T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE ve DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SERMAYE İLE DİNİ BAŞA ÇIKMA TARZLARI ve AFFEDİCİLİK İLİŞKİSİ

Hazırlayan
Ramazan TAŞ

Danışman
Doç. Dr. Ali KUŞAT

Doktora Tezi

Mart 2024, KAYSERİ

T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELESEFE ve DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SERMAYE İLE DİNİ BAŞA ÇIKMA TARZLARI ve AFFEDİCİLİK İLİŞKİSİ

(Doktora Tezi)

Hazırlayan
Ramazan TAŞ

Danışman
Doç. Dr. Ali KUŞAT

Mart 2024, KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

RAMAZAN TAŞ

İmza

T.C.

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Anabilim Dalı : Felsefe Ve Din Bilimleri

Program Adı : Doktora

Tez Başlığı : Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye İle Dini Başa Çıkma Tarzları ve Affedicilik İlişkisi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Önsöz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 185 sayfalık kısmına ilişkin 05/03/2024 tarihinde ***Turnitin*** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı**: % 19'** dur.

Filtrelemeye **alıntılar dâhil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimeden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 05.03.2024

Danışman: Doç. Dr. Ali KUŞAT

İmza

Öğrenci: Ramazan TAŞ

İmza

KILAVUZA UYGUNLUK

"Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye İle Dini Başa Çıkma Tarzları ve Affedicilik İlişkisi" başlıklı Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan	**Danışman**
Ramazan TAŞ	Doç. Dr. Ali KUŞAT

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Süleyman AKYÜREK

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Ali KUŞAT danışmanlığında **Ramazan TAŞ** tarafından hazırlanan **"Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye İle Dini Başa Çıkma Tarzları ve Affedicilik İlişkisi"** adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ Anabilim Dalı, **Din Psikolojisi** Bilim Dalı'nda **Doktora** tezi olarak kabul edilmiştir.

09/02/2024

JÜRİ:

Danışman	: **Doç. Dr. Ali KUŞAT**	İmza
Üye	: **Prof. Dr. Mustafa GÜÇLÜ**	İmza
Üye	: **Doç. Dr. Mustafa ULU**	İmza
Üye	: **Doç. Dr. Ümit Harun AKKAYA**	İmza
Üye	: **Dr. Öğr. Üyesi Mustafa TURAL**	İmza

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun …. /…./…… tarih ve …….. sayılı kararı ile onaylanmıştır.

……. /…..…../ ……..…

Prof. Dr. ATABEY KILIÇ

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

“Kutsalın iradesi günlük olaylarda tezahür ettiğinde başlangıçta tesadüfi, anlamsız ve trajik görünen şeyler, başka şeyler oluverir!" der ünlü psikolog Kenneth Pargament. Gerçekten de olayların hakikatte taşıdığı acı ve neşe unsurlarının bizzat varlığından ziyade, onların birey tarafından algılanışı ve yorumlanması önemlidir. Acısız, dertsiz, tasasız bir hayat yoktur çünkü. Ancak bütün bu olumsuzlukları yenebilen, onlarla başa çıkabilenler vardır ve bu süreçte bireyin en güçlü destekçisi, değerleri ve inançlarıdır. Birey hayatında dine verdiği değer ölçüsünde bir başa çıkma metodu olarak maneviyata başvurabilmekte ve dini referanslar, karşılaştıkları olayları anlamlandırmada ve sorunlarla başa çıkmada ona yardımcı olabilmektedir. Pozitif erdemlere sahip olanların daha sağlıklı olması, daha fazla başa çıkma stratejileri üretmesi, daha yüksek hayat memnuniyeti ve daha yüksek yaşam kalitesine, pozitif karakter gücü affedicilik eğilimi ve psikolojik sermaye gücüne sahip olması beklenir. Değer odaklı yaşamın, zorlu yaşam olaylarında tıpkı azgın denizde çıpa atmak gibi bireyi sağlamlaştırdığı, çaresiz kaldığı zamanlarda sığınak görevi gördüğü, hayatın anlamını koruyan ve dönüştüren işlevi yadsınamaz.

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

Bu araştırmanın hazırlanmasında başta danışmanım olan Doç. Dr. Ali KUŞAT hocama, Doç. Dr. Mustafa ULU hocama, Prof. Dr. Mustafa GÜÇLÜ hocama, tez yazımı sırasında sürekli teknik destek aldığım Doç. Dr. Meryem Berrin Bulut’a teşekkürü borç bilirim. Ayrıca her zaman desteğiyle yanımda olan eşim Nilgün’e ve sevgili oğlum Mustafa Berkay’a, kızım Belinay’a minnettarım.

Ramazan TAŞ, Kayseri, 2024

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SERMAYE İLE DİNİ BAŞA ÇIKMA TARZLARI ve AFFEDİCİLİK İLİŞKİSİ

Ramazan TAŞ

Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Doktora Tezi, Mart 2024
Danışman: Doç. Dr. Ali KUŞAT

ÖZET

Bu araştırma, yetişkinlerin psikolojik sermaye düzeyleri ile dini başa çıkma tutumları ve affetme eğilimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda literatür taraması yapılarak pozitif psikolojik sermaye, maneviyat, erdemler, değerler bağlamında dini başa çıkma tutumları ve pozitif karakter gücü affedicilik eğilimi ile ilgili kavramlar incelenerek kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Yaşamın ne hakkında ve nelerin ekseninde olmasını seçmek isterdin? sorusuyla birlikte zorlu yaşam koşullarında "Acı yakacak mı? Yoksa pişirecek mi?" ikilemi psikolojik sağlamlık, ruh sağlığı ve psikoterapi uygulamaları çerçevesinde tartışılmıştır. Değerler ve inançlar, ihtiyaçlar hiyerarşisinin neresinde konumlandığına dair farklı bir bakış ortaya koyarak araştırma sorusu olgunlaştırılmıştır.

Bu kapsamda "Affedicilik, dini inançlar; bir başa çıkma mekanizması ve manevi bir güç kaynağı olarak insanın psikolojik sağlığına ve psikolojik sermaye düzeyine olumlu katkılarda bulunabilir mi? Dini başa çıkma ve affedicilik eğilimi ile psikolojik sermaye arasında nasıl bir ilişki örüntüsü vardır? Problem cümlesiyle araştırma ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Sonrasında 448 yetişkinle kotalı ve tesadüfi örneklem grubundan veri toplamak amacıyla, Google Formlar aracılığıyla Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Sermaye Ölçeği, Dini Başaçıkma Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği uygulanmış, elde edilen verilerin analizi SPSS 25.00 programı ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak Lisrel 8.80 ile analizi yapılmıştır. Frekans analizi, Normallik testi, Pearson Korelasyon Analizi, Yem Analizi, T-testi ve Anova işlemleri kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme ile psikolojik sermaye arasında yordayıcılık etkisi söz konusudur. Affedicilik ile dini başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Pozitif psikolojik sermayenin öncülleri arasında karakter güçleri ve manevi değerlerin yer aldığı ortaya çıkmıştır. Zorlayıcı yaşam olaylarında bireyin öz kaynaklarını korumak ve geliştirmek için manevi değerler ve pozitif erdemler ruh sağlığına olumlu katkı sağladığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, dindarlık, değerler psikolojisi, karakter, manevi danışmanlık ve rehberlik.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND RELIGIOUS COPING STYLES AND FORGIVENESS IN ADULTS

Ramazan TAŞ

Erciyes University, Graduate School of Social Sciences
PhD Thesis, March 2024
Supervisor: Assoc. Prof. Ali KUŞAT

ABSTRACT

This research is aimed to determine the relationship between adults' psychological capital levels and their religious coping attitudes and forgiveness tendencies. For this purpose, a theoretical framework was created by reviewing the literature and examining concepts related to positive psychological capital, spirituality, virtues, religious coping attitudes in the context of values, and positive character strength and forgiveness tendency. Along with evaluating the question "What would you like your life to be about and centered on?", the dilemma whether "the suffering hurts or heals?" in difficult living conditions is discussed within the framework of psychological resilience, mental health and psychotherapy practices. The research question was matured by presenting a different perspective on where values and beliefs are located in the hierarchy of needs.

In this context, the research was designed with the relational scanning model based on the inquiry statements such as "Can forgiveness and religious beliefs make positive contributions to a person's psychological health and psychological capital level as a coping mechanism and a source of spiritual strength?, What is the relationship between religious coping and forgiveness tendency and psychological capital?. Afterwards, in order to collect data from a quota and random sample group of 448 adults, the Personal Information Form, Psychological Capital Scale, Religious Coping Scale and Forgiveness Scale were applied through Google Forms, and the data obtained was analyzed with Lisrel 8.80 using the SPSS 25.00 program and structural equation modeling. In addition, we applied Frequency analysis, Normality test, Pearson Correlation Analysis, Feed Analysis, T-test and ANOVA procedures.

In line with the findings obtained; we observed that there is a predictive effect between self-forgiveness, forgiveness of others, forgiveness of situations and psychological capital, which indicates a significant positive relationship between forgiveness and religious coping. It has been revealed that character strengths and spiritual values are among the antecedents of positive psychological capital. Thereby, we can conclude that spiritual values and positive virtues contribute positively to mental health in protecting and developing the individual's own resources in challenging life events.

Keywords: Positive psychology, religiosity, psychology of values, character, spiritual counseling and guidance.

İÇİNDEKİLER

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SERMAYE İLE DİNİ BAŞA ÇIKMA TARZLARI ve AFFEDİCİLİK İLİŞKİSİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK ..... **i**
TEZ ÖZGÜNLÜK SAFYASI ..... **ii**
KILAVUZA UYGUNLUK ..... **iii**
KABUL VE ONAY TUTANAĞI ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
İÇİNDEKİLER ..... **viii**
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xvi**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMA VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Pozitif Psikolojiye Genel Bakış 20
1.1.1. Psikolojik Sermaye Kavramı ve Gelişimi 27
1.1.1.1. Öz Yeterlilik 33
1.1.1.2. Umut 34
1.1.1.3. İyimserlik 35
1.1.1.4. Psikolojik Sağlamlık 38
1.2. Dindarlığın Farklı Formu Dini Başa Çıkma, Stres ve Ruh Sağlığı 42
1.2.1. Din, Dindarlık ve Maneviyat 42
1.2.2. Başa Çıkma Stratejileri ve Stres 47
1.2.3. Dini Başa Çıkma Biçimleri ve Ruh Sağlığı İlişkisi 52
1.2.4. Maneviyat, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık 55
1.2.5. Dini Başa Çıkmada Psikolojik Perspektif ve Dini Perspektif 57
1.2.6. Dini Başa Çıkmanın Unsurları 61
1.2.7. Psikolojik Danışma, Dini Başa Çıkma ve Maneviyat: Bir Bütünleştirme Arayışı 64
1.2.8. Pozitif Psikolojik Sermaye Olarak Manevi Kimlik: Aşkın/Manevi Zekâ 67

1.3. Pozitif Karakter Gücü Affedicilik Kavramı Üzerine Genel Bakış 71
1.3.1. Affedicilik Nedir? Affedicilik Türleri, Affedicilik Modelleri: 71
1.3.2. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri 82
1.3.3. Affedicilik ve Psikolojik Sağlamlık 83
1.3.4. İlişkilerde Affedicilik 85
1.3.6. Psikolojik Sermaye, Affedicilik ve Dindarlık İlişkisi 87
1.3.7. Dini Başa Çıkma ve Affedicilik Temelli Yapısalcı Pastoral Terapinin Gerekliliği 90

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA TASARISI / YÖNTEM-TEKNİK

2.1. Araştırmanın Konusu ve Önemi 94
2.2. Araştırma Problemi 95
2.3. Araştırmanın Modeli 95
2.3. Araştırmanın İşlem Süreci 98
2.3.1. Veri Toplam Araçları 98
2.3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi 100
2.3.3. Çalışma Grubu/ Katılımcı Özellikleri 101
2.3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Analizleri 102

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR- YORUMLAR

3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Geçerlilik Güvenirliğine İlişkin Bulgular 104
3.2.Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları 107
3.3. Affedicilik Ölçeğinin Geçerlilik Güvenirliğine İlişkin Bulgular 109
3.4. Affedicilik Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları 112
3.5. Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Geçerlilik Güvenirliğine İlişkin Bulgular 114
3.6. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları 116
3.7. Değişkenler Arası Korelâsyon Analizi Sonuçları: 119
3.8. Araştırma Modeli ve Hipotez Testleri 120
3.8.1. Araştırmanın Birinci Modeline Ait Bulgular 122
3.9. Araştırmanın İkinci Modeline Ait Bulgular: 123
3.10. Betimsel, Normal Dağılım ve Demografik Özellikler İle Karşılaştırmalara Ait Bulgular 126

3.10.1. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerine Ait Analiz Sonuçları 127
3.10.2. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerine Ait Analiz Sonuçları..... 139
3.10.3. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerine Ait Analiz Sonuçları..... 147

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

4.1. Dini Başa Çıkma Tarzları İle Psikolojik Sermaye İlişkisine Dair Tartışmalar 157
4.2. Affedicilik Eğilimi ile Psikolojik Sermaye İlişkisine Dair Tartışmalar 163
4.3. Affedicilik İle Dini Başa Çıkma Tarzları İlişkisine Dair Tartışmalar 166
4.4. Demografik Değişkenler İle Psikolojik Sermaye İlişkisine Dair Tartışmalar 169
4.5. Demografik Değişkenler İle Affedicilik İlişkisine Dair Tartışmalar..... 173
4.6. Demografik Değişkenler İle Dini Başa Çıkma Tarzları İlişkisine Dair Tartışmalar 176
SONUÇ VE ÖNERİLER 180
KAYNAKÇA..... 186
EKLER 199

SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ

ABD : Anabilim Dalı

ANOVA **:** Varyans Analizi

BAP : Bilimsel Araştırma Projeleri

Bkz : bakınız

Çev. **:** Çeviren

DBÇÖ **:** Dini Başa Çıkma Ölçeği

diğ. **:** Diğerleri

DSM-IV TR **:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Text Revision ...(Ruhsal Rahatsızlıkların Tanı ve İstatistiksel El Kitabı)

Ed. **:** Editör

ERÜ : Erciyes Üniversitesi

HAÖ **:** Heartland Affetme Ölçeği

Haz. **:** Hazırlayan

ICD **:** International Classification of Diseases

KSE **:** Kısa Semptom Envanteri

N **:** Denek Sayısı

Ort. **:** Ortalama

PSÖ **:** Psikolojik Sermaye Ölçeği

SBE **:** Sosyal Bilimler Enstitüsü

SBE : Sosyal Bilimler Enstitüsü

SPSS **:** Statistical Package for the Social Sciences

SS. **:** Standart Sapma

TDK : Türk Dil Kurumu

vb. **:** ve benzeri

vd. **:** ve diğerleri

WHO **:** World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

X **:** Aritmetik Ortalama

Yay. **:** Yayınları

YÖK : Yükseköğretim Kurumu

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları 101
Tablo 2.2. Araştırmada Kullanılan Uyum Kriterleri Aralıkları 103
Tablo 3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açımlayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları 104
Tablo 3.2. Psikolojik Sermaye Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri 109
Tablo 3.3. Affedicilik Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açıklayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları 110
Tablo 3.4. Affedicilik Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri 114
Tablo 3.5. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açımlayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları 114
Tablo 3.6. Dini Başa Çıkma Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri 119
Tablo 3.7. Psikoloji Sermaye, Affedicilik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 120
Şekil 3.8. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Path Diyagramı 122
Tablo 3.9. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait YEM Sonuçları 122
Tablo 3.10. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Uyum İyiliği Değerleri 123
Tablo 3.11. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait YEM Sonuçları 125
Tablo 3.12. Affedicilik ve Dini Başa Çıkma Boyutlarının Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Uyum İyiliği Değerleri 126
Tablo 3.13. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerine Ait Normallik Testi Sonuçları 127
Tablo 3.14. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 128

Tablo 3.15. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 128
Tablo 3.16. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 129
Tablo 3.17. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Travmatik Olay Yaşamalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 130
Tablo 3.18. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Sığınma Deneyimlerine Başvurmalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 131
Tablo 3.19. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Affetmenin Bireye Etkisine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 132
Tablo 3.20. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 133
Tablo 3.21. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları 134
Tablo 3.22. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları 135
Tablo 3.23. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Yaşadıkları Yere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları 136
Tablo 3.24. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Birlikte Yaşadıkları Kişiye Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları137
Tablo 3.25. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Kişilik Yapılarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları 138
Tablo 3.26. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerine Ait Normallik Testi Sonuçları .. 139
Tablo 3.27. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 140

Tablo 3.28. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 140
Tablo 3.29. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 141
Tablo 3.30. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Travmaya Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 141
Tablo 3.31. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Sığınma Deneyimlerine Başvurmalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 142
Tablo 3.32. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Affetmenin Bireye Etkisine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 142
Tablo 3.33. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 143
Tablo 3.34. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 143
Tablo 3.35. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 144
Tablo 3.36. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Yaşadıkları Yere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 145
Tablo 3.37. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Birlikte Yaşadıkları Kişiye Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 145
Tablo 3.38. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Kişilik Yapılarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 146
Tablo 3.39. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerine Ait Normallik Testi Sonuçları..... 147

Tablo 3.40. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 148
Tablo 3.41. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 148
Tablo 3.42. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 149
Tablo 3.43. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Travmatik Olay Yaşamalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 149
Tablo 3.44. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzları Sığınma Deneyimlerine Başvurmalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 150
Tablo 3.45. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Affetmenin Bireye Etkisi Düşüncesine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 150
Tablo 3.46. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları..... 151
Tablo 3.47. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 152
Tablo 3.48. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 153
Tablo 3.49. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşadıkları Yere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 153
Tablo 3.50. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiye Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 154
Tablo 3.51. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Kişilik Yapılarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları..... 154

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli 4
Şekil 2. Geleneksel Psikoloji ve Pozitif Psikoloji İlişkisi 11
Şekil 1.1. Pozitif Psikoloji/ Psikolojik Sermayenin Diğer Pozitif Kavramlarla İlişkisi 24
Şekil 1.2. Pozitif Psikolojik Sermayenin Özellikleri 30
Şekil 1.3. Sermaye Türleri ve Kronolojik Sıralama 31
Şekil 1.4. Öncülleri ve Sonuçları İle Psikolojik Sermaye 32
Şekil 1.5. Psikolojik Sermaye Müdahaleleri 40
Şekil 1.6. Başa Çıkma Teorisi- Psikolojik Stres Teorisi 52
Şekil 1.7. Dini Başa Çıkma Tarzları 59
Şekil 1.8. Manevi Zekâ-Duygusal Zekâ- Entelektüel Zekâ İlişkisi 69
Şekil 1.9. Affetme Modellerinin Gösterimi 76
Şekil 1.10. Affetmenin Alt Boyutları 80
Şekil 2.1. Araştırma Modeli 96
Şekil 2.2. Araştırmada İlişkisi İncelenen Değişkenler 97
Şekil 2.3. İşlem modelleme 98
Şekil 3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait Yamaç Grafiği 106
Şekil 3.2. Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı 107
Şekil 3.3. Psikolojik Sermaye Ölçeği DFA Path Diyagramına Ait T Değerleri 108
Şekil 3.4. Affedicilik Ölçeğine Ait Yamaç Grafiği 111
Şekil 3.5. Affedicilik Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı 112
Şekil 3.6. Affedicilik Ölçeği DFA Path Diyagramına Ait T Değerleri 113
Şekil 3.7. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Yamaç Grafiği 116
Şekil 3.8. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı 117
Şekil 3.9. Dini Başa Çıkma Ölçeği DFA Path Diyagramına Ait T Değerleri 118
Şekil 3.10. Araştırmanın Teorik Modeli 121
Şekil 3.11. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Path Diyagramı 122
Şekil 3.12. Affedicilik ve Dini Başa Çıkma Alt Boyutlarının Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Path Diyagramı 124

GİRİŞ

İnsan yaşamı, zorlu deneyimlerle baş etme, stresi yönetme, mücadeleyi başarma ortamıdır. Bu mücadele içinde, psikolojik sermaye, dini başa çıkma ve affedicilik gibi kavramlar, bireylerin duygusal direncini ve içsel güçlerini keşfetmelerini sağlayan önemli araçlar olarak ortaya çıkar. Psikolojik sermaye, bireyin sağlamlık, umut, iyimserlik ve öz-yeterlilik gibi olumlu özelliklerini içeren bir zenginlik deposunu simgeler. Dini başa çıkma, bireyin dini inançları sayesinde yaşadığı zorluklarla baş etme sürecini ifade ederken, affedicilik ise hataları affetme ve duygusal özgürlüğü yeniden kazanma amacını taşır. Bu üç kavram arasındaki ilişki, bireyin içsel kaynaklarını güçlendirerek stresle başa çıkma, anlam ve amaç arayışı, olumlu duyguları güçlendirme ve sağlıklı ilişkiler kurma konularında birbirini tamamlayan bir etkileşimi ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, psikolojik sermaye, dini başa çıkma ve affediciliğin bir araya gelerek bireyin yaşam kalitesini artırma sürecindeki etkileşimleri ampirik verilerle incelenecektir.

Son yüzyılda psikoloji alanında yapılan araştırmalar pozitif değerlerin, erdemlerin sağlıklı bireyler üzerinde yaptığı olumlu etkiyi gündeme taşıyarak, hastalık ve kusurları iyileştirmenin ötesinde insanın anlamsal yönünü, varoluşunu öne çıkaran öznel iyi oluş, psikolojik sermaye, akış, dayanıklılık, iyimserlik, mutluluk, maneviyat, affedicilik gibi konulara, kavramlara değer veren bir yönelim ortaya çıkmıştır. Bu eğilimi yönlendiren pozitif psikoloji kavramları ve insanoğlunun kendini gerçekleştirme sürecindeki öznel deneyimleri ve manevi özellikleri çağımızda psikoloji alanında katar görevini üstlenmiştir. "*Kutsalın iradesi günlük olaylarda tezahür ettiğinde başlangıçta tesadüfi, anlamsız ve trajik görünen şeyler, başka şeyler oluverir*!" şeklinde izah ediyor Pargament (1997, s. 223). Olayların içinde saklı bulunan acı ve neşe unsurları, bireyin bu olayları nasıl algıladığı ve yorumladığına bağlıdır. Dönemsel bakıldığında hayatın

içinde acıdan, dertten ve tasadan tamamen uzak bir yaşam mümkün değildir. Ancak hayatta karşılaşılan olumsuzlukları aşabilen, onlarla baş edebilen kişiler vardır. Bu süreçte bireyin en güçlü destekçisi, pozitif duyguları, değerleri ve inançlarıdır. Psikoloji ve din insan ruhunu keşfeden, yol haritası çizen iki etkileşim alanıdır.

Bireyin ruh sağlığı problemlerinin çözülmesinde erdemler, değerler, ibadetler, dini ilkeler ve dini ritüeller psikolojik danışma sürecine, yöntemlerine eklemleme yapılarak terapötik süreçlere adaptasyonu sağlanacağı düşünülmektedir. Bu durum psikolojik sorunların onarımında daha etkin/hızlı neticelerin alınmasına neden olduğu vurgulanmaktadır. Affetme, pozitif duygular, manevi yönelim dini içerikleri itibariyle hem terapötik hem de içinde bulunan empati yaklaşımı ile aynı zamanda dini başa çıkma biçimidir. Kişilerarası ilişkilerin onarılması, zor zamanlarda stresle başa çıkma, yas, yakınların ölümü durumunda bir dini başa çıkma tarzı olarak affediciliğin danışmanlık süreçleri içinde değerlendirilmesi, insanların ruhsal ve bedensel sağlığına bütüncül olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireyin içsel değerlerinin harekete geçirilerek güdülenmesi, dayanıklılığı, umut düzeyi, öz yeterliliği, psikolojik sermayesi güçlendirilir. Başa çıkma, insanların hayatında karşılaştıkları olayları idrak etmeye çalıştıkları, öznel deneyimlerin ve çevresel etkilerin gereği gibi yöneldikleri pozitif, etkin/katılımcı bir inşa süreci olarak tanımlanır. Bu eylemlerin ortaya çıkması, tartışılması bu çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Davranışçı ekol ile başlayan araçsal/edimsel ilişkilere dayalı psikoloji, Piaget'in bilişsel süreçlere yaptığı vurgu ile farklı bir boyut kazanmış, hümanist akımın insan odaklı yaklaşımı duyguları gündeme getirmiştir. Dördüncü nesil psikoloji olarak değerlendireceğimiz ben ötesi/manevi temelli yaklaşım ise psikoloji literatürüne yeni bir soluk/nefes kazandırmıştır. Tarihsel olarak yaşamın anlamını, mutluluğu bilimsel olarak inceleme, anlamlı kılma gayretleri James'in "sağlıklı zihin" kavramı ile başlayarak, Hümanist psikolojinin "bütüncül/törepatik işlevli birey" çalışmaları ile Rogers'la zirve yapmıştır. "Kendini gerçekleştirme/sağlıklı bireylerin özellikleri" çalışmaları ile Maslow'la pekişmiş, "Akış ve iyimserlik" çalışmaları ile Csikszentmihaly'i ve aynı yıllara denk gelen "öğrenilmiş iyimserlik" çalışmalarıyla Seligman'la zirve niteliğinde araştırmalar devam etmektedir. 1998 yılında Seligman'ın APA Başkanı olması, 1999 yılında APA Kongresi toplantısında pozitif psikoloji üzerine yaptığı konuşma ile

bayrağı devraldığı söylenebilir. Bulut ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada pozitif psikoloji kronolojisi şöyle belirtilmiştir. "*1902 yılında William James'in üzerinde çalıştığı "sağlıklı düşünce" isimli çalışması, 1958 yılında Alport'un pozitif insan kişiliğine olan duyarlılığı, 1968 yılında Maslow'un patolojik kişilikler yerine sağlıklı duygulara yönelik çalışmaları ve Cowan'ın ergen ve çocuklarda bilişsel esneklik üzerine yoğunlaştığı çalışmalara kadar uzanan bir serüveni vardır*." (2020, s. 23).

Maneviyat, pozitif erdemler bireylerin yaşantılarının en değerli unsurlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan fıtratından kaynaklanan manevi değerleri, erdemleri besleyen düşünce, duygu ve işlevsel davranışlarla pozitif psikoloji arasında önemli bir ilişki gözlenmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında pozitif psikoloji insan yaşamında iki önemli görevi/işlevi ön plana çıkararak, bireylerin yaşamını anlamlı ve verimli kılmakla birlikte, beraberinde bireyin potansiyelini/psişik yönünü ortaya çıkarmak amacıyla psikoloji alan yazında yerini almıştır (Ekşi, 2023, s. 45). Pozitif psikoloji uygulama alanı kendisini; insanların, gruplar arası etkileşimin ve örgütlerin en verimli biçimde görevlerini ifa etmelerini ve gelişim süreçlerine katkıda bulunan uygulamaları araştıran alan olarak tanımlanmaktadır. Psikolojinin amacı yaşamın negatif taraflarını reddetmek değil, acı ve mutsuzluk gibi özelikler yerine pembe gözlüklerle bakmak değil, bireyin pozitif yanlarına, geliştirilebilir olumlu özeliklerine farkındalık yaratarak, dikkat çekmek, ışık tutmaktır (Avcı, 2009, s. 18). Seligman pozitif psikolojiyi "*olumlu deneyimlerin ve olumlu bireysel özelliklerin bilimsel olarak araştırılması şeklinde açıklayıp, bu niteliklerin gelişimini sağlayıcı kurumlardır"* şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımlamasıyla öznel iyi oluşu besleyen otantik mutluluğun beş bileşenini şöyle sıralamıştır; olumlu duygular, etkin katılım, anlam, pozitif ilişkiler ve başarı duygusu olarak belirterek ruh sağlığının geleceğini pozitif erdemlere, affediciliğe ve manevi eğilimlere odaklanmasını sağlamıştır (Bulut, 2020, s. 67).

Bu araştırmada dini inançların; bireylerin davranış, tutum, duyuşsal ve zihinsel şemalarında etkisi büyük fenomen olduğu gözleminden hareketle, bireylerin geleceğe dair umutla yürüyerek, "zorluklarla baş etmede yüce bir güce sığınması dayanıklılığı, yaşam direncini arttırmaktadır" tezi ve kişilerarası ilişkilerde affetmenin psikolojik sağlamlıkla/sermaye ile ilişkisi ele alınmıştır. Bu çerçevede dini başa çıkma stratejileri

ve affedicilik insanın pozitif karakter gücü olarak psikolojik sermayesini etkilediği düşünülmektedir. Bu kapsamda değerler psikolojisi (aksiyoloji), din psikolojisi, danışmanlık psikolojisi ve pozitif psikolojisi alanlarını disiplinler arası yaklaşımla sentezleyerek, kültürel/antropolojik boyutlarıyla birlikte ele alınması sağlanmıştır. Din psikoloji alanında pozitif karakter gücü olarak psikolojik sermaye ile dini başa çıkma tarzları ve affediciliğin ilişkisi henüz ülkemizde incelenmemiştir. Bu araştırma insan kaynakları, örgütsel vatandaşlık, işyeri ruhsallığı ve personel geliştirme çalışmalarında katma değeri **en yüksek ürün "insan faktörü"** yani psikolojik sermaye güçlendirme çalışmalarına katkı sağlayacaktır. Araştırma bu açıdan orijinal ve yaratıcı özellikler taşımaktadır. Odaklanılan noktalar ve değişkenlerin birbiriyle ilişkisi, yordayıcılığı araştırma sonucundaki bulguların alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılarak, nicel betimleyici özelliklere yer verilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik sermayenin güçlendirilmesi olarak belirlenmiş, bağımsız değişken olarak ise demografik değişkenler, dini başa çıkma tarzları ve affedicilik olarak seçilmiştir.

Şekil 1. Araştırma Modeli

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Dolayısıyla bu araştırmanın konusu ve kapsamı "***Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye İle Dini Başa Çıkma Tarzları ve Affediciliğin İlişkisi***" seklinde tasarlanmıştır. Bu kapsamda pozitif psikoloji çalışmaları, başa çıkma süreçleri, dini başa çıkma tarzları, dindarlık, manevi yönelimli psikolojik danışmanlık, affedicilik kavramları ele alınmıştır. Gelişimsel açıdan bireyin önemli yaşam süreçlerini deneyimlediği/atlattığı, kendisine kimlik/aidiyet oluşturduğu, psikolojik yalnızlık ve üretkenlik dönemine eşlik eden yetişkinlik dönemi merkeze alınmıştır. Bireyin krizleri tanıması, aşması ve karar

mekanizmalarını oluşturması için yaşamını anlamlandıracak değerler arayışı sürecinde olması yetişkinlik dönemini önemli kılmaktadır. Orta yaşta yaşanan kriz, öyle sarsıcıdır ki, Gazali'de olduğu gibi; yaşayana şehrini ve hayata bakış açısını kökten değiştirecek sarsıcı sonuçlar doğurur. Bu nedenle araştırmanın evreni 18-60 yaş grubu arasında bulunan yetişkinler olarak belirlenmiştir. Gelişimsel psikoloji çerçevesinde yetişkinlik dönemi üzerine yapılan araştırmalar (Yaparel, 1987) bireylerin bu dönemde psiko-sosyal uyumu sağlamak için yaşam tarzlarında önemli değişiklikler yaşadıklarını göstermektedir. Dolayısıyla bilincin genişlemesi yoluyla benliğin gelişmesini ve dönüşmesini sağlayan bu değişimler kapsamında krizlerin yaşandığı gözlenmektedir. Bir çekirdek krizle karşı karşıya kalan yetişkinler kendileri hakkında içselleştirilmiş bilgiler edinebilirler. Bunun nedeni, bu kişisel krizlerin yetişkinleri çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde gizlenen/örtülen yönlerin bütünleşmesini gerektiren içsel sorgulama mekanizmalarıyla karşı karşıya gelmesidir. Bu çerçevede affedicilik, maneviyat, pozitif erdemler ve dini referanslar, başa çıkma mekanizması ve manevi bir güç kaynağı olarak insanın psikolojik hayatına ve kişiliğine, psikolojik sermaye düzeyine olumlu katkılarda bulunabileceği düşünülmektedir. Dini başa çıkma ve affedicilik ile psikolojik sermaye arasında nasıl bir ilişki vardır? Sorularının tartışılması, cevaplanması ile literatürde önemli bir boşluğu doldurması beklenmektedir.

Son yıllarda pozitif değerlerin, maneviyatın ya da dinin ruh sağlığı alanını destekleyici bir unsur olarak öne çıktığı görülmektedir. Çünkü maneviyat ve yüce bir güce olan inanç, kişinin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarının dayanılabilir, katlanabilir bir hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Belirsizlik, kaos ve travma durumunda başa çıkma biçimi olarak kullanılmaktadır. Din ve maneviyatın etkili olabileceği bir diğer alan ise salgın hastalık, deprem, sel, ölüm gibi olağanüstü durumlardır. Böyle zamanlarda insanlar kendini yalnız, çaresiz ve savunmasız hisseder. İnsanları çeşitli şekillerde etkileyen doğal afetler, özellikle psikososyal ve psikolojik izler bırakabilmektedir. İnsanlar zor durumda kaldıklarında geçici de olsa dine bağlanırlar, dua ederek Allah'ı anarlar, dini gruplara katılırlar veya korunma ihtiyacı hissederler (Gökmen, 2021, s.2). Yapıcı tarafından yapılan çalışmada dini yönelim arttıkça duygu durum bozuklukları, umutsuzluk, öz kıyım ihtimalinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu verileri destekleyen dinin psikoterapiye ve klinik çalışmalara katkısına yönelik maneviyat-mutluluk, din-esenlik yönündeki etkileşim incelenmiş ve bağışlama, minnettarlık, umut ve dindarlık

ilişkisi tartışılmıştır. Dindarlık arttıkça bağışlama, umut ve şükran duygusunun arttığına ulaşılmıştır (Yapıcı, 2013, s. 68). Din, belirgin bir şekilde sabırlı olma, sakin duruş, kabullenme, kaotik durumu çözmede ilk basamak olarak görülmüştür. Dini başa çıkma stratejilerinin hastalık, mağduriyet, savaş ve sevilen birinin kaybı gibi çeşitli yaşam olaylarında fiziksel ve zihinsel sağlığı koruduğu ve seküler başa çıkma stratejilerinden daha olumlu sonuçlar ürettiği gözlenmiştir. Bireyin dayanıklılığını arttıran dua, ahirete iman, kader algısı, sabır zor zamanlarda en çok kullanılan dinî başa çıkma davranışlarıdır. Manevi değerleri yüksek bireylerin daha kolay anlam ve amaca ulaşmada ustalaştıkları, geri çekilerek affedicilik, şefkat gibi insani erdemlere yöneldikleri, kin, kıskançlık gibi kötü huylardan uzaklaştıkları görülmüştür (Eryücel, 2013, s.22). İnsanların stresli ve zorlu yaşam olaylarında maneviyata yönelmeleri, çoğunlukla bilinçli yönelimdir. Çünkü insanlar kutsal gücün temsilcisi olan Allah'ın affedici, merhametli, bağışlayıcı ve insanları koruduğuna dair inançları dua ve ibadet etmeye sevk etmektedir. Din, düzenli bir bütünlük içinde yaşamdaki birçok olaya hizmet etme çabası çerçevesinde, insan kontrol edemediği ve zorlandığı stres içeren durumlarda başa çıkmada manevi hislerini kullanarak huzura ve mutluluğa kavuşturmaktadır. Başa çıkma tutumu dinamik ve farkındalık gerektiren bir süreci içermektedir. Zorlu yaşam olaylarında insanlar niçin dine ve maneviyata yöneliyor? Din ve maneviyatın hangi nitelikleri ve işlevleri, başa çıkma anında bireylere destek olmaktadır? Soruları önemlidir. Bu süreç bir nevi zihinsel ve davranışsal adaptasyon sistemi, uyum sağlama sürecidir. Dini başa çıkma tarzlarını, başa çıkmadan farklı kılan özellik; stres durumlarının bireyin kontrolünden çıkmış olması ve anlamsızlık duygusu yaşanmasıdır. Bireylerin %45'i stresli olaylarda maneviyata başvurmakta, hastalık, ölüm, deprem gibi zorlu yaşam olaylarında ise %78'i dini değerlere yönelmektedir (Topuz, 2003, ss. 66-67). Günümüzde teknolojinin gelişmesi, toplumsal değerlerin zayıflaması ve dinlerin inanç gereklerinin karşılanamaması nedeniyle insanlar manevi bir boşluk içerisine girmekte ve kendilerini çeşitli manevi görevlere, etkinliklere adamaktadırlar. Bu bağlamda maneviyat, dini değerleri ve kültürel eğilimleri de kapsayan genel bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada affedicilik eğilimi ve dini başa çıkma stratejilerinin pozitif karakter gücü olan psikolojik sermaye ile ilişkisinin incelenmesi, yordayıcı faktörlerin ortaya çıkarılması, ruh sağlığı ve psikolojik danışmanlık alanına model önerisi olarak sunulması hedeflenmektedir.

A. Araştırmanın Önemi ve Katma Değeri

Bu araştırmanın katma değeri, literatürdeki işlevselliği ile ilgili; dördüncü nesil psikoloji çalışmalarına katkı olarak din psikolojisi, değerler psikolojisi, danışmanlık ve endüstriyel/örgüt psikolojisi bağlamında farklı değişkenleri bir araya getirerek disiplinler arası bir çalışma niteliğindedir. Pozitif psikoloji alanında önemli yer tutan psikolojik sermaye kavramını yordayan, psikolojik sermayenin alt boyutları sağlamlık, iyimserlik, öz yeterlilik ve umut değişkenleri ile dini başa çıkma tarzları ve affedicilik arasındaki ilişki incelenerek literatüre yenilik sunacağı düşünülmektedir. Bir nevi hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal, dini/manevi faktörlerin kişilik gelişimine, pozitif karakter özelliklerine, insan sermayesine, örgütsel davranışa katkısı incelenmiştir.

Din psikolojisi ve aksiyoloji alanında özellikle son çeyrek yüzyılda, pozitif psikoloji yaklaşımlarının gelişmesiyle birlikte psikolojik sermaye, bağışlama, psikolojik dayanıklılık, tevazu, şükran, yardım etme isteği gibi erdemlere olan ilgi giderek artmaktadır. Psikolojik sermaye kavramı ile birlikte pozitif psikoloji alanı farklılaşarak, bireyin odak noktasının kendi olumlu özellikleri olup umut, iyimserlik, öz yeterlilik, yılmazlık gibi değerler ön plana çıkmaktadır. Çalışmaların odak noktası, insanların zayıf yönleri yerine güçlü yönleri, kırılganlıkları ve olumsuz yönleri yerine bilişsel esneklik ve sağlamlıklarıdır. Patolojik vakaların iyileştirilmesine yönelik çabalar takdirle karşılanırken, insan yaşamında iyilik, başarı ve güzel yaşamın da önemli olduğu ve bunların üzerinde durulması gereken alanlar olduğu tartışılmaktadır. Kara (2009) tarafından yapılan çalışmada bağışlayıcılığın terapötik değeri tartışılmıştır. Bireyin kendini affetmesi, işlediği hatadan vazgeçmesi ve özür dilemesi, öfke kırgınlık duygularını azaltarak olumsuz duygu durumundan uzaklaşması dönüşüm olarak kabul edilmektedir. Dini açıdan bağışlayıcılık tüm zamanlarda görülmüştür ve övgüyle karşılanmaktadır. Kul hakkı, sevgi, merhamet, duygudaşlık, anlayış gösterme ve affetme insan ilişkilerinde ahlaki olarak değerli görülmüştür. Son zamanlarda affetme üzerine yapılan araştırmalardaki artış değerli görülmekte, hem inciten hem de incinen için suçluluk duygusundan kurtulmanın yolu olarak gösterilmektedir. Kronik düşmanlık, devamlı öfkelilik, sinizm gibi olumsuz kişilik özelliklerine sahip bireyler affetmekte zorlanmaktadır. Uzlaşmacı, derinlemesine olaylara bakan dışa dönük

kişilikler affetmede başarılı olmaktadır. Affetme zaman alan bir süreçtir, mutlaka hata yapan özür dilemelidir. Bu sebeple affetme acı dolu geçmişe sünger çekmedir. Zulme karşı merhamet ve bilgelikle direnmek gerekir (Kara, 2009, s. 223). Dini tutumlar ve maneviyat, stresle başa çıkmayı kolaylaştırıp, anksiyete ve üzüntüyü azaltırken, bireye umut ve kendine güven duygusu verir. Dini inançların zorlu yaşam olayları karşısında güçlü bir anlam kaynağı olabileceği ve maneviyatın kayıp, yas, evlilik problemleri ve ciddi sağlık sorunları zamanlarında olumlu destek sağlayabildiği gerçeği, terapi ile dini bütünleştirmeye yönelik araştırmalar için bir başlangıç noktası haline gelmiştir. Ayrıca maneviyatın psikoterapiye dönüştürülmesine kaynaklık edecektir. Bu nedenle tedavide manevi ve dini müdahalelerin etkili olabileceği savunulmaktadır. Çocukluktan gelen olumsuz temel şemaların (çaresizlik, güçsüzlük, sevilmeme, değersizlik) bilgiyi olumsuz işlemesine ve kendine ve çevreye yönelik olumsuz tutumlara sebep olacağı ifade edilmektedir. Olumsuz zihin yapısı, tedavi sürecinde dönüşerek olumlu bakış açısına kavuşur, işte dinin fonksiyonu burada devreye girerek bireye anlam sunarak stresli durumdan kurtarır (Kara, 2019, s.165). Affediciliğin net bir tanımı yapılmamakla birlikte "*negatif duygulardan uzaklaşıp, bireylerarası ilişkilerde değişim, öfke ve intikam hislerinden kurtulma*" olarak tanımlanmaktadır (Anderson, 2013, s. 215). Bu kapsamda affedicilik sosyal ilişkilerde çatışmaların çözülmesinde, başa çıkma tarzı olarak önemli görülmektedir. Affetme eğilimi ile beraber bireyler arasındaki negatif hisler kaybolmakta veya azaltılmaktadır (Satan, 2014, s. 21). Bu bağlamda araştırmada ele alınan kavramlar pozitif psikoloji çalışmalarına katkı olarak, bireyin iyimserlik, umut, motivasyon, başarı, öznel iyi oluş ve motivasyon gibi güçlü yönlerini geliştirerek örgütsel vatandaşlık, işyeri ruhsallığı ve insan kaynaklarına katkı sağlayacaktır. Bu faktörler kişinin hayatta daha fazla olumlu duygular yaşamasına neden olmaktadır. Bu olumlu duygular ise modern yaşamda bireylerin yaşamlarını zenginleştirmeye ve yaşam tatminlerini arttırmaya katkı sağlamakta ve mutlu olmasına yardımcı olmaktadır. Bu çalışma doğrultusunda alanyazına şu katma değerleri kazandıracağı düşünülmektedir;

Uygulama ve Uygulanabilirlik: Bu araştırmanın verileri dini başa çıkma tarzları ve affedicilik değişkenlerinin özellikleri dikkate alınarak bireyi güçlendirme, problemlerini keşfetme, ruh sağlığı alanında yeni bir danışmanlık modeli ortaya koyarak verilerinin danışmanlık psikolojisi/manevi yönelimli rehberlik alanında kullanılmasına olanak sağlamaktadır. Olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesinde dini referansların,

atıf/yükleme sisteminin işlevselliği çok değerlidir. İnsan kaynakları alanında psikolojik sermaye çalışmaları, işyeri ruhsallığına katkısı ve manevi zekâ/manevi kimliğin saha çalışmalarına dâhil edilmesi ve eğitim yoluyla, psikolojik danışmanlık ve rehberlik yoluyla kolayca bireyi rehabilite/onarım etmesi, araştırmanın tüm değişkenlerinin değişebilir/durumsal olması çalışmanın uygulanabilir avantajlarıdır.

Toplumsal/Kurumsal Katkı: İş yaşamında önemli bir yeri olan örgütsel davranışın geliştirilmesinde, pozitif kariyer çalışmalarında psikolojik sermaye kavramı önemli yer tutmaktadır. İnsanın zayıf yönleri yerine güçlü taraflarına, savunmasızlığı ve güçsüzlüğü yerine esnekliğe ve dayanıklılığa odaklanılmıştır. Problemli davranışların iyileştirilmesi konusundaki klinik çabaların takdir edilmesi ile birlikte insan hayatında iyimserliğin, başarının, pozitif karakter güçlerinin önemli olduğu vurgulanmıştır. Depresyonun önlenmesi, verimlilik, üretkenlik, iş yaşamında memnuniyetsizliğin giderilmesi gibi alanlara yatırım yapılması önerilmektedir. İnsan ilişkilerini düzenleyen ve kişiler arasındaki çatışmaları çözmeyi kolaylaştıran affedicilik değeri üzerine tartışmalar yerindedir. Örtük bilgi, kolektif yeterlilik, esnek iyimserlik, alternatif yollar (pathways think), işyeri ruhsallığı, örgütsel maneviyat kavramlarına yer verilmesi ile birlikte yeni kazanımlara, tartışmalara ulaşılacaktır.

Gelecekteki Araştırmalar: Dini başa çıkma tarzları olgusunun ve affedicilik değerlerinin bireyin güçlendirilmesinde, pozitif psikolojik sermaye düzeyinin geliştirilmesinde yeni araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Örtük bilgi, kolektif yeterlilik, yaşam değerleri, kültürel zekâ, psikolojik iyi oluş ve manevi bakım süreçleri arasındaki ilişkilere ışık tutacağı düşünülmektedir. Türkiye'de maneviyatın ve dini değerlerin psikoterapötik değeri üzerine yeterli çalışmanın olmaması bir eksikliktir. Din psikolojisi, danışmanlık psikolojisi, endüstri psikolojisi alanlarında önemli boşluğu doldurması beklenmektedir.

Teorik ve Metodolojik Yenilik: Araştırma nicel olarak tasarlanmış, ilişkisel tarama modeliyle kesitsel veri toplama şeklinde gerçekleşmiştir. Birden çok değişkenin birbiriyle ilişkisi, etki gücü ele alınarak somut ampirik olgulara ulaşılmıştır. Pastoral psikoloji, maneviyat ve danışmanlık psikolojisi, endüstri psikolojisi alanları sentezlenmiştir. Yetenek savaşı, öz kaynakların korunması, pozitif duyguları geliştirme ve inşa etmeye yönelik uygulamalar ve değerler manzumesi tartışılmıştır.

B. Araştırma Odağı ve Özgünlük

Bir araştırmayı diğer çalışmaların büyük çoğunluğundan ayıran şey sosyal psikolojik soruları etkileyici biçimde sorabilmesidir. Önemli araştırmalar dünyayla ilgili gerçeği yakalar ancak onu farklı kılan şey problemin seçimidir. Bu çalışmayı anlamak toplumun ve bireylerin psikolojik boyutları ile ilgili önemli değerleri/erdemleri anlamak anlamına gelmektedir (Smith & Haslam, 2021, s. 7). Bu çerçevede araştırma tasarısı şu araştırma sorusu üzerine inşa edilmiştir; Psikoloji bilimi, değerler ve maneviyat alanının önemine ne kadar yer vermektedir? Psikoloji bilimi/danışmanlık psikolojisi insanı ruh ve beden bütünlüğü içinde değerlendirebilmekte midir? Bu araştırmadaki farklılık yukarıdaki sorularla geleneksel danışma yaklaşımlarının yanında yaşantısal süreçlerimizi anlamlandırmamızda psikoterapinin yanı sıra maneviyat, erdemler ve değerler manzumesini de devreye sokmaya elverişli hale getirmesidir. Çünkü maneviyat ve değerler derin bir aşkınlık duygusu, bağlılık, kimlik/aidiyet oluşturma, sonsuz ve pozitif olana kendini açmaktır.

Maneviyat ve değerler insanlara cesaret veren, güdüleyen bir enerji kaynağıdır. Bireylerin içsel, özgün olarak yaşadığı donanım ve eğilimdir. Dini inançlar bireyin değerler sisteminin gelişme sınırını, bilgelik düzeyini, kişisel büyüme ve yaratıcılık gücünü, kozmik bilincini içinde barındırır. Benlik duygusunun çekirdeğini, ruh ve ben ötesini içine alarak, değerler sistemini oluşturur. Maneviyatın ruh sağlığı bakımından en önemli faydası, düzenlediği değerler ve yaptığı açıklamalar bağlamında anlam arayışına fırsat vermesidir. Tarih boyunca insan ilişkilerini düzenleyerek, toplumsal değişime, bireyin gerçek benliğine ulaşmasına destek olmuştur. Bireyin terapi sürecinde zor durumları aşması için proaktif bir kaynak niteliğindedir ve bu yönüyle geleneksel danışmanlık yaklaşımlarından ayrışır (Ekşi & Kaya, 2016, s. 25). Psikolojik sermaye bileşenleri içinde bulunan umut ve öz yeterlilik boyutları güçlü olan bireyler, kurumlar açsından piyasa fırsatları oluşturmak, yaratıcı bir çevre geliştirmek, beklenmedik zorluklarla baş edebilmek için önemli katkılar sağlayabilir. Değerler ve inançların bireyi harekete geçirmesi açısından yeteneklerine olan güven, hedef belirleme ve anlamlı iş ortamı sayesinde tükenmişlik duygularıyla baş etmelerine yardımcı olmaktadır (Kandemir, 2020, s.137).

Şekil 2. Geleneksel Psikoloji ve Pozitif Psikoloji İlişkisi

Kaynak: (Baynal, 2015, s. 220)

İnsanın gelişim dönemleri içerisinde yetişkinlik; sosyal psikolojik/kültürel yönden anlam arayışı bağlamında yeni kararların alındığı, ayrıca birçok psikolog tarafından "yalnızlık ve orta yaş kriz" dönemi olarak adlandırılmıştır. Orta yaş krizi döneminde insanın toplumdaki konumunu belirlemiş, yaşantısını belirli sisteme ulaştırmıştır. Değerlerin ve dini yaşayışın açıklığa kavuştuğu dönem, varoluşsal açıdan dini hayatın eşik noktasıdır. Yetişkinlik döneminde, yetişkinlerin karşılaştığı anlam arayışı, felâket, ölüm, yas gibi duygusal sorunlarını nasıl tanımladıklarını, stresli olaylarla nasıl başa çıktıkları, bu tutumların psikolojik sermaye düzeylerini ne yönde etkilediğini, bu durumun değerlerle, manevi ve dini inanç sistemi ve baş etme tutumlarıyla bağını ortaya çıkarmak bu çalışmanın başlıca amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın özellikle ruh sağlığı alanında çalışan danışmanlar için yardımcı kaynak olacağı, yol göstereceği düşünülmektedir. Ülkemizde son yıllarda önem kazanan pozitif psikoloji tartışmaları bağlamında, maneviyat ve dini inançların psikoterapötik değerini ortaya koymaya çalışmaktadır.

Bu araştırma hem pozitif psikoloji çalışmalarının ele alınışı, din ve maneviyat temelli psikolojik danışma, değerler psikolojisi, din psikolojisi, endüstri ve sosyal psikoloji etkileşimi bir ürünü/ tartışmayı ortaya koymuştur. Pozitif karakter gücü olarak affediciliğin ve dini başa çıkma stratejilerinin terapi uygulamaları esnasında kullanımı

ile adeta modern yaşamın iş koşullarında ve organizasyon ortamlarında, olumlu kişilik özelikleri olarak ortaya çıkan psikolojik sermaye güçlendirme etkinliği olarak değerlendirilmesi arzulanmıştır. Bu yönüyle din psikolojisi, maneviyat temelli psikolojik danışma ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışmadır ve endüstri psikolojisi, sosyal psikoloji denkleminde sentez oluşturma amaçlanmıştır.

Bu çalışma sonucunda pozitif psikoloji, yapısalcı kuramlar bağlamında, affedicilik ve maneviyat temelli bir psikolojik danışma modeli ortaya çıkmıştır. Ülkemizde dini başa çıkma ile ilgili birçok teorik araştırma olmasına rağmen sahada, pratikte uygulama deneyleri, müdahale programları oldukça yetersizdir. Bu çalışmada dini başa çıkma ve affedicilik temelli yapısal pastoral danışmanlık modeli üzerine öneriler, çözüm formülasyonu sunmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe her yaşta psikolojik sağlamlık, öz yeterlilik, iyimserlik ve umut davranışlarının arka planındaki örüntüyü, dindarlık ve affedicilik temelli önerileri ortaya koymaya çalışmaktadır.

C. Araştırma Problemi Cümlesi

Araştırmanın temel problem cümlesi "Affedicilik ve dini başa çıkma stratejileri ile bireyin pozitif karakter gücü olarak psikolojik sermaye arasında ilişki var mı? Var ise ilişkinin yönü ve etki gücü nedir?" şeklinde oluşturulmuştur.

Dini başa çıkma ve affedicilik süreci etkin ve bilinçli stratejiler içermekte midir? Zorlu yaşam olaylarında bireyler neden dine yönelmektedir? Pozitif değerler ve dini inançların hangi özellikleri ve işlevleri başa çıkma aşamasında bireylere destek olmaktadır?

Affedicilik, dini başa çıkma tutumları; bir başa çıkma mekanizması ve manevi bir güç kaynağı olarak insanın psikopatolojisine, psikolojik hayatına ve kişiliğine, psikolojik sermaye düzeyine, duygusal sağlamlığına olumlu katkılarda bulunabilir mi? Dini başa çıkma ve affedicilik ile psikolojik sermaye arasında nasıl bir ilişki vardır? Affedicilik ve dini başa çıkma stratejileri bireyin pozitif karakter gücü olarak psikolojik sermayeyi yordamakta mıdır? Sorularına cevap aranmıştır. Bu çerçevede hipotezler şu şekilde oluşturulmuştur:

Alt Problemler(Hipotezler):

H1: Dini başa çıkma tarzları ile psikolojik sermaye arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1a: Pozitif dini başa çıkma ile psikolojik sermaye arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H1b: Negatif dini başa çıkma ile psikolojik sermaye arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H2: Affedicilik düzeyi ile psikolojik sermaye arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2a: Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu öz yeterlilik arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H2b: Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu iyimserlik arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H2c: Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu umut arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H2d: Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H3: Affedicilik düzeyi ile dini başa çıkma tarzları arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.

H4: Pozitif dini başa çıkma tarzı ile affedicilik düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

H5: Negatif dini başa çıkma ile affedicilik eğilimi arasında negatif ilişki vardır.

H6: Yaş, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim durumu, yaşadığınız ortam, psikolojik destek alma, dini yaşantı, zedeleyici deneyim, affetme isteği, birlikte yaşama durumu, kişilik yapısı demografik özellikler ile dinî başa çıkma tarzları, affedicilik ve psikolojik sermaye arasında ilişki farklılaşmaktadır.

D. Araştırmanın Ön kabulleri ve Sınırlılıkları

1- Bu çalışma yalnızca yetişkinlerle gerçekleştirilmiştir ve bu nedenle yetişkin gelişim aşamalarıyla sınırlıdır.

2- Bu araştırmada nicel/kesitsel araştırmalar içinde yer alan metot ve uygulamalar söz konusudur. Bu nedenle bu tekniklerden elde edilen bulgularla sınırlıdır.

3- Araştırmada bilgi toplama aracı olarak uygulanacak olan psikolojik sermaye ölçeği, dini başa çıkma ölçeği, affedicilik ölçeği şeklinde belirlenmiş, adı geçen bu ölçeklerin ölçtükleri niteliklerle sınırlandırılmıştır.

4- Araştırma bir dönemin genel nicel özelliklerini taşıması "kesitsel yöntem" kapsamında değerlendirilmektedir. Uygulandığı dönemin özelliklerini taşımaktadır.

5- 2021-2022 yılları arasında yapılmış olan araştırma, yapıldığı bu zaman dilimiyle ve örneklemin nitelikleriyle sınırlıdır.

6- Psikolojik sermaye, affetme ve dini başa çıkma tutumları arasında karşılıklı bir ilişkisi ve etkileşimin olduğu kabul edilmektedir.

E. Araştırma Sayıltıları

Araştırmaya katılan yetişkinlerin demografik ve kişisel niteliklerini ölçmek için "Kişisel Bilgi Formu" ile veri toplama aracı olarak seçilen "Heartland Affetme Ölçeği", "Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ve "Psikolojik Sermaye Ölçeği" ne verilen cevaplar gerçek durumlarını yansıtan ve içten yanıtlar olduğu kabul edilmiştir. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler bakımından güvenilir ve geçerli oldukları varsayılmaktadır.

F. Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Umudu, öz yeterliliği, iyimserliği, psikolojik sağlamlığı ve baş etme becerilerini merkeze alan bir psikoloji alt alanıdır. Bu yaklaşım, bireylerin kişisel gelişimini destekleyerek, pozitif duyguları güçlendirme ve olumlu yaşam deneyimleri oluşturma amacını taşır (Karaırmak ve Siviş, 2008). Pozitif psikoloji, öznel düzeyde değerli deneyimlere odaklanarak bireyin içsel dünyasını zenginleştirir. İyilik hali, yaşam memnuniyeti ve eskiden gelen tatmin duyguları, ileriye dönük umut ve iyimserlik, şimdiki anın uyumu ve huzur gibi unsurları kapsar. Kişisel düzeyde, pozitif kişisel özelliklere odaklanarak sevgi becerisi, atılganlık, kişilerarası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, sabır, merhamet, yaratıcılık, ıraksak düşünme, maneviyat, erdemler ve

bilgelik gibi özellikleri destekler. Grup düzeyinde ise, vatandaşlık becerilerine vurgu yaparak sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, nezaket, ölçülülük, işyeri ruhsallığı ve iş ahlakı gibi özellikleri ön plana çıkarır, bireyleri toplumun daha iyi bir üyesi olmaya yönlendirir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

Din Psikolojisi: Psikolojinin kavram ve yöntemlerini kullanarak bireylerin dinî hayatlarını, yapılarını, gelişim şartlarını ve süreçlerini, bunların sonuçlarını ve etkilerini inceleyen disiplindir. Bu disiplin, din olgusunu bireyin bilincindeki şekillenişi, ruhsal tecrübeleri ve davranışları geniş bir perspektifle ele alarak anlamaya çalışır. Din psikolojisi, insanların dini deneyimlerini ve inançlarını anlamak için psikolojik teorileri ve yöntemleri kullanır. Bireyin dinî inançları, ritüelleri, manevi deneyimleri, inanç sistemleri ve bu unsurların kişisel gelişimine olan etkilerini araştırarak, psikolojik bakış açısıyla dinin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini derinlemesine inceler (Hökelekli, 2010, s. 17). İnsanın dinî inançlarının, sosyal ilişkiler, kültürel normlar ve toplumsal yapı içindeki rolünü anlamak için psikolojik perspektifi kullanır. Böylece, bireyin dini yaşamını sadece kişisel bir düzlemde değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlam içinde de anlamlandırır (Kayıklık, 2011, s. 14).

Danışmanlık Psikolojisi: 1997 yılında kabul edilen Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (APA) psikolojik danışmanlığın tanımını şöyle belirlemiştir. Psikolojik danışma, ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerini temel alarak, bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejilerini kullanarak bireyin iyi oluşunu, kişisel ve mesleki gelişimini ele alır. Bu profesyonel hizmet, bireylerin, ailelerin ve grupların ruh sağlığı, iyi oluş, eğitim ve kariyer amaçlarına ulaşmalarını destekleyen terapötik bir ilişki kurma sürecidir (Kasapoğlu & Kutlu, 2021,s.35).

Psikolojik Sermaye: Bireyin çok yönlü gelişimine dair olumlu psikolojik yapının, karmaşık yetenekleri ortaya çıkarmak için ihtiyaç duyulan gayreti gösterebileceğine duyulan güven (öz yeterlilik), şimdi ve gelecekte başarılı olmaya dair olumlu beklenti (iyimserlik), hedeflere ulaşmak için azim gösterme (umut) ve zorluklar karşısında direnç, yılmazlık gösterme yeteneği (dayanıklılık) ile karakterize edilmiştir (Luthans, Avolio, vd., 2007).

Dini Başa Çıkma: Bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarında inançlarına, ibadetler ve dualar yoluyla yüce Allah'a sığınma, stresle baş etme, manevi tampon oluşturma mekanizmasıdır. Yaşamdaki zorlukların üstesinden gelme, yatıştırma, destek sağlama, anlam ve kontrol sağlama gibi işlevleriyle bireyin olgunlaşmasına olanak sağlar (Ayten & Sağır, 2015, s. 6).

Maneviyat: Bir bireyin, kutsal içerikli yaratıcıyı bulma çabası veya bu varlıkla aktif bir psikolojik ilişki içinde olma çabası, derin bir arayış ve anlam peşinde koşma çabası olarak düşünülmektedir. Bu tür bir arayış, bireyin kendi varoluşunu sorgulamasına, derin düşünceye odaklanma ve yaşamın daha büyük bir bağlamını anlamaya çalışması, dini ve manevi unsurları yaşamında kullanmasıdır. Sezgi, hayal gücü ve yaratıcılığın diliyle ruhun kalbe yansımasıdır (Karakaş, 2017, s. 55).

Affedicilik: Affetme, insanları öfkelerinden ve genellikle bilinçsiz öfkenin sonucunda oluşabilecek olumsuz davranışların getireceği suçluluk duygusundan kurtaran bir müdahaledir (McCullough & Worthington, 1999). Affetme kararına varan kişi olanlara anlam vermeye çalışır. İncinen kişi affetme kararını verirken ilişkiye verdiği önemi, kendini inciten kişinin niyetini ya da geçmişteki davranışlarını ve mevcut problemi, ihlali gözden geçirir. Affetmek, öfke, hayal kırıklığı, intikam gibi olumsuz yıkıcı duyguları omuzlardan atmaktır. Bu süreçte kişi öncelikle kendi yaşadığı acılarla yüzleşir. Bu acıların altından kalkmaya başladığında ise karşısındakine acı verme arzusu da azalır (Güven & Erdem, 2020). Psikolojide ise özellikle kişiler arası ilişkilerde karşımıza çıkan affetme psikolojik sağlamlığın göstergesidir (Sarıçam & Biçer, 2015). Çok boyutlu psikolojik bir yapı olan affetme farklı şekillerde ele alınmakta ve birçok kavram içerisinde tanımlanmaktadır. Çalışmaların büyük çoğunluğu durumsal affetme, kişisel affetme (kendini affetme) ve kişilerarası affetme (başkalarını affetme) üzerine yoğunlaşmaktadır (Taysi, 2007, s. 2).

G. Yetişkinlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Yetişkinlik dönemi (18-60 yaş), kendi içinde "genç", "orta" ve "ileri yetişkinlik" olmak üzere üç farklı gelişim aşamasında incelenir. Ergenlikten çıkan birey evlilik çağına gelmiş, iş yaşamına hazırlık evresindedir. Hem yaşamı anlama hem de önemsediği değerleri öncelik sırasına koyma zamanı gelmiş bulunmaktadır (Köylü, 2004, s. 54-73).

Gelişim görevi olarak evlenme, eşle bir arada yaşama, aile hayatına başlama, çocuk büyütme ve toplumsal gruba dâhil olma gibi sorumlulukları yerine getirmektedir. Yetişkinlik bir varlık durumu olmaktan ziyade oluşum, gelişim süreci olarak gözlenmektedir. Birey yaşam boyu oluşturmak istediği denge çabası ile birlikte dini inanışlar, ahlaki değerler ana gündemine taşınmaktadır (Baynal, 2015, s. 220). Jung tarafından yapılan araştırmada yetişkinlik; hayatın ikinci kısmı olarak tanımlanmış, hayatın anlamına uyanış, iç dünyamıza odaklanma olarak analiz etmektedir. Erikson ise üretkenliğe karşı durgunluk olarak tanımlamış, gelecek nesilleri oluşturma, gençlere önderlik ve rehberlik olarak açıklamıştır. Yaşam yapısı oluşturma sürecinde durgunluk yerine üretkenlik ile birlikte sorumluluk alarak değerlerini ve inançlarını sağlamlaştırdığı ve anlam ürettiği olgunlaşma ve karar verme süreçleri yaşanır (Temiz, 2014, s. 59). Gelişim psikolojisi çalışmaları, yetişkinlik dönemini orta yaş krizi, benlik krizi gibi çalkantılı ve karar verme süreçlerine eğiliminin yüksek olduğu dönem olarak tanımlar (Koç, 2008, s. 27). Yetişkinlik döneminde bireyler genellikle daha derin bir içsel keşif ve anlama yönelirler. Benlik ve kişilikleriyle ilgili farkındalıkları arttıkça, kendilerini daha iyi anlamaya ve kabul etmeye çalışabilirler. Bu süreçte, geçmiş deneyimlerin etkileriyle yüzleşmek ve bu deneyimlerden öğrenmek de önemli bir rol oynar. Bu zorlama, kişinin içsel büyüme ve olgunlaşma yolunda adımlar atmasını sağlar ve kararsızlık yaşayabilir. Çocukluk, ergenlik dönemini atlatan çoğu yetişkin, varoluşsal amacını psikolojik ve sosyal boyutlarıyla sorgular ve içsel bir değerlendirme yapar. Yetişkinlik döneminin en belirgin sorunu, sağlıklı kararlar alabilecek dengeli/tutarlı bir yaşam biçimini gösteren olgunlaşma düzeyini yakalayabilmektir. Erikson yaşam boyu gelişim kuramında bu evreleri psiko-sosyal bakış açısı ile yakınlığa karşı yalnızlık, üretkenliğe karşı durgunluk olarak tanımlayarak hayatın dönüm noktaları, orta yaş krizi aşamaları olarak ele almıştır (Erikson, 2006).

Dini yaşayış, bireyin günlük yaşantısından, psikososyal problemlerden uzak değildir. Yaşamındaki değişimle birlikte dini eğilimleri ve maneviyat özellikleri, erdemleri değişim gösterecektir. Bireyler genellikle hayatlarına anlam katmaya, değerlerini belirlemeye ve daha sağlıklı ilişkiler kurmaya odaklanarak yaşamsal bütünlük, duygusal tutarlılık/istikrar kazanır. Ancak bu süreç bazen zorlayıcı olabilir, çünkü geçmişteki travmatik deneyimlerle yüzleşmek, olumsuz inançları değiştirmek ve yeni bir perspektif geliştirmek, duygusal olarak riskli olabilir. Sonuç olarak, bu çaba genellikle

olgunlaşma, içsel denge, dini yönelim ve kişisel gelişimle sonuçlanır. Orta yaş krizi genellikle yaşlanma, hayatın anlamı, kendi başarılarıyla ilgili endişe, kaygı ve belirsizlik duygularıyla birlikte ortaya çıkar. Orta yaş krizini düzeltmek için bireylerin yaşam planları, dini inanışları ve değerleri ve hedefleri önemli yer tutmaktadır (Baynal, 2015, s. 207). Bahadır'ın yaptığı araştırmaya göre; kişisel hayatın anlamlı olup-olmadığına dair en yoğun sorgulama, %57,5 oranla 25-45 yaş aralığında, yani yetişkinlik yıllarında gerçekleşmektedir (Bahadır, 2002 s. 68).

Yetişkin bireyler karar ve tavırlarıyla uyum göstermeye dikkat ederler. Kendi idealleri, değerleri ve inançları doğrultusunda yaşama, hatta ölebilme becerisine sahiptir. Frankl yaşamın boşluk ve anlamsızlık olduğunu düşünenlere anlam arayışı ve adanmışlık önermektedir. Dindarlık olgusu ile anlam arayışı arasında kuvvetli bir duygusal bağ vardır. Yüksek dindarlıkla, yüksek hayat anlamı ilişkisinde %75,5 oranında bağlantı gözlenmiştir. "Para, cinsellik ve güçten bıktın mı? O zaman Tanrı'ya danış" söylemi doğrultusunda orta yaş benlik gelişimi ile birlikte birey içsel derinliklerine doğru yolculuğa çıkmıştır. Yetişkinlikteki benlik tartışması kendini gerçekleştirme odaklı bir yönelim göstererek korku ve alışkanlık yerine seçim ve istekler önceliklidir (Koç, 2008, s. 33). Yetişkinin anlam arayışı ile birlikte, orta yaş bunalımı ve bireyin kendini yeniden inşa süreci başlamaktadır. Bu nedenle araştırmanının evren/örneklem grubunu yetişkinler oluşturmaktadır.

Bu dönemde anlam arayışı haz ve güç arayışından daha önemlidir. Bireyin yaşantısında tecrübeler sonucu anlamı keşfetmeye yönelik eğilim artmaktadır. Bu durum insan karakterinin manevi özünde, fıtratında saklanmaktadır. Frankl anlam arayışının temel bir yönelim olduğunu vurgulayarak yaratılandan öte keşfedilen yapı olarak görmüştür. Dini inançların "anlam arayan benlik" üçgeninde kritik işlevi yetişkinlikte devreye girmektedir. Varoluşsal olarak bireylerin günlük yaşamda arzu ettiği duyguyu, sıkıntısız, kaygısız bir yaşam değil, uğruna çabaladığı, mücadele göstermeye değer ideal ve özgürce seçilen hedef olarak açıklamaktadır (Ulu, 2018, s. 170).

Araştırmada yetişkinlik dönemi seçilmesinin temel nedeni; bireyin psiko sosyal olarak kendi kararlarını alabilmesi ve kendisine yönelik tutumlarını şekillendirmesidir. Bu nedenle orta yaş krizinde ortaya çıkabilecek muhtemel sorunlar; hayatın anlamı, değerlerin benimsenmesi, genellikle evlilik, aile ve meslekî kariyerle ilgili

ilişkiler/bağlanmalar yeniden gözden geçirilerek organize edilmeye çalışılır bu yüzden yetişkinlik dönemi kritik öneme sahiptir.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMA VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın temel kavramları ve kuramsal çerçeve ele alınacaktır. Affedicilik ve dini başa çıkma temelli yapısalcı pastoral psikolojik danışmanlık zemini yapılandırılacaktır. Pozitif psikoloji, psikolojik sermaye, dindarlık ve maneviyat unsurları, dini başa çıkma tarzları ve pozitif karakter gücü olan affedicilik kavramları incelenecektir.

1.1. Pozitif Psikolojiye Genel Bakış

Günümüzde psikoloji alanında yapılan araştırmalarda, bireylerin sadece zihinsel sağlıklarını değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal iyilik hallerini de artırmaya yönelik bir ilgi artışı yaşanmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sermaye ve pozitif psikoloji, bireylerin içsel güçlerini keşfetmelerini, geliştirmelerini ve bu güçleri kullanarak daha tatmin edici bir yaşam sürmelerini hedefler. Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yanlarına odaklanarak, mutluluğu artırmayı ve anlamlı bir yaşam sürmelerini desteklemeyi amaçlar. Bu yaklaşım, olumlu duyguları güçlendirmeyi, anlam ve amacın keşfini teşvik etmeyi, sağlıklı ilişkiler geliştirmeyi ve kişisel potansiyeli en üst düzeye çıkarmayı hedeflemektedir. Pozitif psikoloji, bireylerin yaşamlarını sadece problemlerle başa çıkma üzerine değil, aynı zamanda kendi güçlü yanlarını kullanma ve olumlu deneyimlerin peşinden gitme üzerine odaklanarak yaşamı zenginleştirir. Psikolojik sermaye, bireylerin direnç, iyimserlik, öz-yeterlilik, takım çalışması ve manevi güven gibi pozitif özelliklerini ifade eden bir kavramdır. Bu beceri, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini güçlendirmeyi, hedeflere ulaşma konusundaki inançlarını artırmayı ve olumlu bir çalışma ortamında etkili bir şekilde işbirliği yapmayı içerir. Psikolojik sermaye, bireylerin motivasyonlarını artırarak, stresle başa çıkmalarını güçlendirerek ve

genel yaşam memnuniyetlerini iyileştirerek örgütlerde, iş yaşantısında, zorlu yaşam olaylarında, sosyal ilişkilerde olumlu bir etki yaratır.

Pozitif psikoloji bireyle alakalı yetenek ve erdemlerin bilimsel olarak incelenmesidir ve daha çok pozitif duygularla ilgilenir (Sheldon & King, 2001 s. 216). İnsanların genel olarak insanın iyilik hallerine destek olan pozitif duyguları ilgi alanına taşıyarak hümanist akımdan etkilendiği söylenebilir. Bireyin geçmişteki olumlu anıları, anda yaşadığı mutlulukları ve geleceğe dair umut ve iyimserlikleri odaklandığı temel çalışma alanları olmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2011 s.14). Epistemolojik olarak öznel deneyimleri merkeze alarak, insanı tanımayı, anlamayı ve değiştirmeye yönelen, bireyin potansiyelini ortaya çıkarmak amacıyla, daha anlamlı ve verimli yaşam üzerine bilgi oluşturmayı hedeflemektedir. Pozitif psikoloji her ne kadar Seligman (1999) ile ilk defa konuşulsa da Rogers, Maslow, Fromm, May, Alport gibi kuramcılardan, fenomenoloji, hümanizm gibi kuramlardan beslenerek etkilenmiştir. İnsan yaşamın öznesidir, nihai değer olarak kendini tamamlama, bütünleşme, bireyleşme ve kendini gerçekleştirme ihtiyacına yöneliktir. Elimizden gelenin en iyisini üretmeyi ve mükemmeli yapmaya çalışmak insan doğasında vardır. Bu sayede kişi mutluluğu arar ve mevcut potansiyeline ulaşmaya çalışır. Bu bağlamda pozitif psikoloji üç ana tema "olumlu deneyim, olumlu benlik, olumlu ilişkiler" üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu çerçevede örgütsel güven, kolektif yeterlilik, otantik liderlik, örgütsel davranış gibi kavramlara altyapı oluşturmaktadır (Aydın vd., 2013, s. 1482). Pozitif psikoloji hayatın güçlü yanları kadar olumsuz yönleriyle de ilgilidir çünkü amacı iyiyi geliştirmek kadar olumsuzu da onarmaktır. Psikolojik olarak sağlıklı kalmayı sağlayan etkenler üzerinde yoğunlaşarak bireyin olumlu yönlerini güçlendirir ve tedavi sürecini gerçekleştirir (Hefferon & Boniwell, 2014, s. 25). Pozitif psikoloji kavramı istendik özelliklerden daha fazlası, gelişime açıklık, faydalılık, akış, örgütsel adanmışlık gibi unsurları da içerir. Okul içinde öğrencilerin eğitimini iyileştirmek, içsel kaynakları daha fazla kullanma, olumlu duygulanım ve yaratıcılığı pedagojide kullanma, iş doyumunu artırma gibi süreçleri kapsamaktadır. Bu çerçevede pozitif davranış müdahaleleri geliştirilerek erdemleri, değerleri harekete geçirir, davranışlar ve zihinsel aktivitelere yönelik terapiler önerir. Toplumda yaygın görülen psikopatoloji biçimleri olan depresyon, anksiyete, stres, yaşantısal kaçınma iyi oluş üzerine tedaviler geliştirir. Deneyimlenen yaşantının keyfini

çıkarma, şükran ve minnettarlık duyma, nezaket içinde olma, yaşam amacını arama ve pozitif ilişkileri destekleyen niteliktedir (Kaya, 2019, s. 16).

İkinci dünya savaşına kadar psikolojinin üç ana amacı öne çıkmıştır. Ruhsal hastalıkları iyileştirmek, insanların yaşam kalitelerini geliştirmek/iyileştirmek, üstün yetenekleri/zekâyı araştırmak şeklindedir. Bireyin olumlu yanlarına, güçlü özelliklerine, erdemlerine odaklanmayı hümanist ekol ve pozitif psikoloji çalışmaları ile başladığını gözlenmektedir. 1998 yılında Seligman APA Başkanı ve 1999 APA Kongresi toplantısında yaptığı konuşma pozitif psikoloji çalışmalarına ağırlık verilmesinin işaret fişeği olmuştur (Doğan, 2016b, s. 5). Seligman'dan sonra pozitif psikoloji düşüncesi dikkat çektikten, ilgi gördükten sonra Luthans ve Youssef (2004) yılında ilk kez psikolojik sermaye kavramını ortaya atmıştır. İnsan kaynağının etkin kullanılması ve örgütsel davranış kavramıyla psikolojide önemli bir tartışmaya yer açmıştır (Torun, 2020, s. 7).

Hayatı yaşamaya değer kılan durumlara odaklanan ve mutluluğu artırmak üzerine çalışmalar yapan pozitif psikoloji üç temel faktörden oluşur. Bunlardan birincisi olumlu duygulardır, ikincisi güçler/beceriler ve erdemleri içeren olumlu özellikler, üçüncüsü ise olumlu duygu ve güçlerin arkasındaki desteği de oluşturan olumlu kurum/sosyal destek ile ilgili çalışmalardır (Seligman, 2007, s. 88). Psikolojik iyi oluş, öz anlayış, umut ve iyimserlik gibi kavramlarla anlamlı yaşamın yolunu affetme ve şükran etkinlikleriyle farkındalık kazanmasına yardımcı pozitif psikoterapinin müdahale yöntemlerine dönüşmüştür (Kulbaş & Özabacı, 2021, s. 684).

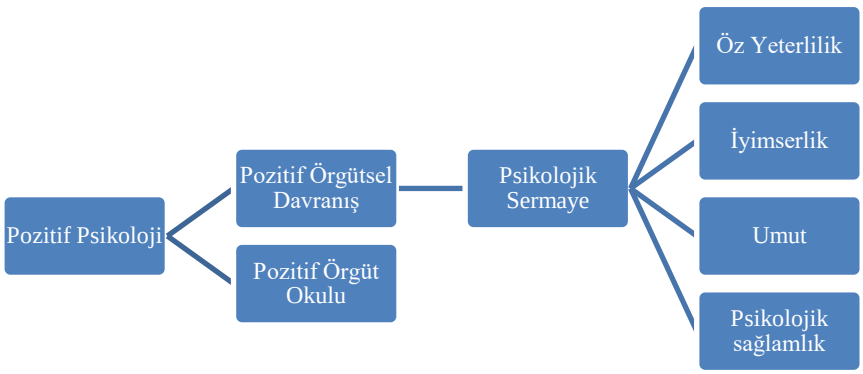
Emmons (1986) ve Pargament (1999) gibi psikologlar, sağlıklı yaşam tarzı, ilişkiler, hayattaki hedefler, değişimler, hayatı sürdürme, kültürel davranışlar ve günlük ibadetlerin kutsala bağlanmayla ilintili olduğunu vurgulamışlardır. Peterson ve Seligman (2004), karakter güçleri ve erdemleri dindarlığın bir yönü olarak ele alarak, dindarlık ve maneviyatın umut, şükür, yaşamın anlamı gibi ilişkili kavramlarla, ek olaraktan bu kavramların aşkın varlığa odaklanmasıyla açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ise, umut, bilgelik, yaratıcılık, gelecekten korkmama, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi pozitif duyguların önemini vurgulayarak, bu kavramların geçmişte negatif dürtü biçimlerine odaklandığını belirtir. Seligman'a (2002) göre, pozitif psikoloji olumlu davranışlarla ilgili çalışmalar

yapmalı, daha iyi psikolojik sağlık elde etmek için öneriler sunmalıdır. Pozitif insan işlevleri psikolojisi, bilimsel anlayış ve etkili müdahaleler aracılığıyla başarılı bireyler, aileler ve toplumlar oluşturmayı amaçlamaktadır. Seligman, danışmanlara hastaların zayıf yönlerini iyileştirmek yerine güçlü yönlerini geliştirmek için en iyi uygulamaları tartışma önerisinde bulunarak, psikologların aile, okul, dini topluluk ve güçlü yönleri besleyen kurumlarla çalışmasının önemini vurgular (Dağcı, 2014, s. 3). Dinin ve maneviyatın pozitif uygulamalarda yer alması ve tartışılması Allah merkezlilik kavramına yer açmıştır. Dış denetimli dindarlık yerine, olumlu kişilik özelliği olarak dini bütün yaşam tarzı ele alınmıştır (Güneş vd., 2022, s. 451). İslam'ın ve Kuran'ın amacı bireyleri huzura ve sağlığa kavuşturmaktır. Pozitif psikolojinin birincil hedefi de daha mutlu, daha başarılı ve daha anlamlı bir yaşam kurgulamasıdır. Bir çocuğun anneye bağlanmasıyla oluşan çekirdek yapı, aileye, arkadaşa, sevgiliye bağlanmayla devam eder, inanç ve değerlerine bağlılıkla sürdürülür. Tutunma ve çabalama yaşamda bir anlam ve aşkın varlıkla kendini gösterir (Ceylan, 2013, s. 71).

Umut, amaçlara yönlendirilmiş düşünceler üzerine kurulu bir anlama yeteneğidir ve bireyleri başarı duygularına ulaşmada enerji ve yönlendirme sağlayan bir güç kaynağı olarak tanımlanır. Umut iki boyutlu bir yapıya sahiptir; amaca ulaşma yolu (pathways thinking) ve amaca güdülenme (agency thinking) şeklindedir. Amaçların umut üzerinde etkili olduğu ve zamanla değişebileceği belirtilir. Kuran'da iyimserlik, umut ve affetme sıkça bir arada geçer, bu da insanın duygusal dengeyi sağlamada bu değerlerin önemini vurgular (Ayten, 2021, s. 23). İyimserlik, olumlu olayları içsel, istikrarlı nedenlere bağlama eğilimini ifade eder, aynı zamanda olumsuz olayları dışsal, istikrarsız nedenlere bağlama eğilimine karşı bir duruştur. Yapılan araştırmalarda, yeterlilik beklentisi ile umudun motivasyon öğesi arasında, sonuç beklentisi ile de umudun planlama öğesi arasında benzerlikler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, umudun çok boyutlu bir nitelik taşıdığını ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada etkili bir özellik olduğunu gösterir (Dağcı, 2014, s. 45). Pozitif psikolojinin insan gündelik yaşamındaki yansımaları, uygulamaları olumlu duygular üzerine yoğunlaşarak, doğallık, yüksek performans, içsel başarı, çalışan motivasyonu, sosyal sorumluluk gibi özellikleri kapsamaktadır. Ayrıca güven, manevi huzur, kendini güçlendirme, yaratıcılık, dayanıklılık ve sabır üzerine odaklanılmıştır (Karaırmak & Siviş, 2008).

Pozitif psikoloji, özellikle örgütlerde insan kaynakları yönetimi ve liderlik alanlarında önemli bir etki yaratmıştır. Bu kavramlar, insanın değerini anlama, gerçek potansiyelini ortaya çıkarma, performansını ve başarısını artırma amacıyla örgütlerde uygulanmaktadır. Pozitif psikolojik sermaye, örgütlerde bireylerin duygusal zekâlarını, iyimserliklerini, dayanıklılıklarını ve genel olarak pozitif ruh hallerini güçlendirmeye odaklanır. Bu, çalışanların motivasyonunu artırabilir, stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve genel iş memnuniyetini yükseltebilir (Eryılmaz, 2014, s. 3). Örgütsel bağlılık kavramı ise çalışanların örgüte duydukları bağlılık düzeyini ifade eder. Pozitif psikoloji, bu bağlılığı artırmak için liderlik tarzları, çalışma ortamının iyileştirilmesi ve çalışanların duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gibi faktörlere odaklanır. Pozitif psikoloji akımı, insancıl psikolojinin ele aldığı konulara ek olarak sağlık, etik, prososyal davranış, din ve maneviyat gibi konuları da çalışma alanına dâhil etmektedir. Bu yaklaşım, bireyleri sadece iş performanslarıyla değil, aynı zamanda genel yaşam kaliteleri ve mutluluklarıyla ilgili olarak da ele almaktadır. Bu yaklaşım, örgütlerde sadece iş sonuçlarına değil, aynı zamanda çalışanların kişisel ve duygusal ihtiyaçlarına da odaklanan bir yönetim anlayışını teşvik eder (Gürsu & Ay, 2019, s. 657). Pozitif psikoloji ve onun örgüt ortamına yansıması olan pozitif örgüt okulu ve özelikle pozitif örgütsel davranış araştırmaları sonucunda psikolojik sermaye kavramı ortaya çıkmıştır. Psikolojik sermaye kavramının ölçülebilir, geliştirilebilir durumsal nitelikler taşıması kurumlar için avantaj niteliğindedir. Psikolojik sermaye örgütsel özdeşleşmeyi de kolaylaştıran bir faktördür. Örgütsel amaç ve değerlere olan inanç, bireyin iş performansını ve işyeri maneviyatını da etkileyerek verimliliği artırmaktadır (Yazkan, 2020, s. 30).

Şekil 1.1. Pozitif Psikoloji/ Psikolojik Sermayenin Diğer Pozitif Kavramlarla İlişkisi



Kaynak: (Luthans, Youssef, vd., 2007) dan uyarlanmıştır.

Psikoloji, sadece hastalığın, patolojinin, zayıflığın ve zararın incelenmesiyle sınırlı değildir; aynı zamanda güçlü yanların ve olumlu özelliklerin de araştırıldığı bir alanı kapsamaktadır. Tedavi, sadece yanlış olanı düzeltmekle kalmaz, aynı zamanda doğru olanı inşa etmeyi de içerir, ayrıca iş, eğitim, içsel farkındalık, sevgi, kişisel gelişim ve oyun gibi çeşitli konuları da incelemektedir (Demir & Türk, 2020). Pozitif psikoloji ile kriz yönetimini ele alarak yapılan çalışmada, insan gücü, cesaret, geleceğe duyarlılık, olumlu düşünme, pozitif kişilerarası iletişim, kendi yeteneklerinin farkında olma, motivasyon, adalet duygusu, umut, ve iç görü kapasitesi gibi faktörlerin psikolojik rahatsızlıklara karşı bir tür tampon görevi görebileceğini vurgular. Bu kavramların sadece psikolojik rahatsızlıklarla değil, aynı zamanda durumsal ve yaşamsal krizlerle baş etmede de pozitif psikolojinin etkili bir kaynak olabileceğini ortaya koymaktır. Bu yaklaşım, bireylerin içsel güçlerini kullanarak zorluklarla başa çıkma ve olumlu bir yaşam deneyimi potansiyelini vurgulamaktadır (Demirci & Mersin, 2020, s. 38).

Günümüzden sekiz yüzyıl önce pozitif psikoloji niteliklerine yer verildiği tespit edilen ahilik teşkilatının psikolojik sermaye kavramıyla birçok ilişkisi söz konusudur. Esnaf teşkilatı olarak ortaya çıkan ahilik, ahlakı her şeyin üstünde tutan, işletmelerin başarılı olması için insanı merkeze almıştır. Ahilik sistemi sanatta mükemmellik, hayatta dürüstlük, bireye hizmette olgunluk ve fazilet ilkeleriyle çalışan sosyal adaleti ve verimliliği hedefleyen kurumdur (Kara & Aydoğan, 2017, s. 218). İş ortamında çalışanların ve liderlerin davranış kalıplarını inceleyen psikoloji, "*bireylerin güçlü ve pozitif yanlarına odaklı yönetim*" yaklaşımı ile işyerinde performansı arttırmaya yönelik çalışmalar önerir. Değerler ise çalışanların tutumunu, beklentilerini ve iş tatminini belirlemektedir. Bu sayede örgütsel davranış ile örgüte bağlı, uyumlu çalışanlar ile iş tatmini ilişkisi psikolojik sermaye tarafından yönlendirilmektedir (Akçay, 2011, s. 66).

Pozitif psikolojinin temel varsayımlarından biri, bireyin kendi yaşamını aktif bir şekilde düzenleyebilecek bir canlı özne olarak görülmesidir. İnsanların yaşamlarını etkileyen faktörleri sadece dışsal etkenlere bağlamak yerine, kendi içsel güçleri ve yetenekleriyle şekillendirebilecekleri anlamına gelir. Pozitif psikoloji, insanın içsel potansiyelini keşfetme, geliştirme ve kullanma kapasitesine vurgu yaparak, bireyin kendi yaşamını etkileme gücünü ön plana çıkarır (Akin ve Little vd., 2004). Pozitif psikolojiyi özetleyen ilkeler PERMA modeli olarak aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Avcı, 2009, s. 24).

Olumlu Duygular: Pozitif psikoloji, mutluluk, sevinç, memnuniyet gibi olumlu duyguların nasıl artırılabileceğini inceler. Bu duyguların günlük yaşamda daha sık deneyimlenmesi, genel yaşam kalitesini artırabilir.

Kişisel Güçlü Yanlar ve Yetenekler: Bireylerin güçlü yanlarını tanımlayarak ve bu güçlü yanları kullanarak yaşamda daha başarılı olmalarını sağlamayı amaçlar. Bu, bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olabilir.

İlişkiler: Pozitif psikoloji, sağlıklı ve destekleyici ilişkilerin önemini vurgular. Sosyal bağlantılar ve destek, bireylerin duygusal refahlarını artırabilir.

Anlam ve Amacın Keşfi: Pozitif psikoloji, bireylerin yaşamlarına anlam ve amaç katabilmeleri için nasıl bir yol izleyebileceklerini araştırır. Bu, kişisel hedeflerin belirlenmesi ve anlamlı bir yaşam sürme arayışını içerir.

Akış Durumu: Akış, bir aktiviteyle tamamen meşgul olma durumudur. Pozitif psikoloji, bireylerin yeteneklerini zorlayan ancak hala keyif aldıkları aktivitelerle meşgul olmalarını teşvik eder. Akış durumu, kişisel gelişim ve mutluluk açısından önemli bir faktördür.

Pozitif psikoloji, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve duygusal iyilik hali üzerinde olumlu pratikler yaratmak amacıyla kullanılan yöntemleri benimser. Bu yaklaşımın bir parçası olarak, pozitif psikoterapi sürecinde kullanılan çeşitli müdahale yöntemleri bulunmaktadır (Carr, 2016, s. 76). Bu yöntemler arasında, günlük yaşantımıza anlam katan ve olumlu değişikliklere yol açan bir dizi etkili uygulama bulunmaktadır. Bu uygulamalar şöyle sıralanmıştır; Her gün bir iyilik eylemi gerçekleştirmek, bu eylemi kaydetmek ve ardından üzerinde düşünmek, çevremize olumlu katkılarda bulunmamıza yardımcı olabilir. Şükran ifadesi, günlük olarak beş olumlu şeyi belirlemek ve bu konular üzerinde düşünmek suretiyle yaşamımızdaki pozitif unsurları fark etmemizi sağlar. Negatif duyguları azaltmak ve ilişkileri güçlendirmek adına, kin beslediğimiz kişilerin olumlu özelliklerini tanımlamak da önemli bir adımdır. Uzun vadeli hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için günlük eylemleri planlama, motivasyonumuzu artırabilir ve hayatımıza bir amaç kazandırabilir. Olumlu anıları hatırlayarak yazmak veya paylaşmak, yaşamımızdaki mutluluk kaynaklarını daha iyi anlamamıza ve değer

vermeye başlamamıza yardımcı olabilir. Geleceğe dair iyimser bir perspektifle yazı yazmak, bizi motive edebilir ve hedeflerimize ulaşmak adına bir rehber sağlayabilir. Zorlukları aşma süreçlerimizi yazmak, geçmişteki deneyimlerimizden öğrenme fırsatı yaratırken, yaşamımızdan çıkan olumlu olayları hatırlamak da yaşamımıza anlam katan unsurları keşfetmemizi sağlar. Meditasyon, müzik dinleme ve rahatlamaya zaman ayırmak, stresi azaltabilir ve genel yaşam kalitemizi artırabilir. Son olarak, rahatsızlık veren durumları istisnai olarak görmek ve bu durumları aşmak için çözüm yolları geliştirmek, yaşamdaki olumsuzluklara karşı daha etkili bir tutum geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikoloji kavramlarını referans alarak, disiplinler arası yaklaşımla hümanizm ve fenomenolojik kuramların etkisiyle ortaya çıkan psikolojik sermayeyi geliştirmek için manevi ve affedicilik temelli psikoterapi unsurlarına göre yapılandırılmıştır.

1.1.1. Psikolojik Sermaye Kavramı ve Gelişimi

Pozitif psikolojik sermaye, bireylerin duygusal, sosyal ve bilişsel kaynaklarını güçlendiren bir kavramdır. Öz yeterlilik, umut, iyimserlik, dayanıklılık ve etkili problem çözme becerilerini içermektedir. İş dünyasında psikolojik sermaye, çalışanların iş performansını artırmaya, stresle başa çıkmaya ve iş doyumunu yükseltmeye odaklıdır. Aynı zamanda genel yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir perspektif sunarak, bireylerin kişisel gelişimlerini destekler ve zorlu yaşantılarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına katkıda bulunur. Pozitif psikolojik sermaye, bireylerin içsel güçlerini keşfetmelerine, geliştirmelerine ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olan olumlu bir yaklaşımdır. Kavramdan ilk bahseden 2004 yılında Luthans'dır. Pozitif psikolojik sermaye bireyin "kim olduğu" ve gelişimsel anlamda "kim olabileceği" ile ilgilenmektedir (Luthans & Youssef, vd., 2007, s. 20). Sermaye, insanın yeteneklerini, kendi özelliklerini, sınırlarını potansiyelini ne ölçüde geliştirmesi ile ilgilidir. Başka bir ifadeyle pozitif psikolojik sermaye kişilerin yetkinliklerinin nasıl keşfedildiği ve geliştirildiğiyle ilişkili olarak terapi veya eğitim yoluyla değişebilen ve gelişebilen çeşitli durumsal özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Sahip olduğu içsel özelliklerin oluşturduğu öz kaynaklar, çekirdek yapı, örtük sinerji ve bu niteliklerin farkındalığıdır (Taş & Alparslan, 2020, s. 420).

Bu yapının ölçülebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir olması, ilerlemek için umutlu

olmaya, yaşama daha iyimser bakmaya, zorluklara karşı sağlamlığa ve görevini yapmak için inanca sahip olması psikolojik bir kapasite olarak açıklanmasıdır. Bireyin olumlu psikolojik gelişimi, zor görevleri kabul etme özgüvenine ve başarılı olmak için gereken çabaya, şimdi ve gelecekte başarıya olumlu yaklaşmaya, başarılı hedeflere ulaşma azmine ve sorunlarla yüzleşme ve farklı yaklaşımlar deneme yeteneğine bağlıdır (Nazlı & Aktaş, 2023, s. 82). Bu bağlamda psikolojik sermaye; esnekliği, iyimserliği, öz yeterliliği ve umudu içeren temel bir yapıdır. Bireyler zorlukların üstesinden gelebilmek için bu dört bileşeni geliştirmelidir. Psikolojik sermayenin niteliklerine bakıldığında, pozitif psikoloji paradigmasına sahip olması, örgütsel davranışın kriterlerini içermesi, beşeri ve sosyal sermayenin ötesine geçmesi, geliştirilebilir ve organize edilebilir süreçleri kapsamasıdır. Ayrıca öz yeterlilik, umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık gibi pozitif psikolojinin unsurları ölçülebilir, geliştirilebilir ve etkili iş performansı için yönetilebilir bir özellik göstermektedir (Çetin & Varoğlu, 2015, s. 109).

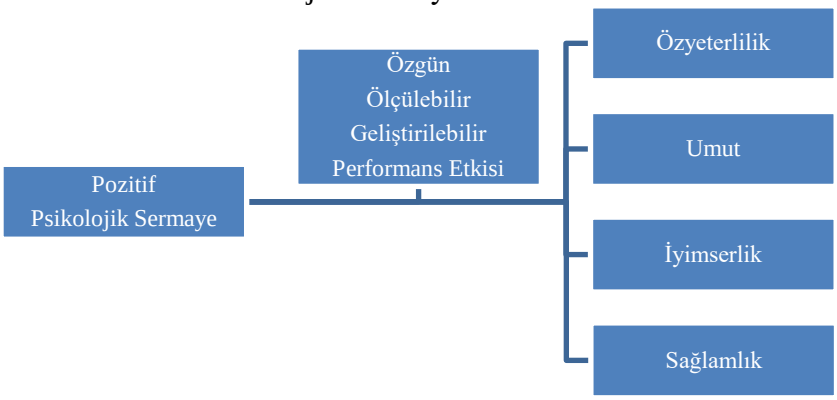
Luthans, Youssef ve Avolio'ya (2007) göre, psikolojik sermaye bileşenleri arasındaki etkileşim şu şekildedir: Bireyler, hedefe ulaşma konusunda plan yaparak ve bu planları gerçekleştirmenin kendilerini hedefe taşıyacağı umuduyla hareket ederler. Bu kişiler, karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelme konusunda daha motive olur ve psikolojik dayanıklılık sergilerler. Kendine güvenen bireyler, hedefe ulaşma konusunda umutlu ve iyimser bir tutumla, bu olumlu yapılarını diğer yaşam alanlarına da transfer edebilirler. Zorluklar karşısında yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler ise olaylara iyimser bir bakış açısıyla uyum sağlamada daha yetenekli olmaktadır. Psikolojik sermaye bileşenleri arasında yer alan özgüven, umut ve dayanıklılık, kontrollü içselleştirilmiş durum algıları aracılığıyla iyimser bir yaklaşım tarzının oluşmasına katkı sağlar. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, bireysel yaratıcılık, bilgelik, işe bağlılık, mizah, öz-yeterlilik, iyimserlik, umut, psikolojik dayanıklılık gibi pozitif kişisel özelliklerin, örgüt çalışanlarının beklentilerini karşılama ve yüksek performansı teşvik etme konusundaki rolünü vurgular (Luthans, Avolio, vd., 2007). Bireyin karmaşık görevlerin sorumluluğunu alarak kendine güvenmesi, etkinliği yapabileceğine inanması (öz yeterlilik), şimdi ve gelecekteki amacına ulaşabileceğine yönelik iyimserlik duygusuna sahip olması (iyimserlik), amaçlarına ulaşmada yeni yollar deneme ve çaba gösterme (umut), günlük yaşamda zorlu yaşam olaylarında toparlanma, yılmazlık ve dayanıklılık (sağlamlık) gösterebilme yeteneği olarak karakterize edilmektedir. Pozitif duruma özgü

yetenekler küçük müdahaleler ile eğitim programları düzenlenerek değişebilmektedir (Bitmiş, 2014, s. 17).

Örgütsel düzeyde insan sermayesi ve sosyal sermaye üzerinde kaldıraç görevi gören, yatırım getirisi bulunan ve rekabet avantajı sağlayan örgütsel sermayeyi, kamu alanından iş sektörüne kadar tüm kademelerde ele alınması, uygulanması ve ölçülmesi çok önemlidir. Yönetimsel kararların alınması sürecinde destek olabilecek verilerin elde edilmesi için ölçülmesi gereklidir (Çetin & Basım, 2012, s. 133). Örgütsel davranış alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sermayenin personel devamsızlığı, işten ayrılma niyeti, işyeri stresi ve saldırgan davranışlarla olumsuz yönde, otantik liderlik, pozitif bağlılık, iş performansı, çalışan memnuniyeti ile olumlu yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir (Kutanis & Oruç, 2014, s. 151).

Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel davranış alanında bireylerin taşıdığı yeteneklerin özü, çekirdeği olarak açıklanmaktadır. Bununla beraber psikolojik sermayede bütünün, kendisini oluşturan parçaların toplamından daha büyük olduğu değerlendirilmektedir (Luthans vd., 2007, s.19). Tükenmişlik ile sermaye arasındaki ilişkiye dair bulgularda oldukça önemlidir. Çalışanların duygusal kaynaklarının bitmesiyle birlikte işten ayrılma, sık sık izin alma, heyecan kaybı, başarısızlık gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu durumun ortadan kaldırılmasında psikolojik sermaye, tükenmişlik için antitez görevi görecektir, sermayesi güçlü bireyler, bulundukları kuruma, işyerine karşı olumlu tutum sergileyeceklerdir. İnsan kaynaklarının taklit edilmesi zor kabiliyetler, davranış biçimleri geliştirmesi oldukça önemlidir. Başkaları tarafından taklit edilemeyen örtük bilgi ve kolektif yeterlilik gibi özellikler rekabet üstünlüğü sağlamaktadır. Liderlik tarzı ile birlikte değerlendirildiğinde organizasyonun rekabet, başarı ve mutluluğunda en önemli faktör olarak karşımıza çıkacaktır (Altun, 2021, s. 18). Çağımız iş yaşamının zorluklarını açıklamada "yetenek savaşı" olarak belirtilen faktörler; kabiliyetli bireylerin işe seçilmesi ve çalışan devamlılığının sağlanmasındaki rekabeti yansıtmaktadır. Kurumların başarısı için yeteneğin değerini önemseyen bir fikri temsil etmektedir. "Kaynakların korunması teorisi" ise kayıp durumlara karşılık olumlu adaptasyonu, sinerjiyi vurgular. "Pozitif duyguları geliştirme ve inşa etme" yaklaşımı ise biliş ve etkinlikleri motive ederek pozitif duyguların açığa çıktığını ifade ederek psikolojik başetme mekanizmasını geliştirdiğini vurgular (Ertosun, 2020, s. 27).

Şekil 1.2. Pozitif Psikolojik Sermayenin Özellikleri



Kaynak: (Luthans & Youssef, 2004, s. 152) uyarlanmıştır.

Psikolojik sermaye, bireyin karmaşık görevleri başarıyla tamamlama kapasitesini ifade ederek, pozitif beklenti ve zorlu amaçları aşma kapasitesiyle ilgilidir. Bireyin kendine güveni, başarıya duyduğu inanç, gelecekte başarılı olacağına dair pozitif beklentisi ve karşılaştığı problemleri aşma yeteneği, psikolojik sermayenin temel bileşenleridir. Bu olumlu psikolojik durum, bireyin zorluklarla başa çıkma gücünü artırır, başarıyı devamlı kılmak için gerekli motivasyonu sağlar ve genel yaşam memnuniyetini etkiler. Psikolojik sermaye, bireyin güçlü yanlarını keşfetmesine ve geliştirmesine yardımcı olarak, zorlu görevlerle başa çıkma yeteneğini artırır (Bozgeyikli vd., 2017, s.15). Psikolojik sermayenin personel üzerine etkisine yönelik farklı bir araştırmada, psikolojik sermayenin personel üzerinde olumlu pozitif sonuçları olduğunu göstermektedir. Bilgi paylaşımı, iş tatmini, işten ayrılma niyeti, performans ve yenilikçi davranış gibi önemli unsurlar üzerindeki katkıları, psikolojik sermayenin işletmeler için stratejik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kavram, çalışanların işyerindeki deneyimlerini ve performanslarını etkileyen temel bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Yeşil vd., 2016, s. 38).

İç kontrol odağının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik sermaye ilişkisi incelendiğinde; birbirleriyle alakalı olduğu gözlenmiştir. Bu kapsamda, stresle başa çıkma tarzları, iç kontrol odağının yordayıcı gücü olduğu, bu süreçte durumsal bir değişken olarak ele alınan psikolojik sermayenin aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir (Erdem, 2016, s. 3). Pozitif örgütsel bilimin ele aldığı insan kaynağını geliştirme, yılmazlığı arttırma, bağlılık, işyeri tatmini bireyin içsel ve motivasyonel süreçleri ile ilgilidir. İnsanların güçlü yönlerini keşfetme ve inşa etme psikolojik sermaye

çalışmalarını içerir (Yıldız, 2016, s. 37). Pozitif psikoloji, çalışanların güçlü ve olumlu yanlarına odaklanan bir örgütsel davranış yaklaşımının ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır. Pozitif örgütsel davranış ile birlikte, pozitif sermaye kavramı da gelişmiştir. Luthans ve arkadaşlarının tanımına göre, pozitif psikolojik sermaye, bireyin olumlu psikolojik gelişim durumunu ifade eder. İçsel motivasyon kaynakları bireyin sermaye düzeyi ile özdeştir (Doğan & Aslan, 2018, s. 113). Örgütsel yaşamda güçlü performans gösteren bireylerin zihinsel ve teknik olarak farklılıkları yerine ilişkilerini ve duygularını düzenleme potansiyelleri etki yaratmaktadır. Ekip çalışmasına yatkın duygusal zekâsı güçlü bireylerin yalnızlık, stresli durumlarla baş etmesi daha kolaydır. Duygusal ve sosyal kapasitesi yüksek bireylerin emek yoğun mesleklerde başarılı olma ihtimali daha yüksektir. Yalnızlığa çözüm olarak duygusal zekâ ve psikolojik sermaye düzeylerinin geliştirilmesi önerilmektedir (Mercan vd., 2015, s. 200).

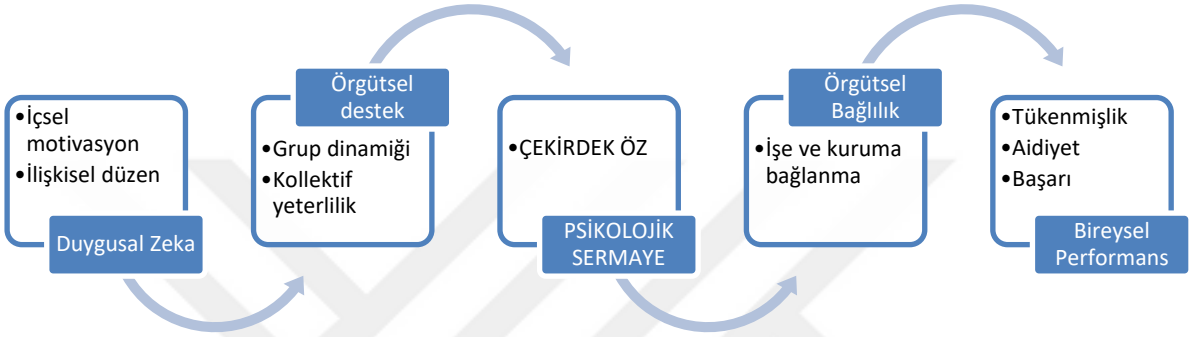
Psikolojik sermaye, geleneksel yaklaşımlarda olan beşeri ve sosyal sermayeyi aşarak, örgütler için zaman içinde geliştirilebilen ve sürdürülebilen dinamik kaynakları sunar. Bu bağlamda, örgütlerin amaçlarına ulaşması ve rekabet avantajı elde etmesi için psikolojik sermaye, günümüzde kolayca taklit edilemeyen, örtük bilgiyi içeren ve kolektif yeterliliği vurgulayan bir vazgeçilmez araç olarak ortaya çıkar. Araştırmacıların temel sorusu şudur: Zorlu durumlarda neden bazı bireyler, kurumlar ve sistemler diğerlerine göre daha başarılıdır? Bu sorunun cevabının, psikolojik sermaye, örtük bilgi ve örgüt iklimi kavramında gizli olduğu düşünülmektedir.

Şekil 1.3. Sermaye Türleri ve Kronolojik Sıralama

Kaynak: (Luthans & Youssef, 2004) uyarlanmıştır.

Psikolojik sermayeyi etkileyen faktörler değerlendirildiğinde bunların duygusal zekâ, algılanan örgütsel bağlılık, iş yeri motivasyonu, duygusal emek, maneviyat, işyeri ruhsallığı, duygusal bağlılık, iş performansı gibi nitelikler olduğu görülür. Psikolojik sermayenin etkilenen-sonuç değişkenleri olarak ise; örgütsel bağlılık, duygusal bağlılık, bireysel performans, tükenmişlik, kolektif yeterlilik gibi özellikleri etkileme gücünün olduğu bulunmuştur (Bitmiş, 2014 s.76).

Şekil 1.4. Öncülleri ve Sonuçları İle Psikolojik Sermaye



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

İşyeri ruhsallığı endüstri psikolojisinin son yıllarda ortaya koyduğu dikkat çekici kavramlarındandır. Çalışma ortamında bütünlük, ilişkilerde adalet ve saygı, değerlere bağlılık ve maneviyat konularını kapsamaktadır. Anlam arama, daha derin öz bilgi, aşkınlık, mistik deneyim gibi kavramlarla ilişkilidir ve pozitif niteliktedir. Pozitif psikolojik sermaye ve örgütsel davranışla çok ilişkilidir (Barut, 2017, s. 16). Psikolojik sermaye nitelikleri zamanla değişmeyip, sabit kalan kişiliğe özgü kapasitelere göre değişime, gelişmeye açıktır. Günümüzün örgütlerinde gelişme ve büyümede esnekliğe yön verecek, rekabette öncelik ve hız sağlayacak tolerans kazandırır. Bireyin pozitif kapasitelerinin bazılarının değişimi hızlı ve anlıktır mutluluk, haz gibi. Bazıları ise kişiliğe ve kalıtsal özelliklere dayalı olduğu için değişimi zayıftır, zekâ, mizaç ve kalıtsal öğeler gibi. Ancak duruma özgü bazı pozitif özellikler anlık olaylarla değişmemekle birlikte mizaç, zekâ gibi niteliklere göre esnek, değişime ve gelişime açıktır. Bunlar ise öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve sağlamlıktır, psikolojik sermayenin alt boyutlarıdır.

1.1.1.1. Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik, bireyin kendi yeteneklerine duyduğu güveni ifade eder ve başarıya ulaşma kapasitesini yansıtır. Psikolojik sermaye ölçeğinin en önemli alt boyutu olarak belirlenmiştir. Bireyin, bir görevi yerine getirebilme yeteneğine ve hedeflere ulaşma inancına odaklanan öz yeterlilik, motivasyonu, bilişsel kaynakları ve gerekli faaliyetleri ortaya koyma sürecini gösterir. İlk defa Bandura tarafından sosyal bilişsel kuram çerçevesinde model alma sürecinde tartışılmıştır. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler zorlu görevler seçerler ve hedeflere ulaşmak için azimli ve kararlıdır (Akman, 2016, s. 269).

Bandura'ya göre, bireylerin güdülenme seviyeleri, duygusal durumları ve eylemleri, objektif gerçeklikten ziyade sahip olduğu inançlarına bağlıdır. Özellikle öz yeterlik inançları, bireylerin eyleme geçme motivasyonunu belirleyen temel unsurlardan biridir. Öz-yeterlik inançları, bireylerin istedikleri sonuçlara ulaşmak için gerekli eylemleri planlama ve başarıyla gerçekleştirme konusundaki kendi yetenekleriyle ilgili inançları ve kararlılığıdır. Daha da geniş çerçevede ise, öz-yeterlik inanç sistemini sosyal bilişsel kuramın kapsamlı bir parçası olarak incelemiştir. Ona göre, bireylerin davranışları, sadece yaşam koşullarının bir sonucu değil, aynı zamanda etkileşimde bulundukları kişilerden kaynaklanan faktörlerle şekillenir. Öz yeterliliği eyleme geçme kabiliyeti olarak tanımlamıştır (Bandura, 1986, s. 167).

Bireylerin güdülenmelerinin, iyi oluşun ve kazanmanın kaynağı olarak görülen öz yeterlilik, bireyin düşünme şekillerini, sonuç beklentilerini, karşılaştığı güçlükleri ve fırsatları nasıl yorumladığı, psikolojik altyapısını, stres ve bunalımlara duyarlılığını belirlemektedir (Akdemir & Açan, 2017, s. 62). Bandura'ya göre öz yeterlik dört temel bilgi kaynağından oluşmaktadır. Bunlar; doğrudan yaşantılar (öğrenme yaşantıları), dolaylı yaşantılar (dolaylı öğrenme), sözel ikna ve fizyolojik ve duygusal durumdur (Bandura, 1993, s. 79). Öz yeterlilik düzeyleri yüksek olan bireylerin olayları daha hızlı kavrama, işteki görevi başarıyla tamamlama, daha dengeli sosyal ilişkiler geliştirme, engeller karşısında sebat etme, stresli duruma karşı koyabilme olasılıkları yüksektir (Yıldız, 2016, s. 52). Öz yeterliliği yüksek olan bireyler idealleri yüksek, zor görevlere talip olma, içsel güdülenmeye yönelme, zor durumlarda sabır ve dayanıklılık gösterme, stresli durumlara çözüm üretmede etkilidir. Güçlü bir yeterlilik düşüncesi kazanmanın

anahtarı, en önemli destekçisi olmaktadır. Başarılı oldukça öz yeterlilikleri yükselir, kendine güvenleri arttıkça başarılı olurlar.

1.1.1.2. Umut

Umut, insan yaşamında güçlü bir duygu ve itici bir kuvvet olarak öne çıkar, çünkü geleceğe dair umutlar, hedeflere ulaşma arzusu ve olumlu yaklaşım sunarak insanların heyecanını ve dayanıklılığını şekillendirir. Bireyin sabırla kendisine hedefler koyabilmesi, farklı yollar deneyerek yeniden rota çizebilmesi umudun esnekliğine dayanmaktadır (Gökçe & Dilmaç, 2020, s. 759).

Snyder ve arkadaşlarına göre (1991) umut insanların amaçlarına ulaşmak için yeni çözüm yöntemleri yaratacağına ve uygulamaya dönük eyleme geçeceğine dair inançlarından oluşmaktadır. Hedef odaklı güdülenmeyi, enerjiyi içermekle birlikte, işlevsel çözümler üretme kapasitesidir. Açık-net hedefler belirleme, farklı yollar deneme, keskinleşmiş amaçlara ulaşmak için azim ve kararlılık göstermektir. Bu yaklaşımdan hareketle umudun iki farklı boyutu vardır. Eyleyici düşünce (agency) ve alternatif yollar düşüncesi(pathways think). Birincisi eyleme geçmek için irade, istenç ortaya koymak ikincisi ise farklı yolların, rotaların oluşturulmasıdır. Başka bir deyişle umut; başarıya giden yol haritasının berraklaşması, netleşmesi ve sürekliliğini sağlayacak niyeti ortaya koymaktır (Snyder, 2002, s. 249). Bu yaklaşıma göre umudun hedefe götüren yollar, hedef odaklı enerji olmak üzere iki eğilimi, boyutu ortaya çıkmaktadır. Bu iki boyut birbirini destekler, tamamlar ve birlikte doğrusal ilerleyen süreçlerdir. Farklı yollar deneyip, çözüm üretemeyip tıkanan bireyler öğrenilmiş çaresizliğe düşecektir. Umut kavramı harekete geçme isteği, öz yeterlilik ise eyleme geçebilme yeterliliği ve kapasitesi olarak açıklanabilir. Bandura'ya göre öz yeterlilik hedefe ulaşmak için en önemli ve en son bilişsel aşamadır. Örgütlerde etkili hedef belirleme, adım adım amaca ulaşma, katılımcı bir çalışma ortamı umudun geliştirilmesi için çok değerlidir (Akçay, 2011, s. 56).

Luthans vd. (2007) göre, psikolojik sermayedeki umut kavramı, Snyder ile çok benzer özellikler taşımaktadır. Kişinin amaçları için farklı seçenekler, çözüm yöntemleri ortaya koyması ve eyleme geçmeye yönelik inancı, umudunu yapılandırmaktadır. Umudu geliştirmek için ölçülebilir ve gerçekçi hedefler koyma, amaca kendini adama, işlevsel

düşünce ve tutumlar tasarlama, küçük adımlarla hareket etme, bilişsel tekrarlar yaparak görevine hazırlanma gibi zor şartlarda yılmayarak yeniden hedef koyma gibi becerilere yöneliktir. Umut bu sayede daha üst seviyeye taşınarak bireyin görevlerini, işteki başarısını daha kaliteli düzeye ulaştıracaktır (Luthans, Youssef, vd., 2007, s. 17).

Umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlıkla birlikte ele alınan pozitif psikoloji konularından biridir. Bu kavram, bireyin duygusal gerginlikle başa çıkma yeteneğini, belirsizlikle baş etme gücünü ve toplumsal sınırlardan bağımsız bir şekilde kendine ait bir benlik algısı oluşturabilme kapasitesini ifade eder. Aynı zamanda amaca yönelik karar verme, bu amaca hizmet eden yolları planlama ve bu planları uygulama konusundaki bilişsel yapıyı da içerir. Umut, insanın içinden gelen ve rahatlatıcı bir etkisi olan temel bir duygu olarak kabul edilir. Bu duygu, bireyin dünyaya olan inancını, güvenini ve yaşamın değerli olduğu düşüncesini içerir. Bu bağlamda, umut insanın hayatına anlam katar ve olumlu bir perspektif sağlar (Uysal vd., 2017). Güçlü yaşam şartları ile mücadele eden engelli çocuk sahibi ebeveynler dini başa çıkma, sabır ve umut düzeyleri noktasında farklılaşmaktadır. Umut düzeyleri yüksek ebeveynler, zor ve imkânsız görünen durumlarda sabırla katlanmayı, umudu sürdürmeyi başarmışlardır. Başa çıkma sürecinde dine, sabra ve umuda tutunan ebeveynlerin çözüm üretmeleri daha etkindir. Allah'tan umut kesilmeyeceğini düşünerek çaresizlik ve suçluluk duygusundan kurtulacaktır. Umut duygusuna sahip bireylerin hayata tutunma çabası farklılaşmaktadır. Haz geciktirme yeteneği olarak ifade edilen sabır kavramı da umuda eşlik ederek zorluklar karşısında dayanma gücü ve yılmazlık duygusu oluşturur. Özdenetim kendini kontrol davranışında duyguları düzenleme ve yapılandırma işlevi gözden kaçırılmamalıdır (Doğan, 2016a, s. 3217). Farklı bir bakış açısıyla umut, yeterli olma kararlılığını ve başarıyı ortaya koyma, izah etme ve sürdürme becerisini oluşturur. Umut, iyimserlik ve irade gibi sonuca yönelik beklentileri içermektedir (Snyder, 2002).

1.1.1.3. İyimserlik

İyimserlik yaşamın zorluklarına karşı olumlu bir bakış açısı benimsemek, umut dolu bir gelecek hayal etmek ve olumlu sonuçlara odaklanmak anlamına gelir. Bu kavram, bireyin yaşadığı olaylara nasıl baktığını ve bu bakış açısının hayatına nasıl yansıdığını önemli ölçüde etkiler. İyimserlik, olumlu bir beklentiyle olaylara yaklaşmayı ifade eder. İyimser bireyler, karşılaştıkları zorluklara rağmen gelecekte olumlu gelişmelerin

mümkün olduğuna inanırlar. Bu inanç, zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırabilir ve genel yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilir (Akçay, 2011, s.58). Beklentiler çabalamayı sürdürmeyi olumlu etkilerken, vazgeçmeyi engellemektedir. Bireylerin gelecekten beklentilerini algılarken var olan gerçekliği çarpıtmaları, bilişsel yanlılıkları iyimserlik düşünceleri ile ilgilidir. Öğrenilmiş çaresizlik üzerine çalışmalarını yönlendiren Seligman'a göre (1999) çaresizlik olayların kontrol dışına çıkması ve kötümserliğin başlangıç noktasıdır. Kötümserler umutsuzluğa kapılırken iyimserlerin düşünceleri umutları yönündedir. İyimserler karşılaştıkları olumsuz yaşam olayının geçici, kontrol edilebilir, duruma özgü ve dışsal faktörlere bağlamaktadır. İyimserlik bir duygudur, bilişsel kaynakları vardır ve öğrenilebilir. Olumsuz sağlıksız otomatik düşüncelerden uzaklaşarak sakin olumlu düşüncelere ulaşılmaktadır. Kendini ayarlama modeli olarak tanımlanan iyimserlik, gelecekte kendilerini olumlu yaşantı ve olayların beklentisi ile amaca ulaşmaları, zorluklar karşısında destek mekanizması oluşturduğu gözlenmektedir (Sivri, 2019, s. 53).

İyimserlik ve kötümserlik, bireyin geleceğe dair beklentilerini şekillendiren temel becerilerdir. İyimser bireyler, olumlu bir gelecek öngörüsüyle olaylara yaklaşırken, kötümser bireyler geleceği daha karamsar bir bakış açısıyla değerlendirirler. Bu bakış açıları, bireyin yaşamına önemli bir etki yapabilir. İyimserlik, kişinin zorluklarla başa çıkma gücünü artırabilir. Olumlu beklentiler, enerjiyi artırabilir ve bireyi hedeflerine doğru yönlendirebilir. Aksine, kötümserlik, olumsuz düşünce kalıplarıyla bireyin kendine güvenini azaltabilir ve sorunlara karşı çözüm odaklı bir yaklaşımı engelleyebilir. Bu durum, bireyin yaşamındaki kararları, ilişkileri ve genel refahı etkileyebilir. İyimser bireyler, genellikle daha esnek, çözüm odaklı ve dayanıklı olma eğilimindedirler. Kötümserlik ise potansiyel fırsatları kaçırma, olumsuz düşüncelere saplanma ve kendini sınırlama riskini taşır. Bu açıdan bakıldığında, bireyin içsel inançları ve bakış açısı, yaşamında ne tür deneyimlere açık olduğunu belirleyebilir. İyimserlik, yaşamın zorluklarına rağmen olumlu bir tutum sergilemeyi sağlar, bu da bireyin karşılaştığı zorlukları aşmasına yardımcı olabilir. İyimserlik ve kötümserlik, yaşanılan deneyimlerden öğrenilen bir atıf/yükleme/açıklama becerisidir (Soyer & Kırıkkanat, 2019, s. 100).

Psikolojik sermaye açısından etkin bir iyimserlik/temkinli iyimserlik için, bu iyimserliğin gerçekçi ve esnek olması gerekir. İyimser bireyler, yaşadıkları olaylara yapıcı bir tutumla yaklaşırlar ve bu olaylarla başa çıkma konusunda içsel bir kontrol duygusuna sahiptirler. İyimserler, karşılaştıkları zorluklara rağmen çaba sarf ederek, içinde bulundukları ortam koşullarını olumlu yönde değiştirebileceklerine inanırlar. Öte yandan, kötümser bireyler, çabalarının sonucunun değişmeyeceğine inanabilirler. Bu düşünce tarzı, çözüm odaklı olmak yerine pes etmeye ve çaba göstermeme eğilimine yol açabilir. Kötümserler, yaşadıkları sorunlara karşı çözüm bulma yerine problemlerin değişmeyeceği düşüncesiyle mücadele etmemeyi tercih ederler. Bu durum, iyimser bireylerin yaşamda daha etkili başa çıkma stratejilerini benimsemelerine yol açar. İyimserler, zorluklarla yüzleştiklerinde çözüm arayışına girme ve olumlu değişikliklere odaklanma eğilimindedirler. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerde sorunları çözme konusunda daha etkili olabilir, çözüm odaklı bir yaklaşım sergilerler (Seligman, 2007, s. 15).

İyimserlik üzerine araştırma yapan psikologlar iyimserliği koşullara özgü, olaya özgü ve umut olarak incelemişler, tartışmışlar ve insan sağlığı açısından önemli sonuçlara ulaşmışlardır. İyimserlik iyi oluş, öz yeterlilik, düşük depresyon, hayat memnuniyeti gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur. Hayata karşı pozitif duygular besleme, yüksek moralite, akademik ve kariyer başarısı, sağlıklı ve uzun yaşam sırrı gibi özellikleri kapsar. Koruyucu bir özellik olarak değerlendirilen iyimserlik, dünyaya, kişisel kadere ve yaşama duyulan güveni temsil eder ve Allah tasavvuru ile oldukça ilgilidir. Her şeye gücü yeten, sonsuz merhamete ve affediciliğe sahip Tanrı imajının kozmik iyimserlikle ilgili olduğuna dikkat çekmiştir. Dini metinler ebedi saadeti vadederek, iyimserlik ve umut aşılayan mekanizmaları devreye sokacak, dua, tövbe ve ibadetler aracılığı ile ebedi mutluluğa kavuşturacaktır (Öztürk, 2013, ss. 29-45).

İyimser kişiler kötü olayları dışsal (benim hatam değil), değişken (bu yalnızca şimdi oldu) ve spesifik (yalnızca bu olay) olarak görürken; kötümser kişiler tam tersine içsel (benim hatam), sabit (bu her zaman oluyor) ve genel (her olay) olarak görmektedirler. Yaşamın birçok alanında kullanılan iyimserlik kavramı, tüm problemlerimizi çözecek güçte değildir ancak çökkünlük, stres yaratan durumlara karşı koruyucu şemsiye görevi görür ve yaşam standardını arttıran ve başarıya yol gösteren, mental sağlığa ve bedensel sağlığa katkı sağlayan zihinsel, duygusal mekanizmadır. Öz yeterlilik ve sosyal destek

sistemi ile birlikte psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı gözlenmektedir (Akdoğan & Polatçı, 2013, s. 275).

İyimserlik, bireylerin yaşamla daha olumlu bir pencereden bakmalarını sağlayan önemli bir meziyettir. Bennett'in "günlük yaşam iyimserliği" kavramı, iyimserliğin sadece bireyin içsel dünyasını değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve kültürel bağlamlardaki işlevlerini de vurgular. İşyerinde iyimserliği artırmak için önerilen uygulamalar arasında geçmişe hoşgörü göstermek yer alıyor. Bu durum, hatalardan ders çıkarmak ve kendini affetme kapasitesini geliştirmeyi içerir. Şimdiki zamanın değerini bilmek, anın tadını çıkarmak anlamına gelir. Bu da işyerindeki stresi azaltır ve iş doyumunu artırabilir. Geleceğe yönelik fırsatları kollamak ise iyimser bir bakış açısının temelidir. Bu, sorunları çözmek yerine çözümlere odaklanarak olası pozitif senaryolara odaklanmayı içerir. Bu uygulamalar, bireylerin ve işyerlerinin genel psikolojik sağlığını iyileştirebilir. İyimserlik, sadece bireylerin kendi yaşamları için değil, aynı zamanda iş ortamında daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve başarıya ulaşmalarına da yardımcı olabilir (Kalman, 2017, s. 37).

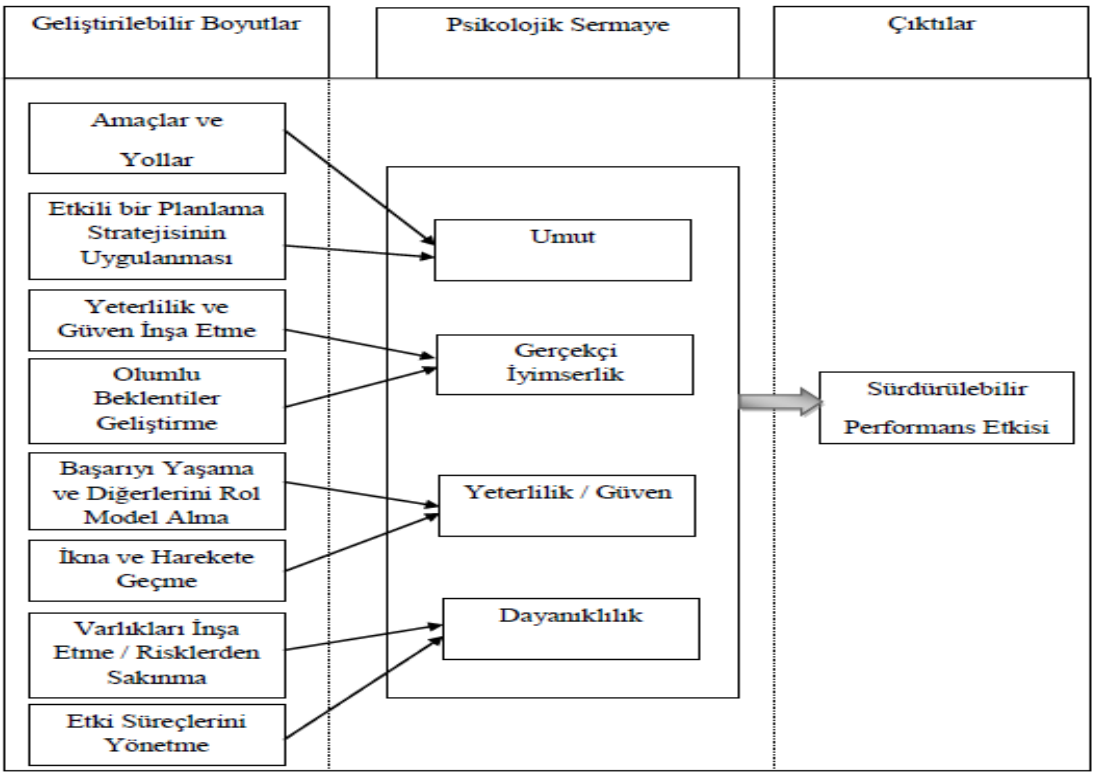
1.1.1.4. Psikolojik Sağlamlık

İnsanların gelişimini etkileyen temel unsurlardan biri, sahip oldukları yetenekler, değerler ve inançlarıdır. Bu unsurlar, bireyin sosyal, bilişsel ve psikolojik varlığını şekillendirir. Gelişen insan sermayesi, sosyal sermaye ve psikolojik sermaye, bireyin maruz kaldığı risk faktörleriyle başa çıkma yeteneğini önemli ölçüde etkiler. Öz yeterlilik, umut ve iyimserlik gibi pozitif psikolojik sermaye bileşenleri, bireyin esneklik/yılmazlık kazanmasına katkıda bulunur. Öz yeterlilik, bireyin kendi yeteneklerine güvenme ve başarıya olan inancını ifade eder. Umutsuzluk yerine umut, geleceğe dair olumlu beklentileri simgeler. İyimserlik ise olumlu bir perspektif içinde olaylara yaklaşmayı ifade eder. Bu pozitif psikolojik sermaye bileşenleri, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırır. Esneklik, değişime uyum sağlama yeteneğiyle yakından ilişkilidir. Bu bileşenler, yaşanan olumsuzluklara karşı direnç göstermeyi, öğrenmeyi ve büyümeyi teşvik eder. Dolayısıyla, insanların bu pozitif psikolojik sermaye bileşenlerini geliştirmesi, hayatta anlamlı ve olumlu değişimlere açık hale gelmelerini sağlar (Luthans, Avolio, vd., 2007, s. 121).

Bilişsel esnekliği yüksek olan insanlar zorlu yaşam olaylarını bir sıçrama tahtası olarak karşılar. Olumsuz koşulları fırsata dönüştürme, yaşama uyum sağlayabilme ve duygusal dengenin organize edilmesi olarak karakterize edilmektedir. Strese maruz kalan bireylerin etkili başa çıkma becerilerini devreye sokabilme yeteneği, sabır göstermede bağışıklık kazanmasıdır. Zorlu yaşam olaylarının tahribatına karşı tolerans geliştirmesi, olumsuz duygu durumlarına farkındalık kazanarak ruh sağlığını korudukları gözlenmektedir. Dirençli, strese karşı dayanıklı, çabuk toparlayan ve esnek ifadeleri bu durumda kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalarda iç denetim odağı, iyimserlik, dini başa çıkma ve duygusal zekâ gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir (Yaşar, 2015, s. 33). Beklenmeyen bir durum yada travma etkisi yaratan yaşantı sonrası birey üç farklı tutum ile karşı karşıya kalacaktır. Strese yenik düşme yani travma sonrası stres bozukluğu, ikincisi dayanıklı olma eskiye dönüp kendini toparlama, üçüncüsü ise travma sonrası büyüme, gelişme şeklindedir. Bu tutumları belirleyen özellik ise başa çıkma stratejileri ve bağışıklık kazandığı problemler ve sahip olduğu inanç ve değerlerdir. Değerler ve inançlar yaşam olaylarında bireyi cesaretlendirerek, gerilimi başarıyla atlatmasına olanak verir, bir amaca ya da misyona sahip olmalarına, kendisini aşan büyük hedef koymalarına zemin hazırlar. Sağlamlığın gelişmesinde erken çocukluk dönemi başat rol oynamakta, toplumun ve grubun sağladığı fırsatlar destekler dayanıklılığı kolaylaştırmakta ve bilişsel esnekliğin geliştirilebilir, öğrenilebilir olduğunun kanıtlanması en önemli sonuçlardır.

Pozitif psikolojide dayanıklılık, bireylerin kritik değişimler, ters giden olaylar, tehlikeli görevler ve zor şartlarda alınan insiyatifler ile baş etme, dayanma ve sabır gösterme kapasitesidir. Psikolojik sermayenin alt boyutu olarak "psikolojik sağlamlık", yıpratıcı bir dönüşüm, kriz, kontrol edilemez belirsiz durumlar, gerilim, sıkıntı, tehlike, amaca ulaşamama gibi şartlara ek olarak pozitif değişimlerin yaşandığı durumlarda dahi, alınan sorumlulukların gerektirdiği azmi, gayreti göstermek ve bu durumlarla baş edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Pozitif örgütsel davranış açısından ise benzer şekilde iş ortamında sıkıntı, boşluk oluşturma, başarısızlık, çatışma ve olumlu değişim hallerinde bile kendini tekrar toparlama, başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Kendini toparlama olarak karşımıza çıkan sağlamlık, tehdit ve negatif durumlara yönelik olumlu başa çıkma taktiklerini kullanma ve uyum sağlama yeteneğidir (Kahramanoğlu, 2018, s.35).

Şekil 1.5. Psikolojik Sermaye Müdahaleleri



Kaynak: Luthans, Youssef, Avolio (2007) den uyarlanmıştır.

Değerler ve inançlar, bireyin bilişsel yapısına, duygularına ve davranışlarına tutarlılık kazandıran, bunları şekillendiren ve yönlendiren faktörlerdir. Çünkü Allah'a inananlar daha sağlıklı olduğu, daha fazla başa çıkma taktikleri geliştirdiği, daha yüksek hayat memnuniyeti ve hatta daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu görülmüştür. Arslan ve Ayas tarafından yapılan araştırmada affedicilik ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu yüksek ilişki gözlenmiştir. Negatif duygular yerine pozitif duyguları, öç alma yerine affetmeyi, runimasyon yerine geleceğe umutla bakmayı seçenlerin iyimser oldukları ve yılmazlık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arslan & Ayas, 2019, s.24). Psikolojik sağlamlık, dini başa çıkma, depresyon ilişkisinin incelendiği araştırmada olumlu dini başa çıkma ile sağlamlık arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Psikolojik sağlamlık depresyonu negatif yönde yordamıştır. Dindarlığın psikolojik sağlamlığı geliştirmede tampon görevi gördüğü ve iç güdümlü dindarlık ile sevgi merkezli Tanrı anlayışını geliştirmeye yönelik çalışmalar önerilmektedir (Kımter, 2022, s. 1830).

Birçok araştırmacı dayanıklılığı, stres ve travma kaynaklarıyla başa çıkma, zor şartlara uyum sağlama veya yönetme süreci olarak tanımlar. Bu yaklaşıma göre, dayanıklılığın temelde sabır ile yakından ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Peygamberimiz (sav) de bu konuya şu hadisiyle vurgu yapmıştır: "Sabır dediğin, felaketle karşılaştığın ilk anda dayanmaktır." Bu hadis, zorlu yaşam olaylarında ve travmatik yaşantılarda sağlamlığın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Şartlar ne olursa olsun hayatın anlamlı ve değerli olduğuna, inançlı olmaya hizmet eden bakış açısı sunar (Acar, 2018, s. 12). Psikolojik yılmazlık üzerinde neler etkili olduğu araştırılan çalışmalarda öz yeterlilik duygusu ile pozitif ilişkisi gözlenmektedir. İyimserlik, iç denetim odağı, iş yönelimli baş etme, tinsellik, dini başa çıkma, affetme ve bağlanma türleri gibi pek çok kişisel özellikle ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Yaşar, 2015, s. 33).

Dayanıklılığı beklenen durumların normal akışını bozan önemli değişimlere etkili bir şekilde karşılık verebilme yeteneği olarak tanımlayan kuramcılarda mevcuttur. Dayanıklılığı, içsel ve dışsal birçok özelliği içeren geniş bir kavram olarak açıklayan kuramcılar, iyimserlik, öz yeterlik, anlam ve amaç, yaşam doyumu, depresyonla başa çıkma, sosyal destek ve grup morali nitelikleri dikkat çeker. Bu tanımlar ışığında, dayanıklılık zorluklardan hızlı toparlanma ve ani değişimlere kolayca uyum sağlama yeteneğini içerir, bu da bilişsel esneklik gerektirir. Ekonomik, politik ve teknolojik değişimlere maruz kalan şirketlerde, çalışanların olumsuz durumları atlatma ve iş performanslarını iyileştirme yetenekleri günümüz iş ortamlarında büyük önem taşır (Durgun, 2019, s.23).

İşyerinde maneviyat yaklaşımı da psikolojik sermaye kavramına paralel olarak gelişmiştir. Ancak bu yaklaşıma eleştirel açıdan bakan tutumlarda söz konusudur. Daha verimli çalışanlar demek, daha yüksek kar oranları ve daha düşük maliyetle üretimin yanı sıra sorunları çözmek yerine kara dönüştürmeyi hedefleyen bir yönetim stratejisi olarak dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımda özellikle bağımlı iş ilişkileri içindeki çalışanları yoran ve mutsuz eden yaşam koşullarına karşı mücadele etmek yerine tevekkül ve hoşgörü önerildiği görülmektedir (Çakır Berzah & Çakır, 2015).

Örgütsel maneviyat kavramını literatürde bireyin kişisel gelişimi, güvenilirlik, cömertlik, merhamet, öğrenme, sorumluluk sahibi olma, doğruyu ve anlamlı olanı arama ve yüksek bir amacı başarma kavramlarıyla ilişkilendirmiştir. Bireyin yapmış

olduğu işin manevi değerleriyle örtüşmesi ve kişinin işinde kendi benliğini keşfetmesi örgütsel maneviyatın en basit tanımıdır ve bu benlik keşfi yalnızca iş ortamıyla sınırlı kalmayıp kişinin günlük hayatına da yansımaktadır. Örgütsel maneviyatın ve psikolojik sermayenin birlikte ele alındığı çalışmalar göstermektedir ki, bu iki kavram yakından ilişkili olup; iş gücü devri ve örgütsel sinizmi azaltıcı bir etki sergilemektedir. Ayrıca yapılan çalışmalar örgütsel maneviyatın, psikolojik sermaye boyutlarını desteklediğini ve iş ortamında pozitif psikolojik etkinin korunmasına katkı sağladığını göstermektedir (Nazlı & Aktaş, 2023, s. 78).

Son yıllarda pozitif psikoloji üzerine yapılan çalışmalar ardından gündeme gelen psikolojik sermaye kavramı, insanların kazandığı tutum, ahlaki değerler, hayata karşı pozisyon, bireysel yaratıcılığı kapsayan karakter özellikleri, çekirdek beceriler olarak açıklanmaktadır. Yapılan araştırmalar psikolojik sermayesi yüksek olanların incinme, olumsuz deneyimlerle daha etkin başa çıktığını göstermektedir. Kutsal'la içsel bir bağ kurma, sosyal açıdan yalnız hisseden bireyin kendini yalnız hissetmemesini sağlayabilir. Bu bağlantı, güçlüklerle başa çıkma kapasitesini artırarak dayanıklılığı güçlendirebilir. Zorluklar, belirsizlikler ve başarısızlıklar, bireyin psikolojik sermayesini olumlu bir şekilde dönüştürmesine ve direncini artırmasına olanak tanır. Bu süreç, bireyin içsel dengeyi bulmasına ve yaşamındaki her deneyimi öğrenme fırsatına çevirmesine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, manevi bir temel üzerine inşa edilen bu içsel güç, bireyin hem olumlu hem de zorlayıcı durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına katkı sağlar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 13).

1.2. Dindarlığın Farklı Formu Dini Başa Çıkma, Stres ve Ruh Sağlığı

1.2.1. Din, Dindarlık ve Maneviyat

Din ve maneviyat, insanlık tarihinde derin bir etki bırakan, kültürleri şekillendiren ve bireylerin hayatlarına anlam katan önemli kavramlardır. Dindarlık, genellikle bireyin inanç sistemleri, ibadet pratikleri ve ahlaki değerleri çerçevesinde bir dünya görüşü benimsemesini ifade eder. Maneviyat ise ruhsal boyutu kapsayan, bireyin derin içsel deneyimleri, değerleri ve yaşamına anlam katan unsurları içermektedir. Bu iki kavram, insanların varoluşsal sorunlara cevap arayışını yansıtarak, bir toplumun kültürel zenginliğine ve bireyin içsel tatminine katkıda bulunur. Din ve maneviyat, insanların

birbirleriyle, evrenle ve kendileriyle kurdukları anlamlı bağların bir yansımasıdır, bu nedenle hayatın anlamını keşfetmek ve derinleştirmek isteyen birçok insan için merkezi bir rol oynarlar.

Dünyayı anlama ve kendini o dünyada bir yere yerleştirme modeli olarak din, ortaya koyduğu inanç, değerlerle ve insana yönelik mesajlarıyla, insana gerçek değerini vermek, insanın hayatına anlam kazandırmak, insana umut, teselli ve güven vermek, ruhsal yapısındaki aşırılıkları dengelemek, iradesini güçlendirmek, zorluklara karşı dayanma gücünü arttırmak ve kendisi ve etrafındakilerle barış içerisinde uyumlu bir şekilde yaşamasını sağlamak yoluyla insanın kendisini gerçekçi bir şekilde görüp değerlendirmesine ve kabul etmesine imkân hazırlayarak ve kendisine sevgi, saygı ve güven duygusu kazandırarak kişiliğini ve benlik saygısını geliştirici ve koruyucu bir fonksiyon icra etmektedir(Kımter 2008, s.39).

Psikoloji biliminin konusu olan insan davranışları dinin, maneviyatın ve değerlerinde muhatabıdır. Din anlam arayışını ve erdemleri teşvik eden söylemlerin, düzenli bir şekilde yapılması yoluyla inançlarla organize edilmesidir. Dindarlık ise bireyin günlük alışkanlıklarında ibadetlerin yeri, inançlara bağlılığı ve meşgul olma düzeyidir. Din anlam arayışı kapsamında bireyleri çaresizlik ve belirsizlikten koruduktan sonra kendine olan güveni arttırır ve evrenin bir parçası düşüncesi ile ruh sağlığını koruyucu işlev görmektedir. Bireyler zorlu yaşam olaylarını anlamlandırmak, belirsizlikten kurtulmak için açıklamaya/atıf yapmaya yönelirler. Kutsal olanı arama, anlamlandırma, yakınlık, çevreyle ilişkiler, bir planın parçası olma düşüncesiyle bireyi duygusal olarak destekler (Can, 2019, s. 11). İnsanın en geçerli özelliği çevresinde yaşanan olayları bir nedene yükleyerek anlamlandırma ve açıklama gayretidir. İçinde yaşadığı olayları belirli bir şemaya dâhil etmesi, kontrol edilebilir hale dönüştürmesidir. Din bu noktada geniş çerçeveli bir anlam sistemi sunarak nedensel yüklemeler yapmasına olanak sağlar ve dini inançlar anlam sisteminin devamlılığına fırsat verir. Kriz durumları ve trajik doğaüstü olaylarda nedensel yüklemeler daha çok dinsel atıfları kapsayıp Allah, kader, şans gibi faktörlere yönelmiştir (Yaparel, 1994, s. 280).

Bütün dinler hayatın zorluklarını ve adaletsizliklerini anlamlandırarak bireylerin bunları aşmalarına ve bunlarla karşılaştıklarında kendilerini daha güvende hissetmelerine olanak sağlar. Hayatta tehlike ve belirsizlikle karşı karşıya kalan insanlar için dini

unsurların önemli bir destek kaynağı olduğu bilinen bir gerçektir. İnsanlar hayatın sorunlarından kaçmak için dine ve maneviyata sığınarak huzur bulurlar. İşyerinde sadakat, sorumluluk, ruhsallık gibi kavramlar maneviyat ile birlikte ele alınmaktadır (Berzah & Çakır, 2015, s. 136). Yetişkin bireylerin dini olgunluğu alışkanlık ve korku yerine, gönüllü olarak istek ve seçime dönüşmektedir. Daha mütevazı, saygılı bir tutumla başkalarına karşı hoşgörü sahibidirler. Dindarlık formu bireyin günlük yaşam alışkanlıkları, iyi oluşu, intihar eğilimini, yardım davranışlarını, cinsel aktivitelerini olumlu ya da olumsuz etkileyebilme işlevselliğine sahiptir. İçsel yönelimli dini pratikler benlikle ilgili uyum sürecini destekler, bireyin kendine güven duymasına ve mutlu kalmasına zemin hazırlar. Dindarlık olgusunun sağladığı en değerli kazanım hayatında tutarlı ve anlamlı bir yaşamın yollarına fırsat vermesidir (Koç, 2008, s. 59).

Manevi duygular insanı sorunlardan koruyarak, umudun yolunu açık tutarak, tüm olasılıklar tükendiğinde bile azim vererek insan ruhuna destek olur. Bu, kişinin özgüvenini destekleyen bir amaç, fırsat yaratır. Böylece ortamdaki olumsuz durumlar artık kişiye zor gelmeyecek ve mümkün olan en güzel davranışı göstermekle yetinecektir. Manevi inanç ve fikirlere sahip bireylerde umut ve iyimserlik arasındaki ilişkiye odaklanan uygulamalarda genellikle anlamlı bir ilişki mevcuttur. Pek çok dini inanç iyimserliği ve olumlu düşünceyi teşvik eder (Karslı, 2021, s. 3). Manevi değerler, insanın hayatına anlam, hedef, vicdan ve sorumluluk duygusu katarak, ilişkilerinde düzenli, planlı ve kontrollü bir yaklaşım geliştirmesine yardımcı olur. Bu değerlerin kazandırılmasında önemli bir etken de din olgusudur. Din, dünyayı kavrama ve bireyin kendisini bu dünyada konumlandırma sistemi olarak işlev görmekte olup, kişilik gelişiminde ve benlik oluşumunda kilit bir rol oynayan önemli faktörlerden biridir. Dini inançlar, birçok konuda insan için bir dayanak oluşturur. Temel güven duygusunun kaynağı olan din, bireye bir dünya görüşü, olaylara bakış açısı, bilim ve teknolojinin sağlayamadığı teselli ve huzur sunar. Allah'a samimi bir inançla teslim olan bir birey, özgüvenini artırabilir, sıkıntılarla baş etme ve dayanma gücünü artırarak zorluklar karşısında daha dirençli bir kişilik geliştirebilir (Kımter, 2008, s. 88). Allport dindarlığı iç güdümlü dindarlık ve dış güdümlü dindarlık olmak üzere ikiye ayırmıştır. İç güdümlüler dini yaşar ve içselleştirmiştir, amaç olarak değerlendirirler, dış güdümlüler ise araçsallaştırmıştır dini çıkarları için kullanır. Din, bireye sevgi kavramını yaratana ve yaratılana sevgi duyabilme yeteneğini sunarken, aslında bir açıdan da benliğine

ulaşma sevgisi ve aşkını sunmuş olur. İnsan başkalarının benliklerine sevgi ve saygı duymak suretiyle kendi benliği için de sevgi ve hürmet kazanır. İman, bir anlamda inanan ve inanılan arasındaki karşılıklı güven ilişkisidir. Covid 19 salgın döneminde stres kaygı korku ve üzüntü gibi tehlike içeren durumlarda dini ibadetler, dua ve inançlara yönelmişlerdir (Kımter,2022,s. 1811). Dinin yaşam olaylarını değerlendirmede bir referans kaynağı olduğundan hareketle üzüntü verici, belirsiz ve anlamsız durumlar için bir dayanak oluşturmaktadır. Güven ve korunma duygusu yaşatarak problemlerine karşı başa çıkma yeterliliği kazandırır. Güvensizliğin, tehlikenin varlığı ve anlamın kaybolduğu durumlarda başa çıkma yöntemlerine başvurur bu esnada değerler ve inançlar önemli rol oynamaktadır (Acar, 2018, s. 49). Ayrıca maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkinin varlığı, yaşamın amacı ve anlamıyla yakından ilişkilendirilmiştir. Dinin emrettiği ibadet ve uygulamaları yerine getiren bireylerin daha mutlu oldukları ve hayattan lezzet aldıkları, iç huzura sahip oldukları bilinmektedir. Hatta insanların ruhsal ve fiziksel sağlık ilişkisine yönelik yurtdışında yapılan birçok araştırmada, dini hayatı tatbik etmenin, hastalıklara karşı koruyucu ve destekleyici bir fonksiyon ihtiva ettiği ortaya çıkmıştır (Toprak, 2018, s. 49). Maneviyat ve manevi deneyimler fiziksel ve ruhsal problemlerle başa çıkma da etkilidirler. Problem çözme, başa çıkma, sosyal destek, anlam duygusu sağlaması ile yaşama yardımcı bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Şimşir vd., 2021, s. 515). Nitekim dini inançlar ve manevi değerler bireyin geleceğine dair umut, iyimserlik sunar, gerilim ve stresi azaltır, yatıştırma duygusu ile sabretmeyi öğretir.

Bu bağlamda dindarlığın, dini yönelimlerin, pozitif değerlerin; bireyin sahip olduğu psikolojik yeteneklerden biri olarak görülen çekirdek yapıyı, psikolojik sermayeyi etkilediği ve dönüştürdüğü gözlenmektedir. Tüm insanlar umut sayesinde, geleceğe dair ümit besleyerek, kötümserlik, stres ve kaygılarından kurtularak ileriye yönelik iyimser bakabilecektir. Yüce bir güce inanmanın, öz yeterlilik kaynağı olduğu, zorlu yaşam olaylarında sığınak ve umut kaynağı görüldüğü, bilişsel anlamlandırmayı ve dayanıklılığı sağlayarak direnç kazandırdığı, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını güçlendirdiği bulunmuştur. Din ve maneviyat ruh sağlığı, bedensel sağlık ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin olduğu araştırmalarda vurgulanmaktadır. Dinin sağladığı zihinsel şemalar, düzenlediği öğretiler, ilham verdiği çeşitli yaşantıların güven, mutluluk ve bilgelik noktasında bireye yeni donanımlar eklemektedir. Olumsuz bakış

açısından olumluya dönüştürme konusunda din, güçlü referans kaynaklarına sahiptir ve belirsizlikleri ortadan kaldırarak anlam sistemi oluşturmayı ve duygu inanç yoğunluğu ile evrenle bütünleşmeye destek olmaktadır (Taş vd., 2017, ss. 53-55).

Psikolojik sermayenin alt boyutu olan umut; geleceğin olumlu olacağına dair güven duygusunu içermekte ve dini inançlar ile ilgili iman kaynaklıdır. İnanmayı da besleyecek özelliktedir. Umut ve iyimserlik kavramlarının inanç ile birlikte düet yapan psikolojik duygu hali olduğu söylenebilir. Nitekim dua olgusu iyimserliğin ve umudun başladığı nokta olarak görülebilir. Dua aşkın varlıkla kurulan bir gönül köprüsüdür, olumsuz durumlarda başvurduğumuz başa çıkma eylemidir. Allah'ın kendisine yardım edeceği düşüncesi, dinlenmesi ve umut ışığının oluşması güvenli, adil ve merhametli Allah tasavvuru ile gerçekleşmektedir. Bu nedenle dua dini başa çıkmanın ilk aşaması olarak kabul edilir. Yaşanılan ölüm, deprem, hastalık gibi zorlu yaşam durumlarının atlatılmasında sığınak, tevekkül ve incinmeye karşı dirençli olacaklarına destek olmaktadır (Alparslan vd., 2019, s. 23).

Dini yaşamın farklı bir formu olarak ortaya çıkan dini başa çıkma, stres veren olumsuz duygulara neden olan durumların sakinleştirilmesi, engellenmesi, yeti kaybının önlenmesi için inançların, dini değerlerin ve ibadetlerin kullanılması şeklindedir. Başa çıkma ise dengeyi bozan çatışma durumlarında yaşanan olumsuz düşünceleri, duyguları kontrol altına almak ve yaşama yeniden uyum sağlamak için gösterilen davranışsal çabaların tümüdür. Başa çıkmayı, dini başa çıkmadan ayıran özellik, kontrol edilemeyen yaşam olaylarında maneviyattan ve dini ibadetlerden yararlanmasıdır. Birey dini argümanlara hayatında ne kadar yer veriyorsa dini başa çıkma aktivitelerine o kadar ağırlık vermektedir. İnsanların manevi dünyası travma sonrası iyileşme sürecinde tamamlayıcı özellikler taşımaktadır (Sağır, 2020, s. 18).

Yapılan araştırmalarda bireyler hayatlarını mücadele ettiği amaçlar doğrultusunda değerlendirdiğinde sonuç olarak; anlamlılık, yaşam doyumu ve kişilik bütünlüğü duygusunun öne çıktığı görülmektedir. Maneviyat kavramı psikolojik iyi oluşla ilişkilerini güçlendiren bir yapıya sahiptir. Bireyin çevresi, kendisi ve insanlarla kurduğu ilişkileri sağlamlaştıran manevi iyi oluş oldukça yeni bir kavram olarak alınyazına girmiştir. Yaşamda anlam, hedeflerin büyüklüğü, samimiyet ve alçakgönüllü gibi niteliklere sahiptir (Ekşi, 2023, s. 58). İş yerinde maneviyat kavramı ise, çalışma

hayatında benimsenen değerler bütünü, işe bağlanma, aidiyet, özveri ve inançları ile işyeri arasında bağlantılar kurabilmesidir (Kanbur & Kavuklu, 2018, s. 21). Bu boyutlarıyla maneviyat kavramı pozitif psikolojinin içinde yer alarak eksen kayması ile birlikte esnekliğe ve dayanaklılığa odaklanarak insan hayatındaki değerlerin ve inançların bireyin pozitif psikolojik sermayesine katkısını ele almaktadır.

Sonuç olarak din ve dindarlık zorlu yaşam koşullarında, stres yaratan durumlarda sebat, azim, mücadele, umut duygularını diri tutarak motivasyon kaynağı olup, yaşamın değerliliğini ve anlamına sımsıkı sarılmasını sağlayarak problemler karşısında ayakta kalmasını, yılmazlığını ortaya koyar. Umut insanı yaşatan duygudur, Allah'ın kendine destek olacağına, merhamet göstereceğine inanan, güvenen ve bağlanan insan dua ve ibadetler yoluyla Allah'ın ipine sımsıkı sarılacaktır.

1.2.2. Başa Çıkma Stratejileri ve Stres

Stres, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır ve bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini sıklıkla sınayan bir faktördür. Modern yaşamın hızlı tempolu talepleri, iş ve aile baskıları, değişen koşullar, bu stres etkenlerini artırabilir. Ancak, stresle başa çıkma, insanların bu baskılara karşı direnç göstermelerini, adaptasyon sağlamalarını ve duygusal dengeyi korumalarını sağlayan kritik bir yaşam becerisidir. Stres, fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığı etkileyebilir; ancak etkilerine karşı etkili bir başa çıkma stratejisi geliştirmek, bireyin genel yaşam kalitesini artırabilir. Başa çıkma becerileri, stresin olumsuz etkilerini en aza indirgeyerek, bireylere daha sağlıklı bir yaşam sürme imkânı tanır.

Başa çıkma süreci hayatın zorluklarına karşı duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla mücadele ederek dayanıklılık becerisidir. Dini başa çıkma ise bireyin dini inanışlarını bu duruşa dâhil ederek değerlerine yer vermesidir. Dini başa çıkma bireylerin stresli yaşam olaylarında anlam ve sığınma ihtiyacı duydukları mekanizmalardır. Acı ve kayıplara, felaket ve mutsuzluklara dini bakışla kader, imtihan, sabır, olgunlaşma gibi anlamlar yüklemesidir (Doğanay, 2019, s. 13). Yetişkinler üzerine yapılan birçok araştırmada psikolojik sermayesi yüksek olan insanların zorlayıcı yaşantılarla daha etkin başa çıktığı gözlenmiştir. Örgütsel maneviyat kavramı ise psikolojik iyi oluşun ilk basamağıdır. Kurumsal olarak maneviyatın desteklendiği ortamda psikolojik sermaye

gelişecek ve emekçilerin duygusal emeklerinin ürettiği stres kaygı gibi durumlarla daha etkili mücadele edeceklerdir. İnsanların hayatın amacını araması, manevi olarak desteklenmesi, günlük yaşam alışkanlıklarını dikkatle yerine getirmesi, bağlandığı ilahi bir güce sarılması olumsuz duygularla baş etmesini kolaylaştıracaktır (Nazlı & Aktaş, 2023, s. 92).

Stres, baskı altında olma, zorlu bir yaşantı durumunda uyum sağlamak için gösterilen zihinsel, duygusal ve davranışsal yanıtların oluşturduğu fizyolojik bağlantılardır. Stres yaratan faktörlere stresör denilmektedir. Stres yaratan faktörlere bakıldığında; iş hayatındaki belirsizlik, gerçekdışı hedefler, sevilen bir yakının kaybı, tehlikeli olaylar, doğal afetler günlük yaşamı zorlaştıran duygu durumlarına sebep olabilmektedir. Stresin huzursuzluk, gerginlik, öfke gibi duygusal belirtileri, dikkatin dağılması, net konuşamama gibi zihinsel belirtileri ve tırnak yeme, seste titreme, kalp çarpıntısı gibi davranışsal tepkileri söz konusudur. Daha keskin bir ifadeyle stres yaratan durumdan kaçınma, intihar, madde kullanma, işi bırakma ve okulu terk etme bireyin başa çıkma tekniklerini elinden almaktadır. Kronik stres sonuçları itibariyle ruh sağlığına ve beden sağlığına tehdit oluşturur. Gerginlik, güvensizlik, aşırı alınganlık, düşmanlık ve tükenmişliğe imkân sağlar (Güner, 2006, ss. 35-44).

Stres yönetimi ve stresle başa çıkma kaygı düzeyini belirli bir seviyede tutabilmeyi öğrenmesidir. Hayattaki ilişki kalitesini yükseltmek için mevcut oluşan durumu veya olaya verilen yanıtları değiştirmektir. Bireyler etkilendiği olaylarda stresten kurtulmak için ibadet, dua gibi dini yönelimli ya da spor yapmak, gezmek, dışarı çıkmak gibi seküler başa çıkma yollarına başvurabilir. Hem davranışsal hem de zihinsel boyutu olan başa çıkma sürecinin en belirgin fonksiyonu bireyi ve çevresini zorlu yaşantılardan ve olumsuz etkilerinden korumaktır. Stresle baş etme sürecinde öz saygı, umutla geleceğe bakabilme, sağlıklı ilişkiler kurma, yaşamındaki güç duygusu, anlama çabası ve aidiyet gibi birçok duygusal faktör devreye girer (Lazarus & Folkman, 1984, s. 839).

Psikolojik stres teorisine göre stres, kişinin çevresi ile etkileşimi esnasında uyumunu zorlaştıran, sahip olduğu kaynakları aşan, şartların bireyi yorduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Hayatımızın akışı içindeki değişime ve çeşitliliğe uyum sağlamak için kullanılan savunma mekanizmasıdır. Birey çevre etkileşiminde zihinsel olarak olayın tehlikeli olup olmadığı, işe yarayıp yaramayacağı değerlendirilir ve var olan durumun

anlamı, yıkıcı olup olmadığı birincil olarak gözen geçirilir ve sonrasında stres yaratan olay karşısında nasıl tutum izleyeceği, başa çıkma taktikleri gündeme gelir. Başa çıkma süreci planlıdır, duygu düzenleme süreciyle ilgilidir, duygusal kararlılık, zaman gerektirir (Baltaş & Baltaş, 2017, s. 23).

Başa çıkma bireyin çabasını ve planlamasını gerektiren bir süreç iken sonuçları sürekli sağlıklı ve olumlu olmayabilir. Ayrıca farklı başa çıkma mekanizmaları hayatın içinde yer alabilir. Duygu odaklı, çözüm odaklı ve dini başa çıkma yolları mevcuttur. Kendini kontrol etme, sorumluluğu üstlenme, problemi planlı bir şekilde çözme ve problemin olumlu yönleri üzerinde durma gibi davranışlar problem odaklı başa çıkma olarak kabul edilirler. Duygu odaklı başa çıkmada ise, stres içeren duygular düzenlenmeye çalışılır ve stres yaratan uyarıcı ile mücadele etmek yerine, uyarıcının etkisini azaltmak temel amaçtır. Durumun geçerliliğini inkâr, sorundan uzak durma ve yaşadığı olumsuz duyguları diğer insanlarla paylaşma gibi davranışlar duygu odaklı başa çıkma olarak kabul edilir. Karşılaştığımız zorluklarla ilgili yapabilecek bir şeylerin olduğunu düşünülen durumlarda, daha çok problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanırken, kontrol dışında gelişen durumlarda ise duygu odaklı stratejileri kullanılmaktadır. Yani karşılaşan duruma göre birey farklı başa çıkma stratejileri kullanılır. Dini başa çıkma daha çok duygu odaklı başa çıkma yöntemini içermektedir.

Travma, yaşamın beklenmedik anlarında bireyin ve toplumun varoluşunu derinden sarsan bir tehlikedir. Bu durum, bireyin temel inançlarına, vicdanına ve yaşam kaynaklarına yönelik bir saldırı olarak tanımlanabilir. Ani bir olay, bireyi geçmişinden ve geleceğinden bir süreliğine koparan bir boşluk yaratır. Trafik kazaları, iş kazaları, tedavisi zor hastalık teşhisi, ölüm veya boşanma gibi trajik olaylar, bireysel travma listesine girer. Bu tür travmatik deneyimler, bireyde çeşitli duygusal tepkilere neden olabilir. Şok, kaygı, korku, çaresizlik, suçluluk, öfke ve umutsuzluk gibi duygusal zorluklar, geçmiş travma ve kayıpların alevlenmesiyle ortaya çıkabilir. Aynı zamanda, bedenimizde travmaya karşı tepki verir; gürültüye karşı hassasiyet, baş ağrısı, göğüs darlığı gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Travma sonrası bireyin davranışlarında da değişiklikler gözlemlenebilir. İçe kapanma, yeme ve uyku düzeninde bozulma, alkol ve madde kullanımı, sosyal yalıtım, dikkat dağınıklığı gibi tepkiler travma sonrası

süreçte ortaya çıkabilir. Bu durum, bireyin yaşadığı travmanın etkileriyle başa çıkma şeklinin bir yansıması olarak görülebilir (Doğanay, 2019, s. 33).

Dini başa çıkma, insanın varoluşsal sorularına farklı bir perspektiften yanıt arayan, somut ve gözlenmiş olaylardan ziyade metafizik bir düzleme odaklananı temsil eder. Bilim genellikle gözlemlenebilir gerçekliklere dayanarak genel kanunlar oluşturmaya çalışırken, din insanın ruhsal ihtiyaçlarına ve varoluşsal derinliklerine hitap eder. Din, sadece somut gerçeklerle sınırlı kalmaz; aynı zamanda hayatın anlamını, varoluşun amacını ve iyi bir hayat yaşamanın yollarını da kapsar. İnsana, evrenin ötesindeki bir anlam arayışında rehberlik eder ve metafizik boyutta bir gerçeklikle bağlantı kurmaya çabalar. Bu bağlamda, din, bireylere hayatlarında anlam ve yönlendirme sağlayarak, evrensel sorulara cevaplar sunmaya çalışır. Din, insanların değerleri, inançları ve yaşam tarzlarını derinden etkileyen bir olgudur. İnsanların hayatının bütününe anlam katan ve onları etkileyen bu anlamlar kümesi, dinin evrenselliği ve derinliğiyle öne çıkar. Bu bağlamda, din sadece bir inanç sistemi değil, aynı zamanda insan varoluşunun temel bir yönü olarak kabul edilir. Din ve kültür, terapötik ilişkinin kurulmasında ve terapinin başarılı olmasında, danışan özelliklerinden sonra en temel ve en etkili faktördür. Terapi sürecinde dini motifler, semboller, karakterler, erdemler, kıssalar ve yaşamsal olaylardan yararlanılır (Eryücel, 2013c, s. 44). Kültür insanlar için takma bir organ gibidir, kararları, yaşam biçimlerini etkileyerek insanları yönlendirir ve olayları değerlendirme biçimini, anlamını değiştirir. Kültürün içinde yer alan, birey tarafından günlük hayatta bilinçli/bilinçsiz kullanılan dini başa çıkma argümanları neden tedavi süreçlerine bilimsel/teknik olarak dâhil edilmesin? sorusu oldukça önemlidir.

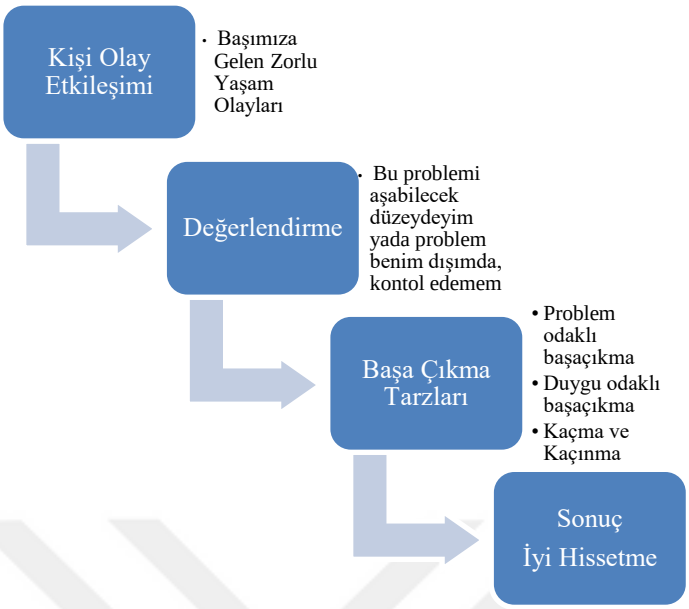
Zorlu yaşam koşullarında dini inançların referans olarak ümit kaynağı, sosyal destek sistemi ve rehberlik niteliğinde rota oluşturduğu açıklanmıştır. Dini değerler içinde şükür minnettarlık, hayatın kıymetini bilme ve nimete karşı duygusal cevap vermede kararlılık olarak nitelendirilir ve başa çıkma mekanizması olarak yorumlanır (Korkmaz vd., 2023, s.744). Dinin bireyin yaşamında bir güdülenme kaynağı olarak amaca ve anlama yönelttiği, stresli durumlara karşı psikolojik destek sağlayarak benlik saygısını arttırdığı gözlenmiştir. Din insana dayanak noktası ve güven unsuru olarak destek verir, psikolojik olgunlaşmanın itici gücü işlevi görmektedir (Eşer, 2005, s.46). Olumlu dini başa çıkma yani bireyin başına gelen olayları "Allah'ın bir imtihanı" olarak

değerlendirmesi, “Allah’tan sabır ve yardım dilemesi” şeklindeki olumlu dini başa çıkma etkinlikleri bireyin benlik saygısını arttırmakta, kişinin kendisini olumlu tarzda değerlendirmesine sebep olmaktadır. Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan kişiler, başlarına gelen olaylarla başa çıkarken daha olumlu düşünmekte ve daha kolay başa çıkabilmektedirler (Demir, 2013, s. 51).

Stresle başa çıkma-değer ilişkisi bağlamında, şükran, affetme, alçakgönüllülük ve diğerkâmlık öne çıkan kavramlardır. Bu erdemler, dinin başa çıkma sürecinde temel unsurları oluşturur. Dini eğitim almış bireyler, yaşamın zorluklarıyla baş etme, olayları anlama, sevgi, sabır, hoşgörü ve affetme gibi evrensel değerleri hayata geçirme konusunda Kuran'ı ve peygamberi rehber alırlar. Değerler ile inanç arasındaki yakın ilişki, bireyin huzurunu sağlamada kilit bir rol oynar. Olağanüstü durumlarla başa çıkarken, samimi bir dindarlıkla içselleştirilmiş değerlerin gerçek anlamda önemli olduğu ortaya çıkar (Emmons & Paloutzian, 2003).

Başa çıkma, stresli durumların yaratmış olduğu içsel, dışsal baskı ve karmaşayı azaltmak için harcanan bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlanmıştır. İnsan yaşamı sırasında sık sık psikolojik ve fizyolojik olarak kendini rahatsız eden olumsuz olay ve durumlarla karşılaşmaktadır. Her insan bu tür rahatsızlık veren durumları aşıp fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak istemektedir. Bundan dolayı da bu durumlarla mücadele etmekte ve bunların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bunun için insanlar problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere temelde iki strateji uygulamaktadır. Problem odaklı stratejide insanlar sorunun üzerine giderek çözmeye çalışmakta, duygu odaklı stratejide ise sorun hakkındaki düşünceleri değiştirerek olumsuz durumun verdiği rahatsızlıktan kurtulmaya çalışmaktadır. Din, cesaret vererek ve yaşama bir amaç katarak problem odaklı stratejiyi, başa gelene sabretmeyi ve anlam vermeyi sağlayarak da duygu odaklı stratejiyi kullanmayı sağlamaktadır (Abanoz, 2020, s.408).

Şekil 1.6. Başa Çıkma Teorisi- Psikolojik Stres Teorisi



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

1.2.3. Dini Başa Çıkma Biçimleri ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Dini inançlar ve erdemlerin ruh ve beden sağlığını etkilediği konusunda din psikolojisi alanında pek çok araştırma mevcuttur. Pozitif psikoloji tartışmaları ile birlikte son otuz yılda bu oran artış göstermektedir. Yapılan meta analiz çalışmalarında maneviyat ve ruh sağlığı arasında güçlü ve olumlu ilişkiler olduğu saptanmıştır. Depresyon, intihar ve madde bağımlılığı gibi hususların önlenmesi ve tedavi edilmesinde, ruh sağlığını korumada dinin şemsiye gibi tampon görevi görerek stresörlere karşı bariyer olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı davranışların oluşturulmasında, allostatik yüklenmenin etkilerini azaltmada, başa çıkma süreçlerinin olgunlaştırılmasında, genişletilmiş bir sosyal yardım ağı ile destek sağlamaktadır. Emmons (1986) ve Pargament (1997) gibi psikologlar bu konu üzerine ilk çalışmaları yapan araştırmacılardır. Dini inançlar ve başa çıkma süreci günlük yaşam akışı içinde etkileşim halindedir ve stres veren olaylarda kullanılmaktadır (Şentepe, 2016, ss. 80-89).

Zorluklar karşısında sağlıklı bir zihinsel denge, tutarlı bir ilişki sistemi kurmak, ruh sağlığımızı korumak için önemli bir adımdır. Din insanların kişilik bütünlüğüne, çevreye uyum sağlamalarına destek olarak, kriz ve bunalımlarına çözüm üreterek yaşam

doyumların artırmaya çalışır. Yapılan araştırmalarda bilişsel esneklik ve dini inanışların öznel iyi oluşu yordadığı gözlenmiştir (Satan, 2014, s. 62). Maneviyatın akıl sağlığına en büyük etkisi, anlamlı değerler ve dünya hayatına ilişkin olarak yaptığı çözümlemeler aracılığıyla insan yaşamına kazandırdığı anlamdır. Aynı zamanda insanlar arası ilişkileri sağlıklı bir biçimde düzenleyerek, tarihe ve diğer insanlara olan bağı aydınlatan din, insanoğlunun kaybetmiş olduğu gerçek kimliğine yeniden kavuşmasına yardımcı olur (Yaparel, 1994). O halde temel soruyu şöyle belirleyerek; maneviyat/din niçin, dünya ile meşgul olan ve onu anlamaya çalışan insanlara bazen konu ile ilgisi olmayan çareler olarak görünür? İnsan zorluklar karşısında kırılgan, çaresiz kalmakta, belirsizliklere karşı anlam bulmaya çalışmaktadır.

Ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi pozitif olarak değerlendiren araştırmacılar şu yaklaşımlara vurgu yapmaktadır. Davranış düzenleme paradigması, bağlanma gibi pozitif duygular yaklaşımı, tanrısal etkinlik düşüncesi, bilişsel tutarlık ve istikrar sağlama, farklı değerlerin seçimi ve sosyal destek teorisi gibi açıklamalarla dinin ruh sağlığına katkısını temellendirmişlerdir. Ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi negatif değerlendiren araştırmacılar ise bilişsel katılığa yol açması, olumsuz duygular yaklaşımı, katı ahlaki kurallar, sosyal baskı ve dışlanmaya neden olduğu konusunu tartışarak incelemiştir (Apaydın, 2010, ss. 70-77). Sonuç olarak dini inançların birey tarafından algılanması ve farkındalığı bu değişimi açıklamak için değerlendirilmelidir.

Kaos zamanlarında dini inanç ve duygular başa çıkma sürecinin gerçek yollarına eğrilmektedir. Acılardan uzaklaşmak yerine, yaşantıları inançların sunduğu anlam ve amaç bağlamında değerlendirerek duygusal gelişim olarak yorumlar. Kutsal kitaplarda acının sembolü ve modeli olarak Hz. Eyüp peygamber yer almaktadır. Yaşadığı acıdan teslimiyet yaklaşımı ile dua ve ibadete yönelerek duygu odaklı başa çıkmayı kullandığı ve sabır gösterdiği erdeme ulaştığı aktarılmaktadır (Doğan, 2020, s.50). Dini başa çıkma süreçleri, zor zamanlarda yaşanan ve olumsuz duygulara sebep olan yaşam olayları sonuçlarının hafifletilmesi veya engellenmesi, anlamın muhafaza edilmesi ve dönüştürülmesi, sorunun çözümünün kolaylaştırılması amacıyla dini inanç ve davranışların, kültürel/dini değerlerin kullanılmasıdır. Başa çıkma ise; kişinin iç ve dış dünyasının karşı karşıya olduğu ihtiyaç ve güçlükleri gidermek, onları kontrol altına almak, yaşadığı stresi azaltmak amacıyla gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar

olarak tanımlanabilir. Koşullara en uyumlu başa çıkma dağarcığı, tümünün sentezinden oluşan davranış örüntüleri şeklindedir (Basut, 2006, s.34). Dini değerler, başa çıkma sürecinde bireyin hayatına anlam katması, duygusal olgunlaşma sağlaması ve kişisel kontrol duygusunu uyandırması gibi işlevlere sahiptir. Bunların yanı sıra din, kişinin yaşamında karşılaştığı zorluklarla yüzleşme ve onların üstesinden gelme cesaretini sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar, dinin kişinin karşılaştığı istenmedik ve beklenmedik olayları pasifçe kabullenmesinin ötesinde bunlarla aktif bir biçimde başa çıkmasını tavsiye ettiğini ve bu doğrultuda teşviklerde bulunduğunu göstermiştir. Maneviyat temelli psikoterapinin depresyon, kaygı ve yas süreçlerinde, aynı zamanda anlam, neşe, yaşam doyumu gibi özelliklerde de katkısı büyüktür (Cohen & Koenig, 2016, s. 155).

Pargament ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan araştırmada dini başa çıkmanın diğer başa çıkma tarzlarından daha etkili olduğunu, inançların benzersiz katkı sağladığını, sağlık ve iyi olmada tahmin edilenin çok ötesinde başarılı sonuçlar verdiğini raporlamışlardır. Dini başa çıkma daha sağlıklı bir hayat ve olumlu yaşam deneyimleri, artan bir zihinsel sağlık, stresin zararlı etkilerinden sakınmaya ve benliği dengelemeye yardım gibi faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Dini değerlerin en başında yer alan sabır ilkesi kriz yönetimini ilk adımı olacaktır. Dolaysıyla dinin; acı veren yaşam olaylarında anlam bulma, kontrol sağlamak için alternatif yollar sunma, stresi azaltarak yatıştırma, sosyal destek ve aidiyet sağlama, dönüşüme rehberlik etmede yardımcı olduğu görülmektedir (Eryücel, 2013, ss.20-25).

Travma ve dini başa çıkma söz konusu olduğunda, çevremizdeki yaşam olaylarını anlam ve anlamlandırma da travmadan iyileşmeye doğru yol alırken dini referans kaynakları çok önemli yer tutmaktadır. Her kötülükte bir hayır vardır, Mevla neylerse güzel eyler atıfları dini başa çıkmada çokça kullanılmaktadır. Hayatın anlamını sorgulamak, sığınacak bir anlam bulmak Allahtan geldiği için razı olmak, kaderin cilvesi olarak yorumlamak acıyı işlevsel bir biçimde yeniden yapılanmasına yardımcı olur (Pargemanet,1996, s. 217).

İnsanların büyük çoğunluğu için Allah, bir güvenlik üssü, çözüm ortağı, sığınılacak bir liman ihtiyacı olarak görülür, böyle algılanır. Birey için Allah yaşla beraber az değerliden çok değerliye doğru bir değişim çizgisi üzerinde ilerleyen anlamsal değişim

figürüdür. Dini gelişimde dini motivasyon örüntüsü korkuyla başlar, şükran ve minnettarlık ile devam eder, ilerledikçe şaşkınlık, hayret, sevgi, saygı ve aşka dönüşür. Din insanın kendi doğasında var olan bir özellik, içsel bir savunma sistemidir. Jung'a göre bilinçdışı bir arzu, Elkind'e göre bilişsel ihtiyaç, Frankl'a göre evrensel bir anlam arayışı, Simith'e göre kendilik şuuru ile varoluşsal sorgulama, James'e göre bireysel ve kendine özgü inanış, Allport için kültür ve çevre bütününden oluşan psikolojik hamurdur (Eryücel, 2013b).

Pozitif şemalar, tanrı tasavvuru ve dini başa çıkma arasında güçlü bir ilişki söz konusudur. Pozitif şemalar değerlilik, öz yeterlilik, iyimserlik, başarı ve güven şeklinde tespit edilmiştir. Zihinde yer alan şemalar ile tanrı tasavvuru arasında güçlü bir ilişki vardır. Olumlu dini başa çıkmanın maneviyat duygusu, tanrı ile bağ kurma, yaşamın anlamı değerlerinin bir bütünü olduğu gözlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkmanın ise tanrıyla daha güvensiz ilişki, adil olmayan dünya görüşü ve cezalandırıcı din yaklaşımı hâkimdir. Alan yazına göz atıldığında dini başa çıkmanın kişilik, şükür ve yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş, psikopatoloji, doğal afetler ve çocukluk olumsuz şemalarıyla ilişkilendirildiği gözlenmektedir (Hacıkeleşoğlu, 2023, s. 84).

Dindarlığın ve maneviyatın ruh sağılığını olumlu etkilemesi, koruyucu bir faktör olması; inancın bireye duygusal destek sunması, tanrı tasavvuru ve ahiret inancı, anlam arayışı, peygamberler aracılığı ile model olması, ibadetlerin meditasyon katarsis görevi görmesi, dini grupların sosyal desteği gibi özellikler bir araya gelerek madde bağımlılığı, intihar, kaygı depresyon sorunlarına koruyucu olabilmektedir (Yapıcı, 2015, s. 65).

1.2.4. Maneviyat, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik sağlamlık zorlu yaşam olaylarında bireyin durumu kabullenip, sakin kalması, problemi çözmek için harekete geçmesi, stresle başa etme becerisidir. Dini başa çıkma ve başa çıkma süreçleri aslında bir yılmazlık özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresli yaşamdan sonra eski yaşantıya geri dönme, uyum sağlama, zorlanmaya karşı direnç gösterme, küllerinden yeniden doğma, travma sonrası büyümeyi içine alan kavramdır. Bireyin sahip olduğu değerlerin yaşam kalitesini arttırdığı ve direnç gösterme becerisine katkı sağladığı gözlenmektedir (Gökçe & Dilmaç, 2020, s. 759).

İnsanın, başına gelen veya çevresinde oluşan olayları, hayatı ve evreni anlamlandırma çabası, insana hayatını kontrol etme, olaylara yön verme veya olacakları tahmin edebilme yeteneği kazandırır. Bu çaba, insanın doğası gereği kendisinde var olan anlam arayışından kaynaklanmaktadır. Frankl'ın anlam arayışı teorisinde insanlar başlarına gelen kötü olayları, yaşadıkları olumsuz tecrübeleri "bunun benin için anlamı ne?" sorusunu sorarak bir başa çıkma ve bunları bir neden ve kaynağa atfetme/yükleme mekanizması içerisine girerler (İncir, 2019,s.33). Ruhsal zekâ ve psikolojik dayanaklık üzerine yapılan çalışmalarda bireyin problem çözme beceresini, amaçlarına ulaşma düzeyini, genel yaşam kalitesine olumlu etkilediği bulunmuştur. Dirençli çocuklar yaşamın anlamını bulmada, yeniliğe açık olmada, olayları kontrol etmede ve sonuca etki inancı gibi özelliklere sahip olduğu gözlenmiştir. Ruhsal zekâ ile iyi oluş, yaşam memnuniyeti, mutluluk, affedicilik arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlığın öz saygıyı yordadığı bulunmuştur (Yağcı & Sezgin, 2021, s. 235).

Dinin ruh sağlığına olan etkisi, insan yaşamına anlam kazandırma ve belirsizlikle başa çıkma gücü bakımından önemlidir. Değerler ve dünya hayatına dair sağladığı açıklamalar, insanların hayatlarına anlam katarken, belirsizlikle mücadele etmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, din insanlar arası ilişkileri düzenleyerek toplumsal bağları güçlendirir ve bireyin tarihle, insanlarla olan bağını aydınlatır. Çağımızda, yaşamın anlamını kavramada zorlanan insanlar ruhsal sorunlarla karşılaşabilir. Bu noktada, dinin, insanların kaybettikleri gerçek kimliğe yeniden ulaşmalarına yardımcı olan bir rehberlik sağladığına inanılır. May'e göre, dini inanç ve sembollerin insanları güçlendirmesi durumunda, kâinatın anlamsızlığı ve kaosu karşısında bireyler huzurlu bir bakış açısı geliştirebilirler. Din, insanlara, kaosun içinde anlam bulma konusunda rehberlik ederek, ruhsal dengeyi korumalarına yardımcı olur (Tekin, 2005, s. 36). Tanrı'ya kadere ve düzene inanç kişinin olumsuz yaşam olaylarında ümidini kaybetmemesine destek olacaktır. Bu açıdan din ve maneviyat içinde yer alan ümit kavramı; psikolojik bir güç kaynağı olarak görülür, tehlikeler ortaya çıkıncıda dua, sabır, rıza yoluyla kişiyi rahatlatır.

Bilişsel esneklik, çevresel değişikliklere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır. Bu yetiye sahip bireyler, zorlayıcı düşünceler yerine dengeli ve uyumlu düşünceler

geliştirebilir, alternatifler çözümler üretebilir ve zor durumları daha etkili bir şekilde yönetebilirler. Aynı zamanda başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlama becerileri yüksektir. Bilişsel esnekliği olan kişiler, belirsizlikleri kabullenme, risk alma ve gerçekçi beklentilere sahip olma gibi özelliklere de sahiptirler. Dindar bireylerin psikolojik uyumda daha başarılı oldukları ve yaşamla karşılaştıkları zorluklarla daha iyi başa çıkabildikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, maneviyatın iyimserliği destekleyebileceği, endişe ve stres yönetimini kolaylaştırabileceği ve genel yaşam memnuniyetini artırabileceği düşüncesini destekler (Satan, 2014, s. 69). Maneviyat, psikolojik sağlamlık ve esneklik ilişkisinde şu soru önemlidir. Yaşamdaki üzüntülü anların anlamı nedir? Neden bazı insanlar, ilişkilerde yaşadıkları bir sorun ile yıkılırken bazı insanlar yaşamlarını tehdit eden durumlarda bile ayakta kalabiliyorlar? Bu sorunun cevabı psikolojik sağlamlık kavramında saklıdır.

Psikolojik sağlamlıkla eşdeğer olabilecek kavram sabır, acıya tahammül etme, dayanma ve tevekkülle bekleme sürecidir. Zorlu yaşam olaylarında psikolojik olarak üzüntüye düşmeden, yıkılmadan umut ve iyimserlikle mücadeleyi sürdürmektir. Sabretmek ile çaba göstermek etkileşim halindedir ve kontrolümüz dışında oluşan doğal felaketler, ölüm, yaralanma, kaza gibi travmatik olaylarda insana destek olacak duygu düzenlemedir. Değiştirilemeyecek durumları kabullenerek başa gelene tahammül etme ve katlanma sürecidir. Fakat insan iradesine bağlı olarak kontrol edebilen durumlarda ise ödevlerini yerine getirme, planlama, aktif başa çıkmayı içerir. Sabır duygusunun en gelişmiş hali ise rızadır, acı-tatlı, olumlu-olumsuz, iyi-kötü her şeyi olgunlukla karşılamadır. Kolaycılığa kaçmak, acele etme, panik hali, pes etme, öfke ve saldırganlık sabrın zıddı olan davranışlardır (Hökelekli, 2013, ss.117-120). Tahammülden başlayan metanete doğru yolculuk hali olarak betimlenen sabır, oldukça zor ancak bireyi olgunlaştıran, kendini gerçekleştirmesine fırsat veren bir değer olarak işlev görmektedir (Ateş & Kayıklık, 2019, s. 234).

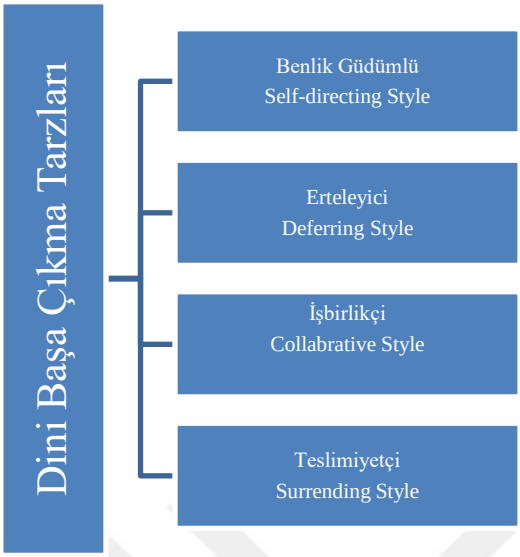
1.2.5. Dini Başa Çıkmada Psikolojik Perspektif ve Dini Perspektif

Her bireyin hayata bakış açısını belirleyen birtakım ölçüler ve değerler sitemi mevcuttur. Birey, bu kriterlerle ile hayatı anlamlandırmakta ve karşılaştıkları problemleri çözmeye çalışmaktadır. Bunlar dini içerikli veya seküler olabilmektedir. Din konusunda yapılan tanımların pek çoğu fonksiyoneldir ve dini motiflerin yararı

üzerine yaklaşım sergilemiştir. Diğeri ise dinin varlığı ile ilgili açıklamalar yapmıştır. Dini değerlerin, insanları bir arada tuttuğu, bazı yaşam olaylarına dayanma gücü verdiği ve bu yüzden var olduğu söylenirse o zaman fonksiyonel bir din tanımı yapılmış olur ve başa çıkma perspektifi psikolojiktir. Dinin insan hayatının tamamını kapsayan değerler ve anlamlar kümesi olarak bireylere zihinsel bir şema/çerçeve sunmakta yol gösterici rehber niteliğindedir. Travmatik olan yaşantılarda inançların yol gösterici, ümit ve destek kaynağı olması, olayları anlama, tahmin etme, kontrol etme noktasında yardımcı olduğu söylenebilir. Ayrıca duygusal olarak yaşantımıza kattığı niteliklerle benlik saygısını arttırır (Demir, 2023 s.57).

Din, başa çıkma sürecinde önemli bir etkendir ve çok yönlü olarak başvurulur. Pargament'e göre dinin, başa çıkma sürecindeki bu etkisi üç madde ile sınıflandırılabilir. (1) Din, bizzat başa çıkma sürecinin doğal bir parçası olabilir. (2) Din, başa çıkma sürecine katkıda bulunabilir ve bu sürece eklemlenerek yardımcı bir öğe olarak onu şekillendirebilir. (3) Bazı durumlarda ise din, başa çıkma sürecinin bir ürünü/sonucu olmaktadır ya da başa çıkma süreci bireyin inancını şekillendirmekte ve bireyi dönüştürmektedir (Pargament, 1997). Dini başa çıkmanın beş temel amacı vardır. Üzüntü veren hayat sorunları ile yüzleşince anlam oluşturma (anlam bulma), denge bulmak için fırsatlar sunma(psikolojik kontrol), endişeyi azaltma ve teskin etme(teselli), sosyal destek ve kimlik oluşturma(yakınlık hissi), geçmiş değerlerden uzaklaşarak yeni anlam kaynakları bulmasına yardımcı olma(hayatı değiştirme) gibi amaçlara hizmet eder (Pargament, 1997, s. 497). Allport'un perspektifine göre, dinin yapısı, önemli ölçüde ruh sağlığına olumlu katkılarda bulunur ve özellikle dini duygular, kişilik yapısı içinde etkin ve belirleyici bir rol oynar. Allport'a göre din bireyleri kaygı, şüphe ve umutsuzluk karşısında güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda her gelişim aşamasında bireyin, Aşkın varlıkla anlamlı bir bağ kurma çabası ve enerjisini sağlamasına olanak tanır. Din, insanlara kendilerini daha büyük bir bütünün bir parçası olarak görmeleri için bir çerçeve sunarak, ruhsal dengeyi korumada ve geliştirmede önemli bir rol oynar (Öztürk, 2015, s. 11). Birçok kuramcı din ve maneviyatı "geniş ölçülü, dengeli bir anlam sistemi" oluşturma konusunda ortak sonuca ulaştığı gözlenmektedir.

Şekil 1.7. Dini Başa Çıkma Tarzları



Kaynak: (Pargament, 1998, s.26) uyarlanmıştır.

Benlik güdümlü başa çıkma kişisel yönelimlidir ve bireyin çözüm sürecinde aktif olmasını gerektirir. Ölüm, yas, savaş, doğal afet gibi durumlarda yetersizdir. Erteleyici tarz ise bireyin sorunlarını Tanrı'ya havale etmesidir. Başlangıçta endişeleri azaltır ancak problem uzun sürdüğünde olumsuz algıya dönüşür. İşbirlikçi tarzda ise Tanrı ile ortaklık yapma yoluyla baş etme söz konusudur. Çabalama ve tanrıya güveninin bir arada olduğu tutumdur. Son olarak teslimiyetçi tutum ise tanrı ile işbirliği yapmakla birlikte sonucu tayin edenin yaratıcı olduğu kanısı vardır. Anadolu kültüründe razı olma duygusuyla yansımaktadır. Birey elinden gelenin en iyisini yapar ancak sonucu takdir eden yaratıcıdır. İman, çaba ve tanrıya güven bir aradadır. Tevekkül anlayışı bu tarza işaret etmektedir (Bala, 2021, s. 39). Bu yöntemlerden ilk ikisi olumsuz dini başa çıkma olarak tanımlanmakta diğer ikisi ise olumlu dini başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Sadece emeğin olduğu veya sadece Tanrı'ya güvenin olduğu başa çıkma yöntemlerinin etkisiz ve faydasız olduğu görülürken emek ve Tanrı'ya güvenin bir arada olduğu yöntemlerin kaygıyı azalttığı, yaşam kalitesini, fiziksel ve zihinsel sağlığı arttırdığı görülmektedir. Özdoğan'a göre (2005), insanın manevi ihtiyaçlarına dair, cezalandıran bir Tanrı yerine seven bir Tanrı'ya inanmanın, Tanrı ile pazarlık etmek yerine O'na güvenmenin, çözülmemiş deneyimler ve pişmanlıklar yerine sorumluluk almanın, ısrarcı olmak yerine anı yaşama ve değişime açık olmanın, manevi şüpheler yerine güven ve üretkenlik duygularının kişiye daha fazla yardımcı olduğunu

vurgular. Bu perspektife göre, pozitif ve sevgi dolu bir manevi inanç sistemi, bireyin ruhsal sağlığını güçlendirebilir ve yaşamındaki zorluklarla başa çıkma konusunda etkili bir destek sağlayabilir (Özdoğan, 2005, s. 11).

Başa çıkma sürecine dini perspektif açısından yaklaşıldığında dinin insanın olumsuz olaylara verdiği anlam ile ilgilidir. Tanrı'ya inanarak ve güvenerek yaşayan insanların zorlu yaşam olaylarını, stres yaratan durumları daha kolay çözümlediği gözlenmektedir. İnsanlara kapsamlı bir bilişsel şema sunan dini kaynaklar, pek çok yönden insanın sorunlarla başa çıkmasında yardımcı olmaktadır. Bunların başında dua gelmektedir. Dini başa çıkma sürecinde duanın önemi büyüktür. Tarih boyunca insanlar, bir isteği, bir şikâyeti, bir şükrü, pişmanlık veya tövbeyi ifade etmek için Tanrı'ya dua etmişlerdir. Psikolojik olarak bireyi rahatlatan yapısı vardır (Güner, 2006, s. 46).

Dini bakış açısı, olumsuz olaylara yeni bir boyut ve yeni bir anlam katabilir. Acı ve ıstırap veren bir durum Allah'ın planının bir parçası ve kişinin manevi gelişimi için bir basamak olarak değerlendirilebilir. Bu tür bir değerlendirmeye sahip kişi için yaşam daha anlamlı ve ıstırap veren olaylar da daha katlanılabilirdir. Hayata anlam verme, sebepli ya da sebepsiz korku ve kaygılardan kurtulma, ölüm korkusundan uzaklaşma, çaresizlik anında yaşanması muhtemel yıkım ve rahatsızlıkla baş edebilme, hayata olumlu ve iyimser bakabilme hususlarında gerek inanç, gerekse ibadetlere devamlılık, samimiyet, takva önemli bir işleve sahiptir. Acının dönüştürücü gücü üzerine yapılan tartışmada kişinin dindarlık düzeyinin belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Acıdan erdeme yolculuk olarak tabir edilen bu durum bireyin olgunlaşması ve gerçek benliğine kavuşması için ilahi plan çerçevesinde bir imtihan olarak kabul edilir (Kandemir, 2020, s. 211).

Sabır psikolojisi olarak karşımıza çıkan olgu üzerine yapılan tartışmalar sabrın bir erdeme dönüşmesi ve şükür kaynağı olduğunu belirtmektedir. Dinin, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma sürecine sağladığı destek çok çeşitlidir. Sabır, bu süreçte önemli bir rol oynar ve din, kişinin dayanma gücünü artırabilir. Olaylara imtihan gözüyle bakmak, yaşananlardan ders çıkarmak ve şükretmek, bireyin olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkmasına yardımcı olabilir. Kader, kaza ve ahiret inancı da dirençli bir tutum geliştirmeye katkıda bulunur. Özellikle ölümle ilgili dinin sağladığı anlam, kayıplarla baş etmeyi kolaylaştırabilir. Birey, dini kurumlar ve sosyal gruplar

aracılığıyla destek bulabilir, toplu ibadetler ve dini etkinliklere katılım ise sosyal bağları güçlendirebilir. Din aynı zamanda umutsuzluk, yalnızlık ve boşluk hissinden koruyarak, topluluk içindeki ibadetler aracılığıyla sosyal destek sağlar (Doğan, 2016b, s. 23). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin umut ve sabır duygusundan beslendiği gözlenmektedir. Bu amaçla dezavantajlı gruplara manevi bakım ve danışmanlıkta sosyal desteğin sağlanması, aile içi yardımlaşma kabullenme süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Aslında özet olarak; acı/sabır ve anlamın din olgusunun iki gizil gücü olduğu söylenebilir (Doğan, 2016a, s. 3226)

1.2.6. Dini Başa Çıkmanın Unsurları

Başarılı bir başa çıkma deneyiminden istenilen en değerli tavır kişinin yaşamına uyumunu sağlaması, ruhsal denge ve manevi bütünlüğünü koruyabilmesidir. Başa çıkma teorileri ego psikolojisi, yaşam boyu gelişim, deneysel ve cemaat psikolojisinde kaynaklarını bulur. Başa çıkma da çok sayıda farklı psikolojik işlevi kullanıyoruz; öz saygı, güç duygusu, kişisel büyüme, kişilerle dost olabilme, umutlu ve iyimser olma, affetme, ait olma, duyguları yönetme becerileri gibi birbiri ile iç içe geçmiş bütündür. Din hem başa çıkmanın kaynağı hem de sınırı olabilir. Uyuşturucu kullanma, evlilik dışı ilişkiler, aile içi şiddet gibi olumsuzlukları engeller. Başa çıkma teorisi, din psikolojisi içerisindeki bireysel dindarlıkla din sosyolojisi içerisindeki dini sistemler arasındaki anlayışımızı potansiyel bir köprü olarak birleştiriyor (Pargament, 2003, s. 207).

Olumsuz yaşam olaylarının sayısı arttıkça olumlu dini başa çıkmanın aksine kişiler, devam eden stres olayı karşısında Tanrı algılarını yeniden gözden geçiriyorlar negatif olarak tekrar yapılandırma ile olumsuz dini başa çıkmaya doğru ilerliyorlar. Pargament ve diğ., (1998) göre olumlu dini başa çıkma, maneviyata vurgu yapma, yaşamın anlamı, Tanrı ile ilişkiye güven ve manevi bağlanmaya dayanıyor. Böyle bir dini alt yapı açıkça dini başa çıkma davranışı olarak "yardımsever, dindar, Tanrı ile işbirliği içinde olma, manevi destek arayışı, manevi bağlanma, dini manevi arınma, din adamından veya cemaat üyelerinden yardım arama, dini yardım, manevi hoşgörü, bağışlama" gibi davranışlar sergiler. Bunun tam tersine olumsuz dini başa çıkma Tanrı ile oldukça zayıf bir ilişki, dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair görüş, anlam aramaya çalışmak ile ilişkilidir. Bu zayıf dini alt yapı açıkça şu davranışları gösterir "cezalandırıcı dini yaklaşım, şeytanın sebep olduğu dini yaklaşım, Tanrı'nın gücünden şüphe, manevi

huzursuzluk, memnuniyetsizlik, kendi yönelimli dini başa çıkma, dindar kişiler ile ilişkilerde memnuniyetsizlik." Olumlu dini başa çıkma psikolojik stres seviyesinin düşüklüğü, daha fazla kişisel gelişim ile ilişkili ve daha olumlu değerlendirmelerin yapıldığı görüşmeler iken olumsuz dini başa çıkma daha yüksek depresyon, daha düşük yaşam kalitesi, daha fazla psikolojik semptom ve diğerlerine karşı daha katılık/sertlik ile ilişkili bulunmuştur (Eryücel, 2013b). Dini başa çıkmada en belirgin ve değerli faktör öncelikle bireyin sahip olduğu Allah tasavvurudur. Affedici, merhamet eden ve adil olan yüce yaratıcı anlayışı başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. İkincil olarak en belirleyici faktör ise; kader inancı ile birlikte yaşanılan durumun imtihan olarak düşünülmesidir. Aynı zamanda ahlaki bir sistem olan dini inançlar; adil, ahlaklı ve hoşgörülü yaratıcı anlayışı ile bireyin başarılı dini başa çıkmasını kolaylaştırır. Bireyler arasında yakınlaşma, dayanışma ve destek faaliyetleri ile ilgili öneriler başa çıkmada etkilidir. Kul hakkının gözetilmesi, komşularla iyi geçinme, darda kalana yardımcı olma dini başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır (Topuz, 2003, s. 66). Dini başa çıkmada kullanılan başlıca yöntemler aşağıda sıralanmıştır;

Dua: Bireyin Allah ile kurduğu ilk manevi köprü, dini başa çıkmanın başladığı an olarak dua kabul edilmiştir (Arıcı, 2005, s.87). İnsanın rabbinden destek isteme eylemidir. Birçok psikoloğa göre dinin özü ve ruhu olarak kabul edilir. Bireyin umut ve güven duygusuna hitap ederek azim, mücadele ruhu verir (İşcan, 2021, s. 59).

Sabır: Acı, keder, haksızlık ve yoksulluk gibi üzücü yaşam olayları karşısında acele etmeden dayanabilme ve olacak bir şeyi bekleme erdemidir. Haz geciktirme yeteneği, özdenetim, tahammül gösterme, acele etmeme gibi kavramların yer aldığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik süreçtir. Sadece bekleyiş değil aynı zamanda aktif bir çabayı içerir (M. Doğan, 2016a).

Şükür/ Kanaat: Bir iyiliğin değerinin farkına varmak, iyiliği takdir etmek, minnettar olmak, bunu belirterek verene daha iyi veya daha iyi şekilde karşılık vermek anlamındadır. Dünya nimetlerine ve yaşamın zenginliklerine kucak açmaktır. Zıttı ise nankörlük, değer bilmezlik ve küfür olarak tanımlanmaktadır (Can, 2019, s. 53). Kanaat ise yetinmek, çabaladıktan sonra elde ettiklerine razı olmaktır. Karşıtı ise doyumsuzluktur. Sabır ve şükran, insanların hayattaki zorluklarla başa çıkmalarına

yardımcı olur. Bunlar iyi yaşam ve hedefe ulaşmaya yol açan en önemli iki yaşam tarzıdır.

Umut ve İyimserlik: Hayat mücadelesinde en çok destek aldığımız iki önemi duygusal süreçtir. Gelecekte beklentilerinin karşılanacağı ve olumlu gelecek algısının bireye yaşattığı hedef odaklı planlamayı gerektirir. Ümitvar olmak, iyimser eğilim sıkıntılı süreçlerin atlatılmasına, zorluklara katlanmayı, sabrı kolaylaştırır. Yapılan araştırmalara göre dindarlık düzeyi yüksek olanların %71,2'si güçlü bir iyimserliğe sahipken, dindarlık düzeyi düşük olanların iyimserlik düzeyi ise %21,6'dır. Araştırmanın farklı bulgularına göre yüksek dindarlık düzeyinde bulunanlarda düşük iyimserlik oranı %1,7 bulunmasına karşın, düşük dindarlık düzeyinde bu oran %23,0 olarak bulunmuştur (Bahadır, 1999, s. 103)**.**

Alçakgönüllülük/Tevazu: Kendi başarılarımızı ve yeteneklerimizi değerlendirirken gerçekçi ve makul olmak, hatalarınızı ve sınırlamalarınızı kabul edebilmektir. Sosyal yaşamda yıkıcı rekabetin sonuçlarına karşın bireyi koruyarak tampon görevi görmektedir. Problemleri dışsallaştırarak kendine yüklenmesine engel oluşturur. Düşmez kalkmaz bir Allah düşüncesi ile herkesin başına gelebilir fikrine atıfta bulunur (Ayten, 2022, s. 133).

Affedicilik/Helalleşme: Yanlış bir davranışa olumsuz karşılık vermemek, bağışlayıcı olmak ve kin beslemeye son vermek, intikam ve hınç duygularından arınmaktır. Bayramlarda helalleşme, en fazla üç gün küs kalınız şeklindeki telkinler affediciliği kolaylaştırmaktadır (Hökelekli, 2013, s. 291).

Yardımseverlik/ Fedakârlık: İyilik yap, Tanrıyı düşünerek bulmaktansa, iyilik yaparak bulmak daha kolaydır (Sevimli, 2017). İnfak düşüncesi ile zekât sadaka vermek, yardımcı olmak ve pozitif dayanışma ağları kurmaktır. Dinin en önemli işlevlerinde birisi olan sosyal destek sağlama fonksiyonu bu duyguda anlam kazanmaktadır. İnsan ilişkilerinde yapıcı rol oynayarak ruh sağlığına katkı sağlamaktadır (Ayten, 2022).

Tevekkül: Yaptığı her işte Allah a güven duygusudur. Bir hedefe ulaşmak için elinden geleni yapıp sonucunu Allah'a bırakmasıdır. Günlük hayatta ona eşlik eden bir yüce

varlığa sığınması ve destek almasıdır. Bu yardım sayesinde kaygı ve endişeleri azalmaktadır. (Abanoz, 2020)

Rıza Gösterme: Dini vecibelere uyma ve Allah'ın hükmünü kabul ederek boyun eğmektir. Rıza gösterme, sabır ve tevekkül dayanıklılık açısından bireyi güçlendirir. Olumlu başa çıkma üçgenini temsil eder. Rıza insanın ulaşacağı erdemler arasında zirve noktasıdır (Can, 2019, s. 67).

1.2.7. Psikolojik Danışma, Dini Başa Çıkma ve Maneviyat: Bir Bütünleştirme Arayışı

Maneviyatın psikolojik danışmaya dâhil edilmesi içgörüyü, umudu ve değişimi kolaylaştıran etkili bir strateji olabilmektedir. Ülkemizde dini başa çıkma ve değerler temelli tedavi uygulamaları henüz gerçekleşmemiştir. Psikolojik danışma uygulamalarında son yıllarda kültüre duyarlı, manevi ve dini özelliklere yatkın, farkındalığı yüksek uzmanların pozitif psikolojinin ilkelerini esas alarak çalışma yapması önerilmektedir. Bu kapsamda Tinsellik Ölçeği (Karaırmak ve Korkut, 2009) Manevi Yönelim Ölçeği (Kasapoğlu, 2015) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan alan araştırmalarında maneviyat bilişsel davranışçı tedavi ile bütünleştirilmiş depresyon, stres, yas, obsesyon problemlerinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Psikolojik danışmaya maneviyatı nasıl entegre edebiliriz? Sorusuna açık, örtük ve içsel olmak kaydıyla farklı formlar geliştirilmiştir. Terapötik uygulamalarda, mevcut boşluğu dolduracak, bireyi bir bütün olarak anlamak amacıyla, psiko-manevi bir yaklaşımın geliştirilmesi önemli bir ihtiyacı karşılaması bakımından ilgi uyandırıcı ve makul bir fikir olarak görülmektedir (Kasapoğlu, 2021, s. 18). Ülkemizde 2019 yılından itibaren psikolojik danışmanlık ve rehberlik programına manevi danışmanlık ve rehberlik dersleri konulması bu alandaki ihtiyacı göstermesi bakımından anlamlıdır.

Manevi danışmanlık rehberlik sürecinde danışma sürecinin amacı, danışanın gelişim seyrini, uyum sağlama becerileri incelemek, dini yaşantısını engelleyen unsurlar, değerleri ve tutumlarını değiştirmektir. Dini danışmanın terapötik becerileri öğrenmesi, eklektik biçimde problemlere yaklaşması, dini inançları ve argümanları kullanarak iyileşme sürecine destek olması beklenir. Üzerinde durulması gereken nokta danışmanların terapi ilke ve yöntemlerini bilmesi, hedeflediği bir yaklaşımda ilerlemesi

kendisini gelişime açık bir şekilde yetiştirmesidir (Şirin, 2013, s. 51). Manevi psikolojik danışma, bireyin ruhsal sağlığını ele alırken sadece psikolojik boyutunu değil, aynı zamanda manevi yönünü de göz önünde bulundurma ihtiyacına odaklanmaktadır. Bu bütünleştirme çabası, psikolojik danışma sürecinin sadece zihinsel, duygusal süreçlere değil, aynı zamanda bireyin inanç sistemlerine, değerlerine ve manevi boyutuna da duyarlılık göstermesini öne çıkararak, daha kapsamlı bir iyilik hali sağlama amacını taşımaktadır. Kişide var olan hayatın amacı ve anlamı duygusu, devam eden yaşamdaki hedefleri ve inançları olan bir yaşam sürdürme, yaşam amaçları, üretken ve yaratıcı olma ve duygusal bütünleşmeyi ortaya çıkaran ve destekleyen unsurları içermektedir. Ayrıca manevi danışmanlık kişinin potansiyelleri doğrultusunda gelişimine ve büyümesine devam etmesi, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerini fark etmesi ve yeniliklere açık olup, sürekli kendini geliştirmesi bireysel gelişim de kişinin psikolojik iyi olmasını belirleyen önemli öğelerdendir. Bu yönüyle psikolojik iyi oluş ve pozitif ruh haline katkı sağlayacaktır (Göcen, 2012, s. 33).

Dini başa çıkma, affedicilik ve iyi oluş üzerine yapılan çalışmada (2018), psikolojik danışma sürecinde dini başa çıkma etkinliklerini kullanması iyi oluşu arttırmaktadır. Psikolojik danışma sürecinde dini başa çıkma becerilerini artırılması affediciliği arttırdığı gözlenmiştir. Bu bağlamda bireyin yaşam memnuniyetini sağlayacak danışma becerileri geliştirmesi önemli görülmektedir (Dilmaç vd., 2018, s. 181).

Bilişsel psikolojiye göre bireyin davranışlarını yönlendiren bilişsel şemalar vardır. Bu zihinsel tasarılar çocukluktan beri yaşantılarla düzenlenir. Dini bir şemaya sahip olmanın dindar olmayla paralel olduğunu, dini şemaya sahip bireylerin zorlu yaşam koşulları ile daha hızlı baş ettikleri, oluşan Tanrı tasavvuru ve değerlerle birlikte bireye katkı sağladığı gözlenmektedir. Engellemeler, travmatize olaylar, çaresizlik durumlarında kaygı ile baş etmek için başvurulan tüm dini kaynaklar dini başa çıkmayı açıklar. İncinme sonrası din ve maneviyat, umut ve kurtuluş aracı olarak görülür, dinin maneviyatın kökleşmesine sebep olabilir, olumlu dini başa çıkmaya yönelir, bireyi samimi ve içsel dindarlığa yöneltebilir. Çağımızda Tanrı imgesinin, dini değerler ve maneviyatın, ruh sağlığı için önemli faktörler olduğu, terapötik süreci etkili yapabileceği tartışılmaktadır (Muz, 2009, s. 190). Bu yaklaşıma dayalı kuram geliştiren Daniel N. MacIntosh "Bilişsel Bir Şema Olarak Din" teorisi ile alana katkı sağlamıştır.

Son yıllarda popüler kavram karşımıza çıkan "dini stres", dini inanç ve değerlere karşı şüphe ve belirsizlik hissetme olarak tanımlanırken, Allah ile ilgili stres ise yaratıcı konusundaki kaygıları, endişeleri gösterir. Bu durum daha çok olumsuz dini başa çıkma ile ilişkilendirilmiştir. Dini başa çıkmada dinin bilişsel şema olduğu hipotezini desteklemektedir. Din aynı zamanda hayatın anlamına dair bakış açısıyla katkıda bulunur. En zor zamanlarda kişilerin yaşadıkları olayla ilgili anlam arayışına girdikleri görülmektedir. Bireyler zorluklarla karşılaştıklarında üç kırımızı çizgi ile karşılaşırlar. Süreç değerlendirme modelinde üç kırmızı alarm olarak betimlenmiştir. Bu durumlar uyumsuz, olumsuz ve dengesiz bir yorumlamayı içerir. Yanlış yolda olma, yanlış istikamet ve rüzgâra karşı yol alma şeklindedir. Dini başa çıkmanın duyguların düzenlenmesi ve kontrolünü sağlamak için yorumlama, rahatlatma biçimleri vardır; kıyaslamalı kontrol: daha kötüsü olabilirdi demek. Tahminsel kontrol: iyimser ve güdüleyici öngörü, Allahtan ümit kesilmez. Üçüncüsü ise vekâleten kontroldür: Allahtan yardım isteme, Onu vekil tayin etme. Duygusal çatışmalar, kaygılar, tasalar ve nevrozun bütün biçimleri, yeni bir bilişsel yönelimle, değişeme yönelerek giderilir. Krizler ile Tanrı tasavvuru arasındaki ilişki vurgulanarak deneyimlenen her krizin Tanrı tasavvuru başta olmak üzere varoluşu yeniden değerlendirme fırsatı olarak görür (Karlık, 2021, s. 88).

Dini başa çıkmanın kabullenme, tevekkül, riayet, sakınma, sabır, tevazu, affetme, şükür ve dua olmak üzere bir takım unsurları vardır. Ancak bu unsurlar içerisinde dinin özü, ruhu, kalbi ve merkezi olarak nitelendirilen dua, güç durumda kalan insanların sıklıkla ve öncelikle başvurdukları bir etkinliktir (Temiz, 2014, s. 45). Yapılan araştırmalarda dua, yaşlı grupta (%64), orta yaş grubunda (%47) ve genç yaş grubunda ise (%32,2) oranında diğer gruptan daha fazla yardımcıydı olmaktadır. Yani bireylerin yaş düzeyi arttıkça dua yöntemine başvurmaları artmaktadır.

Psikolojik danışmanların danışma sürecinde manevi konulara ilişkin tutumlarını araştıran Kasapoğlu'na (2019) göre, danışanın kişisel iyi oluşunu koruması, tükenmişlikle, dolaylı travma ve şefkat yorgunluğu gibi problemlerle baş etmesinde değerlerin ve maneviyatın etkisi büyüktür. Değerlerden ve manevi özelliklerden arınmış bir terapi odası mümkün gözükmemektedir. Epistemolojik değerler, manevi değerler ile bütünleştirilerek danışan terapötik iletişimi sağlayabilir. Bazı bireyler psikolojik

problemlerle yüzleşmemek için manevi hayatı olumsuz yönde kullanabilmektedirler ki buna manevi bypass denir. Manevi yönelimli psikoterapinin temel hedefi psikolojik değişimdir ve yan amacı ise manevi dönüşüm ve büyümedir. Bilişsel davranışçı tedavi ile manevi yönelimli danışmanlığın yaklaşımları uyum sağlamakla birlikte danışanların çözüm üretmelerine iyi oluşlarına destek olmaktadır (Kasapoğlu, 2020, s. 75).

Manevi danışmanlık Batı psikoloji literatüründe pastoral danışmanlık olarak ifade edilmiştir. Bireyin büyümesi ve kendini geliştirmesi için teşvik edici, cesaretlendirici ve motivasyonel yaklaşımı esas alır. Manevi danışmanlığın destekleme yönü cezaevlerinde, huzurevinde, hastanelerde, yetiştirme yurtlarında sosyal desteği kapsayacak nitelikte düzenlenmesidir. Danışanların hayatlarındaki endişe ve kaygıyla mücadele etmelerine yönelik tüm yardım etme etkinliklerini kapsayan özel bir danışmanlık türü olduğu belirtilir (Dilan, 2019, s. 57).

Manevi danışmanlık ve rehberlikte danışmanlar, meslek etiğine bağlı kalarak faydalılık, zarar vermeme, özerklik, adalet ve sadakat gibi nitelikleri danışan müdahalelerinde temel ilke olarak kabul etmelidir. Din ve maneviyatın psikolojik danışma sürecine entegre edilmesini desteklemek için, Psikolojik Danışmada Manevi, Etik ve Dini Değerler Derneği (ASERVIC) bazı yetkinlik becerileri geliştirmişlerdir. Farklı kültürlere duyarlı, bireysel farklılıklara saygı çerçevesinde bireyin gelişimine destek olmalıdır. Terapötik süreçte danışanların problemlerinin tanımlanmasında, hedeflerin ortaya çıkarılmasında, danışan- danışman ilişkisinde manevi süreçler göz ardı edilemez, dini motiflerden, kıssalardan, sembollerden ve dini kişiliklerden yararlanılır (Aka, 2020, s. 208). Günümüz çağdaş danışmanlık modellerinde bütüncül yaklaşıma eğilim giderek artmaktadır. Zihinsel süreçlerle birlikte, duygusal özelliklere, kültürel niteliklere yer verilerek bireyin çok boyutlu ele alınması problemlerin çözümünü ve bireyin uyumunu kolaylaştırdığı görülmüştür (Yıldırım, 2019, s. 38).

1.2.8. Pozitif Psikolojik Sermaye Olarak Manevi Kimlik: Aşkın/Manevi Zekâ

Manevi zekâ, bireyin duygusal ve ruhsal zenginliğini anlamak, yönetmek ve geliştirmekle ilgili bir kavramdır. Sadece entelektüel kapasiteye odaklanan geleneksel zekâ anlayışının ötesine geçerek, insanın içsel/manevi dünyasını kapsar. Manevi zekâ, kişinin kendi değerleri, amacı ve ilişkilerle olan bağlantısı üzerinden anlam arayışı ve

anlam üretme yeteneğini içerir. Bu yetenek, insanın hayatındaki derin anlamları keşfetme, başkalarıyla duygudaşlık kurma ve yaşamın büyük sorularına cevap arama kapasitesini ifade eder. Manevi zekâ, bireyin içsel denge ve huzurunu artırarak, yaşamın anlamını derinleştirebilme yeteneği olarak açıklanabilir. Manevi zekânın affetme esnekliği, öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu pek çok araştırmada ortaya konulmuştur. Bu çerçevede manevi zekâyı bir uyum yeteneği, psikolojik sermaye olarak değerlendirmek gerekmektedir (Karakaş, 2017, s. 55).

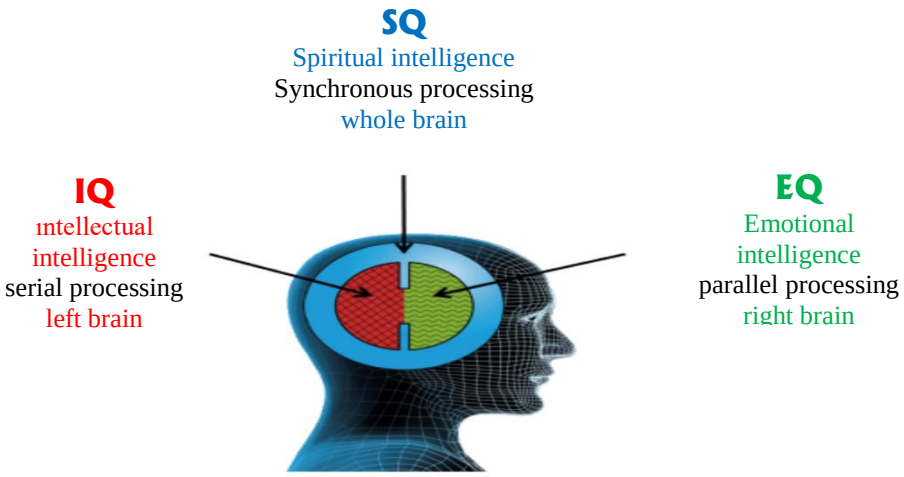
Manevi zekâyı sosyal ve duygusal zekânın bir boyutu olarak gören yaklaşımlarda bulunmaktadır. Bireyin içsel dünyasını anlaması, özsaygı geliştirmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi olarak zorluklarla baş etmesi sürecinde manevi yönelimlere de başvurmasıdır. Manevi zekâ kişisel işlem/biliş yeteneğinden daha farklı bir zekâ türüdür. Manevi zekâ birey ile aşkın boyutu ve beden ile de duyguyu birleştirir. Manevi zekâ determinist, araçsal anlayışın ötesine uzanır. Buna ek olarak farkındalık kavramı ile bireyin kendisiyle, dünya ile diğer insanlarla ve aşkınlıkla olan ilişkisinin farkındalığını temsil eder. Bu şekilde, manevi zekâ, bireyin kendi iç dünyasını anlama ve evrenle bağlantı kurma kapasitesini güçlendirir (Özgür, 2022, s. 92).

Manevi bilgi, bireyin adaptasyon ve problem çözme becerilerini yönlendirebilen bir bilgi parçasının önemli bir unsuru olarak öne çıkar. Araştırmalar, manevi zekânın, öznel iyi oluş ve affetme esnekliği arasında anlamlı bir şekilde pozitif ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bireyin manevi zekâsı arttıkça, affetme esnekliği becerisi ve öznel iyi oluş (iç huzur) seviyelerinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Manevi zekânın, öznel iyi oluşa katkı sağlaması ve affetme esnekliği ile pozitif bir ilişki içinde olması, bu araştırma sonuçlarıyla uyumlu bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu durum, manevi zekanın bireyin duygusal refahını artırmada ve olumlu ilişkilere odaklanmada kilit bir rol oynayabileceği vurgulanır (Koç vd., 2018, s. 346). Manevi zekâ, yaşamda bir yönlendirme unsuru olarak öne çıkar ve bireyin kırılgan yönlerini iyileştirme kapasitesine, sağlamlık düzeyine işaret eder. Bu yetenek, insanın içsel dünyasını keşfetme, anlam arayışı ve kişisel gelişimle ilgili bir yetenek olarak tanımlanabilir. Manevi zekâ, bireyin yüksek bir gerçeklik ifadesine sahip olduğu düşüncesini uyandırarak, hayatın derin anlamlarını anlama ve değerlendirme sürecine katkıda bulunur. Özellikle etkili liderlik kavramında, duygusal zekâ ve manevi zekâ iki

önemli anahtar kavramlardır. Bu kavramlar, sadece entelektüel zekâ ile değil, aynı zamanda duygusal zekâ ve manevi zekânın birleşiminden ortaya çıkan liderlik becerilerini vurgular. Araştırmalar, düşünce süreçlerimizi zekamızla, duygusal tepkilerimizi duygusal zekamızla ve içsel değerlerimizle manevi zekamızı kullanarak entegre ettiğimizi göstermektedir. Bu bütünlük, etkili liderliğin temelini oluşturabilir ve insan ilişkilerinde derin bir bağ kurmayı sağlayabilir. Günümüzde maddi olandan manevi olana, açıklamadan anlamaya, somut olandan aşkın olana doğru kayış söz konusudur. Maneviyat bireysel inanç ve uygulamaları, kutsala bağlanma hissi, anlam arayışı ve hayat memnuniyeti gibi özelliklerle ilişkilidir (Düzgüner, 2013, s. 253).

Emmons (2000) maneviyatı bir zekâ olarak incelemiştir. Manevi zekâ bireyin madde ötesi ve aşkın yönünün farkındalığına katkı sağlayan zihinsel beceriler bütünüdür. Geniş çaplı literatür taraması ile manevi zeka şu dört unsuru desteklemektedir; kritik varoluşçu düşünce, kişisel anlam ürünü, aşkınlık farkındalığı ve bilinç durumu ilerlemesidir. Manevi zekânın ilk ögesi anlam, amaç ve diğer varoluşsal veya metafiziksel konular üzerine kritik olarak düşünmeyi içerir. Kişisel anlam tıpkı varoluşçu düşünce gibi sıklıkla manevi zekânın önemli bir unsuru olarak görülür. Üçüncü öge benliğin, diğer bireyleri ve fiziksel dünyanın ötesindeki aşkın boyutu algılama kapasitesi ve becerisi olarak tanımlanır. Son unsur olan bilinç durumu ilerlemesi ise saf bilinç, kozmik bilinç, teklik/birlik olarak tanımlanabilir (Emmons, 2000, s. 133).

Şekil 1.8. Manevi Zekâ-Duygusal Zekâ- Entelektüel Zekâ İlişkisi



Kaynak: Söylemez (2016) dan uyarlanmıştır.

Manevi zekânın yaşam anlamı ve doyumu ile ilişkisi üzerine yapılan çalışmada; bireyin tanrı tasavvuru ile duyguları, değerleri ve kendisiyle olan ilişkisi biçimindedir. Evren hakkında yorum yapmanın, bilmenin üç çeşidi vardır; duyusal yani algılarla görülen, zihinsel yani düşünülerek tasarlananlar ve derin düşünme/tefekkür şeklindedir. Bu üçlü bir araya gelerek aktif bir biçimde dünyayı kavrayarak özümser. Zohar manevi sermayeyi/zekâyı zenginlik, güç ve yüksek bir amaç duygusu, en derin değerlerimiz, derin bir anlam duygusundan hareketle kazanılan etki ve bütün bunlar ile hizmet etmeye adanmış bir yaşam olarak tanımlar. Bu tanım temelinde manevi zekâ manevi sermaye tarafından inşa edilen zekâ olarak tanımlanabilir (Söylemez, 2016, s. 47).

Literatüre göz atıldığında manevi zekâ ile ilgili çok az araştırma mevcuttur. Gardner'in Çoklu Zekâ Kuramı çalışması ile birlikte psikoloji bilimi yönünü farklı zekâ türlerine dönmüştür. Gardner'in "Çoklu Zekâ Kuramı: Zihin Çerçeveleri" adlı çalışması bu alandaki ilk kaynak olarak gözlenmektedir. Goleman'la birlikte "Duygusal Zekâ" konusunda üzerine araştırmaların önem kazandığı, sosyal zekânın günlük yaşamdaki önemi ve ilişkiler düzeyi değer kazanmıştır. Goleman "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir?" isimli çalışmasıyla entelektüel zekânın yanında başka zekâlarında olabileceği yönünde çığır/boyut açmıştır. Yapılan taramalar sonucunda bu kavram üzerine bilimsel anlamda ilk sayılabilecek çalışmalardan biri Danah Zohar tarafından yapılmıştır. Zohar eşi Marshall ile birlikte yazdığı "Ruhsal Zekâmızla Bağlantı Kurmak" başlıklı kitap çalışmasıyla bu alanda yapılan diğer araştırmaların önünü açmıştır. Yurtiçi alanyazın tarandığında da Nevzat Tarhan'ın Duyguların Psikolojisi (2014) adlı kitabı görülmektedir. Muhammed Bozdağ'ın (2010) yayımladığı Ruhsal Zekâ (SQ) kitabı göze çarpmaktadır. Mustafa Merter'in manevi zekâ kavramı üzerine yaptığı öz çalışmalar bu anlamda bilim dünyasına yön verici niteliktedir. Merter'in ilk önce Dokuz Yüz Katlı İnsan ve daha sonra 2014 yılında yayımlanan Nefs Psikolojisi (Merter, 2014) kitap çalışmaları önemli bir ışık tutmaktadır. "Sufi Psikolojisi" isimli çalışmayla (Sayar,2010), Mesnevi Terapi isimli çalışma ile (Tarhan, 2012), ihsan modeli maneviyata, manevi terapilere öncülük yapmaktadır (Söylemez, 2016, s. 77).

Ülkemizde yapılan çalışmaları değerlendirdiğimizde dini başa çıkma/ruh sağlığı üzerine birçok araştırma mevcuttur (Ayten 2012, Kula 2005, Eryücel 2013, Kımter 2014, Göcen 2014, Ekşi 2016, Yaparel 1987, Yapıcı 2007 vs.). Buna ek olarak dini danışmanlık,

manevi yönelimli psikoterapi üzerine teorik araştırmalar yer almaktadır. Uygulamaya yönelik çalışmalar, modeller ise pek araştırılmamıştır ve literatürde eksikliği hissedilmektedir.

1.3. Pozitif Karakter Gücü Affedicilik Kavramı Üzerine Genel Bakış

Pozitif psikoloji alanına göz atıldığında geçmişe yönelik iyi oluş, yaşam memnuniyeti, an'a ve şimdiye yönelik akış ve esenlik, geleceğe dönük umut ve iyimserlik gibi niteliklere, olumlu öznel deneyimlerle ilgilendiği gözlenmektedir. İncinmişlik yerine sağlamlık, intikam yerine affetme, iyi oluş, mutluluk vb. pozitif değerlere, insanı besleyen çekirdek yapılara, pozitif kaynaklara atıfta bulunur. Affetmenin bireyin sağlığına katkı sağladığı, öznel iyi oluşunu sağlayan güç kaynağı, pozitif erdemlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Affetmenin kaynağında suçluluk, pişmanlık ve utanç duyguları yatmaktadır. Suçluluk duyguları ise endişe, fiziksel gerilim, pişmanlık ve vicdan azabı gibi özellikleri içermektedir. Bu nedenle din, maneviyat ve affedicilik ilişkisinin incelenmesi, psikolojik sermaye ile birlikte tartışılması önem arz etmektedir.

1.3.1. Affedicilik Nedir? Affedicilik Türleri, Affedicilik Modelleri:

Hayatın karmaşıklığı içinde, insanlar arasındaki etkileşimlerde çatışmalar, yanlış anlamalar ve incitici davranışlar kaçınılmaz bir gerçeklik haline gelmiştir. Ancak, bu olumsuz deneyimlere verilen tepki, bireyin duygusal sağlığını ve yaşam kalitesini belirleyebilir. İşte bu noktada, affedicilik kavramı sahneye çıkar. Affedicilik, sadece bir başkasının hatalarını affetmekle sınırlı kalmaz, aynı zamanda bu affetmenin bireyin kendi içsel serüvenine olan olumlu etkilerini de içerir. Affedicilik, duygusal özgürlük ve içsel huzur arayışında önemli bir araç olarak öne çıkar. Bu yaklaşım, geçmişin yükünden kurtularak, bireyin yaşamında olumlu değişiklikler yapmasına olanak tanır. Affedicilik, sadece bireyin ilişkilerini düzeltmesine değil, aynı zamanda kendi iç dünyasında barış ve dengeyi yeniden kurmasına da yardımcı olabilir. Ana düşüncesi "iyi karakterli insan" olan pozitif psikoterapinin en önemli kuramcılarından olan Seligman (2007), affetmeyi, bireyin hayatında faydalı bir işleve yarayan 24 karakter gücünden biri olarak açıklamaktadır. Seligman (2007), affetmenin, acıyı nötre, hatta olumlu bir yanı olan hatıralara çevirdiğini ve daha fazla mutluluğa, doyuma fırsat sunduğunu belirtmektedir. Affetme konusunu gündeme getiren ilk çalışma 1984 yılında

ilahiyatçı Lewis Smedes tarafından “Forgive And Forget” isimli kitap ile tartışılmıştır. Affetme üzerine yapılan çalışmalarda üç kuramcı öne çıkmaktadır; Enright, Worthington, Mc Cullough olmak üzere. Buna ek olarak affetmenin bilişsel çerçevesi Piaget ve Kolhberg tarafından yapılandırılmıştır. Affedicilik insanlar arası ilişkileri düzenlemenin yanı sıra bireyin iyi oluş düzeyine katkı sağlayarak kendini gerçekleştirmesine olanak sağlar.

Ahlaki bir erdem olarak karşımıza çıkan affetme; kişinin incinme yaşantısı sonrası oluşan kızgınlık ve intikam duygularıyla savaşıp, yaşama daha olumlu duygularla yaklaşabilme becerisidir. Affetme, sadece intikam, hınç ve öfkeden vazgeçmek değil; bunların yerine suçlu kişiye iyi niyet ve sevgi duymayı yakınlaşmayı da içerir. Affetmenin en belirleyici değişkeni duyuşsal empatidir ve karşıdakinin ne hissettiğinin ve neler yaşadığının anlaşılmasıdır. İkinci belirleyicisi ise olayı/hatayı hatırlama yani runimasyondur. Zihinsel geviş getirme olarak tasvir edilen runimasyon, geçmişi ayrıntılı biçimde düşünmedir. Bağışlamayı kolaylaştıran unsurlar ise özür dileme, duygudaşlık, bağlanma, zararın boyutu olarak belirlenmiştir (Taysi, 2007 s. 53).

Değerler ve karakter güçlerinin sağlamlık, kişilik örüntüsü, öz yeterlilik, sosyal destek, dindarlık gibi değişkenlerle ilişkili olduğu araştırmalarda gözlenmiştir. Affedicilik ve merhamet, hatalı davranışlarda bulunanları affetmek, karşı tarafa bir şans daha tanımak ve intikam duyguları beslememek şeklindeki karakter gücü olabilir. Affediciliğe kuvvetli biçimde yatkın bireyler, incinme yaşantıları sonrasında çabucak üstesinden gelebilme, kindar olmama, intikam almayla uğraşmanın sorunların çözümünde başarılı olmayacağına dair inanç, inciten tarafla ilişkilerini düzenlemeye önem verme, karşı tarafa misilleme yapmama, kötülük yapan tarafla nasıl mücadele edeceğine dair vaktini harcamama gibi niteliklere sahiplerdir. Bu amaçla okul rehberlik programlarında sosyal duygusal öğrenme süreçlerine ağırlık vererek, güçlü yanlara dayalı iyi oluş etkinlikleri düzenlenmelidir (Kabakçı, 2013 s. 2016).

Psikolojik sağlamlık kaygılı durumlarda ortaya çıkan, bireylerin zorlu yaşam olayları ile baş etmesi, uyum sağlama becerisi olarak gözlenen bir kişilik örüntüsüdür. Affedicilik ise yılmazlığı etkileyen bir faktördür dolayısıyla affedicilik arttıkça bilişsel dayanaklık artmaktadır. Affetmenin nitelikleri araştırıldığında kişilerin bağışlayarak gerçeği kabullendiği, kendini ve başkalarını tarafsız olarak benimsediği ve sorun çözmeye

eğilimli olduğunu söyleyebiliriz. Worthington yaptığı çalışmalarda iki farklı affetmeden bahseder, bunlardan ilki kararsal affetme diğeri ise duygusal affetmedir. Karasal affetmede birey, intikam almaktan vazgeçtiğini davranışsal olarak beyan eder. Duygusal affetmede ise, negatif duygularla pozitif duyguların yer değiştirmesi ve duygudaşlık gibi başka pozitif duygulara odaklanmasıdır (Çapan & Arıcıoğlu, 2014, s. 77).

Affetme sürecini inceleyen Gordon ve Baucom (1998), bu süreci psikolojik travmanın iyileşme sürecinde üç aşamalı bir yapı olarak tanımlar: etki, anlam arayışı ve iyileşme. Aynı konuda Enright ve Fitzgibbons (2000) ise dört aşamalı bir model önerir. Bu modelin ilk aşaması "açığa çıkma" olarak adlandırılır ve bu aşamada birey duygusal yaralarıyla yüzleşir. Karar aşaması, ikinci aşamayı oluşturur; burada birey, affetmenin kendi içsel iyiliği için olumlu bir adım olabileceğine ve kendini inciten kişiye karşı bir affetme deneyimi yaşamaya karar verir. Üçüncü aşama olan "çalışma" aşamasında, birey duygusal olarak yeniden yapılanma sürecine girer ve duygudaşlık ile anlayış gibi olumlu duyguların geliştirilmesi amaçlanır. Sonuç aşamasında ise bireyin negatif duygularının yerini pozitif duygular alır (Kozan vd., 2017). Bu bağlamda bireyin duygularının farkında olması, kontrol edebilmesi, düzenlemesi, kişilerarası ilişkilerde değer vermesi duygusal zekâ ile ilişkilidir.

Affedicilik kavramı uzun yıllar boyunca felsefi, ahlaki ve dini tartışmaların içinde yer almıştır ancak psikoloji biliminin ilgisini son yıllarda üzerine çekmiştir. Bunun sebepleri arasında gözlenemeyen bir olgu olması, büyük dünya savaşları ile çatışmaların öne çıkması ve manevi bir konu olarak görülmesidir. Çağımızda sosyal psikoloji, sinirbilim, kişilik ve gelişim psikolojisi açısından popüler konu olarak değerlendirilmektedir. Öfke, çatışma, intikam duyguları yerine pozitif karakter gücü olarak pozitif psikoloji içinde yer almaktadır. Affediciliğin gelişimi konusunda yapılan araştırmalarda çocukların bağışlayıcılığı; zararın karşılanması, yanlışın kasıtlı yapılmaması, istismar eden ile yakın temasta olmak, özür dileme, akraba ve dostların telkini(arabulucular), babaların değil annelerin affediciliği arasında ilişki gözlenmiştir. Bireyin kendisinin affedilmesiyle yaşam doyumu ve iyi oluş arasında pozitif, depresyon ve ölüm korkusu arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Eşlerde çatışma sonrasında affediciliğin evlilik uyumunu artırdığı gözlenmiştir (Aydın, 2017, s. 5).

Narsistik kişiliklerde affetme eğilimi ve bağlanmanın aracılık rolünün incelendiği araştırmada narsisizm ile affetme arasında olumsuz anlamlı ilişki gözlenmiştir. Narsistik bireyler derin ve yakın ilişki kuramamakta, duygudaşlık yoksunluğu ile benmerkezci davranmaktadır. Güvenli bağlanma affediciliğin en güçlü olumlu yordayıcısı, endişeli bağlanma ise en güçlü olumsuz yordayıcısı olarak tespit edilmiştir (Sezer & Murat, 2020, s. 1320).

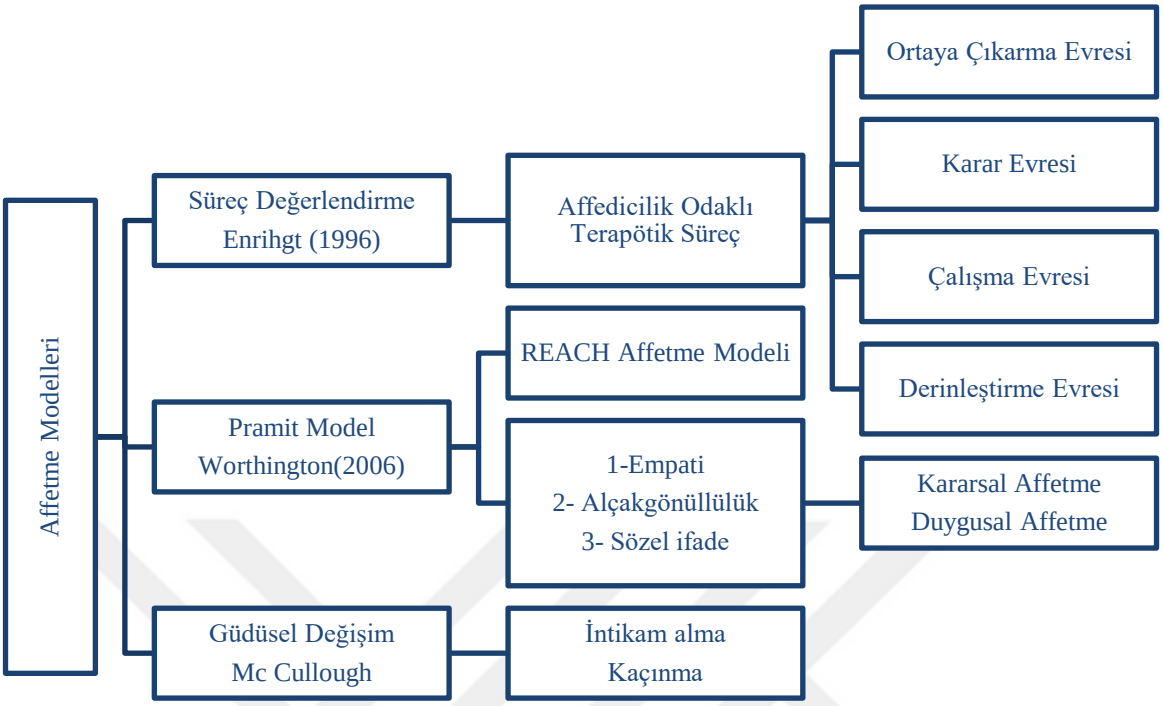
Güvenli bağlanma, affetme ve psikolojik yılmazlığın, stres durumlarında bireyi koruyan bir faktör olduğu, bu üç değişkenin birbirlerini pozitif yönde etkilediği, kendine ve başkalarına olumlu tutum geliştiren bireylerin sağlıklı başa çıkma ve bilişsel esnekliklerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Çapan, 2017, s. 292). Kişinin affedebilmesi için öncelikle bu duruma hazırlanması ve bilişsel tekniklerle düşünmesinin sağlanması gerekir. Öfke oluşturan duyguların zaman içinde azalmasıyla duygusal anlamda affetme süreci zahmetsiz hale gelebilir. Danışan bu aşamalardan sonra hayata karşı yeni anlamlar yükleyip, toplumsal ilişkileri yeniden düzenleyebilir. Danışan, affetme sürecinde günlük tutarak, düşüncelerinin ve duygularının değişimini bizzat kendisi gözlemleyebilir. Suçluluk duygusundan ve kefaret ödeme döngüsünden kurtulan bireyler geleceğe daha olumlu ilişkilerle yaklaşmakta ve başarılı çalışmalara imza atmaktadır. Affetme bireylerin beden ve ruh sağlığına iyi geldiği, öznel iyi oluşu sağlayan güç kaynağı olarak görüldüğü vurgulanmaktadır.

Affetme ve dindarlığı ruh sağlığı yordayıcısı olarak gören araştırmacılar dindarlığın affetmeyi kolaylaştırdığını raporlamışlardır. Affetmenin yaşam doyumunu artırdığı, ilişkide runimasyonun aracılık rolü ettiği, kendini affetmenin psikolojik iyi oluşla anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Affetmenin bireysel ve sosyal kaygıyı azaltan olumsuz psikolojik tavırları düşüren duygusal odaklı bir başa çıkma metodu olduğunu, acı veren duygularla başa çıkmaya yardımcı olmaktadır. Depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostalite, somatizasyon gibi ruh sağlığı faktörleriyle ilişkileri bulunmuştur. Bireyin Tanrıya olan inancı, ilişkisi, bağlanma ile ilişkili unsurlar başa çıkmayı etkilemektedir. Affedicilik, dürüstlük, diğerkâmlık, minnettarlık ve sabır gibi insani değerler, bireysel yaşam tecrübeleri, seküler eğitim, çevre gibi faktörlerin etkisiyle şekillenir (Şentepe, 2016, s. 65).

Dini sistemler ve dini inançlar affetmeyi ve af dilemeyi öğütler ve toplumsal ilişkiler açısından önemser. Tüm ilahi kaynaklı dinler kurban ile suçlu arasındaki ilişkiyi düzenleyen, gelişmesi ve olgunlaşması gereken insani değer, aile evlilik ve sosyal yaşamı düzenleyen sosyal değer olarak görmüşlerdir. Allah kendisini koşulsuz affeden "gaffar" olarak tanımlamış, tüm peygamberlere affetmeyi öğütlemiştir (Ayten, 2009, s. 116). Duygusal zekânın affetmeyi yordadığı, aralarında güçlü bir ilişki olduğu araştırmalarda açıklanmaktadır. Duyguların yönetimi, öz farkındalık ve duygusal dışavurum gibi nitelikleriyle stres anında tampon görevi görmektedir. Yüksek duygusal zekâya sahip bireylerin hatalarla fazla ilgilenmeyip mükemmeliyetçi olmamaları, olumsuzluklara karşı runimasyon eğilimleri düşük, uyum sağlama taktiklerinin yüksek olması sosyal becerilerini artırmaktadır. Affetme eğilimi yüksek olan bireyler, duygularını düzenleme, empati kurma ve hoşgörü gibi özellikleriyle suçluya karşı tolerans gösterebilir (Asıcı, 2018, s. 25).

Genç yetişkinlerde dindarlık ve affetme eğiliminin araştırıldığı çalışmada; dini yönelimin kin, intikam ve öfke duygularının kontrol edilmesinde, başkalarına karşı iyimser ve şefkatli hisler beslemede, öç alma eğiliminin azaltılmasında ve affetmenin artırılmasında belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Affeden bir yandan kin, garez, düşmanlık gibi duygulardan uzaklaşacak, öte taraftan affedilen ile uzlaşarak yeniden ilişki kurmakta ve rahatlamaktadır (Uysal, 2015, s. 53). Bugay ve Demir tarafından yapılan bir çalışmada (2011) affetmenin hiyerarşik bir süreç olduğunu, kızgınlık ve intikam duygularından arınarak ilişkileri onarma, iç yaralarıyla barışması, iyileşmesi olarak görülmüştür. Üniversite öğrencilerin affetmekte zorlandığı durum aile içi konulardaki hatalar, romantik ilişkilerde ve eğitim alanında yapılan hatalar şeklinde sıralanmıştır. Yapılan hata (suç/kötülük) özelliklerinin affetmeyi yordadığını saptamışlardır. Araştırma sonucunda hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ilk sırada "hatadaki sorumluluk", ikinci sırada "hatanın yol açtığı sonuçlar" ve son sırada ise "hatanın kimin tarafından yapıldığı" değişkenlerin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Bugay Tuna & Demir, 2011, s.35).

Şekil 1.9. Affetme Modellerinin Gösterimi



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Affetme modelleri arasında en önemli modellerden biri olan Worthington tarafından geliştirilen REACH affetme modelidir. Grup çalışması esasına dayalı oluşturulan model adını, affetme aşamalarının baş harflerini alarak geliştirilmiştir.

R: Recall The Hurt - Acıyı Hatırlama

E: Empati – Duygudaşlık

A: Altruistic Gift of Forgiveness - Başkalarını Düşünme Yeteneği

C: Commit Yourself - Affetmeyi Taahhüt

H: Hold onto Forgiveness – Affetmeyi Sürdürme

Bu modele göre affetme sürecinin ilk basamağında, iyileşmek için kişinin kendisine yapılan hatayı/kötülüğü tüm detaylarıyla anımsaması ve kabul etmesi bulunmaktadır. İkinci basamakta suçlu kişinin duygularını anlamaya çalışarak yaşanan duruma onun açısından bakmanın önemi vurgulanmıştır. Üçüncü basamakta kişinin kendisinin de başkalarını kırmış olabileceğini fark ederek affedilmenin nasıl bir duygu olacağını

anlaması ve bunu suçlu kişiye vereceği bir hediye olarak görmesi gerekmektedir. Dördüncü basamakta affetme kararından vazgeçmemek için, bireyin suçlu kişiyi affettiğini yakın olduğu birine anlatması bulunmaktadır. Beşinci ve son basamakta ise affedilmenin sürdürülmesinden önemi vurgulanmakta ve bireye yaşadığı üzüntüyü hatırlatacak durum ve düşüncelerden kaçınması gerektiği öğretilmektedir (Özgür & Eldeleklioğlu, 2017, s. 100).

Affediciliği inceleyen bir diğer araştırmacı Enright, İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1991), ile birlikte affetmeyi süreç modeli olarak incelemiş ve bu modeli terapötik süreçlerde kullanmışlardır. Enright, danışmanların, danışanlarının hak etmedikleri incinmelere karşı gelişmiş olan nefret ve öç alma duygularından kurtularak yaşam kalitelerini arttırmaları için, terapötik affetme sürecine yönelik bir model sunmuştur. Affedicilik odaklı terapötik süreç, değişik psikolojik danışma yöntemleriyle bütünleştirilebilir. Bu model, haksızlığa uğradığını düşünen ve hisseden kişilerin iyileşme süreci için sıklıkla kullanılan bir model değildir. Bireyin öncelikle affedicilik hakkında bilgi sahibi olması; daha sonra ise incindiği kişi veya olumsuz duygularıyla yüzleşmesi gerekir. Affetme süreci dört aşamalıdır (Fincan, 2019, s. 11)

1- **Meydana/açığa çıkarma aşaması:** Danışanın uğradığı adaletsizlik karşısında hissettiği duygularının bilincine varması ve bu duyguların yaşamına olan etkilerinin değerlendirmesini yapması.

2- **Karar verme aşaması**: Danışan, affediciliğin doğasına uygun olarak kendi hür iradesiyle haksızlığı gerçekleştiren tarafı affetmeye karar vermesi.

3- **Çalışma aşaması:** Danışan, inciten tarafı anlamaya çalışması. Her insanın hata yapabilme ihtimalinin olduğunu düşünerek bakış açısını değiştirmesi.

4- **Derinleşme aşaması:** Danışan, bilincine vardığı kendi duyguları ve inciten tarafın duygularına yönelik farkındalığını arttırıp, farklı bir bilişle duruma daha ayrıntılı bakması.

Danışmanlar terapi sürecinde kurban kişiye şu soruları sorarak affetme üzerine değerlendirme yapmasını sağlayarak, empati süreçlerine katkı sağlayacaktır.

1. İnciten kişi nasıl bir çocukluk geçirmiş? Bu kişi çatışmaların, hatta istismarın olduğu bir evden mi geliyor?

2. Seni incittiği zaman inciten kişinin hayatında olanları değerlendirme

3. İnciten kişiyi insan olarak değerli görebilme

Bu değerlendirmelerin amacı inciten kişinin kusurlarını bulmak değil, inciten kişinin de incinebilir bir insan olduğunun bireye fark ettirilmesini sağlamaktır. Kişide oluşan bu yeni duygusal durum incinen kişinin inciten kişiye ilişkin empati, şefkat vb. gibi olumlu duygularının artmasına katkıda bulunabilir (Enright ve Coyle, 1998). Bu süreçte birey aynı zamanda affetme için acının kabul edilmesi ve özümsenmesi gerektiğini fark ederek, acıyı kabullenmeye çalışır (Fincan, 2019, s. 14)

Affetme kavramı birçok terapi uygulamalarında kullanılmış olup empati, intikam, evlilik doyumu, psikolojik sağlamlık ve manevi kimlikle ilişkili duygusal bir mekanizma olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle affetme kaynağını duygusal süreçlerden almakta ve duygu temelli başa çıkma özelliği taşımaktadır. Birçok araştırmada pozitif karakter gücü olarak tanımlanan affedicilik duyguları yönetme ve düzenlemenin bireyin psikolojik sağlığındaki önemine vurgu yapmaktadır (Kozan vd., 2017 s.194). Kişinin diğerlerine ya da kendine yönelik negatif duygularının yerine pozitif duygular geliştirmesi temeline dayanan affetme sürecinde de duyguları yönetmenin önemli bir yeri olduğu düşünülebilir. Duyguları yönetebilme becerisi özellikle küçük yaşlardan itibaren geliştirilebilen ve kişinin yetişkinlikteki yakın ilişkilerini yüksek düzeyde etkileyen bir faktördür.

Bağışlama sağlık alanında ruh sağlığı, fiziksel iyi oluş, olumlu duyguların yaşanması (Berry ve Worthington, 2001) ve adalet alanında uzlaşmanın sağlanması ile yakından ilişkili bir kavramdır, dolayısıyla bağışlayıcılığın artmasının hem sağlık hem de adalet alanında uygulamada önemli katkıları bulunmaktadır. Rye ve Pargament'a (2002) göre; bağışlama, dikkate değer bir adaletsizlik durumunda, olumsuz duygunun (düşmanlık), olumsuz bilişin (intikam düşünceleri) ve olumsuz davranışın (sözel şiddet) bırakılması anlamına gelmekte, aynı zamanda suçluya karşı olumlu tepki vermeyi de içermektedir. Enright ve Coyle (1998) bağışlamanın "mazur görme", "göz yumma", "bahane bulma",

“unutma” (suç davranışının bellekten silinmesi), “inkâr” ve “uzlaşma”dan ayırt edilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir (Çoklar & Dönmez, 2014).

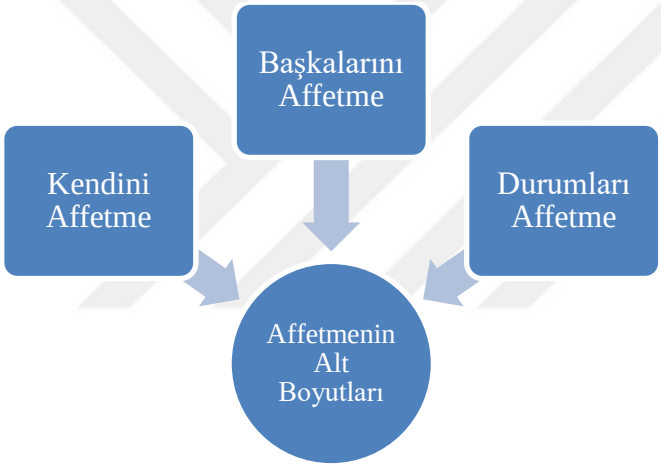
Bu affetme modellerinin her biri affetmeye yönelik kendine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen, bu modellerin bazı benzer yönleri de bulunmaktadır. Genel olarak benzerliklere bakıldığında bu modellerin kızgınlık, acı, saldırganlık ve nefret, empatik anlayış, başkalarını affetmeye karar verme, olumsuz hislerden vazgeçme, kendini affetmeye karar verme ve suçu işleyenle uzlaşma gibi **yedi ortak** noktası bulunmaktadır. Bu modeller, genel olarak insanların psikolojik sağlığı için affetmenin gerekli olduğuna dikkat çekmektedir (Bugay & Demir, 2012, s.103). Müdahale programı olan affetme süreç modelinde oturumlar 4 basamakta aşamalı olarak düzenlenmiştir. Telafi edici davranışlar olarak adlandırılan özür dileme, af dileme gibi davranışlar için danışan yüreklendirilmektedir. Oluşturulan affetmeyi geliştirme grubuna katılanların affedicilik düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Affedicilik arttırılabilir mi? sorusuna yanıt aranmıştır.

Yapılan araştırmalarda ki bulgular, affetmenin bireylerin kendine olan saygısını arttırmanın yanı sıra, depresyonu azaltma ve romantik ilişkilerde ve evliliklerde psikolojik olarak kötüye kullanılmışlık sonrası hissedilen gerilimi azaltma üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Wade ve Worthington, (2005)’de affetmenin geçmiş acı deneyimler için iyileştirici bir tedavi yönetimi ya da araç olarak kullanılabileceğini önermektedir. Türkiye’de de affetme konusu ile ilgili çalışmalar gün geçtikçe hız kazanmaktadır (Bugay & Demir, 2012, s.97).

Affetme kişide psikolojik açıdan bir rahatlama yaratır. Kişinin mutlu olmasına, psikolojik açıdan iyi olma haline etki ve yardım eder. Affetmede bazı kişilik yapıları ön planda yer almaktadır. Nitekim bu kişilik özelliklerine göre bazı insanlar bağışlayıcı olabiliyorken bazı insanlar bağışlayıcı olamamaktadırlar. Bireylerin bazısının çok aşırı bağışlayıcı olmasının yanında bu durumun tam tersi olan intikam alma arzusunun bazı bireylerde sık görülmesinin sebebi de bu kişilik özelliklerinin kişiden kişiye farklılık göstermesidir (Bugay, 2011, s.14). Narsisim, dindarlık, nevrotik savunma, yalnızlık ve sosyal iletişim gibi kişilik özelliklerinde affetme esnekliği farklılık göstermektedir.

Empatik eğilim ve benlik saygısının affedicilik üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bağışlamayı kolaylaştıran faktörlerin araştırılması psikolojik danışma sürecini olumlu etkilemektedir. Olumlu dini başa çıkma affetmeyi kolaylaştırırken, olumsuz dini başa çıkma affetmeyi zorlaştırmaktadır. Duygusal istikrar ve uyumluluk düzeyleri yüksek bireyler, kırgınlığı daha az sürdürmektedirler. Uyumlu kişiler affetmeyi olumlu ilişkiyi sürdürmek için yararlı bir mekanizma olarak görmektedir. İlişki uyumu veya kalitesi ile affetme arasında bir ilişki bulan çok sayıda araştırma mevcuttur (Gündüz, 2014, s. 22).

Şekil 1.10. Affetmenin Alt Boyutları



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Kendini Affetme: kişinin kabul ettiği tarafsız bir hatayı benimseyerek kendine dönük öfkesi yerine öz şefkatin, merhametin ve koşulsuz sevginin geçmesidir. Suçluluk ve utanç duygusunun kökeninde kendini affedememe yer almaktadır. Kendini affedemeyen bireyler depresyon, stres, düşük öz saygı ile ilişkilidir. geçmişinden arınmak terapi değeri taşımaktadır. Kendimden nefret ediyorum düşüncesi ile öz yeterlilikleri düşecektir. Pişmanlık, kefaret, suçluluk ve öz şefkat duyguları bu süreçte sıkça gözlenmektedir.

Başkalarını Affetme: Merhamet, cömertlik, sevgi gibi olumlu duyguların teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten kişiye yönelik kızma, olumsuz yargılama ve

öfke gibi duygulardan isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır. Senden nefret ediyorum düşüncesi ilişkilerden uzaklaşmaya ve yalnızlığa sebep olmaktadır. Merhamet, özür dileme, duygudaşlık, benlik saygısı, ilişkiye bağlanma, zararın boyutu/büyüklüğü başkalarını affetmeyi etkilemektedir.

Durumsal Affetme: İnsanların olaylara yönelik negatif tepkilerinin, olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürmesi durumsal affetme olarak tanımlanmaktadır. Hiç kimsenin suçlu olmadığı, sorumlusu belli olmayan olaylardan etkilenerek mağdur olan kişinin, mağduriyete neden olanı bilmeden, durumu affetmesi söz konusudur. Deprem, sel felaket gibi olaylardan nefret ediyorum, bu olayı hatırlamak istemiyorum.

Birçok edebi metinde intikam duyguları öykünme yoluyla yüceltilerek gündeme getirilmiştir. İntikam affetmenin aksine ilkel dürtüsel bir duygu durumdur. Birey yaşadığı acıyı, zararı ancak hınç duygusu ile ortadan kaldırmaktadır. Yunan mitolojisinde, büyük edebi metinlerde intikam/misilleme kavramına daha çok yer verilmiştir. İntikam duygusunun toplum açısından maliyetli olması nedeniyle affetmenin toplumsal karşılığı ön plana çıkmıştır. Toplumsal adaletin ve adil dünya algısının geliştirilmesinde affetme önemli bir kaynaktır.

Yapılan araştırmalara göre affetme eğiliminin örgüt personeline ve dolayısıyla örgüte önemli yararlar sağladığı bilinmektedir. Affetme eğiliminin fizik ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğu, sosyal ve duygusal dengeye ulaşılmasını sağladığı, yaşam tatmini ve öz saygıyı artırdığı, hastalıkların daha çabuk iyileşmesini katkı sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, affetme eğiliminin örgütlerde moral, iş tatmini ve verimliliği artırdığı, kaygı, depresif düşünceler, negatif duygular ve işgücü devir hızını azalttığı görülmüştür. Böylece affetme eğilimi, örgüt içerisindeki ilişkileri koruyarak daha insancıl ve güven veren bir ortam oluşturmaktadır. Lider, utanç ve suçluluk hissettirmek yerine, kişisel özgürlükleri ön planda tutarak, başkalarını affetmeye ve olumlu bir ortam oluşturmaya isteklidir (Şener & Çetinkaya, 2015, s. 26).

Otantik örgüt kültürü kavramı ile birlikte erdemli olma, iyi davranış, sağlıklı ilişkiler, iş görenlerin kendilerini en iyi ortamda hissettikleri örgüt anlamında kullanılmaktadır. Örgütlerde affetme kültürünün geliştirilebilmesi etik, ahlâk, pozitif örgütsel çalışmalara dayanarak üç temel örgütsel değer üzerinde odaklanılabilir. Bunlardan ilki ilişkilere

odaklanmaktır. Örgütsel dokuda kalıcı ve yüksek kaliteli ilişkiler oluşturmak. İkincisi ılımlılığa odaklanmaktır. Örgütsel dokuda farkındalık, açık görüşlülük ve kendini kontrolü teşvik etmek. Üçüncüsü itibara/onura odaklanmaktır. Örgütsel düzeyde lider ve üyeler arasında saygı, adalet ve dürüstlüğü yapılandırmaktır. Affetme kültürünün örgüt içerisinde yerleşmiş olmasının örgütsel bağlılığın artmasına, kişilerarası ilişkilerde samimi davranışlara ve örgütsel performansın artmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Sinizm, işyeri intikamı ve sabotaj gibi özellikler azaltılacaktır (Şener & Çetinkaya, 2015, s. 42).

1.3.2. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri

Affetme üzerine yapılan araştırmalar, affetmenin sosyal kültürel ve psikolojik çözümlemesini yaparak affetmeyi güdüleyen değişim süreçlerini incelemişlerdir. Öncelikli olarak intikam alma ve kaçınma güdülerinin oluşturduğu duyguları ele alarak öfke ve incinme süreçlerine yer vermişlerdir. Affetmenin sosyal bilişsel belirleyicisi duyuşsal empati, yüklemeler ve runimasyon, incinme durumunun şiddeti, suçlunun af dilemesi, yakınlık derecesi, kişisel özellikler gibi faktörlerin belirleyici olduğu tespit edilmiştir (Sivri, 2019, s. 24). Başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik, utanç duygusu ile runimasyonun affetmeyi engellediği araştırmalarda görülmüştür. Ayrıca telafi edici davranışlar ile dışsal kontrol odağı affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Bugay, 2010, s. 223).

Dindarlığın kin intikam duygularını bastırmaya destek olduğu ve başkalarına karşı iyimser ve şefkatli olmanın önerildiği görülmektedir. Başkalarını affetme, kendini affetme arasında olumlu ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (Uysal, 2015, s. 52). Affetmeyi kolaylaştıran, etkileyen etmenler; özür dilemek, empati, ilişkiye bağlanma, suçun şiddeti olarak belirlenmiştir (Tekin, 2021, s. 17). Kendini affetme eğilimi ile öz duyarlılık, öznel yaşam enerjisi arasında pozitif yüksek ilişki gözlenmiştir (Dolunay Çuğ, 2015).

Affetme nedenleri üzerine yapılan çalışmalarda şu bilgilere ulaşılmıştır; affedicilik sayesinde toplumsal uzlaşının sağlanması kolaylaşmakta, kolektivist yapılar ya da başkalarının baskıları affetmeye neden olmaktadır. Felsefi anlam ya da dini inançlar affetmeye neden olmaktadır (Altuntaş, 2018, s. 37). Zarar verme niyeti, işlenen hatanın

tekrarı, meydana gelen hasarın boyutu, özür dileme ve tazminat durumları affetmeyi kolaylaştırmaktadır. Ayrıca kadınların erkeklere oranla daha kolay affettikleri tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri bakımından incelendiğinde, affedicilik eğiliminin uyumluluk, dışa dönüklük ile pozitif ilişkili olduğu, nevrotiklik ve durumsal öfke arasında negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Adam Karduz & Sarıçam, 2018). Affetmenin sağladığı duygu dengesi ve sosyal destek vasıtasıyla hayat memnuniyetini arttırdığı yetişkin bireylerde gözlenen bir durumdur. Duygu odaklı baş etme stratejisi olarak kabul edilen affetme sürecinde duygusal dönüşüm gereklidir. Depresyon, sürekli öfke ve takıntıların giderilmesinde olumlu katkı sağlar. Bu nedenle affetme bireyin iç dünyasında hissettiği duyguların pozitif çıktılarıdır (Erdoğan, 2018, s. 23). Merhamet odaklı yaklaşımlarda ötekilerinin acılarına açık olmak, hata yapabileceklerini düşünmek, eleştirmeden anlamayı ve onlara karşı sabırlı ve nazik olmaya yöneliktir. Son yıllarda merhamet yorgunluğu ve merhamet korkusunun bireylerde oluştuğu gözlenmektedir (Nas & Sak, 2020, s. 67)

1.3.3. Affedicilik ve Psikolojik Sağlamlık

Affetme sürecinde kişinin geçirdiği halleri anlatmak için Smedes "yolculuk" metaforunu kullanarak, affetmeyi dört istasyonlu bir yolculuğa benzetmiştir. Birinci istasyon; uzaklaşmadır: Sevdiklerinden ve tanıdıkları tarafından herhangi bir olumsuz duruma maruz kalan ve incinen kişi, suçlu ile olan güven ilişkisini sürdüremez ve ondan uzaklaşır. İkinci istasyon, affetmedir: Kurban suçludan uzaklaştığında, genel olarak zihninde o kişiyi "kötü bir insan" olarak görme eğilimindedir. Affetme aşamasında ise olayı normalleştirir. Onu cezalandırma hakkından feragat eder. Suçludan intikam alma eğilimi giderek suçluyu içinde bulunduğu durumdan kurtarma eğilimine dönüşür. Üçüncü istasyon, uzlaşmadır. Affeden, affettiği kişiyle olan ilişkilerini normalleştirir. Affetme olmaksızın uzlaşı olmaz; ancak uzlaşı olmaksızın affetme olabilir. Uzlaşı olmaksızın da affetmenin bir değeri vardır. Ancak affetmenin nihai hedefi, kurban ile suçlunun uzlaşısıdır. Dördüncü istasyon ise ümittir. Affetme, kişiyi geçmişin hatalarına bağlanıp kalmaktan kurtarır. Zihnini geçmişle uğraşıp durmaktan kurtararak özgürleştir. Affetme kişiye ümit getirir. Aynı zamanda ümit ihtiyacı da bırakır. Çünkü ümit yoksa uzlaşma için çaba olmaz ancak aynı zamanda ümit etmedikçe de uzlaşma beklenemez.

Kısacası affetme, uzlaşıyı başlatır; ümit ise onu devam ettirmek için motive edici enerjiyi sağlar (Ayten, 2009, s. 115).

Affetmek kişinin sürdürmekte olduğu yaşamın farkındalığını, davranışlarıyla ve hisleriyle anlaması ve ifade etmesidir. Değerler psikolojisi araştırmalarında, bireyler arası çatışmalarda ortaya çıkan affetme psikolojik yılmazlığın göstergesidir. Değerler, öz-anlayış ve affedicilik, insan kişiliğinin bir parçasıdır. Affedici insanların daha fazla ahlaki değere ve anlayışa sahip olduğu gözlenmiştir (Sarıçam & Biçer, 2015, s. 119).

Duyguların affetmedeki merkezi rolü düşünüldüğünde duyguları yönetme yeteneği bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Bu anlamda kişinin duygularının farkında olması, onları yöneterek kontrol edebilmesi ve düzenlemesi ve bu becerilerini geliştirerek yüksek düzeyde duygusal zekâya sahip olması affetme sürecini kolaylaştırıcı bir etmen olarak görülebilir. Kısacası affetme, kişinin kendi kendisine veya başkalarının kişiye yaptığı olumsuz davranışlardan sonra bireyin kendisine, diğerlerine ve duruma özgü olumsuz duygulardan sıyrılıp, tarafsız duygulara sahip olması olarak ifade edilebilir. Affedici kişiler, olumsuz duygularından sıyrılıp olumlu duygulara odaklanmakta kendilerine ve hayata daha olumlu bakmaktadırlar. Olumluya odaklandıkları için bu kişiler, karşılaştıkları riskli durumlarla, daha sağlıklı baş edebilmekte ve yeniliklere uyum sağlamaları da daha kolay olmaktadır. Dolayısıyla affedici kişilerin psikolojik sağlamlıkları da artmaktadır. Affedici kişilik özelliği de psikolojik sağlamlığa yol açan özelliklerden biridir (Çapan, 2017, s. 285).

Affediciliğin sadece birey üzerinde değil, toplum ve sosyal iyi oluş üzerinde de olumlu etkileri olabilmektedir. Kişiler arası affedicilik olumlu bir sosyal davranıştır ve uzlaşmaya olumlu etkide bulunarak, değer verilen insanlarla bir arada kalabilmeyi ve sosyal desteğin sürmesini sağlar. Affedilen bir insan da bu tecrübeden kişisel büyüme gerçekleştirerek çıkabilir ve kendisini affeden bireyle olan ilişkisinin eskisinden daha iyi olduğunu gözlemleyebilir. Örgütsel affetme, örgüt içindeki herhangi mağduriyet ya da haksızlığa karşı öfke, kin, kırgınlık, suçlama gibi davranışların yerine olumlu davranış geliştirme şeklinde tanımlanmaktadır. Örgütsel affetme, örgütteki ilişkilerin daha iyi olmasına ve örgütte yaşanan negatif durumların ve hasar almış duyguların iyileşmesine olanak sağlar. Örgütsel affetmenin ön planda tutulduğu iş ortamlarında işlerin devamı ve verimlilik artmaktadır. Örgütsel affetme örgütteki huzurun sağlanmasına,

çatışmaların önüne geçilmesine, kişiler ile iletişimin iyi yönde ilerlemesine, iş performansının çoğalmasına olanak sağlamaktadır. Örgütsel affetme, örgütteki yabancılaşmayı, öç alma duygusunu yani barış ortamına olumsuz etkide bulanacak durumları azaltmaktadır (Çetinkaya & Şener, 2016, s. 33).

1.3.4. İlişkilerde Affedicilik

Affedicilik doğası gereği çoğunlukla yakın ilişkiler bağlamında ele alınan bir kavramdır. Kişilerarası affedicilik, öznel eş affediciliği(affediciliği hissetme) ve kendini affetme gibi süreçler ilişkilerin doğasına yansır. Evli çiftlerde affetme eğilimi ilişkiyi sürdürme, evlilik uyumunu etkileyen en önemli değişkendir. İlişki doyumu yüksek olan birey sadakatsizlik durumunda daha kolay affedebilmektedir. Bu sebeple, affeden kişi ve hatalı kişi arasındaki ilişki yakınlığı affetmeyi kolaylaştıran ve affetmenin farklı boyutlarını etkileyen önemli bir faktördür. Aradaki kırgınlıktan önce yakın olan kişiler affetmeyi kolaylaştıracak motivasyona sahiptir ve affetme sürecinde karşıdaki kişinin yaptığı yanlışın farkına varacağına dair bir güven duygusu içindedir. Affedici konumda olan bireyler bu güvene odaklanır. Bunun zamana bırakılması işi kolaylaştırır ve öfke, korku gibi intikam hissi uyandıracak olumsuz duyguları hatırlatacak anıları azaltmaya yardımcı olur. Ancak burada bireyin zamana bırakması durumunda kızdığı kişiye yönelik olumsuz duygularının azalması ya da tamamen yok olması durumu bireyin kendini zamanla toparlaması olarak tanımlanmaktadır (Eker, 2019, s.35).

Yalnızlık ve affetmenin ilişkisinin incelendiği çalışmalarda; affetmenin aile, arkadaş ve romantik ilişkilerin niteliğini artırdığını, ilişki doyumuna katkı sağladığı gözlenmiştir. Bireyin yalnız olması, dışlanmış hissetmesi, iletişim kuramaması, çarpıtmalara başvurması problemli ilişkilere neden olmaktadır. Bireyin kendini affetmesi kendini sevmesini kolaylaştırmakta, affediciliği yalnızlığı azaltmaktadır (Aydemir & Bayram, 2016, s. 87)

Affetme esnekliği, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşan, olayın olumsuz etkisini en aza indirebilme becerisi olarak açıklanmaktadır. Bireyin kırıcı bir süreç sonucundaki tutumunu belirlemektedir. Affetme esnekliği, affetme ve esneklik olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Affetme boyutunda birey, gerçek affetmenin bilincindedir ve bunu içselleştirir. İkinci boyut olan esneklik boyutu ise bireyin, bilgisi

dâhilinde olan ve içselleştirmiş olduğu gerçek affetmeyi, uygun yerde, zamanda ve şekilde gerçekleştirmesini içermektedir. Affetme esnekliğine sahip bireyler, affetme davranışının olası sonuçlarını öngörebilen, kendilerini kabul düzeyleri ve yeterlik duyguları yüksek, başkalarını olduğu gibi kabul edebilen kişilerdir. Birey, yaşanan kırıcı durumun ardından hatalı kişiyle ilgili durumlara ve normal yaşam sürecine daha kolay uyum sağlamaktadır. Affetme esnekliği, yaşanan kırıcı olayın, gerçekleştiği anın dışındaki yaşamı ve ilişkileri etkilemesini önlemektedir. Affetme esnekliğine sahip bireyin yaşama uyumunun da artacağı belirtilmektedir (Koç vd., 2018, s. 349).

Yakın ilişkilerde çiftler genellikle incitici davranışlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Algılanan partner duyarlılığı ile affetme arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu araştırmacılar raporlamıştır. Zarar verici davranış sonrası özür dilemenin, ilişki doyumuna katkı sağladığı, ilişkiyi değerli hissettirdiği, affetmeyi kolaylaştırdığı gözlenmektedir. Aldatma eğiliminin olduğu evlilik ilişkilerinde ilişki bağlılığı düşmesine rağmen affetme %60 oranında gerçekleşmektedir. Affetme sürecini olumsuz olarak etkileyen ruminasyon, kaçınma ve intikam duygularını arttırarak affetmeye engel yaratabilirken incitici durumları olumlu bir şekilde yeniden değerlendirme affetmeyi sağlayabilmektedir. Algılanan partner duyarlılığı ve duygu düzenlemenin bir boyutunu oluşturan eşle birlikte yeniden değerlendirmenin affetmeyi kolaylaştırabileceğini göstermektedir (Taşkireç & Solmazer, 2022, s. 18).

Evlilikte farkındalık aile içi ilişkileri nasıl düzenlediği, yapılması gerekenleri düzenleme, eşine karşı ilgi, anlayış ve sorumluluğun farkında olması durumudur. Evlilik ilişkilerinde duygudaşlık, affetme ve evlilik doyumunun birbiriyle bağlantılı olduğu, pozitif evlilik kalitesinde affediciliğin ve empatinin belirleyici olduğu bulgulamıştır. Evlilik doyumunda en güçlü yordayıcı öz yeterlilik ve ego geliştirici dil olarak tespit edilmiştir. Evlilik doyumu, aile yılmazlığı ve iletişim becerileri ile pozitif ilişkili çıkmıştır. Evlilikte çatışma arttıkça doyum ve affetmenin azaldığı gözlenmiştir. Evlilik doyumu ile affetmenin birbiri ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. stres ile baş etme yöntemlerinde problem odaklı baş etme ve duygusal baş etme affetmeyi kestirimde bulunduğu tespit edilmiştir (Şahin, 2020, s. 35).

Yaşanan olumsuz olayla ilgili içgörü yeteneği gelişmiş olan birey, yaşadığı acı karşısında farkındalıkla hareket edebilmekte ve bu acıdan nasıl kurtulabileceğini

bilmektedir. Anlayış ise suçlu kişinin olumsuz olaya ilişkin sorumluluğunu kabul ederek onun içerisinde bulunduğu çeşitli koşulları ele alarak değerlendirtir. Anlayış konusunda eksiklik yaşayan kimse, olumsuz olayla ilgili suçlu kişiye abartılı suçlama ve atıflarda bulunabilmektedir. Anlayışla beraber suçlu kişinin gerçekçi değerlendirilerek onunda insan olarak yanılabilir olduğu kabul edilmektedir (Özgür, 2022, s. 44).

1.3.6. Psikolojik Sermaye, Affedicilik ve Dindarlık İlişkisi

Psikolojik sermaye, affedicilik ve dindarlık kavramları, bireylerin duygusal, zihinsel ve sosyal kapasitelerini şekillendiren önemli faktörler arasında yer alır. Bu kavramlar, bireylerin yaşamındaki olumlu değişimleri anlamada ve değerlendirmede kilit bir rol oynar. Psikolojik sermaye, bireylerin stresle başa çıkma, olumlu düşünce ve duygusal zenginlik gibi unsurları içeren güçlü bir içsel kaynağı temsil eder. Affedicilik ise, insan ilişkilerindeki olumlu etkileriyle bilinir; hataları affetme ve olumlu bir bakış açısıyla yaklaşma eğilimini ifade eder. Dindarlık da, bireyin yaşamına anlam katan ve bir rehberlik kaynağı olarak rol oynayan önemli bir faktördür. Bu araştırmada, psikolojik sermaye, affedicilik ve dindarlık arasındaki ilişkiyi tartışarak alana katkı sağlamayı amaçlıyoruz. Bu üç kavramın birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamak, bireylerin ruhsal sağlığı, duygusal refah ve toplumsal ilişkilerindeki dinamikleri daha iyi kavramamıza yardımcı olabilir.

Din ve maneviyat bireyin kendini gerçekleştirmesi, yaşamda anlam, aşkınlık gibi özellikleri içinde barındırır. Bireyin kendisiyle, başkalarıyla, yüce bir güçle veya tabiatla bağdaşım kurması, hayatı anlamlandırma duygusu, kendine, gündelik yaşantı ve acılarına aşkınlık olarak değerlendirilmektedir. Manevi iyi oluş seviyesi yüksek olanların belirsizlik karşısında daha az kaygı yaşadıklarına ulaşılmıştır. Kanser hastaları üzerine yapılan çalışmada; hastalıkta anlam bulma, bas etme hususunda maneviyatı yüksek olanların başarılı olduğu gözlenmiştir. Maneviyatı artırılmış bilişsel davranışçı terapide dört temel faktör üzerine durulur; kabul, umut, anlam ve arayışı başarmak, affetmedir (Tunç & Totan, 2020, s. 12).

Aydemir ve Bayram (2016)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucuna göre kişinin kendisini affedebilmesinin kendini sevmesinde etkili olduğu, kendini sevmenin yalnızlık hissinde etkili olduğu ve yalnızlık hissinin de kendini affetmede etkili olduğu

ortaya çıkmıştır. Affetmek kişilerarası ilişkileri ayarladığı gibi bireyin iyilik halini devam ettirmesini sağlayan olumlu bir etkiye sahiptir. Kişinin affederek gerçeği benimsediği, kendisini ve başkalarını önyargıya sahip olmadan kabullendiği ve sorun odaklıdan ziyade çözüm odaklı bir bakışa sahip olduğu söylenebilir (Sarı, 2014, s. 23).

İş yerinde maneviyat ve psikolojik sermaye arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada maneviyatın yaşamı anlamlandırdığı, umut, sevme, affedebilme özellikleri içinde barındırdığı daha berrak zihni temsil etmektedir. İnançların öz yeterlilikle ilişkisi, tanrıya bağlılıkları iş motivasyonlarını artırmaktadır (Kanbur & Kavuklu, 2018, s. 23).

Affetme ile ilgili araştırmalar literatürde affetme kavramı gelenek ve dinle bağlantısından dolayı örgütsel literatürde neredeyse göz ardı edilmiştir. Lider, utanç ve suçluluk hislerini yaşatmaktan ziyade kişisel özgürlükleri için diğerlerini affetmeye gönüllü kişidir. Çünkü affetme, örgüt içindeki hasarlı ilişkilerin tamir edilmesi, zayıflatıcı düşüncelerin üstesinden gelinmesi ve kişiler arasında zarar görmüş ilişkilerin sonucu oluşan duyguların çözümünde önemli bir yoldur. Örgütsel araştırmalar son zamanlarda liderliği, "işçilik maliyetlerinin azaltılması ya da ortadan kaldırılması" olarak algılanmaktan ziyade insanı değerli varlıklar olarak kabul eden felsefesinin önemini kabul etmektedir. Goleman (2006) insanların bilinçli ya da bilinçsiz olarak otantik liderlikten etkilendiğini belirtmektedir. Birçok yönetim bilim araştırmacısı liderlilerin ilişkilerinde sevgi, affetme ve güveni kullandıkları zaman çalışanlarının kurumsal bağlılık ve sadakatinin artacağını belirtmektedir (Şener & Çetinkaya, 2015).

Affetmenin, danışma sürecinde uygulanabilir olduğu deneysel çalışmalarla desteklenmektedir. Affetme kavramının danışma sürecinde kullanılmasını inceleyen araştırmalar, affetmenin gelişmesi ile kaygı ve depresyonun iyileşmesi, benlik saygısının gelişmesi arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Reed ve Enright, 2006). Affetme konusunda geliştirilen tanım ve modellere göre, affetme sürecinde bireylerin affetmeye engel oluşturan bilişlerinin yeniden yapılandırılması önemlidir. Danışanın olumsuz otomatik düşünceleriyle çalışılması affetme sürecinin gerekli bir bileşenidir. Bu nedenle bilişsel çarpıtmaların affetme sürecindeki rolünün araştırılması önemli görünmektedir. Dindar kişiler, değer sistemleri affediciliğin üzerinde önemle durduğu için özellikle varsayımsal durumlarda daha affedici olacaklarını belirtmişlerdir. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ruminasyon, kontrol odağı, utanç ve suçluluk, benlik

saygısı, iyi oluş, öz duyarlılık vb. gibi değişkenlerin affetme ile olan ilişkisi incelenmiştir. Affetme ile ilişkili olduğu düşünülen bilişsel çarpıtma, dini yönelim ve benlik saygısı, dini başa çıkma psikolojik sermaye bu araştırmada çalışılmıştır.

Örgütsel düzeyde affetme, yüksek moral ve doyum gibi kolektif çıktılar ve artan sosyal sermaye, güven, insancıllık ve sempatik ilişkilerle bağlantılıdır. Bununla beraber örgütsel affetme, örgüt içindeki kin, suçlama ve acı ile zarar ve hasara ileriye dönük yanıt yaklaşımı arama ve haksız bir durum karşısında özellikle ortaya çıkan ve talep edilen bir durumdur (Şener ve Çetinkaya, 2015, s. 32). Affetme örgütsel düzeyde pozitif işbirlikçi davranışları teşvik edici ve örgütsel çatışmaları önleyici, yapıcı yollardan biridir. Bir problem çözme davranışı olarak affetmeyi benimseyen birey, öfke, intikam ve suçluya ilişkin negatif yargılarını azaltabilir. Affetme bireysel düzeyde sağlıklı ve öznel iyi oluşa katkı sağlarken örgütsel düzeyde de işyeri iklimini olumlu olarak etkiler.

Psikologlar ruh sağlığının geliştirilmesi ve kırgınlıkların iyileştirilmesine affetmenin önemli olduğuna inanmaktadırlar. Ayrıca çeşitli af teorilerinde duyguların anahtar rol oynadığı belirtilmektedir. Bununla birlikte duygusal zekâ faktörleri, başarılı insanların hayatlarında ve ruhsal sağlıklarında doğrudan etkilidir. Bu nedenle affetmeyi ahlaki değerler çerçevesinde değerlendirmek mümkündür. Affetmek, kişilerarası ilişkilerin varlığını ve devamını sağlayan, kişinin içsel ilişkilerini önemli ölçüde kolaylaştıran önemli bir değerdir. Bağışlayan insanların özelliklerini incelerseniz, onların hayata olumlu bakan, olumluya odaklanan, olumsuz duygulardan kolayca kurtulabilen insanlar olduğunu göreceksiniz. Olay ve durumları olumlu değerlendirirler, bu sayede tehlikeli durumlarla kolaylıkla baş edebilir, yeniliklere kolaylıkla uyum sağlayabilirler. Bu durum, başkalarını affetme konusunda psikolojik dayanıklılığınızı artırır (Arslan & Ayas, 2019, s.24).

Literatür taramasından da anlaşılacağı üzere manevi değerlerle tutarlı ve destekleyici pek çok sonuç bulunmaktadır. Ancak dini başa çıkma ile affetme arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmaların eksikliğine dikkat çekilmiştir. Bu nedenle bu konu üzerinde araştırmalara ihtiyaç vardır. Araştırmamız psikolojik danışma sürecine ışık tutmaktadır. Psikolojik danışma sürecinde bireylere iyilik halini artırmak amacıyla dini başa çıkma becerilerinin öğretilmesine yönelik araştırmalar yapılmaktadır (Dilmaç vd., 2018, s.53).

Affetme sağlık alanında ruhsal ve fiziksel iyi oluş ile olumlu duygularla; adalet alanında uzlaşmanın sağlanmasıyla yakından ilişkili bir kavramdır ve artan affediciliğin sağlık ve adalet alanında uygulamada önemli katkıları bulunmaktadır (Çoklar ve Dönmez, 2014). Ülkemizde artan aile içi şiddet olayları, kavgalar, boşanmalar affedicilik merkezli eğitim ve tedavi programlarının yaygınlaştırılmasını ihtiyaç haline getirmektedir. Özellikle yakın ilişkilerde yaşanan sorunların çözümünde, kişiler arası çatışma problemlerinin azaltılmasında, dini ve felsefi anlamda affedicilik, ahlak, hoşgörü ve erdemliliğin tanımlanmasında ve kültürler arası affedicilik kavramları tartışılmalıdır.

1.3.7. Dini Başa Çıkma ve Affedicilik Temelli Yapısalcı Pastoral Terapinin Gerekliliği

Terapistlerin neredeyse tümü değerlerden arınmış, klinik değerlendirmelerinde tarafsız olduklarını söyleseler de tedavi uygulamalarında, önerilerinde ve yazılarında kültürel özelliklerden ve manevi değerlerden esintiler görüldüğü bir gerçektir (Kasapoğlu, 2020, s. 11). Pastoral psikoloji; klinik psikoloji ile manevi rehberlik arasında etkinlik gösteren din psikolojisi çalışmalarıdır. Maneviyat derin bir bütünlük duygusu, bağlanma ve sonsuza kendini açmaktır. Dinin ruh sağlığı perspektifinden bakıldığında en önemli katkısı ortaya koyduğu açıklamalar ve değerlerle bireyin yaşantısına kazandırdığı anlamdır. Bireyler arası ilişkileri yeniden düzenleyerek, tarih ile insanlığı bağlayan, aydınlatan, yaşamı dönüştüren bilişsel şema, referans kaynağıdır (Özen, 2010, s. 53).

Her şeyden önce din, sorumluluk duygusu ve bilincini aktive ederek inanan bireylerin daha düzenli ve sorumlu davranış kalıpları üretimine yardımcı olur. Dolayısıyla birey, ötekilerle kurduğu sosyal ilişkilerinde, sahip olduğu sevgi, hoşgörü ve kardeşlik mesajlarını içeren dinî inanç ve düşüncelerini dikkate alır. Bir anlamda empatik eğilimin temelini oluşturacak tarzda ötekilerle kurduğu ilişkilerin olumlu, sıcak ve özgeci/diğerkâm nitelik kazanmasında, dinin etkili olduğu kabul edilen bir psiko-sosyolojik durumdur. Ayrıca bugünün toplumsal yapısının dinî kimlik ve kişilik anlayışını da açıklar niteliktedir (Koç, 2008, s. 84). Bu çerçevede dinî temelli kendini aşma ile sevgi eksenli duygu ve eğilimlerin kesiştiği noktada, özgecilik kendiliğinden ortaya çıkabilir. Dolayısıyla empatik yönelim kökenli diğerkâmlığın, sosyal bir olgu olarak bireyin kendine özgü doğal nitelikleri arasında yer aldığı söylenebilir. Dinî

öğretiler, inananlarına, sosyal ilişkileri sağlıklı kurabilmeleri ve iletişim çatışmalarından uzak durabilmeleri için empatik temelli özgecil tutumlar sergilemelerini öğütler.

Affedicilik tedavi amaçlı kullandığında bireyin geçmişte yaşadığı problemlerle barışması ve suçluluk duygusundan kurtulması için çok önemlidir. Bir danışman açık ya da örtük seanslarda kendini affetmekten bahseder. Kendini affetmenin empati, kişilik özellikleri, dini değişkenlerle ilişkisini inceleyen pek çok araştırma vardır. Buna dayalı olarak oturumlarda iyimserlik kavramına da yer verilir. Affetmenin sağlık ve ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerinin görülmesi ile birlikte affediciliği destekleyen müdahaleler geliştirilmeye başlanmıştır. Affetme süreci de kültürel farklılıklar gösterebilmektedir. Bireysel toplumlarda profesyonel psikoterapi, kendi kendine yardım kaynakları ve bireysel baş etme yöntemleri affetmeye yardımcı olabilmektedir. Kolektif topluluklarda ise arabulucular, şamanlar, şifacılar, hikâyeler, ritüeller, kurban kesme ve semboller affetmeyi kolaylaştırabilmektedir (Aydın, 2017, s. 25).

Pargament'in yapmış olduğu çalışmalar sonucunda genel olarak olumlu dini başa çıkma tarzlarının sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu, olumsuz dini başa çıkma tarzlarının ise sağlığı olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Dini başa çıkmanın her yaş grubuna fayda sağladığı tespit edilmiş olsa da din özellikle yaşlı bireyler için, yaşamın sıkıntılı anlarında başa çıkma metodu olarak önemli bir rol oynamaktadır. Zira yaşlıların karşılaştıkları birçok problem sabittir, zaman içinde azalmaz ya da değişmez. Dini başa çıkma da insanlara değiştiremeyeceği durumları kabul etmelerinde ve sabretmelerinde yardımcı olur (Murat & Kızılgeçit, 2017). Evrensel bir gerçeklik olarak pek çok insan zorluk ve kriz zamanlarında Allah'a yönelmektedir (Kula, 2002, s.43).

Özel gereksinimle çocuğu olan ebeveynler, karşılaştıkları bu beklenmedik ve zorlayıcı durumla başa çıkmaya çalışırken anlam arayışına girmektedirler. Bir anlam oluşturamamak ya da oluşturulan anlamın içeriği, anne-babalar için kimi zaman ıstırap verici olabilmekte ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Ebeveynler, iyilik hâllerini ve iç barışıklıklarını destekleyici bir anlam oluşturmada kimi zaman güçlük yaşayabilirler. Dolayısıyla, özel gereksinimle çocuk sahibi anne babalar için anlam kaynaklarını keşfedebilecekleri, manevi iyilik hallerini destekleyebilecekleri, manevi sıkıntılarını ifade edebilecekleri ve manevi çatışmalarını azaltma imkânı

yakalayabilecekleri danışmanlık ve rehberlik uygulamaları önem taşımaktadır (Karagöz, 2020, s. 299).

Bireyin gelişiminin ayrılmaz ve gerekli bir parçası olarak maneviyat, günden güne psikolojik danışma ilişkilerini, süreç ve sonuçlarını etkileyebilen önemli kültürel bir unsur ve başa çıkma aracı olarak kabul edilmektedir. Pozitif psikolojinin temel öğelerinden olan maneviyat psikolojik danışma alanında geliştirilen iyilik hali modelinin temel elementleri arasında yer almaktadır. Maneviyatın psikolojik danışmaya dâhil edilmesi iç görüyü, umudu ve değişimi kolaylaştıran etkili bir strateji olabilmektedir (Kasapoğlu & Kutlu, 2021).

Suçu ve hatayı engellemek daha çok hukuksal bir süreç iken affetmek kavramı psikolojik bir süreçtir. Affetme kavramı ilişkilerimizde ve kişiliğimizde önemli bir yere sahiptir. İncinen kişi, öfke odaklı tepki yerine alçakgönüllülükle tepki verebilir. Zararı çok sık düşünme (rumination) ve empati, affetme ile ilişkilidir. Eşine daha fazla duygusal empati gösterenler ve zararı daha az düşünenler ve daha iyimser olanlar daha fazla affedici ve ilişkilerinde daha mutlu görülmüştür. Eğer güçlü bağlanma varsa genel olarak affetmede beraberinde gelmektedir olgusunu kanıtlamaktadır. Bu bağlanma affetme getirdiğinde psikolojik iyi olma hali artmıştır. Affetmenin psikolojik iyilik halini meydana getirdiği kanıtlanmıştır. Affedicilik kavramında empati, özür ve bağlanma arttıkça bağışlanma daha kolay olurken zararın şiddeti arttıkça affetme daha zor bir duruma gelmektedir. Affetmek bireyi geçmişin tuzağından kurtarır. Çünkü affedebilmek kabullenmeyi ve böylece bitmemiş işlerin bitirilmesini başlatan sürecin esas kaynağıdır denilebilir (Çardak, 2012, s. 139).

İnsan çaresizliğin kendisini belirsizliğin çaresizliğine tercih eder (Karduz, 2019, s. 13). Gerçek kendini affetmenin altında yatan temel unsurlar; sorumluluğu kabullenmek ve duygusal deneyimde değişiklik yapmaktır. Utanma hissi içindeki bireylerin hatayı tekrarlama olasılığı ve sıklığı azalmakta ve hatayı telafi etme girişimi genellikle daha az olmaktadır. Çünkü utanma duygusu katlanılması çok zor olduğu için birey saldırgan bir şekilde savunmaya geçme eğilimindedir. Kendini affetme, kişinin kabullendiği yanlışlığı karşısında, kendine merhamet, diğerkâmlık ve kendini severek kendi kendini kınamaktan, suçlamaktan ve utanç duymaktan vazgeçmeye istekli olmasıdır.

Bu kapsamda maneviyatın kişisel bakım stratejileri, iyilik hali, yaşam tarzı ve kariyer sürdürme davranışları uygulamalarında baş etme stratejilerinden biri olduğu görülmektedir. Psikoloji alanının insan davranışı üzerinde biyopsikososyal bakış açısının gün geçtikçe ruhsal bakış açısına doğru genişlemeye gereksinimi olduğu ortaya çıkmıştır (Pargament, 2011). Danışanı anlamak için onun dünyasını, sahip olduğu değer yargılarını ve inançlarını bilmek gerekir.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA TASARISI / YÖNTEM-TEKNİK

Bu araştırmanın yöntem/teknik bölümünde; araştırmanın metodolojisi, araştırma örneklemi ve katılımcıların nitelikleri, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analiziyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Konusu ve Önemi

Bu araştırma yetişkinlerin psikolojik sermaye düzeyleri ile dini başa çıkma tarzları ve affedicilik eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemek için tasarlanmıştır. Bu değişkenler arasında ilişki örüntüsü ortaya çıkarılarak bireylerin yaşam olaylarında karşılaştığı güçlükler, engeller, problemler karşısında dini ögelerin ve erdemlerin pozitif karakter gücünü nasıl beslediğini ispatlamaktır. Bu çerçevede **araştırma odağı**; dini başa çıkma tarzları ve affedicilik özelliklerinin bireyin güçlenmesine, sorunları aşmasına ve sağlamlık kazanarak ruh sağlığını iyileştirmesine yardımcı olacak enstrümanları ortaya koymaktır. Bunlara ek olarak demografik değişkenler dâhil edilerek (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanılan yer, affetme isteği, travmatik yaşantı vb.) yetişkinlik dönemi ile araştırmanın sınırları çizilmiştir. Bu bağlamda psikolojik sermaye, dini başa çıkma ve affedicilik ilişkisinin incelendiği ilk araştırma olma özelliği taşımaktadır. Disiplinler arası ilişki esas alınarak değerler psikolojisi, pozitif psikoloji, sosyal psikoloji, din psikolojisi ve endüstri psikolojisinin kavramları bir araya getirilerek tematik bir çalışma, özgün bir sentezleme yapılarak danışmanlık psikolojisi alanına katkı sağlayarak, son yıllarda öne çıkan manevi danışmanlığı destekleyen model önerisi ile proje/ürün şeklinde sonuçlanmıştır. Felsefi tartışmalarla ele alınan pozitif değerlerimizi, din psikolojisi alanıyla bütünleştirerek, endüstri ve pozitif psikolojinin verilerine odaklanmış çalışmalara ışık tutmayı amaçlamıştır.

Araştırmada yordayıcı değişkenler **affedicilik ve dini başa çıkma tarzları** seçilmiş, yordanan etkilenen değişken olarak ise pozitif karakter gücü olarak **psikolojik sermaye** değişkeni belirlenmiştir. Affetme eğilimi, ruh sağlığı, dini ve manevi değerler esas alınarak bireyin güçlendirilmesi çabalarını desteklemektir. Bireylerin sahip olduğu içsel, olumlu ve güçlü yönlerini anlamalarını sağlayarak, kişisel büyümelerine katkıda bulunacak, hayatta karşılaştıkları stres ve belirsizlikleri aşmada esneklik, sağlamlık, sabır/sebat göstermede yol haritası olacak şekilde, yetişkinleri daha mutlu, başarılı ve iyi oluşlarını destekleyecek argümanları tartışmaktır.

2.2. Araştırma Problemi

Bu araştırmada temel problem olarak; "Affedicilik ve dini başa çıkma stratejileri ile bireyin pozitif karakter gücü olarak psikolojik sermaye arasında ilişki var mı?" ve "Bu ilişkinin yönü ve etki gücü nedir?" sorularına cevap aranmıştır.

Affedicilik, dini inançlar; bir başa çıkma mekanizması ve manevi bir güç kaynağı olarak insanın psikolojik sağlığına ve kişiliğine, psikolojik sermaye düzeyine olumlu katkılarda bulunabilir mi? Dini başa çıkma ve affedicilik ile psikolojik sermaye arasında nasıl bir ilişki örüntüsü vardır?

Affedicilik ve dini başa çıkma stratejileri bireyin pozitif karakter gücü olarak psikolojik sermayeyi yordamakta mıdır? Sorularına cevap aranmıştır.

Başka bir ifade ile problem cümlesi "Psikolojik sermaye özelliklerinin yordayıcısı olarak dini başa çıkma tarzları ve affedicilik ilişkisinin incelenmesi" şeklinde oluşturulabilir.

2.3. Araştırmanın Modeli

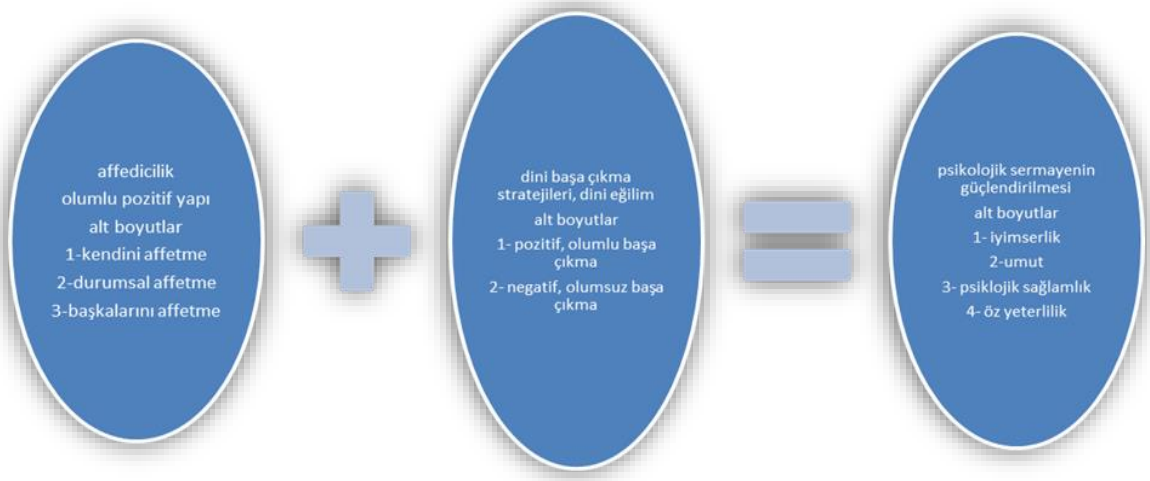
Bu araştırma yetişkinlerde psikolojik sermaye ile dini başa çıkma tarzları ve affediciliğin ilişkisini incelemek üzere **nicel araştırma** yöntemlerinden **betimsel** ve **ilişkisel tarama** modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Bir araştırmanın metodolojisi, araştırmanın yöntem ve tekniklerinin belirli aşamalarla yapılandırılmış kurgusu, sistemli tasarımı olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Nicel çalışma ise; bütüncül bakış açısıyla kuram ve hipotezlerin test edildiği, çalışma başlamadan önce kavramların,

değişkenlerin ve hipotezlerin seçildiği ve çalışma boyunca aynı kaldığı bir araştırma yöntemidir (Köklü, 2002, s. 95). Tarama modeli, geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi, analiz etmeyi amaçlar. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok değişkenler arasındaki değişimin, varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2007, s. 81). Tarama modelleri evren hakkında bir yargıya varmak için evrenden alınan örneklem üzerinde yapılan çalışmaları, analizleri ve ilişkileri kapsar. Bu araştırmada değişkenler arası ilişkilere göre araştırma modeli aşağıdaki şekildeki gibidir.(Şekil 2.1.)

Araştırmanın bağımsız değişkenleri affedicilik eğilimi, dini başa çıkma tarzları ve bu iki ölçeğin alt boyutları olarak belirlenmiştir. Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, medeni durum, yerleşim yeri, birlikte yaşadığı çevre, sosyal destek alıp almadığı, zedeleyici deneyim, dini yaşantı, kişilik yapısı, affetme isteği gibi demoğrafik değişkenler bağımsız değişken olarak kabul edilmiştir.

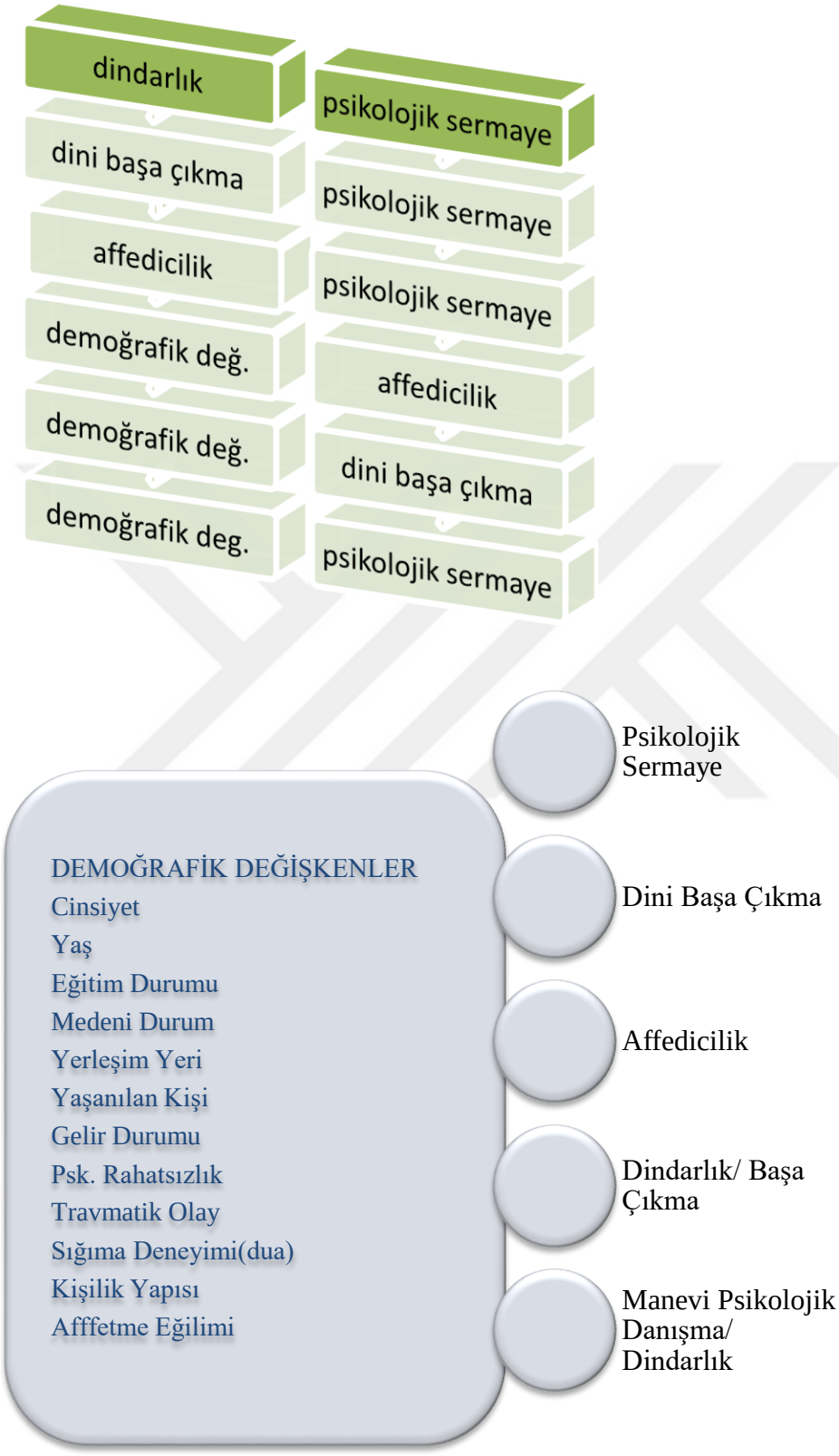
Dini başa çıkma tarzları ölçeğinin iki alt boyutu olan olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma ile psikolojik sermaye alt boyutları olan (iyimserlik, umut, psikolojik sağlamlık, öz yeterlilik) ilişkisine bakılmıştır. Affedicilik düzeyinin üç alt boyutu olan kendini affetme(6madde), durumsal affetme (6 madde), başkalarına affetme(6 madde) ile psikolojik sermaye ilişkisine bakılarak aralarında ilişkinin analizi yapılmıştır.

Şekil 2.1. Araştırma Modeli



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Şekil 2.2. Araştırmada İlişkisi İncelenen Değişkenler

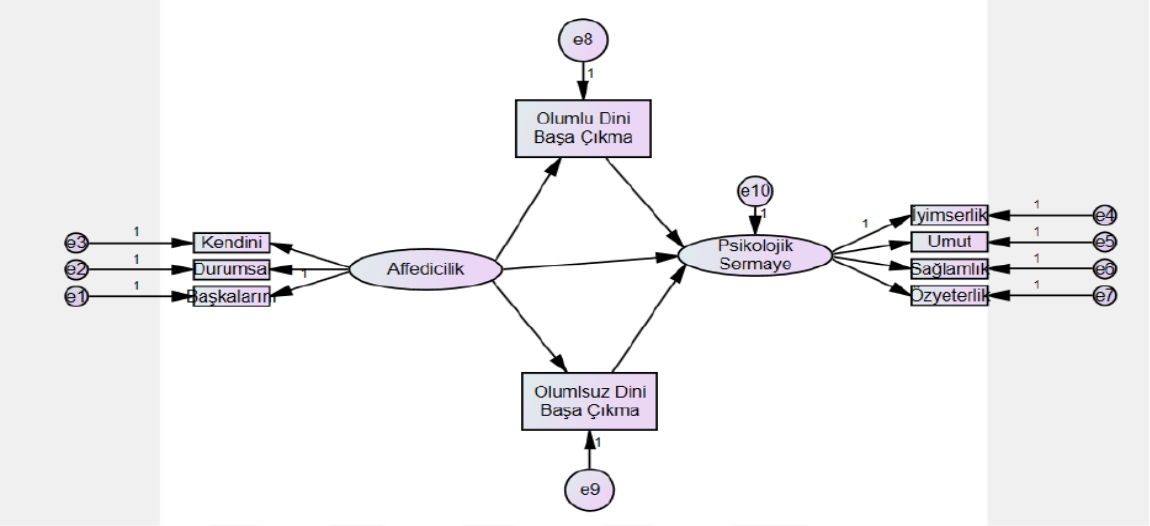


Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

2.3. Araştırmanın İşlem Süreci

Şekil 2.3. İşlem modelleme

İncelenebilecek model;



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Araştırmanın hedeflerine ve hipotezlerine uygun olarak demografik özellikleri belirlemek amacıyla 12 maddelik kişisel bilgi formu hazırlanarak oluşturulmuş, yetişkinler için gerekli izinler (etik kurul, onam belgesi) alındıktan sonra uygulanmıştır. Uygulamanın sağlıklı olması amacıyla yetişkinlere araştırmanın amacı hakkında bilgi verilerek, araştırmaya gönüllü olan kişilere ölçekler uygulanmıştır. 2021-2022 yılını kapsayan dönemde Google formlar aracılığı ile sorular hazırlanmış, yaşları 18 ile 60 arasında değişen 500 yetişkine ulaşılmıştır ancak bu anketlerden 52'si eksik ve yanlış doldurma nedeni ile değerlendirme dışı bırakılarak, 448 veri kaydı değerlendirmeye alınmıştır. Kişisel bilgi formu 12 maddeden, psikolojik sermaye ölçeği 24 maddeden, dini başa çıkma ölçeği 33 maddeden, affedicilik ölçeği ise 18 maddeden oluşmaktadır. Uygulama yaklaşık 10-15 dk. arasında sürmektedir.

2.3.1. Veri Toplam Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan yetişkinlerin demografik özelliklerini belirleyen; cinsiyet, yaş, medeni durum, hayatının büyük bölümünü geçirdikleri çevre, gelir durumu ve eğitim durumu sorularına ver verilmiştir.

Ayrıca katılımcıların dindarlık düzeylerini ölçmek için dini yönden kendilerini nasıl gördükleri, affetme eğilimi, psikolojik destek alıp almadığı ve son altı ay içerisinde kendilerini ve yakın çevrelerini zor durumda bırakan, üzen yaşantıların neler olduğu sorulmuştur.

Psikolojik Sermaye Ölçeği: Luthans ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş olup, Çetin ve Basım (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmıştır. Toplam 24 madde bulunan ölçekte, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz yeterlilik olarak adlandırılan dört alt boyut yer almaktadır. Beşli likert tarzında hazırlanmış ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik sermayenin yüksek olduğuna işaret etmekte ve alt boyutlar açısından kişilerin daha iyimser, psikolojik olarak daha dayanıklı, daha umutlu ve öz yeterliliği yüksek olduğunu göstermektedir (Çetin, 2011; Tüzün vd., 2012).

Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ): HAÖ (Thompson ve diğ., 2005) kendini ve başkalarını affetmekle ilgili ve 18 doğru/yanlış ifade içeren bir kendini ifade etme ölçeğidir. HAÖ her biri 6 maddeli kendini, başkalarını ve durumu affetmek ile ilgili 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Test yeniden test güvenirliği. 82 ve toplam ölçek puanı için Cronbach alfa .84 ve .87 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örneklemde ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi(2012) tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türkiye örneklemi için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur.

Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: 33 maddeden oluşan bu ölçek Pargament'in geliştirdiği ilgili ölçeğinden Ali Ayten tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Pargament, Koenig ve Perez (2000) tarafından geliştirilen Dini Başa Çıkma ölçeği Ayten (2014) tarafından kısaltılmış olup kültürel uyum da dikkate alınarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek maddelerin bir kısmı aynı kalmış, bir kısmı kültürel yapı göz önünde bulundurularak yeniden oluşturulmuştur. Ölçek temelde olumlu 25 olumsuz 8 olumlu

olmak üzere toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Olumlu boyut kendi içerisinde a) Allah'a yönelme (8 madde), b) Hayra yorma (5 madde), c) Dinî yalvarma (3 madde), d) Dinî yakınlaşma (4 madde), e) Dinî dönüşüm (3 madde) ve f) Dinî istikamet arayışı (2 madde) olmak üzere altı alt kategoriye, olumsuz boyut ise a) Kişiler arası dinî hoşnutsuzluk (3 madde), b) Manevi hoşnutsuzluk (3 madde) ve c) Şerre yorma (3 madde) olmak üzere üç alt kategoriye ayrılmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğinin testi için yapılan faktör analizi sonucuna göre, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin (,799); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistikî olarak anlamlılığını gösteren Bartlett"s Test of Sphericity değerinin (x2=1976,212; p=000) olduğu tespit edilmiştir. Bu ölçek temelde olumlu olumsuz olmak üzere dinî başa çıkmayı iki boyuta ayırması ayrıntılı kategoriye ihtiyaç duymayan araştırmacılar için, hem de her bir boyutu alt kategorilere ayırarak ayrıntılı çalışmak isteyen araştırmacılar için oldukça işlevseldir (Abanoz, 2020,s. 416). Araştırmamızda ölçeğin genelinin, iki üst boyutunun ve alt boyutlarının iç tutarlık katsayısını gösteren Cronbach Alpha değerleri dini başa çıkma ölçeği genel α=,848, olumlu dini başa çıkma boyutu α=,909 ve olumsuz dini başa çıkma boyutu α=,664 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evreni tüm yetişkinler olarak belirlenmiştir. Örneklem olaraksa ölçekler cevap veren 448 yetişkin seçilmiştir. Yaş sınırı olduğu için kotalı örnekleme yöntemi seçilmiş, katılımcılar tesadüfi yöntemle belirlenmiştir. Evren: herhangi bir araştırma alanına giren obje ya da fertlerin bütünüdür. Örneklem ise, evrenden belirli yolla seçilen ve evreni temsil yeteneğine sahip olan daha küçük sayıdaki obje ya da fertlerin oluşturduğu gruptur (Yanpar Yelken vd., 2020, s. 53). Yetişkin bireylerde psikolojik sermaye yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma tarzları ilişkisini incelediğimiz bu çalışmada, araştırmanın amacına ve problemlerine uygun olarak kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Hazırlanan ölçek formunun uygulanmasında, örneklem dağılımımın sağlıklı olması için çevrimiçi Google Formlar hizmetinin kullanılması planlanmıştır. Bu çalışma için seçilen, geçerliliği ve güvenirliği yüksek olan ölçek/anket formları, Erciyes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 27.05.2020 tarihinde gerekli Etik Kurul İzin Belgesi (Başvuru No. 79) alındıktan sonra Ekim 2021 tarihinde Google Formlar aracılığıyla yetişkinlere ulaşılmıştır.

2.3.3. Çalışma Grubu/ Katılımcı Özellikleri

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilere Tablo 2.1'de yer verilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Grup	N	Yüzde%
Cinsiyet	Kadın	307	68,5
	Erkek	141	31,5
Yaş	18-29 yaş	198	44,2
	30-44 yaş	190	42,4
	45-60 yaş	60	13,4
Eğitim Durumu	Lise	52	11,6
	Ön lisans	69	15,4
	Lisans	245	54,7
	Lisansüstü	82	18,3
Medeni Durum	Bekâr	223	49,8
	Evli	225	50,2
Yerleşim Yeri	Köy/Kasaba	50	11,2
	İlçe	121	27,0
	İl	170	37,9
	Büyükşehir	107	23,9
Yaşanılan Kişi	Aile	286	63,8
	Eş	106	23,7
	Diğer	56	12,5
Gelir Durumu	Düşük	77	17,2
	Orta	371	82,8
Psikolojik Rahatsızlık	Var	41	9,2
	Yok	407	90,8
Travmatik Olay	Evet	119	26,6
	Hayır	329	73,4
Sığınma Deneyimlerine Başvuru	Evet	356	79,5
	Hayır	92	20,5
Kişilik Yapısı	Deneyime açıklık	58	12,9
	Dışadönüklük	36	8,0
	Duygusal dengesizlik	83	18,5
	Sorumluluk	107	23,9
	Uyumluluk	164	36,6
Affetmenin Bireye Etkisi	Olumlu	394	87,9
	Olumsuz	54	12,1
	Toplam	**448**	**100,0**

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların demografik niteliklerinin değişkenlere göre dağılımları Tablo 2.1 incelendiğinde; %68,5'(n=307)inin kadın, %31,5'(n=141)inin erkek olduğu, %44,2'(n=198)sinin 18-29, %42,4'(n=190)ünün 30-44 ve %13,4'(n=60)ünün 45-60

yaşında olduğu belirlenmiştir.Katılımcıların %11,6'(n=52)sının lise, %15,4'(n=69)ünün önlisans, %54,7'(n=245)sinin lisans, %18,3'(n=82)ünün lisansüstü mezunu olduğu, %49,8'(n=223)inin bekâr, %50,2'(n=225)sinin evli olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %11,2'(n=50)sinin köy/kasaba, %27,0'(n=121)sinin ilçe, %37,9'(n=170)unun il, %23,9'(n=107)unun büyükşehirde büyüdüğü, %63,8'(n=286)inin aile, %23,7'(n=106)sinin eşiyle, %12,5'(n=56)inin diğer kişilerle birlikte yaşadığı, %17,2'(n=77)sinin düşük, %82,8'(n=371)inin orta düzeyde gelire sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %9,2'(n=41)sinin psikolojik rahatsızlığı olduğu, %26,6'(n=119)sının travmatik bir olay yaşadığı, %79,5'(n=356)inin zorlu bir olay yaşaması durumunda sığınma deneyimlerine başvuracağı belirlenmiştir. Katılımcıların kişilik yapılarına göre dağılımları incelendiğinde; %12,9'(n=58)unun deneyime açıklık, %8,0'(n=36)ının dışadönük, %18,5'(n=83)inin duygusal dengesizlik, %23,9'(n=107)unun sorumluluk ve %36,6'(n=164)sının uyumluluk olduğu tespit edilmiş, katılımcıların %87,9'(n=394)unun affetmenin bireye olumlu bir etkisi olacağını düşündüğü belirlenmiştir.

2.3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Analizleri

Çalışmada elde edilen verilerin analizi için LİSREL ve SPSS 25.00 paket programlarından faydalanılmıştır. Analizlerde önem düzeyi p=0.05 ve p=0.01 olarak kabul edilmiş ve araştırmada öncelikle kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri ve geçerlilikleri incelenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri içsel tutarlılık (İnternal Consistency) yöntemiyle hesaplanmış ve Cronbach Alpha güvenilirlik ölçütünden faydalanılmıştır. Daha sonra madde toplam korelasyonu belirlenmiş ve herhangi bir ölçek maddesinin silinmesi halinde Cronbach Alpha değerlerindeki değişimin ne şekilde olacağı incelenmiştir. Ölçek geçerliliğini test etmek maksadı ile sırasıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri (DFA)yapılmıştır. DFA'da modelin uygunluğunun tespit edilmesinde kullanılan çeşitli uyum indeksleri bulunmaktadır. Bu çalışmada Ki kare uyum iyiliği indeksi ile birlikte, IFI, CFI, RMSEA, GFI, RMR gibi uyum kriterleri de dikkate alınmıştır (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Araştırma hipotezlerine ait sonuçların incelenmesi için Yapısal Eşitlik Modelleri (YEM) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin

dağılımın incelenmesi için normal dağılım analizleri ve merkezi eğilim ölçümlerinden yararlanılmış olup yetişkinlerin her bir ölçüme katılım düzeyleri ise ortalama ve standart sapma değerleri ile incelenmiştir. Yetişkinlerin demografik özelliklerinin incelenmesinde frekans ve yüzde analizinin yanı sıra demografik özelliklerin ölçüm araçları ile karşılaştırılmasında 2'li gruplar için Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden fazla gruplar için ise Tek Yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Tablo 2.2. Araştırmada Kullanılan Uyum Kriterleri Aralıkları

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi 2/sd$	≤3	≤5
RMSEA	0 < RMSEA<0.05	0.05 ≤ RMSEA ≤ 0.10
RMR	0 ≤ SRMR<0.05	0.05 ≤ SRMR ≤ 0.10
SRMR	0 ≤ SRMR<0.05	0.05 ≤ SRMR ≤ 0.10
NFI	0.95 ≤ NFI ≤ 1	0.90 ≤NFI ≤ 0.95
NNFI	0.95 ≤ NNFI ≤ 1	0.90 ≤NNFI ≤ 0.95
CFI	0.95 ≤ CFI ≤ 1	0.90 ≤CFI ≤ 0.95
GFI	0.95 ≤ GFI ≤ 1	0.90 ≤GFI ≤ 0.95
AGFI	0.90 ≤ AGFI ≤ 1	0.85 ≤ AGFI ≤ 0.90

Kaynak: (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR- YORUMLAR

3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Geçerlilik Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Psikolojik sermaye ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliğine ilişkin madde analizi sonuçları, güvenirlik düzeyleri ve açımlayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 3.1'de verilmiştir. Ölçekteki maddelerin diğer maddelerle olan ilişkisinin 0,30 değerinin altında bir değer almaması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2009, s.123).

Tablo 3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açımlayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları

	Faktörler				**Madde-Ölçek İlişkisi**
İfadeler	**1**	**2**	**3**	**4**	
İfade 1	0,509				0,611
İfade 6	0,675				0,602
İfade 4	0,696				0,658
İfade 2	0,777				0,615
İfade 3	0,794				0,582
İfade 5	0,799				0,605
İfade 24		0,708			0,444
İfade 23		0,712			0,503
İfade 21		0,739			0,538
İfade 22		0,751			0,538
İfade 20		0,772			0,447
İfade 19		0,838			0,537
İfade 16			0,595		0,5
İfade 18			0,595		0,657
İfade 15			0,613		0,56
İfade 13			0,664		0,568
İfade 17			0,713		0,663
İfade 14			0,736		0,681
İfade 12				0,546	0,547
İfade 10				0,557	0,695
İfade 11				0,654	0,656

İfade 9				0,660	0,458
İfade 7				0,704	0,669
İfade 8				0,753	0,702
Güvenirlik	**0,884**	**0,873**	**0,836**	**0,856**	**0,931**
Açıklanan Varyans (%)	**16,292**	**16,111**	**14,984**	**14,053**	**61,440**
Öz değer	**3,91**	**3,867**	**3,596**	**3,373**	
KMO: 0,934; Bartlett's Test of Sphericity = $X^2_{(276)}$=5875,9; p=0.000					

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 3.1'de görüldüğü gibi ölçekteki maddelerin diğer maddeler ile olan ilişki değerinin 0,30 değerinin altında olmadığından ölçekten madde çıkarılmasına gerek olmadığına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir (C.Alpha = 0,931).

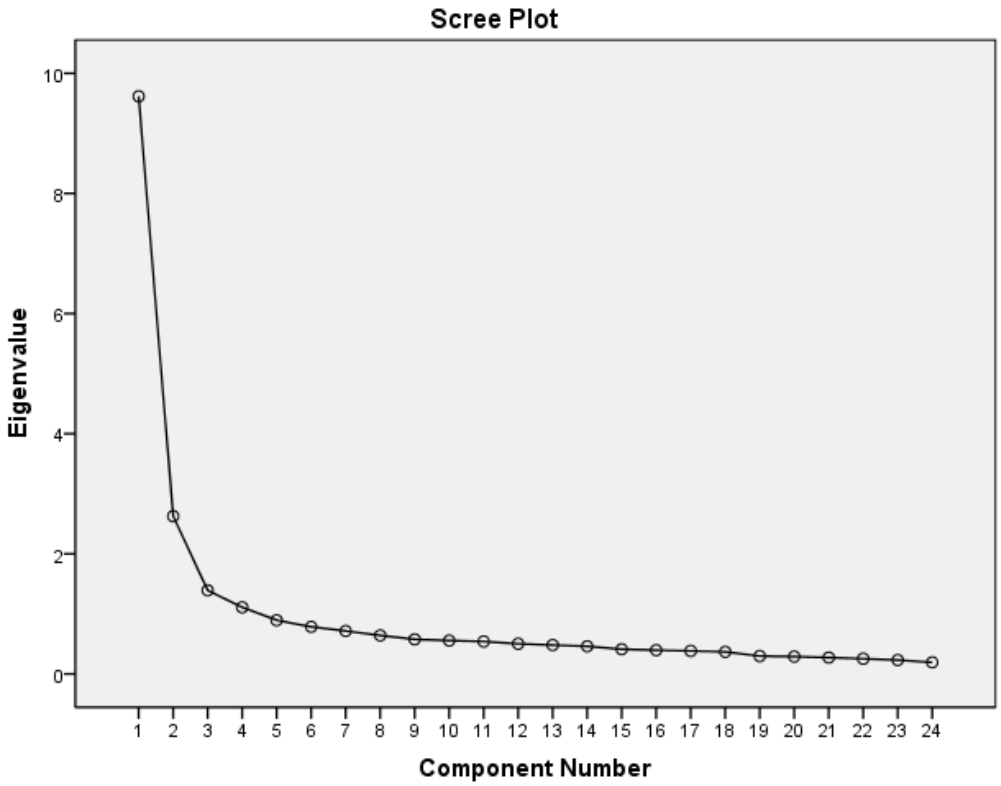
Faktör analizi yapabilmek için gerekli olan ön koşullar incelenmiştir. Bu koşullardan ilki verideki sayının faktör analizi yapılabilmesi için yeterli sayıda olup olmadığına karar vermek amacıyla KMO ve değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının incelenmesi için Barlett Küresellik testleri incelenmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2014). Tablo 3.1'de KMO değerinin 0,60 değerinden fazla ve Barlett küresellik testi anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Bu sonuçlara göre örneklem verisinin faktör analizine uygun olduğu ve elde edilen dataların çok değişkenli normal dağılımdan geldiğinde ispatıdır (Kan ve Akbaş, 2005).

Ölçekten bir maddenin durmasına karar vermek için faktör yük değerinin 0,45 değerinden fazla bir değer olması ölçütü kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2009, s.124). Aynı zamanda maddelerin örtüşmesi incelenerek bir faktöre yüklenme durumları da dikkate alınmıştır. 24 maddelik ölçeğin, faktör analizi sonucunda 4 faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam açıkladığı varyans değerinin % 61.440 olduğu görülmektedir. Ölçeğin tek faktörden fazla olmasından dolayı "varimax" dik döndürme işlemi yapılmıştır.

Tablo 3.1'ye göre, faktör1, faktör2, faktör 3 ve faktör 4 altında toplanan maddeler/ifadeler incelendiğinde faktörlere sırası ile **"Öz Yeterlilik"**, **"İyimserlik"**, **"Sağlamlık"**, ve **"Umut"** adı verilmiştir. Faktörlere ait güvenirlik düzeyleri incelendiğinde öz yeterlilik alt boyuta ait güvenirlik katsayısı (α= 0.884) sonucunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %16,292'sini açıklamaktadır. İyimserlik boyutu altındaki maddeler incelendiğinde bu alt boyuta ait

güvenirlik analizi (α= 0.873) sonucunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %16.111'ini açıklamaktadır. Sağlamlık alt boyutu altındaki maddeler incelendiğinde bu alt boyuta ait güvenirlik analizi (α=0.836) sonucunun oldukça yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %14.984 olduğu açıklamaktadır. Umut boyutu altındaki maddeler incelendiğinde bu alt boyuta ait güvenirlik analizi (α= 0.856) sonucunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %14.053'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin açıklanan faktör yapısına daha doğru karar verebilmek için gözlem değerlerin bulunduğu yamaç grafiğinin incelenmesi gerekmektedir. Psikolojik sermaye ölçeğine ait yamaç grafiği Şekil 3.1'de verilmiştir.

Şekil 3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait Yamaç Grafiği



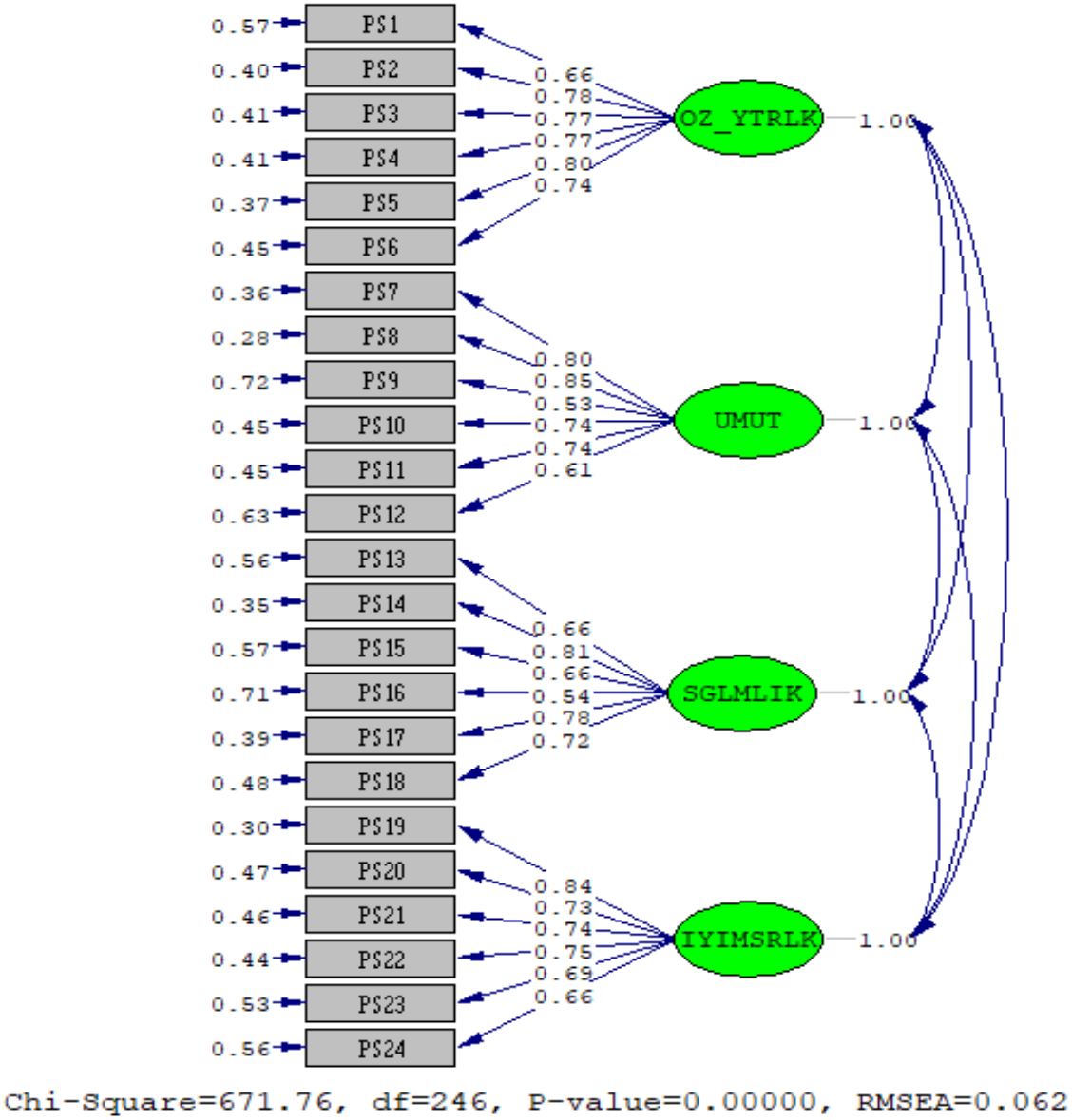
Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Psikolojik sermaye ölçeğine ait yamaç grafiği incelendiğinde ölçeğin gözlem değerinin 1'in altına indiği andaki kırılmanın 4. Faktörden sonra olduğu görülmektedir. Dördüncü faktörden sonra boyutların durağanlaştığı görülmektedir. Bu sonuç ölçeğin dört faktörlü bir yapısının en iyi yapı olduğunun göstermektedir.

3.2.Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Ölçeğin açıklanan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığının belirlenmesi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin DFA'sına ait path diyagramı Şekil 3.2'de sunulmuştur.

Şekil 3.2. Psikolojik Sermaye Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı

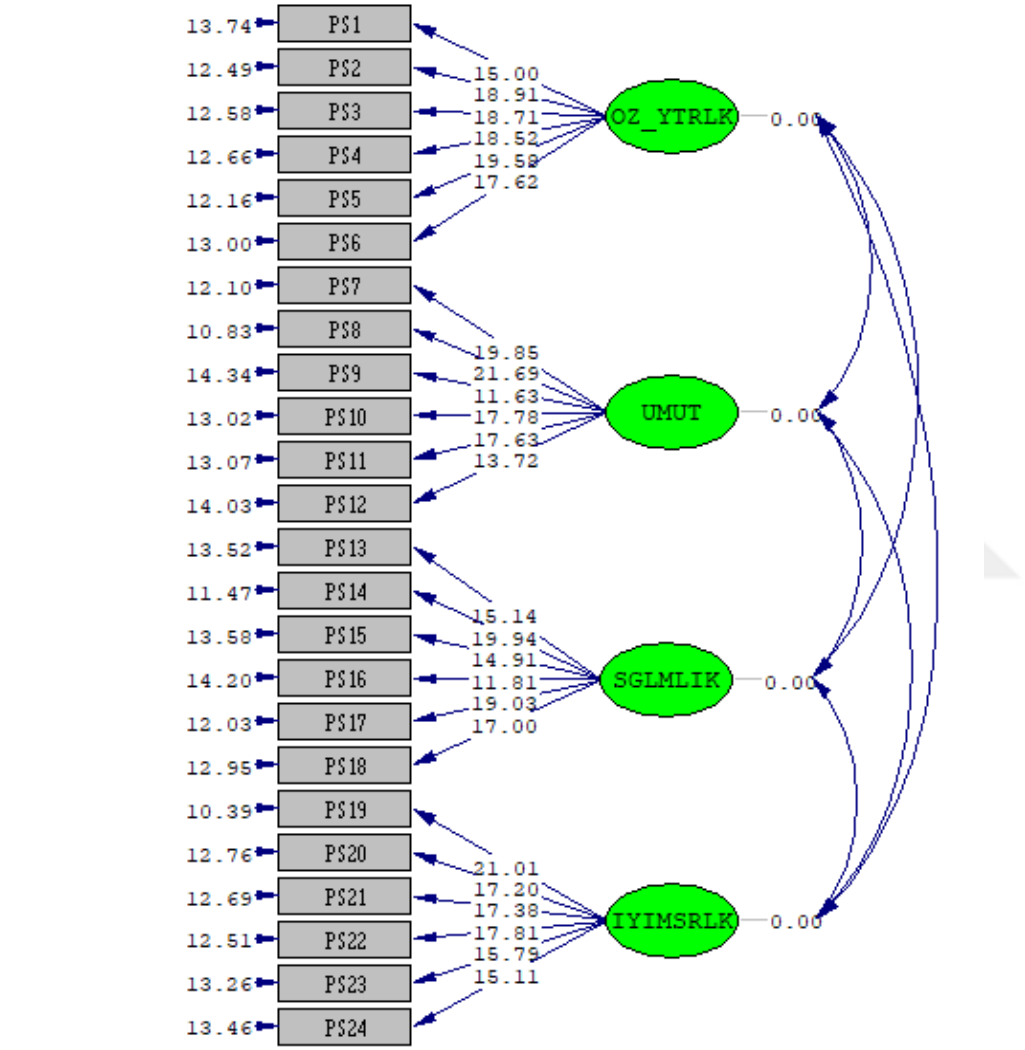


OZ_YTRLK=Özyeterlilik, **Umut**=Umut, **SGLMLIK**=Sağlamlık, **IYIMSRLK**= İyimserlik

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Şekil 3.2 incelendiğinde psikolojik sermaye ölçme aracının DFA bulgularına göre, maddelere ait faktör yük değerlerinin 0,61– 0,85 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler faktör yükleri sınırları için kabul görülen değerlerdir. Maddeler ile örtük değişkenler arasındaki korelasyonların anlamlı olduğu belirlenmiştir (t>2,58). Path diyagramına ait t değerleri Şekil 3.3'de verilmiştir.

Şekil 3.3. Psikolojik Sermaye Ölçeği DFA Path Diyagramına Ait T Değerleri



OZ_YTRLK= Özyeterlilik, **Umut=**Umut, **SGLMLIK=**Sağlamlık, **IYIMSRLK=** İyimserlik

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Path diyagramları incelendiğinde maddeler arasında modifikasyon yapılmasına gerek duyulmamıştır. Ölçekteki tüm maddelere ait t değerinin 2.58'den büyük olduğu bu nedenle tüm maddelere ait faktör yüklerinin ölçek boyutları üzerindeki etkilerinin %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. DFA sonucu ulaşılan uyum indekslerine ait sonuçlar Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Psikolojik Sermaye Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri

X^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
2.730	0,062	0,98	0,93	0,92	0,96	0,97	0,062	0,058

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Bir modelin bütün olarak kabul edilebilir olması için raporlanan uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir veya mükemmel uyum sınırları içinde olması gerekmektedir. DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde X^2 değerinin df değerine olan oranının 2.730 ile mükemmel uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0,062 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu, diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç açıklanan faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.3. Affedicilik Ölçeğinin Geçerlilik Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Affedicilik ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğine ilişkin madde analizi sonuçları, güvenirlik düzeyleri ve açımlayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 3.3'de verilmiştir.

Tablo 3.3. Affedicilik Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açımlayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları

İfadeler	Faktörler			**Madde-Ölçek İlişkisi**
	1	2	3	
İfade 17	0,798			0,835
İfade 15	0,818			0,815
İfade 18	0,837			0,810
İfade 16	0,838			0,775
İfade 14	0,847			0,779
İfade 13	0,856			0,840
İfade 12		0,756		0,806
İfade 9		0,759		0,816
İfade 8		0,771		0,795
İfade 7		0,773		0,838
İfade 10		0,794		0,798
İfade 11		0,799		0,781
İfade 4			0,759	0,741
İfade 2			0,760	0,724
İfade 6			0,766	0,656
İfade 5			0,811	0,606
İfade 3			0,820	0,612
İfade 1			0,833	0,819
Güvenirlik	**0,97**	**0,954**	**0,934**	**0,966**
Açıklanan Varyans (%)	**29,263**	**26,349**	**26,035**	**81,647**
Öz değer	**5,267**	**4,743**	**4,686**	
KMO: 0,965; Bartlett's Test of Sphericity = X2(153)=9243,941; p=0.000				

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

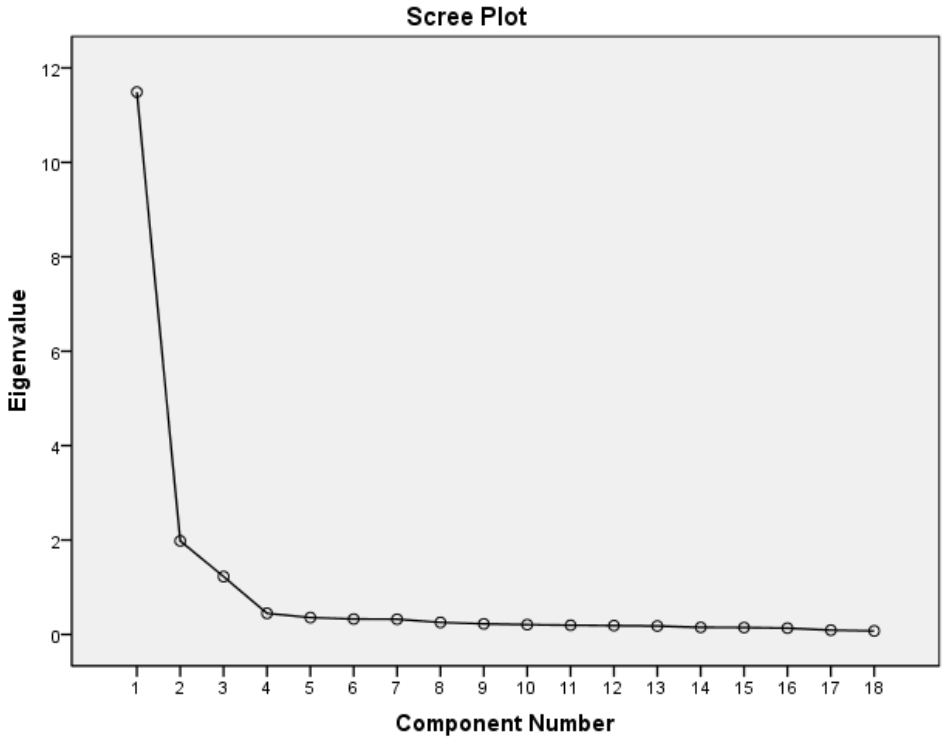
Tablo 3.3'de görüldüğü gibi ölçekteki maddelerin diğer maddeler ile olan ilişki değerinin 0,30 değerinin altında olmadığından ölçekten madde çıkarılmasına gerek olmadığına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir (C.Alpha = 0,966).

Tablo 3.3'de KMO değerinin 0,60 değerinden fazla ve Barlett küresellik testi anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Ölçeğin faktör analizi sonucunda 3 faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam açıkladığı varyans değerinin %81.467 olduğu görülmektedir. Ölçeğin tek faktörden fazla olmasından dolayı "varimax" dik döndürme işlemi yapılmıştır.

Tablo 3.3'e göre, faktör1, faktör2 ve faktör3 altında toplanan maddeler/ifadeler incelendiğinde faktörlere sırası ile **"Durumları Affetme"**, **"Başkalarını Affetme"**, **"Kendini Affetme"** adı verilmiştir. Faktörlere ait güvenirlik düzeyleri incelendiğinde

durumları affetme alt boyuta ait güvenirlik katsayısı (α= 0.970) sonucunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %29.263 açıklamaktadır. Başkalarını affetme boyutu altındaki maddeler incelendiğinde bu alt boyuta ait güvenirlik analizi (α= 0.954) sonucunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %26.349'unu açıklamaktadır. Kendini affetme alt boyutu altındaki maddeler incelendiğinde bu alt boyuta ait güvenirlik analizi (α=0.934) sonucunun oldukça yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %26.035 olduğu açıklamaktadır. Ölçeğin açıklanan faktör yapısına daha doğru karar verebilmek için gözlem değerlerin bulunduğu yamaç grafiğinin incelenmesi gerekmektedir. Affedicilik ölçeğine ait yamaç grafiği Şekil 3.4'de verilmiştir.

Şekil 3.4. Affedicilik Ölçeğine Ait Yamaç Grafiği



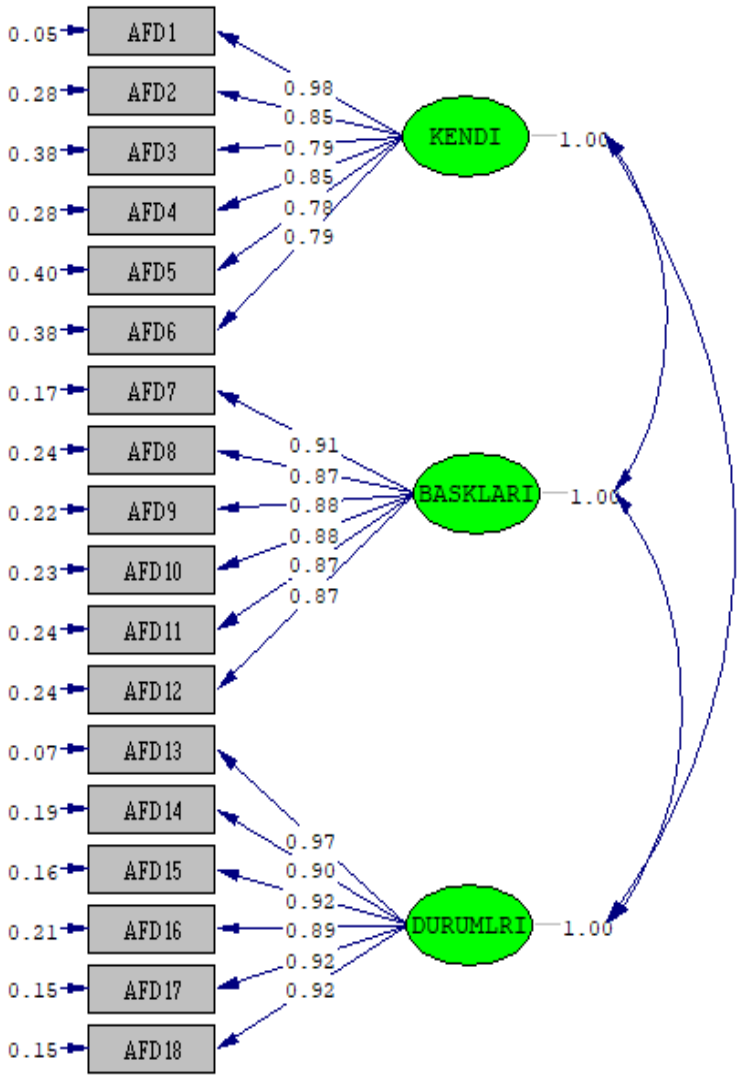
Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Affedicilik ölçeğine ait yamaç grafiği incelendiğinde ölçeğin gözlem değerinin 1'in altına indiği andaki kırılmanın 3. faktörden sonra olduğu görülmektedir. Üçüncü faktörden sonra boyutların durağanlaştığı görülmektedir. Bu sonuç ölçeğin üç faktörlü bir yapısının en iyi yapı olduğunun göstermektedir.

3.4. Affedicilik Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Affedicilik ölçeğinin DFA'sına ait path diyagramı Şekil 3.5'de sunulmuştur.

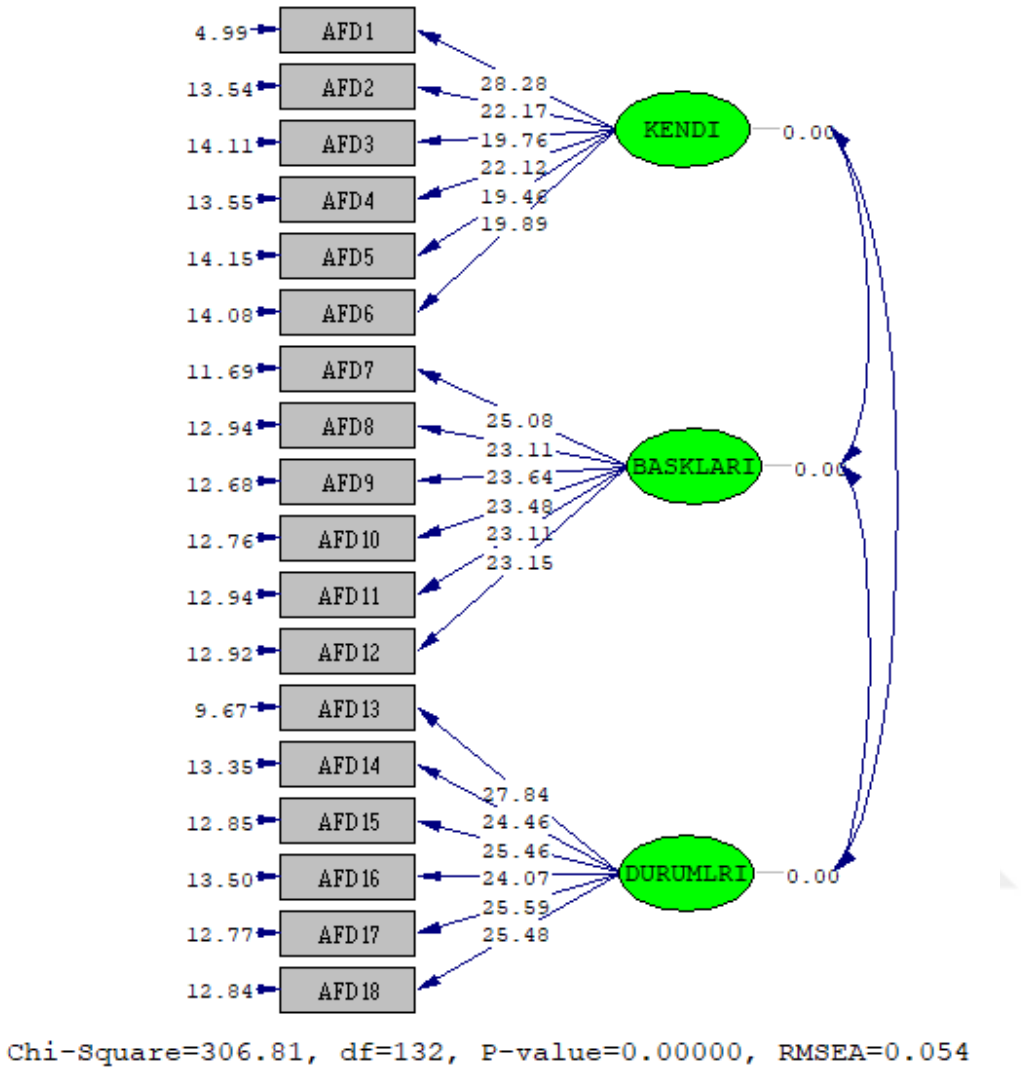
Şekil 3.5. Affedicilik Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Şekil 3.5 incelendiğinde affedicilik ölçme aracının DFA bulgularına göre, maddelere ait faktör yük değerlerinin 0,78–0,98 arasında olduğu görülmektedir. Maddeler ile örtük değişkenler arasındaki korelasyonların anlamlı olduğu belirlenmiştir (t>2,58). Path diyagramına ait t değerleri Şekil 3.6'da verilmiştir.

Şekil 3.6. Affedicilik Ölçeği DFA Path Diyagramına Ait T Değerleri



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Path diyagramları incelendiğinde maddeler arasında modifikasyon yapılmasına gerek duyulmamıştır. Ölçekteki tüm maddelere ait t değerinin 2.58'den büyük olduğu bu nedenle tüm maddelere ait faktör yüklerinin ölçek boyutları üzerindeki etkilerinin %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. DFA sonucu ulaşılan uyum indekslerine ait sonuçlar Tablo 3.4'de gösterilmiştir.

Tablo 3.4. Affedicilik Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri

X^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
2.324	0,054	0,99	0,93	0,91	0,99	0,99	0,068	0,030

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde X^2 değerinin df değerine olan oranının 2.324 ile mükemmel uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0,054 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu, diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç açıklanan faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.5. Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Geçerlilik Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Dini başa çıkma ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğine ilişkin madde analizi sonuçları, güvenirlik düzeyleri ve açımlayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 3.5'de verilmiştir.

Tablo 3.5. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Güvenirlik, Açımlayıcı Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları

İfadeler	Faktörler		Madde-Ölçek İlişkisi
	1	2	
İfade 21	0,560		0,573
İfade 9	0,619		0,638
İfade 1	0,687		0,719
İfade 17	0,696		0,705
İfade 31	0,732		0,734
İfade 23	0,770		0,786
İfade 20	0,776		0,778
İfade 30	0,780		0,789
İfade 22	0,781		0,784
İfade 2	0,787		0,804
İfade 12	0,791		0,796
İfade 4	0,798		0,813
İfade 14	0,806		0,823
İfade 16	0,809		0,820
İfade 3	0,810		0,826
İfade 8	0,811		0,822
İfade 27	0,812		0,817
İfade 5	0,815		0,831
İfade 13	0,832		0,843
İfade 10	0,833		0,852

İfade 28	0,835		0,842
İfade 32	0,835		0,846
İfade 15	0,840		0,851
İfade 33	0,849		0,856
İfade 29	0,851		0,863
İfade 11	0,856		0,868
İfade 7		0,544	0,499
İfade 6		0,733	0,464
İfade 24		0,786	0,501
İfade 25		0,817	0,493
İfade 26		0,826	0,480
İfade 18		0,866	0,507
İfade 19		0,868	0,498
Güvenirlik	**0,977**	**0,94**	**0,879**
Açıklanan Varyans (%)	**51,402**	**24,67**	**76,072**
Öz değer	**16,963**	**8,141**	
KMO: 0,981; Bartlett's Test of Sphericity = $X^2_{(528)}$=20002;024 p=0.000			

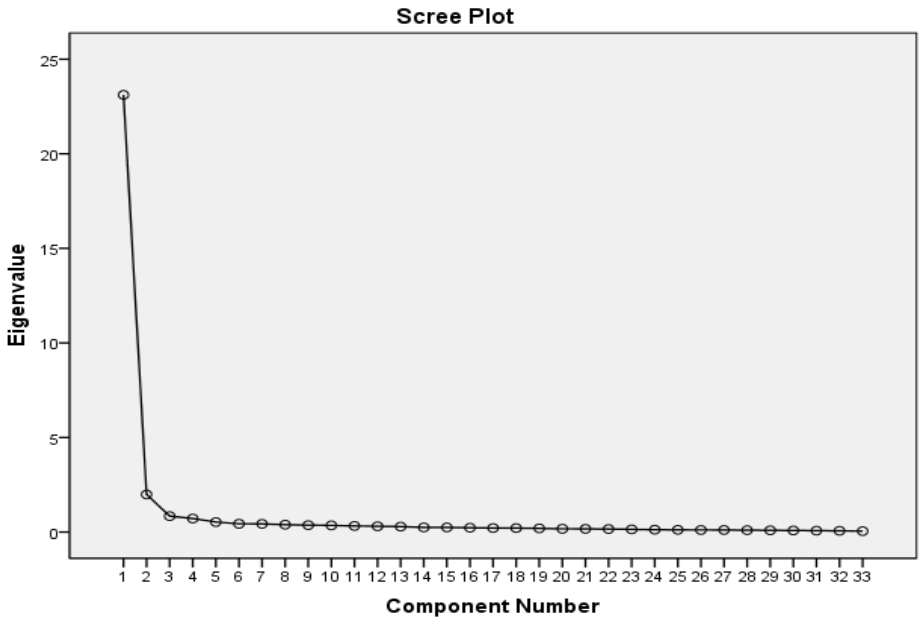
Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 3.5'de görüldüğü gibi ölçekteki maddelerin diğer maddeler ile olan ilişki değerinin 0,30 değerinin altında olmadığından ölçekten madde çıkarılmasına gerek olmadığına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir (C.Alpha = 0,879).

Tablo 3.5'de KMO değerinin 0,60 değerinden fazla ve Barlett küresellik testi anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Ölçeğin faktör analizi sonucunda 2 faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam açıkladığı varyans değerinin %76.072 olduğu görülmektedir. Ölçeğin tek faktörden fazla olmasından dolayı "varimax" dik döndürme işlemi yapılmıştır.

Tablo 3.5'e göre, faktör1 ve faktör2 altında toplanan maddeler/ifadeler incelendiğinde faktörlere sırası ile **"Olumlu Dini Başa Çıkma"** ve **"Olumsuz Dini Başa Çıkma"** adı verilmiştir. Faktörlere ait güvenirlik düzeyleri incelendiğinde olumlu dini başa çıkma alt boyuta ait güvenirlik katsayısı (α= 0.977) sonucunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %51.402'sini açıklamaktadır. Olumsuz dini başa çıkma boyutu altındaki maddeler incelendiğinde bu alt boyuta ait güvenirlik analizi (α= 0.940) sonucunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş olup bu faktör tek başına ölçeğin %24.670'ini açıklamaktadır. Ölçeğin açıklanan faktör yapısına daha doğru karar verebilmek için gözlem değerlerin bulunduğu yamaç grafiğinin incelenmesi gerekmektedir. Dini başa çıkma ölçeğine ait yamaç grafiği Şekil 3.7'de verilmiştir.

Şekil 3.7. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Yamaç Grafiği



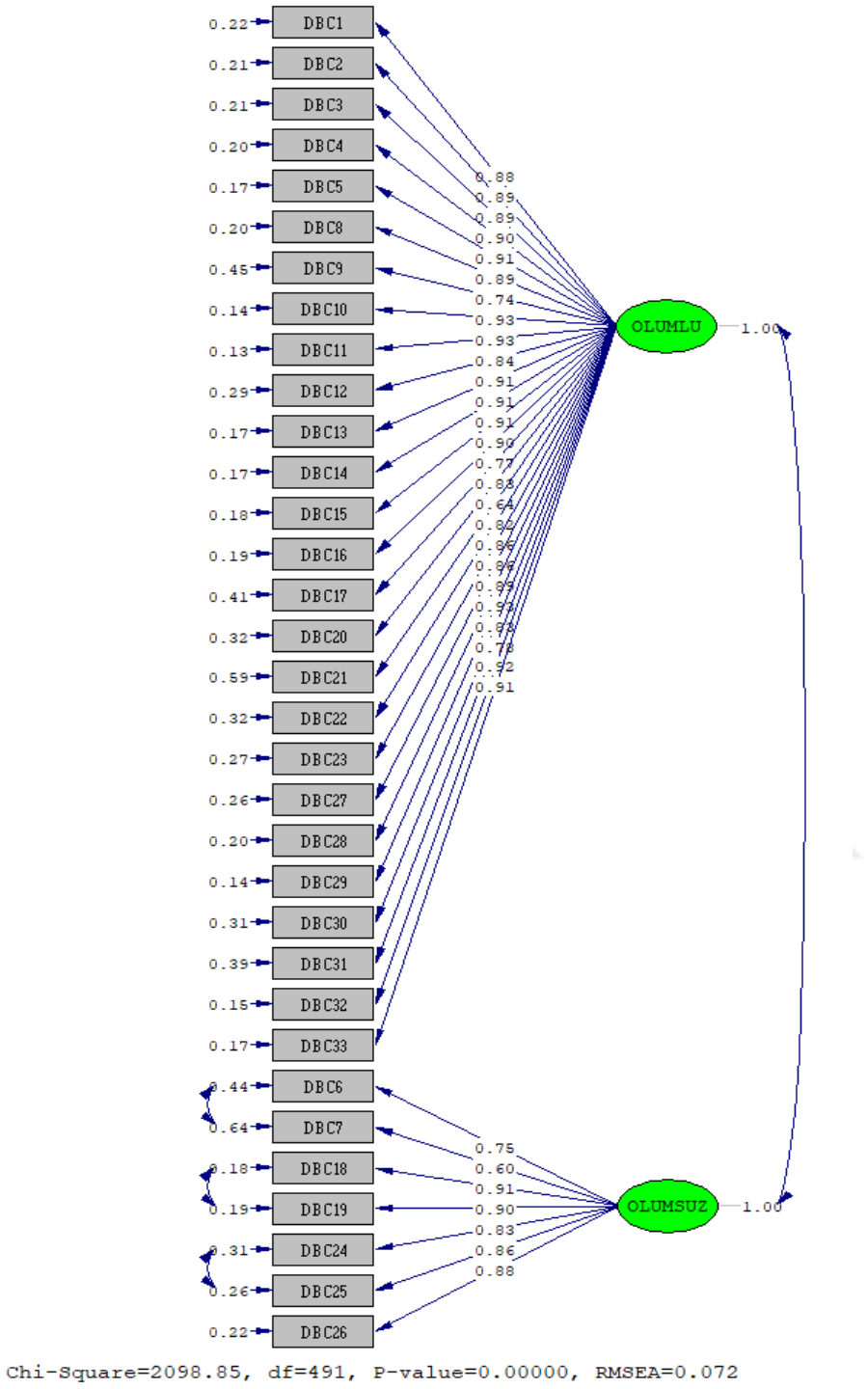
Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Dini başa çıkma ölçeğine ait yamaç grafiği incelendiğinde ölçeğin gözlem değerinin 1'in altına indiği andaki kırılmanın 2. Faktörden sonra olduğu görülmektedir. İkinci faktörden sonra boyutların durağanlaştığı görülmektedir. Bu sonuç ölçeğin iki faktörlü bir yapısının en iyi yapı olduğunun göstermektedir.

3.6. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Dini başa çıkma ölçeğinin DFA'sına ait path diyagramı Şekil 3.8'de sunulmuştur.

Şekil 3.8. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait DFA Path Diyagramı

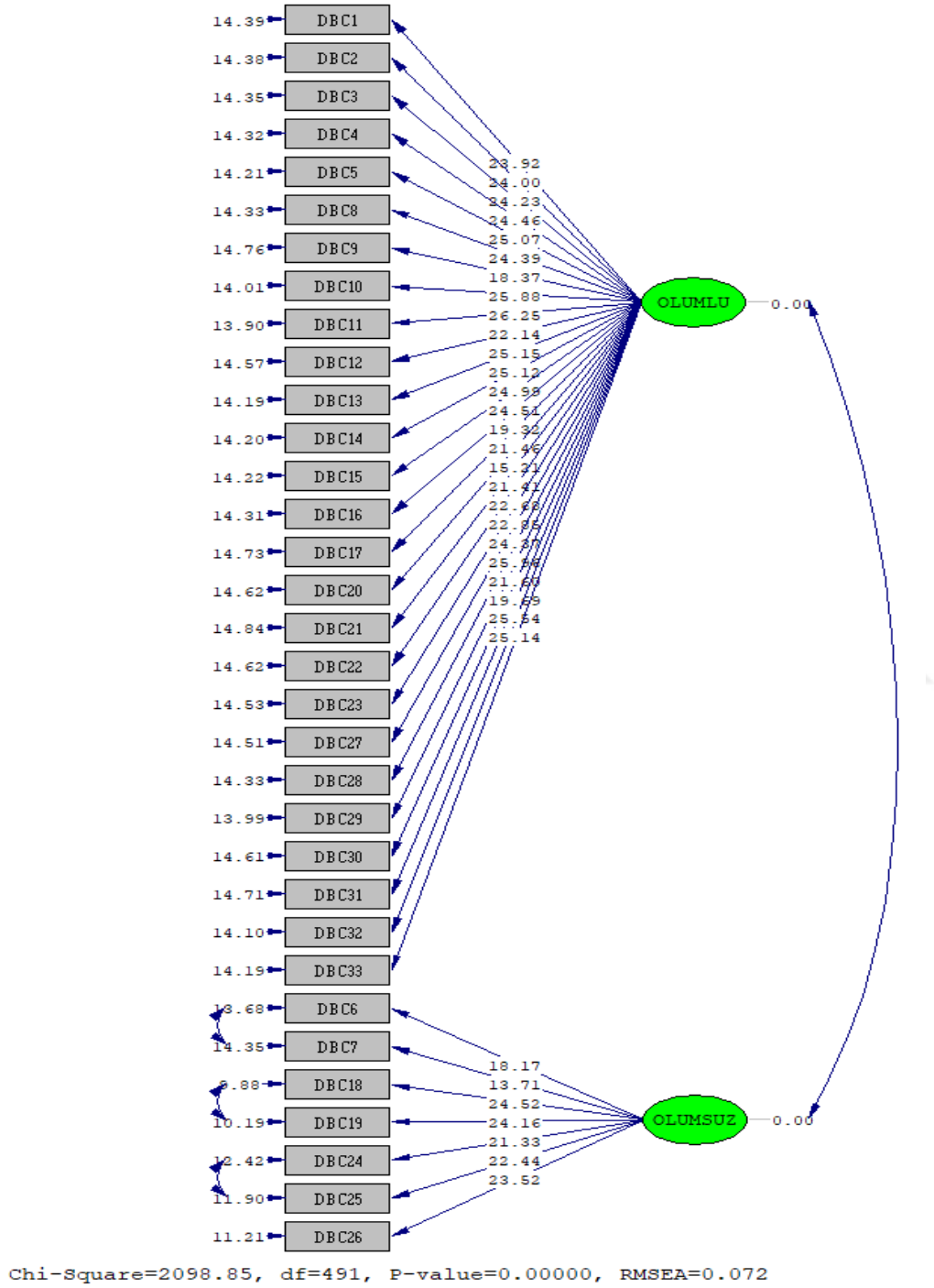


Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Şekil 3.8 incelendiğinde dini başa çıkma ölçeğinin DFA bulgularına göre, maddelere ait faktör yük değerlerinin 0,60-0,91 arasında olduğu görülmektedir. Maddeler ile örtük

değişkenler arasındaki korelasyonlarının anlamlı olduğu belirlenmiştir (t>2,58). Path diyagramına ait t değerleri Şekil 3.9'da verilmiştir.

Şekil 3.9. Dini Başa Çıkma Ölçeği DFA Path Diyagramına Ait T Değerleri



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Path diyagramları incelendiğinde 6-7, 18-19 ve 24-25 numaralı maddeler arasında modifikasyon yapılmasına gerek duyulmuştur. Ölçekteki tüm maddelere ait t değerinin 2.58'den büyük olduğu bu nedenle tüm maddelere ait faktör yüklerinin ölçek boyutları üzerindeki etkilerinin %99 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. DFA sonucu ulaşılan uyum indekslerine ait sonuçlar Tablo 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Dini Başa Çıkma Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri

X^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
4,274	0,072	0,99	0,92	0,90	0,98	0,99	0,055	0,041

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

DFA sonucu elde edilen uyum kriterleri değerleri incelendiğinde X^2 değerinin df değerine olan oranının 4.274 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde, RMSEA değerinin ise 0,072 ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu, diğer uyum değerlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisine yer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuç açıklanan faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

3.7. Değişkenler Arası Korelâsyon Analizi Sonuçları:

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için verilerin dağılımın normal olması sonucu (Tablo PS, Tablo DBÇ, Tablo AE) Pearson korelasyon analizi yapılmış olup korelasyon analizine ait sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.7. Psikoloji Sermaye, Affedicilik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçek ve Alt Boyutlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
Öz Yeterlilik[(1)]	1											
Umut[(2)]	,648**	1										
Sağlamlık[(3)]	,651**	,700**	1									
İyimserlik[(4)]	,358**	,457**	,442**	1								
Psikolojik Sermaye[(5)]	,816**	,864**	,859**	,703**	1							
Kendini Affetme[(6)]	,474**	,457**	,462**	,311**	,525**	1						
Başkalarını Affetme[(7)]	,408**	,336**	,346**	,226**	,405**	,667**	1					
Durumları Affetme[(8)]	,376**	,298**	,280**	,125**	,331**	,601**	,747**	1				
Affedicilik[(9)]	,470**	,404**	,403**	,244**	**,468****	,836**	,922**	,892**	1			
Olumlu Dini Başa Çıkma[(10)]	,629**	,627**	,615**	,483**	,726**	,672**	,715**	,644**	,765**	1		
Olumsuz Dini Başa Çıkma[(11)]	-,422**	-,421**	-,440**	-,324**	-,495**	-,504**	-,636**	-,503**	-,623**	-,763**	1	
Dini Başa Çıkma[(12)]	,621**	,618**	,593**	,476**	**,712****	,635**	,621**	,597**	**,696****	,938**	-,491**	1
**p<0.01												

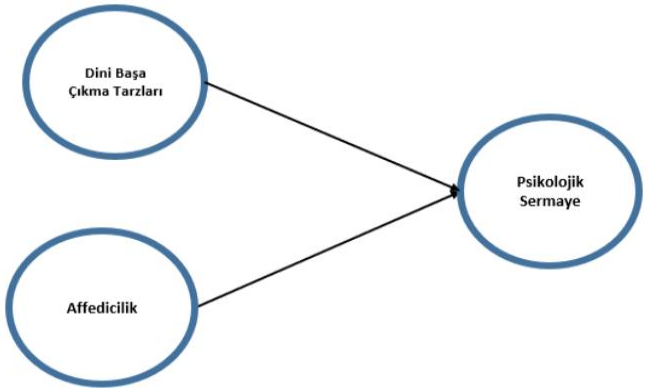
Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların, psikolojik sermaye ile affedicilik bulguları aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı (r=0,468), dini başa çıkma bulguları aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı (r=0,712) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç dini başa çıkma tarzlarında artış olduğunda affedicilik düzeylerinde orta, psikolojik sermaye düzeylerinde yüksek seviyede bir artış olacağını göstermektedir. Affedicilik ile dini başa çıkma bulguları aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı (r=0,696) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç affedicilik düzeylerinde artış olduğunda dini başa çıkma düzeylerinde yüksek seviyede bir artış olacağını göstermektedir.

3.8. Araştırma Modeli ve Hipotez Testleri

Araştırmanın amacına uygun olarak kurulan teorik model ve araştırma hipotezleri aşağıda verilmiştir.

Şekil 3.10. Araştırmanın Teorik Modeli



Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Araştırma modeline göre kurulan hipotezler aşağıda verilmiştir.

H1: Katılımcıların dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1a: Katılımcıların pozitif dini başa çıkma düzeyleri psikolojik sermaye üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

H1b: Katılımcıların negatif dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik sermaye üzerinde negatif bir etkisi vardır.

H2: Katılımcıların affedicilik düzeylerinin psikolojik sermaye üzerinde anlamlı bir etkisi vardır

H2a: Katılımcıların kendini affetme düzeylerinin psikolojik sermaye düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

H2b: Katılımcıların başkalarını affetme düzeylerinin psikolojik sermaye düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

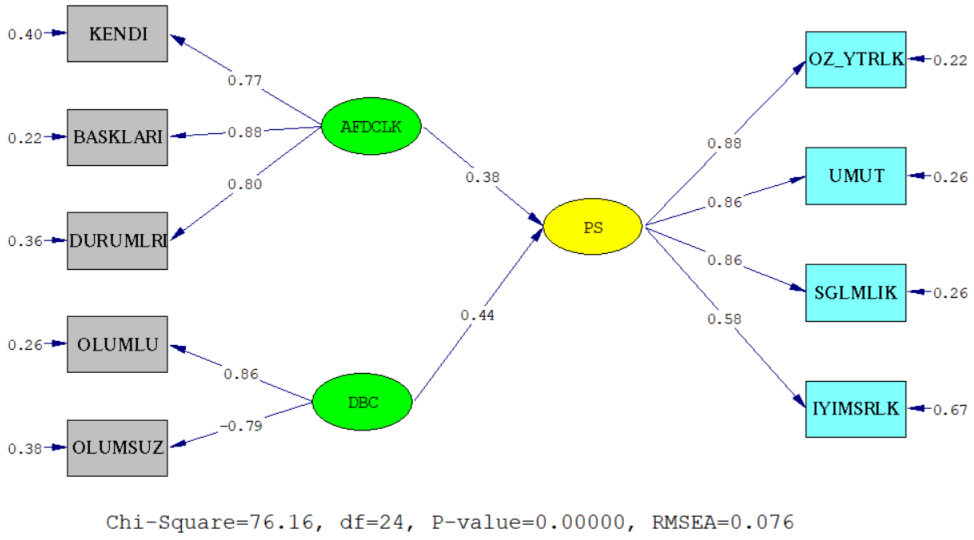
H2c: Katılımcıların durumları affetme düzeylerinin psikolojik sermaye düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

H3: Katılımcıların dini başa çıkma tarzlarının affedicilik düzeyleri üzerinde pozitif etkisi vardır.

3.8.1. Araştırmanın Birinci Modeline Ait Bulgular

Araştırmanın birinci modelinde araştırmanın birinci ve ikinci hipotezine ait sonuçlar incelenmiştir. Araştırmanın birinci modelinin test edilmesi için yapılan YEM analizi yol diyagramı Şekil 3.11'de analiz sonuçlarına ait istatistik değerleri Tablo 3.8'de verilmiştir.

Şekil 3.11. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Path Diyagramı



AFDCLK= Affedicilik, **DBÇ=** Dini Başa Çıkma, **PS=** Psikolojik Sermaye

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Araştırmanın birinci modeli sonucunda ulaşılan 1. ve 2. hipotezlere ait sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.8. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait YEM Sonuçları

Hipotezler	Yollar	S.Parametre Tahminleri	*t* değerleri	Sonuç
H1: Katılımcıların dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	**(DBÇ)→(PS)**	0,44	4,75**	**Doğrulandı**
H2: Katılımcıların affedicilik düzeylerinin psikolojik sermaye üzerinde anlamlı bir etkisi vardır	**(AFFEDİCİLİK)→(PS)**	0,38	4,11**	**Doğrulandı**
**p<0.01				

Tablo 3.8 incelendiğinde; Araştırmanın birinci hipotezi olan dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=4.75>2.58). Bu sonuç, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.44'lük bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan affedicilik düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=4.11>2.58). Bu sonuç, katılımcıların affedicilik düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.38'lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. Araştırma modelini değerlendirmek için Tablo 3.9'daki istatistiklere göre, X^2/sd, RMSEA ve diğer uyum ölçütlerinin kabul edilebilir limitleri içinde olduğundan kurulan model geçerli bir modeldir.

Tablo 3.9. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Uyum İyiliği Değerleri

X^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
3,173	0,076	0,99	0,94	0,91	0,98	0,98	0,076	0,054

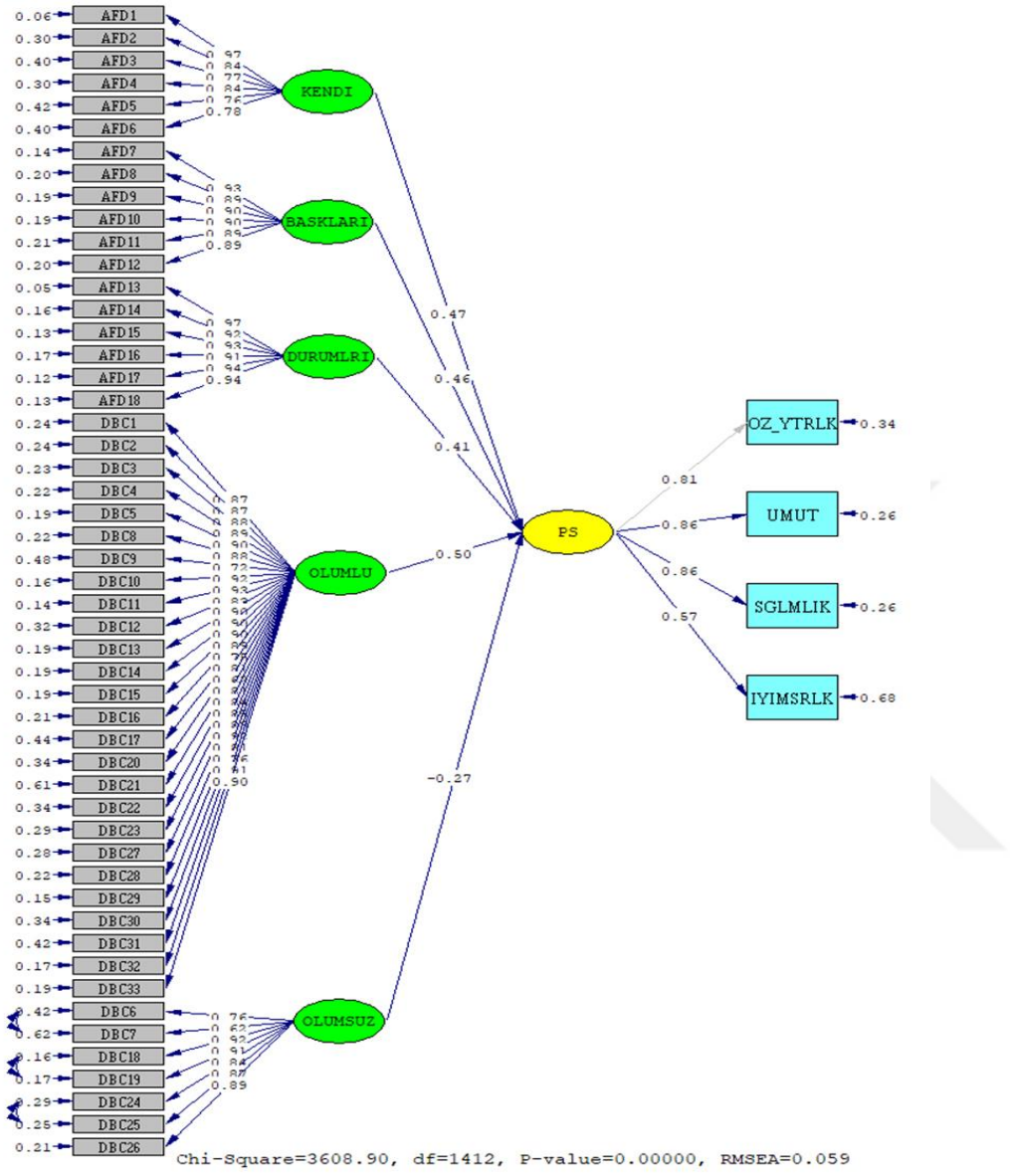
Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Kurulan model sonucu elde edilen uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir ve mükemmel uyum indeksleri içerisine düştüğü görülmektedir. X^2/df değerinin 3,173 ve RMSEA değerinin 0,076 ile kabul edilebilir uyum aralığına, diğer uyum kriterlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum aralığına düştüğü belirlenmiştir. Bu sonuç kurulan modeldeki etki kat sayısını yorumlanmasına olanak sağlamaktadır.

3.9. Araştırmanın İkinci Modeline Ait Bulgular:

Araştırmanın ikinci modelinde affedicilik ve dini başa çıkmanın alt boyutlarının psikolojik sermaye üzerindeki etkisini ölçen alt hipotezlere ait sonuçlar incelenmiştir. Araştırmanın ikinci modelinin test edilmesi için yapılan YEM analizi yol diyagramı Şekil 3.12'de analiz sonuçlarına ait istatistik değerleri Tablo 3.10'da verilmiştir.

Şekil 3.12. Affedicilik ve Dini Başa Çıkma Alt Boyutlarının Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Path Diyagramı



KENDİ= Kendini Affetme, **BASKALARI=** Başkalarını Affetme, **DURUMSAL=** Durumları Affetme, **OLUMLU=** Olumlu DBÇ, **OLMSUZ=** Olumsuz DBÇ

Araştırmanın ikinci modeli analizinde ulaşılan alt hipotezlere ait sonuçlar aşağıdaki Tablo 3.10'de verilmiştir.

Tablo 3.10. Affedicilik ve Dini Başa Çıkmanın Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait YEM Sonuçları

Hipotezler	Yollar	S. Parametre Tahminleri	*t* değerleri	Sonuç
H1a: Katılımcıların pozitif dini başa çıkma düzeyleri psikolojik sermaye üzerinde pozitif bir etkisi vardır**.**	**(OLUMLU)→(PS)**	0,50	8,90**	**Doğrulandı**
H1b: Katılımcıların negatif dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik sermaye üzerinde negatif bir etkisi vardır.	**(OLUMSUZ)→(PS)**	-0,27	-4,80**	**Doğrulandı**
H2a: Katılımcıların kendini affetme düzeylerinin psikolojik sermaye düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisi vardır.	**(KENDİ)→(PS)**	0,47	8,38**	**Doğrulandı**
H2b: Katılımcıların başkalarını affetme düzeylerinin psikolojik sermaye düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisi vardır.	**(BAŞKALARI)→(PS)**	0,46	8,16**	**Doğrulandı**
H2c: Katılımcıların durumları affetme düzeylerinin psikolojik sermaye düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisi vardır.	**(DURUMSAL)→(PS)**	0,41	7,22**	**Doğrulandı**
**p<0.01				

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 3.10 incelendiğinde; Pozitif dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=8.90>2.58). Bu sonuç, katılımcıların pozitif dini başa çıkma düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.50'lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Negatif dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-4.80>-2.58). Bu sonuç, katılımcıların negatif dini başa çıkma düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0,27'lik bir azalışa neden olacağını ifade etmektedir.

Kendini affetme düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=8.38>2.58). Bu sonuç, katılımcıların kendini affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.47'lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Başkalarını affetme düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=8.16>2.58). Bu sonuç, katılımcıların başkalarını affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.46'lık bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Durumları affetme düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=7.22>2.58). Bu sonuç, katılımcıların durumları affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.41'lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Araştırmanın ikinci modelini değerlendirmek için Tablo 3.11'deki istatistiklere göre, X^2/sd, RMSEA ve diğer uyum ölçütlerinin kabul edilebilir limitleri içinde olduğundan kurulan model geçerli bir modeldir.

Tablo 3.11. Affedicilik ve Dini Başa Çıkma Boyutlarının Psikolojik Sermaye Üzerindeki Etkisine Ait Uyum İyiliği Değerleri

X^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NNFI	NFI	RMR	SRMR
2,556	0,059	0,99	0,95	0,93	0,99	0,99	0,056	0,042

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Kurulan model sonucu elde edilen uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir ve mükemmel uyum indeksleri içerisine düştüğü görülmektedir. X^2/df değerinin 2,556 ve RMSEA değerinin 0,059 ile kabul edilebilir uyum aralığına, diğer uyum kriterlerinin de mükemmel ve kabul edilebilir uyum aralığına düştüğü belirlenmiştir. Bu sonuç kurulan ikinci modeldeki etki kat sayısını yorumlanmasına olanak sağlamaktadır.

3.10. Betimsel, Normal Dağılım ve Demografik Özellikler İle Karşılaştırmalara Ait Bulgular

Araştırmanın bu kısmında ölçüm araçlarına ait tanımlayıcı bulgular, verilerin dağılımları ve ölçüm araçlarından elde edilen puanların demografik özelliklere göre farklılıklarına ait sonuçlara yer verilmiştir.

3.10.1. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerine Ait Analiz Sonuçları

Araştırmanın bu bölümde katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerine ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine ait bulgulara yer verilmiştir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120 şeklindedir. Ölçekten en yüksek puanı alanların psikolojik sermaye düzeyleri yüksek iken, düşük puan alanların psikolojik sermaye düzeyleri düşüktür. Örneklem grubunun aritmetik ortalaması ($\bar{X}$= 96,84) olarak bulunmuştur. Bu durum örneklemi oluşturan yetişkinlerin sermaye düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.12. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerine Ait Normallik Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Merkezi Eğilim Ölçümleri**			**Basıklık - Çarpıklık**	
	$\bar{X}$	**s.s.**	**Medyan**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Öz Yeterlilik	25,21	4,25	26	-1,190	1,996
Umut	24,36	4,29	25	-1,037	1,452
Sağlamlık	23,58	4,26	24	-0,501	-0,095
İyimserlik	23,70	4,45	24	-1,146	1,794
Psikolojik Sermaye	96,84	13,97	97	-0,762	1,228

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 3.12'de verilerin dağılımını incelendiğinde merkezi eğilim ölçümlerinden ortalama ve medyanın yakınlığının yanı sıra çarpıklık ile basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu, dağılımın normal olduğu belirlenmiştir (George ve Mallery, 2010). Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerine ait betimsel bulgular incelendiğinde; ölçek genel düzeylerinin ($\bar{x}$=96,84) olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=25,21), umut alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=24,36), sağlamlık alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=23,58) ve iyimserlik alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=23,70) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.13. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Öz Yeterlilik	Kadın	307	24,81	4,47	-2,979	446	**0,003***
	Erkek	141	26,09	3,59			
Umut	Kadın	307	24,22	4,44	-1,010	446	0,313
	Erkek	141	24,66	3,96			
Sağlamlık	Kadın	307	23,17	4,51	-2,997	446	**0,003***
	Erkek	141	24,46	3,54			
İyimserlik	Kadın	307	23,70	4,47	0,034	446	0,972
	Erkek	141	23,69	4,44			
Psikolojik Sermaye	Kadın	307	95,90	14,46	-2,113	446	**0,035***
	Erkek	141	98,89	12,64			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin cinsiyetleri için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin cinsiyetleri için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.113; p=0.035; p<0.05). Erkeklerin ($\bar{X}$=98,89) psikolojik sermaye düzeylerinin kadınlara ($\bar{X}$=95,90) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar açısından ise, öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyetleri için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.979; p=0.003; p<0.05). Erkeklerin ($\bar{X}$=26,09) öz yeterlilik kadınlara ($\bar{X}$=24,81) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin cinsiyetleri için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.997; p=0.003; p<0.05). Erkeklerin ($\bar{X}$=24,46) sağlamlık kadınlara ($\bar{X}$=23,17) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.14. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Öz Yeterlilik	Bekâr	223	24,24	4,71	-4,943	446	**0,000***
	Evli	225	26,17	3,50			
Umut	Bekâr	223	23,52	4,78	-4,157	446	**0,000***
	Evli	225	25,18	3,58			
Sağlamlık	Bekâr	223	22,83	4,62	-3,730	446	**0,000***
	Evli	225	24,32	3,75			
İyimserlik	Bekâr	223	23,32	4,85	-1,850	446	0,072
	Evli	225	24,08	4,00			
Psikolojik Sermaye	Bekâr	223	93,91	15,31	-4,512	446	**0,000***
	Evli	225	99,75	11,85			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin medeni durumları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin medeni durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-4.512; p=0.000; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=99,75) psikolojik sermaye düzeylerinin bekârların ($\bar{X}$=93,91) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlarıyla öz yeterlilik düzeylerinin medeni durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-4.943; p=0.000; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=26,17) öz yeterlilik düzeylerinin bekârların ($\bar{X}$=24,24) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin medeni durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-4.157; p=0.000; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=25,18) umut düzeylerinin bekârların ($\bar{X}$=23,52) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin medeni durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-3.730; p=0.000; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=24,32) sağlamlık düzeylerinin bekârlara ($\bar{X}$ =22,83) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.15. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Psikolojik Rahatsızlık**	**n**	$\bar{X}$	**s.s**	**t**	**sd**	**p**
Öz Yeterlilik	Var	41	23,80	4,98	-1,924	446	0,061
	Yok	407	25,35	4,15			
Umut	Var	41	22,93	5,45	-1,798	446	0,079
	Yok	407	24,50	4,14			
Sağlamlık	Var	41	22,10	4,42	-2,259	446	**0,028***
	Yok	407	23,73	4,22			
İyimserlik	Var	41	21,88	4,92	-2,510	446	**0,016***
	Yok	407	23,88	4,37			
Psikolojik Sermaye	Var	41	90,71	14,11	-2,928	446	**0,005***
	Yok	407	97,46	13,83			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.928; p=0.005; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$ =97,46) psikolojik sermaye düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=90,71) göre

daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.259; p=0.028; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$=23,73) sağlamlık düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=22,10) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.510; p=0.016; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$=23,88) iyimserlik düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=21,88) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.16. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Travmatik Olay Yaşamalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Travmatik Olay	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Öz Yeterlilik	Evet	119	25,25	4,18	0,126	446	0,899
	Hayır	329	25,19	4,29			
Umut	Evet	119	24,05	4,50	-0,882	446	0,364
	Hayır	329	24,47	4,22			
Sağlamlık	Evet	119	23,04	4,26	-1,603	446	0,110
	Hayır	329	23,77	4,26			
İyimserlik	Evet	119	23,20	4,84	-1,423	446	0,156
	Hayır	329	23,88	4,30			
Psikolojik Sermaye	Evet	119	95,55	14,62	-1,183	446	0,238
	Hayır	329	97,31	13,72			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin travmatik olay yaşamaları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeyleri ile travmatik olay yaşamalarına göre bir farklılığın olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 3.17. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Sığınma Deneyimlerine Başvurmalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Sığınma Deneyimleri**	**n**	$\bar{X}$	**s.s**	**t**	**sd**	**p**
Öz Yeterlilik	Evet	356	25,09	4,26	-1,203	446	0,230
	Hayır	92	25,68	4,22			
Umut	Evet	356	24,13	4,30	-2,191	446	**0,029***
	Hayır	92	25,23	4,19			
Sağlamlık	Evet	356	23,36	4,21	-2,171	446	**0,030***
	Hayır	92	24,43	4,38			
İyimserlik	Evet	356	23,71	4,32	0,086	446	0,932
	Hayır	92	23,66	4,95			
Psikolojik Sermaye	Evet	356	96,28	13,81	-1,672	446	0,095
	Hayır	92	99,01	14,45			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların umut düzeylerinin sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.191; p=0.029; p<0.05). Sığınma deneyimlerine başvurusu olmayanların ($\bar{X}$=25,23) umut düzeylerinin sığınma deneyimlerine başvurusu olanlara ($\bar{X}$=24,13) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.171; p=0.030; p<0.05). Sığınma deneyimlerine başvurusu olmayanların ($\bar{X}$=24,43) sağlamlık düzeylerinin sığınma deneyimlerine başvurusu olanlara ($\bar{X}$=23,36) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.18. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Affetmenin Bireye Etkisine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Affetmenin Bireye Etkisi	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Öz Yeterlilik	Olumlu	394	25,33	4,13	1,619	446	0,106
	Olumsuz	54	24,33	5,04			
Umut	Olumlu	394	24,51	4,10	2,009	446	**0,045***
	Olumsuz	54	23,26	5,44			
Sağlamlık	Olumlu	394	23,74	4,08	2,126	446	**0,034***
	Olumsuz	54	22,43	5,33			
İyimserlik	Olumlu	394	23,85	4,22	1,920	446	0,055
	Olumsuz	54	22,61	5,81			
Psikolojik Sermaye	Olumlu	394	97,42	13,40	2,376	446	**0,018***
	Olumsuz	54	92,63	17,17			

$p<0.05$

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeyleri affetmenin bireye etkisine göre farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.376; p=0.018; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=92,63) psikolojik sermaye düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=92,63) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.009; p=0.045; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=24,51) umut düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=23,26) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.126; p=0.034; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=23,74) sağlamlık düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=22,43) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.19. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Öz Yeterlilik	Düşük	77	24,83	4,581	-0,859	446	0,391
	Orta	371	25,29	4,182			
Umut	Düşük	77	23,31	5,014	-2,359	446	**0,019***
	Orta	371	24,57	4,106			
Sağlamlık	Düşük	77	22,61	5,061	-2,198	446	**0,028***
	Orta	371	23,78	4,058			
İyimserlik	Düşük	77	22,64	5,328	-2,312	446	**0,021***
	Orta	371	23,92	4,222			
Psikolojik Sermaye	Düşük	77	93,39	15,82	-2,397	446	**0,017***
	Orta	371	97,56	13,46			

$p<0.05$

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin gelir durumları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.397; p=0.017; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=97,56) psikolojik sermaye düzeylerinin gelir durumu düşük olanlara ($\bar{X}$=93,39) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.359; p=0.019; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=24,57) umut düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=23,31) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.198; p=0.028; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=23,78) sağlamlık düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=22,61) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.312; p=0.021; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=23,92) iyimserlik düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=22,64) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.20. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Öz Yeterlilik	18-29 yaş(1)	198	23,96	4,74	19,763	**0,000***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	25,84	3,71			
	45-60 yaş(3)	60	27,35	2,60			
Umut	18-29 yaş(1)	198	23,38	4,56	11,436	**0,000***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	24,84	4,03			
	45-60 yaş(3)	60	26,05	3,37			
Sağlamlık	18-29 yaş(1)	198	22,27	4,60	18,715	**0,000***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	24,43	3,77			
	45-60 yaş(3)	60	25,18	3,30			
İyimserlik	18-29 yaş(1)	198	22,91	5,00	6,206	**0,002***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	24,17	3,92			
	45-60 yaş(3)	60	24,82	3,65			
Psikolojik Sermaye	18-29 yaş(1)	198	92,53	14,90	20,598	**0,000***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	99,27	12,61			
	45-60 yaş(3)	60	103,40	10,15			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin yaşları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=20.598; p=0.000; p<0.05). Yaşın artmasına paralel olarak psikolojik sermayede de bir artışın olduğu görülmektedir. 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=103,40) psikolojik sermaye düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=92,53) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=99,27) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı belirlenmiştir (F=19.763; p=0.000; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=27,35) öz yeterlilik düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$ =23,96) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=25,84) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı belirlenmiştir (F=11.436; p=0.000; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=26,05) umut düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$ =23,38) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=24,84) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı belirlenmiştir (F=18.715; p=0.000; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=25,18) psikolojik sağlamlık düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=22,27) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=24,43) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı

belirlenmiştir (F=6.206; p=0.002; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=24,82) iyimserlik düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=22,91) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=24,17) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.21. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Öz Yeterlilik	Lise(1)	52	23,62	5,92	4,047	**0,007***	(1-3) (1-4)
	Ön lisans(2)	69	24,58	4,57			
	Lisans(3)	245	25,51	3,84			
	Yüksek lisans(4)	82	25,84	3,64			
Umut	Lise	52	23,17	5,31	2,079	0,102	
	Ön lisans	69	23,90	4,68			
	Lisans	245	24,62	3,92			
	Yüksek lisans	82	24,70	4,25			
Sağlamlık	Lise	52	22,29	4,77	2,102	0,099	
	Ön lisans	69	23,46	4,15			
	Lisans	245	23,71	4,33			
	Yüksek lisans	82	24,10	3,69			
İyimserlik	Lise	52	23,87	4,67	0,133	0,941	
	Ön lisans	69	23,43	5,20			
	Lisans	245	23,69	4,36			
	Yüksek lisans	82	23,84	3,93			
Psikolojik Sermaye	Lise	52	92,94	16,60	2,198	0,088	
	Ön lisans	69	95,38	15,64			
	Lisans	245	97,54	13,30			
	Yüksek lisans	82	98,48	12,25			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin eğitim durumları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan anova testi sonucunda, katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinin eğitim durumları için farklılığı belirlenmiştir (F=20.598; p=0.000; p<0.05). eğitim düzeyine paralel olarak bir artış görülmüştür. Lise mezunlarının ($\bar{X}$=23,62) öz yeterlilik düzeylerinin lisans ($\bar{X}$=25,51) ve yüksek lisans mezunlarına ($\bar{X}$=25,84) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.22. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Yaşadıkları Yere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaşanılan Yer	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Öz Yeterlilik	Köy/Kasaba	50	24,18	4,82	1,258	0,288	
	İlçe	121	25,12	4,00			
	İl	170	25,41	4,46			
	Büyükşehir	107	25,48	3,88			
Umut	Köy/Kasaba(1)	50	24,28	3,89	3,221	**0,023***	(2-3)
	İlçe(2)	121	23,36	4,85			
	İl(3)	170	24,84	4,37			
	Büyükşehir(4)	107	24,76	3,48			
Sağlamlık	Köy/Kasaba	50	22,94	3,76	1,136	0,334	
	İlçe	121	23,20	4,72			
	İl	170	23,93	4,29			
	Büyükşehir	107	23,75	3,87			
İyimserlik	Köy/Kasaba	50	23,38	4,21	0,803	0,493	
	İlçe	121	23,36	4,73			
	İl	170	24,10	4,45			
	Büyükşehir	107	23,60	4,25			
Psikolojik Sermaye	Köy/Kasaba	50	94,78	12,68	1,733	0,159	
	İlçe	121	95,04	14,75			
	İl	170	98,27	14,99			
	Büyükşehir	107	97,58	11,63			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların umut düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılığı belirlenmiştir (F=3.221; p=0.023; p<0.05). İlde yaşayanların ($\bar{X}$=24,84) umut düzeylerinin ilçede yaşayanlara ($\bar{X}$=23,36) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.23. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Birlikte Yaşadıkları Kişiye Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaşanılan Kişi	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Öz Yeterlilik	Aile(1)	286	24,76	4,367	4,684	**0,010***	(1-2)
	Eş(2)	106	26,14	3,645			
	Diğer(3)	56	25,75	4,436			
Umut	Aile	286	24,23	4,199	0,934	0,394	
	Eş	106	24,85	3,812			
	Diğer	56	24,09	5,501			
Sağlamlık	Aile	286	23,34	4,242	1,216	0,297	
	Eş	106	23,96	3,957			
	Diğer	56	24,05	4,878			
İyimserlik	Aile	286	23,76	4,419	0,307	0,736	
	Eş	106	23,42	4,723			
	Diğer	56	23,91	4,131			
Psikolojik Sermaye	Aile	286	96,09	14,189	1,179	0,309	
	Eş	106	98,37	12,621			
	Diğer	56	97,8	15,194			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılığı belirlenmiştir (F=4.684; p=0.010; p<0.05). Eşi ile birlikte yaşayanların ($\bar{X}$=26,14) öz yeterlilik düzeylerinin aile ile birlikte yaşayanlara ($\bar{X}$=24,76) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.24. Katılımcıların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin Kişilik Yapılarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Kişilik Yapısı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Öz Yeterlilik	Deneyime açıklık(1)	58	25,62	4,36	8,589	**0,000***	(3-1) (3-2) (3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	25,53	4,64			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	22,96	4,50			
	Sorumluluk(4)	107	26,37	4,11			
	Uyumluluk(5)	164	25,37	3,68			
Umut	Deneyime açıklık(1)	58	25,69	3,64	6,785	**0,000***	(3-1) (3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	24,19	4,82			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	22,39	5,04			
	Sorumluluk(4)	107	25,02	4,37			
	Uyumluluk(5)	164	24,49	3,59			
Sağlamlık	Deneyime açıklık(1)	58	25,22	3,17	14,831	**0,000***	(3-1) (3-2) (3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	23,97	4,27			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	20,64	4,20			
	Sorumluluk(4)	107	24,35	4,04			
	Uyumluluk(5)	164	23,90	4,13			
İyimserlik	Deneyime açıklık(1)	58	24,34	3,99	6,141	**0,000***	(3-1) (3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	22,86	4,79			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	21,72	5,51			
	Sorumluluk(4)	107	24,36	4,17			
	Uyumluluk(5)	164	24,22	3,80			
Psikolojik Sermaye	Deneyime açıklık(1)	58	100,88	10,68	13,080	**0,000***	(3-1) (3-2) (3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	96,56	16,36			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	87,71	15,09			
	Sorumluluk(4)	107	100,10	13,45			
	Uyumluluk(5)	164	97,98	12,21			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin kişilik yapıları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=13.080; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=22,96) psikolojik sermaye düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=25,62), dışadönüklük ($\bar{X}$=25,53), sorumluluk ($\bar{X}$ =26,37) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=25,37) göre daha düşük seviyede olduğu

belirlenmiştir. Umut düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.785; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=22,39) umut düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=25,69), sorumluluk ($\bar{X}$=25,02) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=24,49) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=14.831; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=20,64) sağlamlık düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=25,22), dışadönüklük ($\bar{X}$=23,97), sorumluluk ($\bar{X}$ =24,35) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=23,90) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.141; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=21,72) iyimserlik düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=24,34), sorumluluk ($\bar{X}$ =24,36) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=24,22) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

3.10.2. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerine Ait Analiz Sonuçları

Araştırmanın bu bölümde katılımcıların affedicilik düzeylerine ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine ait bulgulara yer verilmiştir. Üç boyutlu maddelerden oluşan affedicilik ölçeğinden yüksek puan alanların affedicilik eğilimi yüksek, düşük puan alanların affedicilik eğilimi düşüktür. Affedicilik ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126 şeklindedir. Araştırma örneklem gurubunun aritmetik ortalaması ($\bar{X}$= 86,85) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.25. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerine Ait Normallik Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Merkezi Eğilim Ölçümleri			Çarpıklık-Basıklık	
	$\bar{X}$	S.S.	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Affetme	30,50	7,21	30	-0,988	1,627
Başkalarını Affetme	28,22	9,04	30	-0,717	-0,050
Durumları Affetme	28,13	8,37	28	-0,451	0,189
Affedicilik	86,85	21,75	90	-0,658	0,832

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin dağılımının normal olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların affedicilik düzeylerine ait betimsel bulgular incelendiğinde; ölçek genel düzeylerinin ($\bar{x}$=86,85) olduğu belirlenmiştir. Örneklem grubunun affedicilik düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmektedir. Kendini affetme alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=30,50), başkalarını affetme alt boyut düzeyleri ($\bar{x}$=28,22), durumları affetme alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=28,13) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.26. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Kendini Affetme	Kadın	307	30,18	7,20	-1,423	446	0,155
	Erkek	141	31,21	6,93			
Başkalarını Affetme	Kadın	307	27,93	9,25	-1,019	446	0,309
	Erkek	141	28,87	8,58			
Durumları Affetme	Kadın	307	28,02	8,40	-0,410	446	0,682
	Erkek	141	28,37	8,34			
Affedicilik	Kadın	307	86,12	21,73	-1,047	446	0,296
	Erkek	141	88,44	21,80			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin cinsiyetleri için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeyleri cinsiyetleri için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.27. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Kendini Affetme	Bekâr	223	30,03	8,13	-1,401	446	0,162
	Evli	225	30,97	5,94			
Başkalarını Affetme	Bekâr	223	27,78	9,52	-1,032	446	0,303
	Evli	225	28,66	8,54			
Durumları Affetme	Bekâr	223	28,16	8,74	0,080	446	0,936
	Evli	225	28,10	8,01			
Affedicilik	Bekâr	223	85,97	23,86	-0,856	446	0,392
	Evli	225	87,73	19,46			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin medeni durumları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeyleri medeni durumları için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.28. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Psikolojik Rahatsızlık	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Kendini Affetme	Var	41	29,41	7,35	-1,024	446	0,306
	Yok	407	30,61	7,10			
Başkalarını Affetme	Var	41	26,68	10,12	-1,145	446	0,253
	Yok	407	28,38	8,93			
Durumları Affetme	Var	41	27,15	9,22	-0,789	446	0,431
	Yok	407	28,23	8,29			
Affedicilik	Var	41	83,24	23,49	-1,115	446	0,266
	Yok	407	87,22	21,57			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.29. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Travmaya Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Travmatik Olay	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Kendini Affetme	Evet	119	30,62	8,28	0,218	446	0,828
	Hayır	329	30,46	6,67			
Başkalarını Affetme	Evet	119	28,57	9,98	0,490	446	0,625
	Hayır	329	28,10	8,69			
Durumları Affetme	Evet	119	28,90	8,69	1,171	446	0,242
	Hayır	329	27,85	8,25			
Affedicilik	Evet	119	88,09	24,01	0,725	446	0,469
	Hayır	329	86,40	20,90			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin travmatik olay yaşamaları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeylerinin travmatik olay yaşamaları için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.30. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Sığınma Deneyimlerine Başvurmalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sığınma Deneyimleri	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Kendini Affetme	Evet	356	30,31	7,17	-1,084	446	0,279
	Hayır	92	31,22	6,93			
Başkalarını Affetme	Evet	356	28,14	9,18	-0,368	446	0,713
	Hayır	92	28,53	8,54			
Durumları Affetme	Evet	356	27,91	8,54	-1,091	446	0,276
	Hayır	92	28,98	7,67			
Affedicilik	Evet	356	86,37	21,97	-0,928	446	0,354
	Hayır	92	88,73	20,90			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.31. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Affetmenin Bireye Etkisine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Affetmenin Bireye Etkisi	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Kendini Affetme	Olumlu	394	30,95	6,61	3,699	446	**0,000***
	Olumsuz	54	27,19	9,54			
Başkalarını Affetme	Olumlu	394	28,20	8,76	-0,159	446	0,873
	Olumsuz	54	28,41	10,97			
Durumları Affetme	Olumlu	394	27,90	8,12	-1,598	446	0,111
	Olumsuz	54	29,83	9,92			
Affedicilik	Olumlu	394	87,05	20,88	0,514	446	0,608
	Olumsuz	54	85,43	27,48			

p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların kendini affetme düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=3.699; p=0.000; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=30,95) kendini affetme düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=27,19) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.32. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Kendini Affetme	Düşük	77	28,88	9,47	-2,199	446	**0,028***
	Orta	371	30,84	6,50			
Başkalarını Affetme	Düşük	77	26,40	11,39	-1,948	446	0,052
	Orta	371	28,60	8,44			
Durumları Affetme	Düşük	77	27,23	9,95	-1,032	446	0,303
	Orta	371	28,32	8,01			
Affedicilik	Düşük	77	82,52	28,35	-1,927	446	0,055
	Orta	371	87,75	20,05			

p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin gelir durumları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların kendini affetme düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.199; p=0.028; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=30,84), kendini affetme düzeylerinin, düşük olanlara ($\bar{X}$=28,88) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.33. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Kendini Affetme	18-29yaş(1)	198	23,96	4,74	5,258	**0,006***	(1-2)
	30-44yaş(2)	190	25,84	3,71			
	45-60yaş(3)	60	27,35	2,60			
Başkalarını Affetme	18-29 yaş	198	23,38	4,56	2,657	0,071	
	30-44 yaş	190	24,84	4,03			
	45-60 yaş	60	26,05	3,37			
Durumları Affetme	18-29 yaş	198	22,27	4,60	0,153	0,858	
	30-44 yaş	190	24,43	3,77			
	45-60 yaş	60	25,18	3,30			
Affedicilik	18-29 yaş	198	22,91	5,00	2,474	0,085	
	30-44 yaş	190	24,17	3,92			
	45-60 yaş	60	24,82	3,65			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin yaşları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların kendini affetme düzeylerinin yaşları için

farklılığı belirlenmiştir (F=5.258; p=0.006; p<0.05). 30-44 yaşındakilerin ($\bar{X}$=25,84) kendini affetme düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=23,96) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Affedicilik yaşa bağlı olarak artmaktadır bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.34. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Kendini Affetme	Lise(1)	52	28,40	8,65	4,063	**0,007***	(1-4)
	Ön lisans(2)	69	28,83	7,63			
	Lisans(3)	245	31,01	7,06			
	Yüksek lisans(4)	82	31,71	5,14			
Başkalarını Affetme	Lise(1)	52	26,19	9,36	3,912	**0,009***	(2-4)
	Ön lisans(2)	69	25,68	10,05			
	Lisans(3)	245	28,88	8,99			
	Yüksek lisans(4)	82	29,68	7,51			
Durumları Affetme	Lise	52	28,10	8,77	0,334	0,800	
	Ön lisans	69	27,30	9,64			
	Lisans	245	28,42	8,48			
	Yüksek lisans	82	27,96	6,52			
Affedicilik	Lise	52	82,69	24,05	2,630	0,050	
	Ön lisans	69	81,81	24,19			
	Lisans	245	88,32	22,04			
	Yüksek lisans	82	89,35	15,70			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin eğitim durumları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların kendini affetme düzeylerinin eğitim durumları için farklılığı belirlenmiştir (F=4.063; p=0.007; p<0.05). Yüksek lisans mezunlarının ($\bar{X}$=31,71) kendini affetme düzeylerinin lise mezunlarına ($\bar{X}$=28,40) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Başkalarını affetme düzeylerinin eğitim durumları için farklılığı belirlenmiştir (F=3.912; p=0.009; p<0.05). Yüksek lisans mezunlarının ($\bar{X}$=29,68) kendini affetme düzeylerinin ön lisans mezunlarına ($\bar{X}$=25,68) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.35. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Yaşadıkları Yere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaşanılan Yer	n	$\bar{X}$	s.s	F	p
Kendini Affetme	Köy/Kasaba	50	30,54	7,44	1,494	0,216
	İlçe	121	29,47	7,40		
	İl	170	31,26	7,12		
	Büyükşehir	107	30,44	6,58		
Başkalarını Affetme	Köy/Kasaba	50	27,18	9,50	1,226	0,300
	İlçe	121	27,20	9,47		
	İl	170	28,74	9,19		
	Büyükşehir	107	29,06	8,02		
Durumları Affetme	Köy/Kasaba	50	27,04	9,22	1,167	0,322
	İlçe	121	27,67	8,66		
	İl	170	29,04	8,43		
	Büyükşehir	107	27,71	7,46		
Affedicilik	Köy/Kasaba	50	84,76	24,23	1,275	0,282
	İlçe	121	84,34	22,16		
	İl	170	89,04	22,46		
	Büyükşehir	107	87,21	18,62		

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılaşmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 3.36. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Birlikte Yaşadıkları Kişiye Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Ev ortamı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p
Kendini Affetme	Aile	286	30,49	7,36	0,155	0,857
	Eş	106	30,29	6,38		
	Diğer	56	30,95	7,32		
Başkalarını Affetme	Aile	286	28,12	9,12	0,194	0,824
	Eş	106	28,13	8,76		
	Diğer	56	28,93	9,31		
Durumları Affetme	Aile	286	28,10	8,41	0,107	0,899
	Eş	106	27,96	8,24		
	Diğer	56	28,59	8,54		
Affedicilik	Aile	286	86,71	22,56	0,183	0,832
	Eş	106	86,39	19,29		
	Diğer	56	88,46	22,25		

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişiler için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.37. Katılımcıların Affedicilik Düzeylerinin Kişilik Yapılarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Kişilik Yapısı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Kendini Affetme	Deneyime açıklık(1)	58	32,33	7,27	6,791	**0,000***	(3-1) (3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	30,75	7,50			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	27,04	8,50			
	Sorumluluk(4)	107	30,93	7,28			
	Uyumluluk(5)	164	31,27	5,45			
Başkalarını Affetme	Deneyime açıklık(1)	58	29,29	8,94	2,631	**0,034***	(3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	27,86	9,29			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	25,43	10,82			
	Sorumluluk(4)	107	28,68	9,44			
	Uyumluluk(5)	164	29,04	7,46			
Durumları Affetme	Deneyime açıklık	58	28,53	8,90	1,201	0,310	
	Dışadönüklük	36	27,06	8,56			
	Duygusal dengesizlik	83	26,55	9,15			
	Sorumluluk	107	28,62	8,90			
	Uyumluluk	164	28,70	7,28			
Affedicilik	Deneyime açıklık(1)	58	90,16	22,16	3,643	**0,006***	(3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	85,67	21,49			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	79,02	25,05			
	Sorumluluk(4)	107	88,22	22,88			
	Uyumluluk(5)	164	89,01	18,15			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların affedicilik düzeylerinin kişilik yapıları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların affedicilik düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=3.643; p=0.006; p<0.05). Kişilik yapısı uyumluluk olanların ($\bar{X}$=89,01) affedicilik düzeylerinin kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanlara ($\bar{X}$=79,02) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Duygusal dengesizlik yapısına sahip olanların affedicilik düzeyleri düşüktür. Kendini affetme düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.791; p=0.000;

p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=27,04) kendimi affetme düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=32,33), sorumluluk ($\bar{X}$=30,93) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=31,27) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Başkalarını affetme düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=2.631; p=0.034; p<0.05). Kişilik yapısı uyumluluk olanların ($\bar{X}$=29,04) başkalarını affetme düzeylerinin kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanlara ($\bar{X}$=25,43) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

3.10.3. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerine Ait Analiz Sonuçları

Araştırmanın bu bölümde katılımcıların dini başa çıkma düzeylerine ait, betimsel istatistikleri, demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesine ait bulgulara yer verilmiştir. Dini başa çıkma tarzları ölçeği olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Olumlu dini başa çıkma 25 maddeden oluşmakta, alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan 125 şeklindedir. Olumsuz dini başa çıkma 8 maddeden oluşup alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 40 şeklindedir.

Tablo 3.38. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerine Ait Normallik Testi Sonuçları

	Merkezi Eğilim Ölçümleri			**Çarpıklık-Basıklık**	
Alt Boyutlar	$\bar{X}$	**S.S.**	**Medyan**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Olumlu Dini Başa Çıkma	99,23	22,67	102	-0,850	0,929
Olumsuz Dini Başa Çıkma	15,34	9,04	11	0,945	-0,589
Dini Başa Çıkma	114,57	16,83	113	-0,638	0,844

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin dağılımının normal olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerine ait betimsel bulgular incelendiğinde; ölçek genel düzeylerinin ($\bar{x}$=114,57) olduğu belirlenmiştir. Örneklem grubunun dini başa çıkma puanları oldukça yüksektir. Olumlu dini başa çıkma alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=99,23) ve olumsuz dini başa çıkma alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=15,34) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.39. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Kadın	307	98,39	23,57	-1,157	446	0,248
	Erkek	141	101,06	20,56			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Kadın	307	15,86	9,62	1,776	446	0,076
	Erkek	141	14,23	7,55			
Dini Başa Çıkma	Kadın	307	114,24	17,09	-0,607	446	0,544
	Erkek	141	115,28	16,30			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin cinsiyetleri için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeyleri cinsiyetleri için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.40. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Bekâr	223	96,21	25,48	-2,825	446	**0,005***
	Evli	225	102,22	19,10			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Bekâr	223	16,61	9,88	2,966	446	**0,003***
	Evli	225	14,09	7,95			
Dini Başa Çıkma	Bekâr	223	112,82	18,88	-2,207	446	**0,028***
	Evli	225	116,31	14,35			

p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin medeni durumları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=2.207; p=0.028; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=116,31) dini başa çıkma düzeylerinin bekârlara ($\bar{X}$=112,82) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin medeni durum için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.825; p=0.005; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=102,22) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin bekârlara ($\bar{X}$=96,21) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır

(t=2.966; p=0.003; p<0.05). Bekârların ($\bar{X}$=16,61) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin evlilere ($\bar{X}$=14,09) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.41. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Rahatsızlık	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Var	41	91,80	21,08	-2.208	446	**0,028***
	Yok	407	99,98	22,72			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Var	41	17,63	9,26	1,705	446	0,089
	Yok	407	15,11	9,00			
Dini Başa Çıkma	Var	41	109,44	14,90	-2,056	446	**0,040***
	Yok	407	115,09	16,94			

p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlık için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.056; p=0.040; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$=115,09) dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=109,44) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlık için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.208; p=0.028; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$=99,98) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=91,80) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.42. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Travmatik Olay Yaşamalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Travma	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Evet	119	97,71	22,66	-0,849	446	0,396
	Hayır	329	99,78	22,70			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Evet	119	15,66	8,90	0,450	446	0,653
	Hayır	329	15,23	9,10			
Dini Başa Çıkma	Evet	119	113,38	16,46	-0,902	446	0,367
	Hayır	329	115,00	16,97			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin travmatik olay yaşamaları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin travmatik olay yaşamaları için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.43. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzları Sığınma Deneyimlerine Başvurmalarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Dua, Sığınma	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Evet	356	98,43	22,46	-1,476	446	0,143
	Hayır	92	102,32	23,38			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Evet	356	15,78	9,25	2,007	446	**0,045***
	Hayır	92	13,66	8,01			
Dini Başa Çıkma	Evet	356	114,21	16,49	-0,899	446	0,369
	Hayır	92	115,98	18,11			

p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin zor durumlarda sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=2.007; p=0.040; p<0.05).

Travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvuranların ($\bar{X}$=15,78) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmayanlara ($\bar{X}$=13,66) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.44. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Affetmenin Bireye Etkisi Düşüncesine Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Affetmenin Bireye Etkisi	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Olumlu	394	99,91	21,76	1,714	446	0,087
	Olumsuz	54	94,28	28,25			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Olumlu	394	15,09	8,92	-1,615	446	0,107
	Olumsuz	54	17,20	9,78			
Dini Başa Çıkma	Olumlu	394	114,99	16,03	1,440	446	0,150
	Olumsuz	54	111,48	21,76			

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=3.699; p=0.000; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=30,95) dini başa çıkma düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=27,19) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.45. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Gelir Durumu**	**n**	$\bar{X}$	**s.s**	**t**	**sd**	**p**
Olumlu Dini Başa Çıkma	Düşük	77	93,32	29,74	-2,525	446	**0,012***
	Orta	371	100,45	20,76			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Düşük	77	18,05	10,63	2,912	446	**0,004***
	Orta	371	14,78	8,59			
Dini Başa Çıkma	Düşük	77	111,38	21,89	-1,835	446	0,067
	Orta	371	115,23	15,53			

p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin gelir durumları için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.525; p=0.012; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=100,54) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=93,32) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=2.912; p=0.004; p<0.05). Gelir durumu düşük olanların ($\bar{X}$=18,05) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin orta olanlara ($\bar{X}$=14,78) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.46. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Olumlu Dini Başa Çıkma	18-29 yaş(1)	198	94,29	25,20	9,018	**0,000***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	102,51	20,07			
	45-60 yaş(3)	60	105,13	18,26			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	18-29 yaş(1)	198	16,96	10,06	6,325	**0,002***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	14,39	8,16			
	45-60 yaş(3)	60	13,03	7,16			
Dini Başa Çıkma	18-29 yaş(1)	198	111,25	18,27	7,224	**0,001***	(1-2) (1-3)
	30-44 yaş(2)	190	116,89	15,23			
	45-60 yaş(3)	60	118,17	14,87			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin yaş değişkeni farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=7.224; p=0.001; p<0.05). 18-29 yaşındakilerin ($\bar{X}$=111,25) dini başa çıkma düzeylerinin 30-44 yaş ($\bar{X}$=116,89) ve 45-60 yaşındakilere ($\bar{X}$=118,17) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=9.018; p=0.000; p<0.05). 18-29 yaşındakilerin ($\bar{X}$=94,29) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin 30-44 yaş ($\bar{X}$=102,51) ve 45-60 yaşındakilere ($\bar{X}$=105,13) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.325; p=0.002; p<0.05). 18-29 yaşındakilerin ($\bar{X}$=16,96) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin 30-44 yaş ($\bar{X}$=14,39) ve 45-60 yaşındakilere ($\bar{X}$=13,03) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Yaş yükseldikçe olumlu dini başa çıkma yükselmektedir, ancak olumsuz dini başa çıkma azalmaktadır.

Tablo 3.47. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	s.s	F	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Lise	52	93,75	26,47	2,589	0,052
	Ön lisans	69	95,42	25,60		
	Lisans	245	100,20	22,33		
	Yüksek lisans	82	102,99	17,22		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Lise	52	16,65	10,08	1,771	0,152
	Ön lisans	69	16,74	9,91		
	Lisans	245	15,20	8,90		
	Yüksek lisans	82	13,77	7,82		
Dini Başa Çıkma	Lise	52	110,40	19,98	2,213	0,086
	Ön lisans	69	112,16	19,19		
	Lisans	245	115,40	16,26		
	Yüksek lisans	82	116,76	13,56		

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin eğitim durumları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin eğitim durumları için farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Ancak genel ortalamaya bakıldığı zaman dini başa çıkma düzeyi, eğitim durumuna paralel olarak yükselmektedir.

Tablo 3.48. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşadıkları Yere Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yerleşim Yeri	n	$\bar{X}$	s.s	F	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Köy/Kasaba	50	95,68	24,21	1,616	0,185
	İlçe	121	96,59	24,08		
	İl	170	101,54	23,34		
	Büyükşehir	107	100,20	18,71		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Köy/Kasaba	50	17,54	9,99	2,328	0,074
	İlçe	121	16,26	9,26		
	İl	170	14,88	9,07		
	Büyükşehir	107	14,02	8,08		
Dini Başa Çıkma	Köy/Kasaba	50	113,22	17,89	1,237	0,296
	İlçe	121	112,84	17,86		
	İl	170	116,42	17,47		
	Büyükşehir	107	114,21	13,75		

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma

düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.49. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiye Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaşanılan Kişi	n	$\bar{X}$	s.s	F	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Aile	286	98,19	23,25	1,132	0,323
	Eş	106	100,06	19,74		
	Diğer	56	102,96	24,77		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Aile	286	15,50	9,23	0,119	0,888
	Eş	106	15,04	8,33		
	Diğer	56	15,13	9,48		
Dini Başa Çıkma	Aile	286	113,69	17,33	1,673	0,189
	Eş	106	115,09	14,39		
	Diğer	56	118,09	18,24		

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Tablo 3.50. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Kişilik Yapılarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Kişilik Yapısı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Olumlu Dini Başa Çıkma	Deneyime açıklık(1)	58	100,24	23,61	7,856	**0,000***	(3-1) (3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	98,53	22,30			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	87,31	24,39			
	Sorumluluk(4)	107	102,65	22,19			
	Uyumluluk(5)	164	102,82	19,90			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Deneyime açıklık(1)	58	14,19	8,24	4,561	**0,001***	(3-1) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	14,08	8,06			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	19,02	9,62			
	Sorumluluk(4)	107	15,16	9,35			
	Uyumluluk(5)	164	14,29	8,61			
Dini Başa Çıkma	Deneyime açıklık(1)	58	114,43	17,32	7,412	**0,000***	(3-4) (3-5)
	Dışadönüklük(2)	36	112,61	18,60			
	Duygusal dengesizlik(3)	83	106,34	17,87			
	Sorumluluk(4)	107	117,81	16,11			
	Uyumluluk(5)	164	117,10	14,82			

*p<0.05

Kaynak: Ramazan Taş tarafından hazırlanmıştır.

Katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapıları için farklılıklarının belirlenmesi için yapılan Anova testi sonucunda, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=7.412; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=89,01) dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapısı sorumluluk ($\bar{X}$=117,81) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=117,10) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=7.856; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=87,31) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=100,24), sorumluluk ($\bar{X}$=102,65) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$ =102,82) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=4.561; p=0.001; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=19,02) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=14,19) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$ =14,29) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu verilere göre duygusal dengesizlik kişilik yapısına sahip olanların dini başa çıkma düzeyleri genel olarak düşük çıkmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde araştırma hipotezleri ile bulgular arasındaki ilişki incelenerek literatür ile karşılaştırma yapılacaktır. Bu kapsamda elde edilen bulguların değişkenler arasındaki ilişkileri analiz edilerek değerlendirme ve yorumlar ortaya konacaktır.

Bu araştırma yetişkinlerde psikolojik sermaye ile dini başa çıkma tarzları ve affedicilik ilişkisini analiz etme, danışmanlık sürecinde ruh sağlığını koruyucu etkinlikler, değerlerin psikolojik danışma sürecine entegrasyonu ele alınmıştır. Bu çerçevede pozitif psikoloji kavramları, psikolojik sermaye, insan kaynakları, örgütsel davranış, başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı, erdemler, pozitif karakter gücü olarak affedicilik değişkenleri tartışılmaktadır. Bununla beraber demografik nitelikler ile psikolojik sermaye, dini başa çıkma tarzları ve affedicilik eğiliminin farklılaşma düzeyleri incelenmiştir.

Bu bağlamda tartışma ve değerlendirme sürecinde araştırma bulguları ve literatürdeki bulgular arasındaki benzerlik, farklılık ve değişen boyutlarıyla din psikolojisi, değerler psikolojisi, pozitif psikoloji ve danışmanlık psikolojisi alanındaki bulgular ortaya konacaktır. Bu bulgulardan hareketle toplum ruh sağlığını koruyucu ve sağaltım odaklı ***"kültürel, manevi ve erdemlere dayalı psikolojik danışmanlık modeli"*** literatüre kazandırılacaktır.

Bu kapsamda araştırma bulguları ve verilerin analizi şu değerlendirmelere ve tartışmaya yönelik incelemeye değer görülmüştür;

- ✓ Örneklemin psikolojik sermaye ve dini başa çıkma tarzlarına dair ilişkiye/farklılaşmaya yönelik tartışma değerlendirmeler (Temel hipotez)

- ✓ Örneklemin psikolojik sermeye ve affedicilik eğilimine dair ilişkiye/farklılaşmaya yönelik tartışma ve karşılaştırmalar (Temel hipotez)
- ✓ Örneklemin dini başa çıkma tarzları ve affedicilik eğilimine dair ilişkisine/ farklılaşmaya yönelik tartışma ve değerlendirmeler (Temel hipotez)
- ✓ Örneklemin demografik özellikleri (Yaş düzeyi, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim durumu, yaşadığınız ortam, psikolojik destek alma, dini yaşantı, zedeleyici deneyim, affetme isteği, birlikte yaşama durumu, kişilik yapısı) ile psikolojik sermaye arasındaki farklılaşmaya dair tartışma,
- ✓ Örneklemin demografik özellikleri (Yaş düzeyi, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim durumu, yaşadığınız ortam, psikolojik destek alma, dini yaşantı, zedeleyici deneyim, affetme isteği, birlikte yaşama durumu, kişilik yapısı) ile dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye/farklılaşmaya dair tartışma,
- ✓ Örneklemin demografik özellikleri (Yaş düzeyi, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim durumu, yaşadığınız ortam, psikolojik destek alma, dini yaşantı, zedeleyici deneyim, affetme isteği, birlikte yaşama durumu, kişilik yapısı) ile affedicilik eğilimi arasındaki ilişkiye/farklılaşmaya dair tartışma,
- ✓ Özetle veriler şu şekilde incelenmiştir. Oluşturulan hipotezler çerçevesinde psikolojik sermaye (örgütsel davranış) ve dini başa çıkma tarzları (maneviyat/dindarlık); affedicilik eğilimi (pozitif erdemler) ve psikolojik sermaye ilişkisi, ayrıca affedicilik eğilimi ve dini başa çıkma ilişkisine dair yorum ve değerlendirmeler yapılmıştır.

4.1. Dini Başa Çıkma Tarzları İle Psikolojik Sermaye İlişkisine Dair Tartışmalar

H1: **Dini başa çıkma tarzları ile psikolojik sermaye arasında anlamlı bir ilişki vardır.**

H1a: Pozitif dini başa çıkma ile psikolojik sermaye arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H1b: Negatif dini başa çıkma ile psikolojik sermaye arasında negatif yönlü ilişki vardır.

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda dini başa çıkma tarzları ile psikolojik sermaye asındaki ilişkiye bakılmış; katılımcıların dini başa çıkma tarzları psikolojik sermaye arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı (r= 0,712) olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.7). Bu sonuç dini başa çıkma eğilimleri arttığında psikolojik sermaye düzeylerinde yüksek düzeyde artış olacağı anlamına gelmektedir. Başka bir ifade ile psikolojik sermaye düzeyleri artıkça dini başa çıkma tarzlarında yüksek düzeyde artış gözlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma psikolojik sermaye arasında (r= 0,726) yüksek düzeyde pozitif ilişki gözlenmektedir. Olumsuz dini başa çıkma ile psikolojik sermaye arasında (r= -0,495) negatif yönde ilişki bulunmuştur. (Tablo 3.7) Nitekim bu bulgular literatürdeki pek çok araştırma sonuçları ile benzer niteliktedir ve desteklenmektedir.

Erdem (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sermayenin dini başa çıkma da önemli bir faktör olabileceğini, iş stresini azalttığını, problem odaklı başa çıkmanın sermaye düzeyini artırdığını, bireyin zorluklarla mücadele etmesi için dayanıklı, iyimser, başarmak için alternatif yollar bulması ve kendin güvenmesi gerektiği düşünülmektedir. Yani bu özelliklere sahip bireyler daha aktif davranışlar sergileyebilmekte, stres yaratan durumu izole edebilmektedirler. Bu kapsamda herhangi bir olumsuzlukla karşılaşan bireylerin alternatif yollar deneyebilmesi, zihinsel olarak iyimser ve dayanıklı olması, kendine güvenmesi olayları yorumlamasında kendine yönelik inanışları önemli bir faktördür (Erdem, 2016, s. 7). Farklı bir çalışmada Allah merkezlilik ve psikolojik sermaye ilişkisi incelenerek maneviyatın güven duygusu, öz yeterlilik, sağlamlık, zorluklarla başa çıkma, yaşam doyumu ve ruhsal ve biyolojik sağlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak dinin insan için bir dayanak olduğu düşünüldüğünde, psikolojik sağlamlık, umut ve iyimserlikle ilişkisi yüksek düzeydedir. Elde edilen bulgularda yaşam doyumu, Allah merkezlilik ve psikolojik sermaye arasında yüksek ilişki bulunmuştur. Dindarlık ile psikolojik sermaye arasında ilişki kişilerin olumlu benlik, olumlu gelecek ve olumlu yaşantılar yaşayacağı zihinsel şemasına sahip olmalarına bağlanabilir. Psikolojik sermayesi yüksek insanların dini kuralları içselleştirmesi, kural ve ilkelere uyum sağlaması dindarlıktan uzaklaşmak yerine Allah'a yakınlaşma olarak değerlendirmelidir (Güneş vd., 2022, s. 464). Pozitif psikolojik sermaye, insanların karşılaştıkları sorunlarla baş edebileceklerine olan inançlarıdır; sorunlardan kaynaklanan hasarlardan kurtulma yeteneği; ayrıca olumlu

olayların olumsuz olaylardan daha ağır basacağı veya olumsuz yönlerin bir şekilde iyileşeceği, geçici olduğu ve yaşam standartlarının daha da iyileşeceği beklentisini dile getirdiklerini belirtmek gerekir. Yani pozitif psikolojik sermayesi yüksek kişilerin, yaşamlarını daha yaşanmaya değer, karşılaştıkları sorunların daha katlanılabilir ya da çözülebilir olduğunu algılayarak yaşam doyumlarını destekledikleri söylenebilir. Din, bireyler için önemli bir motivasyon odağı olmakla beraber çalışma ortamında olumlu güçleri teşvik edebilir; bu nedenle işyerlerinin, çalışanların dini yaşamlarına saygı gösterecek şekilde tasarlanması beklenmektedir.

İşyeri ruhsallığı ve psikolojik sermaye isimli çalışmada (Barut, 2017) çalışanların işlerini önemseyerek, toplumla bağlantı kurmalarını ve kendi iç dünyalarını keşfetmelerini önemsediklerini belirtir. Bağlılık ve adanmışlık üzerine kurulu yaptığımız her işte ve yaşamda anlam arayışı vardır. Bu bağlamda işyerinde maneviyat, bireylerin değerlerini, duygularını, etkinliklerini ve üretkenliklerini artırmalarına olanak tanıyan bir altyapı oluşturur. Örgütlerin sahip olduğu bu değerler bireyin sağlamlıklarına katkı sağlayacaktır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin işyeri ruhsallığı ile psikolojik sermaye düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Barut, 2017, s. 56).

Yetişkinlerde dini başa çıkma ve dua isimli çalışmada (Temiz, 2014) bireyler zorluklarla karşılaştığında, iş problemleri yaşadığında, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığında dua eylemine başvurmaktadır. Belirsizlik durumunda ve zorlu yaşam olaylarında dua aklı koruma, umut ve kontrol duygusu gibi önemli psikolojik ve manevi hedeflere hizmet etmektedir (Temiz, 2014, s. 91). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkmanın incelendiği araştırmada ise (Karakaş & Koç, 2014) sıkıntılı olaylarda maneviyata yönelme, dini başa çıkma yöntemlerine başvurma bireyi rahatlatmaktadır. Kader anlayışı, tevekkül, ümit var olma, çalışma/meşgul olma gibi sığınma deneyimleri bireyi güçlü kılmaktadır. Gürses (2008) tarafından yapılan çalışmada din hayatı anlamlandıran en önemli kaynak/referans olarak açıklanmış, bireyin başka bir şekilde açıklayamayacağı belirsiz durumlara karşı hazır şemalar sunarak olaylara katlanabilirliği artırmaktadır. Kriz ve trajik olaylar sonrası olumsuz durumları olumlu yorumlara dönüştürerek bir planın parçası algısını güçlendirir. Bu sebeple dini başa çıkma bireyin kontrolünün dışında oluşan yaşam olaylarına karşı daha çok

sergilenmektedir (Gürses, 2008, s. 14). Psikolojik sermaye, işler iyi gittiğinde oluşturulan ve işler iyi gitmediğinde kullanılan içsel zihinsel kaynakları içerir. Bu kaynaklar dayanıklılık, motivasyon, umut, iyimserlik, güven, özsaygıyı içerir ayrıca bunlara dini başa çıkmada eklenebilir (Eryeşil & Bedük, 2021, s. 309) Bu tezi doğrulayan iki önemli yaşam olayı söz konusudur. 1999 İzmit Gölcük depreminin etkileri ve başa çıkma sürecine göre, zamana yayılması bakımından Kahramanmaraş 2023 depreminin etkileri daha çabuk unutulmuştur.

Araştırma bulgularında başka bir veri ise Tablo 3.8 incelendiğinde; Araştırmanın birinci hipotezi olan dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t= 4.75 > 2.58). Bu sonuç, katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.44‟lük bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Örneklem grubunun bulgularında pozitif dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t = 8.90 > 2.58). Bu sonuç, katılımcıların pozitif dini başa çıkma düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.50‟lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. (Tablo 3.10)

Örneklem grubunun bulgularında negatif dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t = -4.80 > -2.58). Bu sonuç, katılımcıların negatif dini başa çıkma düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0,27‟lik bir azalışa neden olacağını ifade etmektedir. (Tablo 3.10)

İşyerinde maneviyat akımı üzerine yapılan çalışmalarda bireylerin gerginlik, kaza, stres yaratan olaylarda dine yönelmelerini öneren yaklaşımdır. İşyerine sadakat, aidiyet verimliliği artıran en önemli neden olarak gözlenmiştir. Manevi isteklerin karşılanması ile oluşan güvenle birlikte sadakat gelişiyor, işe gelmeme ve hastalık oranları düşüyor. Çalışmak ibadettir algısı yerleşiyor (Çakır Berzah & Çakır, 2015). Farklı bir çalışmada din maneviyat depresyon ilişkisi incelenmiş olup (Dein, 2014) dindarlık geleceğe dair iyimserlik ve umut, yüksek benlik saygısı ile pozitif yönlü, depresyon ve anksiyete ile negatif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Dışsal güdümlü dini yönelim ile

depresif belirtilerin sıklığı pozitif ilişkilidir (Dein, 2014, s. 744). Yani depresyon ile dindarlık arasında ilişki oldukça güçlüdür. Bu ilişkinin sebebi ne olabilir sorusuna Pargament ve arkadaşları (1999) sosyal destek ve dini başa çıkma olarak açıklamıştır (Kimter, 2008, s. 23).

İnsanlar için anlam ve düzen sağlayarak stresle başa çıkmalarına yardımcı olan dini zihinsel çerçeve, olumsuz yaşam olaylarına karşı daha fazla psikolojik direnç oluşturabilir. Birçok din, başa çıkma sürecinde aktif problem çözümünü teşvik eder ve daha sonra kabullenmeyi ve sorunlarla başa çıkarken Tanrı'ya yönelmeyi savunur. "*Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmeyi, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmeyi ve ikisinin arasındaki farkı anlayacak bilgelik ver"* şeklindeki yaklaşım, insanlara yaşadıkları zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde baş etmelerinde yardımcı olabilir. Dindar bir birey, bakış açısını sadece kendi yaşadığı zorluklara değil, aynı zamanda başkalarının acılarına odaklayabilir. "Nietszche Ağladığında" gözyaşlarını silmek için yanında Freud yerine Pargament psikolog olarak yardımcı olsaydı belki de bu derin acıları hiç yaşamazdı.

Ulusoy ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada (2017) hayat memnuniyeti, umut düzeyi ve psikolojik sağlamlığın olumlu dinî başa çıkma ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu; olumsuz dinî başa çıkma ile ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulgulamıştır (Uysal vd., 2017). Umut, psikolojik danışmanlık sürecinde danışanın olumlu yönde değişim göstermesinde kilit bir faktördür. Bu durum, umudun, iyi olma isteği, başarı arzusu, belirli hedeflere yönelme, öz düzenleme becerileri ve sağlıklı ruhsal işleyişle olumlu bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, umudun duygusal stres ve ruhsal sorunlarla olumsuz bir ilişkisi de vardır. Maneviyat odaklı terapiler, travma mağdurlarında umudu ve psikolojik sağlamlığı canlandırmayı amaçlar. Bu yaklaşım, travma sonrası olumsuzluklarla baş etmek zorunda kalan bireylerin, yaşadıkları travmanın yıkıcı etkilerine rağmen, evrensel anlamı yeniden yapılandırarak yeni bir yaşama geçiş yapabilme, dönüşüm potansiyeline sahip olduklarını vurgular (Ayten & Sağır, 2015, ss. 5-18).

Dindarlık ile olumlu duygular arasındaki ilişkiler, sadece güçlü bir bağ kurmakla kalmayıp aynı zamanda ruhsal bozuklukların önlenmesine yönelik etkilerde taşıyabilir. Geçen yüzyıl boyunca, dindarlık, iyi olma, umut ve iyimserlik üzerine yapılan yaklaşık

100 çalışmanın neredeyse %80'i, dindar bireylerin, daha az dindar olanlara kıyasla anlamlı bir şekilde daha pozitif duygular yaşayabildiğini ortaya koymuştur (Cohen & Koenig, 2016, s. 155). Dindarlığın farklı bir formu olan dini başa çıkmanın ruh sağlığına en önemli katkısı, benimsediği değerler ve dünya hayatını anlatması yoluyla insan hayatına anlam kazandırmasıdır. Din aynı zamanda insan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde düzenleyerek tarihle ve başkalarıyla olan bağlarımızı ortaya çıkarır ve insanlığın kaybettiği gerçek kimliğini yeniden kazanmasına yardımcı olur (Yaparel, 1994).

Boşanma psikolojisi ve dini başa çıkma süreçleri üzerine yapılan çalışmada; bireyin pozitif mücadele gücünü destekleyen unsurun dini olgular olduğu vurgulanmıştır. Boşanma ile karşılaşan bireyler, öncelikli olarak yadsıma/reddetme eğilimindedir. Kayıp ve depresyon aşamalarının akabinde öfke, kızgınlık ve ikircikli duygular yaşamaktadır. Maneviyatın nitelikleri boşanma üzerinde, ayrılık durumu da dini yaşantı üzerinde belirleyicidir. Dini başa çıkmanın başlangıçtaki hedefi; karamsar duyguları düzenleme ve yönetme, yaşamda kaybedilen anlamı ve kontrolün yeniden kazanılmasına öncülük etmesidir. Zorlu yaşam olayları ile baş etme gücünü arttırarak manevi gayret göstermeleri, dini ve kültürel değerler ile yardım çabasına girmektedirler (Ferah, 2019, s. 43). Yaşanılan acı deneyimler sonrası bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişimler söz konusu olup, bu değişimler beş alanda gerçekleşir. Kişisel anlamda dönüşüm, ilişkiler anlamında dönüşüm, hayatın anlamı ve değeri, şimdi ve burada farkındalığı ve manevi ruhsal anlamda değişimlerdir. Yaşama minnettarlık ve şükran duyma davranışlarında artış yaşanıyor (Özen, 2010, s. 54).

Değerler ve maneviyatın anlam arayışı sürecinde iç içe geçmiş bireyi dönüştüren yapıları vardır. Dini başa etme süreci dinsel uygulamalar ile olumsuz yaşam olaylarını karşılama, duyguları düzenleme ile ilgilidir. Dini perspektif zihinsel filtreleme ve bilişsel şema sunma ile destek sağlamaktadır. Kabullenme, sabır gösterme, alçakgönüllülük, şükür ve tevekkül, dua gibi faktörleri içinde barındırarak eski alışkanlıklarını ve değerlerini yenilemelerini, psikolojik esneklik ile güncel anlam kaynakları oluşturmalarına katkı sağlar. Nitekim psikolojik esneklik kavramı ile sahip olunan değerler ve inançlar yaşamı anlamlı kılacak şekilde karşılanmasıdır (Uygur, 2016, s. 27).

Çalışmanın sonucu değerlendirildiğinde, kendine güvenen öz yeterlilikleri yüksek bireylerin, kişisel başarısının yüksek olduğu gözlenmektedir. Ayrıca psikolojik sermaye düzeyi yüksek olan bireyler, karşılaştıkları engel önünde duygularını toparlayabilmekte, hedefleri çerçevesinde eylem yapabilmektedirler. Bu yaklaşımla psikolojik sermayesi yüksek olan çalışanların, engeller, zorlu deneyimler ve stresli durumlar karşısında proaktif, önleyici tutumuyla sakinliklerini korudukları söylenebilir. Maneviyat, değerler ve dua bu durumlarda başat unsurdur. Dinin olumsuzluklarına ilişkin literatürde çok az çalışma vardır. Din, katı düşünmeyi, yasa ve düzenlemelere aşırı güvenmeyi, suç ve günaha vurgu yapmayı ve bireysel özgünlük ve özerkliği göz ardı etmeyi teşvik eder. Bazı araştırmacılar dinin sadece anlamsız olmadığını, aynı zamanda hastalara zararlı olduğunu da savunuyor. Ancak bu bulguları tartışmak için daha fazla deneysel araştırmaya ihtiyaç vardır (Kandemir, 2020, s.140).

4.2. Affedicilik Eğilimi ile Psikolojik Sermaye İlişkisine Dair Tartışmalar

H2:Affedicilik düzeyi ile psikolojik sermaye arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2a:Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu öz yeterlilik arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H2b:Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu iyimserlik arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H2c:Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu umut arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H2d:Affedicilik ile psikolojik sermaye alt boyutu psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

Bu araştırmaya katılan yetişkinlerin, psikolojik sermaye ile affedicilik eğilimi arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı (r = 0,468) olduğu gözlenmiştir (Tablo 3.7). Bu sonuç affedicilik düzeylerinde artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde orta düzeyde artış olacağını göstermektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan affedicilik düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t= 4.11 > 2.58). Bu sonuç,

katılımcıların affedicilik düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.38‟lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. (Tablo 3.8)

Örneklem grubunun affedicilik eğilimlerinin alt boyutu olan kendini affetme düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=8.38>2.58). Bu sonuç, katılımcıların kendini affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.47‟lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. (Tablo 3.10)

Örneklem grubunun affedicilik eğilimlerinin alt boyutu olan başkalarını affetme düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=8.16>2.58). Bu sonuç, katılımcıların başkalarını affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.46‟lık bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. (Tablo 3.10)

Örneklem grubunun affedicilik eğilimlerinin alt boyutu olan durumları affetme düzeylerinin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=7.22>2.58). Bu sonuç, katılımcıların durumları affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.41‟lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. (Tablo 3.10)

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme ile psikolojik sermaye arasında yordayıcılık etkisi söz konusudur. Toplam affetme eğilimi puanı ile psikolojik sermaye arasında 0.38 lik etki/ yordayıcılık söz konusudur.

Alınyazında yapılan pek çok araştırma affetme eğiliminin pozitif bir karakter gücü olduğunu, hem dini yönelimle hem de değerler manzumesi ile bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. Affetme ile ilgili ilk deneysel çalışmalar 1964 yılında başlamış, 2000 yıllarda hız kazanmıştır. Affedicilik, zorlayıcı yaşantıların ardından ortaya çıkan öfke ve benzeri olumsuz duygularla baş etme becerisini ifade eder. Hatalı davranışlara karşı beslenen bu olumsuz duyguları isteyerek terk etme yeteneği, inciten kişiye karşı sevgi ve anlayış gibi pozitif duyguları geliştirebilmeyi içerir. İntikam, kin ve öfke gibi stres seviyelerini arttıran olumsuz duygularla yüklenmiş bir birey, bu duyguların etkisi

altında kalarak hem fiziksel hem de ruhsal olarak zarar görebilir. Affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik üzerine yapılan çalışmada iyimserlik ile affedicilik arasında pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuştur (Sivri, 2019, s. 96). Ayrıca sürekli öfke ve yaşam doyumunun incelendiği farklı bir çalışmada ise sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu, affetmenin öfkenin yaşam doyumunu olumsuz etkilemesinde tampon görevi gördüğü gözlenmektedir. Affetme duygusu ile birey öfke yerine şefkat, empati, merhamet ve iyimserlik gibi sağlıklı duygulara yönelmektedir (Topbaşoğlu, 2016, s. 70). Kişinin kendisini affedebilmesinin kendini sevmesinde etkili olduğu, kendini sevmenin yalnızlık hissinde belirleyici olduğu ve yalnızlık hissinin de kendini affetmede etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Aydemir & Bayram, 2016). Öte yandan intikam mı affetme mi isimli çalışmada bireyler yaşadıkları olumsuz olaylara intikam güdüsü ile karşılık vermedikleri, seçenek olarak affetmeye yöneldikleri belirlenmiştir. Affeden kişi erdemlidir, saygındır düşüncesinin yaygın olduğu Türk kültüründe büyüklük sende kalsın yaklaşımı hâkimdir (Tatarlar & Çangarlı, 2018). Farklı bir araştırma bulguları incelendiğinde öznel iyi oluşun hem affetmeyle hem de psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Yaşar, 2015, s. 59). Bağışlayıcı olmanın terapötik değeri üzerine yapılan çalışmada kronik düşmanlık, sürekli öfke, kindar olma gibi kişiliklere sahip bireylerin bağışlamakta zorlandığı gözlenmiştir. Kendinden nefret etme, depresyon gibi duygu durumları bağışlama için önemli görülmüştür (Kara, 2009, s. 4). Psikolojik sağlamlığın affedicilik üzerinde pozitif anlamlı ilişkisi bulunmuş, affetme terapilerine katılan kadınların sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur (Arslan & Ayas, 2019). Narsisim ve affetme üzerine yapılan çalışmada narsisim ile affetme arasında negatif yüksek ilişki gözlenmiştir. Norötizm puanları yüksek olan bireylerin affetme puanlarının düşük olduğu gözlenirken, uyumluluk ile empati puanları pozitif yönlü yüksek ilişkilidir. Bu duruma ek olarak ruminasyon, affetmeyi zorlaştıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Özgür, 2022, s. 5). İşyerlerinde her çalışanın duygusal emeği, olumsuz sonuçlar doğurmaması için affetmenin etkili bir aracı olarak düşünülmektedir. Bu hedef doğrultusunda, tüm çalışanların affetme sürecini benimsemesini teşvik edecek programlar oluşturulmalı ve örgütsel affetme konusuna gereken önem verilmelidir. Kabalığın ve bu davranışların olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi görebilecek affetme özelliğinin özenle ele alınması önemlidir. Affetme

davranışının yaygınlaşması için farklı yaklaşımların benimsenmesi ve yüksek dini-manevi değerlere sahip çalışanların bu davranışı benimsemeye daha yatkın olabileceği düşüncesiyle hareket edilerek çalışmalar yapılmalıdır (Çetinkaya & Şener, 2016).

Üniversite öğrencileri üzerine affetmeyi yordayan değişkenlerin incelendiği çalışmada; benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Dini yönelim ile cinsiyet değişkenleri ile affedicilik arasında ilişki olmadığı gözlenmiştir. Başkalarını affetmeyi dini yönelim ve benlik saygısının yordadığı, bilişsel çarpıtma ve cinsiyet faktörleri ile ilişkisinin olmadığı saptanmıştır (Gündüz, 2014, s. 68).

Youssef-Morgan ve Luthans (2015) tarafından psikolojik sermaye ve iyi oluş üzerine yapılan çalışmada; örgütsel davranış kapsamında yer alan psikolojik sermaye kavramının işyerinde iyi oluşu olumlu etkilediği, psikolojik sermayenin pozitif değerlendirmeleri temellendirdiği, dikkat, yorumlama ve hatırlama süreçlerine dayanak oluşturduğu, bir motivasyon kaynağı ve rezerv alan olduğu saptanmıştır (Kalman, 2017, s. 81). Kuran'da affetme yeteneğinin kişilerarası ilişkileri güçlendiren hem de bireyi olgunlaştıran boyutlarından bahsedilmektedir. Zorlu koşullarda bireyi yatıştırma ve duygularını düzenleme, kısas hakkının olduğu zamanlarda dahi öfkeyi yutması, sakin ve sabırlı davranmaya yönelik tavsiyeler mevcuttur. 134. Onlar (inananlar) bollukta ve darlıkta infak ederler. Öfkelerini yutanlardır onlar, insanları affedenlerdir. Allah, güzel düşünüp güzel davrananları sever. Ali İmran Suresi 199. Affetmeyi esas al! İyiyi ve güzeli emret, cahillerden yüz çevir! A'raf Suresi (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011). Kuran'da olumlu dini başa çıkma ilgili birçok öğüt verici kıssa ve hikâyeler mevcuttur. Zorlu yaşam olayları karşısında insanın yalnız olmadığını, Allah'ın ipine sımsıkı sarılmaları gerektiğini, imtihan aracı olarak görmelerini ve dua etmelerini önermektedir.

4.3. Affedicilik İle Dini Başa Çıkma Tarzları İlişkisine Dair Tartışmalar

H3: Affedicilik eğilimi ile dini başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki vardır.

Affedicilik ile dini başa çıkma bulguları aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı (r=0,696) olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.7). Bu sonuç affedicilik

düzeylerinde artış olduğunda dini başa çıkma düzeylerinde yüksek seviyede bir artış olacağını göstermektedir.

Olumlu dini başa çıkma ile affedicilik arasındaki ilişki analiz edildiğinde (r=0,726) olarak gözlenmiştir. Aralarındaki ilişki pozitif yönlü yüksek düzeydedir. (Tablo 3.7)

Olumsuz dini başa çıkma ile affedicilik arasındaki ilişki analiz edildiğinde (r= -0,495) olarak bulunmuştur. Aralarındaki ilişki negatif yönlü orta düzeydedir. (Tablo 3.7)

Pozitif psikolojinin en önemli iki kavramı affedicilik ve dindarlığın farklı formu olan dini başa çıkma süreçleridir ve duygusal başa çıkma yöntemidir. Bireyin kendisine yapılan haksızlığa tepki olarak düşmanlık gibi olumsuz duyguları, intikam alma düşünceleri veya planları gibi olumsuz bilişi ve sözel saldırı gibi olumsuz davranışları bırakması, bazı durumlarda da bunlar yerine suçlu kişiye karşı olumlu tepkiler vermesi olarak açıklamışlardır (Hill & Pargament, 2015).

Yapılan analizlerde ilk olarak affetme değişkeni ile olumsuz dini başa çıkma arasında olumsuz yönlü ve anlamlı ilişki olduğu gözlemlenirken, affetme de öncelikli olarak empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifade edilmesi gereklidir. Kendini ve başkasını affedebilen kişilerin intikam, öfke ve kurban olma duygularını sürdürmedikleri, düşmanlık tutumlarını yükseltecek düşünce tuzaklarına düşmedikleri söylenebilir. Bunların yanı sıra affediciliğin dört farklı belirleyicisi olarak, sosyal zihinsel faktörler, hataya yönelik belirleyiciler, ilişkiye yönelik bağlanma, kişilik özellikleri ile ilgili belirleyiciler bulunmaktadır (Özgür, 2022, s.46)

Affetme kavramının gelişiminden ilk bahseden Piaget'dir. Affetme duygusu karşılıklılık ilkesine ters bir duygu durumudur, adaletle ters düşmektedir. Son çocukluktan önce kazanılamayacak olan beceridir. Daha sonra Kohlberg'in ahlaki gelişimine dayalı olarak geliştirilen Enrihgt'ın gelişimsel modeli kullanılmıştır. Özür dileme yapılan hatanın farkına varmak olarak değerlendirildiği için affetmeyi kolaylaştıran en önemli faktördür. Pişmanlık duymak, yanlışı kabul etmek ve hatanın sorumluluğunu alması anlamına geliyor özür dileme davranışı. Empati affetmeyi kolaylaştıran faktörlerden biridir. Tekrarlayıcı düşünce, zihinsel geviş getirme olan runimasyon ise affetmeyi zorlaştıran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Özgür, 2022, s. 71)

Affetme eğilimi üzerine yapılan araştırmalarda, affedicilik eğilimi ile psikolojik sağlık arasında bağlantı olduğu birçok kez incelenmiştir. Depresyon, stres, öfke ve düşmanlık, anksiyete duyarlılığı ile affedicilik arasında olumsuz ilişkilerin bulunduğu saptanmıştır. Kırgınlıkların tamir edilmesi, negatif karamsar duyguların azaltılmasında ve düzenlenmesinde başat rol oynamaktadır. Alan yazına göre affedici olmama ile anti sosyal davranışlar, saldırganlık ve madde bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Özgür & Eldeleklioğlu, 2017, s.25).

Duygusal zekânın affetme üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş, öz denetim, duygusallık ve sosyal beceri ile affetme eğilimindeki değişimi yaklaşık %27 sini açıklamaktadır. Sosyal becerilere ve aktif problem çözme yeteneğine sahip bireylerin stresörlerle başa çıkabilen, zorlayıcı yaşam olaylarına daha esnek ve uyum sağlayıcı tutum sergileyebilen, uzlaşmacı ve bütünleştirici olan kişiliklerdir. Duygusal zekâsı yüksek kişilerin affetmeyi başa çıkma mekanizması olarak gördüğü, uyum sağlayıcı duygu düzenleme olarak kullandığı gözlenmiştir. Duygularını fark eden, onları tanıyan ve kontrol edebilen kişilerin zorlayıcı yaşam olayını olumluya dönüştürebildiği gözlenmektedir (Asıcı, 2018, ss. 9-16).

Danışanın dünyasını kavramak, ona etkili bir şekilde yardımcı olabilmek için önemli bir adımdır. Bu nedenle, danışanın hayatında dinin ne kadar önemli olduğunu anlamak ve eğer büyük bir rol oynuyorsa, bu dinî boyutu danışma sürecine entegre etmek, psikolojik danışmanın temel görevlerinden biri olmalıdır. Pozitif dini başa çıkma süreçlerinin duygusal yardım sağlamada, suçluluk hissetmeyle ilişkisi bulunmuş, ruhsallığın pozitif terapi etkisi yaptığı gözlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma ise depresif duygusal yapıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Acar, 2018, s. 23). İnsanların affetme, şefkat, şükretme ve adanmışlık gibi değerlerinin gelişmesi nefret, kıskançlık, intikam gibi olumsuz duygulardan koruması olumlu dini başa çıkma şemsiyesi altında değerlendirilmelidir. Olumlu dini algıların içsel bütünlük, yaşamsal doyum, kendini gerçekleştirme ile ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca affedicilik pozitif duygusal yapıyı güçlendirerek, kurban psikolojisinden sağlam bir insana dönüşümü sağlayarak negatiflikten kurtaran, çözüm için yeni yollar çizen, iyi ilişkiler geliştiren unsurdur. Tekrarlayıcı düşüncelerden kurtararak, endişe ve runimasyon formundan çıkarır bilişsel dikkati farklı alanlara çekmeyi başarır (Uygur, 2016, s. 349). Din ve

değerler yaşamın ne hakkında olması ve hangi değerler ekseninde yaşanmasını belirleyerek adanmışlık, kararlılık ve eylemlilik üzerinde bir insan yapısı inşa etmeyi amaçlamaktadır. Evliliklerde yapıcı tutum içinde yer alan ego geliştirici dil ve affediciliğin evlilik doyumunu belirlediği tespit edilmiştir (Şahin, 2020, s. 33).

4.4. Demografik Değişkenler İle Psikolojik Sermaye İlişkisine Dair Tartışmalar

A. Katılımcıların psikolojik sermaye düzeyleri örneklemin demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

Psikolojik Sermaye: PS değişkeni küçük müdahaleler ile değişebilecek durumsal özellikleri kapsamaktadır. Öz yeterlilik, umut, iyimserlik ve sağlamlık alt boyutlarıdır. Gerçekleştirilen çalışmalar, psikolojik sermayenin, toplu eğitimler ve seminerler, psiko-eğitim yoluyla ile geliştirilebildiğini göstermektedir (Çetin & Basım, 2012, s. 123). Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerine ait betimsel bulgular incelendiğinde; ölçek genel düzeylerinin ($\bar{x}$=96,84) olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=25,21), umut alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=24,36), sağlamlık alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=23,58) ve iyimserlik alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=23,70) olduğu belirlenmiştir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120 şeklindedir. Ölçekten en yüksek puanı alanların psikolojik sermaye düzeyleri yüksek iken, düşük puan alanların psikolojik sermayeleri düşüktür. Örneklemi oluşturan yetişkinlerin sermaye düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 3.12).

Cinsiyet: Araştırmanın örneklem grubunda cinsiyet değişkeni ile ps arasında katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin cinsiyetleri için farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkeklerin ($\bar{X}$=98,89) psikolojik sermaye düzeylerinin kadınlara ($\bar{X}$ =95,90) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyetleri için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.979; p=0.003; p<0.05). Erkeklerin ($\bar{X}$=26,09) öz yeterlilik kadınlara ($\bar{X}$=24,81) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin cinsiyetleri için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.997; p=0.003; p<0.05). Erkeklerin ($\bar{X}$=24,46) sağlamlık kadınlara ($\bar{X}$=23,17) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.13)

Medeni Durum: Araştırmanın örneklem grubunda medeni durum değişkeni ile psikolojik sermaye arasında evlilerin lehine farklılık gözlenmiştir. Psikolojik sermayenin tüm alt boyutlarında aynı durum söz konusudur. Evlilerin ($\bar{X}$=99,75) psikolojik sermaye düzeylerinin bekârların ($\bar{X}$=93,91) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik düzeylerinin medeni durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-4.943; p=0.000; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=26,17) öz yeterlilik düzeylerinin bekârların ($\bar{X}$=24,24) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin medeni durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-4.157; p=0.000; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=25,18) umut düzeylerinin bekârların ($\bar{X}$=23,52) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin medeni durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-3.730; p=0.000; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=24,32) sağlamlık düzeylerinin bekârların ($\bar{X}$=22,83) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.14)

Psikolojik Rahatsızlık Yaşanma Durumu: Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.928; p=0.005; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$=97,46) psikolojik sermaye düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=90,71) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.259; p=0.028; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$=23,73) sağlamlık düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$ =22,10) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.510; p=0.016; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$=23,88) iyimserlik düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=21,88) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.15)

Travmatik Olay Yaşantısı: Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin son bir yıl içinde travmatik olay yaşayıp/yaşamamaları durumu için farklılaşmaları durumlarının tespiti için yapılan t-testi sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye düzeyleri travmatik olay yaşayıp/yaşamamaları için farklılaşmamaktadır (p>0.05). (Tablo 3.16)

Sığınma yaşantısı: Katılımcıların umut düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.191; p=0.029; p<0.05). Sığınma deneyimlerine başvurusu olmayanların ($\bar{X}$=25,23) umut düzeylerinin sığınma deneyimlerine başvurusu olanlara ($\bar{X}$=24,13) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.171; p=0.030; p<0.05). Sığınma deneyimlerine başvurusu olmayanların ($\bar{X}$=24,43) sağlamlık düzeylerinin sığınma deneyimlerine başvurusu olanlara ($\bar{X}$=23,36) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.17)

Affetmenin Etkisi: Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.376; p=0.018; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=92,63) psikolojik sözleşme düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=92,63) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.009; p=0.045; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=24,51) umut düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=23,26) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.126; p=0.034; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=23,74) sağlamlık düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=22,43) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.18)

Gelir Düzeyi: Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.397; p=0.017; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=97,56) psikolojik sermaye düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=93,39) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.359; p=0.019; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=24,57) umut düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=23,31) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.198; p=0.028; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$

=23,78) sağlamlık düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=22,61) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.312; p=0.021; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=23,92) iyimserlik düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=22,64) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.19)

Yaş: Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=20.598; p=0.000; p<0.05). İleri yetişkinlik 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=103,40) psikolojik sermaye düzeylerinin genç yetişkinlik 18-29 yaşında ($\bar{X}$=92,53) ve orta yetişkinlik 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=99,27) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı belirlenmiştir (F=19.763; p=0.000; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=27,35) öz yeterlilik düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=23,96) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=25,84) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı belirlenmiştir (F=11.436; p=0.000; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=26,05) umut düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=23,38) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=24,84) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı belirlenmiştir (F=18.715; p=0.000; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=25,18) sağlamlık düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=22,27) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=24,43) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı belirlenmiştir (F=6.206; p=0.002; p<0.05). 45-60 yaşındakilerin ($\bar{X}$=24,82) iyimserlik düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=22,91) ve 30-44 yaşındakilere ($\bar{X}$=24,17) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.(Tablo 3.20)

Eğitim Durumu: Katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinin eğitim durumları için farklılığı belirlenmiştir (F=20.598; p=0.000; p<0.05). Lise mezunlarının ($\bar{X}$=23,62) öz yeterlilik düzeylerinin lisans ($\bar{X}$=25,51) ve yüksek lisans mezunlarına ($\bar{X}$=25,84) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.21)

Büyüdüğü Çevre/ Yerleşim Yeri: Katılımcıların umut düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılığı belirlenmiştir (F=3.221; p=0.023; p<0.05). İlde yaşayanların ($\bar{X}$=24,84) umut düzeylerinin ilçede yaşayanlara ($\bar{X}$=23,36) göre daha yüksek seviyede olduğu

belirlenmiştir. (Tablo 3.22)

Birlikte Yaşanılan Kişi: Katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılığı belirlenmiştir (F=4.684; p=0.010; p<0.05). Eşi ile birlikte yaşayanların ($\bar{X}$=26,14) öz yeterlilik düzeylerinin aile ile birlikte yaşayanlara ($\bar{X}$=24,76) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.23)

Kişilik Yapısı: Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=13.080; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=22,96) psikolojik sermaye düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=25,62), dışadönüklük ($\bar{X}$=25,53), sorumluluk ($\bar{X}$=26,37) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=25,37) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Umut düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.785; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=22,39) umut düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=25,69), sorumluluk ($\bar{X}$=25,02) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=24,49) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Sağlamlık düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=14.831; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=20,64) sağlamlık düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=25,22), dışadönüklük ($\bar{X}$=23,97), sorumluluk ($\bar{X}$=24,35) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$ =23,90) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. İyimserlik düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.141; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=21,72) iyimserlik düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=24,34), sorumluluk ($\bar{X}$=24,36) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=24,22) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.(Tablo 3.24)

4.5. Demografik Değişkenler İle Affedicilik İlişkisine Dair Tartışmalar

A. Katılımcıların affedicilik düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların affedicilik düzeylerine ait betimsel bulgular incelendiğinde; ölçek genel düzeylerinin ortalaması ($\bar{x}$=86,85) olduğu belirlenmiştir. Kendini affetme alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=30,50), başkalarını affetme alt boyut düzeyleri ($\bar{x}$=28,22), durumları affetme alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=28,13) olduğu belirlenmiştir **(**Tablo 3.25).

Birçok araştırmada manevi değerlerin zihinsel süreçleri harekete geçirdiği, beyin kimyasını etkilediği, güdü kaynağı olarak duygusal bağışıklık kazandırdığını ortaya koymuştur. Değerler sisteminin psikolojik bağışıklığı sağlamlaştıran yönünün olduğu saptanmıştır (Uygur, 2016, s.83). Yapılan bir çalışmanın verilerine göre yaşlı insanların gençlere kıyasla daha esnek ve bağışlayıcı olmakla beraber, yaşam memnuniyeti düzeyi daha yüksektir. Genç yetişkinlerin ise anlam arayışı çabaları yüksek bulunmuştur. Cinsiyet olarak bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha affedici olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamda anlam arayışı ile bağışlama arasında olumlu ilişkiler saptanmıştır (Canatan vd., 2015). Değerlerin bireyin yaşamsal kaygılarını azalttığı, anlam arayışına olumlu katkı sağladığı, zihinsel yapıyı olgunlaştırarak bireyin direncini ve esnekliğini arttırdığı önceki çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Bu nedenle maneviyat ve değerlerin, psikolojik sağlamlığı ve ruh sağlığını açıklamada yeni bir çözüm arayışına yol göstereceği düşünülmektedir. Yeni formasyonların geliştirilmesi ve dini başa çıkmanın teorik çatısı ile birlikte terapi yol haritası zenginleşecektir (Uygur,2016,s.190).

Affedicilik ile cinsiyet değişkeninin ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.26) katılımcıların affedicilik düzeyleri cinsiyetleri için farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Affedicilik ile medeni durum değişkeninin ilişkisi incelendiğinde ise (Tablo 3.27) katılımcıların affedicilik düzeyleri medeni durumları için farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Affedicilik ile son altı ay içinde psikolojik rahatsızlık yaşama durumu ilişkisi değerlendirildiğinde (Tablo 3.28) katılımcıların affedicilik düzeylerinin psikolojik rahatsızlıkları yaşama durumu için farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Katılımcıların affedicilik düzeyleri ile travmatik yaşantı arasındaki ilişki karşılaştırıldığında (Tablo 3.29) katılımcıların affedicilik düzeylerinin travmatik olay yaşamaları için farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Örneklem grubunun affedicilik düzeyleri ile sığınma deneyimlerine başvuru arasındaki ilişki tartışıldığında (Tablo 3.30) katılımcıların affedicilik düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmaları açısından farklılaşmamaktadır ($p>0.05$). Katılımcıların affedicilik düzeyi ile affetme eğilimi etkisi değişkeni incelendiğinde (Tablo 3.31) katılımcıların kendini affetme düzeylerinin affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t=3.699$; $p=0.000$; $p<0.05$). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=30,95) kendini affetme düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$ =27,19) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların affedicilik düzeyleri ile gelir durumları arasındaki ilişki analiz edildiğinde (Tablo 3.32) katılımcıların kendini affetme düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.199; p=0.028; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=30,84) kendini affetme düzeylerinin orta olanlara ($\bar{X}$=28,88) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Örneklem gurubunun affetme düzeyi ile yaş ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.33) katılımcıların kendini affetme düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=5.258; p=0.006; p<0.05). 30-44 yaşındakilerin ($\bar{X}$ =25,84) kendini affetme düzeylerinin 18-29 yaşında ($\bar{X}$=23,96) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların affedicilik düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni analiz edildiğinde (Tablo 3.34) katılımcıların kendini affetme düzeylerinin eğitim durumları için farklılığı belirlenmiştir (F=4.063; p=0.007; p<0.05). Yüksek lisans mezunlarının ($\bar{X}$=31,71) kendini affetme düzeylerinin lise mezunlarına ($\bar{X}$=28,40) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Başkalarını affetme düzeylerinin eğitim durumları için farklılığı belirlenmiştir (F=3.912; p=0.009; p<0.05). Yüksek lisans mezunlarının ($\bar{X}$=29,68) kendini affetme düzeylerinin ön lisans mezunlarına ($\bar{X}$ =25,68) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Yani bireylerin eğitim düzeyi artıkça kendini ve başkalarını affetme davranışı artmaktadır.

Örneklem grubunun affedicilik düzeyleri ile yaşanılan yer/büyüdüğü çevre ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.35) katılımcıların affedicilik düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılaşmamaktadır (p>0.05). Katılımcıların affedicilik düzeyleri ile birlikte yaşanılan kişi ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.36), katılımcıların affedicilik düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılaşmamaktadır (p>0.05). Örneklem gurubunun kişilik yapısı ile affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında (Tablo 3.37) katılımcıların affedicilik düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=3.643; p=0.006; p<0.05). Kişilik yapısı uyumluluk olanların ($\bar{X}$=89,01) affedicilik düzeylerinin kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanlara ($\bar{X}$=79,02) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Kendimi affetme düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.791; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=27,04) kendimi affetme düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=32,33), sorumluluk ($\bar{X}$ =30,93) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=31,27) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Başkalarını affetme düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı

belirlenmiştir (F=2.631; p=0.034; p<0.05). Kişilik yapısı uyumluluk olanların ($\bar{X}$ =29,04) başkalarını affetme düzeylerinin kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanlara ($\bar{X}$ =25,43) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

4.6. Demografik Değişkenler İle Dini Başa Çıkma Tarzları İlişkisine Dair Tartışmalar

A. **Katılımcıların dini başa çıkma tarzları demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.**

Örneklem grubunu dini başa çıkma tarzları değişkeninin genel tablosu incelendiğinde (Tablo 3.38) ölçek genel düzeylerinin ($\bar{x}$=114,57) olduğu belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=99,23) ve olumsuz dini başa çıkma alt boyut düzeylerinin ($\bar{x}$=15,34) olduğu belirlenmiştir. Örneklem grubunun dini başa çıkma puanları oldukça yüksektir. Araştırmada demografik değişkenlerden cinsiyet ile dini başa çıkma değişkenleri incelendiğinde (Tablo 3.39) katılımcıların dini başa çıkma düzeyleri cinsiyetleri için farklılaşmamaktadır (p>0.05). Katılımcıların medeni durum ile dini başa çıkma tarzları ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.40) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin medeni durum için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=2.207; p=0.028; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=116,31) dini başa çıkma düzeylerinin bekârlara ($\bar{X}$ =112,82) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.(Tablo 3.40) Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin medeni durum için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.825; p=0.005; p<0.05). Evlilerin ($\bar{X}$=102,22) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin bekârlara ($\bar{X}$=96,21) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin medeni durum için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=2.966; p=0.003; p<0.05). Bekârların ($\bar{X}$=16,61) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin evlilere ($\bar{X}$=14,09) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Dini başa çıkma tarzları ve son altı ay içinde psikolojik rahatsızlık yaşayanlar ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.41) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlık için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.056; p=0.040; p<0.05). Psikolojik rahatsızlık yaşamayanların ($\bar{X}$=115,09) dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=109,44) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlık için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.208; p=0.028; p<0.05). Psikolojik rahatsızlığı olmayanların ($\bar{X}$ =99,98) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlara ($\bar{X}$=91,80) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Örneklem gurubunun travmatik deneyimleri ile dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında (Tablo 3.42) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin travmatik olay yaşayanlar için farklılaşmamaktadır (p>0.05). Katılımcıların dini başa çıkma tarzları ve sığınma deneyimleri arasındaki ilişki analiz edildiğinde (Tablo 3.43) katılımcıların olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmaları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=2.007; p=0.040; p<0.05). Travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvuranların ($\bar{X}$=15,78) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin travma yaşanması durumunda sığınma deneyimlerine başvurmayanlara ($\bar{X}$=13,66) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Örneklem gurubunun dini başa çıkma tarzları ile affetmenin bireye etkisi arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 3.44) katılımcıların dini başa çıkma tarzlarının affetmenin bireye etkisi düşüncesi için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=3.699; p=0.000; p<0.05). Affetmenin bireye olumlu etkisi olacağını düşünenlerin ($\bar{X}$=30,95) dini başa çıkma düzeylerinin affetmenin bireye olumsuz etkisi olacağını düşünenlere ($\bar{X}$=27,19) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Örneklem gurubunun dini başa çıkma tarzları ile gelir düzeyleri ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.45) katılımcıların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=-2.525; p=0.012; p<0.05). Gelir durumu orta olanların ($\bar{X}$=100,54) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin düşük olanlara ($\bar{X}$=93,32) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır (t=2.912; p=0.004; p<0.05). Gelir durumu düşük olanların ($\bar{X}$=18,05) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin orta olanlara ($\bar{X}$=14,78) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaş düzeyleri ile dini başa çıkma ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.46) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=7.224; p=0.001; p<0.05). Genç yetişkinlik 18-29 yaşındakilerin ($\bar{X}$=111,25) dini başa çıkma düzeylerinin orta yetişkinlik 30-44 yaş ($\bar{X}$=116,89) ve ileri yetişkinlik 45-60 yaşındakilere ($\bar{X}$=118,17)

göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=9.018; p=0.000; p<0.05). Genç yetişkinlik 18-29 yaşındakilerin ($\bar{X}$=94,29) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin orta yetişkinlik 30-44 yaş ($\bar{X}$=102,51) ve ileri yetişkinlik 45-60 yaşındakilere ($\bar{X}$=105,13) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin yaşları için farklılığı belirlenmiştir (F=6.325; p=0.002; p<0.05). Genç yetişkinlik 18-29 yaşındakilerin ($\bar{X}$=16,96) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin orta yetişkinlik 30-44 yaş ($\bar{X}$=14,39) ve ileri yetişkinlik 45-60 yaşındakilere ($\bar{X}$=13,03) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürde yer alan bireyler yaşlandıkça dindarlık düzeyleri ve maneviyat eğilimleri yükselmektedir açıklamasıyla uyumludur.

Araştırma örneklem gurubunda dini başa çıkma tarzları ile eğitim durumlarına göre karşılaştırıldığında (Tablo 3.47) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin eğitim durumları için farklılaşmamaktadır (p>0.05). Katılımcıların dini başa çıkma tarzları ile yaşadıkları yer/büyüdüğü çevre ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.48) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin yaşadıkları yer için farklılaşmamaktadır (p>0.05). Örneklem gurubunun dini başa çıkma ile birlikte yaşanılan kişi ilişkisine bakıldığında (Tablo 3.49) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin birlikte yaşadıkları kişi için farklılaşmamaktadır (p>0.05).

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma tarzları ile kişilik yapıları arasındaki ilişkiye bakıldığında (Tablo 3.50) katılımcıların dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=7.412; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=89,01) dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapısı sorumluluk ($\bar{X}$=117,81) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=117,10) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=7.856; p=0.000; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=87,31) olumlu dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$ =100,24), sorumluluk ($\bar{X}$=102,65) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=102,82) göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapıları için farklılığı belirlenmiştir (F=4.561; p=0.001; p<0.05). Kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların ($\bar{X}$=19,02) olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin kişilik yapısı deneyime açıklık ($\bar{X}$=14,19) ve uyumluluk olanlara ($\bar{X}$=14,29) göre daha yüksek

seviyede olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada elde edilen doğrultusunda psikolojik sermaye kavramı değerlendirildiğinde, psikolojik sermaye, pozitif örgütsel davranış kavramlarının tartışılması üzerinden çok zaman geçmemesine rağmen yurt dışında ve yurt içinde oldukça yoğun çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Genellikle yönetim, organizasyon ve işletmelerde konu edinildiği, sağlık ve eğitim alanında yapılan çalışmalarında yer aldığı gözlenmektedir. Yurt dışında özellikle teorik ve kuramsal çalışmaların yapıldığı gibi, boylamsal ve deneysel araştırmalar mevcuttur. Yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu psikolojik sermaye kavramını bireysel düzeyde ele alırken, grup dinamiği ve örgütsel yapıda tartışmalar oldukça azdır. Türkiye'de yapılan çalışmalar ise işletme alanında yapılmış olmakla birlikte, daha çok ölçek geliştirme, ilişkisel tarama ve kuramsal düzeyde kaldığı gözlenmiştir. Türkiye'de psikolojik sermayenin yapısını, geliştirilmesini ve derinliğini inceleyen çalışma neredeyse hiç yoktur. Ayrıca bu kavrama klinik, danışmanlık ve din psikolojisi alanında yer verilmemiştir. Ruh sağlığı ve maneviyat alanıyla ilişkilendirilerek bireyin örselenme karşısındaki çekirdek yapısını koruma faaliyetleri içinde yer almalı ve geliştirilmesi yönünde araştırmalar desteklenmelidir. Değerlerin psikopatoloji, koruyucu hekimlik ve pozitif psikolojiye katkısı mutlaka değerlendirilmelidir.

İnsanın yaşamında en önemli hayati yönelim sistemlerinden birisi dini başa çıkma stratejileridir. Dünyayı, zorlu yaşam olaylarını değerlendirirken kişilik yapısından alışkanlıklara, değerler siteminden karakter özelliklerine kadar maneviyatın etkisi görülmektedir. İnsan hayatında pek çok olay dini olgularla, törenlerle iç içedir. Evlenme, doğum, savaş, boşanma, ölüm ve kayıplar, mistik tecrübe vb. yaşamın akışı içinde oluşan gelişme ve değişmeler bireyin içsel yaşantısına doğal olarak dini tecrübeleri gündeme getirmektedir. Bu bağlamda din acı veren olaylara ve stres yaratan durumlara telafi mekanizmaları ile anlam sunabilmekte ve dayanma gücünü arttırmaktadır. Acı yakacak mı yoksa pişirecek mi? Yaşamımızın ne hakkında ve hangi değerlerin ekseninde olmasına karşılık geleceğini belirleyerek, kişisel büyümemize ve kendini gerçekleştirmeye destek sağlamaktadır. Aslında dini başa çıkma anlamın korunması ve dönüştürülmesi çerçevesinde farklı boyutlara yönelik odak oluşturmak için fırsattır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırma da yetişkinlerin psikolojik sermaye düzeyi ile dini başa çıkma tarzları ve affedicilik ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca demografik değişkenler ile psikolojik sermaye, dini başa çıkma tarzları ve affedicilik eğilimi düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tartışılmıştır. Bu kısımda araştırmanın amaçları doğrultusunda ortaya çıkan bulgulara dayalı genel sonuçlara yer verilmiştir. Araştırmada bağımlı değişken olarak psikolojik sermaye, bağımsız değişken olarak dini başa çıkma tarzları ve affedicilik eğilimi olarak belirlenmiştir.

1. Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde dini başa çıkma tarzları ile psikolojik sermaye arasında pozitif anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Yetişkinlerin dini başa çıkma düzeyleri artığında psikolojik sermaye düzeyleri artmaktadır. Maneviyat ve pozitif erdemler, psikolojik sermayeyi beslemektedir.

2. Araştırmanın ikinci alt amacına uygun veriler değerlendirildiğinde yetişkinlerin olumlu dini başa çıkma düzeyleri ile psikolojik sermaye arasında pozitif yüksek anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Örneklem grubunun olumlu dini başa çıkma puanları attıkça psikolojik sermaye düzeyleri artmıştır. Adil dünya algısı, şefkatli ve merhametli Allah tasavvuru bireyin zorlu yaşam olaylarına çözüm üretmesine katkı sağlamaktadır.

3. Araştırmanın üçüncü alt amacına yönelik bulgular incelendiğinde yetişkinlerin olumsuz dini başa çıkma düzeyleri ile psikolojik sermaye düzeyleri arasında negatif orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Örneklem grubunun olumsuz dini başa çıkma puanları artıkça psikolojik sermaye düzeyleri düşmektedir. Olumsuz dini argümanların, yanlış istikamet kaygısıyla ruh sağlığına katkısı negatif yöndedir.

4. Araştırmanın dördüncü alt amacına uygun bulgular değerlendirildiğinde yetişkinlerin affedicilik eğilimleri ile psikolojik sermaye düzeyleri arasında pozitif orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Örneklem grubunun affedicilik eğilimi arttığında psikolojik sermaye düzeyleri artmıştır. Affedicilik, pozitif bir karakter becerisi olarak bireyin iyimserlik, umut ve sağlamlık düzeyine pozitif katkı sunmuştur.

5. Araştırmanın beşinci alt amacına yönelik veriler değerlendirildiğinde yetişkinlerin affedicilik puanlarının psikolojik sermeye üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, katılımcıların affedicilik düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.38' lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. Affediciliğin alt boyutlarından kendini affetme ile psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, katılımcıların kendini affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.47"lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. Affediciliğin alt boyutlarından başkalarını affetmenin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, katılımcıların başkalarını affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.46"lık bir artışa neden olacağını ifade etmektedir. Affedicilik eğiliminin alt boyutlarından durumları affetmenin psikolojik sermaye üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, katılımcıların durumları affetme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda psikolojik sermaye düzeylerinde de 0.41"lik bir artışa neden olacağını ifade etmektedir.

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme ile psikolojik sermaye arasında yordayıcılık etkisi söz konusudur. Toplam affetme eğilimi puanı ile psikolojik sermaye arasında 0.38 lik etki/ yordayıcılık söz konusudur.

6. Araştırmanın alt amaçlarından altıncısı değerlendirildiğinde affedicilik eğilimi ile dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye baktığımızda pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma ile affedicilik eğilimi arasında pozitif yönlü yüksek ilişki bulunmuştur. Olumsuz dini başa çıkma puanları ile affedicilik puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki gözlenmiştir.

7. Demografik değişkenler ile psikolojik sermaye ilişkisindeki farklılaşmaya baktığımızda; cinsiyet açısından incelemede erkeklerin psikolojik sermaye düzeyleri kadınlara göre yüksektir. Öz yeterlilik boyutu erkeklerde yüksektir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri erkeklerin lehine farklılaşmaktadır. Medeni durum incelendiğinde evlilerin psikolojik sermaye düzeyleri yüksektir. Tüm alt boyutlarda da medeni durum evliler lehine farklılaşmaktadır. Gelir düzeyi açısından incelediğimizde gelir durumu orta-yüksek olanların psikolojik sermaye düzeyleri düşük gelir durumuna sahip kişilere göre farklılaşmaktadır. Yaş değişkeni açısından incelediğimizde örneklem grubunun psikolojik sermaye düzeyi ileri yetişkinler lehine yüksektir. Kişilik yapısı bakımından değerlendirildiğinde kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların, kişilik yapısı deneyime açıklık, dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk olanlara daha düşüktür ve diğerlerine göre farklılaşmaktadır.

8. Demografik değişkenler ile affedicilik eğilimi ilişkisindeki farklılaşmaya baktığımızda cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır. Medeni durum açısından bakıldığında farklılaşma gözlenmemiştir. Gelir durumu açısından bakıldığında gelir durumu orta olanların düşük olanlara göre farklılaşmaktadır. Yaş değişkeni açısından bakıldığında ileri yetişkinlik dönemimdeki bireyler orta yetişkinlik, orta yetişkinlikte bireyler genç yetişkinlerden daha yüksek puan almışlardır. Örneklem gurubunun kişilik yapısı ile affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında kişilik yapısı uyumluluk olanların duygusal dengesizlik olanlara göre yüksek olduğu gözlenmiştir.

9. Demografik değişkenler ile dini başa çıkma tarzları ilişkisindeki farklılaşmaya baktığımızda cinsiyet değişkeni ile dini başa çıkma tarzları arasında katılımcıların dini başa çıkma düzeyleri cinsiyetleri için farklılaşmamaktadır. Medeni durum açısından bakıldığında evlilerin dini başa çıkma düzeyleri daha yüksektir. Olumlu dini başa çıkma açısından incelendiğinde evlilerin puanları daha yüksektir. Olumsuz dini başa çıkma puanları ise bekârlar lehine yüksek çıkmıştır. Gelir düzeyi açısından ortaya çıkan sonuç ise katılımcıların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin gelir durumları için farklılık gösterdiği saptanmıştır. Gelir durumu orta/yüksek olanların olumlu dini başa çıkma puanları yüksektir. Gelir durumu düşük olanların

olumsuz dini başa çıkma puanları yüksektir. Yaş değişkeni açısından incelendiğinde örneklem grubunun yaş düzeyi arttıkça dini başa çıkma puanları yüksektir. Aynı şekilde olumlu dini başa çıkma puanları yüksek çıkmıştır. Tam tersi durum ise olumsuz dini başa çıkma tarzları için söz konusudur. Genç yetişkinlerin olumsuz dini başa çıkma puanları daha yüksektir. Kişilik yapısı açısından incelendiğinde kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların dini başa çıkma puanları sorumluluk, uyumluluk olanlara göre daha düşük çıkmıştır. Olumlu dini başa çıkma puanları duygusal dengesizlik kişilik yapısına sahip olanların deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk olanlara göre düşük çıkmıştır. Olumsuz dini başa çıkma puanları kişilik yapısı duygusal dengesizlik olanların puanları deneyime açıklık, uyumluluk olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

10. Sonuç olarak dini formların, affetme eğiliminin ve psikolojik sermaye düzeylerinin; insan sermayesine katkısı, örgütsel vatandaşlık, kişilik, değerler sistemi ile olumlu bağlantıları, patolojik olgularla olumsuz ilişkileri, değer odaklı yaşamın psikolojik sağlamlığa katkısı olduğunu göstermiştir. Değerlerin yaşamsal kaygıları düzenlediği, anlam arayışına iyi geldiği, yeniden yaşamı düzenlemeye imkân vererek dayanıklılığı, psikolojik esnekliği arttırdığı önceki çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Bu sebeple araştırmada affedicilik ve dini başa çıkmanın yani değer odaklı müdahalenin sağlık, psikolojik bağışıklık ve iyi oluşu açıklamada yeni bir vaka formülasyonu ürettiği, işlevsel olduğu gözlenmektedir. Patolojik olanın olumsuz deneyimler değil, eylemlere yönelik inançlar ve değerler sisteminin, sahip olunan manevi kapasitenin, üst bilişsel yorumların olduğuna dair psikolojik sermaye kavramı bağlamında cevap aranmıştır. Soru: Acaba ihtiyaç hiyerarşisinin en tepesinde değerler mi yer almaktadır?

Öneriler

Bu bölümde araştırmanın kapsamı, sınırlılıkları dikkate alınarak ortaya çıkan sonuçlardan hareketle toplum yararına, diğer araştırmacılara ışık tutması ve uygulayıcılara yol göstermesi için öneriler sunulmaktadır.

A. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- ✓ Psikolojik sermaye, dini başa çıkma, affedicilik ilişkisi üzerine ergenlik dönemi, üniversite öğrencileriyle farklı örneklem grubunda araştırmalar yapılabilir.
- ✓ Psikolojik sermaye, dini başa çıkma affedicilik ilişkisi nitel araştırmalarla birlikte, tematik analiz değerlendirilerek derinlemesine çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Affedicilik ve dini başa çıkma temelli pastoral psikolojik danışmanlığın/psiko eğitim programının etkisi yetişkinler üzerinde deneysel bir çalışma olarak planlanabilir.
- ✓ Psikolojik sermaye ile dini başa çıkma tarzları ve affedicilik ilişkisinde dini başa çıkma süreçlerinin aracılık rolü incelenebilir.
- ✓ Ruh sağlığı ve psikolojik sermaye ilişkisi incelenebilir. Affedicilik odaklı terapiler ile psikolojik sermaye ilişkisine yönelik araştırma planlanabilir.
- ✓ Aile içinde yaşanan istismar/ihmal, ilişkilerde duygusal istismar ile affedicilik eğilimi üzerine araştırmalar düzenlenebilir.
- ✓ Affedicilik eğiliminin ve affedicilik geliştirme gruplarının uzun süreli/boylam sal araştırmaları tasarlanabilir.
- ✓ Dini başa çıkma ve affedicilikte kültürel/pedagojik ve sosyal farklılıkların etkisi ve analizi yapılabilir.
- ✓ Depresyon tedavisinde dini başa çıkma tutumları, Allah Tasavvuru ve affedicilik ilişkisine yönelik nitel araştırmalar düzenlenebilir.
- ✓ Kıssaların öyküsel terapide kullanımı, çatışma çözme taktikleri ve dini başa çıkma tutumlarına etkisi üzerine tematik analiz yapılabilir.

B. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- ✓ Psikolojik danışma sürecinde danışanların kültürel, manevi ve dindarlık düzeyleri dikkate alınarak, değerler içerikli ödevler, etkinlikler düzenlenebilir.

- ✓ Affedicilik temelli müdahaleler geliştirilerek travma sonrası büyümeye, boşanmaya destek olması amaçlı tedaviler, modeller, müdahaleler geliştirilebilir.

- ✓ Affetme, dini başa çıkma tutumu, Tanrı tasavvuru arasındaki ilişki dikkate alınarak terapötik kartlar, duygu düzenleme çalışmaları yapılabilir.

- ✓ Psikopatolojinin soğuk algınlığı olarak kabul edilen depresyon tedavisinde affetme, dini başa çıkma temelli müdahale modelleri, eğitim stratejileri geliştirilerek, düşmanlık, öfke problemlerinin önlenmesine yönelik değer odaklı planlamalar geliştirilebilir.

- ✓ Maneviyatın, değerler sisteminin bedensel ve ruh sağlığı açısından gerekliliği, ilişki dinamikleri göz önüne alınarak, sağlık psikolojisi, danışmanlık psikolojisi ve klinik çalışmaların ortak yürütülmesi, affetme, dini başa çıkma ve maneviyatın sağlık çalışmalarına eklenmesi önerilebilir.

- ✓ Başarılı dini başa çıkma tarzlarının gelişmesi için, Allah Tasavvuru, kader inancı konusunda öğrencilere dini eğitim programı, değerler eğitimi etkinlikleri düzenlenmelidir.

- ✓ Bireylerin günlük yaşamın içinde stresli olaylarda dini başa çıkma süreçlerine başvurdukları, manevi değerleri ve pozitif erdemleri kullandıkları gözlenmiştir. Bu faktörlere eğitim kapsamında yer verilmesi ruh sağlığına katkı sağlayacaktır.

- ✓ Psikolojik danışma sürecinde kıssalardan öyküsel olarak yararlanılması, dışsallaştırma mekanizmalarını geliştirmesi ve yaşam olaylarının çözümünde destek ve model olması sağlanabilir.

- ✓ Disiplinler arası yaklaşımla ele alınacak olan değerler, dini başa çıkma ve psikolojik sermaye ilişkisi din psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik, endüstri psikolojisi alanlarına katkı sağlayacaktır.

- ✓ Psikoloji bilimi nasıl "zihinsiz" veya "bilinçsiz" kalmayı kabul etmedi ise, artık "bağlamsız" kalmayı kabul etmeyerek değer ve maneviyata yer vermelidir.

KAYNAKÇA

Abanoz, S. (2020). Türkiye'de Yapılan Dini Başa çıkma Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme. *Eskiyeni*, *40*, 407-429.

Acar, M. C. (2018). *Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Dini Boyut: Üniversite Öğrencileri̇ İle Yapılan Bir Araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Adam Karduz, F., & Sarıçam, H. (2018). The Relationships between Positivity, Forgiveness, Happiness, and Revenge. *Revısta Romaneasca Pentru Educatıe Multıdımensıonala*, *10*.

Aka, M. (2020). Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-I: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Kuramsal Analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, *2*,

Akçay, V. H. (2011). *Pozitif Psikolojik Sermayenin Kişisel Değerler Bakımından İş Tatminine Etkisi̇ Ve Bir Araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akdemir, B., & Açan, A. M. (2017). Psikolojik Sermaye ve İş Tatmini İlişkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, *8*(2),

Akdoğan, A., & Polatçı, S. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde Iş Aile Yayılımı Ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *17*(1), 273-293.

Akin-Little, K. A., Little, S. G., & Delligatti, N. (2004). A Preventative Model of School Consultation: Incorporating Perspectives from Positive Psychology. *Psychology in the Schools*, *41*(1), 155-162.

Akman, Y. (2016). Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Algılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, *28*,

Alparslan, A. M., Taş, M. A., Ceyhan, S., & Kenar, G. (2019). Dün Çocukluktaki Zorluklar Bugünkü Psikolojik Sermayeyi Etkiler Mi? *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, *2*(1),

Altun, K. (2021). Farklı Liderlik Tarzlarının Psikolojik Sermaye Açısından Karşılaştırılması. *The Journal of Social Sciences*, *null*(50),

Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık Ve Affedicilik*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Anderson, J. (2013). Affedicilik İlişkisel Bir Süreç: Araştırma ve Yansımalar (H. İ. Yeğin, Çev.). *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *30*(30), 211-234.

Apaydın, H. (2010). Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *10*(2), 59-77.

Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde Dinî Başa çıkma Yöntemi Olarak Dua* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Arslan, F., & Ayas, T. (2019). Din Ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *19*(2),

Asıcı, E. (2018). Affetmenin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *47*(47)

Ateş, N. E., & Kayıklık, H. (2019). Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, *19*(1), 226-241.

Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydemir, M., & Bayram, N. (2016). Yapısal Eşitlik Modellemesi Ile Yalnızlık, Kendini Affetme Ve Kendini Sevme Değişkenleri Arasındaki Ilişkilerin Incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *35*(1), 81-88.

Aydın, A., Yılmaz, K., & Altınkurt, Y. (2013). Eğitim Yönetiminde Pozitif Psikoloji. *Journal of Human Sciences*, *10*(1), 1470-1490.

Aydın, F. T. (2017). Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *5*(1), 1-22.

Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *37*(2), 111-128.

Ayten, A. (2021). *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2022). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İz Yayıncılık.

Ayten, A., & Sağır, Z. (2015). Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *47*(47),

Bahadır, A. (1999). *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler Ve Din* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].

Bala, M. B. (2021). *Deprem Yaşayan Bireylerde Dini Başa Çıkma (2011 Van Depremi Örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2017). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. Remzi Kitabevi.

Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action. *Englewood Cliffs, NJ*, *1986*(23-28).

Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, *28*(2), 117-148.

Barut, A. (2017). *Öğretmenlerin İşyeri Ruhsallığı İle Pozitif Psikolojik Sermaye Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma Ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *13*(1), 31-36.

Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 206-231.

Bitmiş, M. G. (2014). *Öncülleri ve Sonuçları İle Psikolojik Sermaye: Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bozgeyikli, H., Avcı, A., & Navruz, B. (2017). *Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Düzeyleri İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli İle İncelenmesi*.

Bugay, A. (2010). *Investigation of Social-Cognitive, Emotional and Behavioral Variables as Predictors of Self-Forgiveness* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].

Bugay, A., & Demir, A. (2012). Affetme Arttıra bilinir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(37), 96-106.

Bugay Tuna, A., & Demir, A. G. (2011). *Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması*. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(35), 4-17.

Bulut, S. (2020). *Pozitif Psikoloji* (S. Bulut, Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25. bs). Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. (2009). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları Ve Yorum (9. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri (5.bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Can, N. (2019). *Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].

Canatan, A., Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affediciliğin Yaşamda Anlam Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu*, 12-14.

Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). Kaknüs Yayınları- Ders Kitapları.

Ceylan, İ. (2013). *Pozitif Psikoloji Yaklaşımıyla Mümin İnsanın Kişilik Özellikleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Cohen, A. B., & Koenig, H. G. (2016). Din ve Ruh Sağlığı (M. Koç, Çev.). *Balıkesir İlahiyat Dergisi*, *2*(1),

Çakır Berzah, M., & Çakır, M. (2015). İş Hayatında Maneviyat Yaklaşımı Ne Vaadediyor? *Yönetim Bilimleri Dergisi*, *13*(26),

Çapan, B. E. (2017). *Güvenli Bağlanma Ve Affedicilik: Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü*. *33*(2), 280-292.

Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *International Journal of Educational Research*, *5*(4), 70-82.

Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Çetin, F., & Basım, H. N. (2012). Örgütsel Psikolojik Sermaye: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Amme İdaresi Dergisi*, *45*(1), 121-137.

Çetin, F., & Varoğlu, A. K. (2015). Psikolojik Sermaye, Performans, Ayrılma Niyeti ve İş Tatmini Etkileşimi: Cinsiyetin Düzenleyici Rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, *2*(2), 105.

Çetinkaya, F. F., & Şener, E. (2016). Çalışma Yaşamında Affetme Eğilimi̇ Ve Duygusal Emek İlişkisi̇. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *14*(4),

Çoklar, I., & Dönmez, A. (2014). Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, *2*(4),

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Dağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Dein, S. (2014). Din, Maneviyat Ve Depresyon: Tetkik Ve Tedavi İçin Öneriler (N. Kımter, Çev.). *EKEV Akademi Dergisi*, *58*,

Demir, R., & Fulya, T. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, *2*(2), 108-125.

Demir, Ş. Ç. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Dini Başa Çıkma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Demir, Ş. Ç. (2023). *Ergenlerde, Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. Emin Yayınları.

Demirci̇, Z. A., & Mersin, S. (2020). Pozitif Psikolojinin Krizle Baş Etmede Önemi. *Humanities Sciences*, *15*(1), Article 1.

Dilan, H. (2019). *Manevi Danışmanlık Ve Varoluşçu Psikoterapi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dilmaç, B., Ekşi, F., & Şimşir, Z. (2018). Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları*, *2*.

Doğan, M. (2016a). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dinî Başa Çıkma, Umut ve Sabır Düzeylerinin Karşılaştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *5*(8),

Doğan, M. (2016b). *Sabır Psikolojisi, Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*. Çamlıca Yayınları.

Doğan, M. (2020). *Acıdan Erdeme Yolculuk Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi Ve Din*. Çamlıca Yayınları.

Doğan, S., & Aslan, M. (2018). Psikolojik Sermaye, İçsel Motivasyon ve İş Tatmini İlişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *11*(3), Article 3.

Doğanay, S. (2019). Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, *19*(1).

Dolunay Cuğ, F. (2015). Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Kendini Affetme, Öz-Duyarlılık, Öznel Yaşam Enerjisi ve Mutluluğa Yönelim. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*.

Düzgüner, S. (2013). Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, *45*(45), 253-284.

Eker, E. (2019). *Romantik Çiftlerde Öznel Partner Affediciliğinin İlişki İstikrarına Etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Ekşi, H. (2023). *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (H. Ekşi, Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Ekşi, H., & Kaya, Ç. (Ed.). (2016). *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. Kaknüs Yayınları- Ders Kitapları.

Emmons, R. (2008). Maneviyat Bir Zekâ mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihaî İlgi Psikolojisi (A. U. Mehmedoğlu & F. Şengül, Çev.). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *35*,

Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 377-402.

Erdem, H. (2016). Stresle Başa Çıkmada İç Kontrol Odağının Yordayıcı Gücü ve Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü. *Turkish Journal of Psychology*, *31*(78), 1-9.

Erdoğan, E. (2018). *Öğretmenlerin Affediciliğinin İş Doyumuna Etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Erikson, E. (2006). Psikososyal Kimlik (M. D. Karacoşkun, Çev.). *Din ve Psikoloji: Dini ve Sosyal Psikoloji Yazıları, Akademik Bilişim Yayınları, Samsun*, *3*(2), 181-193.

Ertosun, Ö. G. (2020). *Psikolojik Sermaye Nasıl Geliştirilir? Daha Pozitif Olmaya Yönelik Ampirik Bulgular*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Eryeşil, K., & Bedük, A. (2021). Psikolojik Sermayenin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: İmalat Sektöründe Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *45*,

Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Eryücel, S. (2013a). Yaşam Olayları Ve Olumlu Dini Başa Çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *10*(23), Article 23.

Eryücel, S. (2013b). Yaşam Olayları Ve Olumlu Dini Başa Çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *10*(23), Article 23.

Eryücel, S. (2013c). *Yaşam Olayları Ve Dini̇ Başa Çıkma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eşer, H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Dini Inanç Ve Benlik Saygısı İlişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Ferah, N. (2019). *Boşanma Psikolojisi Dini Başa Çıkma Yaklaşımı*. Marmara Akademi Yayınları.

Fincan, M. C. (2019). *Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Affediciliği Ile Umut Ve Iyimserlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].

Göcen, G. (2012). *Şükür Ve Psikolojik Iyi Olma Arasındaki Ilişki Üzerine Bir Alan Araştırması* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Gökçe, N. Ö., & Dilmaç, B. (2020). Ergenlerin Umutsuzluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *9*(2), 752-763.

Gökmen, A. (2021). "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik" Çalışmaları Üzerine Bir Bibliyografya Denemesi (2017-2020). *Akif*, *51*(1),

Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Güner, A. (2006). *Lise Öğrencilerinde Stres, Başaçıkma Ve Dini Başa çıkma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Universitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Güneş, A. C., Kurtça, H., & Barak, A. (2022). Pozitif Psikolojik Sermaye, Allah Merkezlilik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: İstanbul İlinde Görev Yapmakta Olan Öğretmenler Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *20*(44),

Gürses, İ. (2008). Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *17*(2), Article 2.

Gürsu, O., & Ay, Y. (2019). Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*.

Güven, N., & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, *2*(2),

Hacıkeleşoğlu, H. (2023). Pozitif Şemalar ile Tanrı Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Hitit İlahiyat Dergisi*, *22*(1), Article 1.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Nobel yayınları.

Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2015). Din Ve Maneviyatın Kavramlaştırılması Ve Ölçülmesindeki Gelişmeler Beden Ve Ruh Sağlığı Araştırmaları İçin Olası Bulgular. (M. Ulu, Çev.). *Bilimname*, *28*(1), 343-368.

Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. Değerler eğitimi merkezi yayınları.

Hökelekli, H. (2013). *Psikoloji, Din Ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler* (1. bs). Dem Yayınları.

İncir, Z. V. (2019). *Manevî Danışmanlıkta Naratif Terapi Ve Anlam Arayışı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].

İşcan, H. (2021). *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş: Güçlü Yanlara-Dayalı Psikolojik Danışma ve Değerler Eğitimine Yeni Bir Yaklaşım. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *6*(45), Article 45.

Kalman, M. (2017). *Ortaokul Öğretmenlerinin Psikolojik Sermayelerinin Geliştirilmesine Yönelik Bir Uygulama*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gaziantep Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kan, A. ve Akbaş, A. (2005). Lise öğrencilerinin kimya dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2), 227-237.

Kanbur, A., & Kavuklu, H. (2018). Psikolojik Sermayenin Yordanmasında İşyerinde Maneviyatın Rolü. *Business & Management Studies: An International Journal*, *6*(3),

Kandemir, F. (2020). Acinin Dönüştürücü Gücü Ve Dindarlik İlişkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *2020 Sonbahar Özel Sayı I/I*,

Kara, A. U., & Aydoğan, E. (2017). Ahilikte Psikolojik Sermaye Davranışı. *Bilig*, *80*, Article 80.

Kara, E. (2009). Din Ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *2*(8), 221-228.

Kara, E. (2019). Dini İnancın Bilişsel Davranışçı Terapiye Entegresi. *Dini Araştırmalar*, *22*(55 (15-06-2019)),

Karagöz, S. (2020). Manevi İçerikli Grup Rehberliğinin Özel Gereksinimli Çocuk Sahibi Annelerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *8*(1), 298-317.

Karaırmak, Ö., & Siviş, R. (t.y.). *Modernizmden Postmodernizme Geçiş Ve Pozitif Psikoloji*.

Karairmak, Ö. (t.y.). *Modernizmden Postmodernizme Geçiş Ve Pozitif Psikoloji*.

Karakaş, A. C. (2017). Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, *1*(1), 53-63.

Karakaş, A. C., & Koç, M. (2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *3*(3).

Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*.

Karduz, F. F. A. (2019). *Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Universitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Karlık, Z. (2021). *Manevi Danışmanlık Ve Rehberlikte Kriz Terapisi Üzerine Düşünceler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Karslı, N. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Manevi-İnsani Değerler ve Dindarlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *50*, Article 50.

Kasapoğlu, F. (2020). *Psikolojik Danışmanların Manevi Konulara İlişkin Tutumları*. Gece Kitaplığı.

Kasapoğlu, F. (2021). Psikolojik Danışma Süreci Ve Maneviyat: Bir Bütünleştirme Arayışı. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, *10*(19),

Kasapoğlu, F., & Kutlu, M. (2021). Psikolojik Danışmanların Maneviyata İlişkin Tutumları ve Etkili Danışman Nitelikleri Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(2),

Kaya, Ç. (2019). *Bağlamsal Pozitif Psikoloji Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik Işlevsellik Göstergeleri Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Universitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Kayıklık, H. (2011). *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*. Karahan Kitabevi.

Kimter, N. (2008). Üniversiteli Gençlerde Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *2*(2), 39-60.

Kimter, N. (2022). Dinî Başa Çıkma İle Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Psikolojik Sağlamlık Arasındakï İlişkï Ve Bu İlişkilerde Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, *9*(87), 1806-1841.

Koç, M. (2008). *Yetişkinlik Döneminde Dindarlık Ile Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki Ilişki* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi].

Koç, M., Demircioğlu, R., Kabağaç, M., & Coşkun, A. (2018). Affetme Esnekliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İçinde *ERPA 2018* (ss. 341-348).

Korkmaz, S., Akyürek, R., & Karaçali, M. (2023). Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *10*(2),

Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik Ve Duyguları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *15*(34), 193-215.

Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1*(1), Article 1.

Kulbaş, E., & Özabacı, N. (2021). Pozitif Psikoloji Akımının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Anneler Örnekleminde İncelenmesi. *Humanistic Perspective, 3*(3), Article 3.

Kutanis, R. Ö., & Oruç, E. (2014). Pozitif Örgütsel Davranış Ve Pozitif Psikolojik Sermaye Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *The Journal of Happiness & Well-Being, 2*(2), 145-159.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, *60*(3), 541-572.

Luthans, F., & Youssef, C. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. *Management Department Faculty Publications*.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. *Oxford University Press*.

McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality, 67*(6), 1141-1164.

Mercan, N., Demirci, K., Özler, D. E., & Oyur, E. (2015). İş Yaşamında Yalnızlık, Duygusal Zekâ Ve Psikolojik Sermaye Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(5), 197-211.

Murat, A., & Kızılgeçit, M. (2017). Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 6*(11).

Muz, S. (2009). *Bilişsel Terapi Ve Dini Başa çıkma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Nas, E., & Sak, R. (2020). Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(1), Article 1.

Nazlı, İ., & Aktaş, H. (2023). Örgütsel Maneviyat ve Psikolojik Sermayenin Duygusal Emek ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi: İstanbul'da Sağlık Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. *Akdeniz İİBF Dergisi*, *23*(1), 75-96.

Özdoğan, Ö. (2005). *Ruhsal Yaklaşim Ve İnsan Türkiye'de Bir Uygulama Örneği*.

Özen, Y. (2010). Tanrı, Sen ve Ben Üçümüzün Yolu Pastoral Psikoloji ve Danışmanlığın Gerekliliği Üzerine. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 10*(2), Article 2.

Özgür, H. (2022). *Büyüklenmeci Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Affetme ve İntikam Arasındaki İlişkide Sosyal Zekanın Aracı Rolü* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Özgür, H., & Eldeleklioğlu, J. (2017). Reach Affetme Modelinin Türk Kültürü Üzerinde Etkililiğinin Incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5*(1), 98-112.

Öztürk, E. E. (2013). *İyimserlik Ve Dindarlık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Öztürk, İ. (2015). *Gordon Allport'un Din Anlayışı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.

Pargament, K. I. (2003). Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru (A. Albayrak, Çev.). *Tabula Rasa Dergisi, 3*(9), 207-227.

Sağır, Z. (Ed.). (2020). *Din Psikolojisi Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler* (1. bs). Dem Yayınları.

Sarı, E. (2014). Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri. *Ilkogretim Online, 13*(4).

Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(1), 109-122.

Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 3*(7), Article 7.

Schermelleh-Engel, K. and Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. Methods of Psychological Research Online, 8(2), 23-74.

Seligman, M. E. P. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik* (S. Kunt, Çev.). Hyb Yayınları.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Sevimli, M. (2017). Aliya İzzetbegoviç, Doğu ve Batı Arasında İslam. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(1), 685-690.

Sezer, S., & Murat, M. (2020). Narsistik Kişilik Özellikleri ile Affedicilik Arasındaki İlişki: Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(22),

Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik Ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin Incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Smith, J. R., & Haslam, S. A. (2021). *Sosyal Psikoloji Klasik Çalışmaları Yeniden Değerlendirmek* (Kolektif, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275.

Soyer, M. K., & Kırıkkanat, B. (2019). Undergraduates' Achievement Goal Orientations, Academic Self-Efficacy and Hope as the Predictors of Their Learning Approaches. *European Journal of Educational Research, 8*(1), 99-106.

Söylemez, A. (2016). *Manevi Zekânın Yaşamın Anlamı Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Şahin, Y. (2020). *Evlilikte Empati Ile Evlilik Doyumu Ve Affetme Arasındaki İlişkide Evlilik Farkındalığının Rolü: Karma Bir Araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].

Şener, E., & Çetinkaya, F. (2015). Bir Liderlik Özelliği Olarak Affetme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, *7*(4), 24-42.

Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Şimşir, Z., Hamarta, E., & Dilmaç, B. (2021). Stresle Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak Yaşamın Anlamı ve Manevi Deneyim. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, *10*, 509-528.

Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2014). Using multivariate statistics. USA: Pearson Education Limited

Taş, M. A., & Alparslan, A. M. (2020). Kültürel Değerler, Psikolojik Sermaye ve Kariyer Uyum Yeteneği İlişkisine Dair Bir Saha Araştırması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(Özel Sayı),

Taş, M. A., Alparslan, A. M., & Yastıoğlu, S. (2017). Psikolojik Sermaye Ve Dindarlık Eğilimi̇ İlişkisine Dair Bir Saha Araştırması. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 49-61.

Taşkireç, G., & Solmazer, G. (2022). Evli Bireylerde Algılanan Partner Duyarlılığı Ve Affetme İlişkisi: Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*.

Tatarlar, C. D., & Çangarli, B. G. (2018). İntikam mı Affetme mi? Örgütsel Yaşamda Çok Bilinmeyenli Bir Denklem. *Ege Academic Review*, *18*(4), Article 4.

Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki̇ Kalitesi̇ Ve Yüklemelerin Rolü* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Tekin, E. (2021). *Öğretmenlerin Örgütsel Affedicilik Düzeyleri Ile Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.

Tekin, F. (2005). *Stresle Başa Çıkmada Din Eğitiminin Rolü* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Temiz, Y. E. (2014). *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi (Turkey)].

Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke Ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, Yaşam Amaçları Ve İyi Oluş Arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Topuz, İ. (2003). *Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Torun, F. (2020). Pozitif Psikolojik Sermaye ve Örgüt İklimi Arasındaki İlişki. *Ekonomi İşletme ve Yönetim Dergisi*, *4*(1), 1-29.

Tunç, B., & Totan, T. (2020). Okul Psikolojik Danışmanlığında Manevi İyi Oluşun Kullanımı: Tarihsel Gelişim, Kuramsal Temeller ve Öneriler. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, *3*(1), Article 1.

Ulu, M. (2018). Hayatı Anlamlandırma Ile Kişilik Özellikleri Arasındaki Ilişki Üzerine. *Bilimname, 2018*(36), 165-187.

Uygur, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik Ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri Ve Dinî Yönelim/Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *48*(48), Article 48.

Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İleri soy, M. (2017). Dini Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *52*(52),

Yağcı, F., & Sezgin, E. (2021). Ergenlerin Manevi Zekâlari İle Psikolojik Dayaniklilikleri Arasindaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, *5*(2), 232-252.

Yanpar Yelken, T., Yokuş, G., & Uygur, M. (2020). Bilimsel Araştırmaları İnceleme ve Değerlendirme Ölçütleri ve Tarama Araştırmaları İçin Analitik Puanlama Anahtarı. İçinde B. Oral & A. Çoban (Ed.), *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (1. bs, ss. 442-460).

Yaparel, R. (1994). Depresyon Ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler. *DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi- İzmir*, *8*, 275-299.

Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Karahan Kitabevi.

Yapıcı, A. (2015). Kuramdan Yönteme "Ruh Sağlığı-Din" Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, *11*(2), 25-61.

Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlık Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Yazkan, Ö. (2020). *Pozitif Psikolojik Sermaye İle Örgütsel Özdeşleşme Arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Yeşil, S., Yetiş, E., & Telli, S. (2016). Psikolojik Sermaye ve Çalışanlar Üzerinde Etkisi: Banka Sektöründe Bir Alan Çalışması. *International Journal of Academic Values Studies*, *2*,

Yıldırım, M. (2019). *İhsan Modeli İle Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Psikolojik Rahatsızlıklar Üzerindeki İyileştirici Etkisi Üzerine Deneysel Bir Çalışma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı].

Yıldız, E. (2016). *Psikolojik Sermaye İle Kişilik Bağlamında Örgütsel Bağlılık Üzerine Bir Örnek Olay* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

EKLER

PSİKOLOJİK SERMAYE ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler şu anda kendi hakkınızda ne düşündüğünüzü tanımlamaktadır. Lütfen bu ifadelere ne ölçüde katıldığınızı işaretleyerek belirtiniz.

	İFADELER	1	2	3	4	5
1	Uzun vadeli bir probleme çözüm bulma konusunda kendime güvenirim					
2	Üstlerimle yaptığımız toplantılarda kendi alanımı çok iyi temsil ederim					
3	İşletmenin izleyeceği stratejinin ne olacağı hususunda yapılan tartışmalara kendime güvenerek iştirak ederim					
4	Çalıştığım alana ilişkin hedef ve amaçların belirlenmesine katkıda bulunma konusunda kendime güvenirim					
5	İşletme dışındaki insanlarla (örneğin tedarikçilerle, müşterilerle) herhangi bir sorunu görüşmek için iletişim kurmada kendime güvenim tamdır.					
6	Çalışma arkadaşlarımı işle ilgili tatmin edici şekilde bilgilendiririm					
7	İşler tıkandığında, bu durumdan kurtulmaya yönelik birçok çare/yol bulurum					
8	Halihazırda iş hedeflerime enerjik bir şekilde ulaşmaya çalışıyorum					
9	Her sorun için birden fazla çözüm vardır					
10	Halihazırda işimde oldukça başarılı olduğuma inanıyorum					
11	İş hedeflerime ulaşmak için pek çok yol bulabilirim					
12	İşle ilgili kendime koymuş olduğum hedefleri şu anda gerçekleştiriyorum					
13	İşte başarısız olduğumda, bundan kurtulmakta ve yoluma devam etmekte zorlanıyorum					
14	İş ortamında meydana gelen güçlüklerin bir şekilde üstesinden gelirim					
15	Zorunluluk halinde, işte kendi başımın çaresine bakarım					
16	Stresli işleri kendime dert etmem, soğukkanlılıkla halletmeye bakarım					
17	Deneyimlerim sayesinde iş yerindeki zorlukların üstesinden gelebiliyorum					
18	Bu işte aynı anda birden fazla şeyin üstesinden gelebilirim					
19	İşte belirsizlik söz konusu olduğunda, sonucun hep en iyi olmasını ümit ederim					
20	İşte bazı şeylerin ters gitme ihtimali varsa, ters gider					
21	İşimle ilgili konularda bardağa hep dolu tarafından bakarım					
22	İşimle ilgili gelecekte yaşayacaklarım konusunda iyimserim					
23	Bu işte hiç bir şey benim istediğim şekilde olmaz					
24	İşime bakış açım şudur: "her gecenin bir sabahı vardır" veya "her işte bir hayır vardır"					

DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

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

EK B. HAÖ

	Beni hiç yansıtmıyor						Beni tamamen yansıtıyor
	1	2	3	4	5	6	7
1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.							
2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.							
3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.							
4. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.							
5. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum							
6. Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.							
7. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.							
8. Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.							
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.							
10. Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.							
11. Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.							
12. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.							
13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.							
14. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.							
15. Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.							
16. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırım.							
17. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.							
18. Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.							

Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı,
"Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye ile Dini Başa Çıkma Tarzları ve Affedicilik İlişkisinin İncelenmesi" amacıyla hazırlanan bu araştırma, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Doktora Programı kapsamında Doç. Dr. Ali KUŞAT danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırma ile bireyin kendisini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabulü ve geçmişte yaptığı hataları affedip, sahip olduğu potansiyeli en iyi şekilde kullanması bireyin sağlıklı gelişimi açısından önemli olduğu görülmektedir.
Yetişkinlerin katılım sağlayabileceği bu araştırmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Süreç içerisinde sizden 3 farklı form doldurmanız beklenmektedir. Ölçeklerdeki soruların doğru ya da istenilir cevapları yoktur. Araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi için sizden bütün soruları eksiksiz bir şekilde ve size en uygun gelen cevapları içtenlikle yanıtlamanız beklenmektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak olup, çalışma sırasında kimliğinizi açık edebilecek herhangi bir bilgi istenmemektedir. Elde edilen veriler yalnızca araştırmacı tarafından, toplu olarak değerlendirilecektir. Ölçeklerde genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Ancak katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, cevaplamayı yarıda bırakabilirsiniz. Araştırma ile ilgili sorularınız için e-posta adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim

1.Cinsiyetiniz?
Kadın
Erkek
2. Yaşınız?
18-29 Genç yetişkinlik
30-44 Orta yetişkinlik
45-60 İleri yetişkinlik
3. Eğitim düzeyiniz nedir?
Ortaokul
Lise
Ön lisans
Lisans
Lisansüstü
4. Medeni durum
Bekâr
Evli
5. Yerleşim Yeriniz? Büyüdüğünüz Ortam
Köy
Kasaba
İlçe
İl
Büyükşehir
6. Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?
Aile
Arkadaş
Akraba
Eş/partner
Yalnız
Diğer:
7. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlar mısınız?
Düşük
Orta
Yüksek
8. Tanı almış bir psikolojik durum ya da psikiyatrik yardım aldığınız hastalığınız var mı?
Evet, var
Hayır, yok
9. Son altı ay içinde ölümcül bir kaza, hastalık, pandemi, travmatik olay, zedeleyici, sarsıcı deneyim yaşadınız mı?
Evet
Hayır
10. Travmatik(zedeleyici, incitici) bir yaşantı, zorlayıcı bir deneyim esnasında dua, bağışlanma, sığınma deneyimlerine sıklıkla başvurur musunuz?
Evet
Hayır
12. Kişilik yapınızı belirtiniz?
Duygusal dengesizlik
Dışadönüklük
Uyumluluk
Sorumluluk
Deneyime açıklık
13. Affedicilik eğilimi bireyin yaşadığı kaygı, endişe, üzüntü, toparlanma, başa çıkma düzeylerini hangi yönde etkiler?
Olumlu- bireyi rahatlatır
Olumsuz- bireyi etkilemez

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma için Etik Kurul onayı Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 27/05/2020 tarihli ve 79 numaralı kararı ile alınmıştır.