



ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN DİNDARLIK
EĞİLİMİ İLE İLİŞKİSİ**

Sena Hicret YANIKOĞLU

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Saffet KARTOPU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

MAYIS 2024



**DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN
DİNDARLIK EĞİLİMİ İLE İLİŞKİSİ**

Sena Hicret YANIKOĞLU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

MAYIS 2024

ETİK BEYAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Sena Hicret YANIKOĞLU

29.05.2024

TEZ ONAY SAYFASI

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Felsefe ve Din Bilimleri Programı yüksek lisans öğrencisi Sena Hicret Yanıkoğlu tarafından hazırlanan “Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi” başlıklı tez çalışması 29/05/2024 tarih ve 13.30 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak **KABUL** edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Asım YAPICI

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi

Kabul



Ret



Üye: Prof. Dr. Saffet KARTOPU

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi



Üye: Prof. Dr. Behlül TOKUR

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi



DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN DİNDARLIK EĞİLİMİ İLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Sena Hicret YANIKOĞLU

ANKARA HACI BAYRAM VELİ
ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ

Mayıs 2024

ÖZET

Bu çalışmanın amacı duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın temel problemi “*Duygu düzenleme becerileri dindarlık eğilimine göre farklılaşmakta mıdır?*” şeklindedir. Temel probleme bağlı olarak oluşturulan alt problemler; “*Sosyo-demografik değişkenlere göre duygu düzenleme becerileri farklılaşmakta mıdır? Dindarlık eğilimine göre örneklemin duygu düzenleme becerileri farklılaşmakta mıdır?*” şeklindedir. Çalışma, Ankara ilinde yaşayan tesadüfi örneklem yoluyla seçilmiş, 18-65 yaş grubu yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiştir. Örneklem % 47,7’si kadın (n: 261) ve % 52,3’ü erkek (n: 286) olmak üzere 547 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında örneklem grubuna, Kişisel Bilgi Formu, Dindarlık Eğilimi Anketi, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği uygulanmıştır. Demografik değişkenler ile kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi elde etmek için t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, demografik değişkenlerden; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve meslek grubuna göre duygu düzenleme becerilerinin farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Katılımcıların dindarlık eğilimini ölçmek için; dua etme, sadaka verme, işlerine besmele ile başlama, şükretme, nafile ibadetlerini yerine getirme (namaz, oruç), Hz. Muhammed’in sünnetini yerine getirme ve dini mekanları ziyaret etme tutumu incelenmiştir. Dindarlık eğilimi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, duygu düzenleme becerileri ve dindarlık eğiliminin ilişkili olduğunu göstermiştir. Duygu düzenleme becerilerini kullanma ile dindarlık eğiliminin pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bilim Kodu : 60203

Anahtar Kelimeler : Din Psikolojisi, Dindarlık Eğilimi, Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Becerileri, Duygu Düzenleme Stratejileri.

Sayfa Adedi : 141

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Saffet Kartopu

THE RELATIONSHIP OF EMOTION REGULATION SKILLS AND RELIGIOUS
TENDENCY

M.Sc. Thesis

Sena Hicret YANIKOĞLU

ANKARA HACI BAYRAM VELİ

UNIVERSITY

THE INSTITUTE OF GRADUATE

STUDIES

May 2024

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between emotion regulation skills and religiousness tendency. The main problem of the study is "Do *emotion regulation skills differ according to religiousness tendency?*". The sub-problems created based on the main problem are; "Do *emotion regulation skills differ according to socio-demographic variables?* Do the *emotion regulation skills of the sample differ according to religiousness tendency?*". The study was carried out with adults aged 18-65, selected through random sampling, living in Ankara province. The sample consisted of 547 individuals, 47.7% of whom were female (n: 261) and 52.3% of whom were male (n: 286). In the data collection phase, Personal Information Form, Religiosity Tendency Questionnaire, Emotion Regulation Skills Scale were applied to the sample group. In order to obtain the relationship between demographic variables and the scales used, t-test and one-way analysis of variance were applied. As a result of the findings, it was concluded that emotion regulation skills differed according to demographic variables; gender, age, education level and occupational group. In order to measure the participants' tendency towards religiosity, the attitudes of praying, giving alms, starting their work with besmele, giving thanks, performing superfluous worship (prayer, fasting), fulfilling the Sunnah of Prophet Muhammad and visiting religious places were examined. Spearman correlation analysis was applied to determine the relationship between religiousness tendency and emotion regulation skills. The findings showed that emotion regulation skills and religiousness tendency were related. It was concluded that the use of emotion regulation skills and religiousness tendency were positively correlated.

Science Code : 60203

Key Words : Psychology of Religion, Religiosity Tendency, Emotion Regulation, Emotion Regulation Skills, Emotion Regulation Strategies.

Page Number : 141

Supervisor :Prof. Dr. Saffet KARTOPU

TEŞEKKÜR

Tıpkı bu çalışmada olduğu gibi her çalışma gerek akademik gerekse manevi yönden araştırmacıyı destekleyen kıymetli insanlarla var olur. Bu vesileyle çalışmamın ortaya çıkışında desteklerini esirgemeyen, yüksek lisans yolculuğuma eşlik eden değerli insanlara teşekkürlerimi sunmak isterim. Öncelikle akademik yaşamın ilk adımı sayılabilecek yüksek lisans eğitimim ve tez dönemim sırasında benimle kıymetli bilgilerini paylaşan, rehberlik eden, yüreklendirici konuşmaları ile kendime ve çalışmama güvenimi arttıran değerli hocam ve danışmanım Prof. Dr. Saffet Kartopu'ya teşekkür ederim. Aynı zamanda araştırmaya katılma nezaketi göstererek çalışmama destek olan başta arkadaşlarım ve meslektaşlarım olmak üzere tüm katılımcılara teşekkürü borç bilirim.

Tez çalışma süreci, her ne kadar keyifli olsa da bir o kadar sancılı bir süreçti. Hayatımın her anında olduğu gibi bu süreci de en iyi şekilde yönetebilmem için manevi desteklerini yanımda hissettiğim kıymetli aileme özel olarak teşekkür etmek isterim. Başta birçok fedakârlık ile beni yetiştiren, sevgi ve desteğini esirgemeyen, bana her zaman güven duyan kıymetli annem Emine Aydemir ve babam Hacı Aydemir'e, varlıkları ile hayatıma neşe katan, ümitsizliğe kapıldığım nice zaman destekleri ile beni ayağa kaldıran kız kardeşlerim Şerife Nur Aydemir ve Zeynep Aydemir'e, çalışma sürecimde pek çok fedakârlık gösteren ve bu süreçte desteğini esirgemeyerek kimi zaman benimle uykusuz kalan değerli eşim Mustafa Yanıkoğlu'na, akademik yolculuğumda beni yüreklendiren Hacer Hicret Medet'e, bu süreçte yol arkadaşlıkları ile güç bulduğum kıymetli arkadaşlarım Gülvade Koroğlu ve Dilek Dumangöz'e canı gönülden teşekkür ederim.

Elbette şükranların en büyüğü bana bu çalışmayı üstlenme ve tamamlama gayret ve yeteneği veren Yüce Allah içindir.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLARIN LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ	xii
KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu	4
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri.....	6
Alanda Yapılan Çalışmalar	7
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	11
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	13
2.1. Din ve Dindarlık Eğilimi	13
2.2. Duygu ve Duygu Düzenleme	16
2.2.1. Duyguların Önemi ve İşlevi	22
2.2.2. Duygu Düzenleme Becerileri	28
2.2.2.1. Farkındalık ve dikkat	38
2.2.2.2. Tanımlama ve adlandırma becerisi.....	42
2.2.2.3. Anlama becerisi	43
2.2.2.4. Değişimleme becerisi.....	45
2.2.2.5. Kabul ve tolerans becerisi	47

2.2.2.6. İstenmeyen duygularla yüzleşme becerisi.....	49
2.2.2.7. Etkili öz-destek sağlama becerisi	50
2.3. Duygu Düzenleme ve Dindarlık Eğilimi	51
3. YÖNTEM	57
3.1. Araştırma Modeli	57
3.2. Evren ve Örneklem.....	57
3.3. Verilerin Toplanması.....	57
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	57
3.3.2. Dindarlık Eğilimi Değerlendirme Anketi	57
3.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)	58
3.4. Verilerin Analizi.....	58
3.5. Hipotezler.....	59
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	63
4.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklem Olgusal Özellikleri...	63
4.2. Dindarlık Eğilimine Göre Örneklem Özellikleri.....	64
4.2.1. Hz. Peygamber'in Sünnetini Uygulama Tercihine Göre Dağılım....	64
4.2.2. Dua Etme Sıklığına Göre Dağılım.....	64
4.2.3. Her İşe Besmele ile Başlama Tutumuna Göre Dağılım.....	65
4.2.4. Şükretme Tutumuna Göre Dağılım	65
4.2.5. Sadaka Verme Durumuna Göre Dağılım	66
4.2.6. Nafle İbadetleri Yerine Getirme Durumuna Göre Dağılım	66
4.2.7. Dini Mekanları Ziyaret Etme Durumuna Göre Dağılım.....	67
4.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarına İlişkin Bilgiler.....	68
4.4. Örneklem Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyi	68

4.4.1. Cinsiyete Göre Duygu Düzenleme Becerileri	68
4.4.2. Yaş'a Göre Duygu Düzenleme Becerileri.....	69
4.4.3. Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri.....	69
4.4.4. Mesleğe Göre Duygu Düzenleme Becerileri	70
4.5. Dindarlık Eğilimi ile Duygu Düzenleme Becerileri İlişkisi	70
4.5.1. Hz. Peygamber'in Sünnetini Uygulama Tercihine Göre Duygu Düzenleme	70
4.5.2. Sadaka Verme Tutumuna Göre Duygu Düzenleme	71
4.5.3. Her İş'e Besmele ile Başlama Tutumuna Göre Duygu Düzenleme ..	71
4.5.5. Dua Etme Sıklığına Göre Duygu Düzenleme	72
4.5.6. Nafle İbadetleri Yerine Getirme Durumuna Göre Duygu Düzenleme	73
5. TARTIŞMA	75
5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklemin Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Bulguların Tartışılması	75
5.2. Dindarlık Eğilimine Göre Örneklemin Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Bulguların Tartışılması	86
6. SONUÇ	111
7. ÖNERİLER.....	115
KAYNAKLAR	117
EK-1 Etik Komisyon Onayı.....	133
EK-2 Kişisel Bilgi Formu ve Dindarlık Değerlendirme Anketi.....	135
EK-3 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	139
ÖZGEÇMİŞ	141

TABLULARIN LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri ölçeği puanlarına ilişkin güvenilirlik ve normallik değerleri.	59
Tablo 4.1. Örneklemin sosyo-demografik değişkenlere göre betimsel dağılımı. .	63
Tablo 4.2. Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihinine göre dağılım.	64
Tablo 4.3. Dua etme sıklığına göre dağılım	64
Tablo 4.4. Allah'ı zikretme sıklığına göre dağılım.....	65
Tablo 4.5. Şükretme tutumuna göre dağılım.	65
Tablo 4.6. Sadaka verme durumuna göre dağılım.	66
Tablo 4.7. Nafile ibadetleri yerine getirme durumuna göre dağılım-1.	66
Tablo 4.8. Nafile ibadetleri yerine getirme durumuna göre dağılım-2.	67
Tablo 4.9. Dini mekanları ziyaret etme durumuna göre dağılım.	67
Tablo 4.10. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri ölçeği puanlarına ilişkin bilgiler	68
Tablo 4.11. Cinsiyete göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (T-Test).....	68
Tablo 4.12. Yaş grubuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (Anova).....	69
Tablo 4.13. Eğitim durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (Anova).	69
Tablo 4.14. Mesleğe göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (Anova).	70
Tablo 4.15. Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihinine göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.	70
Tablo 4.16. Sadaka verme durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi. ..	71
Tablo 4.17. Her işe besmele ile başlama tutumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.	71
Tablo 4.18. Şükretme tutumuna göre duygu düzenleme duygu düzenleme becerileri düzeyi.	72
Tablo 4.19. Dua etme sıklığına göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.	72

Tablo 4.20. Nafile ibadetleri yerine getirme durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.	73
Tablo 4.21. Dini mekanları ziyaret etme durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi	73



ŞEKİLLERİN LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Duygu düzenlemesinin süreç modeli (Gross ve Thompson, 2007).	35
Şekil 2.2. Duygularla işlevsel baş etme modeli (Berking ve Whitley, 2018).	37
Şekil 2.3. Duygu düzenleme becerileri ile dindarlık eğilimi ilişkisi	52



KISALTMALAR

Kısaltmalar

akt

bkz

C.

Çev.

DDBÖ

DİBM

Ed.

f

Hz.

n

N

p

örn.

ss.

SDYA

SPSS

SS

t

X

vb.

vd.

YÖKTEZ

İZÜ

Açıklamalar

aktaran

bakınız

Cilt

Çeviren

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli

Editör

frekans

Hazreti

Sayısal İfade

Örneklem kişi sayısı

Anlamlılık değeri

örneğin

sayfa sayısı

Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi

Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

Standart Sapma

T Değeri

Aritmetik ortalama

ve benzeri

ve diğerleri

Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

1. GİRİŞ

İnsan doğası gereği karmaşık bir varlıktır. Bu karmaşık yapı genel itibarıyla duygu, düşünce ve davranışlardan meydana gelmektedir. İnsan, kendisini ve diğer bireyleri anlamak adına çok çaba sarf etmekte, yaşantısı süresince gerek duygu gerek davranışlarıyla toplumda var olabilme kaygısıyla büyük bir mücadele içine girmektedir. Bu mücadelesinde ona eşlik eden en önemli kaynaklardan biri duygudur. Önemli bilim insanları, düşünce sistemleri ile ilimlere yön veren filozoflar yüzyıllardır duygu konusunu büyüleyici bulmuşlar, özellikle antik çağ Yunan filozofları duyguları tutkular olarak farz etmişlerdir (Southam-Gerow, 2014: 3). Geçmiş dönemde tutkular olarak ifade edilen duygular, bu indirgemeci yaklaşım sebebi ile birer zayıflık emaresi olarak görülüp insanın ifade etmekten imtina ettiği bir kavram halini almıştır. Bu anlayış ise insanın önce kendisine sonra çevresine yabancılaşması sorununu meydana getirmiştir. Çoğu zaman duygulara gereken özen gösterilmeyerek onların farkına varılamamıştır. Oysaki duygu insan yaşamının köşe taşı oluşturmakta, kendimizle, dünyayla ve diğer insanlarla ilişkimizde büyük rol oynamaktadır.

İnsanlar duygularını genelde kısa kelimeler ya da sıfatlarla tanımlama eğilimindedir. Ancak yoğun duygular yaşanırken kısa kavramlar kimi zaman yeterli olmamakta, gerçek duygunun farkına varılmasında ve duyguyu kelimelerle ifade etmede yetersiz kalabilmektedir (Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019: 1095). Bazen duygularımızı fark eder, koşulların uygun olmadığına veya o duyguyu hissetmenin veya hissetmemenin doğru olmadığına karar verir, kendimizi çeker, duygumuzu bastırır, görmezden gelmeye çalışır, başka bir duyguymuş gibi davranır veya kontrolsüz biçimde ifade ederiz (Yorulmaz, 2020: 8). Bu durum kimi zaman kendimizi hiç istemediğimiz durumlarda bulmamıza sebep olurken, kimi zaman ise iç dünyamızda kargaşaya neden olabilmektedir. Bastırılan, yanlış adlandırılıp ifade edilen ya da yüksek yoğunlukta yaşanan duygular bireyi sadece o anda değil, gelecek yaşantısında da zor durumda bırakabilmektedir. Duyguların kişinin ruh sağlığı ve sosyal hayattaki yerini sağlamadaki rolü bu kadar önemliyken onların nasıl etkili bir şekilde düzenleneceği konusu daha da önem kazanmaktadır.

Duygunun insan hayatındaki merkezi rolü ve yüzyıllardır araştırılması sebebiyle duygu düzenleme becerileri kavramı çok dikkat çekici bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu da hakkında çok fazla çalışma olabileceği fikrini akla getirmektedir.

Duygu düzenleme becerileri üzerine yapılan çalışmalar psikoloji alanında çok önemli bir yere sahip olsa da çalışmaların başlaması özellikle 1980'li, 1990'lı yılları bulmuştur. İlginin duygu düzenleme becerilerinin ya da diğer bir ifade ile duygu düzenleme stratejilerinin üzerine çekilmesi, ilerleyen yıllarda da çalışmaların hızla artmasına zemin hazırlamıştır. Ancak Batı'da 1990'ların ortasında bile çocuklar, ergenler ve yetişkinlerle alakalı çalışmalar bulmak hayli zordur (Southam-Gerow, 2014: 5). Ülkemizde ise bu çalışmalar daha sonraki yıllarda görülmektedir.

Günlük hayatta yaşadıkları olumsuz olaylara gösterdikleri duygusal tepkileri etkili biçimde düzenleyemeyen kişilerin, uzun süreli ve ciddi düzeyde stres yaşayarak, depresyon ve anksiyete gibi duygusal problemlere eğilimli oldukları gözlenmektedir (Akbaş ve Kahya, 2022: 706). Bu problemler kişinin hayatı boyunca adeta yakasını bırakmamakta ve aile, sosyal hayat, mesleki ilişkiler başta olmak üzere çeşitli alanlarda ve farklı zamanlarda kendisini göstermektedir. Bireyin yaşantısı boyunca uyumlu ve pozitif bir yönde ilerleyebilmesi, ruh sağlığını koruması veya yeniden kazanması duygu düzenleme becerilerini geliştirmesi ile yakından ilişkilidir.

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimleyip, dışa vurduklarını içeren bir süreci ifade etmektedir (Gross, 1998: 275). Bu süreç duygularımızı durum, düşünce, bedensel değişim, davranışlar gibi farklı bileşenler ile hissetme, onları yönetme veya yönetememekle ilgili bir durum olup (Yorulmaz, 2020: 10), içinde bulunulan süreçte kimi zaman başarılı, kimi zaman ise başarısız olabilmemiz söz konusudur. Önemli olan ise duyguları düzenleme becerilerini öğrenip geliştirmenin birey için mümkün olmasıdır.

İnsan gelişen ve zamanla bu gelişimle birlikte değişen bir varlıktır. Bu gelişimden sadece zihnimiz ve fizyolojimiz etkilenmemekte, aynı zamanda duygu dünyamızda şekillenmekte ve değişmektedir. Her insan duygu dünyasını tanıma, anlama, doğru ve uyumlu bir biçimde ifade etme becerisine ulaşma şansına sahip olamamaktadır. Duygusal düzenleme, uygun zamanda uyumlu seviyelerde istenen duygulara sahip olma olarak değerlendirilmiş, ilk adım olarak kısmi duyguların basitleştirilmesini kabul etmeye dayandırılmıştır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 53). Bu noktada önemli olan ise bireyin bilinç dünyasında olgunluğa erişerek, eksik olduğu becerileri geliştirme veya sahip olma noktasında harekete geçmesidir. Çünkü duygu düzenleme becerilerine sahip olmak erken yaşlarda çevreden otomatik olarak

öğrenilen bir durum olsa da bu konuda başarılı olmak belli bir bilinç düzeyine ulaşmakla ilgilidir. Duyguların nasıl yaşanacağına ve ifade edileceğine yönelik bilinç oluşturulduktan sonra bu duygusal düzenleme becerisine dönüşmektedir. Bu noktada bireylerin duruma yüklediği kişisel anlam çok önemli olup, hangi deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimlerinin ortaya çıkacağını belirlemektedir (Gross, 2001: 216).

Bireyin duygu dünyasının şekillenmesinde ve duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasında etkin rol oynayan pek çok faktör yer almaktadır. Bunlardan ilki ailedir. Aile ortamı, birey daha küçük bir çocukken onun duygusal gerçekliğini meydana getirir (Goleman, 2007: 212). Birey, ebeveynlerin tutum ve davranışlarını gözlemleyerek, sahip olduğu sosyal çevresi ile olan ilişkilerinden yola çıkarak, yine çevresinde tanık olduğu dini görüşlerinden etkilenerek duygu, düşünce ve davranış dünyasına yön veren kişiliğini oluşturmaktadır. Bireyin duygu dünyasını şekillendirip düzenleyen önemli faktörlerden bir diğeri ise dindir. Mensubu olduğu din ile ilişkisi, dini vecibelerini yerine getirme hassasiyeti, inancının hayatındaki yansımaları gibi önemli hususlar bireyin duygu durumunu ve duygu düzenlemesini etkileyen önemli faktörler arasında yer alır. Bireyin din ile ilişkisinin tezahürü olan dindarlık, duygusal deneyimler içerir. Bu deneyimler aynı zamanda inancının kaynağı olan Yüce Yaratıcıya güven duymayı gerektiren deneyimlerdir (Koçak ve Kayıklık, 2019: 686). Din, insanların duygusal ve zihinsel durumlarını etkileyebilecek bir dizi öğreti, inanç ve uygulamalardan oluşur. Bu, bireylerin duygusal durumlarını yönetmelerine, iç huzuru bulmalarına ve yaşamlarını anlamlı kılmalarına yardımcı olur.

Dini yaşantısına çok önem veren kişilerin aldıkları her kararda yaptıkları her davranışta dini emirleri, yasakları ve değerleri düşünmeleri olasıdır. Dindar birey yaşadığı duyguları anlamlandırma, olumsuz duygularını tolere ederek onlara katlanabilme, içinde bulunduğu ve kendisine sıkıntı veren olumsuz duygunun farkına vararak değişimleme, yaşadığı problem karşısında kendine şefkatli öz destek sağlama noktasında dinin manevi gücünden faydalanabilmektedir. Zira dindarlık, bireye bilinç ve farkındalık kazandırmakta (Aslan Akın, 2021: 2), bu da duygularını düzenleme noktasında fayda sağlamaktadır. Çünkü birey yaşadığı duygusal deneyimlerin yanı sıra yaşadığı olumsuz duygu durumlarıyla yüzleşirken de dinden beslenmektedir. Kendisine zarar veren duyguların yoğunluğunu azaltma noktasında dua, nafil

ibadetler, şükür gibi dini pratiklerden destek almaktadır. Bireylerin hangi duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimleyip, dışa vurduklarını içeren duygu düzenleme sürecinin bireyin sahip olduğu dindarlık eğiliminden etkilenmemesi olası gözükmemektedir. Bu anlamda bireyin dindarlık eğilimi, onun sahip olduğu duygu düzenleme becerilerinde etkili olmaktadır.

Araştırmanın Konusu

Bu çalışmada temel olarak duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile ilişkisi ele alınmaktadır. Dindar bireyin kendisi ve çevresiyle olan duygusal ilişkilerini nasıl düzenlediği, sahip olduğu dini inancın duygularını düzenlemesinde ne derece rol oynadığı bu çalışmanın temel çıkış noktasıdır. Mensubu olduğu dinin beklentilerini yerine getiren bireyin duygularını hayat akışında ne ölçüde düzenleyebildiği çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

Duyguları yalnızca fiziksel hisler veya duyuşlar olarak incelemek onları değerlendirme yönünü ıskalamamıza sebep olabilmektedir (Yazıcı, 2006: 147). Oysa duygular bir insanı çevresine uyum sağlamaya ve çevresini kendi amaçları ve önemsendiği şeyler konusunda değiştirmeye motive eder (Southam-Gerow, 2014: 11). Duygularımızı ne kadar dengeli yaşarsak kendimizi o kadar iyi yönetir, başkalarını da bir o kadar iyi anlarız (Şahin, 2022: 3). Böylece ne duygularımızın esiri olarak gerçeklikten koparız ne de aşırı yoğun duygusal durumlarımızda kontrolden çıkarız. Bu noktada duygu düzenleme devreye girmektedir. Duygu düzenlemesi yaşam boyunca sabit olmayıp çeşitli beceriler açısından değişip gelişmektedir. Duygusal tepkilerin izlendiği, değerlendirildiği ve değiştirildiği dışsal ve içsel süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994: 27).

Dinamik bir süreç olan dindarlık; dini inanç ve öğretilerin çeşitli tutum ve davranışlarla belli zaman ve şartlarda birey tarafından yaşantısına aktarılmasını ifade etmektedir (Kızılgeçit, 2017: 16). Mensubu olunan dinin ne derece içselleştirilip uygulandığı, dindarlığın derecesi hakkında bize bilgi vermektedir. Dindarlık bireyin tutum, düşünce ve davranışlarına yansımaları sebebi ile dışarıdan gözlemlenebilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygu, düşünce ve tutumların dışavurumu, bireyin iç dünyasına da ışık tutmaktadır. Dini inancın en büyük yansımaları bireyin duygu durumunda kendini göstermektedir. İnançlar, duyguların bir parçasıdır (Frijda ve Mesquita, 2000: 52). Birey sahip olduğu dinden etkilenmekte, hayatının yanı sıra duygularını da verdiği duygusal tepkileri de şekillendirmektedir. Dindar bir yaşantı,

insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu etkilemektedir. Bu durum, dindarlık ve maneviyatın insanda oluşturduğu pozitif duygular hakkında gerçekleştirilen çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Horozcu, 2010: 226). Din, gelecek için umut aşılar ve yaşamda anlam meydana getirir (Seligman, 2021: 104). Aynı zamanda din, müntesiplerini iyiye, güzele ve doğruya eriştirerek inanan kişinin hayatında ve davranışlarında olumlu değişimlerde bulunmak ister.

Bu çalışmada dindar eğilimlere sahip bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ne derece gelişmiş olduğu konusu tartışılmaktadır. Çalışmanın temel problemini, “Duygu düzenleme becerileri dindarlık eğilimine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve nemi

Bilimsel araştırmalar akla dayalı olarak toplumsal, psikolojik, ekonomik vb. problemlerin araştırılmasını içerir (Usta, 2012: 98). Araştırmacılar birçok bilgi toplayabilir ve bu araştırmalar sonucu yapılan katkılarla bilim devam ederek ilerler. Ancak bu noktada önemli olan yapılan çalışmalara yeni katkılar sunmaktır. Sosyal bilim kavramı sanıldığı kadar keskin hatlara sahip olmamakla birlikte (Trigg, 2005: 9) insan ilişkileri hakkında hem geçerli hem de güvenilir bilgilerin sağlanması için tüm bilimsel çalışmalarda esas olarak bilimsel yöntemler kullanılmalıdır (Türkdoğan ve Gökçe, 2018: 25). Bu çalışmanın temel amacı yeni bilgiler üreterek gerek psikoloji gerekse din psikolojisi literatürüne katkı sunmaktır.

İnsan yaşamı süresince kendisini birtakım olumlu ve olumsuz olayların içinde bulmakta, bu olaylara sahip olduğu kişisel özelliklerine göre tepkiler verebilmektedir. Mizaç, huy, karakter gibi psikolojinin çalışma konularını oluşturan unsurların yanı sıra bireyin dindarlık eğilimleri de olaylar karşısındaki düşünsel, davranışsal ve duygusal tepkilerini düzenlemektedir.

Duyguların doğru şekilde ve dengeli yoğunlukta yaşanması kişiye sosyal ilişkilerini kolaylaştırma, uyumlu davranışsal yanıtlar verme, çevresine ve onun için önemli olan bireylere dikkatini verip doğru kararlar alma noktasında fayda sağlarken; düşük veya yüksek yoğunlukta ve yanlış biçimde yaşanması ise kişinin kendisine ve ilişkilerine zarar verebilir (Saruhan vd., 2019: 1091). Kontrolü kaybetme, sorumlu olduğu işi başaramama, insanlar tarafından yanlış anlaşılma vb. korkular insanın hem ruh sağlığını bozar hem de çabalarını olumsuz yönde etkiler (Tarhan, 2017: 109).

Duyguların kişiye zarar vermemesi için duygu düzenleme yollarına başvurulması gerekmektedir.

Dini inançlar yalnızca pratikler ve ritüeller bütünü değildir (Trigg, 2005: 53). Aynı zamanda bireyin duygusal yaşantısını etkileyen esasları da içinde barındıran bir sistemdir. Duygu düzenleme noktasında yaşanan güçlükler dindar olan ya da olmayan her bireyde gözlenmektedir. Bu güçlüklerle baş etme noktasında ise din, inanan insana gerek ibadetler gerekse iman esasları ile yol göstermektedir. Birey dinin emirlerine kulak vererek duygularını yönetebilmekte, hangi duyguların kendisine zarar verdiğinin hangilerinin ise fayda sağladığının farkına varabilmektedir. İbadet, dua, şükür gibi dini uygulamalar, bireylerin iç huzurunu bulmalarına ve duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olabilmekte, kişinin stresini azaltarak, duygusal dengesizlikleri yönetmeye yardımcı olabilmektedir. Bu çalışmada dindarlığın duygu düzenleme becerileriyle, yani duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesiyle ilgili süreçlerle bağlantılı olduğunu öne sürmekteyiz.

Ülkemizde psikoloji alanında son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerde duygu ve duygu düzenleme becerilerinin temelini oluşturan veya bu becerilerle ilişkisi olan birçok sebep üzerinde çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Fakat din psikolojisi alanında duygu düzenleme becerilerinin din ve dindarlık eğilimleri ile olan ilişkileri konusunda çalışma yapılmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda yetişkinlik döneminde bireylerde görülen dindarlık eğiliminin duygu düzenleme ilişkisi üzerinde etkili olabileceği ve elde edilen bulguların alana katkı getireceği düşünülerek bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma ile duygu düzenleme becerileri ve dindarlık eğilimi arasındaki ilişki ortaya konarak, yapılacak diğer çalışmalar için yol gösterici olması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Bu çalışmanın temel problemini, “Duygu düzenleme becerileri dindarlık eğilimine göre farklılaşmakta mıdır?” ifadesi oluşturmaktadır. Bu temel probleme bağlı olarak oluşturulan alt problemler; sosyo-demografik değişkenler ve duygu düzenleme becerileri; dindarlık eğilimi ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkidir. Bu çalışmada belirlenen temel problem ve alt problemler ilgili literatür içerisinde değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

A. Örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

A1. Cinsiyetine göre;

A2. Yaşına göre;

A3. Eğitim düzeyine göre;

A4. Mesleğine göre;

duygu düzenleme becerileri düzeyi farklılaşmakta mıdır?

B. Örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi dindarlık eğilimine göre farklılaşmakta mıdır?

B1. Hz. Peygamber'in sünnetini uygulamayı tercih etme tutumuna göre;

B2. Maddi olarak sadaka verme tutumuna göre;

B3. Her işe besmele ile başlamaya dikkat etme tutumuna göre;

B4. Her gün dünya ve ahiret hayatı için dua etme tutumuna göre;

B5. Nafile ibadetleri yerine getirmeye verdiği öneme göre;

B6. Başına gelen iyi şeylere şükretme tutumuna göre;

B7. Dini mekanları ziyaret etme tutumuna göre;

duygu düzenleme becerileri düzeyi farklılaşmakta mıdır?

Alanda Yapılan Çalışmalar

Araştırmacı ilgilendiği konuya dair daha önce ne tür çalışmalar yapıldığını incelemelidir ki bilimsel çalışmalar daha önce yapılmış araştırmalar üzerine inşa edilebilsin (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2015: 49). Yapılan çalışmaların incelenmesi, bulguların dikkate alınıp mantıksal çerçevede harmanlanması sayesinde alanda büyük bir birikim oluşur ve yeni yapılacak çalışmalar bu birikim sayesinde alana daha fazla katkı sunar (Yıldız, 2022: 369). Çünkü bilimsel çalışmalar ancak birbirlerinden etkilenip, eksiklerini tamamlayarak ilerlemeyi sağlayabilir.

Dindarlık, uzun süredir Türkiye'de gerek psikoloji gerekse din psikolojisi alanında çalışılan önemli bir konudur. Çalışmalar ilk olarak dindarlığın ne olduğu, ölçülmesinin mümkün olup olmadığı, hangi boyutlarla değerlendirilip sınıflandırılacağı üzerinde yoğunlaşmış, zamanla ruh sağlığı, kişilik, değerler gibi farklı konular ekseninde ilerlemiştir. Din psikolojisinin popüler konusu dindarlık alanında yapılmış pek çok lisansüstü çalışmanın yanı sıra makaleler de bulunmaktadır.

Duygu düzenleme ise, Türkiye’de son yıllarda ivme kazanmış bir kavramdır. Batıda 1980’lerin sonu itibariyle dikkati üzerine çeken duygu düzenleme kavramı, özellikle son yirmi yılda daha çok üzerinde durulan bir kavram haline gelmiştir (Tatlı Harmancı ve Güngör Atar, 2021: 172).

YÖKTEZ üzerinden yapılan taramaya göre Türkiye’de duygu düzenleme konusu üzerine yapılmış, yüksek lisans ve doktora düzeyinde toplam 966 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmaların yaklaşık 700 kadarı 2020-2024 yılları arasında yapılmıştır. Bu durum duygu düzenleme becerilerinin yeni üzerinde durulan bir konu olduğunu kanıtlar niteliktedir.  alışmalar psikoloji, eğitim, sağlık alanında yapılmış olup, din psikolojisi literatüründe duygu düzenleme becerileri konulu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla duygu düzenlemenin dindarlık eğilimi ile ilişkisini ortaya koyan bir araştırmaya da ulaşılamamıştır. Bu sebeple araştırmanın alana katkı sunacağı beklenmektedir.

Duygu düzenleme ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmaların başında ölçek çalışmaları gelmektedir. Ölçek çalışmalarında ise ölçek geliştirmeden daha ziyade uyarlama çalışmalarının daha yaygın olduğu görülmektedir. Bunların başında Gross ve John (2003) tarafından tasarlanan, Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Emotion Regulation Questionnaire” (Duygu Düzenleme  l eği) gelmektedir. Garnefski ve Kraaij (2007) tarafından geliştirilen, Onat ve Otrar (2010) tarafından uyarlanan “Bilişsel Duygu Düzenleme  l eği” de duygu düzenleme çalışmalarında kullanılan önemli bir ölçektir. Çalışmamızda kullandığımız, Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçeye kazandırılması Vatan ve Oru lılar Kahya (2018) tarafından yapılan “Duygu Düzenleme Becerileri  l eği” ise alanda yeni yeni kullanılan ölçekler arasındadır.

Türkiye’de duygu düzenleme ve dindarlık ilişkisine yönelik çalışmaya ulaşılamaması sebebi ile konu ile ilgili yapılan genel çalışmalar hakkında birkaç örnek vermek yerinde olacaktır. Yapılan çalışmaların daha çok duygu düzenleme güçlükleri, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-şefkat gibi konular üzerinde ilerlediği g r lm şt r.  alışmalar genel olarak okul öncesi dönem çocukları, ergenler ve  niversite öğrencileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Duygu düzenleme becerilerine ilk adım bebeklikte atılmakta (Çandır ve Filiz, 2023: 29),  ocukluk döneminde ise okul öncesi eğitimin başlaması ile daha da gelişmektedir. Bu sebeple okul öncesi dönem ve duygu düzenleme ilişkisi üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. şahin ve Arı (2015), 6 yaş

grubunda olan 137 öğrenci ile okul öncesi çocuklarda duygu düzenleme becerileri ve bağlanma örüntülerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre bağlanma tutumuna göre duygu düzenleme becerileri değişmektedir. Güvenli bağlanma tutumu gösteren çocukların, kaçınmacı tutum gösteren çocuklara nazaran daha çok duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu anlaşılmıştır (Şahin ve Arı, 2015: 9). Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu (2017), 4-5 yaş arası 240 çocuk ve ebeveyniyle çalışma yaparak duygu düzenleme becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Yapılan çalışma ve analizlerde yaş, cinsiyet, anne baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı gibi değişkenler üzerinden duygu düzenleme becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocukların duygu düzenleme becerilerinin annenin eğitim düzeyi ve yaşının yanı sıra ailenin gelir durumuna göre de farklılaştığı belirlenmiştir (Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu, 2017: 442).

Akhun (2012), üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucuna göre anne ve baba hakkında algılanan olumsuz ebeveynlik biçimi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki tespit edilmiştir (Akhun, 2012: 178). Ataman Temizel ve Dağ (2014) tarafından, stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler üzerine, 418 üniversite öğrencisinin katılımı ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre kabul ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerinin depresif belirtileri azalttığı, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin ise arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Ataman Temizel ve Dağ, 2014: 7). Bu sonuç uyumlu ve uyumsuz stratejiler konusunda bize önemli bilgiler sunmaktadır.

Gündüz (2016) tarafından yapılan, yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmada ise cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, gelir durumu, yakın kaybı, psikolojik rahatsızlık sahibi olma gibi değişkenlere göre bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Ana problem ise bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında ilişkinin olup olmadığıdır. Çalışma sonucuna göre bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Gündüz, 2016: 58).

Yabancı kaynaklarda ise duygu düzenleme becerileri ile din, dindarlık ilişkisine yönelik bazı çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Çalışmaların çoğunluğu Hristiyan katılımcılar üzerinden yürütülmüş olmakla birlikte çeşitli din mensupları ile de yapılan çalışmalar bulunmaktadır. McCullough ve Willoughby (2009), “Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications” adlı çalışmada, dinin duygu düzenlemenin çeşitli boyutlarını desteklediği görüşü ifade edilmektedir. Makalede dinin özdenetimi teşvik ettiği, kolaylaştırdığı ve geliştirdiği savunulmuştur. Aynı zamanda dinin bireylerin hedeflerini, sağlığını, refahını ve sosyal davranışını etkilediği görüşü ifade edilmiştir. Savunulan ve ifade edilen görüşler, çeşitli çalışmalar örnek verilerek de desteklenmiştir.

Kim-Prieto ve Diener (2009) tarafından yapılan “Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions” isimli çalışmada, olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenmesinde dinin etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada farklı din mensupları ve aynı dine inanan kimselerle gerçekleştirilen üç çalışma ve çalışmaların sonucundan bahsedilmiştir. Araştırma sonucuna göre din, tek başına duyguların deneyimlenmesinde bir değişkenlik kaynağı olarak görülmüştür. Bunun yanı sıra Hristiyanlarda sevgi duygusunun, Müslümanlar da ise üzüntü duygusunun daha yoğun yaşandığı sonucu elde edilmiştir. Oleś ve Woźny (2015) ise “Religiousness and cognitive emotion regulation strategies in adolescence” adlı çalışmada, ergenlikte bilişsel duygu düzenleme ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 130 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcılara dini anlam sistemi ve bilişsel başa çıkma stratejileri anketleri uygulanmıştır. Dindarlık ile hem uyumlu hem de uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmaya göre dini anlam sisteminin, gençlerde zor ve olumsuz olaylarla başa çıkmada önemli bir rol oynadığı ve yüksek dindarlık seviyesinde olan ergenlerin daha çok uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullandığı sonucu elde edilmiştir.

Semplonius, Good ve Willoughby (2015), Kanada’da 1132 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada öğrencilerin dini faaliyetlere katılım, duygu düzenleme ve sosyal bağ arasındaki ilişki incelenmiştir. 3 yıl süre ile devam eden çalışma sonucunda, dini faaliyetlere katılımın, duygu düzenleme yoluyla kurulan sosyal bağı dolaylı yoldan etkilediği görülmüştür.

Duygu düzenleme ve din ilişkisine dayalı çalışmalarda öne çıkan en önemli isimlerden biri Vishkin'dir. Vishkin, Bigman ve Tamir (2014), din, duygu düzenleme ve iyi oluş üzerine bir literatür çalışması yapmıştır. Bu çalışmanın yanı sıra Vishkin, Ben-Nun ve Tamir (2018), din, duygu düzenleme ve iyi oluş üzerine nicel bir çalışma yapmıştır. Çalışma 288 Yahudi ve 277 Hristiyan katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada daha dindar olan insanların, daha fazla olumlu duygu ve yaşam memnuniyeti deneyimleme eğiliminde oldukları savunulmuştur. Çalışma sonucunda dindarlığın, olumlu duygu düzenleme becerilerinden bilişsel yeniden düzenlemeyi pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Aynı zamanda bu durumun daha fazla yaşam memnuniyetini sağladığı tespit edilmiştir. Vishkin ve arkadaşları (2019), Türkiye, Amerika ve İsrail'den katılımcılarla nicel bir çalışma yapmıştır. Katılımcılar özellikle üç farklı tek tanrılı dini temsil eden üç farklı ülkeden seçilmiştir. Araştırmanın amacı, dindarlık ile duygu düzenleme unsurları arasındaki ilişkileri incelemektir. Milliyet ve din açısından farklılık gösteren üç örnekleme, dindarlık düzeyi yüksek kişilerin olumlu duyguları artırma ve olumsuz duyguları azaltma konusunda daha motive oldukları, kendi duygularını kontrol edebileceklerine daha çok inandıkları, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Vishkin vd., 2019: 1069). Vishkin ve Tamir (2020), varoluşsal kaygılarla başa çıkma noktasında din ve duygu düzenleme ilişkisine yönelik bir literatür çalışması yapmış, dindar olan kişilerin ölüm korkusuyla duygu odaklı başa çıkma yöntemlerine başvurma olasılığının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma aşağıdaki sınırlılıklara sahiptir:

- 1) Araştırmadan elde edilen bulgular ulaşılabilen kişilerle sınırlıdır. Araştırma belirli bir örnekleme içermektedir. Aynı araştırma farklı bir örnekleme farklı sonuçlar verebilir.
- 2) Araştırma yapıldığı coğrafya ve yapıldığı zaman ile sınırlıdır. Araştırma farklı coğrafyalarda ve farklı zamanlarda farklı sonuçlar verebilir.
- 3) Araştırmanın konusu duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile arasındaki ilişkidir. Duygu düzenleme becerilerinin yeni sayılabilecek bir kavram olmasının yanı sıra din psikoloji alanında yapılmış bir çalışmaya rastlanmaması sebebi ile ulaşılan literatür ile sınırlıdır.

- 4) Araştırmada kişilerin dindarlık eğilimini ölçmek için dindarlık eğilimi değerlendirme anketi ve duygu düzenleme becerileri düzeyini ölçmek için duygu düzenleme becerileri lği kullanılmıştır. Dolayısıyla araştırma, dindarlık eğilimi anketi ve duygu düzenleme becerileri lğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda çalışmayı doğrudan ilgilendiren kavramlara ve kavramlarla ilişkili konulara yer verilmiştir. Bir çalışmada ilgili literatürün incelenmesi, literatürde önem arz eden kavramlara yer verilmesi ve bu kavramların çalışma için ehemmiyeti üzerinde durulması gerekli bir tutumdur. Bu araştırmada değinilen genel kavramlar; *din*, *dindarlık eğilimi*, *duygu*, *duygunun önemi*, *duygunun işlevleri*, *duygu düzenleme becerileri*, *dindarlık eğilimi ile duygu düzenleme arasındaki ilişki* şeklinde ifade edilebilir.

2.1. Din ve Dindarlık Eğilimi

Din insanlık ile beraber var olan bir olgudur. Din geçmişte insanların yaşamlarını ve dünyanın düzenini nasıl etkilemişse şimdi de etkilemektedir ve gelecekte de etkilemeye devam edeceği aşikardır. Müntesipleri için din, hayatın merkezinde yer alır. Bu durum doğal olarak dinin hayatın pek çok alanına etki edecek kadar geniş kapsamlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu derece güçlü bir fenomen olan din kelimesinin tanımlanması da oldukça güçtür. Zira diğer pek çok kavram gibi farklı şekillerde yorumlanıp tanımlanmış bir kelimedir. Elbette bu durum süregelen zaman içerisinde kavramlara yapılan farklı yaklaşım ve yorumlara dayanmaktadır. Diğer yandan dünyada birçok dinin olması da din sözcüğünden neyin anlaşıldığını değiştirmektedir.

Din kelimesi Kur'an'da doksan iki yerde zikredilmektedir. Etimolojik olarak bakıldığında din, Arapça bir kelime olup “İslam, âdet, durum, ceza, mükâfat, itaat, hesap” (Tümer, 1994: 312) anlamlarına gelmektedir. Bu açıklamaların yanı sıra din, “tevhid, ibadet, millet ve şeriat” (Sunar, 1962: 65) gibi anlamlara da gelmektedir. Terim olarak din, “insanların yaratıcı olarak kabul ettikleri üstün güce olan imanlarını, ona yapacakları ibadetlerin bütünü ve bu imana göre davranışlarının nasıl olması gerektiğini düzenleyen inanış yolu” (Bilgin, 2014: 76) şeklinde ifade edilebileceği gibi, “var olduğunu düşündüğümüz kutsal alanla bizi ilişkilendirdiğini hissettiğimiz sistem” (Köse ve Ayten, 2020: 111) olarak da tanımlanmaktadır. Batılı araştırmacıların bazı din tanımlamalarından bahsetmek yerinde olacaktır. James, din kavramını ferdi deneyimlerden yola çıkarak anlamaya çalışır (Ayten, 2017: 28) ve bu olgunun tek bir ilkeye bağlı olacak şekilde açıklanamayacağını savunur (James, 2017: 37). Freud, dine olumsuz bir bakış açısı ile yaklaşarak bir nevroz olarak değerlendirir.

Jung ve Fromm gibi din konusunda ılımlı yaklaşan bilim insanları ise, Freud'u eleştirerek dinin olumlu yönlerine odaklanmıştır. Idinopulos dini, “enerji, inanç, aşkın olanın vizyonu ve onunla ilişki içinde yaşama iradesi” olarak ifade etmiş (Idinopulos, 1999: 162), Jevons “yaratılanlar vasıtasıyla Tanrının görünmeyen yönlerinin idrak edilmesi” (Yaparel, 1987a: 410) olarak açıklamış, Cohen ise “insanlığı varsayılan doğaüstü varlıklarla ilişkilendiren ayinler, inanç sistemleri ve dünya görüşlerini içeren, benzersiz özelliklerle karakterize edilen kültürel bir sistem” (Vishkin, Bigman ve Tamir, 2013: 5) olarak tanımlamıştır. Gerek İslam literatüründe gerekse batı kaynaklarında birbiri ile bağlantılı olmakla birlikte birbirinden farklı tanımlamalar yapıldığını söylemek mümkündür. Ancak genel itibariyle dinin bağlanma temelli bir sistem olarak algılandığı görülmektedir (Mehmedoğlu, 2013: 177). Bu bağ yüce ve aşkın bir varlıkla oluşturulan bir bağdır. İslam dininde bu bağlılık Yüce Yaratıcıya, gönderdiği vahye ve elçisine bağlılık olarak ifade edilebilir. Bunun yanı sıra gerek ibadet gerekse akideler itibariyle dinin takip edilen bir yol olarak da görülmesi mümkündür. Bu yol müntesibini cennete ulaştıracak istikameti de ifade etmektedir.

Din, insanı değiştirmek, hayatına anlam katmak, onu kurtuluşa ulaştırmak ister. Bütün dinler mensuplarına bir anlam sistemi sunmayı amaçlar (Tokur, 2013: 161). Bu anlam sistemi ile din insana, doğru ve yanlışın, iyi ve kötünün ne olduğunu belirterek, yerine getirmesi ve sakınması gereken duygu, düşünce davranışlar konusunda bir çerçeve sunar (Park, 2013: 40). Dinin bu konuda oldukça işlevsel bir sisteme sahip olduğunu görmekteyiz. Aynı zamanda insanı bir toplum ve içinde bulunduğu toplumun parçası olan kültürden bağımsız düşünülemez. Bu sebeple din, kültürü de kendi öğretisi ve değerlerine göre değiştirmek ister (Akkuş ve Uçar, 2018: 118). Din duygusal, davranışsal ve ahlaki vb. alana hitap ettiği için değişimin de hem duygusal hem davranışsal hem de ahlaki boyutta gerçekleşmesi gerekir. Bu anlamda din etkili bir sosyal güçtür (McCullough ve Willoughby, 2009: 69). Hem insani ilişkileri hem de toplumu kontrol edebilir. İslam özelinde değerlendirdiğimizde, akide ve uygulamaların hayatın her alanını kuşattığını söyleyebiliriz. Gerek bireyin duygu dünyası, eylemleri, zihin yapısı, diğer insanlarla ilişkileri dinin emirleri doğrultusunda şekillenmektedir.

Dindarlık geniş anlamda birden fazla yönü olan bir kavramdır (Semplonius, Good ve Willoughby, 2015: 1594). Din kavramı gibi dindarlığın da pek çok tanımı

bulunmaktadır. Bu tanımlar din tanımları ile ilişkilidir. Zira din nasıl anlaşılıyor ise o din ile ilgili dindarlık anlayışı da ona göre şekillenmektedir. Yapılan ve ileride de yapılacak tanım ve sınıflandırmalar, din ve dindarlığı herkes tarafından kabul görecektir şekilde açıklayabilecek etki ve kapsama sahip değildir (Yapıcı, 2002: 77). Çünkü her açıklama eksikleri ve farklılıkları ile birlikte gelecektir.

Ancak birtakım tanımlamaların yapılması kavramların anlaşılması için zaruridir. İlk anlaşıldığı şekli ile dindarlık, bireyin inandığı dinin emir ve yasaklarını yerine getirip getirmediği, yerine getirdiklerinin yanı sıra Yüce Yaraticının rızasına uygun başka ne tür ameller yapıp ettiğini ifade eden bir kavramdır. Yani dini ne kadar yaşayıp yaşamadığı, hayatının merkezine ne kadar koyup koymadığı ile ilgilidir. Bireyin mensubu olduğu dine inanma düzeyi ve bağlılığı; günlük yaşamında dine ne kadar önem verdiğini gösteren niteliklerdir (Altunsu Sönmez, 2016: 563). Birey dinine olan bağlılığını yalnız sözselsel yollarla değil davranışsal ve ahlaki alanda da göstermelidir. Dindarlık, bir dini kabul ederek ona ait olma anlamına gelir (Çetin, 2021: 84). O dinin mensubu olma otomatik olarak dinin gereklerinden sorumlu olmayı da beraberinde getirmektedir. Başka bir dindarlık açıklaması ise “ferdin kutsal olan ile ve dini yapıyla kurduğu bağın sübjektif yansıması, gündelik hayatında objektifleştirerek uygulaması” şeklindedir (Karabağ, 2022: 82).

Tanımlamaların yanı sıra dindarlık ile ilgili pek çok boyut ve sınıflandırma söz konusudur. Bunlardan ilki içsel (içgüdümlü) dindarlık ve dışsal (dışgüdümlü) dindarlıktır. Bu Allport tarafından yapılmış olan ve en çok bilinen sınıflandırmadır. İçgüdümlü dindarlıkta birey dini içselleştirmiş ve dinin emirlerinin onun hayrına olacağı bilinciyle yaşarken (Köse ve Ayten, 2017: 56); dışgüdümlü dindarlıkta ise birey dine bir nevi çıkarlarını gerçekleştirmede faydalanacağı bir araç olarak yaklaşır (Yapıcı, 2012: 7). Bir başka sınıflandırma ise bireysel ve toplumsal dindarlık şeklindedir. Dinin kişiye has duygu ve tecrübe şeklinde deneyimlenmesi (Yapıcı, 2002: 80), bireyin içsel dünyasındaki yansımaları bireysel dindarlığı ifade etmektedir. Toplumsal dindarlık ise dinin toplumda zuhur eden görüntülerini, toplu yapılan ibadetleri, ziyaretleri, toplumu birleştiren kısmını ifade etmektedir. Din, deruni ve aşkın ilişkiye dayanan bir sistem olması sebebi ile bireyin yaşamının tüm yönlerini kapsamaktadır (Hökelekli, 2013: 73). Bu yönüyle din hayatın içinde pek çok alanı birleştiren bir güce sahiptir. Dindar birey dinin bu yönünü yaşamı içerisinde hisseder

ve farklı boyutlarda yaşar. Bu sebeple dindarlık boyutsal olarak da sınıflandırılmaktadır. Boyut olarak değerlendirildiğinde ise inanç, ibadet, ahlak gibi unsurlardan oluşan çok boyutlu bir yapıya atıfta bulunmaktadır. Kur'an-ı Kerim bireyi, inanç, düşünce, duygu ve davranışlarıyla değerlendirmektedir (Peker, 2012: 48). Bu unsurların bir araya gelerek bir bütün oluşturmakta ve dindarlığın farklı yönlerini ifade etmektedir. Din bu yönüyle dindar bireyin hayatında gerek bireysel gerekse toplumsal anlamda, duygusal ve davranışsal yönden bir uyum oluşturmaktadır (Karacoşkun, 2004: 23).

Dindarlık içinde bulunduğu kültür ve toplumdan ayrı değerlendirilemeyeceği için toplumlarda farklı tipolojilerde kendini göstermektedir. Bu durum aynı dine inanan insanlarda bile dinin farklı şekillerde yaşanmasına neden olur. Kültürün yanı sıra dine yönelik bilgiler de bireyin dindarlığını etkileyen unsurlardandır. Tahkiki iman adı verilen, bilgi, araştırma ve sorgulamaya dayalı iman ile öğrenilmiş, sorgulanmamış ve araştırmaya dayanmayan taklidi iman da dindarlıkta kendini göstermektedir. Birey, tahkiki imana dayanan dindarlık özelliği sayesinde yaşamındaki ulvi amaçlarına ulaşabileceğine dair inançlarını koruyarak (Carr, 2015: 91) hayatın anlamına dair üstün bir bakış açısına sahip olur. Dinin yalnızca ibadet boyutuyla değil, ahlak, duygu, düşünce ve davranış boyutuyla da ilgilenir. Taklidi iman ise dinin belli ibadet ve anlayışlara hapsolmasına neden olur. Birey dinin kendisini olgunlaştıran, hayatına anlam katan, amaç ve yaşayışını düzenleyen yanlarını keşfedemez ve uygulayamaz. Evrendeki eşsiz düzen içinde bir yeri olduğuna dair inanca sahip birey ise, inançlarının davranışlarına rehberlik etmesine izin verir (Carr, 2015: 92). Gerek duygu gerek düşünce dünyasıyla kendisi ve çevresine yönelik farkındalık oluşturabileceğini ve bu konuda dinin ona yol göstereceğini anlar.

Bu çalışmanın kapsamı açısından da bir tanımlama yapmak gerekebilir. Bu çalışmada dindar birey ile kastedilen; İslam dinini kabul eden, dinin emir ve yasaklarına uyma noktasında hassasiyet gösteren, temel ibadetlerin yanı sıra hayatın içerisinde başka ibadet ve uygulamalarla inancını yaşamaya çalışan bireydir.

2.2. Duygu ve Duygu Düzenleme

İnsan, duyguları üzerinde ne kadar önemli bir etkiye sahip olduğunu fark etmese de aslında hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguları nasıl deneyimleyip ne şekilde ifade ettiğini etkileyebilir (Gross, 2001: 214). Günümüzde duygu teorileri, bu

düşünceyi destekleyerek duyguların uyarlanabilir yönünü öne çıkarmaktadır. Böylece duygusal düzenleme üzerine yapılan çalışmalar son yıllarda hızlı bir şekilde artmıştır. Duygu düzenlemeyi anlamak için öncelikle neyin düzenlendiğini bilmemiz gerekir. Bu sebeple kavramsal çerçevede öncelikle duygunun ne olduğu, önemi ve işlevinden bahsedildi. Ardından duygu düzenleme konusu ve bu konu ile ilişkili kavramlar açıklandı.

Duygular bireyin yaşamına renk katan, tat veren ama yeri geldiğinde onu zor durumda bırakabilen çok özel ve önemli tepkilerdir. Duygular yaşanırken ruhsal alanda birçok değişim gerçekleşir. Bu değişimler kişi hakkında çevresine bilgi veren değişimlerdir. Bazı kimseler duygularını hemen aşikâr ederken bazıları ise duygularını saklama noktasında çok başarılıdır. Aynı şekilde kimi birey duygularını çok yoğun yaşarken kimisi de daha soğukkanlı davranarak duygularını belli bir seviyede tutmaya çalışır. Aslında tüm bunlar bireyin kişiliği hakkında çevresine bilgi sunar. Duygularını yaşama şekline göre insanlar hakkında fikirler oluşur. Duygularını açıktan yaşayan insanlar için heyecanlı veya duygusal tanımlamaları kullanılırken, duyguları anlaşılamayan kişiler için ruhsuz veya aşırı mantıklı ifadeleri kullanılabilmektedir. Bahsettiğimiz çıkarımlar genel itibariyle bireyler hakkında bilgi sunsa da duygunun doğası o kadar basit değildir. İnsanın kendisi ve diğer bireyleri anlaması için duygu kavramı hakkında daha çok bilgiye ihtiyacı vardır.

“Devinim, duygulanım, tutku, his, ruh hali gibi kendi özelinde kullanılan terimler, Yunanlılar zamanından beri batı dillerinin bir parçası haline gelmiştir” (Kutluay, 2021: 22). Duygu (emotion), duygulanım (affect), his (feeling) kavramları çoğu zaman birbiriyle karıştırılmakta veya birbirinin yerine kullanılmaktadır (Öztüre, Fidan, Bakır, Atman Uslu ve Usluel, 2021: 25). Oysaki aralarında farklılık bulunmaktadır. Duygulanım duygular ve heyecanlar için kullanılan bir terim olup (Kasapoğlu, 2017: 30), bireyin genel itibariyle hissettiği duygu veya içinde bulunduğu duygusal hali ifade etmek için kullanılmaktadır (Oğuz ve Özkul, 2016: 135). Duygu ve his dediğimiz kavramlar daha kısa süreli iken duygulanım ise daha uzun süreli deneyimleri ifade etmektedir (Berking ve Brain, 2018: 5). Duygu sözcüğü Eski Yunan’da “pathema”, eski Fransız ve İngilizlerde “passion” olarak kullanılır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 9). Latince ise “movere” kökünden türemiş olup hareket etmek, dışarı çıkmak anlamlarına gelmektedir (Koçak Kurt, 2021: 2823). Latince fiile

“e-” ön eki getirildiğinde ise anlamı uzaklaşmak olur. Duygu kavramı ile ilgili bu açıklamalar her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir (Goleman, 2023: 32). Bu fikirden yola çıkarak şunu söylemek mümkündür; her duygu insanı hareket etmeye hazırlarken, aynı zamanda her biri insanı yaşamının belli dönemlerinde tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde yönlendirir (Ege, 2012: 50). Asli ihtiyaçların karşılanıp karşılanmaması ise farklı duyguların meydana gelmesine yol açar (Balkış Baymur, 2015: 81).

Duygular gelişmeleri, süreklilikleri, değişken ve farklı oluşları nedeniyle son derece karmaşık bir durum görünümündedirler (Yavuz, 2012: 21). Duygunun bu karmaşık yapısı birçok duygu tanımının yapılmasına yol açmıştır. İslam düşünürleri duyguyu “kuvve-i müdrike-i nefsâniye” yani “nefsin kavrama gücü” olarak ifade ederek, duyguyu ruhsal bir eylem olarak görmüşlerdir (Yavuz, 2012: 22). “Descartes duyguları ruhun tutkuları olarak tanımlarken, Hume onları duyu algıları sonucu ortaya çıkan deneyim çeşidi ve düşünce olarak, Kant ise kontrol edilemez hisler veya duyuşlar olarak ele alır” (Yazıcı, 2006: 146). Psikolojide ise duygu, kişinin düşünce ve davranışlarına etki eden fizyolojik ve psikolojik değişimleri kapsayan bir duygu hali olarak tanımlanır (Kleinman, 2020: 201). Berking ve Whitley duyguları “organizma için öneme sahip içsel ya da dışsal olaylara verilen tepkilerin eşgüdümlü setleri” olarak tanımlanmakta (Berking ve Whitley, 2018: 5); geliştirdiği duygu çarkı ile tanınan Plutchik ise duygunun birçok ögeden oluştuğunu ve bunların; “his, davranış, itici kuvvet, fizyolojik değişimler ve kontrol etme” gibi ögeler olduğunu ifade etmektedir (Plutchik, 1994; Akt. Bozkurt, 2014: 26). Duygular, “bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç” olarak ifade edilmektedir (Çeçen, 2002: 165). Araştırmacılar çoğunlukla, “duyguların uyaranlara yönelik organizma tarafından verilen önemli cevaplar” (Saruhan vd., 2019: 1091) olduğu yönünde genel görüşe sahiptir.

Duygu eski çağlardan beri pek çok bilim insanının merak ve araştırma konusu olmuştur. İçinde bulunulan döneme göre duygu kavramı ve ona yüklenen anlam değişmiştir. Psikoloji literatürüne baktığımızda ilk olarak James’in 1884’te yayınlamış olduğu 'Duygu nedir?' adlı makalesinde duygunun doğası üzerine ayrıntılı bir inceleme sunmuş ve “bedensel değişikliklerin doğrudan heyecan verici gerçeğin algılanmasını

takip ettiğini ve böylece duyguların meydana geldiğini” öne sürmüştür (James, 1884: 189-190). Duygu ve duygu düzenleme arasındaki ilişki üzerine çalışmalar 1980’lerin sonlarında başlayarak gelişmiş ve 1990’lar, 2000’ler boyunca değişmiş ve adeta yenilenmiş bir duygu bilimi yayılmaya başlamıştır. Araştırmalar duygulara odaklanma sebebini öncelikli olarak nörobilimdeki gelişmeler üzerine inşa etmiş ve insan beynindeki duygusal devrelerin daha iyi anlaşılmasının başlamasıyla duygular daha anlamlı bir şekilde gözlemlenebilir olmuştur (Southam-Gerow, 2014: 4). İnsan beyni üzerinde yapılan incelemeler bilim insanlarını duygusal zekâ üzerine çalışmaya yönlendirince, bireyin yaşantısında duygusal zekânın önemi üzerine çalışmalar artmış, duygu ve zekanın birbirinden ayrı değerlendirilemeyeceğine dair çalışmalar ortaya konmuştur (Koçak Kurt, 2021: 2840). Salovey ve Mayer tarafından “kişinin kendi ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, onlar arasında ayırım yapma ve kişinin bu bilgiyi davranış ve düşüncelerine yön vermek için kullanma becerisi” (Salovey ve Mayer, 1990: 189) olarak tanımlanan duygusal zekâ; bilinç ile hisler arasındaki pozitif etkileşim süreci olarak değerlendirildiğinde, yaşadığı dönemde bireyin birçok alanda başarılı olabilmek için geliştirmesi gereken önemli bir zekâ türü olarak karşısına çıkmaktadır (Güney, 2009: 18). Bu alanda öne çıkan isimlerden biri olan Goleman, insan beyninin çalışma prensipleri incelendiğinde akılcı ve duygusal olmak üzere iki zihin türü üzerinde durulması gerektiğini vurgular. Bu iki zihin türü genellikle uyum içinde ve farklı bilinç biçimlerinde ilişki kurarak yaşam süremizce ilerlememize yardımcı olurlar (Goleman, 2023: 36). Akılcı zihin, bilincimize daha yakın olan, mantığın devreye girdiği, düşünceli ve ölçme tartma işlemlerini yapan kısma tekabül ederken; duygusal zihin ise daha fevri fakat güçlü, kimi zaman ise daha mantık dışı olan bir kavrama sistemidir (Goleman, 2023: 35).

İnsanın zihin yapısının önemi üzerinde durulması, düşünce ile duygu arasındaki ilişkinin de üzerinde durulması gereken bir konu olarak ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yalnızca düşünce değil, düşünceler ile yakından ilişkili olan davranışın da duygu ile ilişkisi bilim insanlarının ilgisini çekmiştir. Düşünceler duyguları harekete geçiren yapılar, duygular ise düşüncelere yön veren yapılardır. Bu durum, insan yaşamı ve günlük olaylar hakkında kafa yorarak fark edilebilir. İnsanların mutluluk duygusu yaşanırken olaylar hakkında daha iyimser düşüncelere, hayal kırıklığı ve kaygı duyguları yaşanırken ise daha kötümser düşüncelere sahip olduğunu gözlemlenebilir.

Aristoteles belki de ilk kez modern bir bakış açısı sunarak duyguları inceleyip (Koçak Kurt, 2021: 2826); duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki bağı açık bir şekilde ifade eden kişidir (Southam-Gerow, 2014: 3). Duygular dakikalara indirgeyebileceğimiz kadar hızlı ve ani şekilde ortaya çıkarlar ve bu sebeple beklenmedik ve birdenbire ortaya çıkmış gibi görünebilir (Gross ve Muñoz, 1995: 152). Oysaki Aristoteles, duyguların düşünceler ve davranışlardan bağımsız olamayacağını söyler ki bu düşünülünün aksine duyguların birdenbire ortaya çıkmadığını göstermektedir. Çünkü duygu nedir sorusuna cevap verirken bedendeki bir değişimden, zihinde geçen bazı düşüncelerden, duygulara yönelik bazı davranışlardan söz edilir (Şahin, 2022: 3). Duygular, davranış veya düşünce olmamakla birlikte; davranışlar ve düşüncelerin önemli bir neticesi ve yönlendiricisidir. Her biri diğerinden etkilenmekte ve etkilemektedir. Bu sebeple duygu, davranış ve düşünce adeta bir bütün halindedir. Birey, düşünce ve fikirlerini davranışları yoluyla ifade etmektedir. Bireyin düşüncelerini değiştirme ve kontrol etme isteği bizi bireyin duygu ve davranışlarını da kontrol edebileceği yargısına götürmektedir. (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 23). Bu durum duyguların tek bir boyuttan oluşmadığını göstermektedir. Duygu ve düşüncenin ilişkisi daha detaylı incelenmek istendiğinde zihin türlerinin önemli etkisi ortaya çıkmaktadır. Çoğu zaman bahsettiğimiz akılcı ve duygusal zihin birbiri ile mükemmel bir iş birliği içerisinde ve bu sayede de duygu düşünceler için, düşünce ise duygular için vazgeçilmezdir (Goleman, 2023: 36). Beden ve zihindeki değişimlerin yanı sıra davranışlarla da ilişkilidir. Duygu, düşünce ve davranış arasında daimî bir ilişki vardır (Balkış Baymur, 2015: 81). Bu kavramlar arasındaki ilişki duygu teorilerinde kendisini göstermiş ve duygu olgusunu açıklamak için çeşitli duygu kuramları geliştirilmiştir. Öne çıkanlardan bazıları şunlardır: James-Lange Kuramı, Canon-Bard Kuramı, Schachter-Singer Kuramı (Bilişsel Kuram) ve Lazarus Kuramı.

William James ve Carl Lange tarafından ortaya konan James-Lange kuramı, duygu kuramları arasında en iyi bilinendir (Kleinman, 2020: 201). James ve Lange bu kuramı beraber ortaya koymamış olup, aynı teoriyi öne sürmeleri sebebi ile kuram ikisinin ismi ile anılmaktadır. Ancak kuram daha sonra Danimarkalı psikolog Lange tarafından bağımsız olarak geliştirilmiştir (Şimşek, 2019: 45). Duygular konusunda yapılan ilk çalışmalarda öne çıkan James, duyguların bedende meydana getirdiği değişimlere dikkat çekmiş, duyguların ilk olarak fizyolojik yansımaları olduğunu ifade

etmiştir (James, 1884: 189). Lange ise makalesinde, öfke, korku, üzüntü gibi duyguların bedenimiz üzerinde bıraktığı etki üzerine bir değerlendirme yaparak tüm duygularımızın olaylara verdiğimiz fizyolojik tepkilerin bir sonucu olduğunu öne sürmüştür (Lange, 1922). Yani dış uyarıcıların algılanması önce bedende fizyolojik tepkilere yol açar, bu tepkilerin farkına varılması sonucu ise duygular oluşur (Cüceloğlu, 2021: 264). Bu biyolojik ve fizyolojik açıklamaya getirilen en önemli eleştiri ise duygunun bütünüyle fizyolojik bir tepki olarak kabul edilemeyeceğidir (Dirimeşe, 2022: 55). Bu kuram günümüzde pek kabul görmemektedir. Canon-Bard kuramı ise, James-Lange kuramına bir eleştiri ve katkı sunmak üzere oluşturulmuştur (Canon, 1927). Bu teoride süreç James-Lange kuramına göre ters işlemektedir. Karşı argüman olarak ortaya atılan bu kurama göre duyu organlarıyla alınan uyarıcı, algılanır, yorumlanır (Kleinman, 2020: 202-203) ve sonuç olarak bedensel değişimlerle duyu paralel olarak oluşur (Şahin, 2022: 4). Duyguları ve duygusal yaşantıyı belirleyen kişilerin gördükleri ve algıladıkları olduğunu söyleyen kurama göre duygular ve bedensel davranışlar art arda değil aynı zamanda ortaya çıkmaktadır (Gürüz ve Temel Eğinli, 2012: 270).

“Bilişselci duyu kuramları, duyguları dünya hakkında verilmiş yargılar olarak görür” (Uslu, 2020: 156). Schachter-Singer kuramı bilişsel temelli bir kuramdır (Schachter ve Singer, 1962). Aynı zamanda psikologlar tarafından duyu kuramları arasında en kabul görenidir (Güllüce, 2010: 12). Bu kuramın temeli deneysel çalışmalara dayanmaktadır. Schachter-Singer kuramında esas nokta ise duygulara atfedilen bilişsel yargılardır (Dirimeşe, 2022: 54). Duyguların oluşumunda bilincin rolü çok önemlidir (Schachter ve Singer, 1962: 398). Birey duygularını çevresini gözlemleyerek ve diğerleri ile kıyaslayarak (Gürüz ve Temel Eğinli, 2012: 271) yani içinde bulunduğu durumun bilincinde olarak ifade eder. Richard Lazarus tarafından 1990’da geliştirilen bilişsel değerlendirme teorisi olarak da bilinen Lazarus duyu kuramına göre ise, duyu ya da davranış ortaya çıkmadan önce düşünceler vardır (Kleinman, 2020: 204). Bu kuramda bilişsel süreç önem kazanmaktadır. Lazarus, bu teoriden elde edilen bilginin duygusal kalıpları ve klinik olarak işlevsiz veya sağlığa zarar verme potansiyeli olan başa çıkma kalıplarını değiştirme noktasında bireye yardımcı olacağını ifade etmektedir (Lazarus, 1991: 832). Düşüncelerin duyguları meydana getirdiği öne sürülen bu teori ile Lazarus alana önemli katkılar sunmuştur.

Genel olarak kuramları değerlendirdiğimiz de ise James-Lange ve Canon-Bard gibi erken dönem yaklaşımlarının duyguları fizyolojik olarak açıklamaya çalıştıklarını, duygunun biyolojik temeli üzerinde durduklarını görüyoruz. Bu yaklaşımlar yoğun olarak yaşanan fizyolojik tecrübeler ve bir duygunun hissedilmesi arasında yakın bir birliktelik olduğunu işaret etmektedir (Southam-Gerow, 2014: 10-11). Schachter-Singer ve Lazarus kuramlarının ise duyguları bilişsel olarak yani daha çok düşüncelerin önemine değinerek açıkladıklarını görülmektedir. Duygular tarih boyunca farklı şekillerde açıklansa da araştırmacılar duyguların insan hayatı için ne kadar önemli ve işlevsel olduğu hususunda ortak paydada buluşmuşlardır.

2.2.1. Duyguların Önemi ve İşlevi

İnsan çok zengin bir duygu dünyası içinde yaşar. Her bir duygumuzun yaşam içerisinde bir yeri ve önemi vardır. Korku duygusu bireyi tehlikelerden koruyan, daha tetikte ve temkinli olmasını sağlayan bir duygu iken üzüntü ile geçmiş yaşantısı hakkında bir şeyler öğrenir ve kimi zaman kendi içine çekilerek gelebilecek duygusal saldırılardan kendisini koruyabilir. Suçluluk ve utanç duyguları ile ise hatalarının farkına vararak hayatın kurallarını öğrenebilir.

Duyguların, insanın üst düzeyde yaşaması konusunda önemli ve yapıcı rol oynaması duygu alanına ilgiyi gün geçtikçe artırmaktadır (Acar, 2002: 54). Eski dönemlerde duygu bir acizlik göstergesi olarak görülüp, akla karşı gelen bir unsur olarak algılanmaktaydı. Duyguları zayıflık olarak görenler ise genelde duyguları tutkular şeklinde değerlendiren araştırmacılar olmuştur (Southam-Gerow, 2014: 3). Rasyonelleşme ile duygular mantıksal çerçevede değerlendirilmeye ve yorumlanmaya başlanmıştır (Koçak Kurt, 2021: 2833). Duyguya ilişkin yeni görüşler, duygunun düzensiz, mantıksız veya stresli yönünü vurgulayan önceki tasvirlerin aksine, biyolojik olarak uyarlanabilir ve psikolojik olarak yapıcı özelliklerinin altını çizmektedir (Thompson, 1994: 26). Bu görüşlerle birlikte artık duyguların olumsuz ve mantığa ters düştüğü anlayışı etkisini geride bırakmış, aksine duyguların mantığın bir tür tamamlayıcısı durumunda olduğu kabul görmüştür (Çeçen, 2002: 165). Başlarda duyguların insandan uzak tutulması gerektiği düşüncesi yerini zamanla duygusu olmayan insanın adeta makineden farksız olduğu düşüncesine bırakmıştır ki bu da duyguya kıymet verilmeye başlandığını göstermektedir (Koçak Kurt, 2021: 2844).

Duygular, bireyin dışarıdan gelen uyaranlara içeriden gelen tepkilerine güzel bir örnek oluştururken, bu duygusal mesajların farkında olmak, onları algılayıp yorumlayabilmek dışarıdaki kaynak ile alıcı arasındaki iletişim için oldukça önemlidir (Güney, 2009: 13). Çünkü duygularıyla insan sosyal dünyayı etkilemekte ve etkilenmektedir (Yıldız, 2007:143). Bireyin kendisinin ve diğer kişilerin duygularının farkında olması sosyal ve kişisel iyi oluşun temel bir parçası olduğu için öncelikle duyguları tanıması (Kuzucu, Gökalp ve Koruklu, 2020: 672) ve anlaması gerekmektedir. Duyguların anlaşılması ise duyguların işlevinin bilinmesini ya da duyguların nasıl çalıştığına dair inanışların bilinmesini gerektirir (Southam-Gerow, 2014: 15). Duyguları tanımaya ve işlevini açıklamaya çalışan pek çok duygu sınıflandırması yapılmıştır. Bazı duygu araştırmacıları duygu sınıflandırılmasında duyguların bir kısmını temel bir kısmını ise yardımcı duygu olarak sınıflandırmaktadır. Kimisi öfke, nefret, cesaret vb. duyguları temel duygu olarak sınıflandırırken kimisi ise neşe, arzu, gurur vb. duyguları temel duygular olarak sınıflandırmıştır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 18). Örneğin Descartes'a göre merak, sevgi, nefret, arzu, sevinç ve üzüntü olmak üzere altı temel duygu vardır ve diğer duygular bu altı temel duygunun bileşimlerinden ortaya çıkmaktadır (Yazıcı, 2006: 149). James (1884), korku, keder, sevgi ve nefreti temel duygular olarak değerlendirirken, duygu alanında çalışmaları ile öne çıkan Izard ise (1977) ise öfke, küçümseme, nefret, korku, suçluluk, keder, merak, sevinç, utanç, şaşkınlığı temel duygular olarak ifade etmektedir (Ortony ve Turner, 1990: 316). Duyguları sınıflandırma ile ilgili en önemli çabalardan biri ise Robert Plutchik (1980) tarafından ortaya konulmuştur. Plutchik, duyguları detaylı olarak sekiz temel duygu kategorisine göre sınıflandırmıştır. Sekiz temel duygu çemberde gösterilerek belirtilmiş, bunun yanı sıra farklı duyguların birleştirilmesiyle yeni ama ilişkili duygular ortaya çıkmıştır. Plutchik'in sınıflandırmasına göre korku, hayret, tiksinti, üzüntü, öfke, sevinç, umut ve kabul edilme temel duygular, diğerleri ise yardımcı duygulardır. Temel duygular daha çok hayatta kalma içgüdüleri ile ilişkili olup, tüm memelilerde ortak olarak görülen duygulardır. Suçluluk ve utanç gibi ikincil duygular ise insan türüne özgü olarak kabul edilen, kişiyi sosyal hayata katan ve sosyal gruplar içinde yaşamasına yardımcı olan duygulardır. (Şahin, 2022: 5-6). Sonuç itibarıyla bilim insanları arasında insanın en temel duygularının korku, öfke, sevinç ve üzüntü olduğu konusunda fikir birliği bulunduğu söylenebilir ki insanın hayatta kalma

mücadelesi ve toplumda var olma arzusu düşünüldüğünde bu konuda fikir birliğine varılması gayet doğaldır (Torun, 2015: 86).

Temel duygular ve yardımcı duygular sınıflandırılmasının dışında başka bir duygu sınıflandırılması ise “duyguları insan ilişkileri açısından değerlendirme” şeklinde Adler tarafından yapılmıştır. Öfke, keder, tikslenme, korku ve endişe insanları birbirinden uzaklaştıran duygular iken; sevinç, sempati, sıkılganlık ise insanları birbirine yaklaştıran duygular olarak sınıflandırılmıştır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 19). Birey en yaygın hali ile duygularını iyi veya kötü, olumlu veya olumsuz, pozitif veya negatif olmak üzere sınıflandırabilir ve bu sınıflandırmada onları nasıl deneyimlediği büyük oranda etkileyici faktördür. Örneğin olumlu duygular, hayata karşı genellikle olumlu bir bakış açısına sahip olmayı dile getirirken olumsuz duygular ise olumsuz bakış açısına işaret etmektedir (Kasapoğlu, 2017: 30). Elbette bu sınıflandırmalarda aile, okul, toplum gibi unsurların büyük bir etkisi söz konusudur.

Duyguların sınıflandırılmasının yanı sıra onların özellikleri de çalışmalarda oldukça önem verilen bir konu olmuştur. Wundt’a göre duygular haz ve elem, az veya çok yeğinlik (şiddet), gevşeklik ve gerginlik olmak üzere farklı özellik ve şekillerde değerlendirilebilir (Balkış Baymur, 2015: 82). Plutchick’e göre ise duygular; “yaşam olaylarının sonucunda ortaya çıkması bakımından evrensel, iletişim aracı olarak faydalılık, pek çok farklı duyguyu barındırma açısından karmaşıklık, ifadelendirme açısından çeşitlilik, davranış organize etmesi bakımından organizatörlük, benliği savunma özellikleri bakımından gizlilik” özellikleri taşımaktadır (Plutchik, 2001; akt; Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 3). Tüm bunların yanı sıra duygular öznel olma özelliğine sahiptir (Gross ve Thompson, 2007: 4). Onlar sayesinde, bireyin dünyayla ilişkisi kişiselleşir (Uslu, 2020: 173). Bireylerin verdikleri duygusal tepkiler olay ve durumları kendilerine göre yorumlamalarına dayanır (Gürüz ve Temel Eğinli, 2012: 267). Bu da insanın duygudan ne anladığıyla sıkı bir şekilde ilişkilidir. Bazen bir durumda tek bir duygu baskın gelmez, pek çok farklı duygu birbirine karışabilir (James, 2017: 276). Çocukluk yıllarının başında birey çoklu duygular yaşadığını, yani aynı anda birden fazla duyguyu yaşadığını anlayamaz (Southam-Gerow, 2014: 17). Çocuk için o anda yaşanan yoğun duygu vardır. Bu nedenle başka duyguları da aynı anda hissettiğini reddeder. Çocuk büyüdükçe, duygusal çıkarımları daha karmaşık ve bilginin çeşitlerini daha farklı şekilde kullanan bir yöne doğru gelişim gösterir (Southam-Gerow, 2014:

16). Birey olgunlaşıp geliştikçe çoklu duygularının da farkına varmaya başlar; yaşanan olaylar, içinde bulunulan durumlar esnasında birçok duyguyu aynı anda hissedebileceğini idrak eder. Örneğin arkadaşıyla buluşmak üzere sözleşen ancak arkadaşı buluşmayı son dakika iptal etmiş bir kişi hem hayal kırıklığını hem de kızgınlığı aynı anda yaşayabilir. Bu durumda tek bir duygunun yanı sıra çoğu zaman birden fazla duygunun bir arada yaşanabileceğini göstermektedir. Gelişimsel süreç duygusal anlam çıkarmada etkili olmaktadır ve bazı bireyler duygularını anlama, onlardan anlam çıkarma noktasında becerilerde yetersiz kalabilmektedir.

İnsanın hayatta kalma mücadelesinde oynadığı kritik rol sebebiyle duyguların işlevsel unsurlarına daha çok vurgu yapılmaktadır. Duygular, bireye kendisi için neyin ve kimin önemli olduğunu söyler (Southam-Gerow, 2014: 12) ve çeşitli biçim ve derecelerde yaşanır. Kişinin ruh haline ve kişiliğine göre değişebilen güçlü duygular, insanın heyecanlanmasına neden olur, tetiklenen yoğun duygular heyecana sebep olduğunda ise insanın fizyolojisi bu durumdan etkilenir. Örneğin, heyecan anında en çok görülen belirti kalp atışının hızlanması, yüz ifadesinde oluşan değişimdir (Sarı, 2021: 395). Yani birey yalnızca duygularına yönelik düşüncelere sahip olmamakta, bunun yanı sıra utanma durumunda yüz kızarması, bakışların başka yöne çevrilmesi gibi çeşitli vücut işaretleri yoluyla da duygularını ifade etmektedir (Yıldız, 2007: 135). İnsanlar bu duygu ifadelerini kimi zaman yansıtmamak için çaba gösterse de bazı fizyolojik gerçeklerden kaçamaz. Özellikle kişilerarası ilişkilerde bu durum kaçınılmazdır.

Duyguların işlevselliğinin en dikkat çekici yanlarından biri kişilerarası ilişkilere hizmet etmesidir. “Kişilerarası ilişkilerde duygularımız içsel süreçlerimiz ve davranışlarımız hakkında diğerlerini bilgilendirme ve diğerlerinin süreçleri hakkında bilgi edinme yoludur” (Vatan, 2014: 33). İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyal hayatta varlığını büyük ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur (Goleman, 2023: 29). Çünkü duygular uyum sağlamaya yardımcı olan, olaylara göre davranışlara yön vererek uyum sürecini daha kolay hale getiren yaşantılardır (Torun, 2015: 82). Diğerlerinin davranışlarına anlam yükleme çabasıyla hareket eden birey, insanlarla ilişkilerinde ne kadar başarılıysa sosyal zekâ düzeyi de o kadar yüksektir (Yeşildağ, 2023: 18). Bireye duyguları bu tür konularda içsel ve dışsal motivasyon kaynağı olarak hizmet eder ve kaliteli yaşam sürdürmesine, doğaya ve topluma uyum sağlamasına

yardımcı olur (Saruhan vd., 2019: 1091). Duygusal yaşam, ortaya çıktığı çevreden bağımsız değildir (Akçay ve Çoruk, 2012: 4). Duygular, kişinin önem verdiği durumlara, koşullara ve diğer bireylerle ilişkilerine göre zihinde oluşan hisler ve verilen tepkiler olarak ortaya çıkmaktadır (Sarı, 2021: 395). Antik Yunan'dan günümüze kadar birçok araştırmacı duyguları, hoş olan ve olmayan durumlara karşı yansıtılan bir tepki olarak da değerlendirmiştir (Akdağ ve Özdemir: 2021: 899). Duygular vasıtasıyla çevreyle ilişkimiz negatif ya da pozitif yönde ilerler (Uslu, 2020: 173). Aynı zaman da duygular bağlamsaldır, yani bir şeyle veya birisiyle olan ilişkiler sonucu oluşur ve diğerlerinin hareketleri, dünyada meydana gelen olaylar ve kişinin kendi iç dünyasında olan olaylardan etkilenir (Southam-Gerow, 2014: 14).

“İnsanın en üretken olduğu an kriz anıdır” (Tarhan, 2017: 104). Bu kriz anlarında duygular, bireyin eyleme geçme arzusunu güçlendiren unsurlar olarak görev alırlar (Adler, 2019: 37). İnsanlarla ve nesnelerle ilişkilerimizi idare etmek ya da önlem almak için bizi motive ederler (Southam-Gerow, 2014: 12). Yaşam süresince kazanılan başarılar, çeşitli mücadeleler, sosyal ilişkiler vb. için çok önemli bir rol oynamaktadırlar (Doğan ve Şahin, 2007: 232). Yaşam kalitesini iyileştirmek için çok etkili ve önemli işlevlere sahip olan duyguların bireyin yaşamdan aldığı doyuma katkısı da söz konusudur (Acar, 2002: 54). Duygular bireye tehlike anında, acı bir kayıp yaşadığında, zorluklara rağmen bir hedefe doğru ilerleme noktasında ya da hayattaki yol arkadaşı olan eşine bağlanma ve bir aile kurma gibi konularda faydalı yol göstericiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Ege, 2012: 50). Ancak duyguların dünyası, herkese uyan bir kalıp düzeninde değildir (Southam-Gerow, 2014: 151). Bu sebeple birey belli bir kalıba göre değil, koşullarına göre hareket etmektedir. Özellikle sosyal koşullarda içinde bulundukları sosyal durumlara göre hareket ederek yüzeysel ya da derinden hareket edebilmektedir (Yıldız, 2007:139). Duygular, koşullara, etkileşime, kişiliğe göre oluşmakta, birey de bu etkileşim sonucu duygularını geliştirmektedir (Yıldız, 2007:144). Birey dış koşulları hedefleriyle uyumlu hale getirebilir veya dış koşulları nasıl yaşadığını değiştirerek hedefleriyle uyumlu hale getirebilir (Csikszentmihalyi, 2018: 75). Bu sebeple insan, kimi zaman davranış ve tutumlarını duygulardan yararlanarak haklı göstermeye çalışabilmektedir (Adler, 2019: 37). Bireyin hedeflerine ulaşma konusunda duygularından yardım alması ve hangi durumda ne hissettiğinin, hangi duygunun kendisine yardımcı olarak itici güç oluşturacağının farkına varması gerekir.

Duygular hayatın akışı içinde verilebilecek sonsuz kişisel karar içinden seçim yapılmasında da oldukça önemli role sahiptir (Tuğrul, 1999: 14). Özellikle yaşam süresi boyunca karşılaşılan sıkıntılarda ve kişiler arası çatışmalarda alınan kararlar duygularla ilişkili durumlardır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 27). Çünkü birey kendisini söz edilen durumlarda bulduğunda ve bir karar vermesi gerektiğinde duyguları devreye girer. Sadece sıkıntı ve problemler olduğunda değil, başarı ve başarısızlık söz konusu olduğunda da bunun duygusal durumlarla ilişkili olduğu görülür. Tüm bu yaşantıların sonucunda duyguların, yaşamda mutluluk ya da mutsuzluk olarak, bireye has farklı şekillerde ve derecelerde kendilerini gösterdiğine tanık olunur (Yavuz, 2012: 24).

Duygusal yaşantıların insan hayatı üzerinde kimi zaman faydalı kimi zaman ise zararlı etkileri olur (Balkış Baymur, 2015: 88). Olumsuz olarak değerlendirilen duygular içinde bulunulan şartlara göre olumlu sonuçlar doğurabilir. Örneğin acı ve üzüntü insanın kaçındığı duygularken bazen yapıcı olabilir ve olumlu sonuçları göz önüne alınırsa da arzu edilen duygular haline gelebilir (Maslow, 2011: 14). Sevinç ve umut gibi duygular nasıl ki insanın gelişimi için gerekli ise üzüntü ve acı gibi duygularda insanların gelişimi için gerekli olan duygulardır. Bu nedenle insanların acı ve üzüntüden sürekli olarak korunmaya çalışmaları gelişim ve ilerlemeleri için sağlıklı bir durum değildir. Olumsuz duyguların terk edilmeye çalışılması ne kadar sağlıksız ise bu duygulara saplanarak kalmakta bir o kadar sağlıksızdır. Bu konuda Maslow, Avrupalı varoluşçuların üzerinde durdukları korku, acı, umutsuzluk gibi duyguların insanın içinde bulunduğu hali daha da zorlaştıran konular olduğunu ve aslında değerlerin dışsal kaynakları çöktüğünde ortaya çıktıklarını söylemektedir (Maslow, 2011: 23).

Duygularla ilgili bilgiye sahip olmak duyguların işlevlerini bilmek anlamına gelmektedir. Duygularının işlevlerini bilmesi bireyin hissettiği her duyguya gerekli özeni göstermesi, onlar üzerine düşünmesi ve çok daha olumlu bir bakış açısı ile yaklaşması demektir ki, bu da duygularını gerekli/gereksiz şeklinde kategorilere koymadan kabul ve tolere etmesini kolaylaştırarak, değer verdiği insanların duygu dünyalarına özen göstermesi gibi farklı ve önemli etkilere yol açabilir (Bintaş Zörer, 2020: 21). Duyguların bireylerin hayatı için bu kadar önemli işlevlere sahip olması

onları etkin bir şekilde yaşama ve yönetme hususunda devreye giren duygu düzenleme becerilerine de büyük önem kazandırmaktadır.

2.2.2. Duygu Düzenleme Becerileri

Duygular karmaşık bir yapıya sahip olmanın yanı sıra gizemli ve güçlü olma özelliklerini de barındırmaktadırlar. Genellikle duygulara engel olunamayacağı ya da onlar üzerinde kontrol sağlanamayacağı düşünülür, bununla ilgili yargılar oluşturulur. Bu esas itibariyle insanların duygularını tanıyamamasından kaynaklanan bir düşüncedir. İnsan anı yaşarken her ne kadar öfkeden gözünün döndüğünü ya da üzüntüden gözünün hiçbir şeyi görmediğini düşünse de duygular sanıldığı gibi aksine göründüklerinden daha kontrol edilebilir bir yapıdadır (Gross ve Muñoz, 1995: 151). Bunların yanı sıra duyguların kimi zaman kontrol edilemez bir hale geldiği görüşünde de haklılık payının bulunduğunu söylemek yanlış olmaz. Sonuç itibariyle duygular biyolojik tepkiler olarak meydana gelmektedir. Bu sebeple kimi zaman insanın kontrol edemeyeceği bir tepki meydana gelebilir. Çoğu insan duygularını tanıyamamaktan dolayı kendini duygu seline kaptırabilir ve adeta yenilgiyi kabullenerek yılgınlığa kapılarak depresif hale gelebilir (Tarhan, 2017: 248). Ancak duygular hayatın bu kadar merkezindeyken, bireylerin ve sahip oldukları çevrenin içsel dünyasını bu derece etkilerken, kontrol edilemeyeceğine inanılarak üzerinde çaba harcanmaması ve bireylerin duygu düzenlemede yaşadığı sıkıntılar bireylerin kendilerine has kişiliklerine ulaşmalarına ya da bu kişiliklerine uygun davranmalarına engel olabilir (Curun, Beydoğan Tangör ve Çolakoğlu Kaya, 2020: 607).

Duygu düzenleme alanına ilginin 1980'lerde başladığı ifade edilse de Sokrates'ten günümüze pek çok düşünür duyguların insan hayatındaki rolüne ve yönetimine dair kafa yormuştur (Gross, 1999: 552). Modern araştırmaların temeli ise psikolojik savunmalar, psikolojik stres ve başa çıkma, bağlanma teorisi ve duygu teorisi çalışmalarına dayanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 7). Duygulara dair işlevselci son görüşlerle birlikte, duyguların yetkin ve stratejik davranışlara uyarlanabileceğinin, psikolojik olarak bireye yapıcı katkılarının olduğunun altını çizilmiştir (Thompson, 1991: 269). Fakat duygular insan için her zaman faydalı değildir. Duygular yoğunluğu, süresi, sıklığı ve bağlamı içinde değerlendirilmesi gereken olgulardır. Eğer bu özelliklere göre uygunsuzluk barındırırlarsa o zaman kişide uyumsuzluk ortaya çıkabilmekte ve bu da kişiye zarar verecek noktaya

gelebilmektedir. Duyguları yaşayışı kişiye zarar verecek noktaya geldiğinde ise yeni duygu hedefleri oluşmakta ve bu da duygu düzenleme sürecini gerekli kılmaktadır. Çünkü duygular yaşamda meydana gelen olaylar yani dışsal durumlarla veya yalnızca akıldan geçen düşünceler, inançlar gibi içsel durumlarla ortaya çıkarak geleceği ve amaçları etkilemektedir (Yorulmaz, 2020: 7). Birey kendisini duygulardan soyutlayamaz; fakat geliştireceği yeteneklerle duygularını yöneterek yaşadığı duyguların amaçlarına hizmet etmesini sağlayabilir (Akçay ve Çoruk, 2012: 4). Olumsuz duyguların daha uyumlu duygulara dönüştürülmesi kişiye daha sağlıklı bir fonksiyon kazandırır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 48). Bu sebeple duyguların sıklıkla düzenlenmeleri gerekir.

Zaman içerisinde duyguya dair pek çok farklı yaklaşım öne sürülmüş olup duyguların bireyin yaşamında hizmet ettiği işlevlere odaklanan yaklaşımlar, dikkatin duyguların düzenlenmesi konusuna yönelmesine katkı sağlamıştır (Gross, 1999: 551-552). Bu sayede duyguların erken yaşlardan itibaren sosyal iletişim ve etkileşimi, kişilik süreçlerini, hedefe ulaşmayı ve bilişsel süreçleri nasıl düzenlediği yeni çalışmalar ile vurgulanmaya başlamıştır (Thompson, 1991: 270). Duygusal düzenlemenin duyguyu durdurmak veya azaltmaktan çok daha fazlası olduğu hakkında teorisyenler hemfikirdir (Southam-Gerow, 2014: 21). Burada önemli olan husus duyguların işlevsel bir biçimde işlenmesidir. İşlevsel biçimde işlenmesinden kasıt ise duyguların doğru bir şekilde ve kişinin psikolojik sağlığına uygun yorumlanması ve yerine göre değiştirilmesidir.

Duygu düzenlemenin ne olduğuna dair birçok tanımlama yapılmıştır. Gross, duygu düzenlemeyi, “istenilen bir amaç için duyguyu oluşturan bir veya daha fazla bileşeni (hisler, davranışlar ve fizyolojik tepkiler) artırmak, korumak veya azaltmak için kullandığımız bilinçli ve bilinçsiz stratejiler” olarak tanımlamaktadır (Gross, 2001: 215). Gross’un tanımında öne çıkan duygu düzenlemenin hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak gerçekleştirilebileceğidir. Bir diğer duygu düzenleme tanımlaması ise Thompson tarafından yapılmıştır. O, duygu düzenlemeyi “duygusal tepkilerin, özellikle de yoğun ve zamansal özelliklerinin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden sorumlu dışsal ve içsel süreçler” olarak tanımlamaktadır (Thompson, 1991: 271). Buna göre duygu düzenleme birbiri ile bağlantılı pek çok düzenlemeyi de içermektedir. Örneğin kişi kendi duygularını düzenlerken aynı zaman

da duygunun altında yatan sebepleri de düzenlemektedir. Koole ise duygu düzenlemeyi “insanların spontane duygusal tepkilerini geçersiz kılmayı amaçlayan, olumlu ve olumsuz duygularını artırabilen, sürdürebilen veya azaltabilen, kasıtlı ve çaba gerektiren, genellikle duygusal tepkilerdeki değişiklikleri içeren bir süreç” olarak tanımlamaktadır (Koole, 2009: 6). Verilen tanımlarda dikkat çeken hususlardan biri de duygu düzenlemenin bir süreç olduğudur. Gross’un tanımında dikkat çekmesi de ileride bahsedilecek süreç modelinde, sürece verilen önem ortaya çıkmaktadır. Duygu düzenleme; kişinin hangi duyguya, ne zaman sahip olduğu ve onu nasıl deneyimleyip aktardığına dair bir bütünden oluşmaktadır (Vatan, 2014: 37)

Duygu düzenleme söz konusu olduğunda, insanlar genellikle olumsuz duyguları, özellikle de öfke, üzüntü ve kaygının deneyimsel ve davranışsal yönlerini azaltmaya odaklanmaktadır (Gross, 2015: 8). Oysaki bu, yalnızca negatif olarak adlandırılan ve bireyin istemediği duygusal bir tepkinin ardından yeni bir duygu hedefi oluşturduğunda meydana gelen bir süreç olmayıp, pozitif duyguların meydana getirilmesini de içermektedir (Akbaş ve Kahya, 2022: 703). Negatif olarak adlandırılan duyguların pozitif, pozitif olarak adlandırılan duyguların negatif sonuçları olabilmektedir. Örneğin karamsarlık duygusu bireyin hızla uzaklaşmak istediği ve olumsuz olarak gördüğü bir duygu olarak karşısına çıksa da yoğun yaşanmadığı durumlarda kişiyi risklere karşı koruma, aşırı beklentiye girmeme, daha kontrollü olma noktasında dikkat etme şeklinde pozitif yönlerle ilişki sağlayabilir. Diğer yandan iyimserliğin, daha doğrusu yoğun ve aşırı yaşanan iyimserliğin ise kişiyi içine düştüğü durumlar karşısında hazırlıksız bırakma, daha çok hayal kırıklığı yaşama, hatalarını görememe gibi tuzakları bulunabilir (Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2020: 27). Bu sebeple duygu düzenleme sürecinin bilinçli olarak gerçekleşmesi gerekir. Bilinç, anlama, anlayış ve şuur manalarına gelir (Sert, 2008: 200). Bilinçli olarak yapılan duygu düzenleme stratejileri, bireydeki duygusal gelişim ve farkındalıkla kendiliğinden yani otomatik olarak da gerçekleşebilir. Kişi rahat bölge sınırları içerisinde olduğu sürece duygu düzenleme süreci bilinç dışı otomatik bir şekilde gerçekleşirken, rahatsız edici duygular bu şekilde düzenlenemez ise bilinçli aktiviteler aracılığıyla düzenleme gerekir (Berking ve Whitley, 2018: 20). Sonuç itibarıyla duygu düzenleme, birtakım stratejiler ve hedefler doğrultusunda duyguların ortaya çıkma sürecinde yer alan etmenlerde bazı değişiklikler yapılabilmesi demektir (Bintaş Zörer, 2020: 31).

Duygular yaşanan sıkıntılara çözüm için ortaya çıktığı zaman işlevselken, uygun bağlamda ortaya çıkmadıklarında, yoğun yaşandığında ya da çok uzun süre devam ederek deneyimlenen durumla uyumsuzluk oluşturduğunda problemlere de sebep olabilmektedir (Şatıroğlu, 2017: 31). Bunun yanı sıra duygular, farklı bireyleri farklı şekillerde etkileyebilirken, birey benzer durumlarda farklı duygular da hissedebilir. Bu da hayatın bir zenginliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal tepkilerimiz de mizaç ve kişiliğimizdeki bu farklılıktan etkilenmektedir. Her bir birey diğerinden farklı ve kendine has özelliklere sahiptir. Duyguların yaşanması esnasında onları eyleme geçiren ise biyolojik eğilimler, tecrübeler ve kültürdür (Goleman, 2023: 34). Önemli olan çeşitli etmenler sebebi ile farklı duygular hissetmekten ziyade bireyi bu duyguları nasıl düzenlediği, nasıl başa çıktığıdır.

Duygu düzenleme sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi için bireyin duygu düzenleme gelişiminin anlaşılması oldukça önemlidir (Şatıroğlu, 2017: 28). İnsan dünyayı algılamaya başladığı andan itibaren yani küçücük bir bebekken duygu, düşünce ve davranışlarını çevresindekilere ifade etme çabası içine girmektedir. Bu çaba ilk başta bazı sesler ya da birtakım bedensel hareketler ile gösterilmeye çalışılır. Zamanla insan dünyayı tanır ve toplum içerisinde nasıl var olabileceğini öğrenir. İşte dünyayı algılamaya başladığımızda gösterdiğimiz bu çaba, insanı diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliklerinden biridir. Duyguları geliştikçe birey de ruhsal olarak gelişir. Hatta duyguların hizmet ettiği insan idealinin yani yaşam amacının dahi çocukken, henüz ilk aylarda olduğu ifade edilmektedir (Adler, 2022: 45).

Bebeklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide önemli unsurlar mizaç ve bağlanma güvenliği olarak yer alır (Kutlu, 2022: 69). Bağlanma, “duygusal bağ” olarak tanımlanırken (Anafarta ve Şendağ, 2022: 38); mizaç ise “duygusal uyarılara doğuştan yapısal olarak belli bir şekilde otomatik tepki gösterme eğilimi” şeklinde tanımlanmaktadır (İzci, 2016: 67). Bireyin doğuştan sahip olduğu bir potansiyeli bulunmaktadır ve bu potansiyelini erken dönemde geliştirerek duygusal açıdan öz düzenlemesini sağlayabilmesi, bilinç düzeyi yüksek bir çevreyi gerektirir (Vardi ve Demiriz, 2021: 1994). “Olumlu duygusal öz” şeklinde ifade edilip gelişim psikologları tarafından vurgulanan özellik, yalnızca sosyal zekâ sahibi bir aile tarafından sağlanabilir (Goleman, 2007: 218). Erken dönemde bebeğin gösterdiği duygulara ve verdiği tepkilere karşı esnek yaklaşımlar sergilemek, kuvvetli bir bağ için zemin

hazırlamak ve yaşanan duygular hakkında açık iletişim kurmak, güvenli bağlanma ilişkisi kurar ve bu sayede ebeveyn ve çocuk arasında duyguların da dahil olduğu bir iletişim kurma fırsatı yakalanır (Southam-Gerow, 2014: 24). Bu şekilde yetişen çocuk, strese karşı dayanıklı, üzüntüleri atlatabilen ve etkili bir şekilde uyum sağlayabilen bir birey haline gelerek erken dönemde duygularını nasıl düzenleyeceğine dair becerileri edinecektir. Bir çocuğun günlük yaşamında yer alan herkes, üzüntüyle nasıl başa çıkılacağı konusunda iyi ya da kötü bir model oluşturur (Goleman, 2007: 217). Bebeklik döneminde görülmeye başlayan duygu düzenleme becerileri, çocukların okula başlayarak akranları ile iletişime geçtiği okul öncesi döneminde gelişimsel olarak en kritik öneme sahiptir (Şepitci Sarıbaş ve Tezel Şahin, 2021: 1229). Çünkü çocuk çevresiyle ilişkileri esnasında edilgin öğrenim yoluyla, çeşitli gözlemler yaparak öğrenmeye devam eder ve çevresi ile daha çok iletişim halinde olması sebebiyle de duygularını düzenlemeye daha çok ihtiyaç duyar.

Duygu düzenleme becerileri farklı duygu çeşitlerine göre değişiklik göstererek gelişir ve yaşam boyunca durağanlık, büyüme ve gerileme evrelerinden geçebilir (Akbaş ve Kahya, 2022: 725-726). 4-5 yaşlarındayken yalnızca kendisini rahatsız eden duygularını denetlemeye çalışan çocuklar, zamanla kendilerini üzen şeyin sebebini daha iyi anlamaya ve hatta gidermeye geçebilirler (Goleman, 2007: 218). Bu süreç ergenlik dönemine kadar gelişerek devam eder. Bireyin anne babasından veya kendine bakım veren yetişkinden bağımsız olarak duygularını regüle etmeye başladığı dönem olması sebebiyle bülüş bir dönüm noktası olarak belirlenmiştir (Akbolat ve Açıkbşlar, 2023: 45). Bu dönemde duygu düzenleme becerilerini daha çok sosyal ilişkilerini kapsayan bir yelpazede kullanılmaya çalışır. Ergenlik döneminde birey, diğerlerinin kendisine yönelik kararlarına fazla duyarlı olduğundan çevresinin takdirini kazanma amacı güder (Atalay ve Özyürek, 2021: 816). Fakat gerek fizyolojisindeki birtakım değişimlerin gerekse duygusal durumundaki iniş çıkışların etkisiyle bu dönem duyguların düzenlenmesinde durağanlık ya da bireyin gelişimine göre geriliğin görüldüğü bir dönemdir. Bu süreç sonrasında yaşla beraber duygu düzenleme becerilerinde tekrar gelişmeler görülür. İlk, orta ve son yetişkinlik olmak üzere üç dönem içerisinde ele alınan yetişkinlik dönemi insanın yaşamı boyunca en üretken yıllarını kapsar (Kazel, 2023: 46). Çocukluk döneminde başlayan öz düzenleme yetişkinlikte belirli bir olgunluğa erişir. Birey hem kendi hem de başkalarının davranış ve yaşantılarını gözlemleyerek yargıda bulunur ve birtakım

ölçütler geliştirir (Senemoğlu, 2013: 235). Öz düzenleme aracılığıyla düşüncelerini, duygularını ve isteklerini denetimini tutar (Carr, 2015: 89). Yetişkinler günlük hayatta duygu düzenlemeyi çoğunlukla duygusal uyarılmayı, özellikle de olumsuz duyguları azaltmak için kullanılmaktadır (Thompson, 1994: 28). Yetişkin bireyin, kendi duygularını ifade etme ve çevresindekilerin duygularını anlama noktasındaki başarısı becerilerinin gelişmişliği konusunda da fikir vermektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 1). Özellikle duygu düzenlemenin becerilerinin en önemli aşamalarından olan yeniden değerlendirme yeteneği ilerleyen yıllarda artmaktadır (Bekçi, 2022: 28). Bu durumun yaşla beraber gelen tecrübeyle ilişkisi olabileceği gibi nörolojik sebeplere dayanması da mümkündür. Duygu düzenleme sürecinde büyük olasılıkla yaşlanma ile birlikte uyumlu bir değişim görülmektedir (Bekçi, 2022: 29). Genel itibariyle yaşlı bireyler gençlerin aksine daha fazla duygusal istikrar göstermektedir. Sonuç itibariyle, duygu düzenleme hem gelişimsel bir başarı hem de yaşam süresince bireyin diğer gelişimsel görevlerinin oluşması için kritik bir koşuldur (Kutlu, 2022: 66).

Birçok bireyin çocukluk döneminde, özellikle yoğun duyguları düzenleme noktasında kullanması gereken bu becerileri edinme şansına sahip olamadığı görülmektedir. Çocukluk döneminde gerekli olan sevgi ve güven ortamı sağlanamayan, bu nedenden dolayı duygularını düzenlemeyi öğrenemeyen yetişkinler için ikinci bir fırsat vardır ve bunu elde etmek için kimi zaman terapi seanslarına gitmek gerekirken (Goleman, 2007: 215), kimi zaman ise bireyin kendi gelişimi için harcadığı çaba ona yetişkinlik çağında bu fırsatı oluşturur.

Duygularını düzenlemek için her bireyin farklı motivasyon kaynakları bulunmaktadır. Kimi insanın duyguların kontrol edilemeyeceğine, kimisinin ise duyguların kontrol edilebileceğine dair çeşitli inançları bulunmaktadır. Duyguların kontrol edilebilirliğine ilişkin inançların, duygu düzenlemede başarıyı teşvik etmesi gerektiği söylenebilir. Zira duygularını kontrol edebileceğini düşünen yani duygu düzenlemenin mümkün olduğuna inanan insan, bu konuda harekete geçecek motivasyonu da kendinde bulabilecektir. Böyle bir inanç, duygu düzenleme çabalarını teşvik ederek başarı şansını artırabilir. Gelişmiş duygu düzenleme becerilerine sahip olan birey, duygusal tepkilerini, duygularının yoğunluğunu kendi hedefleri doğrultusunda gözlemler, değerlendirir ve organize eder (Gün, Türkmen ve Yalçın, 2020: 168); yaşamdan daha çok doyum alma, yaşamını daha etkili bir şekilde sürdürme

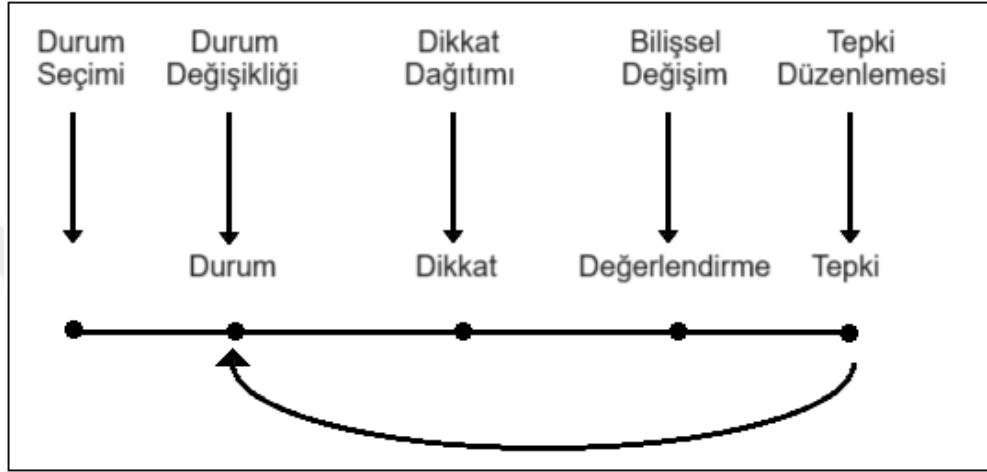
ve yeteneklerini besleyerek başarılar elde etme noktasında katkı sağlar (Goleman, 2023: 65). Duygularının kontrolünü sağlayabilen bireyler, kendilerini rahatsız eden olumsuz duyguları daha kolay ve doğru biçimde yönetebilmektedir (Vardarlier ve Yapıcı, 2020: 19). Duygularını uyumlu bir şekilde düzenleyemeyen, bu becerilerde yaşanan birtakım yetersizlikler ise insanların duygularını ifade etmede ya da başkalarının duygularını anlama noktasında sıkıntı yaşadığını göstermektedir. Bu durumda bireyin sağlık durumuna gerek fiziksel gerekse psikolojik yönden yansımaktadır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 1). Çağımızda en çok görülen problemlerden biri bireylerin depresyondan muzdarip olmasıdır. Çeşitli araştırmalar genellikle kişilerin duygularını tanıma, duygularını kabul etme, sıkıntılı durumlarda kendilerini şefkatle destekleme (öz destek), etkili bir şekilde duygularını değişimlerine zorlukları yaşadığını ortaya koymaktadır (Berking ve Whitley, 2018: 6).

Başkalarıyla etkileşimler duygular için güçlü tetikleyicilerdir ve bireyler genellikle sosyal hedeflerine ulaşmak ve önemli diğer kişilerle iyi ilişkiler sürdürmek için duygularını düzenlerler (Gross ve John, 2003: 360). Bu konuda başarılı olabilmeleri sosyal zekâları ile de ilişkilidir. Sosyal zekâsı yüksek olan, kendilerinin ve diğerinin içsel durumlarını anlama ve bunu sosyal ilişkilerde kullanma yeteneğine sahip bireyler (Yeşildağ, 2023: 20), duygularını tanıma, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma ve sürdürme noktasında daha başarılıdır.

Duygu düzenlemeye dair görüşler çerçevesinde çok sayıda strateji geliştirilmiş, çeşitli duygu düzenleme modelleri oluşturulmuş ve birçok disiplin tarafından kullanılmıştır (Çam ve Taş, 2021: 193). Stratejilerin hepsi, insanları kimi zaman tehdit eden veya stres veren yaşam olayları karşısında başvurduğu başa çıkma yolları olarak karşımıza çıkmaktadır (Ataman Temizel ve Dağ, 2014: 8). Stratejiler genel itibarıyla öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Duygu düzenlemenin dinamik bir doğası bulunmaktadır. Bahsedilen iki duygu düzenleme seçeneğinde duyguların farklı özelliklerinden yola çıkarak hazırlanmıştır. Öncül odaklı stratejiler duygu düzenleme sürecine duygu daha ortaya çıkmadan dahil olurken, tepki odaklı stratejiler ise duygu oluştuktan sonra kişinin tecrübe duygunun şiddetini azaltma amacıyla devreye girer (Sarıtış Atalar ve Altan Atalay, 2018: 85). Bunların yanı sıra öncül odaklı stratejiler her bir tepkiden önce duygusal tepki yatkinliğini etkinleştirmek ve davranışı değiştirmek ile ilişkiliyken, tepki odaklı stratejiler, tepki oluştuktan sonra,

deneyimlenen duygu ile ilgilidir (Onat ve Otrar, 2010: 125). Pek çok araştırmacı duygusal tepkilerden yola çıkarak duygu düzenleme modelleri oluşturmuştur.

Duygu düzenleme alanında öne çıkan isimlerden ilk akla gelen Gross, duygu düzenlemenin, birden fazla unsuru içeren bir süreç olduğunu vurgulayarak bu konu üzerine önemli çalışmalar yapmış ve duygu düzenleme süreç modelini literatüre kazandırmıştır.



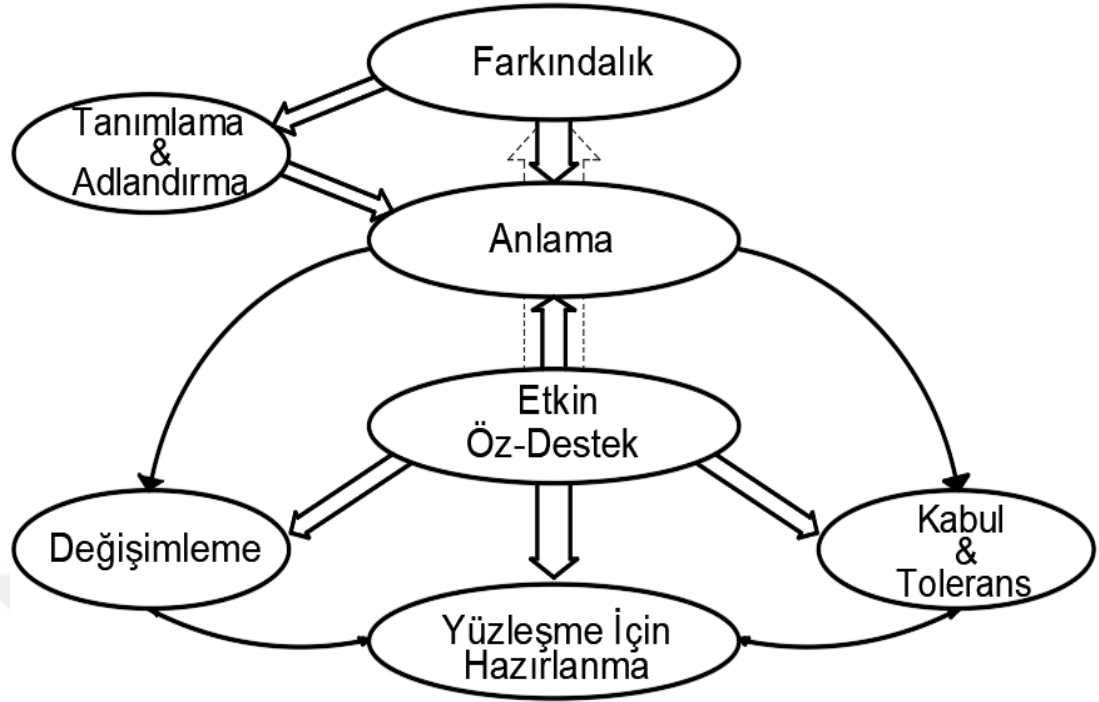
Şekil 2.1. Duygu düzenlemesinin süreç modeli (Gross ve Thompson, 2007).

Gross ve Thompson'ın tanıttığı süreçsel/gelişimsel modelde beş kategori bulunur. Bunlar; durum seçimi, durumsal ayarlama (durum değişimi), dikkat dağıtma/yayılması, bilişsel değişimler ve değerlendirmeler (bilişsel yeniden değerlendirme) ve yanıt modülasyonudur (duygusal yanıt/tepkiyi değiştirme) (Gross ve Thompson, 2007: 10). Bu modele göre, belirli stratejiler, ortaya çıkan duygusal tepkinin zaman çizelgesi boyunca farklılaştırılabilir (Gross, 2001: 215). Bu durum, stratejilerin sahip oldukları önem derecesine göre zaman bakımından farklılık gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Duygu düzenleme süreçleri otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz olabilir ve duygu üretme sürecinin birçok noktadan etkileyebilir (Gross ve Thompson, 2007: 8).

Parkinson ve Totterdell (1999) ise duygu düzenleme stratejilerini bilişsel ve davranışsal stratejiler şeklinde başlıklandırırken (Erdem ve Dilekler Aldemir, 2022: 46); Gratz ve Roemer (2004) daha çok duygu düzenleme güçlükleri bağlamında çalışarak sıkıntılı durumlarda bireylerin duygusal tepkilere olan farkındalıklarının düşüklüğüne, verilen duygusal tepkilerin anlaşılmaması, amaçlara yönelik

davranmada güçlük yaşamaya ve etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşılmasına değinmişlerdir (Bintaş Zörer ve Yorulmaz, 2022: 196).

Duygu düzenleme stratejileri üzerine çalışan bir başka isim ise araştırmamızın temelini oluşturan modeli literatüre kazandıran ve üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımlarından birine sahip olan Berking ve Whitley'dir (Vatan, 2016: 193). İşlevsel bir duygu düzenleme kuramı ortaya koymak adına Salovey ve Mayer (1990), Lazarus (1991), Gross (1998) gibi daha pek çok çeşitli kuramsal modelleri inceleyen Berking ve Whitley (2014) "Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli" (DİBM) geliştirmiştir. Bu modelde yedi duygu düzenleme becerisine dayanarak kavramsallaştırma yapılmıştır. Bunlar; duyguların bilinçli bir şekilde farkında olma becerisi, duyguları adlandırma ve doğru bir şekilde tanımlama becerisi, bir duyguya neyin neden olduğunu ve duyguyu neyin sürdürdüğünü belirleme becerisi, işlevsel bir şekilde duyguları aktif olarak değişimlere becerisi, gerekli olduğunda olumsuz duyguları kabul ve tolere etme becerisi, olumsuz duyguları tetiklemesi olası durumlara yaklaşma ve yüzleşme becerisi, stres verici durumlarda etkili öz destek sağlama becerisidir (Berking ve Whitley, 2018: 20-22). Özellikle, duygu düzenleme güçlüğünden muzdarip bireylerin sorunlarına çözüme yönelik geliştirilen bu modelde, temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanması hedeflenmiştir (Vatan ve Kahya Oruçlular, 2018: 193).



Şekil 2.2. Duygularla işlevsel baş etme modeli (Berking ve Whitley, 2018).

Olumlu duyguları geliştirme, sürdürme ve ifade etme, bunun yanı sıra olumsuz duyguları atlatma veya yönetme becerisi gerek aile ilişkileri gerek iş ortamı gerekse sosyal ilişkilerimiz olmak üzere hayatın birçok alanı için önemlidir. Arkadaşlıklar ve sosyal ilişkiler karşılıklı duygu alışverişi ile sağlanmaktadır. Duygu düzenleme de yaşadığımız eksiklikler ise tüm ilişkileri olumsuz yönde etkileme potansiyelini barındırmaktadır. İnsan çevresini dikkatli bir şekilde gözlemlediğinde yakın ilişki içerisinde olduğu birçok kişinin, duygularını sağlıklı yollarla algılama, adlandırma, kabul etme ve düzenleme zorlukları yaşadığını keşfeder. Özellikle duyguları konusunda yaşadıkları zorluklar bu kişilerin gündelik hayatında, aile ve sosyal ilişkilerinde, meslek hayatında vb. problemler yaşamasına veya yaşadıkları problemleri sürdürmelerine sebep oluyorsa dikkatli bireylerin fark edebileceği bir durum haline gelir. Bireyler yaşadıkları duyguların bilinçli bir şekilde farkında olmadığı sürece duygu düzenlemede zorluklar yaşanır. Çünkü duygu düzenleme çoğu zaman bilinçli ve çaba gerektiren süreçleri içermektedir. Duygularını tanımak, kabul etmek, kendine şefkatli özü destek sağlamak gibi beceriler birey için başlı başına çaba ve sabır gerektiren süreçlerdir.

Duygu düzenleme becerileri hakkında ortaya konan çeşitli model ve stratejiler farklı duygu düzenleme bileşenlerine odaklanılmıştır. Kimi araştırmacı duygulara

dikkat, yeniden değerlendirme, duyguları fark etme gibi boyutlara dikkat çekerken kimisi ise daha çok öz destek, duyguları kabul, değişimleme gibi boyutlara odaklanmıştır. Çalışmamızda ele aldığımız Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin (DDBÖ) alt boyutları çok daha kapsamlı olmasından dolayı duygu düzenleme bileşenleri olarak belirtilen dokuz alt boyutu açıklamak duygu düzenleme kavramının anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Aktif ve aynı zamanda tesirli bir duygu düzenleme sürecinde istenen, bileşenlerin tamamının uyum ve ahenk içerisinde olmasıdır.

2.2.2.1. Farkındalık ve dikkat

Duygular öznel deneyimler ve bireyin onları düzenleyebilme yeteneği bakımından davranışlar üzerinde farklı etki özellikleri kazanmaktadır (Vatan, 2014: 36). Bu özellikler işlevlerine göre yapıcı ya da yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Duygular hakkında farkındalığa sahip olmak duyguları tanıma, anlamlandırma, dikkat etme, duyguların bedendeki tezahürünü algılama ve onlar hakkında net bir fikre sahip olmakla ilgilidir. Başarılı bir duygu yönetimi için gerekli becerilerin edinilmesi, derin bir gelişimsel başarı teşkil eder (Gross ve Muñoz, 1995: 155). Bu gelişimsel başarının temeli ise duygulara dikkat ve beden algısına dayanır.

Duygulara dikkat etmek farkındalık gerektiren bir eylemdir. Onları adlandırmak, olduğu gibi kabul ve tolere edebilmek ile ilgilidir (Ünal, 2021: 12). Yaşanan duyguya dikkat edilebilmesi onun bilinçli bir şekilde farkına varılmasını, bu farkındalık ile olumlu duyguların yanı sıra gerektiğinde olumsuz duygularının da deneyimleyebilmesini ifade eder. Bilinçli farkındalık sayesinde dikkat duyguya yöneltilir ve bu temel basamağın ardından diğer duygu düzenleme aşamaları gerçekleştirilir. Bilgece farkındalık “dikkatin amaçlı ve bilinçli olarak bedende ve zihinde o anda olup bitenlere yönlendirildiği, bu gözlemler sonucunda ortaya çıkan içeriğini de yargılanmadan, analiz edilmeden, tepki verilmeden, merakla, anlayışla ve şefkatle kabullendiği bir yaşantısal süreçtir” (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015: 49). Kabat-Zinn ise bilinçli farkındalık kavramını yargılamadan, dikkat kesilerek, içinde bulunulan anda kalma olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2003: 145). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere farkındalık için dikkatin yaşanan duyguya odaklanması ve bunun bilinçli bir şekilde yapılması gerekmektedir. Bilinçli farkındalığın olmadığı durumda ise insan adeta otomatik pilot halinde gibi hareket ederek duygularının farkında

olmayacaktır (Zümbül, 2021: 159). Bu durum ise bireyin kendisini hiç istemediği durumlar içinde bulmasını kaçınılmaz kılacaktır.

Duygu düzenleme, bireylerin duygularının doğal akışını etkileyen ve yönlendiren bir süreç olup (Öztürk, Özyurt, Tufan ve Akay Pekcanlar, 2018: 200) bilinçli bir çaba gerektirir. Sürecin başlaması ise farkındalık ile gerçekleşebilmektedir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018: 193). Farkındalık izlemeyi, doğal olarak da duyuya dikkati içermektedir (Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo ve Mennin, 2009: 144). Birey farkına varamadığı duygu için harekete geçemeyecek, onun kendisi ve hedefleri için faydalı ya da zararlı olup olmadığı konusunda sonuca varamayacaktır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bir birey ise yaşadığı herhangi bir duyguyu yargılamadan, yalnızca o ana odaklanarak duyguyu dikkatle değerlendirecektir. Aynı zaman da bu özelliğe sahip bireyler bulundukları ortam ve kişilerin duygusal durumunu analiz ederek içinde bulunduğu şartlara göre kendi duygu durumunu ayarlayabilmektedir (Vardarlier ve Yapıcı, 2020: 18). Yapılan çalışmalar da bu farkındalığın duygu düzenleme ve daha çok olumlu duygu deneyimleme noktasında yordayıcı bir rolü olduğunu göstermektedir (Karabacak ve Demir, 2017: 272).

Duygulara dikkat, yalnızca hissedilen duyguyu tanımakla yeterli düzeyde sağlanamayabilir. Tanımanın yanı sıra değişik karakteristik özelliklerinin de bilinmesi önemlidir. Duygular yaşandıkları yoğunluk seviyeleri ve hissedildikleri süre bakımından çeşitlere ayrılır (Southam-Gerow, 2014: 13). Duyguların karakteristik özelliklerinden yola çıkarak farklı zamanlarda yaşanan duygusal değişimlere dikkat kesilmek bireye yaşamında katkı sunar. Özellikle zor zamanlarda hangi duygunun ne yoğunlukta hissedildiğinin bilinmesi, bireyin kendisinin ve diğer bireylerin iç dünyalarına ulaşmasına yardım edebilir (Southam-Gerow, 2014: 101).

Bilinçli farkındalığın yanı sıra duygulara dikkat ile ilişkili üzerinde durulması gereken iki önemli kavram daha vardır. Bunlar duygusal zekâ ve empatidir. Duygusal zekâsı yüksek bireylerin öncelikle kendine ait duygularını fark edip tanıma, onları uygun şekilde kontrol edebilme becerilerine sahip olduğu söylenebilir. Çünkü duygusal zekâ; karşısındaki kişilerin duygularını fark edip, kendini onların yerine koyabilme becerisinin yanı sıra kendi duygularını tanıma, farkında olma ve uygun şekilde yönetmeyi de içine alan becerilerin bir kombinasyonudur (Acar, 2002: 55). Bireyin yüksek duygusal zekaya sahip olması duygularını tanıyarak düzenlemesinde,

diğerlerinin duygularını anlayıp dönüt verebilmesinde ve yaşamın pek çok alanında avantaj kazanmasını sağlar (Goleman, 2023: 65). Duygusal zekanın yakından ilişkili olduğu empati, duygusal yetkinlik için edinilmesi gereken önemli bir beceridir. Empati bir kişinin kendisini başka bir bireyin yerine koyması şeklinde kabul gören bir tanıma sahiptir. Empatide esas olan kişinin karşısındaki bireyin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlayıp hissetmesi ve diğer bireye ne hissedip düşündüğünü anladığını iletmesidir (Dökmen, 2013: 157). Bir diğer ifadeyle birey kendisini diğerinin yerine koyar ve onun düştüğü durumun kendi başına da geldiğini hayal eder. Bu noktada bireyin sınırlı empati yaparak duyguların yoğunluğunda tükenmemesi oldukça önemlidir. Sınırlı empati empati kurulan birey ile arada görünmez bir duvar sınır olarak çizilir (Southam-Gerow, 2014: 19). Bireyin karşı tarafın hislerini ne kadar anlasa da oraya takılıp kalmaz ve hayatına devam eder. Bireyin kendisini bir başkasının yerine koyarak anlamaya çalışması, başkalarının duygularını takdir etmek ve paylaşmak için önemlidir. Empati ve duygusal zekâ da bize bu konuda yardımcı olur.

İnsanların duygular hakkında, eski çağlarda kontrol alınması gereken, onlarla hareket edilmesi halinde kişiye zarar veren, aciz göstererek çevresi tarafından küçük görülmesine yol açan unsurlar olduğuna dair inanç ve düşünceleri vardı. Bu düşünceler uzunca bir süre etkisini korumuştur. Bundan dolayı insanlar daha çok duyguları saklama, belli etmeyerek bastırma eğiliminde olmuştur. Duyguların en erken kendini belli ettiği yer olan beden dillerini kontrol altına alma ve daha çok soğukkanlı bir karakter gösterme eğilimi görülmektedir. Ancak Orta Çağa ulaşıldığında duygular hakkındaki bu yargılar etkisini bir miktar yitirmiş, akıl ile duygu arasında ikilik olduğunu düşünen kimseler var olsa da duyguyu ifade etmenin, deneyimlemenin ve paylaşmanın insanın bir parçası olduğu görüşü de yaygınlaşmıştır (Koçak Kurt, 2021: 2840). Örneğin kaygı, öfke, keder gibi duygular olumsuz olarak değerlendirilse de insanın hayatta kalma amacına hizmet etmektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 37). Bunun farkına varan insan duygulara dair perspektifini genişletmiştir. Geçmiş dönemlerden itibaren insanın yaşantısına ve hayatta kalma sürecine baktığımızda bu duyguların kişiyi pek çok saldırıya karşı koruduğu görülmektedir. Artık bireyler duygularının bedenlerindeki algısına yönelik daha bilinçli hareket etmektedir.

Duyguların bilinçli bir şekilde farkında olma becerisi, duygulara dikkatin yanı sıra duyguların bedensel algısını da içermektedir. Duygusal durumumuzun yansıtıcıları yalnızca sözlü ifade biçimlerinden oluşmamakta, mimik, beden ve sözsüz ifade biçimleri ile duygularımızın yansıtıcıları olarak görülmektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 67-68). Birey yansıtmayı kimi zaman bilinçli kimi zaman ise bilinç dışı gerçekleştirir. Çünkü duygular birey fark edemese de bedende fizyolojik tepkiler meydana getirir. Bu tepkiler çok erken dönemde, hatta 2 yaş döneminde ortaya çıkmaktadır (Southam-Gerow, 2014: 13). 2 yaşından sonra tüm çocuklar iletişim halinde oldukları veya gözlemledikleri bireylerin yüz ifadelerini adlandırabilmekte (Southam-Gerow, 2014: 16), bedende gerçekleşen bu tepkilerle duyguları tanımlayabilmektedir (Dökmen, 2013: 121).

Kişilerin başlarına gelen olaylar hakkında konuşması, yaşananların kendi üzerindeki etkileri üzerine konuşmasına nazaran daha kolaydır. Duygular üzerine konuşarak onların bedenini nasıl etkilediğini yani bedeni üzerindeki algısını fark etmek, bireye hangi tepkileri verdiği konusunda yardımcı olur. Yaşadığı duyguların yoğunluğunun ve etkisinin bedene yansıyan yönünü sahip olduğu gözlem becerisi ile değerlendiren birey, duygularının bedeninde meydana getirdiği değişimi fark edebilmektedir. Bu sayede olumlu olumsuz ya da faydalı faydasız şeklinde özgün yargılara ulaşabilmekte, kendisine iyi geleni seçebilmektedir. Bedende tezahürü üzerinde durulmayan duyguların zamanla kişiye zarar verebilecek noktaya gelmesi mümkündür. Örneğin öfke anında çene gerilir, vücut olumsuz bir enerji ile yüklenir. Günümüzde, yoğun öfke duygusunun bedene etkisi anlatılırken, otonom sinir sisteminin uyarıldığı, refleks olarak damarların açılıp büzüldüğü, hatta aşırı heyecandan ötürü kalbin durmasına bağlı ani ölümlerin görülebileceği ifade edilmektedir (Sarı, 2021: 401). Bir başka örnek olan üzüntü, karamsarlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların uzun sürdüğü durumlarda ise depresif duygudurumun görülmesi, bu durumun kişinin yemeden içmeden uzaklaşmasına ve mide ağrıları hissetmesine, stres duygusunun ise baş ağrısı ve migrene (İlter ve Sarı, 2022: 638) varan bedensel değişikliklere sebep olduğu gözlemlenmektedir. Diğer duyguların da farklı bedensel yansımaları olabilir. Bireyin kendi duygularının dışında başkalarının duygularını fark edebilmesi başarılı bir gözlem ile gerçekleşebilir (Southam-Gerow, 2014: 14) ve yüz ifadeleri ile beden işaretleri bu noktada önemli gözlem kaynaklarıdır. İyi bir gözlemci karşısındakinin beden hareketlerinden ve aynı zamanda kendi

tecrübelerinden yola çıkarak diğerlerinin de duygu durumunu idrak eder. Elbette duyguların bedendeki yansımaları kişinin mizacından ayrı değerlendirilemez. Zira kimi bireyin daha çabuk öfkelenmeye müsait kimisinin ise daha sağduyulu yaklaşıma sahip olabileceğini bilinmektedir. Mizaç doğuştan getirdiğimiz bir özellik olup, bireyin davranışsal, sosyal ve duygusal eğilimlerini ifade eden bir kavramdır (Adak Özdemir ve Budak, 2019: 79). İnsanlar duygularını bazen çok başarılı bir şekilde maskeleyebilir. Aslında bu da duyguların bedensel algısı noktasında onların ne kadar başarılı olduğunun bir işaretidir.

Sonuç olarak farkındalık birçok bileşeni içinde barındırmaktadır. Yargısız bir farkındalık ile duyguların düzenlenebilmesi için şu yöntem izlenebilir. Öncelikle dikkat yoğun olarak hissedilen duyguyu odaklanır, bu duygu adlandırılır, yoğunluğuna göre derecelendirilir ve sonuç olarak vücudun neresinde hissedildiği tanımlanır (Berking ve Whitley, 2018: 126). İnsanın duygularını tanıyarak, adlandırarak, dikkat edip anlamlandırarak farkındalığa ulaşabileceğini ve bunun öğrenilebilen bir şey olduğunu bilmesi oldukça önemlidir. Bu beceri sayesinde olumsuz duygu ve düşünce etkisinden kaynaklanan döngü kırılarak uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullanılmış olur. Bunun sonucunda birey kendini tanıyan insana dönüşür. Kendini tanıyan insan ise duygu dünyasını tanıyan, davranış, düşünce ve duygularının analizini yapabilen, psikolojik sağlığı için çabalayan insandır.

2.2.2.2. Tanımlama ve adlandırma becerisi

Duygular, gelişen, değişen ve zenginleşen bir yapıya sahip olup yaşamla beraber çeşitlenmekte; hayattan tat almaya ve yaşam amacını gerçekleştirmeye hizmet etmektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 2). “Duygulanımsal durumları adlandırma ve tanımlama, duygusal deneyimleri uygun semantik kategoriler ile eşleştirmeyi ifade etmektedir” (Berking ve Whitley, 2018: 20). Yani birey deneyimlediği hissin ne olduğu hakkında farkındadır, onu deneyimlerine ve bilgilerine göre isimlendirilebilir.

Farkındalık duyguları tanımakla yani hissedilen duygu hakkında net bir bilgiye sahip olmakla ilişkilidir. Hissettiği duyguyu tanıyamayan birey kendi iç dünyasına ve kişiliğine yabancı olacağı gibi diğer bireylerin duygularına da yabancı olacaktır. Duygular başkalarıyla iyi anlaşabilmenin önemli bir basamağı olmanın yanı sıra, insanların bizim hakkımızda neler hissettiğini anlamamıza da yardım eder (Southam-

Gerow, 2014: 100). Bu sebeple bireyin duygularına bilinçli olarak dikkat edebilmesi için onun hakkında bilgi sahibi olması gerekir.

İnsanda görülen temel duyguların hangileri olduğu konusu birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Dünyada genel itibariyle kabul gören yedi duygu bulunmaktadır. Bu duygular; korku, şaşkınlık, üzüntü, tikslenme (iğrenme), utanç, kızgınlık (öfke) ve mutluluk ya da sevinçtir. Örneğin korku tehlikenin nereden geldiğine dair çalışan mekanizmayı harekete geçiren bir duygu iken (Pulat, Gündüz ve Kılıç, 2020: 20), üzüntü insanın sevdiği bir şeyi kaybetmesinden ya da hedeflediği şeylerin gerçekleşmemesinden doğan acıyı ifade eder (Kindi, 2012: 51). Dünyada kabul gören duygular olmasına rağmen bu duyguların yaşanması kültüre, yaşam tarzına göre değişiklik gösterebilir. Dünyanın neresine gidilirse gidilsin insanın sevdiği kişiyi kaybetmesi üzüntüye ve yas tutmaya neden olur. Fakat bireylerin üzüntülerini yaşama ve yas tutma şekilleri, kültür arasında farklı olabilir (Goleman, 2023: 34). Çünkü duyguların toplumun standartlarına uymasında temel unsurlardan birini kültür oluşturur (Tarhan, 2017: 120). Kimi kültürde ağıt yakma, kaybın ardından siyahlar giyme gibi adetler varken, kimi kültür de ise kaybın ardından üzüntüyü saklama söz konusudur. Tüm bunların yanı sıra temel duygular dışında bu duyguların birleşiminden doğan farklı tür duygular da görülmektedir. Örneğin, acıma duygusu hem sevgi hem de üzüntünün bir karışımı iken (Yazıcı, 2006: 149), hayal kırıklığı ise üzüntü ve öfkenin bir karışımı olarak görülebilir. Yaşanan bu duygular içinde bulunulan durum hakkında bilgi vermektedir. Bu şekilde duygularını tanıyan birey kendisi için neyin önemli olduğunu anlama noktasında onları yol gösterici olarak kullanabilir.

Duygusal algılama duygusal zekâ modelinde en düşük düzeylerden olup bireyler duygularını etkili bir şekilde adlandırabildiklerinde meydana gelmektedir (Doğan ve Şahin, 2007: 240). Yaşadığı duyguları adlandıramayan, hangi duygulara sahip olduğu konusunda zihninde netlik olmayan bireylerin duygu düzenleme süreci en başında sekteye uğramaktadır. Zira duygularını dikkat edip adlandıramayan bireyler sonraki becerileri kazanma noktasında başarısız olacaklardır.

2.2.2.3. Anlama becerisi

Duygu düzenleme de birey kendi yaklaşımına göre duygularını harekete geçiren duruma dönüt vermeden önce duygularını anlamlandırma sürecinden geçer (Öztürk,

2019: 18). Bu anlamlandırma süreci hem duygusal tepkiyi anlamayı hem de bu tepkinin sebebini anlamayı içerir. Kişilerin içinde bulundukları duruma yüklediği kişisel anlam oldukça önemlidir. Çünkü kişisel anlamlandırma hangi deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimlerinin ortaya çıkacağını belirleme gücüne sahiptir (Gross, 2001: 216). Bir duygunun nedenini ve bu duyguyu neyin sürdürdüğünün anlaşılması, rahatsız bir deneyim içinde anlam bulmaya yardım ederken, yaşanan rahatsız edici deneyime dayanılmasını da kolaylaştırmaktadır (Berking ve Whitley, 2018: 21). Hissettiklerini anlayan birey verdiği tepkileri bilinçle yerine getirir. Bilişsel çarpıtmalara başvurmaz. Bilişsel çarpıtmalar olaylara yüklenen çeşitli anlayışları ifade etmekte olup kişiye zarar veren bir yapıdadır. Örneğin kişinin duygularını gerçeğin kanıtı gibi algılaması, başına gelen olumsuz hadiseler sonucu aşırı genellemelerde bulunması, olumlu durumları adeta filtreleyerek olumsuz yanlarına odaklanması vb. düşünceler bilişsel çarpıtma örnekleri olup duygularımızı doğrudan etkilemektedir (Burns, 2016: 56-60). Ancak birey olaylara ve durumlara yüklediği anlamı değiştirebileceğinin farkında olması durumunda ise koşullarını ve hedeflerini düzenleyebilir. Duygularının nedenlerini sorgular ve eğer bu nedenler üzerinde çeşitli başa çıkma mekanizmalarına başvurur. Elbette bu başa çıkma mekanizmaları olumsuz duygular söz konusuysa devreye girmektedir. Olumsuz duyguların yanı sıra bireyin olumlu duygularını ve sebeplerini anlaması kendisine neyin iyi geldiği noktasında ya da hedeflerine ulaşmada kullanabileceği duygular noktasında bilgi verir. Duyguların anlaşılması onların değiştirilip değiştirilemeyeceğini belirlemekte, eğer değiştirilemez bir duygu ise bu duyguyu kabul etme noktasında bireyi cesaretlendirmektedir. Eğer birey hissettiği duyguları ve sebeplerini anlayamaz ise çeşitli duygu bulaşmalarına açık hale gelebilir. Sırf bu sebeple zehirli duygulara sahip birisinin yanında iken onun duyguları kendisine bulaşarak ruh halini etkiler (Goleman, 2007: 22). Böylece zararlı bir etkileşim gerçekleşmiş olur.

Bazı bireyler diğerlerinin duygularını fark etmede sıkıntı yaşarlar. Bu bireyler empati becerisi gelişmemiş bireyler olarak karşımıza çıkar. Empati becerisinin gelişmemesinin temelinde ise duygusal farkındalık ve duyguları anlama becerisindeki yetersizlik yatmaktadır. Bireyin dürtü ve duygularını yönetme noktasında öz yönetime sahip olmaması (Ekşi, Tuncer ve Avcu, 2019: 111) bir çeşit sosyal ve duygusal yetersizlik göstergesidir. Duygusal yeterliliğe sahip olmayan bireyler, duygularını

anlama noktasında temel beceriyi henüz kazanamamış sayılır. Özellikle bazı bireylerin kendi duygularını anlamlandırma ve ifade etme konusunda sorun yaşadığı görülmektedir. Bu durum aleksitimi kavramı ile ifade edilmektedir. Aleksitimi duyguları tanımakta ve ifade etmekte yaşanan zorluğu ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013: 509). Bu kişiler duygularını adlandırmak ve ifade etmekte zorluk yaşarlar ki bu durum kendilerini derinden etkileyen duyguların ne olduğunu anlayamamakla ilgilidir (Goleman, 2023: 83). Bu durum kendini duyguların kontrolünde de gösterir. Duygularını tam olarak fark edip tanımlayamayan ve bu sebeplerden dolayı anlamakta zorlanan birey duygusal kontrolünü sağlayamamakta (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013: 965), duygularını kontrol edememesi ise çeşitli duygudurum bozukluklarını yaşayabilmektedir. Bunların yanı sıra bir başka duygusal rahatsızlık ise apati durumudur. Günümüzde “apati” olarak da ifade edilen ilgisizlik/kayıtsızlık ile duygu eksikliği kastedilmekte olup duyguların körleşmesi, heyecansızlık durumu, olup bitene kayıtsız, ilgisiz kalmayı ifade etmektedir (Sarı, 2021: 406). Bu durum ise kişinin hayatının anlamını yitirmesi tehlikesine yol açabilmektedir.

Sonuç olarak duyguların anlaşılması için duygusal ifadelerin bilinmesi, bireyin duygularının sebepleri hakkında bilgi sahibi olması, başkaları ile iletişim halindeyken bilinçli olarak kullanıldığı duygusal ifadelerin farkına varması ve yaşanan olumsuz duygularla başa çıkmada kullanılacak uygun yöntemlerin bilmesi gereklidir (Southam-Gerow, 2014: 15). Anlama becerisi sayesinde birey, duyguyu değiştirip değiştiremeyeceğinin farkında olmaktadır. Bu da içinde bulunulan süreç içerisinde duygu düzenleme becerilerinin etkin olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir.

2.2.2.4. Değişimleme becerisi

Berking ve Whitley, ortaya koydukları DİBM’e göre olumsuz duyguları kabul ve tolere etmenin yanı sıra değişimleme becerisini bireyin ruh sağlığı için en mühim becerilerden biri olarak kabul etmektedir (Berking ve Whitley, 2018: 24). Duygu düzenleme, deneyimlenen duygunun yoğunluğunu azaltma veya artırma, bireyin iyileşme sürecini geciktirme veya hızlandırma, zaman içerisinde hissedilen duygunun kalıcılığını azaltma veya artırma gibi özelliklere sahiptir (Thompson, 1994: 28). Kimi zaman olumsuz duygular insanın günlük hayatını, psikolojisini, sosyal çevresini etkileyecek durumlara ulaşabilir. Örneğin üzüntü nedeniyle kişi içinde bulunduğu

şartları değerlendiremeyecek derecede zihnini bulandırabilir ve bu durum ona acı verecek duruma ulaşabilir (Razi, 2008: 105). Bu gibi insanın ruh ve beden sağlığına zarar verici durumlarda değişimleme becerisinin devreye girmesi daha çok önem kazanır. Eğer duyguların şiddeti azaltılmaz ise çok daha büyük psikolojik sorunlara sebebiyet verebilir. Birey duygularını değişimlerken dikkat dağıtma stratejisini kullanarak zaman kazanabilir. Dikkat dağıtma, dikkatin nötr bir durum ya da düşünceye odaklanmaya çalıştığı durumu ifade etmektedir (Yorulmaz, 2020: 60). Bu şekilde olumsuz duygu bir nevi dengede tutulur. Bunların yanı sıra duygusal tepkinin diğer niteliksel özelliklerini de etkileyebilen değişimleme becerisi kişiye kontrol hissini vermektedir. Değişimleme becerisi ile birey duyguların yoğunluğunu ve süresini uygun şartlar altında düzenleyebilir. Değişimleme becerisini yeniden değerlendirme olarak ifade etmemiz yanlış olmayacaktır. Berking, çalışmalarında değişimleme kavramını tercih etmiş olsa da çoğu çalışmada bu duygu düzenleme becerisi yeniden değerlendirme kavramı ile ifadelendirilmiş olup, en önemli ve işlevsel duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmiştir. Yeniden değerlendirme kavramının tepki odaklı olduğu düşünülebilir. Ancak bir tür bilişsel değişimdir ve dolayısıyla öncül odaklıdır. Yeniden değerlendirme, bireyin potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumu duygusal etkisini azaltacak şekilde yeniden değerlendirmesi veya bilişsel olarak yeniden değerlendirmesi anlamına gelir (Gross, 2001: 216). Diğer yandan bu beceri ile arzu edilmeyen sonuçlar hakkında önlem alma ya da uygun şekilde değiştirme imkânı oluşur (Berking ve Whitley, 2018: 21). Yapılan çalışmalar bunu destekleyen niteliktedir. Örneğin Gross ve Levenson'un (1995) yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini incelemek üzere yaptıkları, iğrenme duygusu konulu kısa film deneyi sonucuna göre yeniden değerlendirmenin iğrenme hissini azalttığı görülmüştür.

Descartes, duyguların insan tabiatının bir parçası olduğunu ve bastırılarak kurtulması gereken bir unsur olarak görülmemesi gerektiğini söyleyerek, duyguların eğer işlevsel şekilde düzenlenirlerse insanı tamamlayan bir yapı olarak değerlendirilebileceği fikrini vermektedir (Yazıcı, 2006: 151). Bireyin, duyguların onu tamamlayan bir parça olduğunu kabul etmesi ve olumsuz olanları uygun şekilde yeniden değerlendirip değiştirmesi için duygularla doğrudan ilişkisi olan düşünce yapısını da değiştirmesi gerekmektedir. Düşünceler, duygulara yön veren bir özelliğe sahip olup nasıl hissedeceğimizi etkilemektedir. Bu konuda bireyin kendisine,

olumsuz düşüncelerin bir gerçeklik değil aksine kendisine ait bir düşünce olduğunu hatırlatması, duygu ve düşüncelerinin sorgulanabilir olduğunu ifade etmesi (Yorulmaz, 2020: 72) oldukça önem arz etmektedir. Ayrıca bu yöntem sayesinde insanın, düşüncelerini ve dolayısıyla duygularını değiştirip düzenleyebileceğine dair inancını kuvvetlendireceği öngörülmektedir.

Duyguları yönetebilmek, yaşanabilecek farklı duygusal problemlere seçenekler üreterek daha uyumlu ve etkili tepkiler verebilmeyi sağlar (Doğan ve Şahin, 2007: 241). Bu şekilde uyumsuz bir duygu daha uyumlu başka bir duyguya dönüştürülebildiği gibi, olumlu bir duygu bireyi içerisinde bulunduğu olumsuz duygusal durumdan çıkarabilir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2022: 56). Çünkü insan gelişiminde, duyguların her durum ve koşulda ifade edilmeyip kimi zaman saklanması önemli ise de değiştirilebilmesi de bir o kadar önemlidir. Duygular ile ilgili bu becerileri öğrenerek hayat akışı içinde uygulamak, iletişim halinde olunan insanlarla veya toplumla uyum sağlamakta önemli rol oynar (Southam-Gerow, 2014: 18). Bunu yapabilmek bilişsel esneklikle ilişkili bir durumdur. Bilişsel esneklik sayesinde birey şartlarının ve ulaşabileceği alternatiflerin farkında olarak içinde bulunduğu duruma uygun şekilde duygu düzenlemesi yapabilir (Ateş ve Sağar, 2021: 89). Eğer duygularını değişimleyemeyeceğini anlar ise de duygularını daha kolay tolere edebilir.

2.2.2.5. Kabul ve tolerans becerisi

Olumsuz duygular bazen o an için değiştirilemeyebilir ya da içinde bulunulan zaman, enerji gibi şartlar dolayısıyla değiştirmeye imkân olmayabilir. Bu tarz gerekli durumlarda uygulanabilecek en önemli beceri, duyguları kabul edip onları tolere edebilmektir. Birey kendisini bu aşamada kontrolsüz hissedebilir. Çünkü onun için önemli olan olumsuz duygularını değiştirmek, diğer bir tabir ile kurtulmaktır. Ancak şartların elvermediği durumlar bireyde stres yaşatırken bu stres sebebi ile faydasız duygu düzenleme stratejilerine başvurusu olasıdır (örn. bastırma, inkâr gibi). Olumsuz duygulardan kaçmayı deneme seçeneğine de sahip olan birey bu stratejiyi denese de bu mümkün olmamaktadır. Zira kişi duygularını kolay bir şekilde, iradesini devreye koyarak saf dışı bırakamaz (Berkling ve Whitley, 2018: 56). Kişinin kendisini yetersiz şartlar durumunda özgür bırakması daha sağlıklı sonuçlar doğurabilir. Bireyin her durumda duygularını kontrol etmesi mümkün olmadığı için çoğu zaman karşı karşıya kaldığı duyguları kabul etmek daha sağlıklı bir yoldur. Deneyimlenen ve

olumsuz olarak adlandırılan olayı kabullenmek, meydana gelen olaydan ayrı olarak değerlendirildiğinde bireyin kendisine yönelik derin düşünebildiğini göstermektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; akt: Öztürk, 2019: 20). Psikologların kullandığı terapilerde de duyguları kabul ve tolere etme becerisine vurgu söz konusudur. Yetişkinlerin tedavisinde kullanılan ve duyguların işlevine işaret eden önemli yaklaşımlardan biri olan diyalektik davranışçı terapi de duyguların deneyimlenmesiyle bağlantılı olan kabul etme stratejisini vurgular (Southam-Gerow, 2014: 5). Özellikle bireyin içsel karmaşası ve duygu düzenleme güçlüklerini temel problemlerden gören bu yaklaşım (Üstündağ Budak ve Özeke Kocabaş, 2019: 193) değişimin yanı sıra kabul etme davranışına önem verir.

Araştırmalar, negatif duygulardan kaçınmanın, bastırmanın ve onları sürekli düşünmenin duygu odaklı problemlerde başlıca olan işlevsiz duygu düzenleme stratejileri olduğunu söylemektedir (Akbaş ve Kahya, 2022: 706). Kabullenilmeyen ve aynı zamanda değişimlenemeyen yani yeniden değerlendirilemeyen duygular bireyde ruminasyon adı verilen işlevsiz duygu düzenleme stratejisine kapı aralamaktadır. Ruminasyon, “köken bilimsel olarak Latince ruminare (geviş getirmek) sözcüğünden meydana gelen bir kavram olup, İngiliz dilinde geviş getirmek, çok uzun süre muhakeme etmek ve derin düşüncelere dalmak manasında kullanılmaktadır” (Dalbaşı ve Kısa, 2022: 12). Bir duygu düzenleme stratejisi olarak ise duygusal sıkıntının deneyimi, nedenleri ve sonuçları hakkında tekrarlayan düşünceleri ifade eder (Vishkin, Ben-Nun Bloom, Schwartz, Solak ve Tamir, 2019: 1053). Bu uyumsuz strateji ile birey kendini ne kabullenebildiği ne de değişimleyebildiği duygu üzerine sürekli olarak tekrarlanan düşünceler arasında bulur. Bu da gerek duygu gerekse ruh haline olumsuz şekilde yansır.

Duyguların tanımlanması aynı zamanda bireyin yaşadığı problemini de tanımlaması, içinde bulunduğu durum ile yüzleşme cesareti göstermesidir. Bu da kişinin kendi iç dünyasını ve sorunlarını anlama kapasitesi olarak ifade edilen (Kaya, Eken ve Ümmet, 2021: 23) içgörüye sahip olması ile gerçekleşebilir. Bireyin duygularını müttefikleri olarak görmesi onları kabul ve tolere etmesinde yardımcı olacaktır (Berking ve Whitley, 2018: 57). Kişinin öz güvenini de gösteren duyguları kabul becerisi, birçok olumlu durum ile pozitif yönde ilişkili olup (Ötünçtemur ve Çam Kahraman, 2020: 52) kişinin duygusal gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Gençoğlu

ve Yılmaz, 2022: 51). Olumsuz duyguları yoğun olsa dahi bunun farkında olan ve duygularını kabul edip tolere eden birey duygusal dayanıklılığa sahip olduğunu da göstermiş ve duyguların boyunduruğundan kurtulmak üzere adım atmış olur.

2.2.2.6. İstenmeyen duygularla yüzleşme becerisi

Bireylerin gerçekleştirmek istedikleri pek çok kişisel hedefi olabilir ve hedefleri gerçekleştirmek isterken kendisini olumsuz duygular anımsatan durumlar içinde bulabilir. Olumsuz duyguları tetiklemesi olası durumlara yaklaşmak ve bununla yüzleşebilme becerisine sahip olmak, duygu düzenleme becerilerimizi geliştirirken, yenilerini oluşturmak içinde fırsatlar sunabilir (Berking ve Whitley, 2018: 22). Çünkü birey yaşayacağı şeyler için daha deneyimli ve hazırlıklıdır.

Duygu dünyasıyla ilgili bir şeyleri değiştirmek, düzenlemek veya önemli hedeflere ulaşmak istiyorsa tüm bu arzularının yanında bireyin duyguları ile yüzleşme ve yaşama cesaretini göstermesi gerekir. Duygularla karşı karşıya geldiğinde ise bireyin savunmasız kalmaması ve önemli hedeflerine ulaşabilmesi ya da sağlıklı bir düzenleme yapabilmesi için hazırlıklı olması şarttır. Hiçbir insan olumsuz duyguları deneyimlemek istemez. Deneyimlemek bir yana onlardan kaçmak ister. Bu olumsuz duygular ise genellikle üzüntü, kaygı, öfke, stres, tiksinti vb. duygulardır. Ancak duygular olumsuz olarak nitelenseler de hayatın akışında öneme sahip olup, dengeli yaşanması halinde bireye çeşitli faydaları söz konusudur. Bunların yanı sıra yaşamın barındırdığı birtakım gerçekler de söz konusudur. Örneğin herhangi bir insanın yaşamı boyunca istediği her şeye sahip olması ve sevdiği şeyleri kaybetmeden elinde tutması hayatın akışına ve dünyanın düzenine göre imkân dahilinde değildir (Kindi, 2012: 51). Dolayısıyla bir kimsenin olumsuz olarak değerlendirdiği üzüntü doğuran sebeplerden tümüyle kurtulması mümkün değildir. Diğer yandan kaygı duygusu da her ne kadar olumsuz görülse de normaldir ve rahatsız edici olabilse de kişiyi harekete geçiren bir özelliğe sahiptir (Southam-Gerow, 2014: 127). Esas problem kaygının yoğunluğunun artması ile meydana gelen dikkat bozukluğu gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır (Kartopu, 2013b: 33). Görüldüğü üzere duygu düzenlemede önem arz eden husus duyguların türünden ziyade dengeli bir şekilde yaşanıp yaşanmaması durumudur. Önemli hedefler söz konusu ise kişinin olumsuz hislerine rağmen yapmak istediklerini gerçekleştirmesi duygulara hazırlıklı olmanın bir gereğidir.

Bireyin duygularını işlevsel olarak düzenleyebilmesi için istenmediği duygularının farkında olarak onlarla karşı karşıya kalmak üzere kendini içsel olarak hazırlaması önemlidir. Duygular düzenlenirken bireylerin denetim ve esneklikten yararlanması hedeflerine yönelik uyumu sağlamak için duygularının yoğunluğunu belirleme imkânı sunar (Ateş ve Sağar, 2021: 90). Duygularının şiddetine müdahale edebilen birey olumsuz duyguları deneyimlemek noktasında daha açık fikirli olacaktır. Bu sebeple kişinin kendisini motive etmesi gerekebilir. Bu noktada içsel konuşmalar bireyi sanıldığından daha çok etkilemektedir. Olumlu içsel konuşmalar kişiyi motive ederken, olumsuz iç konuşmalar ise olumsuz duyguları besleyerek onların artmasına ve onlara karşı tahammülün azalmasına sebep olabilir (Yorulmaz, 2020: 65). Kişi bu konuda adeta kendine telkinde bulunur ve bunu yaparken oldukça dikkat etmelidir. Olumsuz duygulara karşı hazırlanmak onları ısrarla ifade ederek vurgulamak değildir. Çünkü bu duyguların ifade edildikçe çoğalıp yayılma ve bireyi yaşantısı süresince yaptığı hatalarla hapseden bir yanı bulunur (Seligman, 2021: 121). Bu sebeple duygulara hazırlanırken ve onları her şeye rağmen deneyimleme noktasında kararlılık gösterirken bireyin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini ve olumlu düşüncüyü bırakmaması gerekir.

2.2.2.7. Etkili öz-destek sağlama becerisi

Duygu düzenlemenin bir parçası olan öz-destek birey için en etkili ve kapsamlı beceridir. Zira bu beceriye sahip olmayan bireyler, duygularını anlama, kabul ve katlanma gibi becerilerde başarılı olamayacaktır. Çünkü kendisine karşı destek ve onun bileşeni olan şefkati gösteremeyen birey, en nihayetinde kendine tahammülü olmayan bir birey olarak karşımıza çıkacaktır. Öz-destek becerisinin en önemli bileşeni öz-şefkattir. Öz-şefkat duygusunu tanımlayabilmek için şefkat duygusunun tanımlanması gerekir. Şefkat, bireyin başkalarının acılarına, dertlerine yönelik hissettiği bir çeşit acıma duygusudur (Yorulmaz, 2020: 67). Öz-şefkat ise kişinin bu şefkat duygusunu kendine yöneltmesi olarak tanımlanabilir. Öz-şefkat bir nevi kişinin kendisine empati duymasıdır (Berking ve Whitley, 2018: 23). Hata yapmak insana mahsustur. İnsan kendisini kimi zaman güç durumlara sokabilir. Şefkat duygusunda insanları kınamadan ve yargılamadan herkesin birtakım hatalara düşebileceğine dair inanış söz konusudur (Uyanık ve Çevik, 2020: 661). Bu bağlamda öz-şefkat aynı şekilde kişinin kendisinin de hatalar yapabileceğine dair kabulüne dayanan bir

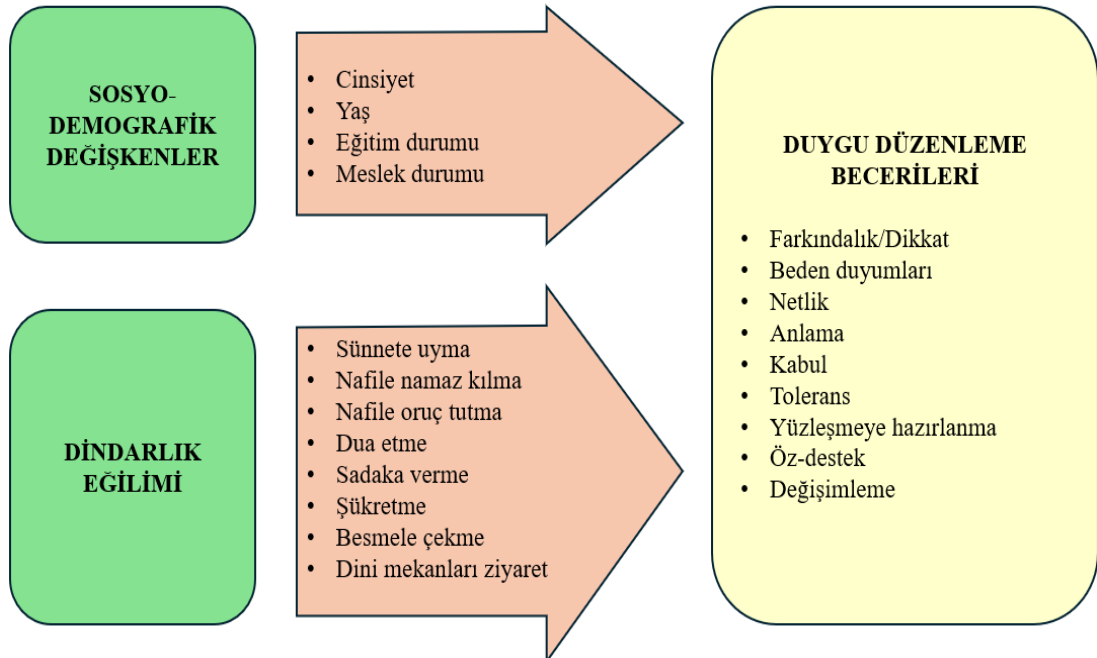
kavramdır. Birey sevgi ve nezakete dayalı bir çerçevede kendisine ve sahip olduğu duygulara alan tanır (Ülker Tümlü, 2020: 238). Kendisini yatıştıran, cesaretlendiren, şefkat göstererek adeta koçluk yapan birey, öz-destek becerisi sayesinde duygularını kabul etmede de başarılı olacak, duygularını bastırmak ya da onlardan kaçmak yerine işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanacaktır.

Olumsuz duyguları kabul etmenin zaman zaman insan için daha sağlıklı bir yol olduğundan bahsedilse de bu duyguları kabul kimi zaman bireyi aciz ve güçsüz hissettirebilir. Stres, korku ve endişeye sebep olabilir. Kişi kendisini felaket senaryoları üretirken bulabilir. İnsan kaygı, korku, öfke gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşadığı dönemlerde olumlu ifadeler kurmakta ve buna inanmakta da aynı şekilde güçlük yaşayabilir. Çünkü bu duygular yoğun yaşanmakta ve insanı olumlu düşünme noktasında engellemektedir. Dengeli yaşanan duygunun ise kişiye bir zararı bulunmamaktadır. Bunun farkına vararak bireyin denge halini koruması gerekir. Bu hislerle baş etmenin en faydalı yolu kişinin kendisine öz-destek sağlamasıdır. Ancak bu hislerin kendisini yetersiz hissettirmesi sonucu birçok birey kendine karşı acımasız tutumlar sergileyebilmekte, yetersizlik hissi başarısızlık hissine dönüşebilmektedir. Ne yazık ki birey bu olumsuz hisleri yüksek yoğunlukta yaşadığında öz-destek sağlamakta başarılı olamayacak ve bunun sonucunda ise yeniden değerlendirme ve duyguları kabul gibi stratejileri de kullanması zorlaşacaktır. Oysaki yaşanan çoğu olumsuz duygunun azaltılması veya yoğunluğunun dengelenmesi şefkatli öz-destekten geçmektedir (Yorulmaz, 2020: 67). Kişi diğer insanlara gösterdiği şefkat, hoşgörü ve merhameti aynı sevecenlikle kendisine de gösterebilmelidir. Şefkatli öz-destek sadece kişiyi kendisine yönelttiği utanç, öfke ve suçlama duygularından korumaz, aynı zamanda güven, rahatlık gibi olumlu duygularını da artırır (Berking ve Whitley, 2018: 58). Böylece bireyler, kendini şefkatle destekleyen, yıkıcı eleştirilere maruz bırakmayan, pozitif benlik algısına sahip kişiler haline gelirler (Aktaş ve Şahin, 2018: 369). Sonuç olarak öz-şefkatli öz-destek becerisi, bireye yaşam akışı içerisinde gerek birçok problemini çözmede yardımcı olur, duygu düzenleme becerilerini daha etkin bir şekilde kullanmasına olanak sağlar.

2.3. Duygu Düzenleme ve Dindarlık Eğilimi

Bu araştırmanın ana konusunu duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile ilişkisi oluşturmaktadır. Bir tarafta din ve dindarlık; diğer tarafta duygu düzenleme

kavramı altında değerlendirdiğimiz farkındalık yani duygulara dikkat ve duyguların bedensel algısı, duygular hakkında netlik yani onları tanımlama ve adlandırma, duyguları anlama, duyguları kabul, istenmeyen duygulara karşı hazırlanma, duyguları uyumlu şekilde değişimleme diğer bir ifade ile yeniden değerlendirme ve öz-destek becerileri yer almaktadır. Bu araştırmadaki temel soru ‘dindarlık eğilimine sahip, dini pratiklerini yerine getiren ve peygamberin ahlaki ilkelerine uygun yaşayan birey hayatında duygu düzenleme becerilerini ne derece kullanmaktadır’ şeklinde ifade edilmektedir. Dindar olduğunu söyleyen bireyin duygularını ve duyguları ile ilgili algılarını daha iyi bir şekilde yönetmesi düşünülür. Zira din kişiye ne hissedip ne hissetmemesi gerektiğini söyleyerek, duyguların değiştirilebileceği varsayımını teşvik edebilir ve böylece duyguların kontrol edilebilirliğine dair bireylerin inançları güçlendirebilir (Vishkin vd., 2019: 1052). İnanç kalp ile idrak edilebilen bir kavram olması sebebiyle başlı başına duygusal bir karaktere sahiptir (Koçak ve Kayıklık, 2019: 687). İnançın yanı sıra inancın gerekliliği olan dini ritüellerin yerine getirilmesi de kalp ve duygulardan bağımsız düşünülemez.



Şekil 2.3. Duygu düzenleme becerileri ile dindarlık eğilimi ilişkisi

Duygular insanın hayatına etkisi tartışılmayacak kadar önemli yapıya sahip unsurlardır. Bu çalışma açısından dindar bireyden beklenen bilinçli bir şekilde dini pratiklerini yerine getirerek, dinin kendisinden beklediği temel ibadetlerin yanı sıra

kendisini Yüce Yaratıcıya yaklaştıran ve nafile olarak ifade edilen ibadetleri de hayatına katarak, dinin istediği şekilde duygu dünyasını geliştirip yaşaması ve böylece duygularını dininin etkisiyle düzenleyip yönetebilmesidir. Dindarlık, yapısı itibarıyla insanın öz düzenlemesi ile daha fazla katılımla ilişkilendirilen bir olgudur. Duygu düzenlemesi ise arzu edilen duygusal durumların yani duygu hedeflerinin peşinde koşmayı gerektiren benzersiz bir öz düzenleme biçimidir (Vishkin vd., 2019: 1051).

Farklı tür ve yoğunluklarda ortaya çıkabilen duygusal tepkiler hissedilme şekline göre insanı etkileyebilmektedir. Bireylerin duygularını yaşayış ve ifade ediş şekilleri sahip oldukları algı biçimlerine, kültürlerine, toplumun beklentilerine, cinsiyet, yaş, eğitim, içinde bulundukları sosyal statü vb. değişkenlerden etkilenebilmektedir. Bu değişkenlere sahip oldukları inancın eklenmesi ise kaçınılmazdır. Birey müntesibi olduğu dinden bağımsız düşünülemez. Dindar olsun veya olmasın, dinin emir ve yasaklarına riayet etsin veya etmesin sahip olduğu dinden etkilenmesi söz konusudur. Yalnızca bu etkinin boyutunu onun dindarlık eğilimine göre değişiklik gösterebilmektedir. Etkilenen önemli unsurlardan biri duygular ve bireyin duyguları üzerindeki kontrolüdür. İnanan bireye ümit, güven, cesaret gibi olumlu ve rahatlatıcı duyguları aşıl原因an din (Kartopu, 2013a: 83), ona olumsuz duygularının da üstesinden geleceğini hatırlatır.

Kindi'ye göre insanı insan yapan bedeni değil ruhudur ve ruh bireyin kişiliğini oluşturur (Kindi, 2012: 61). İnsanın kişiliği ise duygularından bağımsız değerlendirilemez. Din insan için bir anlam ifade ediyorsa ahlakın yanı sıra dinin duygu boyutunun da olması gerekir (James, 2017: 57). Müslümanlık bilincine erişebilmek, söz, duygu ve davranış uyumu ile beraber imanın hayatı şekillendirmesidir (Sert, 2008: 202). Birey, müntesibi olduğu dinin izin verdiği ölçüde yaşamak, onun hoş karşıladığı şeyleri yerine getirip hoş karşılamadıklarından uzak durmak ister. İnsana zarar veren, ilişkilerini bozan duygularda dinin uzak durulmasını emrettiği şeylerdir. Duygu düzenlemenin temel yapı taşlarından bazıları olan bireyin duyguları hakkında farkındalık sahibi olması, kendisinin ve diğerlerinin duygularını anlaması, olumsuz duygularını kontrol altına alarak başa çıkması hem eğitimin hem de din eğitiminin hedefleri arasındadır (Ege, 2012: 50).

Din, iman, ibadet, ahlak vb. konularda önemli bir bilgi kaynağı olmanın yanı sıra bireyin ne hissedip ne hissetmemesi gerektiğine dair kuralları da kapsayan bir

sistemdir. Bu talimatlar inanan bireyi sevgi ve şükran gibi olumlu duyguları hissetmeye ve nefret, kin gibi olumsuz duyguları hissetmemeye yönlendirmektedir. Aynı şekilde hissedilen duygunun yoğunluğu noktasında kişiye yol göstermekte, olumsuz duygunun etkisini nasıl azaltabileceğine dair nasihatler sunmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de Yüce Allah şöyle buyurmuş ve öfkesine hâkim olanları övmüştür; “Onlar bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever” (el- Al-i İmran, 3/134). Hz. Peygamber ise bir hadisinde “Asıl pehlivan, güreşte rakibini yenen değil, öfke anında kendisine hâkim olup öfkesini yenebilendir.” (Müslim, Birr, 106; Buhârî, Edeb, 76) buyurmuştur. Diğer bir ayette ise “Rahmân'ın has kulları yeryüzünde vakarla yürüyen, cahiller onlara laf attığı zaman, “selâm” deyip geçen kullardır.” (el-Furkan, 25/63) buyurarak kişinin ölçü ve denge haline vurgu yapılmış, insani ilişkilerde yaşanan sorunlar karşısında ani duygularla hareket etmeyip sakin bir tavır takınılması tavsiye edilmiştir. Aynı zamanda bu ayetten kibir duygusundan uzak durulması gerektiği de anlaşılabilmektedir. Bunların yanı sıra olumlu ve olumsuz duygularda kontrollü ve dengeli olmak dinimizde nasihat edilen bir davranıştır. Hz. Peygamber “Sevdiğini ölçülü olarak sev. Olur ki bir gün düşmanın olur. Öfkелendiği kimseye de ölçülü olarak öfkelen. Olur ki bir gün sevdiğin birisi oluverir.” (Tirmizi, Birr, 60) buyurarak buna işaret etmektedir. Diğer bir örnek ise sabır duygusu üzerinden verilebilir. Sabır kavramı hem bir duygu hem de bir davranış olarak karşımıza çıkmakta (Turan, 2018: 218) ve gerek ayet gerekse hadislerde vurgu yapılmaktadır. Hz. Lokman'ın, Kur'an-ı Kerim'de oğluna verdiği öğütlerde de sabır duygusuna vurgu yapılmış ve bunun Allah tarafından emredilen bir davranış olduğu şöyle ifade edilmiştir: “Yavrucuğum! Namazı özenle kıl, iyi olanı emret, kötü olana karşı koy, başına gelene sabret. İşte bunlar, kararlılık gerektiren işlerdendir.” (el-Lokman, 31/17).

Duygular insan tabiatının bir parçasıdır. Onları yok saymak ve onlarsız yaşamak insan için mümkün değildir. Bu sebeple insanın olumlu olumsuz ayırt etmeden duygularını yaşayıp, barışık olması en sağlıklı yoldur. Ancak bu durum duyguların insana zarar veren yıkıcı yönlerinin göz ardı edilmesi anlamına gelmemektedir. İnsan hayat serüveni içerisinde karşılaşacağı pek çok duruma hazırlanmakta, yaşanacak durumlar öncesinde önlemler almaktadır. Yaşayacağı olumsuz duygular ve onların etkisi ile vereceği tepkilere karşıda hazırlıklı olması önemlidir. Birey bu konuda inanç

ve ibadetlerinden destek alabilir, dinin ona verdiği nasihat ve emirler doğrultusunda duygu düzenleme için sebep ve motivasyonlar bulabilir (Kara, 2021: 161). Duygu düzenleme söz konusu olduğunda ibadetler kişiyi olgunla tıran, ahlak ile ilişkisi bulunan, insanın üzerinde olumlu tesirleri bulunan pratiklerdir. Birey ibadetleri ile Rabbini anar, her an onun varlığının bilincinde olur ve bu bilinçle hayatına yön verir. Kendisini bir nevi dini ile eğitir, içindeki olumsuz duygulardan, sahip olduğu olumsuz düşünce ve davranışlardan arınır (Aslan Akın, 2021: 37). Dindarlık eğilimi düzeyi yüksek bireyin, duygularının öneminin ve etkisinin daha çok farkında olan, Allah'ın ve Peygamberin verdiği öğütler doğrultusunda duygularını işlevsel olarak düzenleyebilen birey olması beklenmektedir. Yapılan  alı malar dindarlık ile daha düşük kaygı (Kartopu, 2013b), daha az depresif semptom (Güven, 2008), daha iyi   ke kontrolünün sağlanması (Karakaş, 2018), yüksek sorumluluk düzeyi (Kartopu, Geçer ve Hacıkele oğlu, 2018; Kazel, 2023), empati (Korkmaz, 2018), umut (Dağcı, 2023), mutluluk (Yorulmaz, 2016) arasında pozitif ilişkinin olduğunu ortaya koyarak  ne sürdüğümüz d   ncemizi desteklemektedir. Aynı zamanda dindarlık, daha fazla yaşam memnuniyeti (Leondari ve Gialamas, 2009; Ayten, 2013), dengeli yaşam (Doğan ve Tokur, 2021), psikolojik iyi oluş (Kar lı, 2019), yaşamda daha fazla algılanan anlam (Kar lı, 2020; Vural ve Ayten, 2021) gibi bir dizi ruh sağlığı faydasıyla ili kilendirilmi tir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

18-65 yaş aralığında yetişkin katılımcıların duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile ilişkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışma, nicel desenli olup tarama modeli ile oluşturulan kesitsel bir araştırmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın genel evreni 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerden oluşmaktadır. Örneklem Ankara ilinde yaşayan yetişkinler kapsamında tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Araştırmaya 261'i kadın, 286'sı erkek olmak üzere toplam 547 birey katılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri belirlenen yaş aralığında tesadüfi olarak seçilen kişilerden online olarak elde edilmiştir. Araştırma için Google Form Anket Sistemi kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “kişisel bilgi formu”, dindarlık eğilimi düzeyini belirlemek amacıyla “dindarlık eğilimi değerlendirme anketi” ve duygu düzenleme beceri düzeylerini ölçmek amacıyla Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen “duygu düzenleme becerileri ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu ile katılımcılara cinsiyet, yaş, meslek ve eğitim durumu gibi sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sorular yöneltilmiştir. Bilgilerin herhangi bir endişeye mahal vermeden, gerçeğe uygun bir şekilde doldurulabilmesi için katılımcılardan ad-soyad veya herhangi bir özel bilgi istenmemiştir.

3.3.2. Dindarlık Eğilimi Değerlendirme Anketi

Anket formu örneklemin dindarlık eğilimini belirlemeye yönelik 11 (6-21) sorudan oluşmaktadır. Sorularda bireyin dine karşı tutum ve davranışlarını ölçmeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu anlamda bireyin dua etme, şükretme tutumu, maddi olarak sadaka verme durumu, Hz. Peygamber'in sünnetini yerine getirme, işlerinde Allah'ın adını anma (besmele çekme), nafile ibadetleri hayatına katma (namaz, oruç), dini mekanlarda ziyaret etme ve bulunma durumunu ölçmeye yarayacak ifadeler bulunmaktadır.

3.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri  l eği (DDB )

 zg n adı Selbsteinsch tzung Emotionaler Kompetenzen olan Duygu Düzenleme Becerileri  l eği, Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beşli Likert tipine göre (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) derecelendirmekte, 27 maddeden oluşmakta ve 9 alt boyutu ölçmektedir. Vatan ve Oruçlular (2018), Berking ve Znoj tarafından geliştirilen bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaparak Türkçeye uyarlamışlardır. Ölçeğin orijinalinde toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 olup, Türkçeye uyarlama çalışmasında ise 0.89'dur. Uyarlama çalışmasında alt boyutlar için değerler 0.49-0.75 arasında bulunmuş, geçerlilik çalışmasına göre tüm alt boyutlar için 0.01 istatistiksel anlamlılık düzeyinde sonuç elde edilmiştir (Vatan ve Oruçlular, 2018: 192). Çalışmamız da ise toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96, alt boyutlarda ise 0.76-0.83 arasındadır ve araştırma kapsamında toplanan ölçek verilerinin analiz için orta düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha > 0,60$) görülmektedir (bkz. Tablo 3.1.).

Ölçekte değerlendirilen alt boyutlar; duygulara dikkat/farkındalık ( rneğin, 'Hislerime bilinçli olarak dikkat ettim.'), duyguların bedensel algısı ( rneğin, 'Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.'), duygular hakkında netlik ( rneğin, 'Hislerimi adlandırabildim.'), duyguları anlama ( rneğin, 'Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.'), dayanıklılık, duyguları tolere etme ve katlanabilme ( rneğin, 'Olumsuz hislerimi kabul edebildim.'), istenmeyen duygularla yüzleşme ( rneğin, 'Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.'), öz-destek ( rneğin, 'Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.) ve değişimleme ( rneğin, 'Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya  ıkarabildim.') şeklindedir. Her bir alt boyut için 3 ifadeye yer verilmiş ve bu ifadelerin ortalaması alt boyut puanlarını oluşturmuştur. Çalışmamızda alt boyutlara ve toplam duygu düzenleme becerilerine dair anlamlı sonuçlar tablo halinde verilerek tartışılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin girilmesi ve istatistiksel analiz işlemlerinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Tarama verilerinin toplanmasında anketör yardımı kullanılmamıştır. Veriler Google form aracılığı ile katılımcılara iletilmiştir. Eksik veya hatalı anket tespit edilmemiştir. Analizlerin ilk aşamasında verilerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla  arpıklık ve basıklık

değerleri incelenmiş olup, güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi için Cronbach's Alpha değerleri incelenmiştir.

Ölçek	α	Çarpıklık	Basıklık
Duygulara dikkat etme	0,778	-0,312	-0,098
Duyguların bedensel algısı	0,785	-0,447	-0,095
Duygular hakkında netlik	0,835	-0,456	-0,128
Duyguları anlama	0,804	-0,582	0,158
Duyguları kabul	0,766	-0,158	-0,199
Dayanıklılık: duyguları tolere etme & duygulara katlanabilme	0,824	-0,300	-0,247
İstenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma	0,797	-0,205	-0,425
Öz-destek	0,817	-0,468	-0,106
Değişimleme	0,800	-0,322	-0,271
Duygu düzenleme becerileri toplam	0,969	-0,356	0,163

Tablo 3.1. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri ölçeği puanlarına ilişkin güvenilirlik ve normallik değerleri.

Tablo 3.1.'e bakıldığında zaman araştırma kapsamında toplanan ölçek verilerinin analiz için orta düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha > 0,60$) görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım için uygun olan -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Ancak dindarlık eğilimi verileri normal dağılım göstermemektedir. Araştırma kapsamındaki normal dağılım gösteren veriler için parametrik analizler tercih edilirken, normal dağılım göstermeyen veriler için ise nonparametrik analizler tercih edilmiştir. 2 kategorisi olan değişkenler için ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Samples T test, 2'den fazla kategorisi olan değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Varyans analizi neticesinde önemlilik seviyesine ulaşan ortalamalar arasındaki farkın hangi gruplar içerisinde olduğunun belirlenmesinde ise Post-Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde önemlilik düzeyi “.05” olarak alınmıştır.

3.5. Hipotezler

Duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile ilişkisi konusunda araştırma sorusuna bağlı olarak oluşturulan problemlere göre hipotezlerimiz iki başlıkta ele alınmıştır.

A. Örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

A1. Kadın katılımcıların dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme düzeyleri, erkek katılımcılara göre daha yüksektir.

A2. 35-49 yaş grubundaki katılımcıların dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme düzeyleri, genç katılımcılara göre daha yüksektir.

A3. Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların toplam duygu düzenleme becerileri düzeyi, eğitim düzeyi daha düşük olan katılımcılara göre daha yüksektir.

A4. Memur olan katılımcıların toplam duygu düzenleme becerileri düzeyi, diğer meslek gruplarından katılımcılara göre daha yüksektir.

B. Örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi dindarlık eğilimine göre farklılaşmakta mıdır?

B1. Hz. Peygamber'in sünnetini uygulamayı tercih etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

B2. Maddi olarak sadaka verme tutumu ve duygu düzenleme becerileri;

a) Duyguları anlama beceri düzeyi;

b) Duygulara dikkat etme/farkındalık beceri düzeyi;

arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

B3. Her işe besmele ile başlamaya dikkat etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri;

a) Duygular hakkında netlik beceri düzeyi;

b) Değişimleme beceri düzeyi;

arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

B4. Her gün dünya ve ahiret hayatı için dua etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri;

a) Duygular hakkında netlik beceri düzeyi;

b) Değişimleme beceri düzeyi;

arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

B5. Nafile ibadetlere önem verme tutumu ve duygu düzenleme becerileri;

a) Nafile namaz kılmaya önem verme tutumu ve dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri düzeyi;

- b) Nafile namaz kılmaya önem verme tutumu ve değişimleme beceri düzeyi;
 - c) Nafile oruç tutmaya önem verme tutumu ve dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri düzeyi;
 - d) Nafile oruç tutmaya önem verme tutumu ve değişimleme beceri düzeyi;
- arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

B6. Başa gelen iyi şeylere şükretme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

B7. Dini mekanları ziyaret etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.





4. BULGULAR VE YORUMLAR

Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu, dindarlık eğilimi değerlendirme soruları ve duygu düzenleme becerileri ölçeği aracılığıyla elde edilen veriler tablolar şeklinde sunulmuştur. Tablolardan elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Tablolarda verilmiş yüzdelik oranlar belirlenen kategori içerisindeki örneklem grup değerlendirilerek elde edilmiştir.

4.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklemin Olgusal Özellikleri

Araştırmada yer alan sosyo-demografik değişkenler cinsiyet, yaş, meslek ve eğitim durumundan oluşmaktadır. Ankete katılan kişilerin özellikleri bağımsız değişkenlere göre tablo halinde gösterilmektedir.

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	261	47,7
	Erkek	286	52,3
Yaş grubu	18-34	268	49,0
	35-49	169	30,9
	50-65	110	20,1
Meslek	Öğrenci	94	17,2
	İşçi	9	1,6
	Memur	245	44,8
	Serbest meslek / esnaf	125	22,9
	Emekli	16	2,9
	Ev hanımı	58	10,6
Eğitim düzeyi	İlköğretim	12	2,2
	Lise	61	11,2
	Üniversite	371	67,8
	Yüksek lisans	89	16,3
	Doktora	14	2,6

Tablo 4.1. Örneklemin sosyo-demografik değişkenlere göre betimsel dağılımı.

Tablo 4.1. örneklemin sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımını göstermektedir. 547 kişiden oluşan örneklemimizin %47,7'si kadın, %52,3'ü erkeklerden oluşturmaktadır. Yaş gruplarına bakıldığında %49'u 18-34 yaş, %30,9'u 35-49 yaş ve %20,1'i 50-65 yaş grubunda yer almaktadır. Meslek grubuna bakıldığında katılımcıların %17,2'sinin öğrenci, %1,6'sının işçi, %44,8'inin memur, %22,9'unun serbest meslek mensubu/esnaf, %2,9'unun emekli, %10,6'sının ev hanımı olduğu görülmektedir. Son olarak eğitim düzeyine baktığımızda ise katılımcıların %2,2'sinin ilköğretim mezunu, %11,2'sinin lise mezunu, %67,8'inin üniversite

mezunu, %16,3'ünün yüksek lisans mezunu ve %2,6'sının doktora mezunu olduğu görülmektedir.

4.2. Dindarlık Eğilimine Göre Örneklemin Özellikleri

Çalışmanın bu kısmında örneklemin dindarlık eğilimi sorularından Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihi, dua etme sıklığı, sadaka verme, şükretme, Allah'ı zikretme sıklığı, nafile ibadetleri yerine getirme durumu (namaz, oruç), dini mekanlarda bulunma ve ziyaret etme tutumu ile ilgili özellikleri tablolar halinde verilmiştir. Bu bölüm katılımcıların dini yaşayış şekillerini anlamaya yönelik tablo ve yorumlardan oluşmaktadır.

4.2.1. Hz. Peygamber'in Sünnetini Uygulama Tercihine Göre Dağılım

Değişken	Kategori	f	%
Hz. Muhammed'in (sav) davranışlarını uygulamaya çalışırım.	Kesinlikle bana uygun değil	2	0,4
	Bana uygun değil	8	1,5
	Kararsızım	25	4,6
	Bana uygun	235	43,0
	Kesinlikle bana uygun	277	50,6
	Toplam	547	100

Tablo 4.2. Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihinin göre dağılımı.

Tablo 4.2. örneklemin Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihinin göre dağılımı göstermektedir. Veriler incelendiğinde "Hz. Muhammed'in (sav) davranışlarını uygulamaya çalışırım" ifadesine katılımcıların %0,4'ü 'kesinlikle bana uygun değil', %1,5'i 'bana uygun değil', %4,6'sı 'kararsızım', %43'ü 'bana uygun', %50,6'sı 'kesinlikle bana uygun' yanıtını vermiştir. Bu durumda örneklemin yarısının sünnet olan davranışlara dikkat ettiği söylenebilir.

4.2.2. Dua Etme Sıklığına Göre Dağılım

Değişken	Kategori	f	%
Her gün dünyam ve ahiretim için dua ederim.	Kesinlikle bana uygun değil	3	0,5
	Bana uygun değil	14	2,6
	Kararsızım	49	9,0
	Bana uygun	216	39,5
	Kesinlikle bana uygun	265	48,4
	Toplam	547	100

Tablo 4.3. Dua etme sıklığına göre dağılım

Tablo 4.3. örneklemin dua etme sıklığına göre dağılımını göstermektedir. “Her gün dünyam ve ahiretim için dua ederim” ifadesine katılımcıların %0,5’i ‘kesinlikle bana uygun değil’, %2,6’sı ‘bana uygun değil’, %9’u ‘kararsızım’, %39,5’i ‘bana uygun’, %48,4’ü ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtını vermiştir. Buna göre örneklemin büyük kısmının dua etmeye özen gösterdiği söylenebilir.

4.2.3. Her İşe Besmele ile Başlama Tutumuna Göre Dağılım

Değişken	Kategori	f	%
Her işe besmele ile başlarım.	Kesinlikle bana uygun değil	3	0,5
	Bana uygun değil	11	2,0
	Kararsızım	56	10,2
	Bana uygun	281	51,4
	Kesinlikle bana uygun	196	35,8
	Toplam	547	100

Tablo 4.4. Allah’ı zikretme sıklığına göre dağılım.

Tablo 4.4. örneklemin her işe besmele ile başlama tutumuna göre dağılımını göstermektedir. “Her işe besmele ile başlarım” ifadesine katılımcıların %0,5’i ‘kesinlikle bana uygun değil’, %2’si ‘bana uygun değil’, % 10,2’si ‘kararsızım’, %51,4’ü ‘bana uygun’, % 35,8’i ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtını vermiştir. Buna göre örneklemin çoğunluğunun Allah’ı hatırlama ve her işinde anma eğilimi gösterdiği söylenebilir.

4.2.4. Şükretme Tutumuna Göre Dağılım

Değişken	Kategori	f	%
Başıma gelen iyi şeyler için Allah’a şükrederim.	Kesinlikle bana uygun değil	2	0,4
	Bana uygun değil	1	0,2
	Kararsızım	7	1,3
	Bana uygun	144	26,3
	Kesinlikle bana uygun	393	71,8
	Toplam	547	100

Tablo 4.5. Şükretme tutumuna göre dağılım.

Tablo 4.5. örneklemin şükretme tutumuna göre dağılımını göstermektedir. Tabloya bakıldığında “Başıma gelen iyi şeyler için Allah’a şükrederim.” ifadesine katılımcıların %0,4’ü ‘kesinlikle bana uygun değil’, %0,2’si ‘bana uygun değil’, %1,3’ü ‘kararsızım’, %26,3’ü ‘bana uygun’, %71,8’i ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtını vermiştir. Örneklemin %71,8’inin ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtını vermesinden anlaşılmaktadır ki katılımcılar büyük çoğunluğu Allah’ın kendilerine bahsettiği şeylerin farkına vararak şükretme tutumu göstermektedir.

4.2.5. Sadaka Verme Durumuna Göre Dağılım

Değişken	Kategori	f	%
Maddi olarak sadaka veririm.	Kesinlikle bana uygun değil	3	0,5
	Bana uygun değil	13	2,4
	Kararsızım	33	6,0
	Bana uygun	246	45,0
	Kesinlikle bana uygun	252	46,1
	Toplam	547	100

Tablo 4.6. Sadaka verme durumuna göre dağılım.

Tablo 4.6. örneklemin sadaka verme durumuna göre dağılımını göstermektedir. “Maddi olarak sadaka veririm” ifadesine katılımcıların %0,5’i ‘kesinlikle bana uygun değil’, %2,4’ü ‘bana uygun değil’, %6’sı ‘kararsızım’, %45’i ‘bana uygun’, %46,1’i ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtını vermiştir. Bu açıdan katılımcıların maddi anlamda sadaka vermeye eğilimli oldukları söylenebilir.

4.2.6. Nafile İbadetleri Yerine Getirme Durumuna Göre Dağılım

Değişken	Kategori	f	%
Nafile namaz kılarım.	Kesinlikle bana uygun değil	21	3,8
	Bana uygun değil	92	16,8
	Kararsızım	118	21,6
	Bana uygun	238	43,5
	Kesinlikle bana uygun	78	14,3
	Toplam	547	100

Tablo 4.7. Nafile ibadetleri yerine getirme durumuna göre dağılım-1.

Tablo 4.7. örneklemin nafile ibadetleri yerine getirme davranışının namaz kılma durumuna göre dağılımını göstermektedir. “Nafile namaz kılarım” ifadesine katılımcıların %3,8’i ‘kesinlikle bana uygun değil’, %16,8’i ‘bana uygun değil’, %21,6’sı ‘kararsızım’, %43,5’i ‘bana uygun,’ %14,3’ü ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtı vermiştir. Bulgulardan yola çıkarak örneklemin nafile namaz kılma tutumunun çeşitlilik göstermektedir. Ancak ‘bana uygun’ ve ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtı verenlerin %57,8’lik kısma tekabül etmesi nafile namaz kılmaya önem veren kesimin örneklemin önemli bir kısmını oluşturduğu fikrini vermektedir.

Değişken	Kategori	f	%
Nafile oruç tutarım.	Kesinlikle bana uygun değil	22	4,0
	Bana uygun değil	95	17,4
	Kararsızım	114	20,8
	Bana uygun	247	45,2
	Kesinlikle bana uygun	69	12,6
	Toplam	547	100

Tablo 4.8. Nafile ibadetleri yerine getirme durumuna göre dağılım-2.

Tablo 4.8. örneklemin nafile ibadetleri yerine getirme davranışının oruç tutma durumuna göre dağılımını göstermektedir. “Nafile oruç tutarım” ifadesine katılımcıların %4’ü ‘kesinlikle bana uygun değil’, %17,4’ü ‘bana uygun değil’, %20,8’i ‘kararsızım’, %45,2’si ‘bana uygun’, %12,6’sı ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtını vermiştir. Bulgulardan yola çıkarak örneklemin nafile oruç tutma tutumunun nafile namaz kılma tutumu ile istatistiksel olarak benzerlik gösterdiği görülmektedir. Aynı şekilde ‘bana uygun’ ve ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtı verenlerin %57,8’lik kısma tekabül etmesi örneklemin nafile oruç tutmaya daha eğilimli olduğu fikrini vermektedir.

4.2.7. Dini Mekanları Ziyaret Etme Durumuna Göre Dağılım

Değişken	Kategori	f	%
Camiler, türbeler gibi dini mekanları ziyaret ederim.	Kesinlikle bana uygun değil	14	2,6
	Bana uygun değil	35	6,4
	Kararsızım	65	11,9
	Bana uygun	263	48,1
	Kesinlikle bana uygun	170	31,1
	Toplam	547	100

Tablo 4.9. Dini mekanları ziyaret etme durumuna göre dağılım.

Tablo 4.9. örneklemin dini mekanlarda bulunma durumunun dağılımını göstermektedir. “Camiler, türbeler gibi dini mekanları ziyaret ederim” ifadesine katılımcıların %2,6’sı ‘kesinlikle bana uygun değil’, %6,4’ü ‘bana uygun değil’, %11,9’u ‘kararsızım’, %48,1’i ‘bana uygun’, %31,1’i ‘kesinlikle bana uygun’ yanıtı vermiştir. Bu veriler ışığında katılımcıların dini mekanları ziyaret etme tutumuna sahip olduğu söylenebilir.

4.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarına İlişkin Bilgiler

	N	X±SS
Duygulara dikkat etme	547	2,58±0,83
Duyguların bedensel algısı	547	2,59±0,86
Duygular hakkında netlik	547	2,66±0,87
Duyguları anlama	547	2,77±0,83
Duyguları kabul	547	2,29±0,89
Dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme	547	2,38±0,91
İstenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma	547	2,41±0,89
Öz-destek	547	2,59±0,89
Değişimleme	547	2,56±0,85
Duygu düzenleme becerileri toplam	547	2,54±0,76

Tablo 4.10. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri ölçeği puanlarına ilişkin bilgiler

Tablo 4.10. örneklemenin duygu düzenleme becerileri toplam puanına ve alt boyutlarının puanlarına dair bilgileri göstermektedir. Tablo incelendiğinde, ‘duygulara dikkat etme’, ‘duyguların bedensel algısı’, ‘duygular hakkında netlik’, ‘duyguları anlama’, ‘istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma’, ‘öz-destek’, ‘değişimleme’ ve ‘toplam duygu düzenleme’ becerileri düzeyinin orta seviyenin üzerinde olduğu; ‘duyguları kabul’ ve ‘dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme’ beceri düzeylerinin ise orta seviyede olduğu görülmektedir.

4.4. Örneklemenin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyi

4.4.1. Cinsiyete Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Ölçek	Kadın (n:261)	Erkek (n:286)	Anlamlılık
	X±SS	X±SS	
Dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme	2,30±0,90	2,46±0,91	t=-2,518 p=,012
İstenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma	2,39±0,85	2,43±0,92	t=-2,292 p=,022

Tablo 4.11. Cinsiyete göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (T-Test).

Tablo 4.11. katılımcıların cinsiyete göre duygu düzenleme becerileri düzeyini göstermektedir. Örneklemimiz %47,7’si (n:261) kadın, %52,3’ü (n:286) erkek olmak üzere 547 katılımcıdan oluşturmaktadır. Tablo incelendiğinde, erkek ve kadın katılımcıların dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri

düzeşinin birbirinden farklı olduğu görölmektedir. Erkek katılımcıların dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme ($t=-2,518$; $p<0,05$) ve istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma ($t=-2,292$; $p<0,05$) becerileri düzeyi kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.4.2. Yaş Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Ölçek	18-34 (n:268)	35-49 (n:169)	50-65 (n:110)	Anlamlılık	Gruplar arası fark
	X±SS	X±SS	X±SS		
Dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme	2,28±0,92	2,50±0,90	2,44±0,88	F=3,545 p=,030	1<2

Tablo 4.12. Yaş grubuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (Anova).

Tablo 4.12. yaşlara göre katılımcıların duygu düzenleme becerileri düzeyini göstermektedir. Örneklemenin %49'u (n:268) 18-34 yaş, %30,9'u (n:169) 35-49 yaş ve %20,1'i (n:110) 50-65 yaş grubunda yer almaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda, yaş ve duygu düzenleme becerileri arasında istatıksel olarak bir anlamlılık bulunmuştur. 35-49 yaş grubundaki katılımcıların dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme becerilerinin 18-34 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görölmektedir ($p<0,05$).

4.4.3. Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Ölçek	İlköğretim (n:12)	Lise (n:61)	Üniversite (n:371)	Yüksek lisans (n:89)	Doktora (n:14)	Anlamlılık	Gruplar arası fark
	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS		
DDBÖ toplam	2,45±0,79	2,39±0,84	2,51±0,74	2,72±0,80	2,86±0,50	F=2,673 p=,031	2<4, 2<5

Tablo 4.13. Eğitim durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (Anova).

Tablo 4.13. eğitim durumuna göre katılımcıların duygu düzenleme becerileri düzeyini göstermektedir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda, eğitim durumu ve duygu düzenleme becerileri arasında istatıksel olarak bir anlamlılık bulunmuştur. Duygu düzenleme becerileri toplam puanına bakıldığında, yüksek lisans ve doktora mezunlarının beceri düzeyinin lise mezunu olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görölmektedir ($p<0,05$).

4.4.4. Mesleğe Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Ölçek	Öğrenci (n:94)	İşçi (n:9)	Memur (n:245)	Serbest meslek / esnaf (n:125)	Emekli (n:16)	Ev hanımı (n:58)	Anlamlılık	Gruplar arası fark
	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS		
DDBÖ toplam	2,39±0,6 3	2,41±0,9 9	2,65±0,77	2,48±0 ,79	2,20±0, 74	2,55±0, 78	F=2,697 p=,020	1<3, 2<3, 3>4, 3>5

Tablo 4.14. Mesleğe göre duygu düzenleme becerileri düzeyi (Anova).

Tablo 4.14. yapmış oldukları mesleğe göre katılımcıların duygu düzenleme becerileri düzeyini göstermektedir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda, meslek durumu ve duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmuştur. Duygu düzenleme becerileri toplam puanına bakıldığında, memur olan katılımcıların duygu düzenleme becerisinin öğrenci, işçi, serbest meslek mensubu/esnaf ve emekli olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

4.5. Dindarlık Eğilimi ile Duygu Düzenleme Becerileri İlişkisi

Dindarlık eğilimi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenirken katılımcıların; Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihi, her işe besmele ile başlama durumu, dua etme sıklığı, sadaka verme durumu, şükretme durumu, nafile ibadetlerini (namaz, oruç) yerine getirme durumu, dini mekanları ziyaret etme durumu değerlendirilmiştir.

4.5.1. Hz. Peygamber'in Sünnetini Uygulama Tercihine Göre Duygu Düzenleme

		Duygu düzenleme becerileri toplam
Hz. Peygamber'in Sünnetini Uygulama Tercihi	Spearman r	,014
	p	,748
	n	547

Tablo 4.15. Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihinin göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.

Tablo 4.15. örneklemin Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihi ve duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisini göstermektedir. Tablo incelendiğinde duygu düzenleme beceri düzeyi ($r=0,014$) ile Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihi arasında anlamlı düzeyde farklılaşma ($p>0,05$) görülmemektedir. Yani katılımcıların Hz. Peygamber'in sünnetini uygulama tercihi ile duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri anlamlı olarak birlikte artıp azalmamaktadır.

4.5.2. Sadaka Verme Tutumuna Göre Duygu Düzenleme

		Duyguları anlama	Duygulara dikkat etme	Duygu düzenleme becerileri toplam
Sadaka Verme Tutumu	Spearman r	,118*	,088*	,106*
	p	,006	,039	,013
	n	547	547	547

Tablo 4.16. Sadaka verme durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.

Tablo 4.16. örneklemin maddi olarak sadaka verme tutumu ve duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisini göstermektedir. Tablo incelendiğinde sadaka verme tutumu ile duyguları anlama ($r=0,088$), duygulara dikkat etme ($r=0,118$) ve duygu düzenleme becerileri toplam ($r=0,106$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Yani katılımcıların sadaka verme tutumu ile duyguları anlama, duygulara dikkat etme ve duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri zayıf bir ilişki ile ve anlamlı olarak birlikte artmaktadır.

4.5.3. Her İşe Besmele İle Başlama Tutumuna Göre Duygu Düzenleme

		Duygular hakkında netlik	Değişimleme	Duygu düzenleme becerileri toplam
Her İşe Besmele ile Başlama Tutumu	Spearman r	,115*	,158*	,142*
	p	,007	<,001	<,001
	n	547	547	547

Tablo 4.17. Her işe besmele ile başlama tutumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.

Tablo 4.17. örneklemin her işe besmele ile başlama tutumu ve duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisini göstermektedir. Tablo incelendiğinde her işe besmele ile başlama tutumu ile duygular hakkında netlik ($r=0,115$), değişimleme ($r=0,158$) ve duygu düzenleme becerileri toplam ($r=0,142$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Yani katılımcıların her işe besmele ile başlama tutumu ile duygular hakkında netlik, değişimleme ve duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri zayıf bir ilişki ile ve anlamlı olarak birlikte artmaktadır.

4.5.4. Şükretme Tutumuna Göre Duygu Düzenleme

		Duygu düzenleme becerileri toplam
Şükretme Tutumu	Spearman r	,130*
	p	,002
	n	547

Tablo 4.18. Şükretme tutumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.

Tablo 4.18. örneklemin başına gelen iyi şeylere şükretme tutumu ve duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisini göstermektedir. Tablo incelendiğinde şükretme tutumu ile duygu düzenleme becerileri toplam ($r=0,130$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Yani katılımcıların başına gelen iyi şeylere şükretme tutumu ile duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri zayıf bir ilişki ile ve anlamlı olarak birlikte artmaktadır.

4.5.5. Dua Etme Sıklığına Göre Duygu Düzenleme

		Duygular hakkında netlik	Değişimleme	Duygu düzenleme becerileri toplam
Dua Etme Sıklığı	Spearman r	,162*	,179*	,156*
	p	<,001	<,001	<,001
	n	547	547	547

Tablo 4.19. Dua etme sıklığına göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.

Tablo 4.19. örneklemin dua etme sıklığı ve duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisini göstermektedir. Tablo incelendiğinde dua etme sıklığı ile duygular hakkında netlik ($r=0,162$), değişimleme ($r=0,179$) ve duygu düzenleme becerileri toplam ($r=0,156$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Yani katılımcıların dua etme sıklığı ile duygular hakkında netlik, değişimleme ve duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri zayıf bir ilişki ile ve anlamlı olarak birlikte artmaktadır.

4.5.6. Nafile İbadetleri Yerine Getirme Durumuna Göre Duygu Düzenleme

		Dayanıklılık: Duyguları tolere etme & duygulara katlanabilme	Değişimleme	Duygu düzenleme becerileri toplam
Nafile Namaz Kılma	Spearman r	,154*	,211*	,196*
	p	<,001	<,001	<,001
	n	547	547	547
Nafile Oruç Tutma	Spearman r	,129*	,172*	,114*
	p	,003	<,001	,008
	n	547	547	547

Tablo 4.20. Nafile ibadetleri yerine getirme durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi.

Tablo 4.20. örneklemin nafile ibadetleri yerine getirme durumu ve duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisini göstermektedir. Tablo incelendiğinde nafile namaz kılma tutumu ile dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme ($r=0,154$), değişimleme ($r=0,211$) ve duygu düzenleme becerileri toplam ($r=0,196$) düzeyleri; nafile oruç tutma tutumu ile dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme ($r=0,129$), değişimleme ($r=0,172$) ve duygu düzenleme becerileri toplam ($r=0,114$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ($p<0,05$) ilişki bulunmaktadır. Yani katılımcıların nafile ibadetleri yerine getirme durumu ile duygular hakkında dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme, değişimleme ve duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri zayıf bir ilişki ile ve anlamlı olarak birlikte artmaktadır.

4.5.7. Dini Mekanları Ziyaret Etme Durumuna Göre Duygu Düzenleme

		Duygu düzenleme becerileri toplam
Dini Mekanları Ziyaret Etme Tutumu	Spearman r	,145*
	p	<,001
	n	547

Tablo 4.21. Dini mekanları ziyaret etme durumuna göre duygu düzenleme becerileri düzeyi

Tablo 4.21. örneklemin dini mekanları ziyaret etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisini göstermektedir. Tablo incelendiğinde dini mekanları ziyaret etme tutumu ile duygu düzenleme becerileri toplam ($r=0,145$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Yani katılımcıların dini mekanları ziyaret etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri toplam düzeyleri zayıf bir ilişki ile ve anlamlı olarak birlikte artmaktadır.



5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde yapılan istatistiksel analiz sonuçlarından yola çıkarak konuyla ilgili oluşturulmuş hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmadıkları tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklemin Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Bulguların Tartışılması

A1. *“Kadın katılımcıların dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme düzeyleri, erkek katılımcılara göre daha yüksektir.”* hipotezi doğrulanmamıştır. Bu araştırmanın verilerine göre toplam duygu düzenleme beceri düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmazken ($p > .05$), dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Buna göre erkeklerin dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksektir.

Alanyazına bakıldığında, duygusal dayanıklılık, duyguları tolere edip katlanabilme becerisi ve cinsiyet ilişkisi üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple duygu düzenleme becerileri ile bağlantılı diğer çalışmalar üzerinden değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın hipotezi, duygu düzenleme becerilerini kadınların daha etkin kullanabileceği düşüncesinden yola çıkarak, erkeklere göre duygusal dayanıklılık ve duygulara katlanabilme düzeylerinin daha yüksek olacağı yönündeydi. Ancak çalışma sonucunda erkeklerin duygusal olarak daha dayanıklı olduğu sonucu elde edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme becerileri ile cinsiyet ilişkisini inceleyen araştırmaların birbirinden farklı gruplarla yapıldığı ve birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Araştırmada elde edilen sonuç ile örtüşen bazı çalışmalar bulunmaktadır. Oleś ve Woźny’nin (2015), Polonya’da bir grup ergen üzerinde yaptığı, ergenlerde dindarlık ve bilişsel duygu düzenleme konulu çalışmaya göre, cinsiyet ve duygu düzenleme arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Analizlerin sonucuna göre erkekler dikkatlerini olumsuz duygulardan olumlu olanlara çevirmede daha başarılı olmuş, hoş olmayan şeyleri düşünmek yerine dikkatlerini iyi olan şeylere çevirmeye çalışmışlardır. Bu durum duygularını tolere etme noktasında daha başarılı olduklarına bir işarettir. Kızlar ise olumsuz duygulara ve etkilerine daha çok takılmışlardır. Demireğen ve Şener Kılınç (2021) tarafından ergenlik dönemindeki 969

katılımcı ile gerçekleştirilen ve duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenme arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaya göre, erkeklerin duygu düzenleme becerilerinin, kızların duygu düzenleme becerilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ergenlik dönemi, yetişkinliğe adım atılan ve kişinin duygu ve düşüncelerinin, insani ilişkilerinin önem kazandığı bir dönemdir. Dolayısıyla çalışmadan elde edilen bu sonuç araştırma sonucunu desteklemektedir. Balıkcı'nın (2023) üniversite öğrencileri ile yaptığı bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık ilişkisini konu alan çalışmada bilgeliğin alt boyutu olan duygu düzenleme ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma elde edilmiştir. Analizler sonucunda erkeklerin duygusal düzenleme düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bireylerin cinsiyetlere yönelik fitraten getirdikleri birtakım farklılıklar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra toplum, kendisini oluşturan bireylere cinsiyetlerine göre farklı anlamlar yüklemektedir. Bunlardan biri de fiziksel ve psikolojik dayanıklılıktır. Toplumumuzda erkeklerin sorunları ile yüzleşmesi gerektiğine ve bu sorunların çözümünü kendilerinin halledebileceğine dair inanışlar bulunmaktadır (Yurdakul ve Üner, 2015: 305). Bu durum elde edilen sonucu açıklar niteliktedir. Gerek kadınlar gerekse erkekler yaşam içerisinde başlarına gelen olaylar veya yalnızca hayatın seyrinde gerçekleşen problemler karşısında dayanıklı olmaya çabalamaktadır. Dayanıklılık, fiziksel anlamdan ziyade daha çok duygusal ve psikolojik yönden bireyleri etkilemektedir. Erkeklerin kadınlara nazaran duygularını dışa vurma noktasında daha dirençli olduğu genel ve kabul görmüş bir kanaattir. Bilimsel kanıtlar erkeklerin, çocukluklarında dahi duygularını dışa vurmayı kızlara göre daha az yapmaları gerektiğine inandıklarını göstermektedir (Southam-Gerow, 2014: 26). Bu düşünce ile yetişmenin erkekleri etkilediği varsayılırsa duygusal olarak dayanıklı olmak zorunda hissetmeleri de mümkün hale gelmektedir. Bu da duygulara katlanma ve onları tolere etme düzeylerindeki cinsiyet farkını anlaşılır hale getirebilir.

Duygusal dayanıklılığın, psikolojik dayanıklılıktan ayrı düşünülmesi mümkün değildir. Psikolojik olarak dayanıklı bir bireyin duygularına karşı da dayanıklı ve güçlü bir profil çizmesi beklenmektedir. Koğar Yılmaz ve Gök (2021) tarafından psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet farklılıkları üzerine bir meta analiz çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada 30 adet tez ve makale üzerinden cinsiyet farklılıklarına göre psikolojik dayanıklılık incelenmiştir. Anlamlı fark olduğu görülmüş ve yapılan

testler sonucu bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak erkeklerin olumsuz hisleri yoğun olsa dahi onları tolere edip psikolojik dayanıklılık göstereceği yorumu yapılabilir.

Duygulara katlanabilme ve tolerans düzeyi bireylerde duygusal olarak yetkinlik gerektiren durumdur. Duygusal yetkinlik; duyguları tanıma, farkındalık, onları kabul ve tolere etme ile ilişkili bir kavramdır. Çelikkaleli ve Gündüz (2010) tarafından problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları üzerine 265 öğrenci ile yapılan çalışmada erkeklerin duygusal yetkinlik inancı puanlarının kızların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkeklerin duygusal olarak kendilerini daha yetkin ve dayanıklı hissettikleri yorumu yapılabilir. Bireyin olumsuz duygulara katlanabilme noktasında ne kadar dayanıklı ve sağlam olduğunu kendisine hatırlatması gerekir. Buna olan inancı sayesinde duyguları ile daha iyi baş etmesi mümkün hale gelecektir.

Duyguları kabul ve tolere etmek, onların gelip geçici olduklarına dair anlayışı da kuvvetlendirmektedir (Berking ve Whitley, 2018: 57). Alanda yapılan duygu düzenleme çalışmalarına göre kadınlar ve erkekler, içinde bulundukları durumlar karşısında farklı duygu düzenleme stratejilerine yönelmeyi tercih etmektedir (Flynn, Hollenstein & Mackey, 2010; Nolen-Hoeksema, 2012). Öngen'in (2010) yaptığı çalışmada kadınlara kıyasla erkeklerin olumsuz düşünceleri yinelemeyi daha az yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum erkeklerin olumsuz durum ile ilgili düşünce ve duygularını yinelemek yerine, geçici olduklarının farkına vararak tolere etmeyi tercih ettikleri ve yaşanan durum karşısında duygularına daha iyi katlanabildiklerini gösterir niteliktedir. Benzer bir sonuç Ataman'ın (2011), stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü konulu tez çalışmasında elde edilmiştir. Duygu düzenleme stratejileri ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Çalışmanın sonucuna göre kadınlar olumsuz duygu ve düşünceleri yinelemeyi erkeklere göre daha çok yapmaktadır. Oysaki duyguların olumsuz yönlerini sürekli tekrar etmek yerine onları kabul edip, tolere etmek daha işlevsel bir yöntemdir.

Bilinçli farkındalık, bireyin içinde bulunduğu anın farkında olarak, o anda meydana gelen duygularını fark etme ve onlara olumsuz olmalarına rağmen tahammül edebilme becerisini desteklemektedir. Gündüz (2016) tarafından yapılan yetişkinlerde

bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmaya göre; cinsiyetin bilinçli farkındalığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hipotezimizi destekleyen sonuçlara da ulaşılmıştır. Gross ve John'un (2003) lisans öğrencileri üzerinde yaptığı duygu düzenleme stratejilerine yönelik çalışmasında erkek öğrencilerin işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinden sayılan bastırmayı daha çok tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Spaapen vd., (2014) yaptığı çalışma sonucuna göre kadınlar olumlu duygu düzenleme stratejisi olan yeniden değerlendirmeyi erkeklere nazaran daha çok kullanmaktadır. Nolen-Hoeksema'nın (2012) çalışmasına göre, kadınlar erkeklere kıyasla neredeyse tüm duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanmaktadır. Bu stratejilere derin düşünme, yeniden değerlendirme, problem çözme, kabul etme, dikkati dağıtma ve sosyal destek arama da dahildir. Yetişkinlerin yanı sıra çocuklarda da benzer durum görülmektedir. Kızların duyguları çaba göstererek kontrol etme konusunda erkeklerden daha üstün olduğu çalışmalarla desteklenmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012: 179). Demirtaş'ın (2018) duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığındaki rolüne dair pedagojik formasyon eğitimi alan 262 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği çalışma da hipotezimizi destekler niteliktedir. Çalışma sonucuna göre duygu düzenleme stratejileri ve cinsiyet arasındaki ilişkilere bakıldığında, duygu baskılama düzeyinde erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ötünçtemur ve Çam Kahraman (2020) tarafından bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik yapılan çalışma sonucunda cinsiyetin ruminasyon ile kabul stratejilerinde, kadınlar erkek katılımcılardan daha yüksek puanlara ulaşmıştır. Bayraktaroğlu, Şenel ve Karakuş'un (2022) çok yönlü liderlik ve duygu düzenleme ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bastırma puanlarına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Duyguları bastırma stratejisi, işlevsiz veya olumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmekte ve duyguları ifade etmekten kaçınma durumuna işaret etmektedir. Bu stratejiyi kullanan bireyler, duygularını deneyimleyip ifade etmekten kaçınmakta, duygularını bastırarak onlara katlanmayı ertelemektedir. Dolayısıyla bu çalışma

sonuçlarına göre duyguları işlevsel düzenleme ve duygusal dayanıklılık noktasında erkekler kadınlara kıyasla daha başarısız olmaktadır.

Duygulara katlanabilme ve tolere etme stratejisi, duyguları değiştirmenin zor ya da mümkün olmadığı durumlarda kullanılmaktadır. Özellikle duyguların gizlenmesinin tercih edilebileceği bazı özel durumlar olabilmektedir (Southam-Gerow, 2014: 112). Bu sebeple duyguları ani patlamalar şeklinde ifade etmeyip baskılamak, istisnai durumlar söz konusuysa birey için iyi bir seçenek olarak görülebilmektedir. Böylece birey içinde bulunduğu zor durumdan uzun vadeli olmasa bile kısa vadede kurtulabilecek bir yöntem tercih etmektedir. Rogie, Garofalo ve Velotti (2017) tarafından 380 katılımcı ile yapılan çalışmada da bastırmanın her zaman kötü bir yöntem olmayıp, duygu düzenlemede esneklik gösterilmesinin önemli olabileceği sonucu elde edilmiştir. Duyguları bastırmanın olumlu yönü, bireyin o an duygularını kontrol etmesini sağlaması iken, olumsuz yönü ise bastırılıp ket vurulan duyguların bireyi üzen durumların daha iyi yönde değişme olasılığını azaltması (Gross ve John, 2003: 357) ve belki de hiç tercih edilmeyen bir durum esnasında kendini göstermesidir. Bazı çalışmalar da bu düşüncüyü desteklemekte, bastırmanın olumsuz duyguları, kaygı ve depresyonu artırdığını göstermektedir (Gross ve John, 2003; Spaapen vd., 2014).

Duygu düzenlemede erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Küçüker (2016) tarafından affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik yapılan çalışmada, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile cinsiyet arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Diğer bir ifade ile kadınlar ve erkekler benzer duygu düzenleme stratejilerini kullanmıştır. Erpınar'ın (2017) duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin yaş ve cinsiyet farklılıklarına göre ilişkisini incelediği çalışmada duygu düzenlemenin kabul stratejisi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Kalita (2021) tarafından 300 lisansüstü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışma sonucuna göre, duyguları kontrol etmeyi ve yönlendirmeyi sağlayan duygusal olgunluk becerisi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Görüldüğü üzere cinsiyet ve duygusal dayanıklılık, duyguları tolere edip katlanabilme beceri düzeyinde hipotezimizi destekleyen araştırmalar olduğu gibi, anlamlı farklılığa ulaşamayan veya

tersi sonuca ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Nitekim katılımcıların psikolojisi, eğitim durumu, yaş vb. özelliklerinin yanı sıra yaşanan çevre ve kültüre göre çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesi beklenen bir durumdur.

A2. *“35-49 yaş grubundaki katılımcıların dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme düzeyleri, genç katılımcılara göre daha yüksektir.”* hipotezi doğrulanmıştır. Bu araştırmanın verilerine göre toplam duygu düzenleme beceri düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmazken ($p > .05$), dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri düzeyi anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Buna göre 35-49 yaş grubundaki katılımcıların dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme düzeyi 18-34 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Duygu düzenleme stratejileri yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır. Yapılan çalışmalar yaş ile olumlu duygusal deneyimler ve işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda yaş bireyin farkındalık düzeyini olumlu yönden etkilemektedir. Duygu düzenleme becerileri de bireyin diğer becerileri gibi yaş ile beraber gelişim göstermektedir. Yaş aldıkça gelişip değişen bu becerilerin tohumu bebeklikte atılmaktadır. Çocuklar aile, akranlar, okul gibi sosyalleşme kaynaklarıyla hangi duyguları güvenle hissedip ifade edebileceklerini öğrenirler. Bu süreçte başkalarının duygularını başarılı bir şekilde yönettiğini görürlerse, duygu düzenlemenin de mümkün olduğunu anlarlar (Gross ve Muñoz, 1995: 154). Ergenlikle beraber, duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin bir benlik duygusu geliştirilir ve daha sistemli kullanılmaya başlanır. Yetişkinlik ile birlikte ise duygu düzenleme becerileri daha da aktif ve işlevsel kullanılır. Akademik hedefler, iş hayatı, kişilerarası iletişim, evlilik vb. süreçler bireylerin duygu düzenleme becerini şekillendirir. Hayatın çeşitli yollarından geçen birey, duygu düzenleme becerilerini de zamanla karşılaştığı olaylar ve deneyimler neticesinde geliştirmektedir. Bu sebeple 35-49 yaş grubundaki katılımcıların dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme düzeyinin genç katılımcılara kıyasla daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Daha çok deneyim, belki de daha çok kayıp kişiyi duygusal anlamda olgunlaştıran süreçlerdir. Ancak 50-65 yaş grubu ile ilişkili herhangi bir anlamlılık elde edilmemesi dikkat çekmektedir. Bu da akla 35-49 yaş grubunun yaş itibarı ile hala hayatın içinde aktif yer alıp daha çok duygu düzenlemesi yapmasından, 50-65 yaş

grubunun ise daha çok kendi içine ve ailesine dönen, artık iş hayatından da yavaş yavaş uzaklaşan bir grup olmasından kaynaklanabilir.

Duygusal kontrol, duygusal dayanıklılığın bir göstergesi olup, Carstensen'in (1995) yaptığı bir çalışmada duygu düzenleme hedeflerinin yaşla beraber belirginleşerek, duygusal kontrolün arttığı sonucu elde edilmiştir. Garnefski vd., (2002) tarafından yapılan bir çalışmada ise ergenlerin, yetişkinlere kıyasla daha az bilişsel duygu düzenleme stratejisi kullandığı yani duygularını düzenleme noktasında daha geri planda oldukları belirlenmiştir. Masumoto, Taishi ve Shiozaki (2016) tarafından Japonlar üzerinde yapılan ve duygu düzenleme, ruh hali, ruh sağlığı ilişkisini inceleyen bir çalışmaya göre, erkeklerin yaş aldıkça olumlu duygu düzenleme stratejisi olan yeniden değerlendirmeyi daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yeniden değerlendirmeyi kullanan yaşlı katılımcıların, olumlu ruh halinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ötünçtemur ve Çam Kahraman (2020) tarafından yapılan çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yaş grubu ilişkisi incelenmiş ve diğerlerini suçlama stratejisinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Analizlerin sonucunda ise, 18-30 yaş arası bireylerin, 31-50 yaş arası bireylere göre diğerlerinin suçlamaya meyilli olduğu görülmektedir. Bu da hipotezimizi destekleyen bir sonuçtur. Zira başkalarını suçlama davranışı, duygusal olarak dayanıksızlığı, duyguları kabul ve tolere etmek yerine yaşanılanların sonucunu başkalarına yüklemeyi ifade etmektedir. Oysaki yaş ile beraber olgunluk kazanan birey bu uyumsuz davranışı terk etmeye eğilim gösterecektir. Erpınar (2017) tarafından yapılan diğer bir çalışmaya göre ise 18-33 yaş genç katılımcıların, 33-65 yaş grubu katılımcılara göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlamayı daha çok kullandıkları sonucuna varılmıştır. Başkalarını suçlamak gibi kendini suçlama yöntemi de genç katılımcıların duygularına karşı dayanıksız olduğunu, başarılı bir şekilde olumsuz duyguları tolere edemediklerini göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık, duygusal, davranışsal ve düşünsel anlamda dayanıklılığı kapsamaktadır. Birey yaş aldıkça duygusal ve psikolojik olarak daha dayanıklı hale gelmektedir. Psikolojik dayanıklılık sahibi birey olumsuz duygusal deneyimlerine rağmen uyum sağlayabilen, kendini toparlayarak yaşadığı durumlarla başa çıkabilen bireydir. Zamanla birey olumsuz duygularını tolere etmeyi öğrenir ve bu da psikolojik

dayanıklılığını arttırır. Böylece duygusal olarak dayanıklı olan birey, olumsuzluklara rağmen duygularını kabullenip tahammül edebilir.

Yıldız Türker (2018) tarafından, yetişkinlerin dindarlık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine yapılan araştırmaya göre; 19-24 yaş aralığı, 25-30 yaş aralığı, 31-35 yaş aralığı, 36-40 yaş aralığı ve 41 yaş üzeri katılımlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yaş grupları arasında yapılan analizlerin sonuçlarına göre, 41 yaş ve üzeri ve 36-40 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları 19-24 yaş aralığında bulunan genç yetişkin bireylere göre daha olumludur. Genç bireyler duygusal olarak daha toy olmaları sebebi ile daha güçsüz ve dayanıksız olabilirken, yaş aldıkça bireylerin duygularına karşılık dayanıklılığı ve tolere etme gücü de artmaktadır.

Duygusal olarak dayanıklılık göstermeyen, psikolojik sağlamlıkları zayıf olan bireylerin, olumsuz duygularını tolere edemeyerek çeşitli duygu düzenleme güçlükleri ile karşı karşıya gelmesi kaçınılmazdır. Budak (2017), 185 kadın ve 337 erkek olmak üzere 522 yetişkin üzerinde internet bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlükleri konulu bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü ile yaş arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Buna göre yaş olarak daha genç bireyler duygu düzenlemede daha çok güçlük yaşamaktadır. Başka çalışmalarda bu sonucu desteklemektedir. Gündüz (2016) tarafından yapılan çalışmada yaşın bilinçli farkındalığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşça büyük bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin gençlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda gençlerin yaşlılara nazaran daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucu elde edilmiştir. Bireylerin duygularını düzenlemede yaşadıkları güçlüğün bir sebebinin de olumsuz duygularını tolere edememekten kaynaklandığı düşünülürse bu çalışmada hipotezimizi destekler nitelikte bir sonuca sahiptir. Karaçam, Orhan, Özdemir ve Sabuncu'nun (2022) hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada bilişsel duygu düzenleme ile yaş arasında anlamlı ilişki elde edilmemiştir.

Sonuç itibariyle genel kaniya göre, yaş aldıkça bireylerin olumlu şeyleri daha fazla dikkate alıp olumsuz olanları daha az hatırladığı, genç yetişkinlerin ise olumsuz duygulara daha çok dikkat edip olumlu olanlardan daha fazla hatırladıkları görülmektedir (Masumoto, Taishi ve Shiozaki, 2016: 1). Bu da genç yetişkinlerde

duygu düzenleme konusunda olumsuzluk yanlılığının daha çok görüldüğü düşüncesini meydana getirmektedir. Yaş aldıkça birey, olumlu şeylerin daha çok farkına varmakta, daha planlı ve stratejik davranmakta (Thompson, 1994: 36), yaşadığı olaylara daha olgun bir perspektifle bakmakta, duygularının daha çok farkında olarak onları kabullenmekte, her duygunun insana getirdiği bir katkının olduğu bilinciyle hareket ederek olumsuz dahi olsa onları tolere etmeyi seçmektedir.

A3. *“Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların toplam duygu düzenleme becerileri düzeyi, eğitim düzeyi daha düşük olan katılımcılara göre daha yüksektir.”* hipotezi doğrulanmıştır. Analiz sonucuna göre eğitim düzeyi ve duygu düzenleme becerileri ilişkisinde anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($p < .05$). Buna göre yüksek lisans ve doktora mezunu olan katılımcıların toplam duygu düzenleme becerilerinin lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ilköğretim ve üniversite mezunlarına göre ise anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Her ne kadar kapsamaları farklı olsa da bu bilgilerle örtüşen çalışmalar mevcuttur.

Karaçam, Orhan, Özdemir ve Sabuncu'nun (2022) hakemlerin duygu düzenleme becerileri üzerine yaptıkları çalışmada; duygu düzenleme becerileri ile mezuniyet durumları arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılaşmaya ulaşmıştır. Lisansüstü mezunlarının diğer hakemlere kıyasla daha yüksek puan elde ettiği görülmüştür. Bilişsel yeniden odaklanma ve bastırma düzeyleri ile eğitim durumları arasında lisansüstü mezunu olanların lehine sonuç elde edilmiştir. Özen Rıza'nın (2016), evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesine yönelik yaptığı çalışmada; eğitim düzeyi ve duygu düzenleme ilişkisine yönelik anlamlı farklılıklar elde etmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça olumlu duygu düzenleme stratejileri daha çok kullanıldığı görülmüştür. Bunun yanı sıra kendini suçlama, felaketleştirme ve başkalarını suçlama gibi olumsuz stratejiler ise daha az tercih edilmektedir. Bu çalışmaların yanı sıra Gündüz (2016) tarafından yapılan çalışmaya göre; eğitim seviyesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Araştırmaya göre eğitim seviyesi lise ve ön lisans olan katılımcılar, üniversite, yüksek lisans ve doktora düzeyinde olanlara göre daha çok duygu düzenleme güçlüğüne sahiptir. Bu da bizi eğitim seviyesi düştükçe duygu düzenleme becerilerini kullanma oranının düştüğü sonucuna götürmektedir.

Karacaoğlu ve Şahin'in (2016), Ankara'da bulunan 408 katılımcı ile bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yaptığı çalışmaya göre duygu düzenleme, bilgece farkındalık ve eğitim ilişkisinde anlamlı farklılık elde edilmiştir. Lise ve altı eğitim seviyesine sahip bireylerde lisans mezunu olanlara göre baskılamanın daha çok yapıldığı görülmektedir. Kendilik farkındalığına sahip olma noktasında ise lisansüstü mezunlarının lise ve altı seviyede eğitim düzeyine sahip olan bireylerden daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre eğitim düzeyi arttıkça farkındalığın arttığı, duyguları baskılamanın azaldığı sonucuna varılmaktadır.

Arı ve Şahin Seçer (2004) tarafından yapılan çalışmaya göre de anne ve baba eğitim düzeyinin çocuğun duyguları tanıma becerisi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre anne baba eğitim düzeyi arttıkça çocukların duyguları tanıma düzeyi de artmaktadır. Aynı şekilde Liman'ın (2020) 145 çocuk ve ebeveynlerinin katılımı ile cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyinin okul öncesi çocukların duyguları tanıma ve duygu düzenleme becerilerine etkisini incelediği çalışmaya göre; anne ve babaların eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların duyguları tanıma beceri düzeylerinin yükseldiği görülmektedir. Buna göre anne ve babaların eğitim seviyesi çocukların duygu düzenleme beceri düzeylerinde etkin rol oynamaktadır. Sözü geçen bu çalışmalarda eğitim seviyesinin duygu düzenleme becerilerine doğru orantılı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kendini geliştiren ve eğitim seviyesi yüksek ebeveynler çocukları için olumlu rol model olmaktadır. Bunu yapabilmeleri için anne babaların öncelikle kendi duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması gerekmektedir. Duygu düzenleme beceri düzeyi yüksek olmayan bir bireyin çevresine ve ailesine olumlu bir etki yaratması beklenemez.

A4. *“Memur olan katılımcıların toplam duygu düzenleme becerileri düzeyi, diğer meslek gruplarından katılımcılara göre daha yüksektir.”* hipotezi doğrulanmıştır. Analiz sonucuna göre meslek ve duygu düzenleme becerileri ilişkisinde anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<.05$). Buna göre memur olan katılımcıların toplam duygu düzenleme becerilerinin öğrenci, işçi, esnaf ve emekli olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüş, ev hanımı olan katılımcılarla ise anlamlı fark elde edilmemiştir.

Özen Rıza'nın (2016), evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesine yönelik yaptığı çalışmada; farklı meslek grupları arasında anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Bu çalışmaya göre ev hanımları diğer meslek gruplarındaki katılımcılara göre daha çok olumsuz düşünceye odaklanmaktadır. Bu durum ev hanımlarının daha az olumlu duygusal strateji kullandıklarını ve daha çok ruminasyon yaptıklarını düşündürmektedir. Bireyin meslek hayatına atılması ise daha fazla insan ile iletişim halinde olmasını ve gerek kendisinin gerekse diğerlerinin duyguları hakkında daha yüksek farkındalığa sahip olmasını gerektirir. Karacaoğlu ve Şahin'in (2016) çalışmasında ise daha farklı bir sonuç elde edilmiştir. Özel sektör ve kamu kurumunda çalışan bireylerin duygu düzenleme becerinin karşılaştırılması sonucu anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Buna göre iki iş grubundan katılımcı da benzer stratejileri, benzer düzeyde kullanmaktadır.

İş hayatına baktığımızda özellikle ast üst, memur müdür, işçi işveren ilişkisine tabi olan bireylerde öğrenci, ev hanımı veya kendi işini yapan bireylere göre duygular hakkında farkındalık, duyguların kontrolü ve duygusal olarak sağlamlık daha çok önem kazanmaktadır. Yıldız Türker'in (2018), yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada; meslek gruplarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda bu çalışma verileri araştırmamız için önem kazanmaktadır. Analizlerin sonucu, psikolojik sağlamlık düzeyinin en yüksek işçilerde daha sonra ise memurlarda olduğunu göstermektedir. Bu sonuç hipotezimizi doğrudan desteklememektedir. Ancak işçi grubundan sonra memur grubunun en yüksek sağlamlığa sahip olması önemli bir veridir. Örnekleminizde işçi katılımcı sayısının azlığı farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebi olabilir.

Yetişkinlikle birlikte bireyler, duyguları düzenlemenin bir gereklilik olduğunu tecrübe derler. Özellikle mesleğe başlayıp hayata atıldıktan sonra duygularını ne zaman, hangi koşullarda, nasıl ifade edebileceklerine dair kuralları bir nevi yaşayarak öğrenirler ve böylece duygu düzenleme becerilerini geliştirirler. Memur bireyler örneklemdaki birçok meslek grubuna göre daha çok kural altında çalışmakta, çeşitli yönetmeliklere tabi olmaktadır. Güvenlik alanında çalışan polis memurları, sağlık

alanında çalışan doktor ve hemşireler veya eğitim alanında çalışan öğretmen grupları düşünüldüğünde içinde bulundukları çalışma şartlarında stresin yoğun olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra öğrenci, emekli, ev hanımı ve esnafa göre üst birimlerine hesap verme, çalışma arkadaşları ile iyi geçinme noktasında daha çok sorumlulukları bulunmaktadır. Tüm bunlar duygu düzenlemeyi zorunlu hale getiren şartlardır. Aynı zamanda memurların iş hayatındaki hedeflerine ulaşması için de duygularını olumlu düzenlemeleri oldukça önemlidir. Özellikle hangi duyguların ne şiddette hissedileceği, nasıl ifade edileceği, çalışma arkadaşlarının duygularını nasıl anlayacağı ve olumsuz duygularını nasıl tolere edebileceği hedeflerine ulaşmada etkin rol oynamaktadır. Bu sebeple duygularını düzenlemeye daha çok ihtiyaç duymakta, deneyim ve eğitimleri ile birlikte duygu düzenleme becerilerini daha çok geliştirmektedirler. Aynı zamanda memur grubundaki katılımcıların duygu düzenleme becerileri düzeyinin daha yüksek olması eğitim düzeyi ile de ilişkilendirilebilir. Bir önceki hipotezimizde eğitim düzeyinin duygu düzenleme üzerinde etkisinin olduğu ifade edilmiştir. Memuriyet hayatına atılmadan önce bireyler belli bir eğitim düzeyinde olmalı ve birtakım sınavlara girmelidir. Dolayısıyla bu hipotezimiz bir önceki hipotezimiz ile de ilişkili olup, memur katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeylerinin yüksek olması aldıkları eğitim düzeyleri ile de bağlantılıdır yorumu yapılabilir.

5.2. Dindarlık Eğilimine Göre Örneklemin Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Bulguların Tartışılması

B1. *“Hz. Peygamber’in sünnetini uygulamayı tercih etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* hipotezi doğrulanmamıştır. İstatistiksel analizin sonuçlarına göre sünneti uygulamayı tercih etme tutumu ve toplam duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$). Literatür incelendiğinde ise sünneti uygulama ve duygu düzenleme becerileri ilişkisine yönelik bir çalışmaya rastlanmamış olsa da hipotezimizi destekleyebilecek çalışma sonuçları mevcuttur.

Hz. Peygamber’in sünneti, İslam dini ve Müslümanlar için çok önemli bir kaynaktır. Zira Allah’ın kelimından sonra ikinci kaynak olarak sünnet gelmektedir. Bu anlamda sünnet eskiden beri Müslümanlar tarafından doğru bir şekilde anlaşılıp uygulanmaya çalışılan (Agitoğlu, 2018: 345) ve bu hususta muhakkak Kur’an-ı Kerim

başta olmak üzere doğru kaynaklara başvurulması gereken (Apak, 2010: 60) bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sünnetin inanan insanı ve elbette onun içinde yaşadığı toplumu olumlu yönde değiştiren bir gücü bulunmaktadır. Gerek emirler gerekse nasihatler aracılığıyla insanın nasıl düşünüp davranacağı hususunda yol gösterilmektedir. Davranış ve düşünceler duygulardan bağımsız düşünilemeyen kavramlardır. Din ve sünnetin duygular üzerinde de etkisi bulunmaktadır. İslam dininin kader, imtihan ve tevekkül anlayışı ve dini öğretiler elimizden geleni yaptıktan sonra kabullenip teslim olmayı öğütlemektedir. Bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabullenme, olumsuz bir durumun gerçekliğini kabul ederek buna uyum sağlamayı ifade eder (Vishkin vd., 2019: 1053). Duyguları kabul ise, olumsuz olsalar dahi hislerle bireyin arasının iyi olması ve o hisleri kabul edebilmesiyle ilgili bir beceridir. Kabullenmek hem içinde bulunulan durumu kabullenmek hem de kişinin yaşadığı duygusal deneyimleri hakkında yargılayıcı olmaması anlamında kullanılmaktadır. Başına gelen olumsuz durumlar karşısında tevekkül edip kabullenmeyi seçen birey, o durum anında hissettiği ve olumsuz olarak nitelendirdiği üzüntü, korku, kaygı gibi duyguları da kabullenme yoluna gidecektir.

Birey için din ne derecede önemliyse, mensubu olduğu dinin peygamberi, tebliğ ettiği emir ve yasakları da o kadar önemlidir (Aydın, 2019: 242). Kartopu ve Dağcı'nın (2015), üniversite öğrencilerinin Hz. Peygamber'e yönelik algılarını metafor kavramı üzerinden araştırdığı çalışmaya göre, öğrenciler arasında kendisini dindar olarak nitelendirenlerin en çok örneklik metaforu üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Bu da göstermektedir ki inanan birey, peygamberi yaşantısında ona yol gösteren bir örnek model olarak değerlendirmektedir. Bu tutum sonucunda ise birey, peygamberin hayatını, olumsuz duygu ve durumlar karşısındaki tutumunu öğrenmekte, onu kendisine rol model olarak başına gelen olumsuz durumlar, içini kaplayan olumsuz duygular karşısında nasihat ve davranışlarına uygun hareket etmektedir.

Hz. Peygamber, ömrü hayatında pek çok imtihandan geçerek birçok insanın başına gelmeyen acıları tatmıştır. Anne babasını, eşini, evlatlarını kaybetmiş, içinde bulunduğu toplum tarafından dışlanarak yalnızlaştırılmış, yurdundan hicret etmeye zorlanmış, savaşı ve yokluğu tatmıştır. Bu yaşananlar ona üzüntü, acı, korku vb. pek çok olumsuz duyguyu yaşatmıştır. Ancak peygamberin hayatına bakıldığında herhangi bir isyan emaresi göstermediği, bazı duyguların varlığını kabul ederek dengeli bir

biçimde yaşadığı, bazılarının ise bir Müslümana yakışmayan duygular olduğunu ifade ederek bu konuda uyarılar yaptığı görülmektedir. Örneğin Hz. Peygamber, hastalık hali, sevilen kişinin vefatı gibi durumlarda insanın üzüntü hissedip bu sebeple gözyaşı dökmesinin insani bir özellik olduğunu (Buhârî, Cenâiz, 43) davranışı ile vurgulamıştır. Ağlamak, kişinin hissettiği duygunun ve yaşadığı olumsuz olayın kabulünü gösteren bir tepkidir (Kasapoğlu, 2015: 38). Aynı zamanda Hz. Peygamber, yaşanan acı olayın ardından o kimsenin Allah’a dua ederek, yaşadığı durumu daha iyi ve hayırlısı ile değiştirmesini dilemesini tavsiye eder (Müslim, Cenâiz, 3). Bu sünnet, yaşanan acı ve üzüntü sonrası duygunun düzenlemesi konusunda kişiye önemli bir yol göstermektedir. Bunların yanı sıra Hz. Peygamber’in, hayatına bakıldığı zaman olumlu veya olumsuz duygu durumları içinde iken nafile ibadetlere yöneldiği, içinde bulunduğu hale sükûnet aradığı görülmektedir. Özellikle sıkıntılı olduğu ve sevinçli haberler aldığı zamanlarda farz olan namazların dışında da namaz kıldığı bilinmektedir (Özafşar vd., 2020: 253). Aynı zamanda Müslümanlara stresin başlıca bileşenlerinden olan üzüntü, endişe ve korkuyla başa çıkmak için Yüce Allah’a sığınmak, O’nun korumasını istemek, Kur’an okumak gibi başa çıkma yolları da tavsiye etmiştir (Achour, Bensaid ve Nor, 2015: 673).

Sünneti tercih etme tutumu ile doğrudan ilişkili olmayıp, dindarlık ile ilişkili çalışmalara bakıldığı zaman dindarlık ve duygu düzenleme arasında pozitif ilişki tespit edilen birtakım çalışmalar olduğu görülmektedir. Vishkin vd., (2019) Türkiye, Amerika ve İsrail’de yaşayan Müslüman, Hristiyan ve Yahudi bireylerin katılımı ile dindarlık ve duygu düzenleme üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan bu çalışmada sonucunda kabullenme ile dindarlık arasında pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Bu sonuç dindarlık ile duyguları kabul noktasında önemli bir veri sunmaktadır. Abdel-Khalek’in (2006), 2210 Kuveytli Müslüman üniversite öğrencisinin katılımı ile mutluluk, sağlık ve dindarlık üzerine yaptığı çalışmaya göre dindar öğrenciler daha mutlu ve ruhsal olarak daha sağlıklıdır. Mutluluğun daha çok olumlu duygu, ruh sağlığın ise duygusal ve düşünsel denge hali ile ilişkili olduğu söylenebilir. Mutluluğu olumlu duyguların bileşeni olarak ele alırsak, dindar bireylerin duygularını daha iyi düzenleyen bireyler olduğu yorumu yapılabilir. Abdel-Khalek ve Naceur’un (2007), Cezayirli Müslüman öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirdiği, dindarlık ve olumlu-olumsuz duyguların ilişkisini ele alan çalışmaya göre ise dindarlık, anksiyete ve kötümserlikle negatif yönden ilişkilidir. Yani dindar bireyler

kaygı, endişe gibi duygularını daha iyi düzenlemektedir. Abdel-Khalek (2010b) tarafından ergenlerde dindarlık, mutluluk, sağlık ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucuna göre dindarlık, mutluluk, zihinsel ve fiziksel sağlık ile pozitif yönde ilişkiliyken, depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkilidir. Bu sonuç dindarlığın, kaygı, karamsarlık, mutsuzluk gibi depresyona sebep olan duyguların daha iyi düzenlenmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar göstermektedir ki dindarlık duyguların yönetimini pozitif yönde etkilemekte, olumsuz duyguların daha işlevsel düzenlenmesinde rol oynamaktadır. Farz ibadetlerin yanı sıra sünneti uygulamaya özen göstermenin dindar bireylerin özelliklerinden biri olarak değerlendirilmesi dolaylı olarak hipotezimizi desteklemektedir.

Duyguları kabul etmek gibi değişimleme becerisi de duygu düzenlemenin önemli unsurlarından birini oluşturmaktadır. İnsanın değişimleyemediği duyguları kabul etme yolunu seçmesi, değiştirebilecek gücü var ise değişimlemeyi tercih etmesi duygu düzenleme noktasında başarılı olmasını sağlar. Peygamberimiz de kimi olumsuz duyguyu kabul ederek yaşama noktasında bir beis olmadığını ifade etse de kıskançlık, tiksinti, öfke, korkaklık gibi bazı duygular konusunda ise Müslümanları uyarmıştır. Kişinin kötü davranış ve duygulardan Allah'a sığınması gerektiğini vurgulamıştır (Buhârî, Deavât, 40). Sünneti uygulayan kişinin bu duyguları kabullenmek yerine olumlu olanlarla değişimlemesi beklenmektedir. Tüm bunların yanı sıra her duygunun bir coşkun bir de sakin yanı bulunmaktadır. Hz. Peygamber, Müslümanlara bu iki halin dengesini kurmalarını tavsiye etmiş, duygularda ölçülü olmayı öğütlemiş; aşırı yoğunlukta yaşanan duyguların, insanı adeta kör ve sağır edeceği hususunda uyarıda bulunmuştur (Tirmizî, Birr, 60). Bu hadisi kendisine ilke edinen ve peygamberimizin sünnetine uyan Müslümanın, duygularında da aynı dengeyi korumak için değişimleme yapması ve duygularının yoğunluğunu kontrol etmesi beklenecektir. Hz. Peygamber, kulun kalbinde iman ve kıskançlığın bir arada olamayacağını belirterek kıskançlık duygusunun, imrenme duygusu ile değiştirilmesi vurgusunu yapmış; başka bir hadiste ise Müslümanların birbirine haset etmemeleri gerektiğini bilakis birbirlerine sırtlarını dönmeden desteklemeleri gerektiğini (Müslim, Birr, 23), hasetin önüne geçilmezse insanın iyiliklerini götüreceğini (Özafşar vd., 2020: 569) ifade etmiştir. Haset ve kıskançlık duyguları, sevgi duygusunun beslenmesi ile önlenebilecek olumsuz duygulardır. Bunların yanı sıra kişinin olumsuz duyguları kalbini sardığında, kendisinden daha zor durumda olanlara bakmasını öğütlemiştir

(Buhârî, Rikak, 30; Müslim, Zühd, 8). Hz. Peygamber'in bu öğüdüne uyan kimsenin, olumsuz duygularını azaltarak, şükür duygusunu artırması mümkün olabilir. Aynı durum öfke duygusunda da geçerlidir. Öfke eğer dengeli bir biçimde dışa vurulmaz ya da kontrolsüz bir hal alırsa birçok probleme yol açmaktadır (Yeğin, 2010: 247). Bu konuda da Hz. Peygamber, öfkeyi insanın içinde olan bir kor parçasına benzetmiş, o duygunun yoğunluk ve süresini azaltmak için ise sessiz kalmayı, abdest almayı, o ortamı terk etmeyi, dua ve zikir ile meşgul olmayı öğütlemiştir (Yeğin, 2010: 252-254). Bu gibi örneklerden yola çıkarak sünneti hayatında uygulayan kimsenin olumsuz duygularını peygamberin tavsiye ve görüşleri ile olumlu olanlarla değiştirmesi veya olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltması beklenen bir davranıştır. Dolayısıyla sünneti hayatında uygulamaya çalışan dindar bireyin bu tutumunun duygu düzenleme becerilerini de pozitif yönde etkilemesi beklenmektedir.

Değişimleme, istenmeyen duygunun yoğunluğunu, süresini değiştirerek duygu üzerinde kontrol sağlamakla ilgili olup (Berking ve Whitley, 2018: 59), öz yeterliliği de artıran bir beceridir (Vatan ve Kahya, 2018: 193). Dolayısıyla öz-yeterlilik ile değişimleme pozitif yönde ilişkilidir. Kartopu'nun (2015), öz-yeterlilik ve dindarlık üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre dindarlık ve öz-yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiş, dindar bireyler diğer katılımcılardan daha yüksek puan almışlardır. Böylece dindarlık eğiliminin öz yeterliliği olumlu yönde desteklediği ve böylece değişimleme becerisini de destekleyebileceği yorumunda bulunulabilir. Bir başka çalışmada ise Vishkin vd., (2019) dindarlığın, daha fazla duygu kontrolüne inancı desteklediğini savunmuşlardır. Bunun yanı sıra duyguları değiştirmede daha fazla öz yeterliliğe sahip olmakla dindarlık arasında olumlu yönde ilişkili olduğunu öngörmüşlerdir. Gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, dindarlığın hem duygu düzenlemede öz yeterlilik hem de duyguların kontrol edilebilmesine dair inançla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Duygu düzenleme aynı zamanda bilinçli farkındalık gerektiren bir süreçtir. Çünkü birey sahip olduğu duyguların bilinçli olarak farkına varmadığı sürece onları yargılamadan kabul edemez veya uygun şekilde değişimleyemez. Bu sebeple bilinçli farkındalık ve dindarlık ilişkisi bize bireylerin duygu düzenleme beceri düzeyleri konusunda ipuçları vermektedir. Aydın'ın (2019) bilinçli farkındalık ve dindarlık üzerine yaptığı çalışmada dindarlık düzeylerinin artmasıyla bilinçli farkındalık

düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu veri hipotezimizi dolaylı olarak desteklemektedir.

B2. *“Maddi olarak sadaka verme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* hipotezi doğrulanmıştır ($p<.05$). Korelasyon analizi sonucuna göre maddi olarak sadaka verme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında B2a. *“Maddi olarak sadaka verme tutumu ve duyguları anlama beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* ve B2b. *“Maddi olarak sadaka verme tutumu ve duygulara dikkat etme/farkındalık beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* alt hipotezleri doğrulanmıştır.

İbadetler dindarlığın önemli bir boyutunu oluşturmakta olup duygusal karaktere sahip ritüellerdir. Her bir ibadetin insanda meydana getirdiği duygular bulunur. Dindar birey, ibadetlerin kendisini Allah’a yaklaştıracığı bilinciyle hareket eder. Bu bilinç ona ibadetler esnasında veya sonrasında hissettiği duyguları anlama noktasında yardımcı olur.

İnsan fitraten başka bireylere muhtaç olarak yaratılmıştır. Bu muhtaçlık kimi zaman manevi kimi zaman maddi desteği gerektirir. İnsan doğası itibarıyla yardımlaşma duygusunu barındırmakta, dinin çeşitli emirleri de bu konu da onu desteklemektedir. Örneğin Allah gücü yetenlerin zekât vermesini farz kılmışken, gücü yetmeyenlerin ise ellerindeki imkanlar doğrultusunda sadaka vermelerini emrederek yardımlaşma ve dayanışmadan geri kalmamalarını istemiştir. Birey sadaka vermeden önce ve sonra pek çok duygusal deneyim yaşar. Empati, sempati, hüzn, merhamet, şefkat, acıma, fedakârlık duygularının yanı sıra mutluluk, sevgi, huzur gibi duygularda sadaka ibadeti ile hissedilir. Maddi olarak sadaka verme durumunda öne çıkan duyguların yardımlaşma ve fedakârlık olduğunu söyleyebiliriz. Bu duygular ise ihtiyaç sahibi kimselerin halini anlama esasına dayanmaktadır (Emsal ve Şentürk, 2021: 35). İhtiyaç sahibinin halini anlamak için ise hem duyguları anlamak hem de duygular hakkında dikkat/farkındalık sahibi olmak gerekir. Bu noktada sıklıkla sadaka verme tutumu gösteren kişinin hem kendisinin hem de diğerlerinin hal ve duygularını fark etme, anlama noktasında başarılı olması beklenir. Sadaka veren kişi hissettiği duyguların kaynağını daha iyi anlamaktadır.

Sadaka veren kişi karşısındaki insanın içinde bulunduğu zor durum sebebi ile ne hissettiğini ve bu durumun kendisine ne hissettirdiğinin farkındadır. Bu sebeple duygulara dikkat/farkındalık ve duyguları anlama becerilerini empati ile ilişkilendirilebilir. Bu ilişki empati duygusu gelişmiş bireyin, duygularını fark edip anlama becerilerinin de gelişmiş olduğunu söylemektedir.

Empati sadaka, oruç vb. ibadetlerde öne çıkan duygusal kaynaktır. Hasankahyaoğlu (2008), empati dindarlık ilişkisini incelediği çalışmada, dindarlık ile empatinin bilgi ve duygu boyutu arasında anlamlı pozitif ilişki tespit etmiştir. Şahin'in (2008), Konya şehrinde gerçekleştirdiği ve ergenlerde dindarlık ile empati ilişkisini incelediği araştırmada da benzer sonuç elde edilmiş; ergenlerde dindarlık düzeyi yükseldikçe empatik eğilimin de yükseldiği görülmüştür. Özcan (2016), diğer bireylere ilgili ve sevgi dolu olmayı ifade eden (Özcan, 2016: 2775) empatik ilgi kavramı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada empatik ilgi ile dindarlık arasında pozitif ilişki tespit edilmiş, dindar bireylerin daha çok empatik ilgi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Uysal (2016), gençler üzerinde dindarlık, empati ve anne-baba tutumları ilişkisini inceleyen bir çalışma yapmış ve çalışma sonucuna göre; empatik eğilimin “duygusal-tepkisel empati” boyutu ile genel dindarlık eğilimi arasında pozitif ilişkiye ulaşmıştır. Korkmaz (2018), dindarlık ile ego sağlamlığı ve empati arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında dindarlık ve empatik ilgi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar empati ile dindarlık arasında ilişkiyi ortaya çıkarmaktadır. Dindar olarak ifade edilen bir bireyin pek çok dini vebibeyi yerine getirmesinin yanı sıra imkanları doğrultusunda sıklıkla sadaka verme tutumu göstermesi beklenmektedir. Böylece bu çalışmaların hipotezimizi dolaylı yoldan desteklediğini söylemek mümkündür. Duygulara dikkat ve duyguları anlama becerilerinin empati ile ilişkisi söz konusu olduğu için çalışma sonuçları hipotezimizi dolaylı şekilde desteklemektedir.

Sıklıkla sadaka veren bireyin, empati yapma becerisinin yanı sıra hissettikleri konusunda bilinçli farkındalık sahibi olması beklenir. Bilinçli farkındalık, duyguları fark etme ve anlama becerisi için gereklidir. Olumlu ve olumsuz duygularını anlayıp bilinçli olarak fark eden birey, onları düzenlemek üzere süreci de başlatmış olur. Aydın (2019), dindarlık ve bilinçli farkındalık ilişkisini incelediği çalışma sonucunda dindarlık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bilinçli

farkındalık konusunda hipotezimizi desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin Balıkcı (2023) tarafından çalışılan bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık konulu tezde, bilinçli farkındalık ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Sonuç olarak bireyin pek çok eyleminin arka planında duygusal süreçler olduğu gibi dini yaşayışında da duygular etkili olmaktadır (Koçak ve Kayıklık, 2019: 693). İbadetler duyguları düzenlemek, olumlu duyguları arttırıp olumsuz duyguların etkisini azaltmak noktasında bireye katkı sunmakta, duygu düzenleme becerilerini harekete geçirmektedir. Sadaka ibadeti de bunlardan biridir. Birey sadaka verdikten sonra çeşitli duygusal deneyimler yaşamakta, bu deneyimler aracılığıyla duygularını daha iyi fark edip, duygusal tepkilerini anlamlandırmaktadır.

B3. *“Her işe besmele ile başlamaya dikkat etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* hipotezi doğrulanmıştır ($p<.05$). Korelasyon analizi sonucuna göre her işe besmele ile başlama tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında B3a. *“Her işe besmele ile başlamaya dikkat etme tutumu ve duygular hakkında netlik beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* ve B3b. *“Her işe besmele ile başlamaya dikkat etme tutumu ve değişimleme beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* alt hipotezleri doğrulanmıştır.

İslam dininde her işe Allah’ın adını anarak yani besmele çekerek başlamak oldukça önemlidir. Besmele, günlük hayatın her anında, her bir iş öncesinde Allah’ı hatırlamaktır. Allah’ın adıyla başlanan işin aynı zamanda onun yardımı ile devam etmesini ve rızasına uygun olmasını arzulamaktır. Allah’ı her işinde anan birey, her yerde her zaman O’nun tarafından izlendiğinin de bilincindedir. Bu inanca sahip olmak bireye, duygu, düşünce ve hareketlerini kontrol edip düzenleme isteği verir. Allah’ın ismini üstün tutarak, ağzından çıkan sözlere, amellerine, duygu ve düşüncelerine çekidüzen verir. Onun yasakladığı ya da hoş görmediği duygulardan uzaklaşmaya çalışır. Hissettiği duygulara daha çok dikkat kesilen birey, hangi duyguları niçin hissettiği ve bu duygunun olumlu ya da olumsuz olup olmadığı noktasında Allah’ın rızasını önceler. Olumsuz duygularını değiştirmek, şiddetini azaltmak ya da tamamen uzaklaşmak için Allah’tan güç alır. Daulay vd., (2022) pandemi döneminde Endonezya’da 1233 Müslüman üniversite öğrencisi ile yaptıkları, stres, iyi oluş ve

dindarlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmaya göre dindarlığın stres ile negatif yönde ilişkili olduğu, yani dindarlığın artması ile stresin azaldığı görülmüştür. Bu sonuç ise dindarlığın duygu düzenleme ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Stres, kaygı ve korku gibi duyguların düzenlenemeyip çok yoğun yaşanmasından kaynaklı bir durumdur. Her işinde Allah'ı zikreden birey ise bu stres duygusunu Allah'ı ve göndereceği yardımı hatırında bulundurarak daha iyi yönetebilir.

İnançlar, duyguların birer parçasıdır (Frijda ve Mesquita, 2000: 52) ve bilişsel, duygusal, davranışsal pek çok alanda önemli bir etkiye sahiptir (Oleś ve Woźny, 2015: 38). Evreni ve içinde bulunan her şeyi yaratan ve yaşatan Allah'a, Allah'ın her zaman kendisiyle birlikte olduğuna ve kendisini desteklediğine inanmak, insan için oldukça önemlidir (Gedük, 2015: 59). Allah'ın kendisine yardım edeceğine güvenip inanan insan, her işinde onun adını anar. Allah'ı zikretmek, gerek olumsuz duyguları düzenlemek gerekse olumsuz düşüncelerden kurtulmak için motivasyon sağlar. Dindar birey, yemek yerken, uyumadan önce veya uyandıktan sonra, bir yere gider veya dönerken, eve girerken veya çıkarken vb. her işine besmele ile başlar. Besmelenin işlerini kolaylaştıracağına ve bereketlendireceğine inanır. Her işinde besmele çekerek kendisine Allah'ı hatırlatmakta, olumsuz duygu ve düşüncelerine dikkat etmekte, onları değiştirebilmek ya da değiştirme gücünü kendinde bulabilmek için Allah'a sığınmaktadır. Bunların yanı sıra sıkıntılı durumlar, huzursuz ruh hali, olumsuz ve kendisine zarar veren duygular içinde iken besmele çekerek kendisine Allah'ın yardımını hatırlatmaktadır.

Besmele, Allah'ı zikretmektir. Besmelenin yanı sıra inanan bireyler çeşitli tesbih, dua, güzel isim ve sıfatlar ile de Allah'ı zikretmeye çalışır. Guldaz (2019), İngiltere'de yaşayan 214 Müslüman yetişkinin katılımı ile dua türlerinin ruhsal ve psikofizyolojik sağlık ile ilişkisini incelediği bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucuna göre Allah'ı zikretme tutumunun kendini kabul etme ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Allah'ı anmak için çeşitli cemaat ve tarikatların toplu zikirlerine katılan insanlar da bulunmaktadır. Balıkçı'nın (2023) üniversite öğrencileri ile yaptığı bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık ilişkisini konu alan çalışmasında, bilgeliğin alt boyutu olan duygu düzenleme ile tarikat ders ve zikirlerine katılma durumu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Analiz sonucuna

göre zikirlere katılanlar, katılmayanlara göre daha yüksek duygu düzenleme puanına sahiptir. Allah'ı her durumda zikretmek ve her işinde besmele çekerek anmak, kişinin manevi yaşantısının bir yansımasıdır. Her işinde Allah'ı hatırına getiren birey, kendini duygusal anlamda daha güçlü hissederek, kaygı, korku, umutsuzluk gibi duygularını daha iyi düzenleyecektir. Hodges (2002), yetişkinlik dönemindeki duygusal refahı incelediği çalışmasında, din ve maneviyatın bireylerin duygusal esenliklerine olumlu katkıları olduğunu ifade etmiştir. Din ve maneviyatın, çağımızın en yaygın duygudurum bozukluklarından biri sayılan depresyon oranlarını azalttığı çalışmada ifade edilmektedir. Depresyon, özellikle kaygı duygusunun işlevsel şekilde düzenlenemeyip yoğun şekilde yaşandığı bir durum olarak görülmektedir. Bu durum, din ve maneviyatın duygu düzenleme ile pozitif yönde ilişkisine dikkat çekmektedir.

B4. *“Her gün dünya ve ahiret hayatı için dua etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* hipotezi doğrulanmıştır ($p<.05$). Korelasyon analizi sonucuna göre her gün dünya ve ahiret hayatı için dua etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre B4a. *“Her gün dünya ve ahiret hayatı için dua etme tutumu ve duygular hakkında netlik beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır”* ve B4b. *“Her gün dünya ve ahiret hayatı için dua etme tutumu ve değişimleme beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* alt hipotezlerinin doğrulandığı görülmektedir.

Din, sadece hangi duygunun ne kadar hissedileceğini belirtmez. Duyguların düzenlenmesine yardımcı olan davranış ve uygulamaları da belirtir. Dua, zikir ve meditasyon gibi çeşitli dini ritüeller, belirli duyguların aktif olarak düzenlenebileceği yöntemlerdir (Kim-Pieto ve Diener, 2009: 448). Dua; “seslenmek, yardım çağırarak, Allah’a yalvarmak” demek olup; söz, duygu ve davranış bütünlüğü içerisinde, ihlasla gerçekleştirilmesi gereken bir ibadettir (Yıldız, 2006a: 17). Dua, Allah’a sığınmanın, ona güvenmenin, ondan yardım dilemenin en önemli şeklidir. İnanan kimse, dua vesilesi ile istek ve ihtiyaçlarını yaratıcıya iletmekle kalmaz, çaresizlik ve güçsüzlük hissi ile baş edemediği zaman da ilk olarak duaya sığınır (Kayıklık, 2001: 138). Birey, içinde bulunduğu her türlü sıkıntının yanı sıra sahip olduğu nimetlere her türlü şükür de dua ile ifade eder. Allah'ın yardımının geleceğine inanan birey, dua ederek yalnızca zihnen değil, duygusal olarak da rahatlar (İder, 2022: 42) ve duygularını düzenleme

konusunda duanın gücünden faydalanır, Allah'a güvenir. Allah'a güvenip yönelmek, özellikle sıkıntılı durumlar ve olumsuz duygular insanı sardığında güçlü bir stres yönetimi aracına dönüşebilir (Achour, Bensaid ve Nor, 2015: 676-677). Birey böylece yaşadığı duygusal karmaşadan, olumsuz duygu ve düşüncelerden dua ile çıkış yolu arar ve bu durum onun hissettiği duyguların bilincinde olduğunu gösterir. Bu hisler eğer zor ve sıkıntılı durumlar söz konusuysa acizlik, üzüntü, endişe, korku olabilirken; nimetler ve başına gelen her türlü güzel şey söz konusu ise şükran, sevgi, minnet olarak görülebilir. Birey bu duyguları düzenlerken, kendisine yardım edecek yüce güce yönelir. Bu yöneliş yalnızca dünya işleri için değil, ahiret hayatındaki beklentiler için de söz konusudur. Ahirete iman edip, ahireti için dua eden kimse, hissettiği duyguların geçiciliğinin de farkına varmakta ve daha yüce bir amaç için kendisini motive etmektedir. Dünyası için dua eden kimse, içinde bulunduğu duygu, düşünce ve durumun değişeceğine dair inanca sahiptir ve bunun için manevi olarak harekete geçmiştir. Ahireti için dua eden kimse ise bu halin geçici olduğunun farkında olarak kalıcı olana yönelmekte, olumsuz hal ve duygudan arınmak için çabalamaktadır. Ahireti her gün hatırında bulundurarak dua etmek, kişiye dünyada yapılanların karşılığının görüleceğini hatırlatmakta, olumsuz duygularını ve onların yol açabileceği olumsuz davranışları kontrol etmek için motivasyon sağlamaktadır. Dua, sıkıntı ve şükran durumlarının yanı sıra pişmanlık durumlarında da en çok yönelinen ibadettir. Kişi, Allah'ın hoşnut olmadığını bilerek ya da bilmeyerek birtakım yanlış davranışlar sergileyebilir. Allah'ın yasakladığı davranışları gerçekleştirmenin temelinde ise çoğunlukla kibir, haset, öfke gibi kişinin sahip olduğu olumsuz duygular yatmaktadır. Bu durumdan pişmanlık duyan birey, olumsuz duygulardan arınmayı ve affedilmeyi arzular. Bu sebeple Allah'a dua ile tevbe edip, yakarır.

Yaparel (1987b) tarafından ilk yetişkinlik döneminde bulunan erkek katılımcılar ile yapılan çalışmaya göre dua etme tutumu ile kaygı arasında negatif yönde ilişki görülmüştür. Yani dua davranışında artış oldukça kaygı düzeyi düşmüştür. Sharp (2010), duanın duyguları yönetmeye nasıl yardımcı olduğunu anlamaya dair yaptığı araştırmada 62 kişi ile röportaj yapmıştır. Bireysel görüşmelerin analizi sonucunda ise olumsuz duyguların kontrolü ile dua arasında anlamlı bir ilişki olduğu, özellikle duanın korku duygusunu yönetme konusunda olumlu etkisinin olduğu, insanların Tanrı'dan duygularını düzenleme noktasında adeta sessiz, hayali bir destek aldığı görülmüştür. Yapıcı ve Bilican (2014) tarafından Türkiye'de eğitim gören 634

üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonucuna göre, dua etme sıklığı ve umutsuz olma düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmüş, bazen dua etme tutumu gösteren katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin sık sık dua etme tutumu gösteren katılımcılardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre dua etme sıklığının umutsuz olma gibi olumsuz duyguları düzenleme noktasında pozitif etkisinin olduğu yorumu yapılabilir. Sokol (2017) tarafından 30 Hristiyan katılımcı ile gerçekleştirilen, dua ve duygu düzenleme ilişkisinin incelendiği tez çalışmasına göre dua sonrası katılımcıların streslerinin azaldığı ortaya çıkarken, samimi bir şekilde dua etme tutumunun duygu düzenleme becerilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden yorumlama ile pozitif ilişkisinin olduğu görülmüştür. McCulloch ve Parks-Stamm (2018) tarafından duanın duyguları kabul ve psikolojik bakış açısına etkisini incelediği, 112 öğrencinin katılımı ile yapılan deneysel çalışmaya göre duanın, duyguları daha çok kabule aracılık ettiği görülmüştür. Aynı zamanda araştırma sonucuna göre dua sonrası katılımcılar sorunlarına karşı daha geniş bir bakış açısına sahip olduklarını bildirmişlerdir. Parks-Stamm, Pollack ve Hill (2020) tarafından yapılan, duanın bilişsel ve duygusal tepkiler üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmaya göre, kendisine ve çevresindekilere dua eden katılımcıların duygularını kabul düzeyinin daha yüksek olduğu ve dua etme tutumunun, kararlılık, huzur ve mutluluk duyguları üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, duanın duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilemesine önemli birer örnektir.

Ruh sağlığı, kişinin duygu durumundaki sağlık ile doğrudan ilişkilidir. Ruh sağlığı iyi olan birey, duygularının kendisinin ayrılmaz bir parçası olduğunu bilen, duyguları hakkında netliğe sahip olan, kendisine iyi gelen ve gelmeyen duyguların farkında olarak bireydir. Dua ise bireyin duygu dünyasına ve ruh sağlığına fayda sağlayan bir ibadettir. Hayta (2000), ibadet ve ruh sağlığı ilişkisi üzerine, 408 üniversite öğrencisinin katılımı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcılara dua ve tevbenin yanı sıra birtakım ibadetlere dair ifadeler yöneltilmiştir. Ruh sağlığı kapsamında ise kendini ifade, kendini kabullenme, kaygı, sorumluluk boyutlarına yönelik ifadeler yöneltilmiştir. Dua ve tevbe ile ruh sağlığının farklı boyutları arasındaki yüksek ilişki tespit edilmiştir. Özellikle dua ve tevbe ibadetinin kendini kabullenme boyutu ile arasında ilişkinin çok yüksek olduğu gözlenmiştir. Bireyin

kendini kabullenmesi, olumsuz duyguların yoğunluğunda boğulmadan, kişiliğinin parçası olan duygularını bilmesidir (Hayta, 2000: 494).

“Kullarım sana beni sorduklarında bilsinler ki şüphesiz ben yakınım, bana dua ettiğinde dua edenin dileğine karşılık veririm. Şu hâlde benim davetime gelsinler ve bana iman etsinler ki doğru yolu bulabilsinler.” (el-Bakara, 2/186) mealindeki ayet ile dindar birey, dua ile sıkıntılarından ferahlayacağına, içinde bulunduğu kederli ve kaygılı ruh halinin geçeceğine inanır ve böylece sahip olduğu yetersizlik duygusundan da kurtulabilir (Aydın, 2009: 92). Dindar birey dua ederek duygularını yönetir, olumsuz duygularını değiştirmeye ve olumlu duygular edinmeye çalışır. Bu durum onun ruh sağlığının yanı sıra psikolojik iyilik haline de yansır. Kaya ve Küçük (2017) ibadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, dua etme sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farka ulaşmışlardır. Katılımcıların dua etme sıklığı; her zaman dua ederim, bazen dua ederim, sadece sıkıntıya düşünce dua ederim ve hiç dua etmem ifadeleri ile ölçülmüştür. Analizler sonucu en yüksek psikolojik iyi olma puan ortalaması, her zaman Allah'a dua eden öğrencilerde görülmüştür. Sıkıntıya düşünce ve bazen dua edenler birbirine yakın puan alırken, hiç dua etmeyenler ise en düşük puanı almışlardır. Bu çalışma sonucuna göre dua etme sıklığı arttıkça, bireylerin psikolojik ve duygusal anlamda kendilerini daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Maltby, Lewis ve Day (1999) tarafından dua etme sıklığı ile dini yönelim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği, 474 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışma sonucu da dua sıklığının dindarlık ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkide baskın faktör olduğu göstermiştir. Guldaz (2019), İngiltere’de yaşayan 214 Müslüman yetişkinin katılımı ile dua türlerinin ruhsal ve psikofizyolojik sağlık ile ilişkisini incelediği bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucuna göre dua etme tutumu ile kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma ve yaşam amacı arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Başkaları ile olumlu ilişkiler kurma ve kişisel gelişimin sağlanması duyguların kontrolü ve düzenlenmesi ile yakından ilişkili durumlardır. Bu sebeple çalışma sonucunun dolaylı olarak hipotezimizi desteklediği yorumu yapılabilir. Fredrickson vd., (2008) tarafından meditasyon ile olumlu duygular arasındaki ilişkinin incelendiği deneysel çalışmaya göre ise meditasyon sonrası katılımcıların olumlu duygu deneyimlerinde artışların olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dua, olumsuz hisleri değişimlemeye yarayan kutsal bir yönelimdir. Dua ile birey içindeki öfke, endişe duygularını azaltır, stres duygusu ile daha kolay başa çıkar. Temiz'in (2019), dua ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya göre dua ile stresle başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu görölmüştür. Duanın tefekkür ve rahatlama boyutları ile başa çıkmanın kendine güven ve iyimser yaklaşım boyutları arasında da pozitif ilişki elde edilmiştir. Bu sonuç göstermektedir ki dua etmenin kişiyi rahatlatan, kendine güvende hissetmesini sağlayan ve olaylara daha iyimser yaklaşmasını sağlayan bir yönü bulunmaktadır. İçsel rahatlık ve iyimser bakış açısı ise olumsuz duyguları işlevsel olarak değiştiren bireylerde görölebilecek özelliklerdir. Gashi'nin (2016) farklı faköltelerde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı, dua ve hayat memnuniyeti ilişkisini ele aldığı çalışmasına göre dua ile hayat memnuniyeti arasında pozitif ilişki olduğu görölmüştür. Duanın olumlu durumları artırdığı, olumsuzları ise azalttığı yönünde bir sonuç elde edilmiştir (Gashi, 2016: 26). Olumlu durumlar olumlu duygularla, olumsuz durumlar ise olumsuz duygular ile ilişkilendirildiğinde duanın, olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltarak olumlu olanlar ile değişimlediği yorumu yapılabilir. Jasarevic (2014), Bosnalı gençlerin katılımı ile bir çalışma yaparak din ve mutluluk ilişkisini incelemiştir. Çalışmasında mülakat yöntemini kullanmıştır. Çalışma sonucunda dua etme sıklığı yüksek olan katılımcıların dua sayesinde yalnızlık hissinden uzaklaştıkları ve kendilerini daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sık dua eden katılımcılar, huzur hissi ile dolduklarını ve sıkıntılarının azaldığını da ifade etmişlerdir. Bu da göstermektedir ki, dua ile insan olumsuz duygulardan uzaklaşmakta, benliğini daha olumlu duygular ile doldurmaktadır. Aynı zamanda katılımcıların cevaplarından hissettikleri duygular hakkında net oldukları görölmektedir. Bu çalışma bulguları da duanın olumsuz duyguları düzenleme etkisine örnektir. Dindar birey, yaşadığı olumsuz durumlar veya gerçekteştirmek istediği hedefler doğrultusunda elinden geleni yapar ve Allah'a tevekköl eder. Tevekkölünü ise en açık şekilde dua ibadeti ile göstermekte, Allah'a teslim olduğunu söz ve kalp ile ifade etmektedir. Teslimiyet, bireyde yoğun yaşandığı zaman olumsuz olarak değerlendirilen kaygı duygusunu azaltarak, yerini huzur ve umut gibi olumlu duygulara bırakır (Horozcu, 2010: 213). Birey, sahip olduğu endişe ve güvensizlik duygusunu inançları ve ibadetleri ile telafi edebileceğine inanır (Kartopu, 2013b: 57). Arıcı'nın (2005), ergen bireylerde başa çıkma ve dua ilişkisini incelendiği çalışmasında; dua etme tutumu arttıkça ümitsizliğin, stres ve kaygının

azaldığı, güven duygusunun ise arttığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre dua kaygı, stres ve ümitsizlik duygularının düzenlenmesinde önemli bir yöntemdir. Bremner, Koole ve Bushman'ın (2011) dua ve öfke ilişkisini konu alan, Amerikalı öğrencilerle yaptığı deneysel çalışma sonucuna göre ise dua, öfkeyi ve saldırgan davranışı azaltmaktadır. Dua, Allah'a yakarış, sabır, Allah'a güven gibi İslami başa çıkma tarzları, yaşam stresini, depresyonu ve kaygıyı potansiyel olarak azaltabilir (Achour, Bensaid ve Nor, 2015: 672). Dolayısıyla dua etme tutumuna göre duygu düzenleme becerilerini kullanma ve başarılı olma durumunun arttığı söylenebilir.

Ancak aksi yönde sonuç elde edilen çalışmalar da bulunmaktadır. Bilican, Yapıcı ve Kutlu (2016) tarafından Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde depresif semptomlar ve umutsuzluk üzerine yapılan çalışmada, maneviyat ile olumsuz duygulanım arasında negatif yönde bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Yani maneviyat, öğrencilerde depresyon ve umutsuzluk gibi olumsuz durumları azaltmamıştır. Bu sonuca göre duygu düzenleme becerileri ile dindarlık eğilimi arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Yapıcı ve Kayıklık'ın (2005), çeşitli fakültelerde öğrenim gören 252 öğrenci ile yaptığı dindarlık, öz saygı ve kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucu da hipotezimizi desteklemeyen çalışmaya örnektir. Araştırma sonucuna göre, dua etme tutumu ile öz saygı ve kaygı arasında anlamlı ilişki elde edilmemiştir.

İnsan, yaşamı boyunca pek çok sıkıntıya göğüs gerer. Kimi zaman sevdiği kimseleri kaybeder, kimi zaman işlerinde başarısız olur, kimi zaman ise çaresizlik içinde yapayalnız hisseder. Yaşadığı zor deneyimler bireyi karmaşık duygulara sürükler. Dua ibadeti sayesinde ise kişi bir çıkış yolu bulur. İçindeki huzursuzluktan kurtulur, kendini daha güvende hisseder, umut duygusu yeşerir. Kaygı, stres, belirsizlik ve yalnızlık duygularını daha işlevsel olarak düzenler. Dua ile duygularını en iyi şekilde yönetmek için yaratıcının desteğini alır.

B5. *“Nafile ibadetlere önem verme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* hipotezi doğrulanmıştır ($p<.05$). Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre nafile ibadetlere önem verme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında B5a. *“Nafile namaz kılmaya önem verme tutumu ve dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”*, B5b. *“Nafile namaz kılmaya önem verme tutumu ve*

değişimleme beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”, B5c. *“Nafile oruç tutmaya önem verme tutumu ve dayanıklılık, duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”*, B5d. *“Nafile oruç tutmaya önem verme tutumu ve değişimleme beceri düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* alt hipotezlerinin doğrulandığı görülmektedir.

Yaşamı boyunca sıkıntı yaşamayan, büyük ya da küçük fark etmeksizin acı, korku, endişe duygularını tatmayan bir insanın varlığı olası değildir (Bahadır, 2018: 62). İçinde bulunduğu zorlu hayat şartları karşısında ise birey, kendisine bir çıkış yolu arar. Bu şartlar, her zaman fiziksel zorluk ve yokluk ile ilgili değildir. Çoğu zaman bu durum bireyin duygu dünyasında yaşadığı iniş çıkışlarla ilgilidir. Birey, duygusal olarak kendini toparlamaya ve duygularını olumlu şekilde düzenleyerek psikolojik olarak toparlanmaya çalışır. Yaşadığı sıkıntılı halleri hafifletecek bir yol arayan birey, belki de en çok çevresindeki insanlardan destek görmek ister. Dindar birey ise insanlardan görmek istediği desteğin yanı sıra en çok mensubu olduğu dine sığınıp, yönelmektedir. Zira bu bireyler, Allah’ın, zaman ve mekân koşulu aranmaksızın her zaman Müslümanın yanında olduğu inancına sahiptir. Din ise çeşitli emir ve tavsiyeleri ile inanan insana istikamet sunar. İbadetler bu konuda en dikkat çeken pratiklerdir. İslam dininde kişinin belirlenmiş zaman ve mekanlarda yapacağı ibadetler olduğu gibi, istediği zaman ve istediği durumda yerine getirebileceği ibadetler de bulunur. Bu ibadetler nafile ibadetler olup Allah’ın hoşuna giden ve peygamberin kendisinin uygulayıp tavsiye ettiği ibadetlerdir. Bunların başlıcaları nafile namaz ve oruçtur.

Tokur ve Doğan’ın (2023) çalışmasına göre gençler genel itibariyle İslam’ı, kendilerini rahatlatma aracı, menfi durumlar karşısında güvenli bir liman olarak algılamaktadır (Tokur ve Doğan, 2023: 719). Dinin bu yönü ibadetlerden ayrı değerlendirilmemelidir. Çünkü İslam dinine göre namazın kişiyi olumsuz hal, hareket, duygu ve düşüncelerden alıkoyması beklenmektedir. Namaz kılarken Allah’ın huzurunda olduğunun bilincinde hareket eden kişi, bu hassasiyetini sadece namaz esnasında değil, yaşamının her anında göstermesi beklenir. Allah, ibadetler vesilesi ile inanan bireyi duygusal olarak eğitmeyi, olgunluğa erdirmeyi amaçlamaktadır (Peker, 2018: 57). Hayta’nın (2000) ibadet ve ruh sağlığı (psiko-sosyal uyum) ilişkisi üzerine

yaptığı çalışma sonucuna göre; namaz ibadeti ile kendini ifade etme, kendini kabullenme, kaygıdan uzaklık, etkinlik, sosyallik ve sorumluluk arasında pozitif yönde ilişkiye ulaşılmıştır. Özellikle kendini ifade etme, kendini kabullenme, kaygıdan uzaklaşma boyutlarının namaz ile ilişkisi çalışmamız için önem arz etmektedir. Çünkü kendini kabullenme ve ifade etme, duyguları kabullenme ve ifade etme ile doğrudan ilişkilidir. Bu da duygu düzenlemenin başlıca konularındandır. Bunun yanı sıra aşırı kaygı durumu ise psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet verecek bir hal olup, bu duygunun işlevsel bir şekilde değişimlenmesi gerekmektedir. Çalışma, namazın kaygıdan uzaklaşma konusunda pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda namaz ibadetine yönelen bireylerin diğer katılımcılara göre psiko-sosyal uyumlarının ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Balıkçı'nın (2023) üniversite öğrencileri ile yaptığı bilgelik, bilinçli farkındalık ve dindarlık ilişkisini konu alan çalışmasında bilgeliğin alt boyutu olan duygu düzenlemenin, namazlarını genellikle düzenli kıldıklarını ifade eden bireylerde en yüksek puana ulaştığı görülmektedir. Kaya ve Küçük (2017), üniversite öğrencilerinin namaz ibadetine devam etme durumları ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma durumları üzerine bir çalışma yapmış ve hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma durumu ile namaz kılma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Namaz kılan ve kılmayan öğrencilerin puan ortalamaları arasında önemli bir fark olduğu görülmüş; özellikle psikolojik iyi olma puan ortalamalarında beş vakit namaz kılan öğrencilerin puan ortalamasının, hiç kılmayanların puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmalar göstermektedir ki namaz ibadetini yerine getirme durumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki vardır. Yapılan diğer araştırmalar ise psikolojik iyi olma durumunun, duygu düzenleme ile pozitif ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Rıza, 2016; Uyar, 2019). Psikolojik iyi oluş hali duyguları düzenlemek ve olumsuz duygularla uygun yollarla başa çıkmakla ilgilidir. Çünkü bir bireyin duygularını uygun beceriler ile düzenlemeden olumsuz duyguları ile başa çıkması veya onların olumsuz etkisinden kurtulması olası görülmemektedir. Bu ilişki ise bizi dolaylı olarak namaz ibadeti ile duygu düzenleme arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna yönlendirmektedir.

Bahsi geçen çalışmalar namaz ibadeti ve duygu düzenlemenin çeşitli yönleri konusunda bizlere ipuçları vermekte ve hipotezlerimizi desteklemektedir. Namazı Allah'ın istediği şekilde, onun rızasını kazanma arzusu ile kılan bireyin, ferahlık ve sevinç duygularının artması, stres ve kaygı duygularının ise azalması beklenen bir durumdur (Aydın, 2009: 97). Çalışmalar özellikle namazın insanı rahatlatıp, sakinleştiren yönüne işaret etmektedir (Sancaklı, 2021: 45). Ruh sağlığı, psikolojik iyi oluş, olumsuz durumlarla başa çıkma gibi duygu düzenlemesi ile ilişkili konularda yapılan dindarlık çalışmalarında nafile namaz ibadetinden ziyade, düzenli namaz kılma durumu ile ilişki kurulduğu görülmektedir. Namaz adeta bir irade eğitimidir (Yıldız, 2006b: 151). Her türlü olumsuz duygu ve düşünceye rağmen Allah'ın huzuruna çıkacak gücü bulmaktır. Dolayısıyla düzenli olarak bu eylemi yerine getirme tutumunun duyguların düzenlenmesi noktasında faydalı bir ibadet olduğunu öngörmekteyiz. Bahsettiğimiz çalışmalar da bunu desteklemektedir. Ancak çalışmamızda özellikle nafile namaz ve oruca odaklanma ihtiyacımız, dindar bireyin belli zaman ve zorunluluklardan ziyade, yaşamının her anında bu ibadetleri yerine getirme düzeyi ile duygularını düzenlemedeki rolünü anlamak içindir. Çünkü kişi belirlenmiş bir zamanda değil, yaşamın herhangi bir anında farklı duygu durumları deneyimleyebilmektedir. Duygularını düzenlemesinde ise istenilen zamanda yerine getirilen nafile ibadetlerin etkisi önemlidir. Farz namazlar kimi zaman bir görev bilinci ile yerine getirilmektedir. Bu yaklaşım ise ondan tat alınmasını ve bireye manevi yönden olumlu etki etmesini zorlaştırmaktadır. Nafile namazlar ise daha çok gönülden istenerek, ruhsal huzura ulaşmak gayesiyle eda edilmektedir. Bu şekilde bir yaklaşım ise namazın kişi için mutluluk kaynağı olmasına (Peker, 2018: 33), olumsuz duyguları karşısında dayanma gücü bulmasına vesile olabilmektedir. Namazın odaklanmayı, konsantrasyonu ve farkındalığı artırdığını, bunun yanı sıra stresi ve zihinsel yorgunluğu azaltma gibi onarıcı etkilere sahip olduğu düşünülmektedir (Suseno, 2024: 5). Çünkü namazda huşu, düşünsel ve duygusal olarak olumsuz şeylerden uzaklaşmayı gerektirmektedir. Farkındalığın artması, stresin azalması duyguların düzenlemesi ile ilgili olup, namaz sayesinde birey bu duygusal değişim ve gelişimi yaşama imkanını elde etmektedir.

Oruç, nefsin terbiye edilmesi için en önemli ibadetlerden biridir. Nefsin terbiyesi ise bireyin duygularını, düşüncelerini ve her türlü arzusunu terbiye etmesidir. Ramazan ayı, insanın kendisini terbiye etmesi için bulunmaz bir fırsattır. Senede bir

kere gelen bu ay ile inananlar manevi olarak arınma ve birçok kötü alışkanlıktan kurtulma imkânı elde etmektedir (Sancaklı, 2021: 40). Ancak bu ibadetin yalnızca bir ay ile sınırlandırılmaması, Allah'ın rızasını kazanmak ve uygun zamanlarda duygu ve davranışları kontrol etmek için eda edilmesi, dindar birey için oldukça önemlidir. Günümüz toplumunda Ramazan orucu, pek çok kişi tarafından kültürel bir ibadet olarak yerine getirilmektedir. Nafile oruç tutan birey bu ibadeti ne farz olması ne de kültürel normlar sebebi ile değil, Allah'ın rızasını kazanma amacı ve nefsinin kontrol etme arzusu ile yerine getirmektedir.

Oruç ve duyguların yönetimi üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda özellikle öfke duygusu üzerine çalışıldığı görülmektedir. Oruç, sabır ile ilgili bir ibadettir. Sabır ise kişinin içinde bulunduğu zor durumlarda yaşadığı kaygı ve öfkeye yenik düşerek olumsuz söz ve davranışlarda bulunmaması, çözüm odaklı hareket etmesidir (Karakaş, 2018: 95). Uysal'ın (2007), oruç ibadetinin bireysel ve toplumsal yansımalarını incelediği, 8 farklı şehirde 1500 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışma sonucuna göre oruç ile ilgili olumlu inanç, duygu ve düşünceler taşıyan katılımcıların, öfke duygularını daha iyi kontrol edebildikleri ve empati yapma eğiliminin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Sabır; sakinlik, öz kontrol ve tolere etme yeteneği olarak da tanımlanır (Daulay vd., 2022: 95). Kımtır'ın (2015) oruç ve öfke kontrolü arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışma, duygu düzenleme, öz kontrol ve nafile oruç arasındaki ilişki konusunda önemli bilgiler vermektedir. 456 katılımcı ile yapılan çalışmaya göre; Ramazan orucu ile öfke kontrolü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ancak sonuç nafile oruç ilişkisinde daha farklıdır. Nafile oruç tutma ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş olup, bu da bizi nafile oruç tutma sıklığı arttıkça bireylerin öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri, daha az dışa vurdukları sonucuna ulaştırmıştır

Ruh sağlığı iyi olan insan duygularını düzenleyebilen, duygularına esir olmayan insandır. Pek çok çalışma oruç ibadeti ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmalar bize duygu düzenleme becerilerinin ne kadar işlevsel kullanıldığı ile ilgili de dolaylı olarak bilgi vermektedir. Çınar (2021), oruç ibadetinin ruh sağlığına etkisine yönelik deneysel bir araştırma yapmıştır. Ramazan ayı öncesi ve sonrasında

katılımcılara, ruh sağlığı belirtilerini ölçmeye yönelik testler uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre oruç ibadeti ile ruh sağlığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Oruç tutmanın, ruh sağlığının olumsuz benlik ve hostilite (saldırganlık) alt boyutlarına olumlu etkisinin olduğu görölmüştür. Araştırma göstermektedir ki oruç tutmak kişinin öfke duygusunu düzenlemesine ve olumlu benlik sahibi olmasına yardımcı olmaktadır. Bu sonuç hipotezimizi desteklemektedir.

Kartal vd., (2021) tarafından, Ramazan orucunun ruh sağlığı üzerine etkilerini anlamaya yönelik, bir üniversite hastanesindeki 77 sağlık çalışanı ile araştırma yapılmıştır. Çınar'ın (2021) yaptığı deneysel araştırmaya benzer olarak bu araştırmada da katılımcılara Ramazan ayından bir hafta önce ve bir hafta sonra testler uygulanmıştır. Bu testler ile kişilerin ruh sağlığına yönelik, depresif belirti ve genel psikiyatrik semptomlar değerlendirilmiştir. Çalışmaya dahil edilen tüm katılımcılarda Ramazan ayı sonrasında paranoid düşünce, psikotizm sıklığı, obsesif kompulsif belirti boyutlarında anlamlı düzeyde azalma olmuştur. Jasarevic'in (2014) Bosnalı gençler ile gerçekleştirdiği çalışma sonucuna göre ise orucun gençlerin üzerinde pozitif etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya göre oruç, gençlerin duyguları ve insani ilişkileri üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır. Bahsi geçen çalışmaların sonuçları, orucun olumsuz duygu durumlarını iyileştirici etkisini göstermekte, orucun duyguları düzenleme becerilerine etkisine yönelik hipotezimizi desteklemektedir.

Oruç ve namazın yanı sıra genel itibariyle ibadetlere katılımın duyguları düzenlemede olumlu bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Yaparel (1987b) tarafından ilk yetişkinlik döneminde bulunan erkek katılımcılar ile yapılan çalışmaya göre ibadetlere katılım ile depresyon arasında negatif yönde ilişki görölmüştür. Yani ibadetlere katılım arttıkça depresyon düzeyinde düşüş meydana gelmektedir. Abdel-Khalek (2010a) tarafından yapılan, Müslüman öğrencilerin öznel iyi oluş, yaşam kalitesi ve dindarlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya göre olumsuz duyguların hafifletilmesi, depresyon gibi duygu durum bozukluklarının en aza indirilmesinde namaz kılma, oruç tutma, abdest alma, Kur'an-ı Kerim okuma gibi ibadetlerin olumlu etkisi söz konusudur. Tokur'un (2011) dindarlık ve stres ilişkisi üzerine yaptığı çalışma sonucuna göre stres ile dindarlığın duygu, ibadet ve inanç boyutları arasında negatif yönde ilişki görölmüştür. Buna göre dindarlık arttıkça stres durumu azalmaktadır. Aynı zamanda ibadetlere katılımın strese sebep olan olumsuz

duyguları düzenlemede pozitif etkisinin olabileceği, kişiyi olumsuz duyguları düzenleme ve onlarla baş etme konusunda olumlu yönde etkileyebileceği yorumu yapılabilir. Karslı'nın (2011), doktora tezi çalışmasına göre ibadetlere katılım arttıkça, öfkenin bastırılması azalmaktadır. Bu sonuç çalışmamız açısından destekleyici bir sonuçtur. Zira öfkenin sürekli içe atılması ve dengeli bir şekilde ifade edilmeyerek bastırılması, bireyin ruh sağlığına zarar verecek bir tutumdur.

Dindar birey, nafile ibadetleri sık sık yerine getiren kimsedir. Dinden ve ibadetlerden aldığı destekle ihtiyaç duyduğu zaman, kendini ve duygularını kontrol etme motivasyonu elde eder. Kendini ve duygularını kontrol etmek ise kişinin öz kontrolü ile ilgili bir durumdur. Aziz ve Rehman (1996), Pakistan'da Müslüman yüksek lisans öğrencileri üzerine bir araştırma yapmış, düşük ve yüksek dindarlık tutumları ile öz kontrol ilişkisini incelemiştir. Dindarlık ve öz kontrolün değişkenleri arasında anlamlı farklılık elde edilmiş, dindarlık arttıkça öz kontrol/öz denetim puanlarında artış olduğu gözlenmiştir. Moon ve Kim (2013) tarafından Güney Kore'de yapılan, yaşlılarda dindarlık/maneviyat ile yaşam kalitesi ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya göre dindarlık ve maneviyatın yaşam kalitesi ile pozitif, depresyon ile negatif ilişkisinin olduğu görülmüştür. Dini toplantılara düzenli olarak katılan ve kişisel hayatında dini faaliyetlerde bulunan yaşlı bireylerin daha az depresif olduğu görülmüştür. Bu çalışma sonucu dindarlığın olumsuz duyguları düzenleme ile pozitif ilişkisini ortaya koyan bir örnektir. Aynı zamanda kişisel hayatında dini faaliyetlerde bulunma ibadet ile ilişkili olduğu için ibadetler ile de duygu düzenleme arasında dolaylı olarak pozitif yönde ilişki görülmektedir.

Hipotezimizi desteklemeyen çalışmalara örnek verecek olursak; Yapıcı ve Kayıklık'ın (2005), çeşitli fakültelerde öğrenim gören 252 öğrenci ile yaptığı dindarlık, öz saygı ve kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya göre, namaz kılma ve oruç tutma tutumlarına bağlı olarak öz saygı ve kaygı arasında anlamlı ilişki elde edilmemiştir. Wang ve Wu (2022) tarafından orucun insan metabolizmasına ve psikolojik sağlığa etkisinin incelendiği çalışmaya göre ise orucun duygular noktasında hem olumlu hem de olumsuz etkileri söz konusu olabilmektedir. Çalışmaya göre oruç, asabiyet gibi olumsuz duygusal durumlara sebep olabileceği gibi başarı, gurur ve kontrol duygusu gibi olumlu durumlara da yol açabilmektedir.

Birey, ibadetleri vesilesi ile Rabbi ile ilişkisini ve bağını diri tutmaktadır (Karslı, 2011: 216). İbadetler ister farz ister nafile olsun, insanı kötü duygu, düşünce ve davranışlardan uzaklaştırma imkânı sağlamakta ve bireyin Allah’la, kendisiyle, diğer insanlarla ilişkisini düzenlemektedir (Hökelekli, 2013: 249). Dinen kötü olarak ifade edilen duygular, kişinin kendisine zarar veren ve olumsuz olan duygulardır. Oruç ibadeti ile bireyin bu olumsuz duygularını düzenleyerek yönetmesi ve asıl amaç olan kurtuluşa ulaşması amaçlanır (Sancaklı, 2021: 45). İbadetleri yerine getiren dindar birey ise, güven, ümit, mutluluk, huzur gibi olumlu duyguları daha fazla tecrübe eder, olumsuz duygularını düzenleyerek dengeler (Kımtır, 2015: 32).

B6. *“Başa gelen iyi şeylere şükretme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.”* hipotezi doğrulanmıştır ($p<.05$). İstatistiksel analiz sonuçlarına göre şükretme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlılık tespit edilmiştir.

Son yıllarda popülerliği artan ve birçok araştırmacı tarafından çeşitli yönleri çalışılan pozitif psikoloji, pek çok olumlu duyguya temas etmesi ile bilinmektedir. Pozitif psikolojinin üzerinde durduğu olumlu duygulardan biri de şükrandır. Minnettarlık olarak da karşımıza çıkan bu duygu, kişinin olumlu deneyimleri sonucu Rabbine ve diğer insanlara karşı hissettiği bir duygudur (Vishkin, Bigman ve Tamir, 2014: 251). Şükran duygusu, genel olarak yapılan iyilik, görülen yardım karşısında sevinç ile duyulan minnet ve memnuniyet duygularını ifade etmektedir. Şükran duyma, dini literatürde ise yaratıcıya şükretme şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Allah’a şükretme tutumu ve duygu düzenleme ilişkisine yönelik bir araştırmaya rastlanılmamış olsa da minnettarlık duygusu ve duygu düzenleme ilişkisini konu alan bazı çalışmalara ulaşılmıştır. Bu çalışmalar da bize şükretme tutumu ve duygu düzenleme ilişkisi hakkında bilgiler verecektir. Boggio vd., (2019) genç yetişkinler üzerinde yaptığı deneysel bir çalışma sonucuna göre minnettarlığı ifade etme ile duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Millonado Valdez ve Daep Datu’nun (2021), cesaret, minnettarlık ve duygu düzenleme ilişkisini konu alan ve Filipinler’de 236 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmasına göre cesaret ve minnettarlık ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Chilwal ve Gautam’ın (2024), bağışlama ve minnettarlığın genç yetişkinlerde duygusal düzenlemeye nasıl katkıda bulunduğunun incelendiği

Çalışma sonucuna göre ise şukran (minnettarlık) ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde ilişkiye ulaşılmıştır. Bu alışma sonuçları göstermektedir ki minnettarlık (şukran) duygusu ve duygu düzenleme arasında önemli bir ilişki vardır. Bu ilişkiyi yalnızca bireylere duyulan şukran duygusu üzerinden yorumlamak eksik bir değerlendirme olacaktır. Zira şukran yalnızca bireylerin birbirine karşı yönelttiği bir duygu olmayıp Yüce Yaradan'a da yöneltilmektedir.

Dindar birey, sahip olduğu nimetler, aldığı güzel haberler, kurtulduğu musibet ve hastalıklar gibi başına gelen her iyi şey için Allah'a şukretme tutumu gösterir. Allah'a şukretme tutumu, sahip olduğu yaşamın bir hediye olduğu bilincinde olan insanın göstereceği bir davranıştır (Kardaş ve Yalm, 2018: 4). Zira Allah ona bir yaşam bahşederek kıymet vermiştir. şükür yalnızca söz ile değil, kalp ve davranışlar ile kendini gösterir (Bulut, 2020: 338). Allah'a şükreden kimse, farkındalığı yüksek, bilinçli ve olgun kimsedir. Allah'a olan şükrü sayesinde sahip olduğu güzellikleri fark eder. Bu farkındalık kendisinde, olumlu bir bakış açısı oluşturur. Olumlu bakış açısı ise olumlu duygu ve düşüncelerle beslenir. şükür tutumu yüksek kimse, başına gelen olumlu şeylere odaklandığı gibi olumlu duygu ve düşüncelere de odaklanır. Aynı zamanda hayatının her alanında bu bakış açısını devam ettirir. Olumlu bakış açısı ve farkındalık ise olumsuz duygularını tolere edebilen, olumsuz duygularını düzenleyebilen, kendisine ve çevresine şefkatle yaklaşan kimselerin özelliğidir. Dindar birey, başına gelen iyi şeyler için şükrederek olumlu duygularını besler. Aynı zamanda başına her zaman iyi şeyler gelemeyeceğini ve sabretmesi gereken durumlar olabileceğini de bilir. Bu yaklaşıma sahip olmak ise istenmeyen duygulara karşı hazırlanma noktasında bireye yardımcı olur. Birey olumsuz duygularını sabır ile tolere eder. Dikkatini daha olumlu şeylere odaklayarak duygularını yeniden düzenler. Çünkü daha önce başına pek çok iyi şey gelmiş ve birçok nimete sahip olmuştur. Onların varlığı gibi imtihanların varlığı da insan içindir. Bu şekilde düşünen bireyin hayat memnuniyetinin de yüksek olması beklenir. Ayten, Göcen, Sevinç ve ztrk'n (2012) dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisini araştırdığı çalışmaya göre, şükretme tutumu ile hayat memnuniyeti arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Allah'a şükretme tutumu gösteren birey, hayatından memnun olan, olumsuz duyguların yoğun etkisi altında kalmayarak olumlu olanlara yönelen kişidir. şükreden birey, sahip olamadığı şeylere odaklanmak, gelecek hakkında endişelenmek yerine

sahip olduğu şeylerin tadını çıkaran ve olumlu duygularını artıran bireydir (Achour, Bensaid ve Nor, 2015: 6).

Şükretme tutumu, güzelliklere odaklanmayı arttırdığı için kaygı, öfke, mahrumiyet gibi olumsuz duyguların daha az deneyimlenmesini sağlar. Hayatın akışında sıradan ve değersiz gibi görülen şeyler dahi şükreden bireye kıymetli gelir. Bu bakış açısı daha olumlu duygulara ve daha olumlu bir yaşantıya vesile olur. Böylece kişi depresyon, anksiyete gibi duygu bozukluklarından uzaklaşmış olur.

B7. “*Dini mekanları ziyaret etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.*” hipotezi doğrulanmıştır ($p<.05$). Analiz sonuçlarına göre dini mekanları ziyaret etme tutumu ve duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlılık tespit edilmiştir. Dini mekanları ziyaret etme tutumu arttıkça duygu düzenleme düzeyi de artmaktadır.

İslam dininde dini mekanlardan bahsedilince ilk olarak Kâbe akla gelmektedir. Ardından ise herkes tarafından ulaşılması mümkün olan camiler ve türbeler gelir. Camiler, inananların bir araya gelerek ibadet ettikleri mekanlardır. Cemaatle ibadetin yanı sıra tek başına ibadet etmek veya tarihi, kültürel yapısını incelemek amacıyla da ziyaret edilebilmektedirler. Türbeler ise toplum tarafından “dine hizmet ettiği ve ruhsal yönden üst basamaklara yükseldiği varsayılan kişilerin kabirlerinin bulunduğu mekanlardır” (Yakut ve Dünder, 2020: 1117). Camiler, türbeler gibi dini mekanlar, kişinin ruhsal dünyasını etkileyen, kutsallık atfedilen önemli yerlerdir.

Duyu organları ise, insanlara içinde bulunduğu veya ziyaret ettiği mekanlar hakkında bilgi veren alıcılardır (Altan, 2012: 82). Kişi, bulunduğu mekanlarda pek çok duyguyu bir arada yaşar. Dini mekanları ziyaret esnasında, “bireyin içsel aleminde dini ve manevi bir atmosfer canlanır ve bu hal içerisinde fikirler ve duygular inceler, yücelir” (Hayta, 2000: 489). Manevi atmosferin de etkisi ile ziyaret esnasında ve sonrasında kişi de çeşitli içsel sorgulamalar olabilir. Kendi içine ve duygularına yönelen kişi, daha olumlu ve dingin duygular hissederken, olumsuz ve onu rahatsız eden duygularından uzaklaşır.

İnsanların dini mekanları ziyaret etme motivasyonları birbirinden farklı olabilmektedir. Ziyaretler yalnızca turistik amaçlı olabildiği gibi, dua etmek, tefekkür etmek ya da şifa bulmak maksadıyla da gerçekleşebilmektedir. Narçın Demir’in (2021), türbe ziyaretleri ve manevi destek ilişkisi üzerine yaptığı ve mülakat

yönteminin kullanıldığı araştırmaya göre, ziyaretçiler bu ziyaretler esnasında huzur bulduklarını, Rablerini hatırladıklarını, adeta içsel bir yolculuğa çıkarak özlere yöneldiklerini ifade etmektedir. Bunların yanı sıra bazı ziyaretçiler iç sıkıntısı yaşadıklarında, üzgün veya kendilerini kötü hissettiklerinde daha iyi hissetmek için türbeleri ziyaret ettiklerini belirtmişlerdir. Bu yorumlar göstermektedir ki dini mekanları ziyaret etmenin kişiye olumsuz duyguları düzenleyerek olumlu olanlara odaklanma noktasında manevi bir etkisi söz konusudur. Ericek Maraşlıoğlu ve Kartopu'nun (2022), kutsal mekân ziyaretinin ruh sağlığına etkisi konulu çalışmasına göre ise türbeye gelen ziyaretçilerin kimisi dileklerinin (çocuk, evlilik, hastalıklara şifa vb.) kabulü amacıyla, kimisi ise turistik amaçlı ziyarette bulunmaktadır. Bunların yanı sıra yapılan görüşmelerde ziyaretçilerin, ziyaret esnası ve sonrasında olumsuz şeyleri düşünmekten uzaklaştığını, geçici duygulardan kurtularak kalıcı olan ahireti düşündüğünü, daha olumlu şeylere odaklanarak içsel olarak rahatladığını, daha mutlu hissettiğini, vesveselerden kurtulduğunu, sakinleştiğini ifade ettiği görülmektedir. Son olarak Kayacı'nın (2022) türbe ziyaretleri yapan kişilerle görüşerek yaptığı çalışmaya göre insanlar, bu ziyaretler esnasında daha mutlu ve huzurlu olduklarını, kendilerini iyi hissetmediklerinde buraya gelerek rahatladıklarını, duygusal olarak ferahladıklarını, üzüldükleri veya kafaya taktıkları birçok şeyin önemsiz olduğunu fark ettiklerini ifade etmektedirler. Görüldüğü üzere bu çalışma sonuçları hipotezimizi desteklemekte, dini mekanları ziyaretin olumsuz duyguların yoğunluğunun azalması veya kaybolmasında, olumlu duyguların oluşturulmasında etkisinin söz konusu olduğu anlaşılmaktadır.

6. SONUÇ

Bu çalışmada duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimiyle ilişkisi araştırılmış ve duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile ilişkisi tespit edilmiştir. Çalışma sonucuna göre dindarlık eğilimine sahip bireylerin duygu düzenleme becerileri düzeyi, diğer bireylere kıyasla daha yüksektir. Çalışmada ilk olarak ilgili literatür üzerinden duygu düzenleme becerileri ve dindarlık eğilimine dair kavramsal çerçeve üzerinden bilgi verilmiştir. Daha sonra katılımcılara yöneltilen ifadelerin yanıtları üzerinden yapılan analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgular ortaya konmuştur. En son ise elde edilen bulgular üzerinden öne sürülen hipotezler tartışılarak, doğrulanıp doğrulanmadığı diğer çalışmalar ile desteklenerek ortaya konmaya çalışılmıştır. Bu bölümde araştırma neticesinde elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Bu araştırmanın temel problemi, “Duygu düzenleme becerileri düzeyi dindarlık eğilimine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Temel probleminden yola çıkarak oluşturulan alt problemler ise ‘Örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?’, ‘Hz. Peygamber’in sünnetini yerine getirmeye dikkat etme, her işe besmele ile başlama tutumu, şükretme tutumu, sadaka verme tutumu, nafile ibadetleri (namaz, oruç) uygulamaya önem verme, dua etme sıklığı ve dini mekanları ziyaret etme tutumuna göre örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi farklılaşmakta mıdır?’ şeklindedir. Bu bağlamda, Ankara ilinde ikamet eden 547 yetişkin birey tesadüfî yöntemle belirlenmiş ve örneklem olarak seçilmiştir. Örneklemin dindarlık eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri düzeyleri tespit edilmiştir. Duygu düzenleme becerileri düzeyini tespit etmek amacıyla Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın ilk alt problemi ‘Örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?’ şeklindedir. Seçilen sosyo-demografik değişkenler ise ‘cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve meslek durumu’ dur. Cinsiyete göre bakıldığında zaman ‘dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme’ düzeyi kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Yaş ile ilgili sonuçlara bakıldığında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmuş, 35-49 yaş grubundaki katılımcıların ‘dayanıklılık; duyguları tolere etme ve duygulara katlanabilme’ becerilerinin daha genç katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim durumu değişkenine bakıldığında beklenildiği üzere

duygu düzenleme becerileri düzeyi lisansüstü seviyesindeki katılımcılarda lise seviyesindeki katılımcılardan daha yüksek olarak bulunmuştur. Eğitim durumu ile duygu düzenleme becerileri düzeyi ilişkisine bakıldığında ise memur katılımcıların duygu düzenleme puanlarının, esnaf, işçi, emekli ve öğrenci katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt problem ise ‘Hz. Peygamber’in sünnetini yerine getirmeye dikkat etme, her işe besmele ile başlama tutumu, şükretme tutumu, sadaka verme tutumu, nafile ibadetleri (namaz, oruç) uygulamaya önem verme, dua etme sıklığı ve dini mekanları ziyaret etme tutumuna göre örneklemin duygu düzenleme becerileri düzeyi farklılaşmakta mıdır?’ ifadesidir. Bu problem ile ‘Hz. Peygamber’in sünnetini yerine getirmeye dikkat etme, her işe besmele ile başlama tutumu, şükretme tutumu, sadaka verme tutumu, nafile ibadetleri (namaz, oruç) uygulamaya önem verme, dua etme sıklığı ve dini mekanları ziyaret etme tutumu’ arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre Hz. Peygamber’in sünnetini yerine getirmeye dikkat edenlerin duyguları kabul ve değişimleme beceri düzeyinin, sünneti yerine getirmeye dikkat etmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sadaka verme tutumuna göre yapılan değerlendirmede, maddi olarak sadaka verme tutumu arttıkça duyguları anlama ve duygulara dikkat/farkındalık beceri düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Her işe besmele ile başlama tutumuna dikkat edenlerin, duygular hakkında netlik ve değişimleme beceri düzeylerinin dikkat etmeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dua etme sıklığına göre yapılan analiz sonuçlarına göre ise dünya ve ahireti için dua etme tutumu gösterenlerin, duygular hakkında netlik ve değişimleme beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Nafile ibadetlere önem veren katılımcıların duyguları tolere etme ve değişimleme beceri düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Daha yüksek şükretme tutumuna sahip katılımcıların toplam duygu düzenleme puanlarının, daha az şükretme tutumu gösterenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dini mekanları ziyaret etme tutumuna göre yapılan analiz sonucu ise dini mekanları ziyaret etmeye dikkat eden katılımcıların toplam duygu düzenleme puanlarının, daha az ziyaret edenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmamızın sonuçlarına göre “duygu düzenleme becerilerinin dindarlık eğilimi ile ilişkisi”nde, istatistiksel anlamda bir ilişkinin olduğu ($p<.05$) ve dindarlık eğilimine sahip bireylerin, dindarlık eğilimine sahip olmayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu düzenleme becerileri ve dindarlık eğiliminin ele alındığı bu çalışmanın din psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı temenni edilmektedir.





7. ÖNERİLER

Bu araştırmada, Ankara ilinde ikamet eden, 18-65 yaş arası 547 yetişkin bireyin duygu düzenleme becerileri ile dindarlık eğilimleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın kapsamını arttırmak adına daha büyük ve farklı illerde ikamet eden örneklem grupları ile çalışmalar yapılabilir. Bunun yanı sıra ergenler, üniversite öğrencileri gibi farklı gelişim özelliklerine sahip gruplarla da bu konunun çalışılması önerilmektedir. Çalışmada Berking ve Znoj tarafından geliştirilen duygu düzenleme becerileri ölçeği kullanılmıştır. Aynı konu, farklı duygu düzenleme ölçekleri ile gerçekleştirilebilir. Böylece daha farklı bakış açıları ve ölçüm araçları ile konunun tartışılmayan ve aydınlatılmamış yönleri ele alınabilir.

Dindarlığın inanç, ibadet, ahlak, tecrübe, duygu, bilgi gibi pek çok boyutu söz konusudur. Bu çalışmada daha çok ibadet boyutu değerlendirilmiştir. Farklı boyutlarla ilişkinin ele alındığı çalışmaların alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme becerilerinin konusunun farklı dindarlık eğilimi ölçekleri ile çalışılması önerilmektedir. Her dinin kendine has inanç, öğreti ve birtakım ibadetlerinin bulunduğu bilinmektedir. Bu durum, duygu düzenleme ile ilgili elde edilen bulguların başka din mensuplarında geçerli olamayabileceği düşüncesini doğurmaktadır. Çalışmalar yapılırken bu ihtimal göz önünde bulundurulabilir. Aynı zamanda dini baskı veya aşırı katı inançların, duygusal zorluklara neden olabileceğinin unutulmaması gerekir. Böyle bir durum söz konusu olursa, dinin duygu düzenlemesi üzerindeki etkileri değişebilir ve her zaman olumlu olmayabilir. Bu nedenle, dinin duygu düzenlemesi üzerindeki etkilerini anlamak için bu gibi durumların dikkate alınması önem teşkil etmektedir.

Duygu düzenleme becerileri, her bireyin kazanması ve hayatında işlevsel olarak uygulaması gereken temel beceriler olarak görülmektedir. Bu becerilerin geliştirilmesinde inanç ve değerlerin önemli etkisinin olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme konusu üzerine yapılacak çalışmalarda din, değer ve inançların etkisine daha çok değinilmesi ve din psikolojisi alanında bu konuya daha fazla dikkatin verilmesi önerilerimiz arasındadır.



KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, health and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion and Culture*, 9, 85–97. <https://doi.org/10.1080/13694670500040625>
- Abdel-Khalek, A. M. (2010a). Quality of Life, Subjective Well-Being, and Religiosity in Muslim College Students. *Quality of Life Research*, 19(8), 1133–1143. doi:10.1007/s11136-010-9676-7
- Abdel-Khalek, A. M. (2010b). Religiosity, happiness, health, and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 571–583. doi:10.1080/13674670601034547
- Abdel-Khalek, A. M., & Naceur, F. (2007). Religiosity and its association with positive and negative emotions among college students from Algeria. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 159–170. doi:10.1080/13694670500497197
- Acar, F. (2002). Duygusal Zekâ ve Liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2015). An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685. doi:10.1007/s11482-015-9389-8
- Adak Özdemir, A., & Budak, K. S. (2019). Mizaç ve Öz-Düzenlemenin Çocukların Oyun Davranışını Yordamadaki Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45(45), 78-98.
- Adler, A. (2019). *Yaşama Sanatı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2022). *İnsanı Tanıma Sanatı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları
- Agitoğlu, N. (2018). Sünnetin Doğru Anlaşılması ve Günümüze Taşınması - ‘Allah Güzeldir, Güzelliği Sever’ Rivâyeti Üzerine Bir Değerlendirme. *İlahiyat Akademi*, 7-8, 345-356.
- Akbaş, D., & Kahya, Y. (2022). Pozitif ve Negatif Duyguları Düzenleme: Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin Türkçe uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları- Studies in Psychology*, 42(3), 699–736.
- Akbolat, A., & Açıkbaşlar, H. M. (2023). Duygu Regülasyonu Bağlamında Büluğ ve Rüşt. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 23(2), 37-50.
- Akçay, C., & Çoruk, A. (2012). Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analizi*, 1(1), 3-25.
- Akdağ, M., & Özdemir, M. (2021). Seçmen Kararlarında Duyguların Rolü ve İşlevi: Duygusal İçerikli Reklamlar Üzerine Bir Analiz. *Selçuk İletişim*, 14(2), 895-926.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi* (Yüksek Lisans). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Akkuş, H. İ., & Uçar, R. (2018). Dindarlık Tipolojileri Bağlamında Türk Toplumunu. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 12(24), 115-139.
- Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Altan, İ. (2012). Mimarlıkta Mekân Kavramı. *Psikoloji Çalışmaları*, 19, 75-88.
- Altunsu Sönmez, Ö. (2016). Dindarlığın ölçülebilirliği üzerine geliştirilen dindarlık ölçekleri. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (36), 557-578.

- Anafarta Şendağ, M. (2022). Duygu Düzenleme Gelişiminde Temel Bir Kaynak: Bağlanma. İçinde *Duygu düzenleme* (2.Basım, ss. 37-60). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Apak, A. (2010). Günümüzde Hz. Peygamber'in (sav) Doğru Anlaşılması Üzerine Düşünceler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19/2, 59-72.
- Arı, R., & Şahin Seçer, Z. (2004). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Duygusal Yüz İfadelerini Tanıma Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 67-84.
- Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* (Yüksek Lisans). Uludağ Üniversitesi: Bursa.
- Aslan Akın, N. (2021). *Dindarlık Eğiliminin Narsist, Makyavelist ve Psikopatik Kişilik Özellikleri ile İlişkisi: Malatya Örneği* (Yüksek Lisans). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi: Kahramanmaraş.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.
- Ataman, E. (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü* (Yüksek Lisans). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi: The Journal of Clinical Psychiatry*, 17(1), 7-18.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Aydın, A. R. (2009). İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9/2, 87-100.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 241-269.
- Ayten, A. (2013). Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13/3, 7-31.
- Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12/2, 45-79.
- Aziz, S., & Rehman, G. (1996). Self control and tolerance among low and high religious groups. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 12(1-2), 83-85.
- Bahadır, A. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Balıkçı, Ü. (2023). *Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans). Sakarya Üniversitesi: Sakarya.
- Balkış Baymur, F. (2015). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınları.
- Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E., & Karakuş, K. (2022). Çok Yönlü Liderlik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.
- Bekçi, B. (2022). Duygu Düzenlemenin Nöral Temelleri. İçinde *Duygu düzenleme* (2.Basım ss. 21-35). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Berking, M., & Whitley, B. (2018). *Duygulanım Düzenleme Eğitimi: Uygulamacı El Kitabı*. (S. Vatan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Berking, M. & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Z Psychiatrie Psychol Psychother*, 56, 141-152.
- Bilgin, A. (2014). Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 75-84.
- Bilican, F. I., Yapici, A., & Kutlu, M. O. (2016). A Value Model for Depressive Symptoms and Hopelessness Among University Students İn Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 1397-1418. doi:10.12738/estp.2016.4.0112
- Bintaş Zörer, P. (2020). Duygu Eğitimi. İçinde *Duygularınızı keşfedin: Duyguları anlama ve yönetme rehberi* (1.Baskı, ss. 15-35). Ankara: Altınordu Yayınları.
- Bintaş Zörer, P., & Yorulmaz, O. (2022). Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 14(2):195-206
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2019). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. doi:10.1080/17439760.2019.1651893
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.
- Bozkurt Yükçü, Ş., & Demircioğlu, H. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 442-466.
- Bremner, R. H., Koole, S. L., & Bushman, B. J. (2011). “Pray for Those Who Mistreat You”: Effects of Prayer on Anger and Aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 830–837. doi:10.1177/0146167211402215
- Budak, C. F. (2017). *İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü* (Yüksek Lisans). Işık Üniversitesi: İstanbul.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâil (2019). *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercümesi ve Şerhi*. (A. Naim ve K. Miras Çev.). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Bulut, H. (2020). Kur'an Bağlamında Sabır ve Şükür İlişkisi. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16, 338-355.
- Burns, D. (2016). *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi*. (H. A. Karaosmanoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106-124. <https://doi.org/10.2307/1415404>
- Carr, A. (2015). *Pozitif Psikoloji*. (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carstensen, L. (1995). Evidence for a life-span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512261>
- Chilwal, T., & Gautam, V. (2024). Exploring Emotional Dyanmics: An Examination of How Forgiveness and Gratitude Contribute to Emotional Regulation İn Young

- Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 897-910.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Adapazarı: Sakarya Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış: Mutluluk Bilimi*. (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Curun, F., Beydoğan Tangör, B., & Çolakoğlu Kaya, E. (2020). Olumlu/Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 40(2): 599–623.
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, M. O., & Taş, G. (2021). Duygu Düzenleme ve Psikiyatri Hemşireliğine Yansımaları. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206.
- Çandır, T., & Filiz, S. (2023). Türkiye’de Okul Öncesi Dönemde Duygu Düzenlemeye Yönelik Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 7/1, 25-45.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Çelikkaleli, Ö., & Gündüz, B. (2010). Ergenlerde Problem Çözme Becerileri ve Yetkinlik İnançları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 361-377.
- Çetin, M. (2021). Dindarlık-Ahlak İlişkisi ve Dini-Toplumsal Yansımaları. *Mizanü’l-Hak: İslami İlimler Dergisi*, 13, 83-106.
- Çınar, M. (2021). Oruç İbadetinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Araştırma. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20/2, 1007-1028.
- Dağcı, A. (2023). *Pozitif Psikolojide Umut ve Dindarlık*. Bursa: Emin Yayınları.
- Dalbaşı, R. İ., & Kısa, C. (2022). Algılanan Stres Düzeyi ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 1-22.
- Daulay, N., Darmayanti, N., Harahap, A. C. P., Wahyuni, S., Mirza, R., Dewi, S. S., Hardjo, S., Indrawan, Y. F., Aisyah, S., Harahap, D. P., & Munisa, M. (2022). Religiosity as Moderator of Stress and Well-being among Muslim Students During the Pandemic in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 88–103. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2696>
- Demireğen, Z., & Şener Kılınç, T. (2021). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri İle Akademik Güdülenmeleri Arasındaki İlişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 593-618.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Journal of Turkish Studies*, 13/11, 487-503.
- Dirimeşe, E. (2022). Duygu ve Zekâ Kavramlarına Sosyolojik Bakmak. *Avrasya Terim Dergisi*, 10(2), 51-65.
- Doğan, D. S., & Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Öneme Kavramsal Bir Bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Dökmen, Ü. (2013). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ege, R. (2012). Duygusal Zekâ Din Öğretimi; Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi ve Duygusal Zeka Gelişim İlişkisi. *Dini Araştırmalar*, 15/40, 47-64.
- Ekşi, H., Tuncer, E., & Avcu, A. (2019). Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi’nin (SDYA) Türkçe’ye Adaptasyonu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 50(50), 109-124.

- Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3144
- Emsal, M., & Şentürk, H. (2021). Kur'an ve Sünnette Empatik Yaklaşımın Yeri. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 77-92.
- Erdem, Z., & Dilekler Aldemir, İ. (2022). Genç Yetişkinler ve Bakım Verenlerinin Duygu Düzenleme Strateji Kullanımları: Nitel Bir İnceleme. *Nesne*, 10(23), 45-77.
- Ericek Maraşlioğlu, Ş., & Kartopu, S. (2022). Kutsal Mekân Ziyaretinin Ruh Sağlığına Etkisi: Türbe Ziyareti Bağlamında Bir Analiz. İçinde Ö. F. Erdoğan, M. Çakır, S. Sevinç & R. Yıldırım (Ed.), *Ruh Sağlığı ve Din Disiplinler Arası Çalışmalar* (ss. 63-110). Ankara: Sonçağ Yayıncılık.
- Erol, Z., & Öztep, S. (2017). Kendini Tanıma ve Farkındalık. İçinde 10 Adımda pozitif psikoloji (8. Baskı, ss. 169-177). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Erpınar, Z. (2017). *Duygu Düzenleme, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler: Yaş ve Cinsiyet Farklılıkları* (Yüksek Lisans). Haliç Üniversitesi: İstanbul.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The Effect Of Suppressing And Not Accepting Emotions On Depressive Symptoms: Is Suppression Different For Men And Women?. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). *Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. doi:10.1037/a0013262
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (2000). Beliefs Through Emotions. In N. H. Frijda, A. S. R. Manstead, & S. Bem (Eds.), *Emotions and Belief: How Feelings Influence Thoughts* (pp. 45-77). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511659904.003>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T. V., & Teerds, J. (2002). Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: A Comparison Between Adolescents and Adults. *Journal of Adolescence*, 25 (6), 603-611.
- Gashi, F. (2016). Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25/2, 1-29.
- Gedük, S. (2015). *Kur'an'da Müminlere Teselli, Moral ve Motivasyon* (Yüksek Lisans). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2013). Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Duygu Kontrol Düzeyine Etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 961-980.
- Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2017). *Duygusal Farkındalık: Duygu Odaklı Terapi Temelinde Duyguları Fark Etme, Düzenleme, Yansıtma ve Dönüştürme Becerilerine Yönelik Eğitim Programı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goleman, D. (2007). *Sosyal Zeka*. (O. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2023). *Duygusal Zeka*. (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

- 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, 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R.W. (1995). Emotion Elicitation Using Films. *Cognition & Emotion*, 9, 87-108. <https://doi.org/10.1080/02699939508408966>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross, (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Guldas, F. Z. (2019). *Prayer Types and Their Associations with Mental and Psychophysiological Health*. UK: University of Leicester.
- Gülgez, Ö., & Gündüz, B. (2016). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208.
- Güllüce, A. Ç. (2010). *Duygusal Zekanın İşyerindeki Psikolojik Taciz Algısındaki Rolünün Bireyin Tolerans Düzeyi Açısından İncelenmesi* (Doktora). Atatürk Üniversitesi: Erzurum.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans). Nişantaşı Üniversitesi: İstanbul.
- Güney, A. (2009). *Kur'an'da Duyguların Kullanımı* (Yüksek Lisans). Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Van.
- Gürüz, D., & Temel Eğinli, A. (2012). *Kişilerarası İletişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi* (Yüksek Lisans). Marmara Üniversitesi: İstanbul.
- Hasankahyaoğlu, H. R. (2008). *Dindarlık Empati İlişkisi* (Yüksek Lisans). Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Hayta, A. (2000). U. Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9/9, 487-505.
- Hodges, S. (2002). Mental health, depression, and dimensions of spirituality and religion. *Journal of Adult Development*, 9(2), 109-115. <https://doi.org/10.1023/A:1015733329006>

- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Idinopulos, T. (1999). Din nedir? (T. Yeşilyurt, Çev.). *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(5), 151-166.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2020). *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji: Yaşamın Karanlık Yanını Kucaklamak*. (H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- İder, S. (2022). İbadet ve Ruh Sağlığı İlişkisi Yönüyle İbadet Eğitimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Ve Teknik Araştırmalar Dergisi*, (20), 38-46.
- İlter, B., & Sarı Demir, S. (2022). Somatik Yakınmaları Olan Doğu Türkistanlı Uluslararası Öğrencilerin Duygusal Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 629-655.
- İzci, F. (2016). Alexithymia, Temperament and Character Traits in Patients with Epilepsy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 64-75.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205. <https://www.jstor.org/stable/2246769>
- James, W. (2017). *Dinsel Deneyimin Çeşitleri* (İ. H. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Jasarevic, A. (2014). *Bosnalı Gençlerde Din ve Muthuluk İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans). Uludağ Üniversitesi: Bursa.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kalita, G. (2021). Analyzing the Level of Emotional Maturity of the Post Graduate Students in Relation to Certain Variables. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12/9, 620-623.
- Kara, B. (2021). Kur'an'da Olumsuz Duyguların Kontrolü. *Journal of Analytic Divinity*, 5/1, 150-176.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karabağ, R. (2022). Bireysel ve Toplumsal Hayatta Dindarlık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52, 79-106.
- Karacaoğlu, B., & Şahin, N. H. (2016). Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8/4, 421-444.
- Karacoşkun, M. D. (2004). Dinî İnanç-Dinî Davranış İlişkisine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4/3, 23-36.
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., & Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin Duygu Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(1), 4-9.
- Karakaş, A. (2018). Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 2/1, 93-111.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 1-18.

- Karlı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (15), 173-205.
- Karlı, N. (2021). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 53, 165-194.
- Kartal, F., Demirbay, S., Mete, B., Özcan, C., & Ünal, S. (2021). Bir Üniversite Hastanesindeki Sağlık Çalışanlarında Ramazan Orucunun Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri. *Sakarya Tıp Dergisi*, 11(2), 337-346.
- Kartopu, S. (2013a). Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2/3, 67-90.
- Kartopu, S. (2013b). *Kaygı-Kader İlişkisi*. İstanbul: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları.
- Kartopu, S. (2015). *Öz Yeterlilik, Kimlik Duygusu ve Dindarlık Eğilimi*. Ankara: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları.
- Kartopu, S., & Dağcı, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Hz. Muhammed'e Yönelik Algıları: Metaforik Bir Araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (34), 217-235.
- Kartopu, S., Geçer, H., & Hacikeleşoğlu, H. (2018). Sorumluluk Duygusu ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Çalışma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11/58, 465-488.
- Kasapoğlu, A. (2015). "Ağlama" Olgusu: Modern Psikoloji ve Kur'an Eksenli Bir Yaklaşım. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 9-43.
- Kasapoğlu, F. (2017). *İyilik Hali ve Özgecilik*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kaya, M., & Küçük, N. (2017). İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-43.
- Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22-29.
- Kayacı, E. (2022). Elvan Çelebi Türbesi Ziyaretçilerinin Görüşlerinin İncelenmesi. *Marifetname*, 9/1, 271-298.
- Kayıklık, H. (2001). Kur'an'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 1(1), 135-160.
- Kazel, Y. S. (2023). Orta Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (7), 43-69.
- Kımtır, N. (2015). Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (7), 7-54.
- Kızılgeçit, M. (2017). *Din Psikolojisinin 100'ü*. Ankara: OTTO Yayınları.
- Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2009). Religion As A Source of Variation in The Experience Of Positive and Negative Emotions. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 447-460. <https://doi.org/10.1080/17439760903271025>
- Kindî, Yâ'kub b. İshak (2012). *Üzüntüden Kurtulmanın Yolları* (M. Çağırıcı, Çev.). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kleinman, P. (2020). *Psiko 101* (H. Kaplan, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Koçak, A., & Kayıklık, H. (2019). Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(2), 685-713.

- Koçak Kurt, Ş. (2021). Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2821-2852.
- Koğar Yılmaz, E., & Gök, A. (2021). A Meta-Analysis Study on Gender Differences in Psychological Resilience Levels. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(2): 132-143.
- Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Korkmaz, S. (2018). Dindarlık ile Ego Sağlamlığı ve Empati Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bilimname*, (36), 587-607.
- Köse, A., & Ayten, A. (2020). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, (2008). (Haz. H. Karaman, M. Çağrı, İ. K. Dönmez, S. Gümüş). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Kutlu, F. (2022). Duygu Düzenlemenin Yaşam Boyu Gelişimsel Süreci. İçinde *Duygu düzenleme* (2.Basım, ss. 63-82). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kutluay, S. (2021). *Duygu Teorilerinin Felsefi Temelleri* (Yüksek Lisans). Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Kuzucu, Y., Gökalp, F., & Koruklu, N. (2020). Kişilik ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. *The Journal of Social Science*, 4(8), 671-688.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans). Pamukkale Üniversitesi: Denizli.
- Lange, C. G. (1922). The emotions (I. A. Haupt, Trans.). In C. G. Lange & W. James (Eds.), *The emotions*, Vol. 1, pp. 33–90). Williams & Wilkins Co. <https://ia601604.us.archive.org/4/items/emotions00lang/emotions00lang.pdf>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Leondari, A., & Gialamas, V. (2009). Religiosity and Psychological Well-being. *International Journal of Psychology*. 44/4, 241–248. <https://doi.org/10.1080/00207590701700529>
- Liman, B. (2020). Cinsiyet ve Anne-Baba Eğitim Düzeyinin 66-77 Aylık Okul Öncesi Çocukların Duyguları Tanıma ve Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(1), 209-222.
- Maltby, J., Lewis, C. A., & Day, L. (1999). Religious Orientation and Psychological Well-Being: The Role of The Frequency of Personal Prayer. *British Journal of Health Psychology*, 4, 363–378. <https://doi.org/10.1348/135910799168704>
- Maslow, A. (2011). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (O. Gündüz Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Masumoto, K., Taishi, N., & Shiozaki, M. (2016). Age and Gender Differences in Relationships Among Emotion Regulation, Mood, and Mental Health. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2,1-8. doi:10.1177/2333721416637022
- McCulloch, K. C., & Parks-Stamm, E. J. (2018). Reaching Resolution: The Effect Of Prayer On Psychological Perspective And Emotional Acceptance. *Psychology of Religion and Spirituality*. 12(2), 254–259. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000234>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>

- Mehmedoğlu, A. U. (2013). Din, Dindarlık ve Değerler. *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 173-189.
- Millonado Valdez, J. P., & Daep Datu, J. A. (2021). How do grit and gratitude relate to flourishing? The mediating role of emotion regulation. In L. E. van Zyl, C. Olckers, & L. van der Vaart (Eds.), *Multidisciplinary perspectives on grit: Contemporary theories, assessments, applications and critiques* (pp. 1–16). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-57389-8_1
- Moon, Y. S., & Kim, D. H. (2013). Association Between Religiosity/Spirituality And Quality of Life or Depression Among Living-Alone Elderly in a South Korean City. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5(4), 293–300. doi:10.1111/appy.12025
- Müslim, Ebû'l-Hüseyin Müslim b. Hacâc el-Kuşeyrî (1988). *Sahîh-i Müslim ve Tercemesi*. (M. Sofuoğlu Çev.). İstanbul: İrfan Yayıncılık.
- Narçın Demir, N. G. (2021). *Türbe Ziyaretleri ve Manevi Destek İlişkisi Üzerine Bir Araştırma: Aziz Mahmut Hüdai Türbesi Örneği* (Yüksek Lisans). İbn Haldun Üniversitesi: İstanbul.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109
- Oğuz, H., & Özkul, M. (2016). Duygusal Emek Sürecine Yön Veren Sosyolojik Faktörler Üzerine Bir Araştırma: Batı Akdeniz Uygulaması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 7(16), 130-154.
- Oleś, M., & Woźny, M. (2015). Religiousness and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Adolescence. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 21(1-2), 35–62. <https://doi.org/10.2478/pepsi-2015-0002>
- Onat, O., & Otrar, M. (2013). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review*, 97(3), 315–331. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.3.315>
- Öngen, D. E. (2010). The Relationships Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Aggression Among Turkish Adolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(1), 99–108.
- Ötünçtemur, A., & Çam Kahraman, f. (2020). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- Özafşar, M. E., Ünal, İ. H., Ünal, Y., Erul, B., Martı, H., & Demir, M. (Ed.). (2020). *Hadislerle İslam: Hadislerin Hadislerle Yorumu* (Cilt 1-7). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Özcan, Z. (2016). Empati ve Dindarlık Arasındaki İlişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2758-2781.
- Özen Rıza, S. (2016). *Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans). Işık Üniversitesi: İstanbul.
- Öztüre, G., Fidan, A., Bakır, E., Atman Uslu, N., & Usluel, Y. (2021). Eğitsel Bağlamda Teknoloji ve Duygu Çalışmaları Üzerine Bir Sistemik Haritalama Çalışması: Tanımlar, Kuramlar ve Gelecekteki Yönelimler. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 11(1), 20-47.

- Öztürk, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A.E., & Akay Pekcanlar, A. (2018). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 198-211.
- Park, C. L. (2013). Din ve Anlam. *İçinde Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* (ss. 29-66). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Parks-Stamm, E. J., Pollack, J. S., & Hill, D. R. (2020). The Impact Of Prayer Direction On Emotional And Cognitive Responses To Personal Problems. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 471–474. <https://doi.org/10.1037/rel0000280>
- Peker, H. (2012). Kur'an'a Göre Dindarlığın Boyutları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 41-49.
- Peker, H. (2018). *Namaz Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Plutchik, R. (1980). A General Psychoevolutionary Theory Of Emotion. In R. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research, and Experience* (pp. 3-33). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50007-7>
- Pulat, F., Gündüz, H., & Kılıç, E. (2020). Güdülenme Kuramı ve Duygu Odaklı Terapinin Entegrasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 17-34.
- Razi, Ebu Bekir Zekeriya (2008). *Ruh Sağlığı* (H. Karaman Çev.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans). İstanbul: Işık Üniversitesi.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sancaklı, S. (2021). Hz. Peygamber'in İbâdet Anlayışında Ön Plana Çıkan Hususlar. *Siyer Araştırmaları Dergisi*, 10, 33-55.
- Sarı, N. (2021). Osmanlı Hekimliğinde Sağlıklı Yaşam İçin Duygu Durumunun Gözetilmesi = Consideration of Emotional States for a Healthy Living in Ottoman Medicine. *İslâm'da Medeniyet Bilimleri Tarihi*, 1, 393-413
- Sarıtaş Atalar, D., & Altan Atalay, A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. *İçinde Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar* (ss.84-90). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Saruhan, V., Başman, M., & Ekşi, H. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090-1101.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Seligman, M. (2021). *Gerçek Mutluluk*. (S. Kunt, Çev.). İstanbul: Eksi Kitaplar.

- Semplonius, T., Good, M., & Willoughby, T. (2015). Religious and Non-religious Activity Engagement as Assets in Promoting Social Ties Throughout University: The Role of Emotion Regulation. *J Youth Adolescence*, 44, 1592–1606. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0200-1>
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Sert, H. E. (2008). Kur'an-ı Kerim Işığında Güven Duygusunun Kaynağı Olarak Müslümanlık Bilinci. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13/2, 197-225.
- Sharp, S. (2018). How Does Prayer Help Manage Emotions? *Social Psychology Quarterly*, 73(4), 417-437. <https://doi.org/10.1177/0190272510389129>
- Sokol, J. C. (2017). *Prayer and Emotion Regulation: Physiological Responses and Cognitive Mechanisms used in the Spiritual and Meditative Practice of Prayer*. Austria: Webster Vienna Private University.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme: Uygulayıcının Rehberi* (M. Şahin vd. Çev). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Spaapen, D. L., Waters, F., Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. S. (2014). The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, 26(1), 46-54. doi:10.1037/a0034474
- Sunar, C. (1962). Din nedir?. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 65-70.
- Suseno, B. (2024). Muslim Prayer (Salah), and Its Restorative Effect: Psychophysiological Explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1-7. <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>
- Şahin, A. (2008). Ergenlerde Dindarlık ve Empati. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 8/1, 149-166.
- Şahin, G., & Arı, R. (2015). Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağlanma Örüntüleri Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5), 1-12.
- Şahin, N. H. (2022). Duygularımız ve Düzenlenmesi. *İçinde Duygu düzenleme* (2.Basım, ss. 3-20). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-67.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi Kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Şatıroğlu, G. (2017). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri* (Yüksek Lisans). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Şepitci Sarıbaş, M., & Tezel Şahin F. (2021). Annelerin Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Becerilerinin Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileriyle İlişkisi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(46), 1226 - 1261.
- Şimşek, C. (2019). *Yüz İfadelerinden Duygu Tanıma ve Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Tarhan, N. (2017). *Değerler Psikolojisi ve İnsan*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlı Harmancı, S., & Güngör Aytar, A. (2021). Duygu Düzenleme ile İlgili Türkiye’de Geliştirilen veya Uyarlanan Ölçek Çalışmalarının İncelenmesi. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 6/13, 170-184.

- Temiz, Y. E. (2019). İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Dua Ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *BEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6/1, 177-206.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2/3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre (2004). *Sünen-i Tirmizî Tercemesi*. (A. Parlıyan Çev.). Konya: Konya Kitapçılık.
- Tokur, B. (2011). *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Doktora). Atatürk Üniversitesi: Erzurum.
- Tokur, B. (2013). Gaye-Anlam Bağlamında Kendini Gerçekleştirmek. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (40), 149-162.
- Tokur, B., & Doğan, H. A. (2023). Gençlerde Kimlik Algısı ve Dinî Hayat: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi. *Eskiyeşi*, 50, 705-722.
- Torun, T. (2015). Duyguların Evrimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 79-91.
- Trigg, R. (2005). *Sosyal Bilimleri Anlamak*. İstanbul: Babil Yayınları.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zekâ. *Klinik Psikiyatri*, (1), 12-20.
- Turan, E. (2018). Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 17/2, 217-220.
- Tümer, G. (1994). Genel Olarak Din. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde (Cilt 9, 312-320. ss). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Türkdoğan, O., & Gökçe, O. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemi*. Konya: Çizgi Yayınları.
- Uslu, A. (2020). Duygu, His ve Duygulam Ayrımına Etkileşimci Çözüm. *Feminist Tahayyül Akademik Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 144-184
- Usta, A. (2012). Bilimsel Araştırmalarda Yapısal Etmenler ve Evreler. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 98-112.
- Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.
- Uyar, M. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans). İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Uysal, V. (2007). Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32, 19-44.
- Uysal, V. (2016). Gençlerde Empati Eğilimi, Anne-Baba Tutumları ve Dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7-40.
- Ülker Tümlü, G. (2020). Öz Şefkat. *İçinde Pozitif psikoloji* (1. Basım, ss. 221-241). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Üstündağ Budak A.M., & Özeke Kocabaş, E. (2019). Diyalektik Davranış Terapisi ve Beceri Eğitimi: Kullanım Alanları ve Koruyucu Ruh Sağlığındaki Önemi. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 11(2), 192-204.

- Vardarlier, P., & Yapıcı, H. K. (2020). Duygusal Zekâ ve Liderlik. *Muhakeme dergisi*, 3(1), 9-28.
- Vardi, Ö., & Demiriz, S. (2021). 5-6 Yaş Çocuklarının Davranışsal Öz Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(3), 1993-2029.
- Vatan, S. (2014). *Duyguların, Duygu Düzenlemenin, Obsesif İnançların, Düşünce Kontrolünün ve Bağlanmanın, Obsesif Kompulsif Bozukluktaki Farklı Belirtilerdeki Rollerinin İncelenmesi* (Doktora). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Vatan S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Vatan, S., & Oruçlar Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201.
- Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., Schwartz, S. H., Solak, N., & Tamir, M. (2019). Religiosity and Emotion Regulation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(9), 1050-1074. <https://doi.org/10.1177/0022022119880341>
- Vishkin, A., Bigman, Y., & Tamir, M. (2014). Religion, Emotion Regulation, and Well-Being. In C. Kim-Prieto (Ed.), *Religion and spirituality across cultures* (pp. 247–269). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_13
- Vishkin, A., & Tamir, M. (2020). Fear not: Religion and Emotion Regulation in Coping with Existential Concerns. In K. E. Vail III & C. Routledge (Eds.), *The science of religion, spirituality, and existentialism* (pp. 325–338). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00023-8>
- Vural, M. E., & Ayten, A. (2021). Dindarlık ve Depresyon İlişkisinde Anlamsızlığın Aracı Rolü. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, (55), 379-395.
- Wang, Y., & Wu, R. (2022). The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health. *Disease Markers*, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2022/5653739>
- Yakut, S., & Dünder, A. (2020). Mekânın Ruhu: Dini Mekanların Psikolojik Dili. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3/73, 1113-1119.
- Yaparel, R. (1987a). Dinin Tarifi Mümkün mü?, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 403-417.
- Yaparel, R. (1987b). *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Doktora). Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Yapıcı, A. (2002). Dinî Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 2(2), 75-117.
- Yapıcı, A. (2012). Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17/2, 1-34.
- Yapıcı, A., & Kayıklık, H. (2005). Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 177-206.
- Yapıcı, A., & Bilican, F. I. (2014). Depression Severity and Hopelessness Among Turkish University Students According to Various Aspects of Religiosity. *Archiv für Religionspsychologie / Archive for the Psychology of Religion*, 36(1), 53–69. <https://doi.org/10.1163/15736121-12341277>

- Yavuz, K. (2012). *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Yazıcı, A. (2006). William James'in Descartes'ın Duygu Kuramını Eleştirisi. *Felsefe Dünyası*, (44), 146-158.
- Yeğin, H. İ. (2010). Öfke Duygusu ve Dinî Açıdan Baş Edebilme Yolları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10/2, 235-258.
- Yeşilbaş, İ. (2023), Sosyal Zekâ ve İnsan İlişkilerinde Güven Unsuru. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7/1, 17-33.
- Yıldız, A. (2006a). *Dua*. İstanbul: Pınar Yayınları.
- Yıldız, A. (2006b). *Namaz*. İstanbul: Pınar Yayınları.
- Yıldız, A. (2022). Bir Araştırma Metodolojisi Olarak Sistematik Literatür Taramasına Genel Bakış. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 367-386.
- Yıldız, E. (2007). İnsan Duygularına Yeni Bir Yaklaşım: Duygu Sosyolojisi. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (2), 129-146.
- Yıldız Türker, N. (2018). *Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans). Uludağ Üniversitesi: Bursa.
- Yorulmaz, Ö. (2016). Türkiye'de Dindarlık ve Mutluluk Arasındaki İlişki: Dindar İnsanlar daha mı Mutlu? *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(1), 801-818.
- Yurdakul, A., & Üner, S. (2015). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Tepkisellik Durumlarının Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 300-307.
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Bir İnceleme Çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.



EK-1 Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.03.2023-171941



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı :E-11054618-302.08.01-171941
Konu :Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 07.02.2023 tarih ve E.163216 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sena Hicret YANIKOĞLU, Prof.Dr. Saffet KARTOPU danışmanlığında yürüttüğü "Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 15.03.2023 tarih ve 03 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, ekte gönderilen Başvuru Değerlendirme Raporunda önerilen görüş doğrultusunda yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin imza listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.
Araştırma Kod No: 2023/84

Prof. Dr. Ramazan ÇAĞLAYAN
Komisyon Başkanı

Ek:
1- Katılımcı Listesi
2- Onaylı Çalışma
3- Başvuru Değerlendirme Raporu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSD83AEZCH Pin Kodu :35772 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5574&eD=BSD83AEZCH&eS=171941>
Adres:Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Yücetepe Mahallesi 85. Cadde No 8 06570 Çankaya / Ankara Bilgi için: Saliha GEMALMAZ
Telefon:+90 (312) 231 73 60 Unvanı: Genel Evrak Sorumlusu
Kep Adresi:hacibayramveli@hs01.kep.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



EK-2 Kişisel Bilgi Formu ve Dindarlık Değerlendirme Anketi

Kıymetli Katılımcı,

Bu anket, bilimsel bir çalışmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Anketin sonuçları kişisel olarak değil, grup olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle ankete isim ve tanıtıcı bilgiler yazmanıza gerek yoktur. Lütfen, anketin her sorusunu dikkatle okuyarak, size en uygun cevabı veriniz. Cevapsız soru bırakmayınız. Araştırma sonuçlarının güvenilirliği sizin anketi objektif ve samimi olarak cevaplandırmanıza bağlıdır. Anketi cevaplandırarak araştırmamıza yaptığınız katkıya ve ilginize teşekkür ederim. Çalışma ve çalışmanın sonuçları hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

SENA HİCRET YANIKOĞLU
Hacı Bayram-ı Veli Üniversitesi
Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

3. Yaşadığınız İl:

4. Medeni durumunuz:

☐ Bekâr ☐ Evli ☐ Dul ☐ Boşanmış

5. Mesleğiniz:

6. Eğitim durumunuz:

☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite

7. Kendimi dinî inanış ve uygulamalar bakımından dindar görüyorum.

☐ Katılıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım

8. Ailenizin dindarlık düzeyi nedir?

☐ Dindarlar ☐ Biraz Dindarlar ☐ Çok Dindarlar ☐ Hiç Dindar değiller

EK-2 (devam) Kişisel Bilgi Formu ve Dindarlık Değerlendirme Anketi

9. Dinî inançlarınızın oluşumunda aşağıdakilerden hangisi daha çok etkilidir?

☐ Aile ☐ Okul ☐ Dinî cemaatler

10. Aldığınız kararlarda çevrenizden baskı görüyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Bazen

11. Beş vakit namaz kılarım.

☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

12. Ramazan oruçlarımı tutarım.

☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

13. Hz. Muhammed'in davranışlarını uygulamaya çalışırım.

☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

14. Her işe besmele ile başlarım.

☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

15. Her gün dünyam ve ahiretim için dua ederim.

☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

EK-2 (devam) Kişisel Bilgi Formu ve Dindarlık Değerlendirme Anketi

16. Maddi olarak sadaka veririm.

- ☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

17. Nafile namaz kılarım.

- ☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

18. Nafile oruç tutarım.

- ☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

19. Başıma gelen iyi şeyler için Allah' a şükrederim.

- ☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

20. Camiler, türbeler gibi dini mekanları ziyaret ederim.

- ☐ Kesinlikle bana uygun
☐ Bana uygun
☐ Kararsızım
☐ Bana uygun değil
☐ Kesinlikle bana uygun değil.

21. Sağlam dinî inançları olmadan da insan mutlu bir hayat yaşayabilir.

- ☐ Katılıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım

22. Din insanın hayatına bir amaç ve anlam kazandırır.

- ☐ Katılıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım



EK-3 Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

DDB�	Kod: _____	Yaş: _____
Duygu Düzenleme Becerileri �l�eği	İş&Uğraşı: _____	Cinsiyet: ____

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşıamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse HerZaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya �ıkarabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.	�0	�1	�2	�3	�4
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	�0	�1	�2	�3	�4
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	�0	�1	�2	�3	�4
9.)... Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	�0	�1	�2	�3	�4
10.)... Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
11.)...Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	�0	�1	�2	�3	�4
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	�0	�1	�2	�3	�4
14.)...Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	�0	�1	�2	�3	�4
15.)...Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	�0	�1	�2	�3	�4
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	�0	�1	�2	�3	�4
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	�0	�1	�2	�3	�4
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	�0	�1	�2	�3	�4
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
20.)... Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	�0	�1	�2	�3	�4
21.)... Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	�0	�1	�2	�3	�4
22.)... Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	�0	�1	�2	�3	�4
23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	�0	�1	�2	�3	�4
25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	�0	�1	�2	�3	�4
26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	�0	�1	�2	�3	�4

EK-3 (devam) Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

DDBÖ Puanlama Bilgileri

Ölçek	Maddeler	Puanlama
1 Duygulara Dikkat Etme	1, 12, 19	Ortalama Puan
2 Duyguların Bedensel Algısı	7, 14, 24	Ortalama Puan
3 Duygular Hakkında Netlik	6, 13, 25	Ortalama Puan
4 Duyguları Anlama	3, 11, 20	Ortalama Puan
5 Duyguları Kabul	5, 17, 23	Ortalama Puan
6 Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	4, 18, 26	Ortalama Puan
7 İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelme için Hazırlanma (Önemli hedeflere ulaşmak için gerekli ise)	8, 16, 22	Ortalama Puan
8 Öz-Destek	9, 15, 27	Ortalama Puan
9 Değişimleme	2, 10, 21	Ortalama Puan
10 Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	1-27 (Hepsi)	Ortalama Puan

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : Yanıkoğlu, Sena Hicret
Uyruğu : T.C.

Eğitim Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	2024
Lisans	Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi	2015
Lise	Tevfik İleri Anadolu İmam Hatip Lisesi	2011

İş Deneyimi

Yıl: 9 **Yer:** Ankara **Görev:** Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni

Yayınlar

Hobiler



