

T.C

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANA BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

**MANEVİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA İNFAK İLE
ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Meral ÇAKMAK

İstanbul

Mart – 2024

T.C

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANA BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA İNFAK İLE ÖFKE
İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Meral ÇAKMAK

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ

İstanbul

Mart-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı,
Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ

Üye Doç. Dr. Esra TÜRK

Üye Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYA GÖKTEPE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Manevi Danışmanlık Bağlamında İnfak ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Meral ÇAKMAK

ÖNSÖZ

En güzel nasihat güzel örnek olmaktır.

Çocukluk tecrübelerinin bireyin ileriki yaşantısında ne kadar önemli olduğunu, kişinin ileriki yaşantısının her anına nasıl etki ettiğini psikoloji okumalarım sırasında çocukluk yıllarıma giderek bizzat öğrenmiş oldum. İyilik yapmayı, paylaşmayı, değer vermeyi, sevmeyi yani infak bilincini bana yaşatarak kazandıran çocukluğumun ilk on yılını birlikte geçirdiğim, kendilerinden fazlasıyla değer ve sevgi gördüğüm 40'lı yaşlarımda bunun değerini bana tekrardan hatırlatan dedem ve babaanneme rahmetle...

Eğitim hayatım boyunca desteklerini hiçbir zaman benden eksik etmeyen her zaman yanımda olan, annem Fatma YENİ ve babam Yusuf YENİ'ye, bu çalışmayı yürütürken gayretleriyle bana her konuda yardımcı olan değerli eşim Ömer ÇAKMAK'a, göz aydınlıklarım çocuklarım Faruk, Betül ve Yahya'ya teşekkür ediyorum.

Bu süreçte bana yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ'a desteklerinden dolayı tüm kalbimle şükranlarımı sunuyorum.

Meral ÇAKMAK

Mart - 2024

ÖZET
MANEVİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA İNFAK İLE ÖFKE
İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Meral ÇAKMAK

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Danışman: Doç. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ

Mart, 2024 – 86+XI Sayfa

Bu araştırmada yetişkin bireylerin infak /paylaşma tutumları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma 299’u kadın, 128’i erkek olmak üzere 427 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından kişisel bilgileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, infak/paylaşma tutumunu ölçmek için Paylaşma Tutum Ölçeği, katılımcıların öfke düzeyini belirlemek için Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin infak/paylaşma tutumları ve alt boyutları medeni durum ($t = -2.67; x = 3.05_{\text{Bekar}}, 3.21_{\text{Evli}}, p < .05$), yaş, ($F = 4.89; x = 3.03_{17-30 \text{ Yaş}}, 3.22_{18-40 \text{ Yaş}}, 3.21_{41 \text{ Yaş ve Üstü}}, p < .05$) eğitim düzeyi ($F = 5.44; x = 3.00_{\text{İlkokul}}, 3.13_{\text{Ortaokul}}, 3.28_{\text{Lise}}, 3.19_{\text{Üniversite}}, p < .05$), gelir durumu ($F = 5.44; x = 3.00_{1-2500 \text{ TL}}, 3.13_{2501-5000 \text{ TL}}, 3.28_{5001-7500 \text{ TL}}, 3.19_{7501 \text{ ve Üzeri}}, p < .05$), değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterirken, katılımcıların cinsiyet değişkeni sadece paylaşma tutumu alt boyutu olan kurumsal paylaşma ve kişisel paylaşma açısından anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin öfke düzeyleri ve alt boyutları cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi ve gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, öfke tarz alt boyutları ve demografik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Paylaşma Tutum Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz ölçeği arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. PTÖ puan ortalamasının Öfke- İçte puan ortalaması ($r = -0.10, p < .05$) ile negatif yönde ve düşük düzeyde; Öfke- Kontrol puan ortalaması ($r = 0.13, p < .01$) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. Kişisel paylaşma alt boyutu puan ortalamasının Öfke-Kontrol

puan ortalaması ile ($r=0.15$, $p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, İnfak/Paylaşma, Öfke



ABSTRACT
EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN INFAQ AND
ANGER EXPRESSION STYLES IN THE CONTEXT OF
SPIRITUAL COUNSELING

Meral ÇAKMAK

Master, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet Canan KARAKAŞ

March, 2024- 86+XI Pages

In this study, it was aimed to examine the relationship between adult individuals' infaq/sharing attitudes and anger expression styles. The relational survey method, one of the quantitative research methods, was used in the study. The study was conducted with 427 adult individuals, 299 women, and 128 men. As data collection tools in the study; the Personal Information Form was used by the researcher to collect personal information, Sharing Attitude Scale was used to measure the infaq/sharing attitude, and Trait Anger-Anger Style Scale was used to determine the anger level of the participants. While the infaq/sharing attitudes and sub-dimensions of the individuals participating in the study showed a significant difference according to the variables of marital status($t = -2.67; x = 3.05_{\text{Single}}, 3.21_{\text{Married}}, p < .05$), age($F = 4.89; x = 3.03_{17-30 \text{ Age}}, 3.22_{18-40 \text{ Age}}, 3.21_{41 \text{ Age}}, p < .05$), education level($F = 5.44; x = 3.00_{\text{First School}}, 3.13_{\text{Mid-School}}, 3.28_{\text{High School}}, 3.19_{\text{University}}, p < .05$), and income status ($F = 5.44; x = 3.00_{1-2500 \text{ TL}}, 3.13_{2501-5000 \text{ TL}}, 3.28_{5001-7500 \text{ TL}}, 3.19_{7501+}, p < .05$), the gender variable of the participants showed a significant difference only in terms of the sharing attitude sub-dimensions of institutional sharing and personal sharing. No significant relationship was found between the anger levels and sub-dimensions of the individuals participating in the study and gender, marital status, age, education level, and income status. In contrast, significant relationships were found between anger style sub-dimensions and demographic variables. Significant relationships were found between the Sharing Attitude Scale and the Trait Anger-Anger Style scale. It was found that the mean score of the PTS was negative and at a low level with the mean score of Anger-Inside ($r = -0.10, p < .05$) and positive and at a low level with the mean score of Anger-Control ($r = 0.13, p < .01$). It

was found that the mean score of the personal sharing sub-dimension was significantly correlated with the mean score of Anger-Control ($r=0.15$, $p<.05$) in a positive direction at a low level.

Key Words: Spiritual Counseling and Guidance, Infaq/Sharing, Anger



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar	x
KISALTMALAR	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5.Sınırlılıklar	4
1.6.Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1.Manevi Danışmanlık	6
2.1.1.Maneviyat Kavramı	6
2.1.2.Manevi (Dinî) Danışmanlık Tanımları	8
2.1.3.Manevi Danışmanlığın Konusu	11
2.1.4. Manevi Danışmanlığın Tarihi.....	14
2.1.5.İslami Gelenekte Manevi Danışmanlık.....	18
2.2.İnfak (Paylaşma / Yardımlaşma).....	21
2.2.1. İslami Yaklaşım Göre İnfak.....	23
2.2.2.İnfakın (Paylaşma / Yardımlaşma) Psikolojik ve Sosyolojik Yansımaları.....	25
2.3.Öfke Kavramı	27
2.3.1.Öfkenin İfadesi, Davranış ve Tepki Boyutu	29
2.3.2.Durumluk Öfke ve Sürekli Öfke.....	31
2.3.3.Öfke Kontrolü	32

2.3.4.Öfke ile İlgili Kuramlar	33
2.3.5.İslami Literatürde Öfke.....	35
2.4.İlgili Alanyazın.....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
YÖNTEM.....	40
3.1.Araştırmanın Modeli	40
3.2.Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
3.3.2. Paylaşma Tutum Ölçeği (PTÖ).....	41
3.3.3. Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ).....	42
3.4.Verilerin İstatistiksel Analizi.....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
BULGULAR.....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM	59
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	59
5.1.Tartışma	59
5.2. Sonuç	64
KAYNAKÇA	67
EKLER.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	86

TABLÖLAR

Tablo 3.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Veriler Gösterir	441
Tablo 3. 2: Verilerin Normallğine İlişkin Bulgular Gösterir	445
Tablo 4. 1: PTÖ Puan Ortalaması ve Düzeyi Gösterir.....	446
Tablo 4.2: Sürekli Öfke İfade Tarzları ve Alt Boyutları Puan Ortalaması ve Düzeyi Gösterir.....	516
Tablo 4. 3: PTÖ Puan Ortalamasının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Gösterir.	477
Tablo 4.4: PTÖ Puan Ortalamasının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasını Gösterir....	48
Tablo 4.5: PTÖ Puan Ortalamasının Yaşa Göre Farklılaşmasını Gösterir.	49
Tablo 4. 6: PTÖ Puan Ortalamasının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasını Gösterir.	Error! Bookmark not defined.0
Tablo 4. 7: PTÖ Puan Ortalamasının Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasını Gösterir.	Error! Bookmark not defined.2
Tablo 4.8: SL Öfke Ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Gösterir.....	Error! Bookmark not defined.3
Tablo 4.9: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasını Gösterir	Error! Bookmark not defined.4
Tablo 4. 10: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Yaşa Göre Farklılaşmasını Gösterir.....	Error! Bookmark not defined.5
Tablo 4. 11: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasını Gösterir.	Error! Bookmark not defined.6
Tablo 4. 12: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasını Gösterir.	58
Tablo 4. 13: PTÖ ile SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiyi Gösterir.....	59

KISALTMALAR

A.g.e.	: Adı Geçen Eser
akt.	: Aktaran
C	: Cilt
ev.	: Çeviren
H.z.	: Hazreti
PTÖ	: Paylaşma Tutum Ölçeği
SÖÖTÖ	: Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
vd.	: Ve diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve araştırmada kullanılan temel terimlerin açıklamalarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İslami anlayışta yaratıcının yeryüzüne halife olarak gönderdiği insanoğlu saygın ve üstün özelliklerle donatılmış olmakla birlikte aynı zamanda bazı zaafı da bünyesinde barındırmaktadır. Paylaşıcılık, iyilik severlik, alçak gönüllülük, cömertlik, mutluluk, sevgi gibi güzel duygu ve davranışların yanında kibir, gösteriş, alaya alma, küçük görme, öfke, kin, haset, nefret gibi olumsuz duygu ve davranışları da mevcuttur.

Birçok olumlu ve olumsuz duygu ve davranışla donatılmış insan aynı zamanda sosyal bir varlıktır ve birlikte yaşamaya ihtiyaç duymaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle ve köy hayatından şehir hayatına göçün artmasıyla insanlar yalnızlaşmış ve maneviyattan uzaklaşmıştır. Bu yalnızlaşma ve maneviyattan uzaklaşma günümüzde psikolojik sorunların sebeplerinden biri olmuştur. İnsan önceleri küçük sorunlara sahip ve bunlara çevresindeki bireyler tarafından çözüm bulabilirken şehir hayatında yanlarında paylaşım sağlayacak kimseleri bulamamış, hayatın anlamını sorgulamaya başlamış bu da beraberinde psikolojik problemleri getirmiştir (Düzgüner ve Ayten, 2020:31).

Öfke duygusu; insanda yaratılıştan var olan, kontrol edilebildiğinde bireyin hak ve hukukunu koruyan bir duygudur. Kontrol edilemediği takdirde ise hem öfke duygusunu yaşayan hem de bu duygunun sonuçlarına maruz kalan kişiye zarar verebilen bir davranışa dönüşmektedir. Psikoloji bilimi, öfke duygusundan daha çok bu duygu sonucunda ortaya çıkan olumsuz davranışları konu edinmiş ve bu davranışın engellenebilmesi için öfke kontrol teknikleri geliştirmiştir (Eroğlu ve İrdem,2016:22). İslami gelenekte ise öfke duygusunun ortaya çıkmaması için prososyal davranışları -paylaşımçı olma, rahatlatıcı olma, yardımsever olma, affedicilik, infak etme, iş birliğinde bulunma, koruyucu olma, empati yapma gibi- güdüleyici tavsiyeler

bulunduğu, öfke duygusu açığa çıktıktan sonra da kontrol etmeye yönelik yöntemler yer aldığı görölmektedir (Gazali, 2016:401). Tez konusu olarak belirlenen infak etme yani paylaşımcı olma davranışı da prososyal davranışlar içerisinde bulunmaktadır.

İnfak; İslami bir terimdir ve yapılan her tür iyiliği içinde barındırır. İslam'da yapılan iyilik zerre miktarı kadar küçük de olsa infak olarak kabul edilir ve bu iyiliğin on katından yedi yüz katına kadar karşılığı olduğu belirtilmektedir (Bakara, 2/261). Bu karşılık maddi olabileceği gibi manevi yönden de verilebilir. Başka bir ayet-i kerimede ise takva sahibinin özellikleri sayılırken infak edenler, öfkelerini yenenler ve birbirlerini affedenler (Âl-i İmran, 3/134) şeklinde infak etmek ve öfkeyi yenmek art arda ifade edilmiştir. Kibir, gösteriş, alaya alma, küçük görme, öfke, kin, haset, nefret gibi olumsuz duygu ve davranışların daha ortaya çıkmadan önlenmesi İslami gelenekte çok önemlidir. İnfak/paylaşma davranışının da olumsuz duygu ve davranışların ortaya çıkmasını engelleyen davranışlar içerisinde olması ve bu ayet-i kerimede infak ve öfke kontrolünün art arda zikredilmiş olması bu iki kavram arasında bir ilişkinin olabileceği düşüncesini kuvvetlendirmektedir. Bu çalışmada bu ayet-i kerimeden yola çıkılarak infak etme ve öfke kontrolü arasında bir ilişki olup olmadığı araştırma konusu olarak belirlenmiştir.

Karakaş (2013), yaptığı bir çalışmada Âl-i İmran Sûresi 134. ayet-i kerimeyi dikkate almış, lise öğrencilerinde paylaşma ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelenmiş, paylaşmanın sınav kaygısını azaltmada pozitif etkisi olduğunu gözlemlemiştir. Miles ve arkadaşlarının (2022) Covid-19 pandemi sürecinden etkilenen 1234 katılımcı ile yaptığı çalışmada prososyal davranışlarda bulunan bireylerin bu davranışlarda bulunmayanlara göre kaygılarının azaldığını, hayatlarının değerli olduğuna yönelik inançlarının arttığını bulgulamıştır.

Bu araştırmada dinî -manevi bir terim olan ve prososyal davranışlar arasında bulunan infak davranışı ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin ne olduğuna, aralarında pozitif yönlü ya da negatif yönlü bir ilişkinin var olup olmadığını tespit edilecektir. Ayrıca infak davranışının manevi danışmanlık uygulama alanında, öfke kontrolü üzerinde uygulanabilirliği hakkında bir farkındalık oluşturması hedeflenmiştir.

1.2. Amaç

Araştırmanın amacı yetişkin bireylerde infak/paylaşma tutumu ile sürekli öfke- öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada genel amaç kapsamında aşağıdaki sorulara yönelik yanıt aranmıştır:

1. Yetişkin bireylerin infak/paylaşma tutumları; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkin bireylerin sürekli öfke -öfke ifade tarzlarının; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkin bireylerin infak/paylaşma tutumları ile öfke ifade tarzları arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Psikoterapide kullanılan geleneksel danışma ve rehberlik yaklaşımlarının manevi yönelimli danışanların ihtiyaçlarını karşılamada kısıtlı düzeyde destek sunduğu görülmektedir (Koç, 2016:38). Psikoloji biliminin dinî inançları görmezden gelmesi bireye bütüncül bakmayı engellemiş ve sorunların bir noktada çözümsüz kalmasına sebep olmuştur. Son yıllarda yapılan çalışmalarda insanların hayatı anlamlandırmada (Karlı, 2020:169; Kuruçay, 2019:267) ruh sağlıklarını korumada (Horozcu, 2010:209; Brown vd., 2013:107), yaşadıkları sorunlarla başa çıkmada (Şentepe, 2015:186), dinî inançlarını ve maneviyatlarını kullandıkları görülmüştür. Bu sebeple din ve maneviyat, psikoterapi içerisinde önem arz etmeye başlamıştır. Batıda birçok kurumda dinî -manevi danışmanlar yerlerini almıştır. Dinî ve manevi yönelimi yüksek olan Türkiye’de de bu tarz çalışmalara ve uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır.

İnfak edebilmek, insana dünyada sunulan imkân ve olanakların yani rızkın gerçek sahibinin kim olduğunu bilmek demektir (Kutub, 1984:80). Rızkın gerçek sahibini bilmek, infak ederken gönül rızasıyla verebilmek, maddeye esaretten kurtuluşun göstergesi demek olup şahsiyetin olgunluk seviyesine ulaşmasıdır (Özköse, 2019:61). İslami yaklaşıma göre infak edebilen kişi Rabbine olan şükrünü yerine getirmiş olur. Böylece şefkat ve merhamet duygusu da o bireyde gelişmiş olur. Hadis-i şerifte eğer kişi kalbinin yumuşamasını istiyorsa fakiri doyurması, yetimin başını okşaması tavsiye

edilmektedir (Ahmed bin Hanbel, “el-Müsned” 2/263,387). Yapılan iyiliklerin kişinin ruh halini olumlu yönde etkileyebileceği anlaşılmaktadır. İnfak alışkanlığı olan bireylerde cimrilik, bencillik gibi kötü hasletlerin ortadan kalktığı (Haşr, 59/9), kardeşlik duygularının geliştiği (İbn-i Mace, “İman”, 9) ifade edilmektedir.

Dindarlık ve öfke kontrolünün ilişkisel olarak incelendiği bir araştırmada dindarlık ile öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, dindarlık puanları yüksek olanların öfke kontrol puanlarının da yüksek olduğu bulgulanmıştır (Karlı, 2012:57). Oruç ibadeti ve öfke kontrolü üzerine yapılan bir çalışmada ise Ramazan dışında tutulan nafîle oruç ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde, dışa vurulan ve içe atılan öfke ile negatif yönde anlamlılık düzeyinde ilişkiler olduğu görülmüştür (Kimter, 2015:7).

Literatür incelendiğinde İslam dinî nin en önemli ibadetlerinden biri olan “infak” davranışı ile “öfke kontrolü” arasındaki ilişkinin incelenmesine sınırlı sayıda çalışmada yer verildiği görülmüştür. Bu sebeple infak ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızın literatüre önemli katkısı olacağı düşünülmektedir. Bireyin manevi yönünün desteklenmesi bakımından infak davranışına yönlendirilmesinin manevi danışmanlık uygulamaları açısından yeni bir farkındalık ortaya koyması öngörülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırma yapılırken kullanılan veri toplama araçlarının, ulaşılmak istenen verileri tam ve nesnel toplayabilme yeterliliğine sahip olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların tüm sorulara doğru yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2021 ve 2022 yılı içerisinde kendilerine ulaşılan 427 yetişkin birey ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmada toplanan veriler çalışmada kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Manevi Danışmanlık: Bireyin din ve maneviyatla ilişkilendirdiği problemlerin çözümünü sağlamak amacıyla dinî temellerden hareket ederek, modern danışma yöntemleriyle birlikte dinî -manevi yöntemleri bütüncül bir şekilde kullanan uzmanlarca yürütülen, akıl ve ruh sağlığı yerinde olan kişilere uygulanan danışmanlık ve rehberlik yaklaşımıdır (Şirin, 2018:76).

İnfak: Allah'ın rızasını kazanma niyetiyle bireyin kendi kazancından harcama yapması, ihtiyaç sahiplerine maddi (ayni-nakdi) destekte bulunması yanında, gönüllü olarak yapılan her çeşit hayrı ifade eden dinî ve ahlaki bir terimdir (Çağrııcı, 2000:289; Macit, 2005:9).

Öfke: Engellenme, saldırıya uğrama, gözdağı verilme vb. hallerde duyumsanan ve sebep olan şeye veya kişiye yönelik her türlü saldırgan tavırlarla son bulabilen bir duygu olarak tarif edilmektedir (Budak, 2000:565).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda maneviyat kavramı, manevi danışmanlığın tanımı ve manevi danışmanlığın tarihsel gelişimi, İslami gelenekte danışmanlık ve bir danışmanlık yöntemi olarak İhsan Modeli üzerinde durularak infak kavramı hakkında bilgi verilecektir. Kur'an-ı Kerim'de ve Hz. Muhammed'in sünnetinde infakın nasıl ele alındığı gösterilecektir. Son olarak öfkenin tanımı, öfkenin çeşitleri, öfke ile ilgili kuramlar ve öfke kontrolü hakkında bilgi sunularak bu alanlarda yapılmış bilimsel çalışmalara yer verilecektir.

2.1. Manevi Danışmanlık

2.1.1. Maneviyat Kavramı

Manevi kelimesi Arapça kökenli bir kelime olup “görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” manalarında kullanılmaktadır (TDK, 2021). Ayrıca Hart (1994:23) maneviyatı, kişinin varoluşunun temelleriyle ilişkisi, Benner (1989:19) Tanrı'nın lütuf çağrısına insanın tepkisi, Doyle (1992:303) varoluşsal anlam arayışı, Hill ve arkadaşları (2015:344) dinî tecrübenin kişisel ve öznel yönü, Vaughan (1991:115) kutsalın öznel bir deneyimi, Fahlberg (1991:272) insan deneyiminin bir parçası şeklinde tanımlamışlardır. Sayar (2017:10;2020:11) ise maneviyatı, hakikatin, güzelliğin ve iyiliğin peşinde gitmek, benliği aşan, onu daha büyük bir anlamın içine dahil eden aşkınlık ile irtibat halidir şeklinde ifade etmiştir.

Maneviyat genel olarak, hayatta bir anlam arayışı, aşkınlıkla buluşma, bağlanma duygusu, mutlak gerçek ya da en yüce bir değer arama, aşkın bir varlığa saygı ve teşekkür duygusu ve kişisel bir dönüşüm gibi konuları içeren dinle bağlantılı olabileceği gibi dinin dışında da tecrübe edilebilen kişisel deneyimlerin tamamı olarak tanımlanmıştır (Şirin, 2018:1289). Bu tanım maneviyatın din dışında da yaşanabileceğini ifade etmektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar sonucunda bireylerin yönelimleri ile ilgili verdikleri cevaplara göre dine bağlı ve maneviyatı yüksek, dine bağlı ve maneviyatı olmayan, maneviyatı yüksek fakat herhangi bir dine girmemiş veya her ikisini de bizzat yaşamış ve tecrübe etmiş şeklinde bir gruplandırma ortaya çıkmıştır (Ekşi vd, 2016:15; Horozcu, 2010:211).

Modern psikoloji tarihine bakıldığında din kavramı hem kurumsal hem de bireysel işlevleri içine alırken 1980'lerden sonra din ve maneviyat kavramlarına yüklenen manaların değiştiği görülmektedir. Din daha çok kurumsal yapıyı, maneviyat ise daha çok içsel ve kişisel bağlılığı ifade etmeye başlamıştır (Yapıcı, 2018:84). Din ve maneviyatın aynı şeyi ifade ettiğini, birbirinden ayrılmaması gerektiğini ifade eden araştırmacılar olduğu gibi, birbirinden ayrı kavramlar olduğunu ifade eden araştırmacılar da olmuştur (Hart, 1994:21; Hill ve diğerleri,2000:71; Rio ve White 2014:1). Zinnbauer (1997:554), yaptığı bir araştırmada katılımcıların %74'ünün kendilerini hem dindar hem de maneviyat sahibi olarak tanıttıkları sonucuna ulaşmış ve din ve maneviyatın birbirinden ayrı şeyler olamayacağını, ikisinin birbirinden ayrı düşünülmemeyeceğini ortaya koymuştur. Hill ve arkadaşları (2000:52) "Din ve maneviyatın kavramsallaştırılması: Ortak noktalar, hareket noktaları" isimli çalışmalarında dindarlık ve maneviyatın çoğunlukla birlikte ortaya çıktığını, din ve maneviyatın iç içe geçmiş fenomenler oldukları, maneviyatın dinden ayrı bir yapı olarak ölçülmesinin imkânsız olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca din ve maneviyat arasında birçok ortak nokta bulunmasından dolayı iki çok boyutlu yapıyı yalnızca karşıtlık olarak görmenin, zengin ve dinamik bir etkileşimi görmezden gelmek olduğunu vurgulamaktadırlar.

Din geneli kapsayan bir şemsiyedir ve maneviyatı da içinde barındırır, maneviyat ise onun kalbidir. Maneviyat ile dini kutuplaştırmanın bireye bir katkısı yoktur. Din ve maneviyat; biyoloji, duyum, duygulanım, biliş, davranış, kimlik, anlam, ahlak, ilişkiler, roller, yaratıcılık, kişilik, öz farkındalık ve dikkati içeren ama bunlarla sınırlı kalmayan çok boyutlu kavramlardır ve yaşam boyu gelişmeye devam ederler (Zinnbauer ve Pargament, 2005:32).

Günümüzde bilimsel anlamda kabul gören görüş, insanın bedeninin onun fiziksel boyutuna; duygu ve düşüncelerinin psikolojik boyutuna; bu dünyayı aşan bir gerçekliğe yönelik inancının da onun manevi boyutuna karşılık geldiği yönündedir (Düzgüner ve Ayten, 2020:20).

Her insan yaratılışı gereği aşkın bir varlığa inanma ihtiyacıyla dünyaya gelir (Apalı, 2015:211). Birey, çevresinin ve ailesinin etkisiyle bu aşkın varlık ile sahip olduğu inancın ritüelleri aracılığıyla iletişime geçmeyi öğrenir. Maneviyat, bu ritüeller sırasında

bireyin hissettiği duygular ve tecrübeler olarak tarif edilebilir. Bu şekilde bakıldığında din ve maneviyatın birbirinden ayrı kavramlar olduğu düşünülse de iç içe geçmiş oldukları görülmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda, bireylerin maneviyatı dindarlıktan farklı algılamalarına rağmen bu ikili arasında ayırt edilmeyecek şekilde sıkı bir bağ olduğunu düşündükleri görülmektedir. İslami yaklaşıma göre maneviyatın müslümanların zihninde bulduğu karşılık kul ile yaratıcı arasında kalan özel bir alanı kapsamakla birlikte hasta ziyareti, yetim ve yoksula destek gibi sosyal konuları da içine almaktadır (Düzgüner ve Ayten, 2020). Din ve maneviyat yaşamın her boyutunda var olduğu için fiziksel ve ruhsal problemlerin çözümünde de din ve maneviyattan destek alınması faydalı görülmektedir. Terapinin manevi yönelime ihtiyacı olduğu gibi maneviyatın da terapinin iç görü ve aletlerine ihtiyacı bulunmaktadır (Hart,1994:22). Manevi danışmanlık ve rehberlik bu noktada değer kazanmaktadır.

2.1.2.Manevi (Dinî) Danışmanlık Tanımları

Batı’da “pastoral care” ve “pastoral counseling” gibi kavramlarla telaffuz edilen, Türkçe’ye “Dinî (Manevi) Danışmanlık” kavramı şeklinde geçen bu danışmanlık akımı, Batı’da 1900’lü yılların başında ortaya çıkmaya başlamıştır. Türkiye’de ise din psikolojisi içinde yer alan Pastoral Counseling yani ‘Dinî Danışmanlık’ Türkiye’de son senelerde akademik çalışmalarda incelenmeye ve araştırılmaya başlanmıştır (Şirin, 2018: 23). Maneviyat ve dinî tecrübe son otuz yıllık zaman diliminde davranış bilimlerinin araştırma konusu olarak ele aldığı önemli bir değişken olmuştur (Ekşi, Kaya ve Çiftçi, 2016:14).

İngilizce bir kelime olan *Pastor* kelimesi papaz ve çoban manalarına gelmekte olup pastoral sözcüğü ise “sade kır yaşantısı”, “çobana ait”, “papaza ait” manalarını taşımaktadır. *Pastoral care* ise papazın gösterdiği ilgi demek olup, papazın insanlara manevi destek ve yardım bağlamında yaptığı nasihat ve tavsiyeler manasında kullanılmaktadır. Günümüzde terimleşmiş olan bu kavram, psikolojik donanıma sahip papazların kilise dışı faaliyetleri manasında kullanılmaktadır (Cebeci, 2016:63).

Pastoral care ile ilgili olarak literatüre bakıldığında çok sayıda tanımla karşılaşmaktadır. McClure (2012:269) *pastoral care*’i (dinî /manevi danışmanlık), kurumsal olarak birincil görevlerden biri olup bir başkasına karşı gösterilen dinî ilgi

olarak tanımlarken; Schlauch'e (1985) ise pastoral care'i "*Pastoral bir psikoterapistin psikolojik, teolojik ve etik referans çerçeveleri aracılığıyla devam eden sürecin psikolojik, dinî ve ahlaki boyutlarını gözlemlediği, anladığı ve yorumladığı psikoterapötik bir aktivite*" olarak tanımlamışlardır.

Amerikan Dinî Danışmanlar Derneği (American Association of Pastoral Counselors - AAPC)'ne göre geleneksel danışmanlık alanından bağımsız bir form olduğu ifade edilen manevi danışmanlık, manevi danışmanın danışmanlık sürecinde danışanın psikolojik sağlığını temin ederken modern psikoterapi yöntemlerinin yanında manevi kaynakları da kullanarak hem davranış bilimlerinden hem de ilahiyat alanının kaynaklarından aynı anda istifade etmesidir. Aynı zamanda bireylere, ailelere ve topluma her iki alanın kaynaklarını kullanarak umut vermek ve ruhsal bütünlüklerini sağlamak şeklinde tarif etmektedir (Townsend, 2015:33).

Koç (2012:203) ise çalışmasında manevi danışmanlıkla ilgili en kapsamlı tanımlardan biri olduğunu düşündüğü Lartey'in tanımına yer vermiştir. Lartey (1993)'e göre manevi danışmanlık, danışanın dinî düşünce, duygu ve inançları hakkında farkındalık sahibi olan, alanında uzmanlaşmış, yetkinlik sahibi kişilerce yürütülen, hem dinî hem de psikoterapi yöntemlerini de birlikte kullanarak yürütülen, bütünsel bir yaklaşım yöntemidir. Şirin (2018a:76) manevi danışmanlığı, bireyin din ve maneviyatla ilişki kurduğu problemlerinin çözümünü bulmak amacıyla İslam dinini temel alarak modern danışma yöntemleri ile birlikte dinî manevi teknikleri de kullanarak uzmanlarca yürütülen, kişinin ruh sağlığı açısından sağlıklı bireylere davranış uyumunu ve davranış değişikliğini sağlamada kullanılan rehberlik modelidir, şeklinde tarif edilmektedir.

Özdoğan'a (2006:139) göre danışanın psikolojik iyileşmesinin gerçekleşmesi, danışmanın danışanın dünya görüşünü anlama çabasına göre değişmektedir. Danışman ne derece danışanın inanç ve kültürel değerlerini anlarsa yardım süreci o kadar hızlı gelişir. Terapistin empatik yaklaşımı danışanı iyi bir iletişim kurmasına, yaşadığı olayın anlamlandırılmasına yardımcı olur. Dinî /manevi danışma, yaşadıklarımızı anlamlandırılmamızda psikolojik danışmanın yanı sıra dinî -manevi değerlerden güç alır. Dinî danışma, yaşananların yaratıcının gözüyle değerlendirilmesidir. Başka bir tanımda ise manevi danışmanlık, danışanın kendi hayatında önem verdiği değerleri fark

etmesinde, hayatını anlamlandıran unsurları keşfetmesi ve inanç dünyasının hayatına ne derece etkide bulunduğunu anlamasına yardımcı olma sürecidir (Düzgüner ve Ayten, 2020:41). Altaş (2000:340), uyumlu davranışı ve davranış değişikliğini daha kolay bir hale getirebilmek için dinî-manevi kültürü ve günümüz danışmanlık yöntemlerini kullanarak bireyin kendisiyle ve diğer bireylerle arasında olan iletişimde duygu ve davranışlarda bozukluğa sebep olan duygusal rahatsızlıkların tespit ve tedavisi; Kahvecioğlu (2010:17) ise, bireyin dinî yaşantısında karşılaştığı problemleri, dönemin ihtiyaçlarına, bilime ve dinî inancına aykırı olmayacak şekilde karşılanması, çözümler üretilmesi, bireyin çevresiyle olan uyumunu sağlayıp sosyalleşmesine zemin hazırlanması, dinî ve dinî olmayan her alanda tatmin edici sonuçlara ulaşması gibi hususlarda bireye uzman kişiler tarafından verilen psikolojik yardımdır, şeklinde manevi danışmanlığın tarifini yapmışlardır.

Psikoterapi ve ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar manevi yaşantının bireyin sadece ruhsal sağlığına yaptığı katkılarla sınırlı kalmayıp onun fiziksel ve biyolojik sağlığını korumasında, olumlu davranışlar ve alışkanlıklar edinmesinde de olumlu yönde katkıları olduğunu ortaya koymaktadır (Ekşi ve Kaya, 2016:26). Dinî (manevi) danışmanlık, insanların olası çözümleri bulmalarına yardımcı olmak için manevi ve psikolojik kaynakları kullanan benzersiz bir danışmanlık şeklidir (Mălureanu, 2014:24).

Din ve maneviyat birbiriyle yakın ilişkili iki kavram olduğu gibi maneviyat ve din de psikoterapi ile yakın ilişki içindedir. Bu sebeple psikoterapistler danışanların sorunlarının tespit ve çözümünde din ve maneviyattan yararlanmaları faydalı olacağı ifade edilmektedir (Pargament, 2009:9). Çalışmasında Rye ve diğerlerinin (2005) yaptığı bir araştırmayı aktaran Pargament'in (2009:9), eski eşler arasında affetme eğilimi üzerine yapılan bir deneysel çalışmasında iki grup belirlenmiş ve bu gruplardan birine dinî danışmanlık yöntemleriyle affetme çalışması uygulanırken diğerlerine normal psikoterapi yöntemleri kullanılmış ve sonuçta iki grupta da bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dinî danışmanlık uygulanmayan gruba affetme referanslarının ne olduğu sorulduğunda “yardım için Tanrı’ya yöneldikleri” ve “kendilerine zulmeden kişi için dua ettikleri” cevaplarını verdikleri görülür. Dinî yönelimli olmayan katılımcıların da referans için yine dinî manevi yönelimi kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Hill ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2000:55), dinî ve manevi danışmanlığın özellikle yaşlılar arasında yararlı, duanın etkili bir başa çıkma metodu, engellilik, hastalık ve olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada etkili olduğu, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı gibi durumlarda tedaviyle kalmayıp önleyici bir yönünün bulunduğu, diyet, cinsel davranışlar, sağlık gibi konularda destekleyici yönünün olduğu sonucuna ulaşılan araştırmaları aktarmışlardır. Bu çalışmalardan da anlaşılmaktadır ki dinî ve manevi danışmanlık bireyin hayatının her alanında ciddi bir etkiye sahip olduğu sonucu çıkarılabilmektedir.

2.1.3. Manevi Danışmanlığın Konusu

Modern psikoloji bilimi, maneviyat konusunu uzun bir süre inceleme konusu içine almamıştır. Oysaki, maneviyat insanın ayrılmaz bir parçasıdır (Cebeci, 2016:57; Söylev,2017:288). Bilim, nesnel olgulara, gözlemlenebilen ve test edilebilen yöntemlere değer veren ve metafizikten uzak duran pozitivizm etkisi altında kalmış ve bu durum bilim ile din ve maneviyat kavramlarının arasını açmış bu uzaklaşma doğal olarak din ve psikoloji bilimi alanında da kendisini göstermiştir (Ekşi, Kaya ve Çiftçi, 2016:13).

Batılı psikoloji ve psikoterapi araştırmacıları dinî inanç, gelenek ve uygulamaları bilim dışı kabul etmişler, dinî inançları göz ardı ederek çalışmalarına devam etmişlerdir. Freud, dinî öğretilerin tamamen terk edilerek ancak bilimselliğe ulaşılabileceğini savunurken Skinner gibi davranışçı psikologlar da dinî inanç ve değerleri pekiştireç kavramını kullanarak basitleştirme yolunu seçmişlerdir. Carl Gustav Jung, William James gibi belirli sayıda psikolog dinî -manevi yaşantının bireyin ruh ve beden sağlığı üzerinde reddedilemez bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Bu düşüncüyü destekleyen Abraham Maslow, Erich Fromm, Erik Erikson, Gordon Allport gibi psikoloji biliminin önde gelen psikologları ise kişilerin gelişiminde dinî -manevi tecrübelerin olumlu etkilerini gözlemlemiş ve bu husus üzerinde durmuşlardır (Ekşi vd, 2016: 17).

Maneviyat, Maslow'un "Kendini gerçekleştiren kişiler" isimli çalışmasına kadar çok fazla dikkat çeken bir konu olmamıştır. Bu araştırmadan sonra maneviyat, ilgiyi üzerine çekmeye başlamıştır. Maslow, "Toward a Psychology of Being" isimli eserinde "*Aşkınlık ve ben ötesi olmazsa hepimiz hasta, saldırgan, nihilist ve ümitsiz oluruz*"

diyerek maneviyatın sağlık ve afiyetimizin devamı için gerekli çok temel bir unsur olduğunu dile getirmiştir (Söylev, 2016:57).

İnsanların giderek daha fazla sekülerleşmesi sonucu varoluşsal sorunlar, hayatın anlamının olmaması, kişiler arası iletişim ve birlikteliğin ortadan kalkması manevi ve ahlaki krizlerin, izolasyon, bireycilik, depresyon, bağımlılıklar, alkol, uyuşturucu, intihar gibi süreçlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Mălureanu, 2014:24). Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişte insanlar daha çok hayata tutunma ve daha fazla para kazanmaya odaklanmıştır. Ancak toplumlar zaman içerisinde maddi kazanç elde etse bile mutluluğu yakalayamamıştır. Dünyanın en zengin ülkeleri olan Kuzey Avrupa ülkelerinde intihar oranları yüksekken temiz su gibi en temel ihtiyacı bile karşılayamayan Afrika ülkelerinde insanların daha mutlu olmaları, maddi refahın manevi huzur getirmediğinin çarpıcı bir örneğidir (Düzgüner ve Ayten, 2020:31).

Dinî / manevi danışmanlık (postoral care/pastoral counseling) kavramları Hıristiyan kültürüne ait kavramlardır. Papazların dinî görevleri gereği dinî destek amacıyla insanlara yaptıkları tavsiye, telkin, öğüt gibi manevi yardımları ifade eden dinî danışmanlık, dinin ilkeleriyle ve din adamları tarafından yapılır (Söylev, 2017:269). Hıristiyanlar, işledikleri günahlarını bir perde arkasından papaza anlatarak bu günahlardan arınmaya çalışmış ve bunu dinî inançlarının bir gereği olarak yerine getirmişlerdir. Bu davranışın kendilerini günahlardan arındırdığına inanmışlardır (Söylev, 2015:297). Bu sadece dinî geleneğe bağlı olarak yapılan danışmanlık yöntemi bir süre sonra hayatın anlamını yitiren bireylere cevap verememeye başlamıştır. Bu sebepten din adamlarının, gelişmekte olan psikoloji biliminden faydalanarak dinî görevlerini yerine getirmeleri gereği Kilise tarafından gerekli görülmüştür (Mălureanu, 2014:24). Richard (2009:6), manevi danışmanlık eğitimini sadece din adamlarının değil bütün psikoterapistlerin alması gerektiğini, yetkinlikleri doğrultusunda din ve maneviyatı uygulamalarına katmaları gerektiğini belirtmektedir.

Dinî danışmanlık, psikolojik yardım yöntemlerinden bir tanesidir. Psikolojik danışmanlık alanı içinde yer alan dinî ya da dinî olmayan tüm problemleri bünyesinde barındırır. Dinî inançlar bireyin yaşantısının her alanında mevcuttur. Psikiyatride olduğu gibi ilahi dinler de insanın mutsuzluk yerine mutlu olmasını, uyumsuzluk yerine uyumlu

davranışlarda bulunmasını, ahlaksız eylemler sergilememesini, şahsiyetli bir birey olmasını, kaygı yerine umut taşımamasını, her zaman korku yerine güvenli bir ortamda yaşamasını, anlamsızlık yerine anlamlılığı, beden ve ruh sağlığını ve en önemlisi de sosyal çevre ile bir bütünlük halinde olmasını öncelemektedir. Bireyin huzurunu ve psikolojik sağlığını sadece biyolojik ve fiziksel sağlık olarak düşünmek, insana bütüncül bakmayı engellemektedir (Yapıcı, 2021:4).

Dünya Sağlık Örgütü'nün ilk sağlık tanımı, "*İnsanın fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan iyi olması halidir*" şeklinde iken bu tanım sonrasında "*İnsanın fiziksel, psikolojik, sosyal ve manevi açıdan iyi olma halidir*" şeklinde değiştirilmiş manevi açıdan iyi olma hali de sağlık tanımına dahil edilmiştir (WHO, 1998). İnsanların manevi boyutlarının olduğu ve hayat memnuniyetleri için manevi yönden de destek almaları gerektiği günümüzde de bilimsel olarak ortaya konmuştur. Tam bir sağlık halinin gerçekleşebilmesi için fiziksel ve psikolojik sağlık hizmetleri gibi manevi danışmanlık hizmetlerine de yer verilmesi gerektiği, tıp alanında olduğu gibi psikoloji alanında da bütüncül bir yaklaşımın gerekliliği belirtilmiştir (Düzgüner ve Ayten, 2020:30; Ekşi vd., 2016:18).

Manevi danışmanlık, modern danışmanlık yöntemleri yanında dinî ve manevi kaynakları kullanarak gerçekleştirilen ve bu alanlarda uzmanlık gerektiren bir rehberlik alanıdır. Manevi danışmanlık gerek teoride gerekse uygulamada bireyin günlük yaşantısında ve dinin dahil olduğu her alanda yardıma ihtiyaç duyduğu tüm konuları içine almaktadır (Baygeldi, 2018:9). İnsanların yaşadığı her durumda acılı, sıkıntılı, kaygılı, üzüntülü, yalnızlık ve ümitsizlik hallerinde; aniden oluşan travmalar sonrası meydana gelen kriz durumlarında insanların yanında olup, dinî inanç ve değerleri çerçevesinde onlara destek olarak hayatın anlamını bulmada ve kendilerini gerçekleştirmede eşlik etme sürecidir (Karagül, 2012:7). Manevi danışmanlık hizmetleri başta hastaneler olmak üzere cezaevleri, askeriye, özel şirketler gibi insanın manevi desteğe ihtiyaç duyduğu her alanda uygulanmaktadır (Düzgüner ve Ayten, 2020:23). Manevi danışmanlık uygulamalarında, ailevi problemler, intihar, kaygı, depresyon, çocuk ve evlilikle ilgili sorunlar, dinî -manevi ve sosyal ilişkilerdeki sorunlar, uyuşturucu - alkol bağımlılığı gibi bireyin ihtiyacı olan her konu ile ilgilenilmektedir (Şirin, 2017:36). Furr (1985:5) manevi danışmanlığın iyileştirme, rehberlik, sürdürme ve uzlaştırma olmak üzere dört fonksiyonunun olduğunu belirtmektedir. Dinî danışmanlıkta unutulmaması gereken en

önemli hususlardan biri de danışanın dinî danışmayı talep etmesi ve problemini dinî manevi alan ile ilişkilendirmiş olmasıdır (Şirin, 2017:34). Manevi danışmanlık sürecinde ise danışan danışman ilişkisi yanında danışmanların, almış oldukları dinî eğitimlerinden dolayı karşılaştıkları vakalarda modern psikoterapi uygulama yöntemleriyle birlikte çoğunlukla dinî -manevi alanı temel alan kaynaklardan yararlanarak sürece katkı sağlamaları beklenmektedir (Koç, 2012:204).

2.1.4. Manevi Danışmanlığın Tarihi

Dinî danışmanlığın vizyon ve metodolojisi çağdaş bir görünüme sahip olsa da kökleri çok eskidir (Furr, 1985:2). Manevi danışmanlığın köklerini tarihsel olarak antik çağa dayandırmak mümkündür. Tarihe bakıldığında ruhsal problemlerin tedavisinde şamanların, papazların, medyum gibi manevi toplum temsilcilerinin ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde etkin bir rol oynadıkları ve ruhsal rahatsızlıkların nedeni olarak da metafizik güçlere atıf yapıldığı görülmektedir (Koç, 2012:208). Bu açıdan değerlendirildiğinde akıl hastalığı tanrısal bir özellik olarak algılanmış fakat uygarlaşma ile akıl hastalığı toplumsal yaşamın dışında tutulmaya çalışılmış ve akıl hastaları kontrol altında tutulmak amacıyla kelepçelenerek hapishanelere (asylum) kapatılmıştır. 19. yüzyıla gelindiğinde akıl hastaları için tımarhaneler kurulmuş ve biyomedikal bir yaklaşım uygulanarak beyne uygulanan işlemler sonucu sakinleştirilmeye çalışılmışlardır. Bu süreçte papazlar ve manevi kimliğe sahip kişiler bu yaklaşımı reddetmiş ve daha insancıl bir tutum sergileyerek bu insanlık dışı müdahaleye karşı çıkmışlardır (Parlak, 2016:29).

Dinî danışmanlık, Batı'da 1900'lü yılların başlarında ortaya çıkmaya başlamış bir danışma hareketidir. Bu hareketin öncüsü Anton Boisen kabul edilmektedir (Şirin, 2017:30). "Teolojinin Görevi ve Metodları" adlı eserinde bu alanın yöntem ve uygulanmasına dair görüşlerini yazmıştır. Boisen (1926), dinî tecrübeleri tasnif edilerek, dinî inanışlar ve bu inanışların sonuçları ciddi bir şekilde incelendiği takdirde insanı anlama ve anlamlandırma konusunda dinin iyi bir bakış açısı sunacağını vurgulamıştır. Ona göre, dinsel tecrübeler bir olan aşkın bir varlıkta birleşmektedir. Bu birleşme insanlığın mutluluğu ve mutluluğa götüren merhamet duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Özdoğan, 2006:128).

Batı'daki manevi danışmanlık çalışmalarının tarihine akademik anlamda bakılmasına, özellikle Din Psikolojisi araştırmaları çerçevesinde incelenmesi faydalı olacaktır. Modern dünyada psikolojiye olan yönelim ABD'de, 'Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychological Association-APA)'nin meydana çıkmasıyla kurumsal bir hale büründüğü ifade edilebilir. Din psikolojisi alanında yapılan kurumsal çalışmalar da bu dernek çatısı altında ilk meyvelerini vermeye başlamıştır. Bu çatının altında bir alt kuruluş olarak 1946 yılında kurulan 'Amerikan Katolik Psikoloji Derneği (American Catholic Psychological Association-ACPA)' ile başlamış, 1970 yılına kadar din psikolojisi alanındaki çalışmalar bu dernek ismi altında sürdürülmüştür. Bu süreç bir alt oluşum şeklinde Amerikan Psikoloji Derneği'ne bağlı olarak 1970 yılında isim değiştirerek, 'Dinsel Konularla İlgilenen Psikologlar (Psychologists Interested in Religious Issues-PIRI)'adını almış ve bu ad ile 1976 yılına kadar Din Psikolojisi çalışmalarını devam ettirmiştir. Pastoral psikolojinin içinde yer alan manevi danışmanlık çalışmalarının akademik alandaki teorik temelleri, ilk olarak 1946 yılından bu yana Amerikan Psikoloji Derneği ismi altında farklı isimlerle araştırmalarına devam eden din psikologları aracılığıyla atılmıştır (Koç, 2012:209). Diğer manevi danışmanlık dernekleri bu dernekten sonra kurulmaya başlamış ve manevi danışmanlar alana inerek aktif bir şekilde görev yapmaya başlamıştır. Bu çalışmalar sonrasında ABD ve diğer Batı ülkelerinde manevi danışmanlar hastane, hapisane, okul gibi sosyal hizmet mekanlarında bu kurumlardan gelen talepler doğrultusunda dinî -manevi destek hizmetleri vermeye başlamışlardır (Baygeldi, 2018:9).

Türkiye'de manevi danışmanlık ve rehberlik, Diyanet İşleri Başkanlığının Adalet Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı ile imzalamış olduğu protokollerin hayata geçirilmesiyle gündeme gelmiştir. Bu protokolle birlikte Diyanet personeli cezaevleri, hastaneler, çocuk evleri, kadın konuk evleri, huzurevleri ve üniversite öğrenci yurtları gibi pek çok kurumda hizmet vermeye başlamıştır (Düzgüner ve Aytan, 2020:60). Türkiye'de 1950'lerden sonra gündeme gelmeye başlayan manevi danışmanlık 2003 yılında Aile İršat ve Rehberlik bürolarında ilk uygulamalarına başlamıştır (Baygeldi, 2018:9). Aile İršat ve Rehberlik Büroları, Türk toplumunun aile hakkında dinî yönden doğru bilgiye sahip olmaları ve aile bireylerinin sosyal, ekonomik ve kültürel yenilikler sonucunda karşı

karşıya kaldığı güncel problemlerin çözümünün gerçekleşmesi amacıyla dinî bilgi ve manevi destekle güçlendirilmesi amacıyla kurulmuştur (Diyanet İşleri Başkanlığı; 2021, 26 Kasım).

Daha önceleri Diyanet İşleri Başkanlığı içerisinde manevi destek görevlisi olarak çalışanlara cezaevi vaizi, manevi destek birimi gibi isimler verilirken bu kişiler ve çalışmalar şu an manevi danışmanlık ve rehberlik başlığı altında toplanmıştır. 633 sayılı Kanunun 7.maddesi gereği manevi danışmanlık hizmeti verme görevi, Diyanet İşleri Başkanlığının Din Hizmetleri Genel Müdürlüğüne verilmiştir (DİB, 2019: 633).

Ceza infaz kurumlarında verilen hizmet, manevi danışmanlık alanında verilen hizmetler arasında en uzun geçmişe sahiptir. Diyanet İşleri Başkanı olarak 1950 yılında Ahmet Hamdi Akseki “Cezaevinde Verilecek Vaazlar” isimli bir kitap yayınlamış ve bu eser hükümlülere yönelik din hizmetinin ilk örneği sayılmıştır. 2014 yılında “Cezaevlerinde Sıkça Sorulan Sorular” isimli kitap halkın faydasına sunulmuş ceza infaz kurumlarında manevi danışmanlık açısından bireylerin ihtiyacı olabilecek en önemli konular seçilmiş özellikle tövbe etmek, sabır, affetmek, merhamet, emek, kul hakkı, ahiret inancı gibi temel dinî kavramların gücünden faydalanılarak tüm suç grupları içinde önemli bir iyileşme etkisine sahip olduğu izlenmiştir (Demirtaş, 2019:11).

1995 yılında Diyanet İşleri Başkanlığı ve Sağlık Bakanlığı iş birliği ile başkanlık personeli hastanelerde görevlendirilmiştir. Ancak bu uygulama kısa bir süre içerisinde Danıştay kararı ile durdurulmuştur. Protokoller ihtiyaçlar doğrultusunda tekrar güncellenerek yenilenmiş pilot çalışmalar sonrasında 2019 yılı itibari ile 38 ilde 132 personel, 108 sağlık tesisinde manevi danışmanlar görev yapmaya başlamıştır (Demirtaş, 2019:12).

Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014 yılında Türkiye Yeşilay Cemiyeti ile protokol imzalamış, il ve ilçelerde bağımlılık koordinatörlükleri kurarak alanda çalışmalara başlamıştır (Demirtaş, 2019:12). Gençlerin dinî -manevi değerler ile buluşturulması amacıyla Diyanet İşleri Başkanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında imzalanan protokol sonrası gençlik hizmetleri yeni bir boyut kazanmıştır. 569 Başkanlık personeli üniversite öğrenci yurtlarına “manevi rehber” olarak görevlendirilmiştir. Bunlara ek olarak toplumun her kesimine hizmet sunmak amacıyla engellilik çalışmalarına da önem

verilmiştir. Görsel, işitsel, bedensel ve zihinsel engelli bireylere din hizmetleri manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri şeklinde devam etmektedir (Demirtaş, 2019:13).

Mesleki Yeterlilik Kurumu tarafından 2019 tarihinde 2019/104 sayılı karar ile “Manevi Danışman” meslek olarak resmen tanımlanmış ve 25.10.2019 tarihinde resmî gazetede yayınlanmıştır. Buna göre manevi danışman şu şekilde tarif edilmektedir:

İSG ve çevre koruma önlemleri çerçevesinde, yetkisi dahilinde ve tanımlanmış görev talimatlarına göre; farklı yaşam dönemlerindeki bireylerin din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkma süreçlerinde bütüncül bir yaklaşımla modern danışma teknikleri ile dinî ve manevi yöntemleri birlikte kullanan; problemi konusunda danışanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak maksadıyla bireyle ve grupla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini sunan ve mesleki gelişim faaliyetlerini yürüten nitelikli kişidir (Düzgüner ve Ayten, 2020: 64).

Adalet Bakanlığı ve Diyanet İşleri Başkanlığı arasında 03.12.2019 tarihinde yeni bir protokol imzalanmış ve bu protokole göre din eğitimi, din hizmeti, manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetinin gerçekleştirileceği yerler çocuk eğitimevleri, ceza infaz kurumları denetimli serbestlik müdürlükleri, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığının tedavi edildiği ve araştırıldığı yerler olan AMATEM’ler olarak tanımlanmıştır. Bu protokol ile suç işlemiş kişilerin tekrardan suç işlemelerinin önlenmesi ve azaltılması amaçlanmaktadır. Bu hizmet verilirken ulaşılmak istenen hedef muhatapların dinî ve ahlaki duygularını geliştirmek, manevi danışmanlık ve rehberlik yapmak suretiyle katkı sağlamaktır (Düzgüner ve Ayten, 2020:65).

Türkiye de 633 sayılı kanun ile manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini yürütme görevi Diyanet İşleri Başkanlığına verilmiştir (Düzgüner ve Ayten,2020:11). Bunun yanında manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yüksek lisans programları üniversitelerde yerini almış hem teorik hem de deneysel çalışmalar son yıllarda hız kazanmıştır (Söylev, 2015:287). Kanger (2015), Türkiye’de 2007-2015 yılları arasında manevi danışmanlık alanında yapılan akademik çalışmalara “Psikolojik yardım hizmetleri bağlamında Türkiye’de dinî danışma ve rehberlik” adlı makalesinde sırasıyla yer vermiştir.

2.1.5.İslami Gelenekte Manevi Danışmanlık

İnsan yaratılışından bu yana çevresini ve tüm alemi yaratanı anlamak için çaba göstermiş; ilk peygamberden Hz. Muhammed'e kadar geçen süre zarfında Allah tarafından gönderilen peygamberler insanın bu anlama çabasına rehberlik etmişlerdir (Düzgüner ve Ayten, 2010:19). İslami gelenekte, dinî danışma ve rehberliğe örnek teşkil edecek hem teorik hem de uygulamalı birçok örneğe rastlamak mümkündür. Vahiy yoluyla gelen ayetler inanca dayalı teorik; peygamberlik kurumu gibi daha çok pratiğe dayalı sayısız örneği olan çok köklü bir geçmişi bulunmaktadır. Dinî danışma ve rehberlik, dinî literatürde Hz. Muhammed ile başlayıp bugüne kadar devam eden din hizmetlerinin bütününe kapsayan bir terim olan irşat kavramının içeriğinde mevcuttur (Söylev, 2017a:290).

Uludağ (1998:19), “*Kişinin kazanılması, gönlünün fethedilmesi veya daha mükemmel bir merhaleye ulaştırılması ve herhangi bir kimseye müspet yönde tesir etmek*”; Topaloğlu (2000), “*doğru yolu göstermek*”, “*hidayet, doğruluk, isabet, hayır, fayda, reşid olma*” olarak tanımladıkları irşat kavramının maddiyattan çok akli-manevi alanı kapsadığını ifade etmektedirler. Söylev (2013:185) ise irşadın, psikolojik danışma ve rehberliğe benzer bir süreç olduğunu, bireylerin içsel motivasyonunu harekete geçirerek kişinin günlük hayatında pozitif yönlü değişikliklere neden olduğunu ifade etmektedir. Psikoterapide olduğu gibi irşatta da olumlu sonuçlara ulaşabilmek için hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olması, tespit edilen hedeflere ulaştıracak yol, yöntem ve tekniklerin doğru belirlenmesi ve en iyi şekilde uygulanarak iyileşmeyi sağlayacak içsel motivasyonun harekete geçirilmesi ile gerçekleşmektedir (Söylev, 2013:186) diyerek irşadın aslında bir manevi danışmanlık hizmeti olduğunu dile getirmektedir.

Tarih boyunca gönderilmiş her peygamber gönderildikleri topluluğa rehberlik ve danışmanlık yapmışlardır. Kur'an'da Hz. Muhammed'den bahsedilirken onun rehberlik görevine işaret eden doğru yolu gösteren (hadi), doğru yola davet eden (dai), aydınlatan (münir), nur (ışık) gibi sıfatlar kullanılmıştır. Bugün ise manevi danışmanlık hizmeti dinî bağlılığı olan bireylere dinî -manevi kaynaklı problemlerinin çözümü, manevi duygularının yükseltilmesi, iç huzurlarının sağlanması şeklinde uygulanan bir yardım faaliyetidir (Cebeci, 2016:68).

Hastalık, kayıp, hükümlülük gibi kriz durumlarıyla başa çıkma örnekleri de Kuran-ı Kerimde görülmektedir. Hz. Eyüp'ün yaşadığı hastalık, evlat ve mal kaybı, Hz. Yusuf'un haksızlığa uğrayarak geçirdiği hükümlülük hayatı en önemli örneklerdendir. Sâd suresinin 42- 45. ayetlerinde Eyüp peygamberin ağır hastalıkta isyan etmeyerek Allah'a daha çok yönelmesi ve şifa bulması anlatılmaktadır. Yine benzer şekilde Yusuf suresinde ise haksızlıklar sonucunda zindana düşmüş bir peygamberin karşılaştığı durumda inşa ettiği başa çıkma metotlarını görmek mümkündür.

İslam geleneğinde Kur'an-ı Kerim'den sonraki en önemli rehberlik ve danışmanlık kaynağı Hz. Muhammed'in sözleri, fiilleri ve takrirleridir. Hz. Peygamber'in hitap ettiği kişilere hangi dinden veya kültürden, hangi sosyal gruptan veya statüden olduğuna bakmadan, ayrımcılık yapmadan insan olma değerine inanarak onları muhatap alması, olgun ve sağlıklı bireyler olmaları için yardımcı olması günümüz modern danışma ve rehberlik anlayışına en önemli örnekleri sunmaktadır (Söylev, 2017b:88).

Hz. Peygamber'in danışma yöntemlerine örnek olarak Abese suresinin (1-4) başında geçen görme engelli bir bireyle yaşadığı bir diyalog ve Mücadele suresinde (1-16) bahsedilen eşinden şikayetçi olan Berire isimli bir kadın sahabenin Hz. Peygamberden yardım isteme sürecinin anlatılması verilebilir.

Hz. Peygamber'in hayatında hem bireysel danışmanlık örneklerine hem de grup terapisi örneklerine rastlamaktadır. Zina yasaklandıktan sonra bir gencin Hz. Peygamber'e gelerek kendisine zina yapması hususunda izin vermesini istemesi sonucunda Hz. Peygamber o gence annesinin, kızının, hala ve teyzesinin zina etmelerinin hoşuna gidip gitmeyeceğini tek tek sorarak genci empati yapmaya yönlendirmiş, kendisini karşısındakinin yerine koyup düşünüp idrak etmesini sağlamıştır. Hz. Peygamber günümüzde kullanılan danışmanlık metotlarından biri olan ikna etme yöntemini uygulayarak problem yaşayan gencin en olası çözüm yöntemini kullanmasına yardımcı olmuştur. Sonrasında kendisine dua ederek manevi olarak destek vermiş ve çıkan kararı pekiştirmiştir (Ahmed b. Hanbel, el-Müsned, 12/130).

Şirin (2013:123) "Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dinî danışmanlık modeli" isimli doktora tezinde özellikle danışanla iyi bir iletişim kurmanın temel taşı ve danışmanda olması gereken en önemli husus olan "güvenilir olma"

konusuna da değinmiş, Kur'an-ı Kerim'den ve Hz. Muhammed'in hayatından terapötik anlamda kullanılabilir sözel ve uygulamalı birçok örneğe yer vermiştir. Hz. Muhammed'in söz, fiil ve takrirlerinde, dinî danışmanlık uygulamalarında kullanılabilir birçok dinî danışmanlığa temel oluşturacak örnekler bulunduğu ve bunları bizzat uyguladığı görülmektedir. Hz. Peygamber'in vefatından sonra ise danışmanlık ve rehberlik görevi, dinî konularda derinleşmiş, tasavvuf erbabı olan ve halkın dinî önder olarak kabul ettiği kişilerce gerçekleştirilmeye çalışılmış sonraki dönemlerde ise şifahaneler, bimarhaneler gibi kurumlar kurularak buralarda ihtiyacı olanlara yardımcı olunarak farklı tedavi yöntemleri uygulanmıştır (Şirin, 2013:142; Atak, 2019:75). Günümüze gelindiğinde ise güncel terapi yöntemleri ile İslami gelenek içerisinde bulunan terapi yöntemleri mezcilmeye çalışılarak kendi kültürümüze uygun terapi yöntemleri geliştirilmeye ve uygulanmaya başlanmıştır. Bu yöntemlerden biri de Şirin'in (2013) doktora tezinde temellerini attığı sonrasında da "Manevi danışmanlıkta ihsan modeli" isimli kitabında (2018) yer verdiği "İHSAN" modelidir.

2.2.İnfak (Paylaşma / Yardımlaşma)

İnfak, sözlükte "bitirmek, yok etmek" gibi anlamlara gelse de daha çok "para veya malı elden çıkarmak" manasında kullanılmaktadır (Çağrı, 2000:289; Canbulat,2006:317). Dinî ve ahlaki bir terim olarak infak, "*Allah'ın hoşnutluğunu kazanma amacıyla kişinin kendi malından harcama yapması, ihtiyaç sahiplerine maddi yardımda bulunması*" demektir. Bu bakımdan infak, farz olan zekatı ve gönüllü olarak yapılan her çeşit hayrı kapsamaktadır (Çağrı, 2000:289; Macit,2005:9). İslam medeniyet tarihine bakıldığında da Allah rızası gözetildiği takdirde ülkenin savunulması, hac hizmetleri, yoksulların desteklenmesi, okul, kütüphane, cami, yol, köprü, çeşme, bakımevi gibi kurumların yaptırılması hatta tabiatın korunması ve geliştirilmesine kadar birçok hizmet, yapılan her türlü harcamalar infak kapsamında değerlendirilmiştir (Çağrı, 2000:208).

Kaya (2013:307) çalışmasında ilk devir müfessirlerden itibaren günümüze kadar İnfak'ın ne şekilde tanımlandığına yer vermiştir. İnfak, İbn Mes'ud'a göre, bireyin ailesi adına harcadığı mal; Said b. Cübeyr'e göre, dinen farz olan zekatla birlikte fazladan yapılan aynı ve nakdi harcamalar"; el-İsfahani'ye göre, servette ve sahip olunan diğer mallardan vacip ve nafile olarak yapılan harcamalar, mal gibi maddi şeylerde olabileceği

gibi maddiyat dışında bir takım manevi şeylerle de olabilmekte; Razi'ye göre, faydalı yollarda yapılan tüm harcamalar; Bursevi'de, “*Allah yolunda sarfetmek, serveti faydalı olan durumlar için harcamak demektir. Akrabayla olan ilgi alakayı kesmemek; fakir, yoksul ve miskinlerin ihtiyaçlarını gidermek için yapılan her çeşit harcamayı barındırmaktadır. Bireyi Allah'a yaklaştırmak için yapılan her çeşit sarf infak kapsamına girmektedir*” şeklinde kapsamlı olarak tarif edilmektedir.

İnfakı maddi ve manevi olarak ikiye ayıran Elmalılı Hamdi Yazır; maddi infakın zekat ve diğer sadakalar, yardımlar, hediyeler gibi mal sarf etmekle yapıldığını ki Kur'an-ı Kerim'de “*Sana neyi infak edeceklerini soruyorlar. De ki: Hayır olarak harcayacağını, ebeveyne, akrabaya, öksüzlere, fakirlere ve yolda kalmışlardır. Hayır olarak ne yaparsanız, muhakkak ki Allah onu bilir*” (Bakara, 2/215) ayeti kerimesinde ifade edilmekte, manevi infakın ise muhtaçlara makamdan, nasihatten, bilgiden, yol göstermeden, izzet, ikram hatta sevgi-saygı ve selamdan yapılan herhangi bir hayrı kapsadığını belirtmektedir (Yazır, 1992, I/180).

Çalışmasında birçok infak tanımına yer verdikten sonra Kaya (2013:310) infakı şöyle tarif etmiştir:

Allah' a itaat ve ibadet amacıyla ve genel olarak iyilik niyetiyle yapılan, kişinin kendisine, ailesine, akrabalarına, eşine dostuna ve ihtiyaç sahiplerine kısacası İslam 'a ve Müslümanlara, hatta bütün insanlığa faydası olan, mal, mülk, para, makam, ilim, nasihat yol gösterme, nefse hizmet, izzet, ikram ve ağırlama, kalp iradesi, hatta saygı-sevgi ve selam gibi maddi-manevi her türlü hayrı, yardımı, harcamayı ve davranışı içine alan; gerek zorunlu infak (ailenin geçimi, zekat, fitır sadakası, kefaretlar, kurban ve nezir), gerekse gönüllü infak (sadaka, yoksulu doyurma, yedirme, vakıf) gibi ibadet ve davranışları içine alan dinî ve ahlaki bir davranış biçimidir.

İnfakı, sözle infak, ilim ve marifetle infak, zaman ile infak, can ile infak ve mal ile infak olarak beş kısma ayıran Temel (2001), “Güzel söz sadakadır” hadisi ve “*Güzel bir söz ve affetme, ardından eza gelen bir iyilikten daha evladır*” (Bakara, 2/256) ayetini sözle infaka (Temel, 2001:19) , sahip olunan bilginin başkalarıyla paylaşılmasının sadaka-i cariyeye yani kişi vefat etse bile kişinin amel defterinin yazılmaya devam edileceği hadisi

ilim ile infaka meşguliyet gelmeden boş vaktin kıymetinin bilinmesi gerektiğine dair hadislerin zaman ile infaka (Temel, 2001:20), canını feda etmenin can ile infaka ve infakın en yüce mertebesi olduğuna, sonuncu ise mal ile yapılan bütün hayırların da mal ile infaka delil olduğunu ifade etmektedir (Temel, 2001:21).

İnfak, nefsin ve kalbin tezkiyesidir diyen Seyyid Kutub (1984:45), gönüllü olarak yapılan paylaşmanın, kalbin temizlenmesine, nefsin paklanmasına vesile olduğunu ifade etmektedir. Bu davranış insanlar arasındaki kardeşlik duygusunu geliştirir, cimriliğin ve egoistliğin yerine iyilik ve cömertliğin meydana gelmesini sağlamaktadır. Hayatı çatışma ve ihtiraslardan uzaklaştırıp sevgi ve yardımlaşmaya sevk etmektedir. İnfak ibadetinin zekatın bir cüzü olduğunu fakat infakın zekattan daha önce emr olunduğunu ifade eden Kutub (1984: 82), “*Malda zekattan başka da hak vardır*” hadisini aktararak zekat dışında da bireylerin infak etmesi gerektiğini ifade etmektedir.

2.2.1. İslami Yaklaşım Göre İnfak

“İnfak” kavramı, Kur’an-ı Kerim’in birçok yerinde dile getirilen başta zekat olmak üzere sadaka, birr, ihsan, karz-ı hasen gibi kavramlarla benzer manalarda kullanılan önemli kavramlardandır. Zekat, Müslümanların yerine getirmesi gereken zorunlu bir mali ibadeti ifade ederken, sadaka ve infak daha genel bir anlam taşımaktadır (Erkal, 2013). Kur’an-ı Kerim’de infak 70’den fazla yerde geçmektedir (Ünal, 2019:14; Taştekin, 2021:227). Allah Kuran-ı Kerim’de “*Sevdiğiniz şeylerden (Allah yolunda) harcamadıkça ‘iyi’ye ermezsiniz. Her ne harcarsanız, Allah hakkıyla onu bilir*” (Al-i İmran 3/92) ayetiyle kullarına vermiş olduğu rızıktan ihtiyacı olanlarla paylaşmalarını, paylaşmadıkları takdirde geçek manada iyi kul olamayacaklarını belirtmektedir. Yine bu hususla ilgili olarak Hz. Muhammed “*Sizden biriniz kendisi için sevip istediği bir şeyi kardeşi için de istemedikçe tam iman etmiş olmaz*” (İbn-i Mace, “İman”,9) diyerek paylaşmanın imanın bir gereği olduğunu belirtmektedir.

Kur’an-ı Kerim’in geneline baktığımızda infakın müminlerin genel özelliklerinden biri olduğu karşımıza çıkmaktadır (Bakara 2/3; Enfal 8/2). Allah iman edenlerden kendilerine verilen rızıktan infak etmelerini istemekte ve bunun imanın bir gereği olduğunu belirtmektedir (Bakara 2/3; Enfal 8/2).

Al-i İmran suresi 134.ayette *“Onlar (müttakiler) bollukta da darlıkta da Allah yolunda infak ederler, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah amelini güzel yapanları sever”* buyurularak infakın her zaman yapılması gerektiği, infak etmek için zengin olmak gerekmediği ifade edilmektedir. Hadis-i şeriflere bakıldığında görülecektir ki infak sadece mal ile değil sahip olunan her şey ile yapılabilmektedir. Zekat, sadaka gibi maddiyata bağlı olarak gerçekleştirildiği gibi sıla-i rahim (Tirmizi, “Zekat”, 26), borçluya mühlet vermek, güzel söz söylemek (Buhari, “Edeb”, 34), yoldan eziyet veren şeyleri kaldırmak (Müslim, “Birr”, 131-132), birine yol göstermek, selam vermek, verilen selamı almak, tebessüm etmek gibi davranışlar da infak ibadeti içinde yer almakta sadaka olarak değerlendirilmektedir. *“Birbirinize tebessüm etmeniz, iyiliği emredip kötülükten sakındırmanız, yolunu kaybeden kimselere yol göstermeniz sadakadır. Yoldan insanlara zarar veren taş, diken gibi şeyleri kaldırmanız sadakadır”* (Tirmizi, “Birr”, 36). Yapılan hiçbir iyiliğin küçümsenmemesi gerektiğini Kuran-ı Kerim şu ayetle dile getirmektedir: *“Lokmân, oğulcuğum! Yaptığın iş bir hardal tanesi ağırlığında bile olsa, bir kayanın içinde saklansa veya göklerde yahut yerin dibinde bulunsa yine de Allah onu açığa çıkarır. Kuşkusuz Allah, her şeyi bütün güzellikleriyle bilir, O her şeyden haberdardır”* (Lokmân, 31/16).

Mümin kul, malın gerçek sahibinin yaratıcısı olduğu bilincindedir ve bu bilinç ile hareket etmeye çalışmaktadır. Allah Kur'an-ı Kerim'de kullarına hem dünya hayatında hem de ahiret hayatında mutluluk sağlayacak, kullarına faydası olacak davranışları sık sık tekrar etmektedir (Bakara, 2/254).

İnfak söz konusu olduğunda toplum içerisinde en muhtaç olanın bulunması gerekmektedir. Kur'an-ı Kerim bu hususa şu şekilde açıklık getirmektedir: *“...De ki: “Harcayacağınız mal, anne-baba, akrabalar, yetimler (öksüzler), fakirler ve yolcular için olmalıdır...”* (Bakara, 2/215). Yetim ve dullar hususunda da hassas olan Hz. Peygamber yetimlerle ilgilenen kimselerin cennette kendisiyle beraber olacağını ifade etmektedir. *“Peygamberimiz işaret parmağı ve orta parmağıyla işaret ederek: “Kendi akrabasına ait veya başkasına ait herhangi bir yetimi görüp gözetmeyi üzerine alan kimse ile ben, cennette işte böyle yan yanayız”* buyurmuştur (Müslim, “Zühd”, 42; Buhari, “Talak”, 25). Her konuda orta yolu tavsiye eden İslam bu hususta da itidalli olmayı öğütlemektedir. Akrabaya, yoksula, yolda kalmışa haklarını vermeyi fakat

ailesini muhtaç duruma düşürecek şekilde de saçıp savurma yasaklanmaktadır (Razi, 1989: 5/122-123).

İnfak davranışlarıyla kendisine tabi olan bireylere örnek olan Hz. Muhammed elindeki bir miktar nakit parayı infak edememenin rahatsızlığıyla gece boyu uyuyamamış (Ahmed b. Hanbel, “el-Müsned”, 6/293), kesilen koyun dağıtıldıktan sonra kendilerine ne kadar kaldığını sorduğunda “Sadece ön kolu kaldı ya Resulallah” cavabını aldığında Hz. Aişe’ye dönerek “*Desene koyunun ön kolu dışında gerisi bizim oldu*” (Tirmizi, “Sıfatü’l kıyame”, 33), demesi güzel örneklerden biridir.

İnfak ederken dikkat edilecek başka bir husus da kişiye verildiğinde gözünü kırpmadan alamayacağı şeyleri başkalarına vermemektir. Kur’an-ı Kerim bu hususta özel bir uyarıda bulunmaktadır: “*Ey iman edenler! Kazandığınız malların güzellerinden ve rızık olarak yerden size çıkardıklarımızdan hayır yolunda harcayın. Size verilse gözünüzü kapatmadan alamayacağınız kullanılamayacak malı, hayır diye başkasına vermeye kalkmayın. Biliniz ki Allah ganidir, övülmeye değerdir*” (Bakara, 2/267).

Mü’min kimseler infak ederken, ihtiyacı olanlara maddi manevi yardımda bulunmaya çalışırken, kendinde var olan bir şeyi Müslüman kardeşi ile paylaşırken, insanlara eza veren bir şeyi yoldan çekerken, yetimin başını okşarken, sahip olduğu yarım hurmasını paylaşırken, sıra-i rahim yaparken, hastaları ziyaret ederken ağaca-hayvana gereken özeni verirken...Allah rızasını gözeterek yapmaktadır. Bilir ki Allah kendisine kat kat karşılığını vereceğini düşünmektedir. “*Sizden biriniz Müslüman kardeşinin bir derdine derman olduğu taktirde; Allah da onun bir ihtiyacını giderir. Her kim de bir Müslüman’ın bir sıkıntısını giderirse, Allah da kıyamet gününde o kişinin sıkıntısını giderir...*” (Tirmizi, “Kıraat”, 13).

2.2.2.İnfakın (Paylaşma / Yardımlaşma) Psikolojik ve Sosyolojik Yansımaları

İnfak edebilmek dünyada sunulan imkân ve olanakların yani rızkın gerçek sahibinin kim olduğunu bilmek demektir (Kutub, 1984: 80). Rızkın gerçek sahibini bilmek, infak ederken gönül rızasıyla verebilmek, maddeye esaretten kurtuluşun göstergesi demek olup şahsiyetin olgunluk seviyesine ulaşmasıdır (Özköse, 2019:61). İnfak edebilmek kişinin Rabbine olan şükrünü yerine getirmesidir. Böylece insanda şefkat ve merhamet duygusu gelişmektedir. Hadis-i şerifte “*Eğer kalbinin yumuşamasını istiyorsan, fakiri*

doğur, yetimin başını okşa” (Ahmed bin Hanbel, “el- Müsned” 2/263,387) buyurularak yapılan iyiliklerin kişinin ruh halini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir. İnfak alışkanlığı olan bir kimsede cimrilik, bencillik gibi kötü hasletler de ortadan kalkmaktadır. Kur’an’da “*Kendileri zaruret içinde olmalarına rağmen diğerlerini kendi nefislerine tercih ederler. Kim nefsinin cimriliğinden kendini korumayı başarabilirse kurtuluşa eren onlardır*” (Haşr, 59/9) denilerek bencilliğin ve cimriliğin tedavisinin hatta engellenmesinin infak ile olacağı bildirilmektedir.

Bir toplumda infak hasletinin fazla olması, muhtaç olan kimselerin (kimsesizler, yetimler, yaşlılar...) ihtiyaçlarının karşılanması demek olup kıskançlık, haset, hırsızlık gibi kötü hasletlerin ve suç sayılabilecek davranışların ortadan kalkmasına aracı olmaktadır. Bu da mutlu bireyi ve huzurlu toplumu meydana getirmektedir. Tarihsel mirasa bakıldığında vakıf hizmetlerinin yaygın olması, sadaka taşları uygulamasının mevcut olması, kültürde infaka verilen önemi göstermektedir (Yaşaroğlu, 2019:43).

Kendini düşünme ve kendi için yaşamının arttığı, insanların yalnızlaştığı sanayi toplumunda başkaları için bir şeyler yapabilmek, dayanışma içerisinde olmak daha önem kazanmış, paylaşmaya ve yardımseverliğe daha çok ihtiyaç duyulur duruma gelmiştir. Maddi olarak kalkınan bireyler mutluluğun ve huzurun her şeyin en iyisine sahip olarak elde edilemeyeceğini anlamış ve gerçek mutluluğun sahip olduklarından vererek, paylaşarak elde edileceğini fark etmiştir (Ayten, 2019:90).

İyilik yapan bireyler, çevrelerinde iyi insanlar olarak tanınır ve daha çok sevilirler. Aksine bencil, öfkeli, saldırgan bireyler ise yalnızlık duygularını daha çok yaşar, daha az tercih edilir ve daha zor yardım bulabilirler. Yapılan çalışmalarda iyilik yapmanın sadece sosyal faydasının olmadığı öznel iyi oluşa da faydasının olduğu, depresyon ve anksiyeteyi azalttığı hatta kan basıncını düşürerek kalp sağlığına katkıda bulunarak fiziksel sağlık üzerinde de etkisi olduğu görülmüştür. Kişi iyilik yaptığında, paylaştığında, infak ettiğinde kendisinde bir huzur ve sakinlik meydana gelmekte ve çağın en önemli sorunlarından olan stresi azaltarak sebep olduğu birçok sorunu da ortadan kaldırmaktadır (Bulunmaz; 2021, Aralık 25).

Sadaka vermenin, infakta bulunmanın kişiyi mutlu ettiğini ifade eden Utku (2019:72), özellikle zekat vermenin zenginlere mahsus bir ibadet olduğu fakat sadaka verme, bu

mutluluğu yaşamak isteyen zengin fakir herkese yönelik olduğunu belirtmektedir. O, verme, paylaşma, yardımseverlik gibi davranışların kişiyi mutlu ettiğini ifade etmektedir.

Karakaş (2018:15), yaptığı bir çalışmada paylaşmanın öznel iyi oluşa etkisini araştırmış ve bulgulara göre paylaşmanın geleceğe umutla bakmada, yaşam zorluklarıyla başa çıkmada ve bireyin genel olarak kendini mutlu hissetmesinde olumlu etkiler oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Karakaş (2013:135) yaptığı ilişkisel yöntemle yaptığı çalışmasında paylaşma ile sınav kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Merter (2020), psikopatolojiyi tedavi ederken, problemleri çözerken standart terapi yöntemlerinin yanında güzel ahlak, infak ahlakı, hayır işlerinde bulunmak gibi manevi danışmanlık yöntemlerinin de kullanılması gerektiğini, infak ve isar (verme) olmadan psikolojinin yarım kalacağını ifade etmiştir.

2.3.Öfke Kavramı

Öfke, literatür incelendiğinde duygu ve heyecanlar başlığı altında karşımıza çıkmaktadır (Morgan, 1998:225; Cüceloğlu, 1990:260; Özkan, 2008:15). Öfkeyi anlayabilmek için önce duyguyu anlamak gerekmektedir. “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusunun cevabı duygudur. Psikologlar duyguyu, “fizyolojik uyarılmayı, sezgileri, bilişsel süreçleri ve bireysel olarak önemli görülen bir duruma cevap olarak ortaya konan belirli davranışsal tepkileri içine alan fiziksel ve zihinsel değişimlerin karmaşık bir şeklidir” şeklinde tarif etmektedirler (Gerrig ve Zimbardo, 2020:370).

Toplumun bireylerini birbirine bağlayan inançlar, değerler ve onlardan kaynaklanan duygulardır. Bu duygulanım ortadan kalktığında o toplumda bazı problemler ortaya çıkmaktadır. Duygulardan yalıtılmış bir dünyada insanlar bir toplum olarak varlığını sürdürmekte zorlanabilir. Duygular insanlığın en önemli ihtiyaçlarından biridir (Cüceloğlu, 2018:259). Psikologlar heyecan ve duyguları uzun yıllar sınıflandırmaya çalışmışlardır. Haz, korku ve öfke olarak üç sınıfa ayırırlar (Morgan, 1999:226) olduğu gibi, korku, neşe, kızgınlık, hüznün, nefret, yakınlık, hayret ve umut gibi sekiz kısma ayırırlar da olmuştur. Olumlu duygular ve olumsuz duygular olarak da sınıflandıranlar mevcuttur (Cüceloğlu, 2018:260). Plutchik duygunun tarifinden çok hangi süreçte meydana geldiğiyle ilgilenmiş, duyguların engellendiğinde öfkelenmek, tehdit

edildiğinde kokmak gibi bir uyarıcı sonucunda meydana geldiğini ifade etmiştir (Cüceloğlu, 2018:262).

Öfke çok boyutlu bir kavramdır ve farklı şekillerde tanımlanmıştır. Öfke sözlükte “engellenme, incitilme, korkutulma vb. gibi olaylar karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık” anlamlarına gelmektedir (TDK, 2022). Psikoloji Sözlüğü’nde ise öfke, “engellenme, saldırıya uğrama, gözdağı verilme, vb. hallerde duyumsanan ve sebep olan şeye veya kişiye yönelik her türlü saldırgan tavırlarla son bulabilen bir duygu” olarak tarif edilmektedir (Budak, 2000:565). Öfke; kızgınlık, hiddet ve gazap kavramlarıyla anlamdaş kabul edilir (Balkaya, 2001:22).

Öfke, günlük hayatta önemli bir yere sahip olan evrensel duygulardan biridir. Her kültürde yeri vardır fakat ifade ediliş tarzları farklılık gösterir (Balkaya ve Şahin, 2003: 193). Biaggio öfkeyi şöyle tanımlamaktadır; gerçek veya var olduğu düşünülen engelleme, gözdağı veya haksızlık karşısında oluşan anlayışlarla ilgili ve kişiyi rahatsız eden uyarıcıları ortadan kaldırmaya iten güçlü bir duygudur (Biaggio, 1989:23). Öfkenin birden çok uyarının meydana getirdiği karmaşık bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Genel itibariyle öfke olumsuz bir duygu olarak görülse de enerji verici etkisi adaletsizlik gibi durumları engellemede etkili olduğu, kararlılık ve ifade gücünü yansıttığı, kırılabilirlik ve endişe duygularını engellediği, kişisel kontrol duygusunu güçlendirdiği belirtilmektedir (Biaggio 1987:419).

Lerner (1985:5) öfkeyi, incindiğimizi, kazanımlarımızın ihlal edildiğini, isteklerimizin uygun şekilde cevaplanmadığını, işlerin yolunda gitmediğini ifade eden bir işaret olarak tanımlamaktadır. Devamında da öfkenin doğru kullanıldığında benlik saygısı kazandırdığını ifade etmektedir. Geçtan (2021:57) öfkeyi, bize ait olanı alamadığımız ya da değer verdiğimiz bir insanın beklentilerimiz doğrultusunda davranış sergilemediğinde yaşanan duygu olarak tanımlamaktadır. Diğer bir tanıma göre ise öfke, olumsuz bir durumla karşılaştığımızda savaş tepkisinin ortaya çıkardığı bir duygudur. Doğru kullanıldığında hayatımıza anlam katmakta, fayda sağlamaktadır (Mckay ve Harp, 2011:34). Öfkenin uygun bir şekilde yansıtıldığında sağlıklı ve doğal bir duygu olduğunu ifade eden Kökdemir (2004:1) öfkeye engellenme, tacize uğrama, fiziksel incinme, yaralanma, hayal kırıklığı gibi tehditlerin yol açtığını belirtmektedir.

Rothenberg (1971:454), öfke duygusu meydana geldiğinde bireyde oluşan ses tonunun değişmesi, damar değişiklikleri, kas gerginliği gibi bazı fiziksel belirtiler görülmektedir. Bu belirtilerden dolayı bireyin öfke duygusunun saldırganlığa evrilmeden “iletişim kurarak bu sorunu çözmeliyiz” demek istediğini, bundan dolayı öfkenin insanlar için güçlü iletişim özelliğine sahip bir duygu olduğunu, öfkenin saldırganlığın bir tezahürü olduğu inancının öfkeyi doğru bir şekilde anlamayı ve araştırmayı engellediğini ifade etmektedir. Rothenberg (1971:456) öfke ile saldırganlık, şiddet, düşmanlık, kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu değişkenler arasında önemli farklar olduğunu ve öfkenin bağımsız bir konu olarak ele alınması gerektiğini ifade ederek öfke duygusunun yıkıcılık içermediğini; nefret, şiddet ve düşmanlığın yıkıcı olduğunu dile getirmektedir.

Novaco (1976:1125) öfke duygusunun tehdit ya da güvensizliğe tepki olarak ortaya çıkan bir savunma mekanizması olduğunu ifade ederek öfkenin kişiye enerji veren yönlerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Öfke, davranışlarımıza enerji verir.
- Bireyi hareket ettiren gücü artırır.
- Adaletsizlikle iddialı bir şekilde yüzleşmemizi sağlar.
- Hak aramada önemli bir yeri vardır.

Enerji veren yönleri sıraladıktan sonra yıkıcı olan yönlerine de değinen Novaco, şiddetli bir öfkenin davranışlar üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğunu, verimli çalışmaya müdahale ettiğini ve bilişsel süreçleri olumsuz etkilediğini de belirtmektedir (Novaco, 1976:1125).

2.3.1.Öfkenin İfadesi, Davranış ve Tepki Boyutu

Psikologlar öfkelendiğimizde beş farklı boyutun birbiriyle eş zamanlı olarak etkileşime geçtiğini belirtmektedir. Bu boyutlar biliş, duygu, iletişim, etkileniş ve davranıştır. O anda ki düşüncelerimiz biliş, öfkenin yol açtığı fiziksel uyarılma duygu, öfkemizi çevremizdekilere yansıtma şeklimiz iletişim, hayatı algılayış biçimimiz etkileniş ve öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz eylemler de davranış olarak kabul görmektedir (Kökdemir, 2004:7).

Öfke duygusunu meydana getiren bir uyarana karşılaştığında birey üç yöntemden birini uygulamaktadır. Ya öfkesini içine atmakta, bastırmakta bu tür öfkeye içe dönük öfke; veya öfkesini dışa yöneltmekte bu tür öfkeye dışa dönük öfke; ya da öfke kontrolü yani en sağlıklı yöntem olan öfke denetimini uygulamaktadır (Spielberger, 1988: 207). Öfkeyi içe atmak, bastırmak birçok fizyolojik rahatsızlıklara sebep olurken dışa aktarmak, saldırgan davranışlarda bulunmak (bağırarak, kötü sözler kullanmak, şiddet gibi) insanlar arası ilişkileri zedelemekte aksine bu davranış kızgınlığı daha da arttırmaktadır. En sağlıklı yöntem ise öfkeyi ifade etme becerisi kazanma yani “öfke kontrolü”dür (Kökdemir, 2004:7).

Öfke evrensel bir duygu olmakla beraber ifade ediliş şekli toplumdan topluma farklılık gösterebilmektedir. Özellikle doğu ve batı toplumları arasında bazı farklar gözlenmektedir. Bu farklılıklar kültürel normların farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Öfke, korku, iğrenme, mutluluk, şaşırma, aşağılama ve üzüntü kavramlarının yüz ifadelerinin eşleştirilmesi istenerek yapılan bir deneyde, batı kültürü ile tanışmamış Yeni Gine’de yaşayan bireyler eşleştirmede öfke ile şaşkınlık duygularını ayırt edemedikleri gözlenmiştir. Yine farklı çalışmalarda farklı kültürdeki bireylerin normal şartlarda verilmesi beklenen şaşırma, öfke, korku gibi tepkileri kültürleri gereği yansıtmadıkları saptanmıştır (Gerrig ve Zimbardo, 2020:372).

Öfkelendiğimizde bedenimiz bize bazı işaretler vermektedir. Bu işaretlerin temelinde otonom sinir sistemi yatmaktadır. Organizma acil hallerle başa çıkmaya hazırlanırken onu durumla mücadele etmeye hazırlanmaktadır. Bu tepkilerden bazıları şunlardır: Uyarıcı duyguyu harekete geçirmekte, stres ve gerginlik başlamakta, enerjiyi arttıran adrenal salgısı artmakta, nefes alıp verme sıklaşmakta, kalp atışları hızlanmakta, kan basıncı artmakta, terleme, kontrol kaybı, uyuşma, tıkanma meydana gelebilmektedir (Cüceloğlu, 2018; Kökdemir, 2004; Eryılmaz, 2019:13; Tavrıs, 1989: 95).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda uygun ifade edilemeyen, bastırılan öfke duygusunun bireylerde baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları, kalp rahatsızlıkları, yeme bozuklukları, gibi fiziksel problemlere de sebep olduğu görülmüştür (Kökdemir, 2004:7; Forgays, Forgays ve Spielberg, 1997:497). Kişi öfkesini bastırıldığında yani içe dönük

yaşadığında fiziksel rahatsızlıklar yanında kin tutma, nefret etme, düşmanlık besleme gibi daha kalıcı problemlere de yol açabilmektedir. Dışa vurduğunda ise karşısındakilere veya eşyalara zarar verme boyutuna ulaşabilmektedir (Zimprich ve Mascherek, 2012:1013). Şahin (2005:10) çalışmasında öfkenin, basit kızgınlıktan öfkeden köpürmeye kadar derecelerinin olduğunu belirterek Efron'un öfke derecelerini şöyle sıralamaktadır; sinsi öfke, ilgisiz görünme, suçlayıp karalama, talepler ve tehditler, küfür edip bağırma çağırma, üzerine gitmek ve engelleme, kısmen kontrol edilebilen şiddet ve gözü dümüş hiddet ise sıralamanın sekizinci ve son basamağıdır.

Öfkesini kontrol edemeyen ve sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerde etrafındaki kişilerle olumlu iletişim kuramamaktadırlar. Bu da yalnızlaşmalarına sebep olmaktadır. Öfkeli bireyler yaşadıkları olumsuz duygular sonucunda kötümser bir bakış açısına sahip olmakta, problemlerin çözülemeyeceği inancına kapılıp gelecek kaygısı da yaşayabilmektedirler (Eryılmaz, 2019:13). Araştırmalar öfke ifade ediliş biçimlerinin yaş ve cinsiyete göre de farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Kadınların da erkekler kadar öfkelenildiği ama erkeklerin kadınlara oranla öfkelerini daha rahat dışa vurduğu ifade edilmektedir (Lerner, 1985: 10). Öfke ifade tepkilerinin yaşa göre azaldığı gençlerin ve orta yaş grubunun yaşlılara oranla öfkelerini daha fazla dışa vurduğu gözlenmiştir (Stoner ve Spencer, 1987:487).

2.3.2.Durumluk Öfke ve Sürekli Öfke

Öfke, yoğunluğu değişen duygusal bir durum ve kişilik özelliğidir. Öfkeyi önce içe dönük öfke ve dışa dönük öfke olarak ikiye ayıran Spielberger öfkeyi daha kolay anlayabilmek için sadeleştirmiş, durumluk öfke ve sürekli öfke olarak farklı bir açıdan tekrar gruplandırmıştır. Durumluk öfke, geçmişe bağlı olan, zamanla birikmiş ve beklenmedik bir zaman ve durumda aniden meydana gelen yoğunluğu farklı durumlarda değişebilen duygusal bir tepkidir (Spielberger, 1988:168). Bireysel duygular ve fizyolojik aktivasyondan meydana gelen geçici bir fizyolojik durumu ifade eden durumluk öfke, bir duruma tepki olarak ortaya çıkan, yoğunluğu değişen ve kısa süreler içinde dalgalanan duygusal bir durumdur (Deffenbacher, 1996:131).

Sürekli öfke ise, öfkeye yatkınlığın veya öfkeye eğilimin istikrarlı bir kişilik boyutunu ifade eder. Sürekli yüksek öfkeli bireyler daha yoğun ve daha sık durumluk öfke

yaşarlar. Sürekli öfke, öfkeye yönelik geniş bir kişilik eğilimi olarak kabul edilir ve beş temel özelliğinin olduğu belirtilmektedir. Sürekli öfke, öfkelenme eğilimini daha kolay yansıtır, tepki vermesi daha kolaydır, sürekli öfkeli bireyler öfkeleriyle daha az ve daha zor başa çıkma eğilimi gösterirler, öfke kontrolü ve öfke denetimini daha az tercih ederler. Öfkeleri sürekli olduğundan dolayı daha az ve daha zor başa çıkma yöntemlerini kullandıklarından olumsuz sonuçlarla karşılaşma olasılıkları daha fazladır. Sürekli öfke yaşayan bireylerin duygu durumları ile öfke ile ilişkili duygularla (nefret, düşmanlık, kin) güçlü bir ilişkisi vardır (Deffenbacher, 1996:132).

2.3.3.Öfke Kontrolü

Öfke normal ve doğal bir duygudur ancak öfkenin ifade edilme şekli problem oluşturabilmektedir. Öfke duygusu sağlıklı bir şekilde ifade edilmediği takdirde kişi birçok olumsuzlukla karşılaşabilmektedir. Öfke kontrolü sağlandığında bu olumsuzlukların meydana gelebileceği belirtilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003 :15).

Öfke kontrolü, öfkeyi saldırganlık ve şiddetten uzak, kendisine ve çevresine zarar vermeyecek yöntemleri kullanarak, sağlıklı bir şekilde ifade etme becerisi kazanmak demektir (Kökdemir, 2004: 7). Yıkıcı olan öfke kontrol altına alınması gerekmektedir. Asıl itibarıyla normal bir duydu olan öfke aykırı bazı hallerde yıkıcı olabilmektedir. Çocuk istismarı, ev içi şiddet, fiziksel ve sözel taciz gibi durumlarda ortaya çıkarak sosyal ve kişisel birçok problemin ortaya çıkmasına da sebep olabilmektedir. Yıkıcı öfke önlenmediği takdirde iş hayatı ve bireysel ilişkilerde sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Öfkesi ile baş edemeyen bireyler sosyal ilişkilerden de uzak kalmak zorunda kalabilmektedirler. Öfke ile olumlu bir şekilde başa çıkamayan kimse diğer duygularının kontrolünde de problem yaşamaya başlar ve bunun sonucunda gerginlik, stres gibi ruhsal bozuklukların başlamasına sebep olan kronik sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Öfke kontrolüne sahip olmayan bireyler yani öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etme becerisine sahip olmayan bireylerde önemli sağlıksal sorunlar meydana gelebilmekte, diğerlerine oranla bağışıklık sistemi, kalp-damar rahatsızlıkları, mide-bağırsak sistemi rahatsızlıklarının ortaya çıkma olasılığı daha da artmaktadır (Soykan, 2003:23).

İnsanlar çatışmayı çözecek şekilde olumsuz duygularını ifade etmede yardıma ihtiyaç duyarlar (Novaco,1976:1125). Yine anne-babalar öfkelerinin sonucunda çocuklarına

kötü bir şey yapacaklarından korkarlar ve öfke kontrol tekniklerini öğrenme ihtiyacı hissederler (Kassinova, 1995: 173). Novaco (1976:1125) öfke duygusunu kontrol altına alabilmek için kişide yetkinlik, sabır, soğuk kanlılık ve yapıcı düşüncenin gerekli olduğunu ifade etmektedir. Soykan (2003:24) ise öfke kontrolüne sahip olabilmek, öfke duygusunun sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için öncelikle öfkenin kişi tarafından tanınması ve kabul edilmesi gerektiğini, sağlıklı sürecin ancak bu kabul sonrasında devreye girebileceğini belirtmektedir.

2.3.4.Öfke ile İlgili Kuramlar

2.3.4.1.James-Lange Kuramı

James-Lange kuramı 1800'lerin sonlarına doğru ortaya çıkmıştır. Vücut itici uyaranlara karşı tepkiler verir ve bu tepkilerin farkına vardığımızda öfke gibi duygular meydana gelmiş olur. Yani önce uyarılma ardından fizyolojik belirtiler meydana gelmekte sonrasında da o duyguyu hissedilmektedir. Kurama göre genelde görülen fizyolojik tepkiler kalp atışlarının artması, terleme, mide kasılması, yüz kaslarının gerilmesi, dişlerin sıkılması, yumrukların sıkılması gibi tepkilerdir (Tekinsav, 2006:9). Tekinsav'ın araştırmasında, bir gence ailesi tarafından alınan pahalı bir oyuncuğa zarar verdiğinde ebeveynlerde önce fizyolojik bazı tepkiler (kalp atışı hızlanır, terleme, midede gerginlik vb) meydana gelmekte ve bu tepkilerden sonra öfke duygusu hissetmektedir (Tekinsav, 2006:9).

Öfke ve diğer duygular belirli bir bedensel reaksiyon izlemektedir. Köpek ile karşılaşan bir birey önce bedensel bir reaksiyon göstermekte, nefes alışverişi hızlanmakta, nabız artmakta, terlemeye başlamakta sonrasında korku duygusunu hisseder (Cüceloğlu, 2018:263). James, ağladığımız için üzgün, vurduğumuz için kızgın, titrediğimiz için korkmuş hissederiz ifadesini kullanmaktadır (akt. Gerrig ve Zimbardo, 2020:374). Laboratuvarında yapılan deneyler James-Lange kuramını desteklememektedir. Her duygu için farklı bir fizyolojik tepki olması gerektiğini söyleyen araştırmacılar bunun mümkün olmadığını ifade etmektedirler (Cüceloğlu, 2018:264).

2.3.4.2.Psikanalitik Kuram

Psikanalizde öfke ve saldırganlık, ölüm içgüdüsünün veya ayrılık ve endişenin bir ifadesi olarak görülmektedir (Sharf, 2017:31). Öfke ve saldırganlık kişinin bilinç dışında meydana gelmektedir. Bu sebeple bütün yaş gruplarında öfke ve saldırganlık görülmektedir (Arslan, 2013:28). Saldırganlık, kuramın temel kavramlarından biridir. Ancak saldırganlık bir davranış olarak değil de doğuştan getirilmiş bir duygu olarak kabul edilmiştir. Freud'un öfke ve saldırganlık arasında bir ayrım yapmadığı ikisini de birbirinin yerine kullandığı görülmüştür (Sütücü, 2006:10).

Freud, insanın gelişim evrelerini beş basamakta açıklamıştır. Bu evreler oral, anal, fallik, latent ve genital olarak isimlendirilmektedir. Öfke duygusunu saldırganlık ile eşleştiren Freud, bireyin her evrede öfke duygusunu yaşadığını fakat her evrenin kendine has ifade şekilleri olduğunu savunmaktadır (Arslan, 2013:28; Altıntaş ve Gültekin, 2005:10).

2.3.4.3.Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel kuram temel olarak olayların kendisinden çok algılanma ve yorumlanma tarzına önem vermektedir (Türkçapar, 2019 :63). Öfkeye sebep olan durumun bilişsel süreçler olduğunu öne sürmektedirler (Balkaya, 2001: 35). Davranışçı kuram ise zihni birey dünyaya geldiğinde üzerine yazılmayı bekleyen boş bir kağıt olarak görmektedir. Yani öfkenin çevreden görülmesi sonucu ortaya çıktığını, bireyin çevrenin etkisiyle şekillendiğini belirtmektedirler (Türkçapar, 2019:36).

Bilişsel-Davranışçı kuram ise, öfkenin çoğunlukla akla aykırı inanç ve beklentilerin, iç konuşmaların sonucu ortaya çıktığı görüşündedir. Öfkeyi azaltmak veya kontrol altına alabilmek için bu inançların değiştirilmesi veya yok edilmesi gerektiğini savunmaktadır (Balkaya, 2001:35). Herhangi bir olay, kişi tarafından engellenme, aşağılanma, haksızlık ve saldırı olarak değerlendirildiğinde öfke duygusu meydana gelmektedir. Bu duygusal uyarılma içe çekilme veya sözel ifade etme şeklinde davranışsal tepkilere yol açmaktadır (Şahin, 2005:5).

2.3.4.4.Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre, insanlar gözlemlerinin sonuçları sayesinde yeni duygular, düşünceler, davranışlar, kurallar, beceriler, inanışlar veya tutumlar

geliştirmektedirler. Hatta bu öğrendiklerini zamanla güncelleyebilirler (Kurt, 2017:383). Öfke duygusu da bu gözlem ve taklitler sonucunda meydana gelmektedir. Birey, çocukluğundan başlayarak ebeveynlerini ve çevresini gözlemler ve hangi durumda nasıl hareket edeceğini, hangi duyguyu ifade edeceğini öğrenmiş olur. Toplumca onaylanan ve kabul görülen hareketler tekrarlanır (Cüceloğlu, 2018:423).

Bandura, sürekli saldırgan tutum ve davranışlarla karşı karşıya kalan bir çocuğun saldırgan davranışlar sergilemesinin doğal olduğu söylenebilir demektir. Bandura'nın yaptığı bir çalışmada saldırgan davranan anne-babaya sahip çocukların oyuncaklarına karşı sert, kırıcı ve yıkıcı davrandıkları gözlemlenmiştir (akt. Karşlı, 2011:16).

2.3.4.5.Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım, insanın motivasyon kaynağını bulmaya çalışmasını anlam arayışı olarak nitelendirmektedir. Temel varoluşsal ihtiyaç olan anlam arayışının karşılık bulmaması veya engellenmesi durumunda varoluşsal öfke meydana gelmektedir (Taşçı ve Bilge, 2021:1562).

Frankl, insanın anlam arayışını temel bir dürtü olarak kabul etmekte ve bu dürtünün karşılanmamasının psikopatolojiye sebep olduğunu belirtmektedir. Varoluşsal öfke, kaygı veya kriz yaşayan bireyler bu problemlerinden kurtulabilmek için savunma mekanizmaları kullanırlar. Varoluşsal öfke her bireyde farklılık arz eder ve farklı psikolojik sorunlar meydana getirir (Kula ve Erden, 2017:30).

2.3.5.İslami Literatürde Öfke

İslami literatür incelendiğinde öfke duygusunu ifade etmek için en çok kullanılan kavramın “gazap” olduğu görülmektedir (Çevik, 2019:6). Gazap sözlükte “kızmak, öfkelenmek; kızgınlık, öfke duygusu” anlamlarına gelmekte olup “rıza” ve “hilim” kavramlarının karşıtı olarak kabul edilir ve daha çok “intikam alma ve cezalandırma isteği” manası taşıdığı belirtilmektedir (Çağrııcı, 1996:436). Ahlak terimi olarak ise acı veren kötü bir davranışın kişinin ruhunda uyandırdığı kızgınlık, intikam alma duygusu ve cezalandırma isteği anlamlarında kullanılmaktadır (Canbulat, 2006:201).

İslami literatüre bakıldığında öfkenin insanın fitratında var olan, yaratılıştta her insanda bu duygunun mevcut olduğu görüşü hakimdir. Önemli olan kısım ise bu duyguyu

kararında kullanıp kullanmamaktır. Bir hadiste Hz. Muhammed'in kendisinden nasihat isteyen bir sahabeye üç defa "Öfkelenme!" diyerek tavsiyede bulunması, güçlü kimseyi güreşte rakibini yenen değil blakis öfkelenildiğinde öfkesini yenendir diyerek tarif etmesi, tartışma sırasında çok öfkelenen birine Allah'a sığınmasını tavsiye etmesi (Buhari, "Edeb": 76) bu duygunun aslında var olan bir duygu olduğunu göstermektedir. Bu hadisler öfke duygusunu ortadan kaldırmak yerine öfkeli iken yanlış şeyler yapmaktan kaçınılması ve öfkenin kontrol altına alınması gerektiğinin bir göstergesi olarak görülmektedir.

Gazali, kişi maksadına ulaşamadığı zaman öfkelenir demekte ve öfkeyi ateşe benzetmektedir. Buradan çıkan yalaz kalpteki kanı kaynatmakta, kaynama noktasına gelen kan ateşin ve kaynayan suyun yukarı doğru çıkması gibi beyne hücum etmekte, çehreyi kaplamakta ve çehre kıpkırmızı olmaktadır. Gücü yeten kimselere öfkelenildiği zaman kişi bu hali almakta, gücü yetmeyen kişilere öfkelenildiğinde ise öfkesini içine atmaktadır. Ona göre öfkenin yeri kalptir (Gazali, 2016:400).

Öfke duygusunu övülen ve yerilen öfke şeklinde ikiye ayıran kişiler, hak olan durumlarda yaşanan öfke duygusunun övülen, nefsanî durumlarda ve kontrolsüz ortaya çıkan öfke duygusunun ise yerilen bir duygu olduğunu ifade etmektedirler (Çevik, 2019:7). Gazali öfkeyi ifrat, tefrit ve itidal şeklinde üçe ayırmıştır. Tefrit, öfke duygusunun zayıf kalması veya tamamen kaybolması demek olup bu mertebedeki öfkeyi uygun bulmamıştır. Öfkelenilmesi gerektiği yerde (hak, adalet, namus vb.) kontrollü öfkenin insan yaşamı için gerekli olduğunu düşünmektedir. Gerektiği yerde öfkelenmemek kişinin benliğini zedelemektedir. Öfkenin ifrat hali ise din, akıl ve itaatın kontrolden çıkması ve taşkınlık hali olarak ifade edilmektedir. Tefrit halindeki öfke kişiye haksızlık ve zulüm yapılmasına sebep olurken ifrat halindeki öfke de başkalarına zulüm ve haksızlık yapılmasına sebep olmaktadır. İfrat derecesindeki öfke kişiyi saldırgan ve yıkıcı yapmaktadır. Buna gücü yetmediğinde öfkesini kine ve düşmanlığa dönüştürmektedir. İfrat derecesinde öfkelenen kişide sarhoş bir insanda olduğu gibi dengesiz ve tutarsız davranışlar meydana gelmekte, yüzü de çirkin bir vaziyet almakta, kişinin bu halini görmesi durumunda bu davranışı bir daha sergilemeyeceği belirtilmektedir. Öfkenin itidal yani orta hali ise, akıl, din ve maslahata göre yani ihtiyaç durumuna göre artıp azalabilmesidir. Kızmanın gerektiği yerde miktarınca kızmak,

tahammül ve yumuşaklık gereken yerde de sakin kalabilmek öfke duygusunun en yapıcı hali olduğunu belirtmektedir (Gazali, 2016:401).

Öfke duygusunu tamamen ortadan kaldırmak yerine ıslah edilebileceğini aktaran Gazali, öncelikle bu duyguya sebep olan kibir, kendini beğenme, başkasını küçük görme, ayıplama, mal ve dünyaya aşırı düşkünlük gibi kötü ahlaki özelliklerden arınmak gerektiğini ifade etmektedir. Bu kötü ahlaki davranışlardan uzak kalabilmek iyi insan olmak ve iyilik yapmaktan geçmektedir. Öfkeyi ıslah etmenin başka bir yolunun aza kanaat etmek, ahiret işleriyle uğraşmak, nefsin kötü huylarından vaz geçmeyle olacağını düşünmektedir (Gazali, 2016:401).

Kur'an-ı Kerim'de kötülüğü iyilikle savmak (Fussilet 41/34), kötülük ve saldırganlık üzere yardımlaşmamak (Mâide, 5/2), affetme ve hoşgörüyü yol alıp, temiz ve faydalı davranışları yaymak (A'râf, 7/199), iyi kalpli olmak (Âl-i İmrân, 3/159), öfkeyi yutmak ve affetmek (Şûrâ, 42/37), sabretmek ve bağışlamak, güçlü irade sahibi olmak (Şûrâ, 42/43) öfke duygusu veya öfkeye sebep olan davranışlarla karşılaşıldığında tavsiye edilen davranışlardandır. Hz. Muhammed de öfke duygusu yaşandığı esnada susmayı (yani sonradan pişman olunacak şeyler söylememeyi), istiaze etmeyi (sakinleşebilmek için manevi desteğe başvurmak) (Buhari, "Edeb", 44), oturmak veya yatmak (hal değişikliği) (Ebû Dâvud, "Edeb",4), abdest almak, toprağa temas etmek, dua ve zikir etmek gibi tavsiyelerde bulunmuştur.

Gazali'nin de ifade ettiği şekilde önleyici davranışlarda bulunmak, öfke duygusunu ıslah etmek önemlidir. Bu da iyilik yapmak ve iyi insan olmaktan geçmektedir. *Âl-i İmrân Sûresi* 134. ayette, *"Onlar (müttakiler) bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever"* denilmektedir. Bu ayete göre takva sahibi olmanın gereklerinden biri infak etmek, diğeri öfkeye hâkim olmak ve devamında da affedici olmaktır. Ayete göre infak etmek, öfke kontrolü sağlamak ve affedici olmak arasında güçlü bir bağ olduğu infak etme davranışına sahip olduğunda öfkeyi önleyici bir davranış, affetme duygusuna sahip olduğunda da ortaya çıkmış olan öfke duygusunu izale edici bir durum gerçekleşmiş olacaktır.

2.4.İlgili Alanyazın

Bu başlık altında gerek Türkiye’de gerek dünyada araştırma konusuyla alakalı daha önce yapılmış bazı çalışmalara yer verilecektir. Manevi danışmanlık ile ilgili çalışmalar son yıllarda daha fazla artmaya başlamış, dinî teknikler de terapide uygulamaya konulmuştur. Araştırmalar göstermektedir ki dindarlık ve ruhsal-bedensel sağlık arasında pozitif bir ilişki vardır (Doğan, 2017:1299; Horozcu, 2010:209; Brown, vd., 2013:107; Pargament, 2004:713). Dinin yanlış anlaşıldığı ve uygulandığı toplumlarda ise bu tarz din anlayışının insanın ruh ve beden sağlığını olumsuz etkilediğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Koenig, 2020:385; Zilboorg, 1941:103).

Psikoterapi alanında dinî -manevi teknikler ve uygulamaları ile ilgili teorik, ilişkisel, deneysel bir dizi çalışma yapılmıştır. Özkan (2008), “Dinî motiflerin öfke kontrolü üzerindeki etkisi” isimli çalışmada uygulama yapmak üzere Kur’an kursuna devam eden öfke düzeyi yüksek 40 kişi seçmiş, 20 kişi deney grubu, 20 kişi kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Dinî öğelerle öfke kontrol eğitimi yapılan deney grubunda sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı sayı değerlerinin düştüğü, öfke kontrol sayı değerlerinin ise arttığı görülmüştür (Özkan, 2008:131).

Karakaş (2018:93) sabır ile öfke arasındaki ilişkiyi incelemiş sabır davranışına sahip olan bireylerde öfke kontrolünün daha yüksek düzeyde olduğunu gözlemlemiştir. Karakaş (2013:135) bir başka çalışmada paylaşma (infak) tutumu ile sınav ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada paylaşma tutumunun gelecek kaygısını azalttığı gözlenmiştir. Yazıcı’nın (2022) sporda yaşanan öfke ve saldırganlığın prososyal davranışlarla ilişkisini incelediği çalışmada saldırganlık ve öfke ile prososyal davranışlar arasında negatif ilişki olduğu yani paylaşımcı, iyiliksever bireylerin öfke ve saldırganlık eğilimlerinin düşük olduğu bulgulanmıştır (Yazıcı, 2022:117).

Aghajani ve arkadaşları (2013:19) hemodiyaliz hastalarında manevi danışmanlığın anksiyete ve depresyona etkisini araştırdıkları çalışmalarında hastaların psikolojik olarak desteklenmesi gerektiğinin ve manevi danışmanlık gibi tamamlayıcı tedavilerin kullanılmasının önemine dikkat çekmektedirler. Çoban (2016), yaptığı çalışmada

uyuşturucu madde kullanımıyla mücadele de manevi danışmanlık ve rehberlik yöntemlerinin ne kadar önemli ve etkili olduğunu gözler önüne sermektedir (Çoban, 2016:137). Dindarlığın empatik eğilimi yordadığı (Şahin,2008:149), dindarlık ve öfke kontrolü arasında pozitif ilişki olduğu (Karlı, 2012:16), oruç ibadetinin (nafile) öfke kontrolü puanını arttırdığı (Kimter,2015:7) çalışmalarda tespit edilmiştir.

Araştırmalar öfke ifade ediliş biçimlerinin yaş ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Kadınların da erkekler kadar öfkelenmiş ama erkeklerin kadınlara oranla öfkelerini daha rahat dışa vurduğu ifade edilmektedir (Lerner, 1985:10). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre çok boyutlu öfke yaşantılarına bakıldığında anlamlı bir farklılık gözlenmezken, alt boyutlara bakıldığında erkeklerin saldırgan davranış puanları ve kızların kaygı davranış puanları yüksek bulunmuştur. Kızlar öfkeyi daha çok içe yönettiren erkeklerin daha çok öfke dışa puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir (Bostancı, vd., 2006:9).

Yapılan bir çalışmada genç yetişkin grubunun yaşlı gruptan daha fazla dışa yönelik öfke ifade ettiği, öfke tepkilerinin yaş ilerledikçe azaldığı, öfke kontrolünün arttığı, cinsiyet açısından da bir fark olmadığı bulgulanmıştır (Stoner, vd., 1987). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise ergenlerin öfkeyi kontrol etmeyi tercih etmedikleri, kızların öfkeyi içe attıkları, erkeklerin ise öfkeyi dışa yönelttikleri tespit edilmiştir. Kızların öfke içe puanları ile öfke kontrolü arasında negatif bir ilişki bulunmuş ve bu durum kızların öfkeyi içe attıkları için öfke kontrolüne ihtiyaç duymadıkları şeklinde yorumlanmıştır (Zimprich, 2012:1013).

Yenen (2017:160-217) çalışmasında manevi danışmanlık ve rehberlik alanında 1963-2017 yılları arasında Türkiye’de yapılmış tez ve makale çalışmalarını listelemiş kapsamlı bir katalog meydana getirmiştir. Söylev (2017:290) çalışmasında manevi danışmanlığın tarihsel sürecine değinerek bu alanda yapılan çalışmalara geniş yer vererek, Türkiye’de manevi danışmanlık alanında yapılan çalışmaların hızlı bir şekilde gelişmekte olduğunu ifade etmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Yetişkin bireylerde infak/paylaşma davranışı ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin aralarındaki değişimin varlığını ya da derecesini ölçmek için kullanılan bir tarama modelidir (Karasar, 2020:114).

3.2.Çalışma Grubu

Bu çalışmadaki çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemiyle kendilerine ulaşılan 427 yetişkin gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacıların verileri uygun bir katılımcı havuzundan topladıkları bir yöntemdir. En yaygın kullanılan örnekleme tekniğidir ve son derece hızlı, basit ve ekonomiktir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Veriler

Değişken	Tanıtıcı Özellikler	n	%
Cinsiyet	Kadın	299	70 %
	Erkek	128	30 %
Medeni Durum	Bekar	120	28 %
	Evli	307	72 %
Yaş	17-30 Yaş	120	28 %
	31-40 Yaş	105	25 %
	41 Yaş ve Üzeri	202	47 %
Eğitim Durumu	İlkokul	94	22 %
	Ortaokul	113	26 %
	Lise	137	32 %
	Lisans ve Üzeri	83	19 %

Aylık Gelir Durumu	1-2500 TL	94	22 %
	2501 TL-5000 TL Arası	113	26 %
	5001 TL- 7500 TL Arası	137	32 %
	7501 TL ve Üzeri	83	19 %

Tablo 3.1'deki verilere göre araştırmaya katılanların %70' kadın, %30' erkek, %28 bekar, %72'si evli, % 28'i 17-30 yaş arasında, %25'i 35-40 yaş arasında, %47'si 41 yaş ve üzerinde, %22'si ilkokul mezunu, %26'sı ortaokul mezunu, %32'si lise mezunu, %19'u lisans ve üzeri, %22'sinin aylık geliri 1-2500 TL arasında, %26'sının aylık geliri 2501-5000 TL arasında, %32'sinin aylık geliri 5001 TL ile 7500 TL arasında, %19'unun aylık geliri 7501 TL ve üzerindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak; sosyo-demografik yapıyı belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu", bireylerdeki paylaşma duygu ve davranışını ölçmek için "Paylaşma Tutum Ölçeği" ve katılımcıların öfke ve öfke kontrol düzeylerini belirleyebilmek için "Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından katılımcıların sosyo-demografik durumlarını belirlemek için hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, medeni durum gibi kişisel sorular bulunmaktadır. (EK-1)

3.3.2. Paylaşma Tutum Ölçeği (PTÖ)

"Paylaşma Tutum Ölçeği" Karakaş (2017:669) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek hazırlanırken bireylerin maddi paylaşım tutumlarının biçimsel olarak gözlenmesi amaçlanmış ve paylaşımların sonraki süreçte ne tür etkileşimlere neden olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu ölçek geliştirilirken 'Dinî Tutum Ölçeği', ile "Ortaöğretim Öğrencilerinde Affetme Esnekliği Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması, Affetme Eğilimi Ölçeği, incelenerek 31 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan ölçek maddeleri Karabük Üniversitesinde alanında uzman üç öğretim üyesinin görüşlerine sunulmuş inceleme sonucunda 16 maddeye düşürülmüştür.

Paylaşma Tutum Ölçeği “6” lı likert şeklinde hazırlanmıştır. İfadelere katılım puanlaması “0” hiç katılmıyorum, “1” çok az katılıyorum, “2” bazen katılıyorum, “3” katılıyorum, “4” oldukça katılıyorum, “5” tamamen katılıyorum şeklindedir.

Paylaşma Ölçeği, Kurumsal Paylaşma, Bireysel Paylaşma ve Sosyal Paylaşma alt boyutlarını içermektedir. Cronbach’s Alfa değeri ise 0,76 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach’s Alfa değerleri kurumsal alt boyut için $\alpha=736$, Bireysel Paylaşma alt boyutu için $\alpha=496$, Sosyal Paylaşma alt boyutunun ise $\alpha=644$ şeklinde hesaplanmıştır (Karakaş, 2017:673). (EK-2)

3.3.3. Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Spielberger tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan Sürekli Öfke-Öfke İfade Ölçeği, öfke duygusunun hangi sıklıkla hissedildiği, ifade edildiği ve kontrol edilip edilmediğini ölçmektedir. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği 34 maddeden oluşmakta olup, sürekli öfke (10 madde) ve öfke ifade tarzı (24 madde) alt ölçeklerini içermektedir. Öfke İfade Ölçeğinin ayrıca 3 alt ölçeği de bulunmaktadır. Bunlar kontrol altına alınmış öfke (öfke/öfke kontrol, 8 madde), dışa vurulan öfke (öfke dışta, 8 madde) ve içte tutulan öfkedir (öfke/ içte, 8 madde). Ölçek dört dereceli likert tipi bir ölçektir. Her bir madde okunduğunda “Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Her Zaman” cevaplarından kendine en uygun olanı işaretlemektedir (Özer, 1994: 27).

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında, Cronbach Alfa Katsayıları sürekli öfke boyutu için .79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için .84, dışa vurulmuş öfke boyutu için .78, bastırılmış öfke boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997: 77)

Ölçüt bağıntılı geçerlik: Sürekli Öfke- Öfke Tarz ölçeklerinin, sürekli kaygı, depresif sıfatlar listesi ile öfke envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Sürekli öfke ve öfke dışavurum ölçeği arasında da beklendiği yönde ters ve yüksek bir korelasyon tespit edilmiştir (Özer, 1994:32). Bu ölçek eşit aralıklı ve beşli likert olduğu için belirlenen düzey aralıkları şu şekilde sıralanmıştır:

- 1.00 ile 1.80 arasındaki değerler çok düşük,

- 1.81 ile 2.60 arasındaki değerler düşük,
- ile 3.40 arasındaki değerler orta,
- 3.41 ile 4.20 arasındaki değerler yüksek,
- 4.21 ile 5.00 arasındaki değerler ise çok yüksek. (EK-3)

3.4.Verilerin İstatistiksel Analizi

Kişisel Bilgi Formu, Paylaşma Tutum Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği aracılığıyla toplanan veriler sayısal ifadelerle dönüştürülerek bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS 20.0 programı kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Verilerin kontrolü araştırmacı tarafından yapılarak veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normalliğe ilişkin veriler Tablo 3.2’de verilmiştir. Demografik verilerin karşılaştırılmasında tanımlayıcı istatistikler kullanılmış, ölçek verilerinin istatistiksel analizleri, değişkenler arası korelasyonu belirleyebilmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Gruplar arası farklar için Bağımsız Örneklem t Testi ve ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 3.2. Verilerin Normalliğine İlişkin Bulgular

	n	Çarpıklık	Basıklık
Paylaşma Tutum Ölçeği	427	-0.28	0.34
Kurumsal Paylaşma	427	-0.35	-0.29
Kişisel Paylaşma	427	-0.16	0.19
Sosyal Paylaşma	427	-0.55	0.87
SL-Öfke	427	1.07	2.04
Öfke-Tarz	427	0.63	1.14
Öfke-İçte	427	0.79	1.52
Öfke-Dışa	427	0.75	1.04
Öfke-Kontrol	427	-0.05	-0.16

Tablo 3.2’deki verilere göre, verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2.00 ile +2.00 arasında olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağıldığı söylenebilir (George ve Mallery, 2010).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde veri toplama araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, ortaya çıkan sonuçlar ve değişkenler arası ilişkiler yer almaktadır.

Katılımcıların Paylaşma Tutum Ölçeği'nden (PTÖ) aldığı puan ortalamaları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1: PTÖ Puan Ortalaması ve Düzeyi

	n	\bar{X}	SS	Düzy
Paylaşma Tutum Ölçeği		3.16	0.55	Orta
Kurumsal Paylaşma	427	2.45	0.92	Az
Kişisel Paylaşma		3.55	0.64	Orta
Sosyal Paylaşma		3.57	0.59	Orta

Tablo 4.1'deki verilere göre, katılımcıların PTÖ puan ortalamaları düzeyi orta ($x=3.16$), kurumsal paylaşma düzeyi az ($x=2.45$), kişisel paylaşma orta ($x=3.55$), sosyal paylaşma düzeyi orta ($x=3.57$) olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların Sürekli Öfke İfade Tarzları Ölçeği'nden aldığı puan ortalamaları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4. 2: Sürekli Öfke İfade Tarzları ve Alt Boyutları Puan Ortalaması ve Düzeyi

	n	\bar{X}	SS	Düzy
SL-Öfke		1.91	0.45	Hiç
Öfke-Tarz		2.16	0.23	Biraz
Öfke-İçte	427	1.93	0.43	Hiç
Öfke-Dışa		1.71	0.37	Hiç
Öfke-Kontrol		2.83	0.51	Biraz

Tablo 4.2'deki verilere göre, katılımcıların SL-Öfke puan ortalamaları düzeyi hiç ($x=1.91$), öfke-tarz puan ortalaması düzeyi biraz ($x=2.16$), öfke-içte puan ortalaması düzeyi hiç ($x=1.93$) öfke dışa puan ortalaması düzeyi hiç ($x=1.71$) ve öfke kontrol puan ortalaması düzeyi biraz ($x=2.83$) olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların PTÖ puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4. 3: PTÖ Puan Ortalamasının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	t	p
Paylaşma Tutum Ölçeği	Kadın	299	3.16	0.54	-0.11	0.90
	Erkek	128	3.17	0.57		
Kurumsal Paylaşma	Kadın	299	2.36	0.91	-3.27	0.00*
	Erkek	128	2.67	0.92		
Kişisel Paylaşma	Kadın	299	3.61	0.61	3.18	0.00*
	Erkek	128	3.40	0.68		
Sosyal Paylaşma	Kadın	299	3.60	0.59	1.67	0.09
	Erkek	128	3.50	0.60		

$p < .05$

Tablo 4.3'teki verilere göre, katılımcıların PTÖ puan ortalaması ve sosyal paylaşma alt boyutu puan ortalamasının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; kurumsal paylaşma boyutu puan ortalamasının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkek olan katılımcıların puan ortalamasının ($x=2.67$) kadın olan katılımcıların puan ortalamasından ($x=2.36$) anlamlı olarak yüksek olduğu ($p < .05$); kişisel paylaşma alt boyutu puan ortalamasının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve kadın olan katılımcıların puan ortalamasının ($x=3.61$) erkek olan katılımcıların puan ortalamasından ($x=3.40$) anlamlı olarak yüksek olduğu ($p < .05$) sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların PTÖ puan ortalamalarının medeni durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4. 4: PTÖ Puan Ortalamasının Medeni Durumu Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	t	p
Paylaşma Tutum Ölçeği	Bekar	120	3.05	0.60	-2.67	0.00*
	Evli	307	3.21	0.53		
Kurumsal Paylaşma	Bekar	120	2.24	0.91	-2.93	0.00*
	Evli	307	2.53	0.92		
Kişisel Paylaşma	Bekar	120	3.55	0.64	0.02	0.98
	Evli	307	3.55	0.64		
Sosyal Paylaşma	Bekar	120	3.43	0.72	-3.04	0.00*
	Evli	307	3.62	0.52		

$p < .05$

Tablo 4.4'teki verilere göre, katılımcıların PTÖ puan ortalamasının katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı; evli olan katılımcıların puan ortalamasının ($x=3.21$) bekar olan katılımcıların puan ortalamasından ($x=3.05$) anlamlı olarak yüksek olduğu kurumsal paylaşma boyutu puan ortalamasının medeni duruma göre anlamlı farklılaştığı, evli olan katılımcıların puan ortalamasının ($x=2.53$) bekar olan katılımcıların puan ortalamasından ($x=2.24$) anlamlı olarak yüksek olduğu; sosyal paylaşma alt boyutu puan ortalamasının katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ve evli olan katılımcıların puan ortalamasının ($x=3.62$) bekar olan katılımcıların puan ortalamasından ($x=3.43$) anlamlı olarak yüksek olduğu; kişisel paylaşma boyutu puan ortalamalarının katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların PTÖ puan ortalamalarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4. 5: PTÖ Puan Ortalamasının Yaşa Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	KT	F	p	Fark
Paylaşma Tutum Ölçeği	a. 17-30 Yaş	120	3.03	0.63	G.içi 2	4.89	0.00*	b>a c>a
	b. 31-40 Yaş	105	3.22	0.54	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	3.21	0.49	Toplam 426			
Kurumsal Paylaşma	a. 17-30 Yaş	120	2.16	1.00	G.içi 2	9.59	0.00*	b>a c>a
	b. 31-40 Yaş	105	2.48	0.87	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	2.61	0.85	Toplam 426			
Kişisel Paylaşma	a. 17-30 Yaş	120	3.57	0.65	G.içi 2	1.95	0.14	
	b. 31-40 Yaş	105	3.63	0.64	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	3.49	0.63	Toplam 426			
Sosyal Paylaşma	a. 17-30 Yaş	120	3.44	0.71	G.içi 2	4.05	0.01*	c>a
	b. 31-40 Yaş	105	3.62	0.54	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	3.62	0.52	Toplam 426			

p<.05

Tablo 4.5'teki verilere göre, katılımcıların PTÖ puan ortalamasının katılımcıların yaşına göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 4.89, p<.05); kurumsal paylaşma boyutu puan ortalamasının yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 9.59, p<.05); sosyal paylaşma alt boyutu puan ortalamasının katılımcıların yaşına göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 4.05, p<.05) ve kişisel paylaşma boyutu puan ortalamalarının katılımcıların yaşına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Post-hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen dağılımının anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur (p<.05). Bu sonuca göre yapılan Tukey testi sonucunda; 31-40 yaş arası katılımcıların PTÖ puan ortalamasının (x= 3.22) ile 41 yaş ve üstü katılımcıların PTÖ puan ortalamasının

($x=3.21$) 17-30 yaş arası katılımcıların PTÖ puan ortalamasından ($x= 3.03$) anlamlı olarak yüksek olduğu; 31-40 yaş arası katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x= 2.48$) ile 41 yaş ve üstü katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x=2.61$) 17-30 yaş arası katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasından ($x= 2.16$) anlamlı olarak yüksek olduğu; 41 yaş ve üstü katılımcıların sosyal puan ortalamasının ($x=3.62$) 17-30 yaş arası katılımcıların sosyal paylaşma puan ortalamasından ($x= 3.44$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların PTÖ puan ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: PTÖ Puan Ortalamasının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	KT	F	p	Fark
Paylaşma Tutum Ölçeği	1. İlkokul	94	3.00	0.62	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	5.44	0.00*	3>1
	2. Ortaokul	113	3.13	0.54				
	3. Lise	137	3.28	0.48				
	4. Lisans ve Üzeri	83	3.19	0.56				
Kurumsal Paylaşma	1. İlkokul	94	2.12	0.90	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	8.90	0.00*	3>1 4>1 4>2
	2. Ortaokul	113	2.33	0.94				
	3. Lise	137	2.62	0.85				
	4. Lisans ve Üzeri	83	2.71	0.89				
Kişisel Paylaşma	1. İlkokul	94	3.56	0.67	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	1.66	0.17	
	2. Ortaokul	113	3.59	0.62				
	3. Lise	137	3.58	0.59				
	4. Lisans ve Üzeri	83	3.41	0.71				
Sosyal Paylaşma	1. İlkokul	94	3.39	0.73	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	6.99	0.00*	3>1 3>4
	2. Ortaokul	113	3.55	0.53				
	3. Lise	137	3.74	0.50				
	4. Lisans ve Üzeri	83	3.53	0.58				

$p<.05$

Tablo 4.6'daki verilere göre, katılımcıların PTÖ puan ortalamasının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F= 5.44, p<.05$); kurumsal paylaşma boyutu puan ortalamasının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F= 8.90, p<.05$); sosyal paylaşma alt boyutu puan ortalamasının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F= 6.99, p<.05$) ve kişisel paylaşma boyutu puan ortalamalarının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Post-hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen dağılımının anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur ($p<.05$). Bu sonuca göre yapılan Tukey testi sonucunda; lise mezunu katılımcıların PTÖ puan ortalamasının ($x= 3.28$) ilkokul mezunu katılımcıların PTÖ puan ortalamasından ($x= 3.00$) anlamlı olarak yüksek olduğu; lise mezunu katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x= 2.62$) ile lisans ve üstü mezunu katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x=2.71$) ilkokul mezunu katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasından ($x= 2.12$) anlamlı olarak yüksek olduğu; lisans ve üstü mezunu katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x=2.71$) ortaokul mezunu katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasından ($x= 2.33$) anlamlı olarak yüksek olduğu; lise mezunu katılımcıların sosyal paylaşma puan ortalamasının ($x= 3.74$) ilkokul mezunu katılımcıların sosyal yardımlaşma puan ortalamasından ($x= 3.39$) ve lisans ve üstü mezunu katılımcıların sosyal paylaşma puan ortalamasının ($x=3.53$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların PTÖ puan ortalamalarının gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7: PTÖ Puan Ortalamasının Gelir Durumuna Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	KT	F	p	Fark
Paylaşma Tutum Ölçeği	a. 1-2500 TL	94	3.00	0.62	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	5.44	0.00*	c>a
	b. 2501 TL -5000 TL	113	3.13	0.54				
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	3.28	0.48				
	d. 7501 TL ve Üstü	83	3.19	0.56				
Kurumsal Paylaşma	a. 1-2500 TL	94	2.12	0.90	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	8.90	0.00*	c>a
	b. 2501 TL -5000 TL	113	2.33	0.94				d>a
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	2.62	0.85				d>b
	d. 7501 TL ve Üstü	83	2.71	0.89				
Kişisel Paylaşma	a. 1-2500 TL	94	3.56	0.67	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	1.66	0.17	
	b. 2501 TL -5000 TL	113	3.59	0.62				
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	3.58	0.59				
	d. 7501 TL ve Üstü	83	3.41	0.71				
Sosyal Paylaşma	a. 1-2500 TL	94	3.39	0.73	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	6.99	0.00*	c>a
	b. 2501 TL -5000 TL	113	3.55	0.53				c>d
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	3.74	0.50				
	d. 7501 TL ve Üstü	83	3.53	0.58				

p<.05

Tablo 4.7’deki verilere göre, katılımcıların PTÖ puan ortalamasının katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 5.44, p<.05); kurumsal paylaşma boyutu puan ortalamasının gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 8.90, p<.05); sosyal paylaşma alt boyutu puan ortalamasının katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 6.99, p<.05) ve kişisel paylaşma boyutu puan ortalamalarının katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Post-hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve

varyansların homojen dağılımının anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur ($p<.05$). Bu sonuca göre yapılan Tukey testi sonucunda; 5001 TL - 7500 TL arası gelire sahip katılımcıların PTÖ puan ortalamasının ($x= 3.28$) 1-2500 TL gelire sahip katılımcıların PTÖ puan ortalamasından ($x= 3.00$) anlamlı olarak yüksek olduğu; 5001 TL - 7500 TL arası gelire katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x= 2.62$) ile 7501 TL ve Üstü gelire sahip katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x=2.71$) 1-2500 TL gelire sahip katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasından ($x= 2.12$) anlamlı olarak yüksek olduğu; 7501 TL ve Üstü gelire katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x=2.71$) 2501 TL -5000 TL gelire sahip katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasından ($x= 2.33$) anlamlı olarak yüksek olduğu; 5001 TL - 7500 TL arası gelire katılımcıların sosyal paylaşma puan ortalamasının ($x= 3.74$) 1-2500 TL gelire sahip katılımcıların sosyal yardımlaşma puan ortalamasından ($x= 3.39$) ile 7501 TL ve Üstü gelire katılımcıların sosyal paylaşma puan ortalamasının ($x=3.53$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların SL Öfke ve Öfke Tarz puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	t	p
SL-Öfke	Kadın	299	1.91	0.44	0.12	0.90
	Erkek	128	1.90	0.48		
Öfke-Tarz	Kadın	299	2.14	0.23	-2.48	0.01*
	Erkek	128	2.20	0.23		
Öfke-İçte	Kadın	299	1.93	0.44	-0.61	0.54
	Erkek	128	1.95	0.40		
Öfke-Dışa	Kadın	299	1.68	0.37	-2.53	0.01*
	Erkek	128	1.78	0.38		
Öfke-Kontrol	Kadın	299	2.82	0.51	-0.99	0.32
	Erkek	128	2.87	0.50		

$p<.05$

Tablo 4.8'deki verilere göre, katılımcıların SL-Öfke, Öfke- İçte ve Öfke- Kontrol puan ortalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Katılımcıların Öfke-Tarz puan ortalamasının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkeklerin Öfke-Tarz puan ortalamasının ($x=2.20$) kadınların Öfke-Tarz puan ortalamasından ($x=2.14$) anlamlı olarak yüksek olduğu; katılımcıların Öfke-Dışa puan ortalamasının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkeklerin Öfke-Kontrol puan ortalamasının ($x=2.87$) kadınların Öfke-Kontrol puan ortalamasından ($x=2.82$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların SL Öfke ve Öfke Tarz puan ortalamalarının medeni durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	t	p
SL-Öfke	Bekar	120	1.93	0.48	0.60	0.54
	Evli	307	1.90	0.44		
Öfke-Tarz	Bekar	120	2.19	0.24	1.51	0.13
	Evli	307	2.15	0.22		
Öfke-İçte	Bekar	120	1.95	0.49	0.52	0.60
	Evli	307	1.93	0.40		
Öfke-Dışa	Bekar	120	1.73	0.41	0.63	0.52
	Evli	307	1.70	0.36		
Öfke-Kontrol	Bekar	120	2.88	0.54	1.15	0.25
	Evli	307	2.81	0.49		

$p < .05$

Tablo 4.9'daki verilere göre, katılımcıların SL Öfke ve Öfke Tarz puan ortalamalarının medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların SL Öfke ve Öfke Tarz puan ortalamalarının yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Yaşa Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	KT	F	p	Fark
SL-Öfke	a. 17-30 Yaş	120	1.96	0.47	G.içi 2	1.59	0.20	
	b. 31-40 Yaş	105	1.90	0.44	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	1.87	0.44	Toplam 426			
Öfke-Tarz	a. 17-30 Yaş	120	2.19	0.25	G.içi 2	1.13	0.32	
	b. 31-40 Yaş	105	2.15	0.22	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	2.15	0.22	Toplam 426			
Öfke-İçte	a. 17-30 Yaş	120	1.96	0.45	G.içi 2	1.48	0.22	
	b. 31-40 Yaş	105	1.98	0.50	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	1.90	0.37	Toplam 426			
Öfke-Dışa	a. 17-30 Yaş	120	1.76	0.40	G.içi 2	3.71	0.02*	a>b
	b. 31-40 Yaş	105	1.63	0.36	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	1.72	0.36	Toplam 426			
Öfke-Kontrol	a. 17-30 Yaş	120	2.83	0.54	G.içi 2	0.00	1.00	
	b. 31-40 Yaş	105	2.83	0.51	G.arası 424			
	c. 41 Yaş ve Üstü	202	2.83	0.48	Toplam 426			

p<.05

Tablo 4.10'daki verilere göre, katılımcıların SL Öfke Tarz, Öfke İçte ve Öfke Kontrol puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Dışa puan ortalamasının katılımcıların yaşına göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 3.71, p<.05) sonucu bulunmuştur.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Post-hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen dağılımının anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur (p<.05). Bu sonuca göre yapılan Tukey testi sonucunda; 17-30 yaş arası katılımcıların Öfke Dışa

puan ortalamasının ($\bar{x}= 1.76$) 31-40 yaş arası katılımcıların Öfke Dışa puan ortalamasından ($\bar{x}=1.63$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların SL Öfke ve Öfke Tarz puan ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	KT	F	p	Fark
SL-Öfke	1. İlkokul	94	1.98	0.51	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	1.09	0.35	
	2. Ortaokul	113	1.90	0.45				
	3. Lise	137	1.88	0.41				
	4. Lisans ve Üzeri	83	1.88	0.43				
Öfke-Tarz	1. İlkokul	94	2.19	0.26	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	3.08	0.02*	1>3
	2. Ortaokul	113	2.18	0.26				
	3. Lise	137	2.11	0.20				
	4. Lisans ve Üzeri	83	2.17	0.19				
Öfke-İçte	1. İlkokul	94	1.95	0.48	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	1.49	0.21	
	2. Ortaokul	113	1.99	0.49				
	3. Lise	137	1.88	0.38				
	4. Lisans ve Üzeri	83	1.94	0.36				
Öfke-Dışa	1. İlkokul	94	1.78	0.42	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	1.52	0.20	
	2. Ortaokul	113	1.70	0.38				
	3. Lise	137	1.67	0.36				
	4. Lisans ve Üzeri	83	1.72	0.31				
Öfke-Kontrol	1. İlkokul	94	2.84	0.52	G.içi 3 G.arası 423 Toplam 426	0.47	0.70	
	2. Ortaokul	113	2.86	0.50				
	3. Lise	137	2.79	0.53				
	4. Lisans ve Üzeri	83	2.84	0.47				

p<.05

Tablo 4.11'deki verilere göre, katılımcıların SL Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Tarz puan ortalamasının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F=3.08$, $p<.05$) sonucu bulunmuştur.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Post-hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen dağılımının anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur ($p<.05$). Bu sonuca göre yapılan Tukey testi sonucunda; ilkokul mezunu katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasının ($x= 2.19$) lise mezunu katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasından ($x=2.11$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların SL Öfke ve Öfke Tarz puan ortalamalarının gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12: SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamasının Gelir Durumuna Göre Farklılaşması

Ölçek ve Alt Boyutları	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	KT	F	p	Fark
SL-Öfke	a. 1-2500 TL	94	1.98	0.51	G.içi 3	1.09	0.35	
	b. 2501 TL -5000 TL	113	1.90	0.45	G.arası 423			
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	1.88	0.41	Toplam 426			
	d. 7501 TL ve Üstü	83	1.88	0.43				
Öfke-Tarz	a. 1-2500 TL	94	2.19	0.26	G.içi 3	3.08	0.02*	a>c
	b. 2501 TL -5000 TL	113	2.18	0.26	G.arası 423			
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	2.11	0.20	Toplam 426			
	d. 7501 TL ve Üstü	83	2.17	0.19				
Öfke-İçte	a. 1-2500 TL	94	1.95	0.48	G.içi 3	1.49	0.21	
	b. 2501 TL -5000 TL	113	1.99	0.49	G.arası 423			
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	1.88	0.38	Toplam 426			
	d. 7501 TL ve Üstü	83	1.94	0.36				
Öfke-Dışa	a. 1-2500 TL	94	1.78	0.42	G.içi 3	1.52	0.20	
	b. 2501 TL -5000 TL	113	1.70	0.38	G.arası 423			
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	1.67	0.36	Toplam 426			
	d. 7501 TL ve Üstü	83	1.72	0.31				
Öfke-Kontrol	a. 1-2500 TL	94	2.84	0.52	G.içi 3	0.47	0.70	
	b. 2501 TL -5000 TL	113	2.86	0.50	G.arası 423			
	c. 5001 TL - 7500 TL	137	2.79	0.53	Toplam 426			
	d. 7501 TL ve Üstü	83	2.84	0.47				

p<.05

Tablo 4.12'deki verilere göre, katılımcıların SL Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol puan ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Tarz puan ortalamasının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı (F= 3.08, p<.05) sonucu bulunmuştur.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Post-hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve

varyansların homojen dağılımının anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur ($p<.05$). Bu sonuca göre yapılan Tukey testi sonucunda; 1-2500 TL arası gelire sahip katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasının ($x= 2.19$) 5001 TL - 7500 TL arası gelire sahip katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasından ($x=2.11$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

PTÖ ile SL Öfke ve Öfke Tarz puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon sonuçları Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13: PTÖ ile SL Öfke ve Öfke Tarz Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Paylaşma Tutum Ölçeği	—								
2. Kurumsal Paylaşma	0.83***	—							
3. Kişisel Paylaşma	0.71***	0.29***	—						
4. Sosyal Paylaşma	0.69***	0.37***	0.39***	—					
5. SL-Öfke	-0.04	-0.05	0.03	-0.06	—				
6. Öfke-Tarz	-0.01	-0.06	0.10*	-0.04	0.15**	—			
7. Öfke-İçte	-0.10*	-0.10*	0.00	-0.13**	0.29***	0.70***	—		
8. Öfke-Dışa	-0.07	-0.09	-0.02	-0.04	0.59***	0.37***	0.20***	—	
9. Öfke-Kontrol	0.13**	0.07	0.15**	0.09	-0.48***	0.49***	-0.05	-0.40***	—

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

Tablo 4.13’teki verilere göre, PTÖ puan ortalamasının Öfke- İçte puan ortalaması ($r=-0.10$, $p<.05$) ile negatif yönde ve düşük düzeyde; Öfke- Kontrol puan ortalaması ($r=0.13$, $p<.01$) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. PTÖ puan ortalamasının SL Öfke, Öfke-Tarz ve Öfke -Dışa puan ortalamaları ile anlamlı olarak ilişkili olmadığı sonucu elde edilmiştir. PTÖ alt boyutu kurumsal paylaşma puan ortalamasının Öfke- İçte puan ortalaması ($r=-0.10$, $p<.05$) ile negatif yönde ve düşük düzeyde; kişisel paylaşma alt boyutu puan ortalamasının

Öfke-Tarz puan ortalaması ile ($r=0.10$, $p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde ve Öfke-Kontrol puan ortalaması ile ($r=0.15$, $p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal paylaşma puan ortalamasınının Öfke-İçte puan ortalaması ($r= -0.13$, $p<.05$) ile negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1.Tartışma

Çalışmaya katılan bireylerin infak/paylaşma tutumları ile demografik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İnfak/paylaşma tutumu ile medeni durum, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenleri arasında ve alt boyutlarında anlamlı ilişkiler bulunmuş, cinsiyet değişkeninin sadece infak /paylaşma tutumları alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Çalışma verilerine göre katılımcıların infak/paylaşma tutumları genel ortalaması cinsiyet açısından bakıldığında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgulanmıştır. Paylaşma tutum ölçeği alt boyutları açısından incelendiğinde kurumsal paylaşma (vakıf, dernek gibi resmi kurumlar) puanlarında erkek katılımcıların kadın katılımcı puanlarından daha yüksek olduğu, kişisel paylaşma (bireysel yapılan yardım ve paylaşımlar, yemek, kişisel araç-gereç, kendisine ait olan bir şeyi bizzat verip sonucunu hissetmek) alt boyutunda ise kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yardım etme eğilimini cinsiyete göre araştıran Ayten (2009) yaptığı çalışmada kadınlar ve erkekler arasında genel paylaşım açısından fark bulmazken, kadınların yakın çevresine erkeklerin ise yabancılara, resmi kurumlara, belirsiz durumlara daha fazla yardım ettiğini gözlemlemiştir (Ayten, 2009:116). Bacanlı (1999) öğrencilerin değer tercihlerini araştırdığı çalışmasında cinsiyet fark etmeksizin hayırseverlik değerini en yüksek ikinci değer olarak bulgulanmıştır (Bacanlı, 1999:597). İlahiyat fakültesi öğrencileri ile değerler üzerine yapılan bir araştırmada cinsiyet arasında farklı bir sonuca ulaşılmış kız öğrencilerin puanlarına paylaşma bağlamında bakıldığında iyilikseverlik puanları erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mehmedoğlu, 2006:152).

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde anlamlılık düzeyinde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli olan katılımcıların ($x=3.21$) bekar olan katılımcıların puan ortalamasından ($x=3.05$) yüksek olduğu

bulgulanmıştır. İnfak/paylaşma alt boyutları açısından bakıldığında da anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Kurumsal paylaşma alt boyutunda ve sosyal paylaşma alt boyutunda evli bireylerin bekar bireylere oranla puanları daha yüksek bulunmuştur. Bireysel paylaşma alt boyutunda ise herhangi bir fark gözlenmemiştir. Bireysel paylaşmada medeni durum değişken ilişkisi bulunmamış, evli olsun bekar olsun bireylerin bireysel paylaşmayı önemsedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızı destekleyici bir sonuca ulaşan Ayten (2009) evli bireylerin bekar bireylere oranla daha paylaşımcı olduğu sonucuna ulaşmış bunu da evlilerin dayanışma ve iş birliğine, toplumsal dayanışmaya katılmaya bekarlardan daha eğilimli olduğu yorumunu yapmıştır (Ayten, 2009:127).

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı yaş ilerledikçe paylaşma tutumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Paylaşma tutumu alt boyutlarına bakıldığında 31-40 yaş arası katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x= 2.48$) ile 41 yaş ve üstü katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasının ($x=2.61$) 17-30 yaş arası katılımcıların kurumsal paylaşma puan ortalamasından ($x= 2.16$) anlamlı olarak yüksek olduğu; orta yaş grubunun kurumsal paylaşma açısından daha yüksek puanı aldığı; 41 yaş ve üstü katılımcıların sosyal paylaşma puan ortalamasının ($x=3.62$) 17-30 yaş arası katılımcıların sosyal paylaşma puan ortalamasından ($x= 3.44$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Ayten (2009) yaptığı çalışmada yaş ilerledikçe paylaşma tutumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bunu sebebinin ise yetişkinlik yaşının öğrenilenlerin içselleştirilmesinden kaynaklanabileceğini vurgulamıştır (Ayten, 2009:122). Uysal tarafından yaşları 15 ile 80 arasında değişen katılımcılar üzerinde yapılan araştırmada, yaş ile yardım etme tutumu arasında olumlu ilişki tespit edilmiştir (Uysal, 2007:40). İslami literatüre baktığımızda kırk yaş olgunluk yaşı olarak kabul edilmektedir. Yaş ilerledikçe bireyin doğruyu yanlış seçebilme, yardımseverlik ve diğergamlık hususunda iyi bir bilince ulaşmış olabileceği ifade edilmektedir (Kutub, 1984).

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları genel ortalaması eğitim durumu değişkenine göre anlamlılık düzeyinde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise mezunu bireylerin Paylaşma

tutumu alt boyutlarına eğitim durumu değişkeni üzerinden bakıldığında kurumsal paylaşma ve sosyal paylaşma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu, kişisel paylaşma alt boyutunda ise anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Kurumsal paylaşma alt boyutunda en yüksek değeri lisans ve üzeri bireyler alırken, sosyal paylaşmada lise mezunu bireylerin en yüksek puanı aldığı bulgulanmıştır. Anne-babalar üzerinde yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi arttıkça prososyal davranış puanının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Naşide, vd., 2017:98; Ünsal, 2020:62). Kılınç ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ise prososyal davranışlarda en yüksek puanı lise mezunu bireyler almıştır (Kılınç, vd., 2019:150).

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel paylaşma puanlarında, kurumsal paylaşma ve sosyal paylaşma alt boyutlarında anlamlılık düzeyinde farklılıklar görülürken, kişisel paylaşma alt boyutunda anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Paylaşma tutumu genel ortalama gelir düzeyi 5001 TL-7500TL olan, günün gelir şartlarına düşük, orta, iyi, çok iyi olarak yapabilecek sınıflandırmada iyi düzeyde gelire sahip bireyler ($x=3.28$) puan alarak en yüksek paylaşma tutumuna sahip grup olmuştur. Kurumsal paylaşma alt boyutunda ise çok iyi diyebileceğimiz gelir düzeyine sahip olan bireyler ($x=2.71$) puan alarak en yüksek kurumsal paylaşma tutumuna sahip gruptur. Sosyal paylaşma alt boyutunda ise yine iyi derece gelir durumuna sahip olan grup ($x=3.74$) en yüksek puanı almıştır. Gelir durumunun kişisel paylaşma alt boyutunu etkilemediği sonucu elde edilmiş, bireylerin az gelir sahibi olsalar da yüksek gelir sahibi olsalar da bireysel paylaşmaya önem verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bazı çalışmalarda gelir düzeyi düşük bireylerin yüksek olanlara oranla daha paylaşımcı oldukları, bunun sebebinin de yaşadıkları çevredeki diğer bireylere ekonomik açıdan daha bağımlı olmasından dolayı daha işbirlikçi olmak zorunda olduğu şeklinde yorumlanırken gelir düzeyi düşük olan bireylerin daha bencil olduğunu ifade eden çalışmalar ise bunu yaşam şartlarının güvenli olmadığı, eğitime erişim fırsatlarının kısıtlı olduğu gibi sebeplerden paylaşımcı olmamayı tercih ettikleri ifade edilmektedir (Altıntaş, 2020:79). Ünsal ise gelir düzeyine göre incelediği prososyal davranışlarda anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır (Ünsal, 2021:55).

Sürekli Öfke-Öfke Tarz ölçeği demografik değişkenler açısından incelendiğinde cinsiyet, medeni durum, yaşı, eğitim düzeyi ve gelir durumu değişkenleri ile arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiş cinsiyet, medeni durum, yaşı, eğitim ve gelir düzeyi değişkenleri ile SL-Öfke Tarz Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Katılımcıların SL-Öfke, Öfke- İçte ve Öfke-Kontrol puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Katılımcıların Öfke-Tarz puan ortalamasının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkeklerin Öfke-Tarz puan ortalamasının kadınların Öfke-Tarz puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek ve yine Öfke-Dışa puan ortalamasının da kadınlara oranla daha yüksek olduğu, erkeklerin Öfke-Kontrol puan ortalamasının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yapılan diğer çalışmalarda erkek ve kadının aynı derecede öfke duygusuna sahip olduğu fakat ifade etme açısından erkeklerin öfkelerini daha kolay dışa yönelttiği sonucu bulunmuştur (Şahin, 2005:13; Bostancı, vd.,2006:9). Lerner kadınların öfkelerini dışa vurduklarında hoş karşılanmadıklarını, kötü kadın-şirret kadın muamelesi gördüklerini ifade etmektedir (Lerner, 1985:10). Erkeklerin öfkelerini daha kolay dışa yöneltmesinin sebebinin yetişme tarzı olduğu da bazı araştırma bulgularında yer almaktadır (Şahin, 2005:10).

Katılımcıların SL-Öfke ve Öfke Tarz puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan farklı çalışmalarda öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuş evli bireylerin öfkelerini daha çok içe attığı, bekar bireylerin ise daha çok öfke-dışa puanlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bunun nedeni kurulmuş olan ailenin devam edebilmesi, çocukların mutluluğu ve onlara güzel örnek olabilme ihtiyacı olarak yorumlanmıştır (Karslı, 2011:138).

Katılımcıların SI-Öfke, Öfke Tarz, Öfke İçte ve Öfke Kontrol puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Dışa puan ortalamasının katılımcıların yaşına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. 17-30 yaş arası katılımcıların Öfke-Dışa puanı diğer katılımcılara oranla anlamlılık düzeyinde daha

yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalar da bunu doğrulayıcı niteliktedir. Yaş ilerledikçe öfke puanının düşmüş olması bireyin olgunlaşma süreciyle doğru orantılı olduğu belirtilmektedir (Balkaya, vd., 2003:1999). Balkaya da ergenlerde öfke puanının yüksek olduğunu, yaş ilerledikçe yaş değişkeniyle birlikte biyolojik sebeplerin de öfke ve saldırganlığı azaltmış olabileceğine çalışmasında yer vermiştir (Karlı, 2011:129).

Katılımcıların SL Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Tarz puan ortalamasının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F=3.08$, $p<.05$) sonucu elde edilmiştir. İlkokul mezunu katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasının ($x=2.19$) lise mezunu katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasından ($x=2.11$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Karlı (2011) yaptığı çalışmada bireyin eğitim seviyesi yükseldikçe öfke düzeyinin de azaldığı sonucuna ulaşmıştır (Karlı, 2011:141).

Katılımcıların SL Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol puan ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Tarz puan ortalamasının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F=3.08$, $p<.05$) sonucu bulunmuştur. Anlamlılık düzeyinde olmasa da SL Öfke puanı ve Öfke Dışa puanları gelir durumu çok düşük düzeyde olan (1-2500 TL) bireylerde yüksek tespit edilmiştir. Savaşan'ın (2006) çalışması da bu veriyi doğrular şekildedir. Bu çalışmada sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe sürekli öfke puanlarının anlamlı bir şekilde düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (Savaşan, 2006:49).

Çalışmanın ana problemi olan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ile Paylaşma Tutum ölçeği arasında PTÖ puan ortalamasının Öfke- İçte puan ortalaması ($r= -0.10$, $p<.05$) ile negatif yönde ve düşük düzeyde; Öfke- Kontrol puan ortalaması ($r=0.13$, $p<.01$) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. PTÖ puan ortalamasının SL_Öfke, Öfke-Tarz ve Öfke -Dışa puan ortalamaları ile anlamlı olarak ilişkili olmadığı sonucu tespit edilmiştir. PTÖ alt boyutu kurumsal paylaşma puan ortalamasının Öfke- İçte puan ortalaması ($r= -0.10$, $p<.05$) ile negatif yönde ve düşük düzeyde; kişisel paylaşma alt boyutu puan ortalamasının Öfke-Tarz puan ortalaması ile

($r=0.10$, $p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde ve Öfke-Kontrol puan ortalaması ile ($r=0.15$, $p<.05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal paylaşma puan ortalamasının Öfke-İçte puan ortalaması ($r=-0.13$, $p<.05$) ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu görülmüştür.

5.2. Sonuç

Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları genel ortalamasına cinsiyet açısından bakıldığında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Paylaşma tutum ölçeği alt boyutları açısından incelendiğinde kurumsal paylaşma (vakıf, dernek gibi resmi kurumlar) puanlarında erkek katılımcıların kadın katılımcı puanlarından daha yüksek olduğu, kişisel paylaşma (bireysel yapılan yardım ve paylaşımlar, yemek, kişisel araç-gereç, kendisine ait olan bir şeyi bizzat verip sonucunu hissetmek) alt boyutunda ise kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde anlamlılık düzeyinde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli olan katılımcıların bekar olan katılımcılara göre paylaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kurumsal paylaşma alt boyutunda ve sosyal paylaşma alt boyutunda evli bireylerin bekar bireylere oranla puanları daha yüksek bulunmuştur. Bireysel paylaşma alt boyutunda ise herhangi bir fark gözlenmemiştir.

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı yaş ilerledikçe paylaşma tutumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları genel ortalaması eğitim durumu değişkenine göre anlamlılık düzeyinde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise mezunu bireylerin Paylaşma tutumu alt boyutlarına eğitim durumu değişkeni üzerinden bakıldığında kurumsal

paylaşma ve sosyal paylaşma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu, kişisel paylaşma alt boyutunda ise anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu tespit edilmiştir. Kurumsal paylaşma alt boyutunda en yüksek değeri lisans ve üzeri bireyler alırken, sosyal paylaşmada lise mezunu bireylerin daha paylaşımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların infak/paylaşma tutumları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel paylaşma puanlarında, kurumsal paylaşma ve sosyal paylaşma alt boyutlarında anlamlılık düzeyinde farklılıklar görülürken, kişisel paylaşma alt boyutunda anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların SL-Öfke, Öfke- İçte ve Öfke-Kontrol puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Katılımcıların Öfke-Tarz puan ortalamasının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkeklerin Öfke-Tarz puan ortalamasının kadınların Öfke-Tarz puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu yine Öfke-Dışa puan ortalamasının erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek olduğu, erkeklerin Öfke-Kontrol puan ortalamasının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Katılımcıların SL-Öfke ve Öfke Tarz puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan farklı çalışmalarda öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuş evli bireylerin öfkelerini daha çok içe attığı, bekar bireylerin ise daha çok öfke-dışa puanlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Katılımcıların SL-Öfke, Öfke Tarz, Öfke İçte ve Öfke Kontrol puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Dışa puan ortalamasının katılımcıların yaşına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. 17-30 yaş arası katılımcıların Öfke-Dışa puanı diğer katılımcılara oranla anlamlılık düzeyinde daha yüksek tespit edilmiştir.

Katılımcıların SL Öfke, Öfke İçe, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Tarz puan ortalamasının

katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. İlkokul mezunu katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasını lise mezunu katılımcıların Öfke Tarz puan ortalamasından anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Katılımcıların SL Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol puan ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı; Öfke Tarz puan ortalamasının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Anlamlılık düzeyinde olmasa da SL Öfke puanı ve Öfke Dışa puanları gelir durumu çok düşük düzeyde olan bireylerde yüksek tespit edilmiştir.

Çalışmanın ana problemi olan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ile Paylaşma Tutum ölçeği arasında PTÖ puan ortalamasının Öfke- İçte ile negatif yönde ve düşük düzeyde; Öfke-Kontrol ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. PTÖ puan ortalamasının SL_Öfke, Öfke-Tarz ve Öfke -Dışa puan ortalamaları ile anlamlı olarak ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. PTÖ alt boyutu kurumsal paylaşma puan ortalamasının Öfke- İçte ile negatif yönde ve düşük düzeyde; kişisel paylaşma alt boyutu puan ortalamasının Öfke-Tarz puan ortalaması ile pozitif yönde düşük düzeyde ve Öfke-Kontrol puan ortalaması ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sosyal paylaşma puan ortalamasının Öfke-İçte ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucu görülmüştür.

KAYNAKÇA

- Aghajani, M. Afazl, M.R. & Marsai, F. (2013). Hemodiyaliz Hastalarında Manevi Danışmanlığın Anksiyete ve Depresyona Etkisi. *Kanıtı Dayalı Bakım*. 4(3):19-28.
- Ahmed bin Hanbel, Ebu Abdillah Ahmed bin Muhammed bin Hanbel eş-Şeybani el-Mervezi. *El-Musned*. 21 Cilt. 1.Baskı. İstanbul: Ocak Yayınları, 2014.
- Altaş, N. (2000). Din Danışmanlığın Teorik Temelleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 41(1): 327-350.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altıntaş, K. (2020). *Gelir düzeyi ile prososyal davranış arasındaki ilişki: Ampirik Bir İnceleme* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Apalı, Y. (2015). Bilgi Sosyolojisi Açısından Din ve Zihniyet. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 5(1): 189-213.
- Arslan, S. (2013). *Suç işlemiş erkek hastaların anne ve babalarının tutumlarının öfke ifade biçimlerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2009). *Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Atak, M. (2021). İslam'da Psikoloji Tarihi. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*. 6(1): 71-93.
- Ayten, A. (2019). İnfak Hayatın Bereketi. *En Güzel Ahiret Azığı: İnfak*. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı, 89-95.
- Bacanlı, H. (1999, Eylül). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri: Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. *V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Balkaya, F. ve Şahin. N.H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 14 (3): 192-202.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel Boyutları. Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*. 4(7): 21-45.
- Baygeldi, M. R. (2018). Türkiye’de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler. *SETA Analiz*, 234: 1-31.
- Baygeldi, M.R. ve Bilgin. V. (2018). Hükümlülerin Sosyal Sermaye Deneyimlerinde Manevi Danışmanlık: Bursa H ve E Tipi Cezaevleri Örneği. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 30(2): 517-546.
- Benner, D.G. (1989). Maneviyat Psikolojisine Doğru: Kişilik ve Psikoterapi İçin Çıkarımlar. *Psikoloji ve Hıristiyanlık Dergisi*.8(1): 19-30.
- Biaggio, M. K. (1987). Clinical Dimensions of Anger Management. *American Journal of Psychotherapy*. 41(3): 417-427.
- Bostancı, N., vd., (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3): 9-18.
- Brown, D. R., vd., (2013). Assessing Spirituality: The Relationship Between Spirituality and Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 15(2): 107-122.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Bulunmaz, S. (2022). İyilik İyileştiriyor. <https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji /iyilik-iyilestiriyor> [5 Mayıs].
- Buhari, Ebu Abdullah Muhammed b. İsamail b. İbrahim. Sahih-i Buhari.I-III. 1413/1992.
- By Gonsiorek, J. C., vd. (2009). Ethical Challenges And Opportunities At The Edge: Incorporating Spirituality And Religion Into Psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*. 40(4): 385 a.
- Canbulat, M. (2006). Gazap. *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.

- , (2006). İnfak. *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Cebeci, S. (2016). *Dini Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Cihan, B. (2019). *Hadislere göre öfke kavramı ve öfke kontrolü (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağrıçı, M. (1996). Gazap. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. (C.13). Ankara: TDV Yayınları.
- , (2000). İnfak. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. (C.22). Ankara: TDV Yayınları.
- Çevik, B. (2019). *Hadislere göre öfke kavramı ve öfke kontrolü (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çoban, M. (2016). Uyuşturucu Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarının Yeri ve Önemi: İstanbul Örneği. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1:127-41.
- Deffenbacher, J. L. vd., (1996). State–Trait Anger Theory And The Utility Of The Trait Anger Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2): 131.
- Del Rio, C. M. & White. L. J. (2014). Hylomorphic Attitudinal Spirituality: Psychometric Properties of the Spiritual Typology Inventory. *SAGE Open*, 4(1): 1-19.
- Demirtaş, B. (2019). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri. *Diyanet Aylık Dergi*, 338: 10-13.
- Diyanet İşleri Başkanlığı, (2021). <https://hukukmusavirligi.diyanet.gov.tr/Detay/494/aile-irşat-ve-rehberlik-bürolari-genelgesi> [26 Kasım].
- Doğan, M. (2017). Hastane Örneği Üzerinden Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(2): 1267-1304.

- Doyle, D. (1992). Fiziksel ve Psikososyalın Ötesine Baktık Mı? *Ağrı ve Semptom Yönetimi Dergisi*, 7(5): 302-311.
- Düzgüner, S. ve Ayten, A. (2020). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgi Klavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ebu Dâvûd, Süleymân b. el-Eşâs. *Sünenü Ebî Dâvud. Thk. Muhammed Muhyiddin Abdülhamîd. Beyrut: el-Mektebetü'l-asriyye. 1992.*
- Ekşi, H. ve Kaya, Ç. (2016). *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Elmalılı, M. H. Y. (1992). *Hak Dini Kur'an Dili*. (C.1). İstanbul: Azim Dağıtım.
- Erkal, M. (2022). "Zekât". Tdv İslâm Ansiklopedisi. <https://islamansiklopedisi.org.tr/zekat#1> [13 Şubat].
- Erkan, S. & Kaya, A. (2005). *DeneySEL Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları-I*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erkuş, A. (2000). Sık Kullanılan Bazı Psikolojik Ölçeklerin Güvenirliklerinin İrdelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6): 3-17.
- Eroğlu, F. ve İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde Öfke Olgusu ve Öfke Yönetimi. *Yeni Fikir Dergisi*, 8(17): 22-41.
- Eryılmaz, A. (2019). *Psikolojik Sorunlara Müdahale ve Kendi Kendine Yardım Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Esen, N. ve Kayıklık, H. (2019). Şehit Ailelerinde. Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dini Başa Çıkma İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(1): 225-236.
- Fahlberg, L.L. & Fahlberg, L.A. (1991). Genişletilmiş Bir Bilimle Maneviyat ve Bilinci Keşfetmek: Empirizm. Fenomenoloji ve Tefekkür ile Egonun Ötesinde. *Amerikan Sağlığı Geliştirme Dergisi*, 5 (4): 273-281.
- Furr, G. A. (1985). *Ecclesiological Models In Contemporary Pastoral Counseling (Carroll A. Wise. Seward Hiltner. Howard Clinebell. Sacramental)* (Doctoral Dissertation). Baylor University.

- Gazalî, İ. (2016). *İhyâ-u Ulûm'id-Dîn* (A. Arslan, Çev.). İstanbul: Merve Yayınları.
- Gencer, N. (2019). Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 23(3): 1419-1444.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo. P. G. (2012). *Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve Yaşam*. (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gök, H. (2019) Düzenli Namaz Kılma ve Kılmama ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi*, 5(1): 134-160.
- Gürbüz, A.G. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Haghighat, M. vd., (2018). The Effect of Spiritual Counseling on Stress and Anxiety in Pregnancy: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*. 20(4).
- Hart, T. N. (1994). *Hidden Spring: The Spiritual Dimension of Therapy*. U.S.A.: Fortress Press.
- Hasanah, U. Ibrahim. K. & Sriati. A. (2019). Effects of Spiritual Counseling on Spiritual Health-Quality of Life in Patients with HIV/AIDS. *Nurse Media Journal of Nursing*, 13.
- Hill, P.C. Pargament. vd., (2000). Din ve Maneviyatın Kavramsallaştırılması: Ortak Noktalar. Hareket Noktaları. *Sosyal Davranış Teorisi Dergisi*. 30 (1): 51-77.
- Hill, P. C. Pargament. K. I. & Ulu. Ç. (2015). Din ve Maneviyatın Kavramlaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler Beden ve Ruh Sağlığı Araştırmaları İçin Olası Bulgular. *Bilimname*, 28(1).
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7(1): 209-240.

- Kahvecioğlu-Karaca, F. (2010). *Din hizmetlerinde dini danışmanlık ve rehberlik* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Karagül, A. (2012). Manevi Bakım. Anlamı. Önemi. Yöntemi ve Eğitimi" Hollanda Örneği". *Dini Araştırmalar*, 15(40).
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı ile İlgili Şeyler (Sakarya İli Örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2 (1): 135-157.
- , (2014). Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko eğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- , (2017). "Paylaşma Tutum Ölçeği" Geçerlilik Çalışması ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 6(3): 669-681.
- , (2018). Paylaşmanın Öznel İyi Oluşa Etkisi. *1.Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. Karabük Üniversitesi, Karabük.
- , (2018). Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 93-111.
- Karaman, N. N., vd., (2017). İletişim Derslerinin Empatik Eğilim ve Prososyal Davranışlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2): 91-104.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karlı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum Örneği)*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- , (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 16. 50.
- , (2020). Üniversite Öğrencilerinde Hayatın Anlamı ve Dindarlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (48):169-201.

- Kassinove, H., & Sukhodolsky. D. G. (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3): 173-205.
- Kaya, A. (2013). Teorik ve Pratik Açından İnfâk ve İsrâr Ahlâkı. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(1): 305-317.
- Kaymakcan, R., ve Şirin. T. (2013). Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımı ile Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli'nin Din Eğitimi Alan Erkek Üniversite Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26): 111-148.
- Kılıncı, M., vd., (2020). Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Muhalefet ve Örgütsel Prososyal Davranışlar Arasındaki İlişkinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(12): 143-158.
- Kimter, N. (2015). Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7-54.
- Koç, M. (2012). Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma-I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2): 201-237.
- , (2016). Türkiye'deki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları Bağlamında 'I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi' Üzerine Bibliyometrik Analizler. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(2): 37-94.
- Koenig, H. G. (2000). Religion and medicine I: historical background and reasons for separation. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 30(4): 385-398.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve Öfke Kontrolü. *Pivolka*, 3 (12): 7-10.
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1): 234-255.
- , (2011). Engelli Birey ve Ailelerinin Yaşantılarında Hz. Muhammed'in Örnekliği (Çorum örneği). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3): 163-194.
- Kula, T. ve Erden. M. (2017). Varoluşsal Kaygı ve Din, *Dinbilimleri Dergisi*. 17 (2).

- Kur'an-ı Kerim Açıklamalı Meali*. trc. Hayreddin Karaman- Ali Özek - İbrahim Kâfi Dönmez- Mustafa Çağrı - Sadreddin Gümüş - Ali Turgut. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2. Basım, 1997.
- Kurt, D. G. ve Yıldız. E. Ç. (2017). *Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kuruçay, Y. (2019). *Ergenlerde dindarlık ve hayatın anlamı arasındaki çok yönlü ilişki üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kutub, S. (1984). *Fîzılâl-îl-Kur'an*. (İ.H. Şengüler, M. Emin Saraç, Bekir Karlığa Çev.). Birleşik Yayıncılık: İstanbul.
- Lerner, H. (1985). *Öfke Dansı*. (S. Gül. Çev.). İstanbul: Varlık.
- Macit, H. (2005). *İnfak Allah Yolunda Verme*. İstanbul:Yeni Dünya.
- Mălureanu. A. (2014). Kavramsal Perspektifte Pastoral Danışmanlığın Anlamı. Önemi ve Gerekliliği. *Teologia*, 60 (3): 24-33.
- McClure, B. (2012). The Wiley-Blackwell Companion to Practical Theology. *Wiley-Blackwell*. 269-278.
- McKay, M. & Harp. D. (2011). *Adım Adım Tepki Kontrolü*. (G.K. Duman, Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Mehmedoğlu, A. (2006). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık-Değer İlişkisi (MÜ İlahiyat Fakültesi örneği). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (30): 133-167.
- Memiş, H. (2018). *Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Merter, M. (2022). Nefs Psikolojisi. (<https://www.byv.org.tr/dr-mustafa-merter-nefs-psikolojisi>). [5 Ocak].
- Miles, A., vd. (2022). COVID-19 Salgını Sırasında Ruh Sağlığını Korumak ve Duygusal Refahı Teşvik Etmek İçin Olumlu Sosyal Davranışların Kullanılması: Rastgele Bir Çalışmanın Kayıtlı Bir Raporu. *PloS bir*, 17 (7).

- Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye giriş (S. Karakaş ve diğerleri Çev.)*. Ankara: Hacettepe Psikoloji.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî. *el-Câmiu's-Sahîh*. nşr. Ahmed Davudoğlu. 12 Cilt. İstanbul. 1983.
- Novaco, R. W. (1976). The Functions and Regulation of The Arousal of Anger. *American Journal Of Psychiatry*, 133(10): 1124-1128.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2): 127-141.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 26-35.
- Özkan, A. N. (2008). *Dini motiflerin öfke kontrolü üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özköse, K. (2019). İnfak Hayatın Bereketi. (Kolektif), *En Güzel Ahiret Azığı: İnfak*, İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı. 61-69.
- Öztürk, Y. (2017). *Ergenlerde dindarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi-Çarşamba örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Pargament, K. I. (2004). Religious Coping Methods As Predictors Of Psychological. Physical And Spiritual Outcomes Among Medically İll Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*, 9(6): 713-730.
- Parlak, S. (2016). Manevi Danışmanlığının Gelişimi. *H. Ekşi-Ç. Kaya (Der.)*, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, İstanbul: Kaknüs. 30-45.
- Paloutzian, R. F. & Park, C. L. (Eds.). (2014). Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality. *Guilford Publications*.
- Râzî, F. (1995). *Tefsir-i Kebir Mefatihü'l-Gayb* (S. Yıldırım, L. Cebeci, S. Kılıç, S. Doğru, Çev.) Ankara: Akçağ Yayınları.
- Rothenberg, A. (1971). On Anger. *American Journal of Psychiatry*, 128(4): 454-460.

- Sajadi, M., vd. (2018). Effect of Spiritual Counseling on Spiritual Well-Being in Iranian Women With Cancer: A Randomized Clinical Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 30: 79-84.
- Savaşan, A. (2006). *Hipertansiyonu olan hastalarda öfke ve öz-bakım gücü ilişkisi*, ege üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Savaşır, I. ve Şahin. N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, K. (2017). Maneviyat Psikolojisi II. M. Atak (Der.), *Psiyatri ve Kutsal, İstanbul. Elit Kültür*, 9-24.
- , (2020). *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Schlauch, C. R. (1985). Defining Pastoral Psychotherapy. *Journal of Pastoral Care*, 39(3): 219-228.
- Sharf, R. S. (2017). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları*. (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2).
- Söylev, Ö. F. (2013). Yerleşik İrşat Usullerini Uygulamada Ortaya Çıkan Sorunlar ve Dini Danışma ve Rehberlik Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1).
- , (2015). Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye'de Dini Danışma ve Rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1 (2): 287-308.
- , (2017a). Dini Danışma ve Rehberliğin Temel Kavramları ve Tarihi Arka Planı Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(1): 255-296.
- , (2017 b). Dini Danışma ve Rehberliğin Teolojik Temellerine İslâmî Yaklaşım. *Diyanet İlmi Dergi*, 53(2): 75-100.
- Spielberger, C. D., Reheiser. E. C. & Sydeman. S. J. (1995). Measuring the Experience. Expression. and Control of Anger. *Issues In Comprehensive Pediatric Nursing*. 18(3). 207-232.

- Stoner, S. B. & Spencer. W. B. (1987). Age And Gender Differences With The Anger Expression Scale. *Educational And Psychological Measurement*, 47(2). 487-492.
- Süleyman, U. (1998). *İslam'da İrşad*. İstanbul: Marifet Yayınları.
- Şahin, A. (2008). Ergenlerde Dindarlık ve Empati. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 8(1): 149-166.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10): 1-22.
- Şentepe, A. (2015). Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 186-205.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- , (2018b). Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(18).
- Tadwalkar, R., vd. (2014). The Beneficial Role of Spiritual Counseling in Heart Failure Patients. *Journal of Religion and Health*, 53(5): 1575-1585.
- Taşçı, F., & Bilge. Y. (2021). Anlam Arayışı ve Psikopatoloji: Varoluşsal Öfke ve Savunma Mekanizmalarının Psikolojik Belirtilerle İlişkilerinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2):1561-1579.
- Taştekin, O. (2021). Kur'an'da İnfak Kavramı Bağlamında Sosyal Yardımlaşma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25 (1): 217-238.
- Türk Dil Kurumu, (2021). <https://sozluk.gov.tr/> [10 Ekim].
- Tekinsav-Sütçü, G. S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Temel, N. (2001). *Kur'an'da Sosyal Güvenlik Kurumu Olarak İnfak*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.

- Temiz, Y. E. (2019). *Alçakgönüllülük dindarlık psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa b. Sevre es-Silemî. *el-Câmiu's-Sahîh*. nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. 5 Cilt. Ravda, 1377/1958.
- Topaloğlu, B. (2000). *TDV İslam Ansiklopedisi: İrşad* (C.1-46), Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Townsend, L. (2015). Pastoral Counseling's History. *Understanding Pastoral Counseling*, 17-38.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul:Epsilon.
- Utku, N.Ş. (2019). *İnfak Hayatın Bereketi*. (Kolektif), *En Güzel Ahiret Azığı: İnfak*. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı.71-79.
- Ünsal, T. (2021). *Çalışan kadınların stres düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ve prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- WHO (1998). Review of The Constitution of The World Health Organisation: Report of the Excecutive Board Special Group. 101st Session.
- Yapıcı, A. (2018). Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur Mu, Kusur Mu? *Turkish Studies*, 13(2): 79-106.
- Yaşaroğlu, K. (2019). *İnfak Hayatın Bereketi*. (Kolektif), *En Güzel Ahiret Azığı: İnfak*. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı. 35-43.
- Yazıcı, Ö. F. (2022). Rekabetçi Saldırganlık ve Öfkede Prososyal ve Antisosyal Davranışların Rolü. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(2): 117-132.
- Yenen, İ. (2017). Türkiye'de Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Literatürü Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (46): 157-219.

- Yıldırım, A. ve Simsek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11 baskı). Ankara: Seçkin.
- Yıldırım, M. (2019). *İhsan modeli ile manevi danışmanlık uygulamalarının psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki iyileştirici etkisi üzerine deneysel bir çalışma*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zimprich, D. & Mascherek, A. (2012). Anger expression in Swiss adolescents: Establishing measurement invariance across gender in the AX scales. *Journal of Adolescence*. 35(4): 1013-1022.
- Zinnbauer, B. J. & Pargament, K. I. (2005). Religiousness And Spirituality. *Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality*, London: The Guilford Press, 21-42.
- Zinnbauer, B. J. vd. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 549-564.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Sizi Meral ÇAKMAK tarafından yürütülen “Manevi Danışmanlık Bağlamında İnfak ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı Manevi danışmanlık bağlamında infak ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmada sizden tahminen 30 dk (*süreyi saat veya dakika olarak belirtebilirsiniz*) ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır.** Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya meralcakmak2@hotmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

Yaşınız

17-30

31-39

40-65

65 ve üstü

Eğitim durumunuz

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü

Aylık gelir düzeyiniz

1000-2500

2501-5000

5001-7000

7501-10000

10000 ve üzeri

Medeni durumunuz

Evli

Bekar

EK-2 Paylaşma Tutum Ölçeği (PTÖ)

	0: Hiç	1: Çok az	2: Az	3: Orta	4: Fazla	5: Çok fazla	0	1	2	3	4	5	
1	Dini kurumlara (cami. Kuran kursu vb.) ne ölçüde yardımda bulunursunuz?												
2	Kullanmadığınız giyim eşyalarını ihtiyaç sahiplerine dağıtma düzeyiniz nedir?												
3	Dinen gerekli zekât. fitre vb paylaşım yükümlülüklerini yerine getirme düzeyiniz nedir?												
4	Kamu yararına çalışan kurumlara (THK Vakıflar vb.) ne ölçüde yardımda bulunursunuz?												
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

EK-3 Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

I. Bölüm

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

1. Hiç

2. Biraz

3. Oldukça

4. Tümüyle

Sizi ne kadar

tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
1- Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3- Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1	2	3	4
4- Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7- Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	1	2	3	4
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.	1	2	3	4
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	1	2	3	4

II. Bölüm

YÖNERGE: Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç			Tüm üyle
11- Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12- Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13- Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14- Başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
15- Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4
16- İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18- Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20- İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4
21- Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22- Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23- İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24- Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	1	2	3	4
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29- Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4

31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sınırlenirim.	1	2	3	4
32- Sınırlerime hakim olamam.	1	2	3	4
33- Beni sınırlendirenlere ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4



ÖZGEÇMİŞ

Meral ÇAKMAK

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı. 2023. İstanbul.

Lisans: Çanakkale 18 Mart Üniversitesi. İlahiyat Fakültesi. 2002. Çanakkale.

Ön Lisans: Atatürk Üniversitesi. Açık Öğretim Fakültesi. Çocuk Gelişimi. 2019. İstanbul.

B. MESLEKİ DENEYİM

2002-2004 Hilmiye Köyü Kur'an Kursu. Kur'an Kursu Öğreticisi

2005-2006 Ulu Camii Kur'an Kursu. Kur'an Kursu Öğreticisi

2006 -2016 Kubbeli Camii Kur'an Kursu. Kur'an Kursu Öğreticisi

2017-2023 Ulu Camii Kur'an Kursu. Kur'an Kursu Öğretici