait anger scale. The results indicated that positive religious coping has a significant, low-level negative correlation with general anger. Regression analyses further revealed that positive religious coping served as significant predictor of anger. Also, the study concludes positive religious coping was associated with a decrease in anger, whereas negative religious coping was associated with an increase in anger.

Keywords: Religiosity, Religious Coping, Anger, Anger Expression Styles, Emotion Regulation.

Giriş

Toplumsal bir varlık olarak dünyaya gelen insanın psiko-sosyal açıdan sağlıklı olabilmesi için duygularında öz düzenlemeler yapması bir ihtiyaçtır. Kişilerarası ilişkilere yön veren, bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen bu duygulardan birisi de öfkedir. Çünkü gerek mizaç gerekse karakter olarak öfke, her insanda var olan temel özelliklerdendir. Bu duygu bazen başarılı bir şekilde yönetilebilirken bazen de bireyin insan ilişkilerinde yıkıcı sonuçlara yol açabilir. Bu süreçte öfke ile başa çıkmada kullanılabilecek çeşitli faktörlerden yararlanılabilir. Bu faktörlerin araştırılması bireyin başa çıkma sürecine nelerin destek olabileceğini öğrenme açısından önemlidir.

Dinî başa çıkma, bireye olumsuz yansımaları olabilecek yaşam olayları ile baş etme sürecinde dinî öğelerden etkili bir şekilde yararlanabilme ile ilişkilidir. Strese neden olan bu olayları farklı bakış açılarından ele alma ve yaşamsal dengeyi yeniden eski hâline getirme ile bağlantılı olan bu kavramın kapsamında sabretme, Allah'a havale etme, bağışlama, tevekkül etme, şükretme, dua etme gibi yönelimler vardır. Bu yönelimlerin duygulara yansiyıp yansımaması ve yansıdıysa yansıma düzeyi ve yönü, bireyin dinî unsurları hayatına ne düzeyde uyguladığı ile ilişkilidir. Bu nedenle duyguların yönetilmesi sürecinde dinî başa çıkma mekanizmalarının kullanımının araştırılması bir ihtiyaçtır.

Yönetilemeyen öfke bireyin özgüvenine, insanî ilişkilerine ve psikolojik iyi oluşuna zarar verir (Carlozzi vd., 2010: 446). Yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygularını kontrol etme ve düzenleme noktasında, yaşlılık dönemine göre daha az başarılı olmaları sebebiyle öfkeli davranışlar sergileme ihtimallerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer yandan yetişkinlik döneminde din, olgunlaşmaya etki eden başlıca öğelerden biridir. Önceki dönemlere göre aile ve iş ile ilgili sorumluluklara daha fazla sahip olunan bu dönemde dinî eğilim, psiko-sosyo-spiritüel açıdan bireyin daha sağlıklı olmasını destekleyerek hem aile ve iş yaşamını hem de toplumdaki ilişkilerini düzenleyebilir. Bununla paralel olarak bireyin dindarlığı, insan yaşamının bütün yönlerini etkilediği ve bunlardan etkilendiği için öfkenin doğru bir şekilde yönetilmesinde işlevsel olabilir. Bu noktadan hareketle yetişkinlerin dinî inançlarının, öfke eğilimlerine etkisinin olup olmadığının araştırılması önemlidir.

Duygu düzenleme, bireyin karşılaştığı ya da karşılaşacağı olaylar veya durumlar karşısında, ortaya koyacağı duygularının biçimi, niteliği, şiddet düzeyi gibi unsurlarla bağlantılı çok boyutlu bir süreçtir. Bu sürecin üç önemli özelliğinden birincisi duyguların olumlu ya da olumsuz olarak düzenlenebilmesidir. İkincisi, duygu düzenleyici unsurların başlangıçta bilinçli olarak mevcut olduğu hâlde daha sonra bilinçsiz bir şekilde olmasıdır. Üçüncüsü ise bu sürecin bireyin kendisine olumlu ya da olumsuz dönütleri olacağı düşünüldükçe gerçekleştirilmesi gerektiğidir. Diğer yandan bireyin aynı durumlara farklı ortamlarda veya farklı zamanlarda maruz kaldığında farklı tepkiler vermesi, duyguların düzenlenebilir olduğunun bir kanıtıdır. Bu nedenle, duygularını düzenleme yeteneği iyi olanların sosyal ilişkileri de iyidir (Gross, 1998: 275). Duygu düzenleme süreçleri sadece öznel iyi oluş değil, aynı

zamanda psikolojik iyi oluş açısından da önem taşır. Kademeli bir şekilde ilerleyen bu süreç duruma karar verme, durumu düzeltme, dikkati yönlendirme, zihinsel dönüşüm ve tepkinin düzenlenmesi basamaklarından oluşur (Gross, 1999: 559, 2002: 287). Öfke ile bağa çıkma da duyguların düzenlenmesinde bu sürecin her basamağı oldukça önemlidir. Dinin en temel amaçlarından birisi de insandaki olumsuz davranışların olumluya dönüştürülmesidir. Bu nedenle duyguların düzenlenmesine katkıda bulunabilecek dinin, insana zarar verici duyguları barındıran öfke ile bağa çıkma sürecinde işlevsel olup olmayacağının araştırılması gerekir.

Alan yazında gerçekleştiren ve konuyla ilgili olabilecek çeşitli çalışmalar vardır. Karslı'nın (2011: 352) araştırmasında içsel dinî motivasyon ile öfke kontrolü arasında pozitif ilişkiye ulaşılmışken Duran'ın (2024: 1488) araştırmasında ise öfke ile dindarlık arasında negatif ilişki elde edilmiştir. Asadzandi ve diğerlerinin (2018: 1) dinî  zbakım ile ilgili araştırmasında öfke yönetiminde kanıta dayalı pratik dinî yönergelerin, öz-kontrolü güçlendirmek için kullanılabileceğine, saldırganlığı azaltacağına ve öfkenin psikososyal sonuçlarını önlemeye yardımcı olacağına ulaşılmıştır. Bakhtiarvand ve diğerlerinin (Bakhtiarvand, Nokarizi, & Mortaza, 2023: 315) araştırmasında dindarlık ve öfke kontrolü arasında pozitif ilişki elde edilmiştir. Mefford ve diğerlerinin (Mefford, Thomas, Callen, & Groer, 2014: 189) araştırmasında sağlıklı öfke yönetimi ve dinin bağa çıkma yöntemi olarak kullanılması arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alan yazında korelasyonel analizlerle yapılan araştırmalarda hem dindarlık hem de öfke genel puanlar üzerinden değerlendirilmiştir. Fakat bu iki kavram arasındaki ilişkiyi yordamaya ve öfkenin alt boyutlarına yönelik analizlerin yeterince yapılmadığı ifade edilebilir. Çalışmalardaki bu iki önemli eksiklik fark edilmiş ve araştırmamızda, dinî bağa çıkmanın genel öfke, sürekli öfke, i e yönelmiş öfke, dışa vurulmuş öfke ve öfke kontrolü üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Bati'da dinî bağa çıkmayla sürekli öfke ilişkisini inceleyen bir çalışmada, dinî bağa çıkmanın tek boyutlu ele alınması yerine pozitif ve negatif dinî bağa çıkma şeklinde daha sofistike ele alınması önerilmiştir (Bjorck & Kim, 2009: 624). Bundan yola çıkarak negatif ve pozitif dinî bağa çıkmayla öfke arasındaki ilişki üzerinde çalışma yapılmasının gerekli olduğu söylenebilir. Ülkemizde dinî bağa çıkmayla sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde yapılan korelasyonel araştırmada konuyla ilgili daha fazla nicel araştırma yapılması gerektiği belirtmiştir ( zg l, 2017: 122). Konuyla ilgili olabilecek diğer bir korelasyonel çalışmada da dinî hayat ile öfke arasındaki ilişkinin farklı örneklemelerde yapılması önerilmiştir ( elik, 2024: 51). Bu çalışmalardan yola çıkarak ülkemizde konuyla ilgili hem daha fazla nicel araştırmanın yapılmasının hem de konunun korelasyonel düzeyin ötesinde yordayıcı düzeyde ve farklı gelişim dönemlerindeki bireylerden oluşan örneklemelerde araştırılmasının gerekli olduğu söylenebilir. Dolayısıyla araştırmamız, sözü edilen bu üç boşluğu doldurmaya katkı vermek için gerçekleştirilmiştir.

Nahar ve diğerleri (2023: 34)  fke yönetimiyle ilgili yaptığı çalışmada, öfkenin sağlıklı bir şekilde yönetilmesinde etkili olabilecek unsurların araştırılmasını önermiş; Marsh ve Dallos (2000: 35) ise öfke ve din arasındaki ilişkinin daha net h le gelmesi

için farklı etnik ve sosyal geçmişe sahip bireyler üzerinde çalışmalar yapılmasının bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Bu iki çalışmada önerildiği üzere öfke yönetiminde dinî başa çıkmanın etkisini araştırmak ve farklı bir sosyal çevredeki bireylerde dinî başa çıkma ile öfke arasındaki ilişkiyi incelemek için bu araştırma yapılmıştır. Bu nedenle araştırmamız, alandaki bu boşluğa katkı sunmayı da hedeflemiş; dinî başa çıkmanın öfke ile ilişkisini ve dinî başa çıkmanın öfke üzerinde etkili olup olmasını konu edinmiştir. Bu kapsamda çalışmanın amacı yetişkinlik dönemindeki katılımcıların öfke düzeyleri ile dinî başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi duygu düzenleme bağlamında araştırmaktır. Araştırmanın iki ana problemi ise “Dinî başa çıkma düzeyiyle öfke düzeyi arasında ilişki var mıdır?” ve “Dinî başa çıkma öfkeyi yordamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Yukarıda bahsedilen alandaki ihtiyaçları karşılamayı gaye edinmenin yanı sıra öfke ile dinî başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelememizin üç gerekçesi daha vardır: 1) Yetişkinlik döneminde öfke yönetimi hem toplumsal ilişkiler hem de psikolojik sağlık ile daha fazla bağlantılıdır. Dinî başa çıkmanın öfke ile ilişkisini araştırmak sadece psikolojik danışma uygulamalarına değil, aynı zamanda din psikolojisi alanına da hizmet eder. 2) Türk toplumundaki yetişkinlerde dinî başa çıkmanın öfke ile ilişkisini ve dinî başa çıkmanın öfke üzerindeki etkisini analiz etmek, onların psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek için önemli veriler sunabilir. 3) Araştırma kapsamında elde edilen bulguların diğer çalışma sonuçlarıyla mukayese edilmesi, yetişkinlerde dinî başa çıkmayla öfke arasındaki ilişkiye yönelik genel çerçeve çizilmesine katkı sağlayabilir.

Öfkeyi durumluk öfke ve sürekli öfke şeklinde iki açıdan ele alan araştırmalar vardır (Özmen, 2006: 49; Karşı, 2011: 26; Tatlıoğlu & Karaca, 2013: 1109; Bulut, 2023: 19). *Durumluk öfke*, aniden gerçekleşen ve kısa bir süre sonra ortadan kalkan öfke çeşididir. *Sürekli öfke* ise mizaçla bağlantılı olan ve öfkeye eğilimi gösteren öfke türüdür. Durumluk öfke ile mukayese edildiğinde sürekli öfkenin olumsuz sonuçlara neden olma potansiyeli daha fazladır. Ayrıca çalışmalarda öfke, temelde üç boyut üzerinden sınıflanmıştır (Novaco, 1986: 285). *Fiziksel boyut* bedenimizin tepkileriyle ilişkilidir. Hızlanan kalp atışları, artan kan basıncı, kaslarda kasılma ve ellerde titreme öfkenin fiziksel boyutunun göstergeleridir (Nay, 2004: 34; Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou, & Edwards, 2008: 57; Balkaya & Şahin, 2003: 198). *Bilişsel-duygusal boyut*, düşünsel süreçler ve duygusal yaşantıyla bağlantılıdır. Öfkeyi tetikleyen durumlar, birey tarafından varlığını tehdit edici olarak algılanır ve bir yandan negatif otomatik düşüncelere diğer yandan kızgınlık, haksızlığa uğramışlık, küskünlük gibi duygulara neden olur. Karşılıklı ilişki içinde olan bilişsel ve duygusal süreçler, öfkenin daha şiddetli yaşanmasına yol açar (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004: 107; Selvi, 2024: 34). *Davranışsal boyut* ise öfkenin dışarı yansıtılmasıyla bağlantılıdır. Sesini yükseltme, kırıncı konuşma, aşağılayıcı sözler söyleme gibi tepkiler ortaya koyan birey, eşyalara yönelik saldırgan davranışlar sergileyebilir ve bu durum toplumsal ilişkilerinde büyük sorunlara neden olabilir (Ellis, 1974: 308; Soykan, 2003: 23).

Dinî başa çıkma kavramıyla ilgili ilk müdahaleli araştırmaları yapanlardan Pargament, dinî başa çıkmayı pozitif ve negatif dinî başa çıkma şeklinde iki temel boyutta değerlendirmektedir. Buna göre pozitif dinî başa çıkma, stresli yaşam olayları karşısında bireyin dinî inancından yararlanmasıdır. Tevekkül, Yaradan’dan yardım isteme, O’nunla bağını güçlendirme, dindaşlarından destek bekleme gibi durumlar, pozitif dinî başa çıkmanın kapsamındadır. Negatif dinî başa çıkma ise stresli yaşantılar karşısında din ile çatışmaya girilmesi ve fonksiyonel olmayan bir şekilde dinin kullanılmasıdır. Yaradan tarafından cezalandırıldığını düşünme, Yaradan’a öfkelenme ve hayal kırıklığı hissetme, problemin c z m nde sorumluluktan kaçarak pasif bir dinî beklentiye girme, olayların sebebinin şeytan olduğunu düşünme, dindaşları tarafından dışlandığını hissetme gibi durumlar, negatif dinî başa çıkmanın kapsamındadır (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005). Araştırmamız kapsamında ise *dinî başa çıkma*, operasyonel olarak *stresli yaşam olayları karşısında, bireyin bu olayları kendi dinî inancı çerçevesinde yorumlaması, anlamlandırması ve davranışlar sergilemesi* şeklinde tanımlanmıştır.

Alan yazında öfkeyi tanımlarken farklı ögelere vurgu yapılmaktadır (Geçtan, 1996: 54; Haçerlioğlu, 2003: 270; Lerner, 2005: 5). Bu çalışmalarda öfke; gelecek planlarının engellenmesi, tehdide maruz kalma, isteklerin karşılanmaması, beklenmedik sorunlarla yüzleşme vb.  geler üzerinden tanımlanmaktadır. Bu tanımlarda öfkenin insan  bir durum olduğuna, davranış ile bağına, baş edilmesinin psikolojik sağlık için ihtiyaç olduğuna vurgu yapılmaktadır (Soykan, 2003: 20; Karaca, 2011: 55; Tatlıoğlu & Karaca, 2013: 1102). Araştırmamız kapsamında ise * fke*, operasyonel olarak *bireyin engellenme, tehdit edilme, haksızlığa uğrama veya kişisel değerlerinin ihlal edilmesi gibi durumlar karşısında ortaya çıkan, saldırganlık eğilimiyle ilişkili yoğun negatif bir duygusal tepki* şeklinde tanımlanmıştır.

Araştırmamız, dinî başa çıkma ve öfke arasındaki ilişkiye dair alan yazına    açıdan katkı yapmayı hedeflemektedir: 1)  fke ile dinî başa çıkma arasındaki ilişkiler, çoğunlukla klinik katılımcılar ile sınırlıdır. Çalışmamızda psikolojik açıdan herhangi bir tanı almamış yetişkin bireyler örneklem olarak tercih edilmiştir. 2) Dinî başa çıkmayla öfke arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmalar genellikle ilişkisel analiz ile sınırlı kalmışken araştırmamızda regresyon analizi de gerçekleştirilmiş ve yordayıcı etki de incelenmiştir. 3) Hem dinî başa çıkma hem de öfke, çoğu araştırmada genellikle tek boyutlu veri toplama araçları ile ölçülmüşken, bu araştırmamızda ise dinî başa çıkma iki boyutlu, öfke ise dört boyutlu  l me aracı ile ölçülmüştür.

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Deseni ve Modeli

Karaman’daki yetişkinler üzerinde yapılan bu çalışma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel araştırma yöntemi kapsamında gerçekleştirilmiştir. İlişkisel araştırma, en az iki değişken arasındaki ilişkinin istatistiki olarak ölçümlendiği araştırma yöntemidir (Neuman, 2016, Bölümler 7-8). Veri elde etmede likert tipi

ölçeklendirme kullanılmış ve iki farklı ölçme aracından elde edilen veriler arasındaki korelasyonel ve regresyonel ilişki araştırılmıştır.

1.2. Örneklem

Çalışmada basit tesadüfî örnekleme yöntemi benimsenmiş, gönüllü katılım esas alınmış ve veriler yaşları 21 ile 60 yaş arasında değişen 244 katılımcıdan toplanmıştır. Çalışmadaki katılımcılara ulaşmak için Karaman’da ikamet eden bireylere doğrudan ulaşılmıştır. Araştırmaya katılmak için iki temel kriterden ilki 20 yaş ve üstünde olmak ikincisi ise Karaman ilinde ikamet ediyor olmaktır. Örneklem dair betimleyici bilgiler tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Örneklem Dair Sosyo-Demografik Bilgiler

DEĞİŞKEN		N	%	
1	Cinsiyet	Kadın	153	62,70
		Erkek	91	37,30
2	Yaş	21 -30 yaş	38	15,57
		31-40 yaş	101	41,39
		41-50 yaş	78	31,97
		51-60 yaş	27	11,07
3	Yaşamının en uzun süresinin geçirildiği yer	Büyükşehir	80	32,79
		İl	89	36,48
		İlçe	44	18,03
		Köy / kasaba	31	12,70
4	Sosyo-ekonomik durum	Yüksek	49	20,08
		Orta	149	61,07
		Düşük	46	18,85
5	En son mezun olunan okul	İlkokul	70	28,69
		Ortaokul	53	21,72
		Lise	52	21,31
		Üniversite ve üstü	69	28,28
6	Medeni durum	Bekâr (nişanlı dahil)	46	18,85
		Evli	181	74,18
		Dul (boşanmış/eşi vefat etmiş)	17	7,97
7	Çocuk sayısı	Hiç	59	24,18
		Bir	24	9,83
		İki	66	27,05
		Üç	48	19,67
		Dört	32	13,11
		Beş ve üstü	15	6,15

Tablo 1’e göre katılımcıların %62,70’i (N=153) kadın, %37,30’u (N=91) erkek; %15,57’si (N=38) 21-30 yaş, %41,39’u (N=101) 31-40 yaş, %31,97’si (N=78) 41-50 yaş ve %11,07’si (N=27) 51-60 yaş aralığındadır. Bunun yanında örneklemin %32,79’u (N=80) büyükşehirde, %36,48’i (N=89) il merkezinde, %18,03’ü (N=44) ilçe merkezinde, %12,07’si (N=31) köy/kasabada ikamet etmektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik olarak %20,08’i (N=49) yüksek, %61,07’si (N=149) orta ve %18,85’i (N=46) düşük düzeydedir. Katılımcıların %28,69’u (N=70) ilkokul, %21,72’si (N=53) ortaokul, %21,31’i (N=52) lise, %28,28’i (N=69) üniversite ve üstü eğitim düzeyindedir. Bunun yanında %18,85’i

(N=46) bek r, %74,18'i (N=181) evli ve %7,97'si ise (N=17) duludur. Örneklemenin %24,18'inin (N=59) hiç çocuğu yokken %9,83'ünün (N=24) bir, %27,05'inin (N=66) iki, %19,65'inin (N=48)   , %13,11'inin (N=32) dört ve %6,15'inin (N=15) beş ve daha fazla çocuğu vardır. Son olarak örneklemenin yaş ortalaması 39,13'tür ($\sigma=10,34$).

1.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların dinî başa çıkma düzeylerini belirlemek için Pargament ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Ayten tarafından Türk kültürüne kazandırılan *Dinî Başa  ıkma  l eği (DB  )* tercih edilmiştir (Ayten, 2012: 151). Stresli olaylar karşısında, dinî başa çıkmayı kullanma durumlarını ortaya koyan bu ölçek negatif ve pozitif dinî başa çıkma olarak iki faktörlüdür. 9 boyuttan ve 33 maddeden müteşekkil bu  l me aracındaki maddeler, 1 ile 5 arasında puanlanan 5'li Likert tipindedir ve Cronbach Alpha katsayısı .807'dir. Yetişkin dönemindeki örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalarda bu ölçeğin güvenirlik katsayısını T rkol .847, Bahçekapılı .908, Doğan .86 ve Akça .862 olarak tespit etmiştir (Bahçekapılı, 2019: 10; T rkol, 2020: 40; Akça, 2023: 180; Doğan, 2023: 143). Yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde yapılan bu çalışmamızda pozitif ve negatif dinî başa çıkma olarak iki boyutta değerlendirilen bu ölçeğin değerleri, pozitif dinî başa çıkma için .906 ve negatif dinî başa çıkma için .718 olarak tespit edilmiştir. Bu değerlere göre DB  'den elde edilen verilerin güvenilirliği yeterli düzeydedir.

Katılımcıların  fke yönelimlerini tespit etmek için  zer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan *Durumluk-Sürekli  fke  l eği (DS  )* kullanılmıştır. Dörtlü Likert tipindeki 34 maddelik bu  l me aracı sürekli öfke, i e yönelmiş öfke, dışa vurulmuş öfke ve öfke kontrolü olmak üzere 4 alt boyuttan oluşur. Ölçekteki madde puanlarının toplamı, genel öfke puanını verir. Bu ölçekten en düşük 34; en yüksek 136 puan alınabilir. Toplam puan alınırken öfke kontrolü boyutundaki maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde sürekli öfkenin .79, i e yönelmiş öfkenin .62, dışa vurulmuş öfkenin .78 ve öfke kontrolünün .84 güvenirlik katsayısına sahip olduğu görülür. Araştırmamızda ise bu değerler sırasıyla .91, .70, .80 ve .91 olduğu tespit edilmişken genel öfke güvenirlik katsayısının ise 0,81 olduğuna ulaşılmıştır. Bu değerlere göre DS  'den elde edilen verilerin güvenilirliği yeterli düzeydedir.

1.4. Verilerin Toplanması ve Etik  lkeler

 l ekleri uygulamak için "google formlar" platformunda online form oluşturulmuştur. Bu formda ilk olarak katılımcı onam sorusuna yer verilerek bütün katılımcılardan onam alınmış ve ardından veriler online olarak toplanmıştır. Verileri toplama süresince Y K Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Y nervesinde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Bu kapsamda araştırmanın etik açıdan uygun bulunduğuna ilişkin onay Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşer  Bilimler Bilimsel

Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 08.06.2023/Belge no: 132281). Veri toplama 15.09.2025 tarihinde başlamış ve 15.11.2025 tarihinde sonlanmıştır.

1.5. Verilerin Analizi

Tablo 2: Ölçeklerin İstatistiksel Verileri

ÖLÇEKLER	n	Min.	Max.	X (ort)	Skewness	Kurtosis	CR α
Pozitif dinî başa çıkma	244	61	125	106,11	-1,078	,975	,906
Negatif dinî başa çıkma	244	10	33	17,59	,900	1,200	,718
Genel öfke	244	40	127	70,85	,564	-,539	,802
Sürekli öfke	244	10	40	19,81	,798	-,40	,901
İçe yönelmiş öfke	244	9	32	17,44	,640	,449	,693
Dışa vurulmuş öfke	244	8	32	15,28	,939	,280	,798
Öfke Kontrol	244	8	32	21,69	-,379	-,462	,910

Araştırma kapsamında öncelikle verilerin normallik varsayımları incelenmiştir. Tablo 2'ye göre her iki ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ile -2 arasında olduğu için veriler, normal dağılım göstermiş ve normallik varsayımı karşılanmıştır (George & Mallery, 2003, ss. 95-104). SPSS (27. versiyon) programı ile bu veriler analiz edilmiş ve ölçeklerden alınan puanlar üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Verileri değerlendirirken pozitif ve negatif dinî başa çıkma ile öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişkiye ulaşmak için Pearson korelasyon analizi; değişkenler arasındaki yordamlara ulaşmak için basit regresyon analizi tercih edilmiştir. Regresyon analizinde bağımsız değişken olarak pozitif ve negatif dinî başa çıkma; bağımlı değişken olarak ise öfke ve öfke alt boyutları seçilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < ,01$ ve $p < ,05$ olarak belirlenmiştir.

1.6. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Pozitif dinî başa çıkmayla genel öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Negatif dinî başa çıkmayla genel öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2. Bulgular

2.1. Dinî Başa  ıkma ile öfke ve  fke Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Tablo 3: Dinî Başa  ıkma ile öfke ve  fke Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Pozitif dinî başa �ıkma	1						
2.Negatif dinî başa �ıkma	-,012	1					
3.Genel �fke	-,256*	,294*	1				
4.Sürekli �fke	-,208*	,280*	,920*	1			
5.İ�e yönelmiş �fke	-,083	,384*	,632	,505*	1		
6.Dışa vurulmuş öfke	-,211*	,302*	,901*	,800*	,537*	1	
7.Öfke Kontrol	,300*	-,037	-,760**	-,602*	-,158*	-,589	1

N= 244; *p<,01; **p<,05

Tablo 3'e göre pozitif dinî başa çıkma ile genel öfke ($r=-,256$; $p<,01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır. [Hipotez 1 doğrulanmıştır]. Ayrıca pozitif dinî başa çıkmayla sürekli öfke ($r=-,208$; $p<,01$) ve dışa vurulmuş öfke ($r=-,211$; $p<,01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler varken öfke kontrolüyle ($r=,300$; $p<,01$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ama pozitif dinî başa çıkma ile i e yönelmiş öfke ($r=-,083$; $p>,01$) arasında anlamlı ilişkiye ulaşılamamıştır.

Tablo 3'e göre negatif dinî başa çıkma ile genel öfke ($r=,294$; $p<,01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır. [Hipotez 2 doğrulanmıştır]. Ayrıca negatif dinî başa çıkma ile sürekli öfke ($r=,280$; $p<,01$), i e yönelmiş öfke ($r=,384$; $p<,01$) ve dışa vurulmuş öfke ($r=,302$; $p<,01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır. Fakat pozitif dinî başa çıkma ile öfke kontrol ($r=-,037$; $p>,01$) arasında anlamlı ilişkiye ulaşılamamıştır.

2.2. Dinî Başa  ıkmanın öfkeye Etkisi

Regresyon analizine başlamadan önce ön koşulların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. İlk olarak doğrusallık (*linearity*) analizi yapılmış ve doğrusallık grafiğindeki noktaların çoğu 120–160 puan arası dinî başa çıkma ve 40–100 puan arası öfke değerlerinde yoğunlaştığı tespit edilmiştir. İkinci olarak varyans homojenliği (*homoscedasticity*) analizi yapılmış ve varyans homojenliği grafiğindeki noktalar, yatay eksen boyunca rastgele dağıldığı için varyans homojenliği varsayımı sağlanmış ve modelin geçerli olduğu tespit edilmiştir. Son olarak bağımsızlık (*independence of error*) analizi yapılmış ve hata terimlerinin bağımsız dağıldığı ortaya çıktığı için modelin bağımsızlık ilkesi sağlanmıştır (Durbin-Watson: 1,824). Dolayısıyla regresyon analizi

için bütün ön koşullar karşılandıktan sonra regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve veriler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4: Dinî başa çıkmanın Durumluk-Sürekli Öfkeyi Yordama Düzeyi

	DEĞİŞKEN	R	R ²	F	B	S _x	β	t	p
Pozitif dinî başa çıkma	Genel öfke	,256	,07	17,033	-,392	,095	-,256	-4,127	,000*
	Sürekli öfke	,208	,05	10,979	-,121	,037	-,208	-3,314	,001*
	İçe yönelmiş öfke	,083	,01	1,670	-,031	,024	-,083	-1,292	,198
	Dışa vurulmuş öfke	,211	,05	11,222	,087	,026	-,211	-3,350	,001*
	Öfke kontrol	,300	,09	23,975	,154	,031	,300	4,896	,000*
Negatif dinî başa çıkma	Genel öfke	,294	,09	22,817	1,376	,288	,294	4,777	,000*
	Sürekli öfke	,280	,08	20,609	,500	,110	,280	4,540	,000*
	İçe yönelmiş öfke	,384	,15	41,971	,437	,068	,384	6,478	,000*
	Dışa vurulmuş öfke	,302	,10	24,273	,381	,077	,302	4,927	,000*
	Öfke kontrol	,037	,01	,334	-,058	,101	-,037	-,578	,564

*p<,01; R=İlişkinin gücü; R²=Açıklanan varyans; F= Modelin anlamlılığı; t= Katsayının güvenirliliği;

B= Standartlaştırılmamış B katsayısı; S_x= Standart hata; β= Etkinin yönü ve büyüklüğü

Tablo 4, dinî başa çıkmanın öfkeyi yordayıcılığını tespit etmek için yapılan basit doğrusal regresyon analizini göstermektedir. Buna göre pozitif dinî başa çıkma, genel öfkeyi önemli düzeyde açıklamaktadır (R=,256; R²=,07; F=17,033; p<,01). Regresyon eşitliğinde pozitif dinî başa çıkmanın genel öfke üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır (β=-,256; p<,01) ve pozitif dinî başa çıkma, genel öfke varyansının yaklaşık %7'sini açıklar. Tablo 4'e göre pozitif dinî başa çıkma, sürekli öfkeyi önemli düzeyde açıklamaktadır (R=,208; R²=,05; F=10,979; p<,01). Regresyon eşitliğinde pozitif dinî başa çıkmanın sürekli öfke üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır (β=-,208; p<,01) ve pozitif dinî başa çıkma, sürekli öfke varyansının yaklaşık %5'ini açıklar. Tablo 4'e göre pozitif dinî başa çıkma, içe yönelmiş öfkeyi önemli düzeyde açıklamamaktadır (R=,083; R²=,01; F=1,670; p>,01). Regresyon eşitliğinde pozitif dinî başa çıkmanın içe yönelmiş öfke üzerinde bir etkisi de yoktur (β=-,083; p>,01) ve pozitif dinî başa çıkma, içe yönelmiş öfke varyansının yaklaşık %1'ini açıklar. Tablo 4'e göre pozitif dinî başa çıkma, dışa vurulmuş öfkeyi önemli düzeyde açıklamaktadır (R=,211; R²=,05; F=11,222; p<,01). Regresyon eşitliğinde pozitif dinî başa çıkmanın dışa vurulmuş öfke üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır (β=-,211; p<,01) ve pozitif dinî başa çıkma, dışa vurulmuş öfke varyansının yaklaşık %5'ini açıklar. Tablo 4'e göre pozitif dinî başa çıkma, öfke kontrolünü önemli düzeyde açıklamaktadır (R=,300; R²=,09; F=23,975; p<,01). Regresyon eşitliğinde pozitif dinî başa çıkmanın öfke kontrolü üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır (β=,300; p<,01) ve pozitif dinî başa çıkma, öfke kontrolü varyansının yaklaşık %9'unu açıklar.

Tablo 4'e göre negatif dinî başa çıkma, genel öfkeyi önemli düzeyde açıklamaktadır (R=,294; R²=,09; F=22,817; p<,01). Regresyon eşitliğinde negatif dinî başa çıkmanın genel öfke üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır (β=,294; p<,01) ve negatif dinî başa çıkma, genel öfke varyansının yaklaşık %9'unu açıklar. Tablo 4'e göre negatif dinî başa çıkma, sürekli öfkeyi önemli düzeyde açıklamaktadır (R=,280; R²=,08; F=20,609; p<,01). Regresyon eşitliğinde negatif dinî başa çıkmanın

sürekli öfke üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır ($\beta=.280$; $p<.01$) ve negatif dinî başa çıkma, sürekli öfke varyansının yaklaşık %8'ini açıklar. Tablo 4'e göre negatif dinî başa çıkma, i e yönelmiş öfkeyi önemli düzeyde açıklamaktadır ($R=.384$; $R^2=.15$; $F=41.971$; $p<.01$). Regresyon eşitliğinde negatif dinî başa çıkmanın i e yönelmiş öfke üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır ($\beta=.384$; $p<.01$) ve negatif dinî başa çıkma, i e yönelmiş öfke varyansının yaklaşık %15'ini açıklar. Tablo 4'e göre negatif dinî başa çıkma, dışa vurulmuş öfkeyi önemli düzeyde açıklamaktadır ($R=.302$; $R^2=.10$; $F=24.273$; $p<.01$). Regresyon eşitliğinde negatif dinî başa çıkmanın dışa vurulmuş öfke üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır ($\beta=.302$; $p<.01$) ve negatif dinî başa çıkma, dışa vurulmuş öfke varyansının yaklaşık %10'unu açıklar. Tablo 4'e göre negatif dinî başa çıkma, öfke kontrol önemli düzeyde açıklamamaktadır ($R=.037$; $R^2=.01$; $F=.334$; $p>.01$). Regresyon eşitliğinde negatif dinî başa çıkmanın öfke kontrol üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur ($\beta=-.037$; $p>.01$) ve negatif dinî başa çıkma, öfke kontrol varyansının yaklaşık %1'ini açıklar.

3. Tartışma

Araştırmamızda pozitif dinî başa çıkma ile genel öfke, sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmişken öfke kontrolü ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda pozitif dinî başa çıkma ile bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen ögeler arasındaki ilişikler araştırılmıştır. Bu araştırmalarda dinî başa çıkmanın travmatik yas ile başa çıkma süreci ve travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998: 714;  zdilek, 2024: 44). Diğer yandan çoğu araştırmada pozitif dinî başa çıkmayla yaşam doyumunu arasında pozitif ilişkiler elde edilmişken nadiren herhangi bir ilişkiye ulaşılamamıştır (Bjorck & Thurman, 2007: 162; Turan, 2018: 422; Aydın, 2019: 66). Bunun yanında dinî başa çıkmanın olumlu psikolojik uyumla pozitif yönde ilişkili olduğu da tespit edilmiştir (Ano & Vasconcelles, 2005: 467; Dağcı, 2024: 365). Çünkü pozitif dinî başa çıkma, sıkıntılarını aşma sürecinde doğrudan işlevsel bir rol oynar (Pargament, 2002: 50). Bu kapsamda yapılan araştırmalarda pozitif dinî başa çıkmayla sürekli öfke arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğuna ulaşılmıştır (Bjorck & Kim, 2009: 619;  zg l, 2017: 82). Araştırmamızın sonuçları literatür ile paralellik göstererek pozitif dinî başa çıkmayla genel öfke arasında negatif ilişkiler olduğu ve pozitif dinî başa çıkmanın öfkeyi yordadığı tespit edilmiştir.

Din, yaşantılarımızı anlamlandırarak bireye destek sağlar ( ztoprak & Dağcı, 2020: 133). Öfkeye neden olan durumlara atfedilen anlam ise öfkeye verilecek tepkinin sınırlarını belirler (Ayten, G  en, Sevinç, &  zt rk, 2012: 46). Yaşanılan olumsuz olayların üstesinden gelemeyeceğine kanaat getiren bir inanan, dinden yararlanmayı tercih edebilir ve Allah'tan destek alarak sabırlı ve metanetli tepkiler verme eğilimi gösterebilir (Ekşi, 2001: 7). Pargament ve arkadaşlarına göre bu tür olaylar karşısında dine başvurma pozitif ve negatif dinî başa çıkma olarak iki farklı şekilde gerçekleşir.

Pozitif dinî başa çıkma, kişinin Yaradan'la güven temelli bir bağ kurmasını, yaşamın anlamlı olduğuna inanmasını ve diğer insanlarla din merkezli manevi bir yakınlık hissetmesini kapsar. Negatif dinî başa çıkmaysa Yaradan'la güvensiz ilişki geliştirmeyi, dünya hayatını değersiz görmeyi ve dinî gruplardan ve din adamlarından kaçınmayı kapsayan tutumlar ile ortaya çıkar (Pargament, Tarakeshwar, Ellison, & Wulff, 2001: 498). Beklenmedik olaylar karşısında sabırlı olma, pozitif dinî başa çıkma kapsamında değerlendirilir. Araştırmamızın sonucu bu açıdan değerlendirildiğinde, dinî bir inanca sahip olan bireylerin pozitif dinî başa çıkma mekanizmalarını kullanmaları, öfkeye neden olan durumlar karşısında daha itidalli davranışlar sergilemelerini sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmamızda negatif dinî başa çıkmayla öfke arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Negatif dinî başa çıkma ile genel öfke, sürekli öfke, içe yönelmiş öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında pozitif yönde ilişkilere ulaşılmışken; öfke kontrolü ile herhangi anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Çeşitli araştırmalarda negatif dinî başa çıkma ile psikolojik sağlamlığa katkı sunan unsurlar arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu araştırmalarda negatif dinî başa çıkmayla travmatik yas arasında pozitif ilişkilere ulaşılmışken (Özdilek, 2024: 44) negatif dinî başa çıkma düzeyi yükseldikçe travma sonrası büyümenin de yükseldiği tespit edilmiştir (Pargament vd., 1998: 714). Çoğu araştırmada negatif dinî başa çıkmayla yaşam doyumu arasında negatif ilişkiler elde edilmişken bazısında anlamlı ilişkilere ulaşılamamıştır (Bjorck & Thurman, 2007: 162; Turan, 2018: 422; Aydın, 2019: 66). Ayrıca negatif dinî başa çıkmayla psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişkiler tespit edilmişken psikolojik uyum ile anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır (Ano & Vasconcelles, 2005: 467; Uysal, Göktepe, Karagöz, & İlerisoy, 2017: 152).

Pozitif ve negatif dinî başa çıkmanın çeşitli değişkenler ile ilişkilerini mukayeseli olarak inceleyen araştırmalara bakıldığında negatif dinî başa çıkmanın pozitif başa çıkmadan çok daha az kullanıldığına, negatif dinî başa çıkmanın pozitif başa çıkmadan daha güçlü bir yordayıcı olduğuna (Bjorck & Kim, 2009: 622), psikopatolojisi olanların negatif dinî başa çıkmaya ve herhangi bir sorunu olmayanların pozitif dinî başa çıkmaya başvurduğuna (Murat & Kızılgeçit, 2017: 134), negatif başa çıkmanın daha düşük duygusal işlevsellik ile ilişkiliyken pozitif başa çıkmanın daha güçlü duygusal işlevsellik ile ilişkili olduğuna (Bjorck & Thurman, 2007: 159) ulaşılmıştır. Diğer yandan pozitif ve negatif dinî başa çıkmayla psiko-sosyal uyum arasında ilişki elde edemeyen (Pargament vd., 1998: 720) ve bunun aksine dinin, psiko-sosyal uyum ile ilişkili olduğunu tespit eden araştırmalar da vardır (Park, 2005: 722).

Sonuç

Öfkenin davranışa yansımaları bireyden bireye farklılık gösterir ve hem zaman hem de mekân bu davranışın yönünü belirlemede etkilidir. Çünkü öfkenin içsel ve dışsal sebepleri vardır. Saldırgan davranışlara maruz kalma, egonun tehdit altında

olması, olumsuz geçmiş yaşantıların tetiklenmesi gibi unsurlar dışsal sebeplerden bazılarıdır. Bir ihtiyacına erişimde engellenme, aşaşılık kompleksi, taleplerin elde edilememesi, haset gibi durumlar da içsel sebeplerden birkaçıdır. Dinî başa çıkma ise bireyin olumsuz durumlar karşısında, müntesibi olduğu dinî inancından yararlanması ile ilişkilidir. Bireyin dinî başa çıkma düzeyinin yüksek olması, sosyal ilişkilerin sağlıklı olmasını sağlayarak bireyin psikolojik iyi oluşunu destekler. O hâlde dinî başa çıkmanın öfke tutum ve davranışı ile ilişkili olması beklenir. Bu bağlamda araştırmada řu sonuçlara ulaşılmıştır:

Pozitif dinî başa çıkmayla genel öfke arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkilere ulaşılan araştırmamızda, pozitif dinî başa çıkmanın öfkeyi anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre pozitif dinî başa çıkma, öfke eğilimlerini azaltmada etkilidir. Diğer yandan negatif dinî başa çıkmayla genel öfke arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkilere ulaşılan çalışmamızda, negatif dinî başa çıkmanın genel öfkeyi anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre negatif dinî başa çıkma, öfke eğilimlerini artırmada etkilidir.

Dinî başa çıkma, bireyin yaşamına anlam katması, içsel huzur sağlaması ve stresle başa çıkma kapasitesini artırmasıyla öfke düzeylerini azaltıcı bir işlev görür. Bu kapsamda araştırmamız, din psikolojisi alanında öfke gibi temel duyguların dindarlıkla nasıl etkileştiğini göstererek literatüre  zg n bir katkı sağlar. Ayrıca dinî başa çıkmanın öfke yönetimine katkısı, ruh sağlığı hizmetlerinde koruyucu ve önleyici programların geliştirilmesinde dinden yararlanılmasının önemini gösterir. Sonuç olarak dinî başa çıkmayla öfke arasındaki anlamlı ilişki ve dinî başa çıkmanın öfkeyi etkilemesi, dinin öfkeyle ilişkili duygusal düzenleme kapasitesine katkı sağladığını ancak bu katkının sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla dinî başa çıkmanın, öfke yönetiminde tek başına yeterli olmadığı fakat önemli bir destekleyici unsur olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sonucundan yola çıkılarak řu önerilerde bulunulabilir: a) Araştırma sonucunda ortaya çıkan düşük düzeyde anlamlı negatif ilişki, dinî başa çıkmanın öfke üzerinde sınırlı da olsa kontrol edici bir faktör olabileceğine işaret kabul edilebilir. Bu nedenle yetişkinlik döneminde dinî başa çıkmanın desteklenmesi, öfke ile başa çıkma süreçlerinde kullanılabilecek bir strateji olabilir. b) Araştırmamızın katılımcı grubu yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu nedenle aynı yöntem takip edilerek dinî başa çıkmayla öfke arasındaki ilişki yaşlılık dönemindeki bireyler üzerinde de araştırılabilir. c) Dinî başa çıkma ve öfke arasındaki ilişki, farklı sosyo-demografik değişkenler üzerinden incelenebilir ve böylece konunun daha kapsamlı bir şekilde araştırılmasına katkı sunulabilir.

Dinî başa çıkma ve öfke arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmamızın sonucunun teorik ve pratik açıdan alana sağladığı katkılar şunlardır: 1) Araştırma dinî başa çıkma ve öfke arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu göstererek din psikolojisi literatürüne veri sunmuştur. 2) Dinî başa çıkma ve öfke arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olması, öfke üzerinde dinî başa çıkmanın tek başına belirleyici olmadığını,

kişilik, çevresel faktörler ve sosyal destek gibi değişkenlerle birlikte incelenmesi gerektiğini göstermektedir. 3) Araştırma, kültürel bağlamda dinî başa çıkmanın öfke ile ilişkisini ortaya koyarak Türkiye'deki yetişkinlik dönemindeki (21-60 yaş) bireyler üzerinde yapılan çalışmaların uluslararası literatüre eklenmesine olanak tanımaktadır. 4) Bulgular, dinî başa çıkmanın öfke yönetiminde önemli bir kaynak olabileceğini göstererek din psikolojisi alanında yeni araştırma sorularının geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır. 5) Araştırma, yetişkinlere yönelik öfke kontrolü programları tasarlanmasında dinî başa çıkmanın dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. 6) Psikoterapi uygulayan psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatristler için dinî başa çıkmayı artırmaya yönelik müdahalelerin öfke yönetiminde tamamlayıcı bir araç olarak kullanılmasının önemini göstermektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır: 1) Örneklemden elde edilen veriler, sadece bu örneklem grubu ile sınırlıdır. 2) Araştırma, 2025 yılında Karaman'da yaşayan yetişkinlik dönemindeki bireylerden uygun örnekleme yoluyla belirlenmiş 21-60 yaş arası 244 katılımcı ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın örneklemi, Karaman ilinde ikamet eden yetişkinlerle sınırlı tutulmuştur. 3) Araştırmada elde edilen sonuçlar, DBÇÖ ve DSÖÖ'nün ölçme kapasiteleriyle sınırlıdır. Ayrıca araştırmada kullanılan, DBÇÖ iki faktörlü ve dokuz boyutlu iken DSÖÖ ise dört boyutlu ölçme araçlarıdır. Fakat araştırmada DBÇÖ'den elde edilen veriler pozitif ve negatif başa çıkma puanları üzerinden analiz edilmişken DSÖÖ'nün ise dört alt boyutu da değerlendirilmiştir. 4) Araştırmamızda katılımcıların yaş, cinsiyet, yerleşim yeri, sosyo-ekonomik durum, eğitim durumu, mesleki durum ve çocuk sayısı bilgilerine yer verilmiş fakat bu değişkenler ile DBÇÖ ve DSÖÖ arasındaki ilişki incelenmemiştir. Çünkü bahsi geçen değişkenleri değerlendirmek, çalışmanın sınırlarını aşar. 5) Dinî başa çıkma ile öfke arasındaki ilişki düşük düzeydedir. Bu, pratik etki büyüklüğünün sınırlı olduğunu gösterir. 8) Araştırma İslamî perspektiften ele alınmış ve sadece Türkiye'de yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarının diğer dinler veya seküler toplumlarda geçerlilik taşımadığı ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akça, E. (2023). Madde bağımlılarında dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş etkisinin karma yöntemle incelenmesi (denetimli serbestlik örneği). Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Asadzandi, M., & Eskandari, A. R. (2018). Religious evidence-based spiritual self-care guidelines in anger management. *Journal of Health Education Research & Development*, 6(2), 1-5. <https://doi.org/10.4172/2380-5439.1000255>

- Aydın, R. (2019).  alışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dini bağa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
- Ayten, A. (2012). Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Bağa  ıkma  zerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma. İstanbul, İz Yayıncılık.
- Ayten, A., G  en, G., Sevinç, K., &  zt rk, E. E. (2012). Dini bağa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Dinbilimleri*, 12(2), 45-79.
- Bahçekapılı: S. (2019). Görme yetersizliği olan bireyler ve dini bağa  ıkma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir Katip  elebi Üniversitesi, İzmir.
- Bakhtiarvand, M., Nokarizi, H., & Mortaza, B. (2023). View of relationship between religiosity and anger control with marital satisfaction. *Randwick International of Social Sciences (RISS) Journal*, 4(2), 310-316. <https://doi.org/https://doi.org/10.47175/rissj.v4i2.661>
- Balkaya, F., & şahin, N. H. (2003).  ok boyutlu  fke  l ği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4(2), 107-130. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.2.107>
- Bjorck, Jeff P., & Kim, J.-W. (2009). Religious Coping, religious support, and psychological functioning among short-term missionaries. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(7), 611-626. <https://doi.org/10.1080/13674670903014932>
- Bjorck, Jeffrey P., & Thurman, J. W. (2007). Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(2), 159-167. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2007.00348.x>
- Bulut, K. (2023). Ev hanımlarında sürekli  fke,  fke ifade tarzları ve dindarlık ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Carlozzi, B. L., Winterowd, C., Harrist, R. S., Thomason, N., Bratkovich, K., & Worth, W. (2010). Spirituality, anger, and stress in early adolescents. *Journal of Religion and Health*, 49, 445-459. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9295-1>
-  elik, B. (2024). Düzenli egzersiz alışkanlığı ve dindarlığın  niversite  ğrencilerinin öfke kontrolünde yordayıcı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ağrı İbrahim  e en Üniversitesi, Ağrı.

- Dağcı, T. (2024). Üniversite öğrencilerinde dini bireyselleşme: Karaman örneği. *Mizanü'l-Hak: İslami İlimler Dergisi*, (18), 365-392. <https://doi.org/10.47502/mizan.1422831>
- Doğan, M. (2023). Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide dinî başa çıkmanın aracı rolü. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (65), 127-162. <https://doi.org/10.15370/maruifd.1384192>
- Duran, M. E. (2024). Kişilerarası Öfke ve Dindarlık İlişkisi: Şoförler Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(3), 1481-1490. <https://doi.org/https://doi.org/10.18069/firatsbed.1452289>
- Ekşi, H. (2001). Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Ellis, A. (1974). Rational-emotive theory: Albert Ellis. A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality* (ss. 163-189). New York: Brunnel/Mazel.
- Geçtan, E. (1996). İnsan Olmak. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference* (4. edition). Boston / Massachusetts, Pearson Education Inc.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hançerlioğlu, O. (2003). Öfke. *İçinde Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Karaca, F. (2011). *Din Psikolojisi*. Trabzon, Eser Ofset.
- Karslı, N. (2011). Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği). Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68(1), 51-58.
- Lerner, H. (2005). *Öfke Dansı* (S. Gül, Çev.). İstanbul, Varlık Yay.
- Marsh, R., & Dallos, R. (2000). Religious beliefs and practices and catholic couples' management of anger and conflict. *Clinical Psychology & Psychotherapy*,

7(1), 22-36. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(200002\)7:1%3C22::AID-CPP217%3E3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(200002)7:1%3C22::AID-CPP217%3E3.0.CO;2-R)

- Mefford, L., Thomas: P., Callen, B., & Groer, M. (2014). Religiousness/spirituality and anger management in community-dwelling older persons. *Issues in Mental Health Nursing*, (35), 283-291. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.890472>
- Murat, A., & Kızılge it, M. (2017). Dini bağa  ıkma ve psikopatoloji iliğkisi (Rize  rneği). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(11), 111-151.
- Nahar, L., & Palit: (2023). Adolescent anger and self esteem according to different religious perspective. *Chittagong University Journal of Biological Sciences*, 11(1), 27-35. <https://doi.org/10.3329/cujbs.v11i1.74927>
- Nay, W. R. (2004). *Taking Charge Of Anger: How To Resolve Conflict, Sustain Relationships, And Express Yourself Without Losing Control*. New York, Guilford Press.
- Neuman, W. L. (2016). *Toplumsal Araştırma Y ntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar (C. 1; S.  zge,  ev.)*. Ankara, Yayın Odası.
- Novaco, R. W. (1986). Anger as a clinical and social problem. R. J. Blanchard & D. C. Blanchard (Ed.), *Advances in the study of aggression (C. 2, ss. 1-67)*. New York, Academic Press.
-  zdilek, ř. G. (2024). Kayıp sonrası travmatik yas düzeyi ile dini bağa çıkma arasındaki iliğki: Trakya  rneği. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, İstanbul.
-  zer, A. K. (1994). Sürekli  fke ve öfke ifade tarzı ölçekleri  n  alışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özgül, M. (2017). Dinî bağa çıkma ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları iliğkisi üzerine bir araştırma. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
-  zmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56. https://doi.org/https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000123
-  ztoprak, M., & Dağcı, S. (2020). İlahiyat fakültesi  ğrencilerinin mevz  hadis bilgisi üzerine tecrübi bir çalışma: eskişehir osmangazi  niversitesi ilahiyat fakültesi  rneği. *İğdir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (16), 85-138.
- Pargament, K. I. (2002). God help me: Advances in the psychology of religion and coping. *Archive for the Psychology of Religion*, 24(1), 48-63. <https://doi.org/10.1163/157361203X00219>

- Pargament, K. I., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B. (2005). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice. R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 479-495). New York, Guilford.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 37(4), 710-724.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & 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. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707-729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Selvi, K. (2024). Öfke. E. İnan & E. Yücel (Ed.), *Psikoloji penceresinden duygular: Kuramdan uygulamaya*. Ankara, Nobel Yay.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27. https://doi.org/https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192
- Tatlıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101-1123. <https://doi.org/https://doi.org/10.9761/JASSS1691>
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, Dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434. <https://doi.org/10.18505/cuid.406750>
- Türköl, Y. A. (2020). Kişilik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi (Çorum örneği). *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (52), 139-160.