

KENDİNİ AFFETME VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ: YETİŞKİNLER ÜZERİNE NİCEL BİR ARAŞTIRMA*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-FORGIVENESS AND RELIGIOUS COPING: A QUANTITATIVE RESEARCH ON ADULTS

Hilal İŞCAN

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı,
hilaliscan_90@hotmail.com
Kocaeli / Türkiye
ORCID: 0000-0002-9935-6992

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı,
asentepe@sakarya.edu.tr
Sakarya / Türkiye
ORCID: 0000-0001-8698-7691

ÖZET

Bu makalenin amacı yetişkin bireylerin kendini affetme düzeyleri ile dini başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, tarama yöntemine uygun anket tekniği kullanılarak yapılan bir saha çalışması niteliğindedir. Araştırmanın örneklemini, yaşları 18 ile 66 arasında değişen 384 kişi oluşturmaktadır. 384 kişinin %61,2'si kadınlardan, %38,7'si erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcılara Ekim 2020 tarihinde “*Kişisel Bilgi Formu*”, “*Heartland Affetme Ölçeği*”nin kendini affetme alt boyutu ve “*Dini Başa Çıkma Ölçeği*”nden oluşan anket formu Google Forms aracılığıyla uygulanmıştır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler t-test, ANOVA, Pearson Korelasyon Analiz teknikleri ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre cinsiyet, yaş, medeni durum ve öznel dindarlık algısı değişkenlerinin kendini affetme düzeyinde farklılık oluşturmadığı; yaş, medeni durum ve öznel dindarlık algısı değişkenlerinin ise dini başa çıkma tarzlarında anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Kendini affetme ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler, olumsuz dini başa çıkma arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Kendini Affetme, Dini Başa Çıkma, Olumlu Dini Başa Çıkma, Olumsuz Dini Başa Çıkma

* Bu makale “Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dini Başa Çıkma” isimli yüksek lisans tezinin verilerinden faydalanılarak hazırlanmıştır.

ABSTRACT

The purpose of this article is to examine the relationship between adults self-forgiveness levels and religious coping styles. The research is a field study conducted using the survey technique suitable for the screening method. The sample of the study consists of 384 people aged between 18 and 66. 61.2% of 384 people are women and 38.7% are men. A questionnaire consisting of a "Personal Information Form", the self-forgiveness sub-dimension of the "Heartland Forgiveness Scale" and the "Religious Coping Scale" was administered to the participants in October 2020 via Google Forms. SPSS package program was used in the analysis of the data. The data obtained were analyzed by t-test, ANOVA, and Pearson Correlation Analysis techniques. According to the findings obtained as a result of the research, it was found that the variables of gender, age, marital status and subjective religiosity did not differ in the level of self-forgiveness; It was determined that age, marital status and subjective perception of religiosity variables make a significant difference in religious coping styles. Significant positive correlations were found between self-forgiveness and positive religious coping, and negative significant relationships were found between negative religious coping.

Keywords: Forgiveness, Self-Forgiveness, Religious Coping, Positive Religious Coping, Negative Religious Coping

1. GİRİŞ

Affetme kavramı yüzlerce yıldır felsefe ve ilahiyat alanında yapılan araştırmaların konusu olmuştur (Emmons ve Paloutzian, 2001: 116). Psikolojide ise affetme ile ilgili çalışmalar son çeyrek asırda yaygınlık kazanmaya başlamıştır. Psikolojinin ilk dönemlerine bakıldığında olumsuz tutum ve davranışlar çerçevesinde saldırganlık, hoşgörüsüzlük, dogmatizm gibi kavramlar; affetme, yardımlaşma, sevgi ve hoşgörü kavramlarına nazaran öncelikli olup daha fazla üzerinde durulmuştur (Ayten, 2009: 112). Daha sonraları pozitif psikoloji hareketinin yükselmesiyle birlikte psikoloji ve psikoterapi içinde affetme konusuna olan ilgi artmış olup (Lewis, 2005: 124), affedicilik kavramı derinlemesine incelenerek affediciliği yordayan ve affedicilikle ilişkili yeni araştırmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir (Çardak, 2012: 9).

Affetme kişinin kendisini, başkasını, yaşam olaylarını affetmesi gibi farklı boyutlara sahip bir kavramdır. Bununla birlikte affetmenin kişi içi ve kişilerarası bir yönünün bulunması üzerinde durulması gereken diğer bir konudur. Bireyin başkalarını affetmesiyle birlikte suçlu ve suçluyla kurulan ilişkinin affetme sürecine dahil olmasında kişilerarası bir yönden bahsedilir. Affetme sürecinin kişi içi yönünde ise affetme, bireyin zihninde ve gönlünde gerçekleşen bilişsel ve duygusal değişiklikleri içerir. İşte bu kişi içi yönde kendini affetme süreci söz konusudur (Ayten, 2014: 118). Affetme, insanların dikkatlerini olumsuz yaşam olaylarından hayatlarının daha tatmin edici yönlerine doğru çevirmesi açısından aynı zamanda bir başa çıkma yöntemi olarak görülmektedir (Thompson ve diğ., 2005: 339). Rye ve Pargament (1998) başa çıkma yöntemi olarak affetmenin, yeniden çerçeveleme, insanileştirme, empati kurma, yeniden değerlendirme ve sosyal kolaylaştırma gibi çeşitli baş etme yollarını içerebileceğini öne sürerler. Dolayısıyla affetme, anlamı dönüştürmeyi ve başa çıkmanın amaçlarını içerebilir. Ayrıca bu affetme ile başa çıkma süreci birçok kişi için manevi veya dini anlam taşıyabilir (Pargament, 1997; Sandage ve Crabtree, 2012: 693). İnsanlar hayatlarında pek çok sıkıntıyla karşılaşabilmekte ve bunlarla baş etmede dine ve inançlarına başvurabilmektedir ve bu literatürde dini başa çıkma olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu çalışmayla birlikte affetmenin bir boyutu olan kendini affetme konusunun dini başa çıkma ile ilişkisini tespit etmek amaçlanmaktadır. Ayrıca kendini affetme eğilimine sahip yetişkin bireylerin olumlu veya olumsuz dini başa çıkmanın hangisine başvurduğunu ortaya çıkarmak hedeflenmektedir. Psikoloji alanında affetme, son otuz yıl içinde birçok araştırma ortaya konu

olmakla birlikte affetmenin boyutu olan kendini affetme ise ihmal edilen bir konu olmuştur (Aydın, 2017: 12). Dini başa çıkma ise hem yurtdışında hem ülkemizde din psikolojisi alanında üzerinde birçok çalışmanın (Ekşi, 2001; Şentepe, 2009; Ayten, 2012; Kaya, 2014; Özgen, 2014; Göcen, 2015; Batan, 2016; Baynal, 2018; Esen Ateş, 2018; Murat, 2018; Pargament ve diğ., 1990; Pargament, 2003; Bangizer, Uden ve Janssen, 2008, Sandage ve Crabtree, 2012) yapıldığı bir konudur. Ancak kendini affetme ve dini başa çıkma değişkenlerinin birlikte ele alındığı ve ikisi arasındaki ilişkilerin tespitinin yapıldığı çalışmalar (Sayın, 2017) literatürde sınırlı sayıda mevcuttur. Yaptığımız bu çalışmanın, bireylerin problemlerle başa çıkmada hangi dini başa çıkma etkinliklerine başvuracağını göstermesi ve bunda kendini affetme düzeylerinin etkisi ve ilişkisini incelemesi bakımından alanyazına faydalı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada ilk olarak affetme, kendini affetme ve dini başa çıkma kavramının tanımları ve içeriği ele alınacaktır. Daha sonra kendini affetme ve dini başa çıkma arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan alan araştırmasının bulguları verilecek ve elde edilen sonuçlar değerlendirilecektir.

2. AFFETME KAVRAMI

Literatür incelendiğinde affetme üzerine çeşitli tanımlar yapıldığı ve bu yapılan tanımlarda bir uzlaşma sağlanmadığı görülmektedir. Affedicilik tanımlarının bazıları duygusal, diğerleri ise bilişsel, davranışsal veya motivasyonla ilgili unsurları ön plana çıkardığı görülmektedir (Aydın, 2017: 2). Enright ve The Human Development Study Group (1996: 108) tarafından tanımlanan affetme; bireyin kendisini haksız yere incitmiş veya zarar vermiş kişiye yönelik hak etmediği şefkat, cömertlik ve sevgiyi göstermesi, öfke, olumsuz yargılama, ilgisizce davranma gibi olumsuz duyguları ise isteyerek terk etmesidir. Yaygın olarak kabul edilen bu tanımlamaya göre affetme; öfke ve cezalandırma, hayal kırıklığı gibi olumsuz tepkilerden vazgeçerek, bunun yerine empati, merhamet ve cömertlik gibi pozitif sonuçlara götürecek tepkilerin isteyerek ve bilinçli şekilde geliştirilmesi yönünde çaba sarf etmektir (Bugay ve Demir, 2012: 97). Rye ve Pargament tarafından yapılan benzer bir tanıma göre affetme; önemli bir adaletsizlik durumuna karşı düşmanlık gibi olumsuz duyguları, intikam düşünceleri gibi olumsuz bilişi, sözlü saldırganlık gibi olumsuz davranışı bırakarak aynı zamanda suçluya karşı şefkati içeren olumlu tepkileri göstermektir (2002: 419). McCullough (2001: 194) affetmenin, bir incinme neticesinde bireylerde yaşanan bazı içsel değişiklikler olduğunu belirtmiştir. Ayrıca affetmenin ilk olarak küslük ya da cezalandırma isteğinden vazgeçerek, kızgınlığın sona erdirilmesi ile gerçekleşebileceğini vurgulamıştır. Affetme, kişide onu incitene yönelik zarar verme isteğinin bırakılarak, onun yararına davranma isteğini oluşturmaktadır. Bu yapılan tanımlar affetmenin, suçluya karşı duyulan olumsuz tepkilerin son bulup olumlu duyguların ve ilişkilerin başlamasıyla gerçekleşen bir süreç olduğunu göstermektedir. Kişi kendini inciten ve mağdur eden birini affedebilir ya da affetmeyebilir. Ancak affetmesi olumlu ilişkilerin başlamasını sağlaması ve bireyin hem kendisi hem de suçlu kişi ile olumlu yönde psikolojik ilişkiler başlatması sebebiyle ahlaki açıdan yüksek bir değer oluşturacağı kanısına varılmıştır (Sarıçam ve Akın, 2013: 38).

Affetme, çok boyutlu psikolojik bir yapıya sahiptir. Affetmenin boyutları; kişisel affetme (bireyin kendini affetmesi), kişilerarası affetme (diğerlerini affetmesi), ortak (communal) affetme (bir topluluk içerisinde etnik grupların birbirlerini affetmesi), bir ülke içinde yer alan toplulukların birbirlerini affetmesi ve uluslararası affetme (farklı milletlerin birbirini affetmesi) biçiminde ele alınmaktadır (Sarıçam ve Akın, 2013: 38). Enright ve diğerlerine (1996: 107) tarafından affetme; başkalarını affetme, diğerleri tarafından affedilme ve kendini affetme şeklinde üç farklı boyutta incelenmiştir. Bu çalışmada, ele alınan değişkenlerden birisi olması bakımından sadece kendini affetme boyutu açıklanacaktır.

3. KENDİNİ AFFETME

Enright ve diğerlerine (1996: 116) göre kendini affetme kavramının üzerinde başkalarını affetme ve başkaları tarafından affedilmeye göre daha az çalışma yapılmıştır. Sosyal bilimler literatüründe kendini affetmenin birkaç tanımı vardır. Yapılan bu tanımlar bireyin hatası karşısında kendisini sevmesini ve kendisine saygı duymasını vurgulamaktadır (Hall ve Fincham, 2005: 621).

Enright ve diğerleri (1996: 116) kendini affetmeyi, "*bireyin kendi kabul ettiği nesnel bir hatası karşısında kendine kızmaktan vazgeçmeye ve kendisine yönelik sevgi, şefkat ve cömertlik duygularını geliştirmeye istekli olması*" şeklinde tanımlamaktadır. Hall ve Fincham (2005: 622) kendini affetmeyi, kişinin suçla ilişkili uyarılardan kaçınarak, kendinden intikam almasının azaldığı ve bireyin kendine iyi davranmaya başladığı bir dizi motivasyonel değişim süreci olarak ifade etmektedir. Bu tanımlamaya göre, insanlar ilk olarak kendileri ile ilgili negatif düşünceleri değiştirirler ve kendilerinden ziyade olumsuz davranışa odaklanarak hatalarının farkına varma yoluyla, geçmişte yaptıkları hatalarının sorumluluğunu üzerlerinde hissetmektedirler. Ancak bu aşamadan sonra, "gerçek" kendini affetme oluşmakta ve insanlar kendinden nefret etmeyi bırakarak bunun yerine şefkat, cömertlik ve sevgi hislerini geliştirmektedirler (Bugay, 2010: 208). Ancak birey kendini affetmemesi durumunda, gerçekleri görmezden gelme, yaptıklarını küçümseme, sorumluluktan uzak durma gibi farklı negatif baş etme yöntemlerine başvurabilmektedir. Bunun sonucunda sahte kendini affetme yaşayarak, başkalarını suçlayabilmekte veya utanç ve pişmanlık duyguları hissedebilmektedir (Aydın, 2017: 3). Sahte affetme ile gerçek kendini affetme karşılaştırıldığında benzer yararlar da göze çarpmaktadır. Suçlunun suçluluk duygusundan muaf olması, kendine karşı iyiliksever bir şekilde hissetmesi ve davranması buna örnek gösterilebilir. Ancak sahte affetme ve gerçek affetme aynı sonuçlara sahip olsa da gerçekten farklıdır. Gerçek kendini affetme genellikle uzun, kendi kendine muayene gerektiren ve çok rahatsız edici olabilen zorlu bir süreci ifade eder (Hall ve Fincham, 2005: 627).

Homgren (1998: 76) kendini affetmenin üç temel unsurundan bahsetmektedir. İlk olarak kişinin nesnel olarak kabul ettiği bir hatanın varlığıdır. İkincisi kişinin incinme, suçluluk, kendine kızma ve kendini küçümseme duyguları ile baş etmeye çalışması ve bunun için kendine karşı olumlu tutumlar ve duygular geliştirmeye çaba göstermesi gerekir. Son olarak bireyin kendisiyle uzlaşarak ve içsel bir şekilde kendini kabul etmesidir.

Araştırmacılar, kendini affetme (yaptığı yanlıştan dolayı kendini affetme) ile kişilerarası affetme (inciten bireyi affetme) arasında da fark olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan hata kendini affetmede, duygu, düşünce ve davranış boyutunda görülürken, kişilerarası affetmede davranış boyutunda görülmektedir. Kendini affetmede, bireyin kendisi ve başkasına yapmış olduğu hata affedilmekte olup; kişilerarası affetmede suçlu olan kişi affedilmektedir. Empatinin kendini affetmede engelleyici bir etkisi varken, kişilerarası affetmede kolaylaştırıcı bir etkisi olmaktadır. İntikam kendini affetmede bireyin kendine yönelik, kişilerarası affetmede ise zarar veren kişiye yöneliktir. Kişilerarası affetmede uzlaşma gerekli değildir, ancak kendini affetmede bireyin kendisiyle uzlaşması gerekir (Taysi, 2007: 37).

Yamhure-Thompson ve diğerleri (1998) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, aktif başa çıkma, sosyal destek, empati, din ve inancın kendini affetme sürecini hızlandığını göstermektedir (Yamhure-Thompson ve diğ., Akt., Bugay, 2010: 210). Lutjen, Siltan ve Flannelly (2012: 473) yaptıkları çalışmada dindarlık ile kendini affetme ve başkalarını affetme arasında olumlu ilişkiler olduğunu tespit etmişlerdir. Escher (2013: 114) yaptığı çalışmada dini inançların kendini affetme ve başkalarını affetme üzerinde olumlu etkisinin olduğunu bulgulamıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalar ise dindarlığın başkalarını affetme üzerinde olumlu etkisinin olduğunu; kendini affetme üzerinde bir etkisinin olmadığını göstermektedir (Gündüz, 2014; Şentepe, 2016). Bu çalışmada ise kendini affetmenin dini yaşantının bir unsuru olan dini başa çıkma ile ilişkisi değerlendirilmek istenmiştir.

4. DİNİ BAŞA ÇIKMA

İnsanlar hayatlarında stres ve sıkıntı oluşturacak birçok olay veya sorunla karşı karşıya kalabilir. Böyle zamanlarda bireyler önemli hedeflerinin zarara uğradığını veya tehdit edildiğini düşünerek bu yönde değerlendirmelerde bulunur. Yapılan bu değerlendirmeler genellikle olumsuz duygular içerir ve bunun sonucunda başa çıkma süreci ortaya çıkar. Duygusal bir ortamda başlayan başa çıkmanın ilk görevi ise olumsuz duyguları düzenlemektir (Folkman ve Moskowitz, 2004: 747). Lazarus ve Folkman (1984: 141) tarafından başa çıkma “*bireyin kaynaklarını aştığını veya zorlayan durumların belirli dışsal ve/veya içsel isteklerini yönetmeye yönelik sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar*” olarak tanımlanmaktadır.

Stres verici bir olaya uyum sağlama çabası içinde insanların var olan durumla baş edebilmek için kullandıkları yollardan biri inançlarıdır. Bir sorunla karşılaşan birey sorunu çözmek için dini inancını bir çıkış yolu olarak görebilmektedir (Kula, 2002: 240). İnsanlar hayatın maddi şartları, çeşitli felaketler ve yıkıntılar içerisindeyken, Allah’ın beklenmedik müdahalesine önem vermektedirler. Bu doğrultuda insani çaresizlik ve ilahi yardıma başvurma arasında bir bağın var olduğu görülmektedir (Hökelekli, 2013: 90). Bu bilgiler ışığında dini başa çıkma, yaşamın stresli olaylarıyla karşı karşıya kalan bireyin din ve maneviyatından yararlanarak kullandığı bilişsel ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Ekşi, 2001: 14). Aynı zamanda dini başa çıkma, bireyin yaşamında var olan problemlerde, Allah’ın bu problemlere yardım ettiği hissi sağlayarak, anlam bulmada güçlü bir kaynak olabilmektedir (Köylü, 2010: 27).

Pargament (2003: 214-223) din ve başa çıkmanın birbiriyle üç yönden ilişkili olduğunu söylemektedir: 1) Din, başa çıkma sürecinde yer alan unsurların bir parçası olabilir. Çünkü bireyin hayatındaki doğum, evlenme, boşanma, ölüm, ihtida tecrübesi, bireysel ve sosyal olaylar gibi pek çok durum din ile alakalıdır. Böyle zamanlarda din, bireyin olayları anlama ve sorun çözme çabalarını güdülemektedir. 2) Din, bireyin başa çıkma sürecinin farklı tarzlarda şekillendirmesine yardımcı olur. Dolayısıyla din, bu sürecin yardımcısı olmakla birlikte, psikolojik bir sorun çözme sürecine veya ruhsal bir fonksiyona hizmet edebilir. 3) Din, başa çıkma süreçlerinin bir ürünü olarak yer alabilir. Bireyi, yaşadığı acı tecrübeler, hastalıklar ve felaketler Allah’a ve dinî pratiklere yöneltebilir.

Bireyin yaşadığı stres verici durum ile başa çıkarken Allah’ın desteğini ve sevgisini araması ve yaşadığı durumun manevi açıdan anlamlı olduğuna odaklanması psikolojik sağlığı da destekler niteliktedir. Ancak başa gelen durumu ilahi bir ceza, günahların kefareti gibi görmek ya da Allah’ın gücünden ve sevgisinden şüphe ederek yalnız ve çaresiz hissetmek kişilerin stresle başa çıkmasında zorluklar yaşamasına yol açabilmektedir (Güler, 2010: 99).

Bireylerin zor zamanlarında yöneldikleri başa çıkma sürecinde iyimserlik, umut, hikmet, affetme, şükür, alçakgönüllülük, yardımseverlik, mizah gibi erdemlerin önemli bir katkısı söz konusu olabilir. Nitekim pek çok psikolog bu erdemlerin başa çıkma süreçlerinde olumlu etkilerinin olduğunu savunmuştur (Ayten, 2014: 100). Affetme erdemi de özellikle anlamın kaybolduğu bir zamanda başa çıkma sürecine katkıda bulunur. Olumsuz durumun üstesinden gelme, ötekiyle olan ilişkilerin tamir edilme sürecine destek olur (Pargament ve Rye, 1998; Ayten, 2014: 101). Affetmenin din ile ilişkisi düşünüldüğünde dini başa çıkma sürecinde affetmenin etkisinin olabileceği söylenebilir. Affetme ve dini başa çıkma ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada, psikolojik danışma deneyimi yaşayan bireylerin dini başa çıkma tarzının, affedicilik düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Yani bireylere psikolojik danışma sürecinde dini başa çıkma becerilerinin kazandırılması affetme özelliklerini arttıracaktır (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016: 180). Bu araştırmada da affetmenin kendini affetme boyutunun dini başa çıkma ile ilişkili olabileceği öngörüsünden hareketle tespitler ve değerlendirmeler yapılmaktadır.

5. KONU, AMAÇ VE HİPOTEZLER

Kendini affetme ve dini başa çıkmayı konu edinen bu çalışmada, kendini affetme ve dini başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi yetişkin bireyler üzerinde tespit etmek amaçlanmaktadır. Ayrıca kendini affetme ve dini başa çıkmanın demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek de amaçlanmıştır. Literatürdeki kendini affetme ile dindarlık arasındaki ilişki ile ilgili yapılan çalışmalar da dikkate alınarak öznel dindarlık algısına yönelik bir soru da çalışmaya eklenmiştir.

Bu çalışmanın temel hipotezi “kendini affetme ile dini başa çıkma tarzları arasında ilişki vardır, kendini affetme ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif, olumsuz dini başa çıkma ile negatif ilişki vardır” şeklindedir. Alt hipotezler ise şu şekildedir.

Kendini affetme demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

Dini başa çıkma demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

Kendini affetme ile öznel dindarlık algısı arasında pozitif ilişki vardır. Öznel dindarlık algısı ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif, olumsuz dini başa çıkma arasında negatif ilişki vardır.

6. METOT

6.1. Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu, tesadüfi örneklem ile seçilen toplam 384 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların %61,2’si (235 kişi) kadınlardan, %38,7’si (149 kişi) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 66 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 32’dir. Araştırmanın örneklemini medeni durum açısından, %49,2’u (189 kişi) bekar, %50,8’i (195 kişi) evli kişilerden oluşmaktadır. Öznel dindarlık algısına göre dağılıma bakıldığında ise kendilerini “dindar” olarak değerlendirenler %64,3’lük (247 kişi) oranla ilk sırada gelirken, bu grubu sırasıyla %17,7’lik (68 kişi) oranla “biraz dindarım”, %13,0’lık (50 kişi) oranla “oldukça dindarım” ve %4,9’luk (19 kişi) oranla “dindar değilim” olarak değerlendirenler takip etmektedir.

6.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada *Kişisel Bilgi Formu*, *Heartland Affetme Ölçeği*’nin kendini affetme alt boyutu, *Dini Başa Çıkma Ölçeği*’nden oluşturulan anket formu, bilgi toplama ve ölçme aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formunda; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum ve öznel dindarlık algılarının tespitine yönelik sorulara yer verilmiştir.

Heartland Affetme Ölçeği: Bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla Thompson ve ark. (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği kendini, başkalarını ve durumu affetmek şeklinde toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li Likert tipi ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve her alt boyutta 6’şar madde bulunmaktadır. Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Doğrulamalı Faktör Analizi uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada ise Heartland Affetme ölçeğinin kendini affetme alt boyutu kullanılmıştır. Kendini affetme alt ölçeği için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .63 olarak bulunmuştur.

Dini Başa Çıkma Ölçeği: Pargament, Koenig ve Perez’in (2000) geliştirildiği Dini Başa Çıkma Ölçeği Ayten (2012) tarafından kısaltılmış ve kültürel uyum göz önünde bulundurularak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek maddelerin bir kısmı aynı şekilde kalmış olup bir kısmı kültürel yapı dikkate alınarak yeniden oluşturulmuştur.

Ayten (2012) tarafından yapılan uyarılama çalışması kapsamında ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan faktör analizi neticesinde ölçeğin toplam 33 madde ve *Allah'a yönelme, hayra yorma, kişilerarası dinî hoşnutsuzluk, dinî yalvarma, dinî yakınlaşma, dinî dönüşüm, manevi hoşnutsuzluk, şerre yorma ve dinî istikamet arayışı* olmak üzere dokuz boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık analizi sonrasında, ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarını gösteren Cronbach Alpha değerleri ise sırasıyla şu şekildedir. Ölçek genel $\alpha=,807$; fak-1 $\alpha=,867$; fak-2 $\alpha=,840$; fak-3 $\alpha=,731$; fak-4 $\alpha=,676$; fak-5 $\alpha=,613$; fak-6 $\alpha=,508$; fak-7 $\alpha=,580$; fak-8 $\alpha=,521$; fak-9 $\alpha=,500$. Ayten (2012) Dini Başa Çıkma Ölçeği'ni oluşturan dokuz alt boyut kendi içinde yeniden çözümlenerek, bu dokuz boyutun iki üst faktörde toplandığını tespit etmiştir. Tespit etmiş olduğu üst faktörler için olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma şeklinde adlandırma yapmıştır. Olumlu dini başa çıkma; Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yakınlaşma, dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı boyutlarının oluşturduğu nitelikleri kapsarken, olumsuz dini başa çıkma; manevi hoşnutsuzluk, şerre yorma ve kişilerarası dini hoşnutsuzluk boyutlarının kapsadığı özelliklerden oluşmaktadır (KMO=,803, p=000). Araştırmamızda ölçeğin iki üst boyutunun iç tutarlık katsayısını gösteren Cronbach Alpha değerleri olumlu dini başa çıkma boyutu için $\alpha=,909$; olumsuz dini başa çıkma boyutu için $\alpha=,664$ olarak hesaplanmıştır.

6.3. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Yetişkin bireylerde kendini affetme ve dini başa çıkma ilişkisini incelediğimiz bu çalışmada, araştırmanın amacına ve problemlerine uygun olarak hazırlanan anket formu, Google Forms aracılığıyla 2020 Ekim ayında 384 yetişkine uygulanmıştır. Araştırma için hazırlanan anket formları Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik kurulundan 06.11.2019 tarihinde gerekli etik izin belgesi (sayı:61923333/050.99/) alındıktan sonra kullanılmıştır. Verilerin analizi bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada öncelikle betimsel istatistiksel yöntemlere başvurularak frekans ve ortalama değerler hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki bağlantının anlamlı olup olmadığı, t-test ve ANOVA analizleri yoluyla ölçülmüştür. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon katsayılarından yararlanılarak tespit edilmiştir.

7. BULGULAR VE YORUMLARI

Bu başlık altında ilk olarak bireylerin kendini affetme eğilimleri ve dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimlerine dair genel profile yer verilmektedir. Daha sonra katılımcıların kendini affetme ve dini başa çıkma etkinliklerinin başvurma eğilimlerinin demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum) ve öznel dindarlık algısı ile arasındaki ilişkisi ele alınmaktadır. Son olarak ise kendini affetme ile dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimi arasındaki ilişki ve etkileşime dair bulgulara yer verilmektedir. Söz konusu değişkenler ile ilgili ilişkileri tespit etmek için yapılan t-testi, ANOVA ve korelasyon analizlerine dair bulgular tablolar halinde sunulmaktadır.

7.1. Katılımcıların Kendini Affetme ve Dini Başa Etkinliklerine Başvurma Eğilimlerine İlişkin Genel Profil

Katılımcıların *Kendini Affetme* ve *Dini Başa Çıkma* ölçeklerinden aldıkları minimum-maximum puanlar, ortalama puanlar ve standart sapmalar Tablo 1'de verilmiştir. Kendini affetme eğilimi ölçeğinde katılımcıların puan ortalamaları 1 ile 7 puan aralığında, Dini Başa Çıkma ölçeğinde ise bu aralık 1 ile 5 arasında değişmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimlerini Gösteren Ortalama Puanlar

Ölçekler	N	Min.	Max.	ORT	SS.
Kendini Affetme*	384	2,33	7,00	4,76	,97872
Olumlu Dini Başa Çıkma**	384	1,16	4,84	3,87	,55488
Olumsuz Dini Başa Çıkma**	384	1,00	4,00	1,95	,57020

*7'li Likert tipi ölçek **5'li Likert tipi ölçek

Tablo 1'e göre, katılımcıların *kendini affetme* ölçeğinden aldıkları ortalama puanın (ort., 4,76) olduğu görülmektedir. Bu da katılımcıların kendini affetme düzeylerinin ortanın üstünde olduğunu göstermektedir.

Dini başa çıkmanın *olumlu dini başa çıkma* boyutundan aldıkları ortalama puanın (ort., 3,87), olumsuz dini başa çıkma boyutundan aldıkları ortalama puandan (ort., 1,95) yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre bireyler kendilerine sıkıntı oluşturacak problemlerle karşılaştıklarında olumlu ve olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yönelmektedir. Ancak bireylerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerine olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine göre daha çok başvurduklarını söylenebilir. Elde edilen bu bulgu ülkemizde yapılan birçok araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Ekşi, 2001; Topuz, 2003; Ayten, 2012; Özgen, 2014; Batan, 2016; Çolak, 2020).

7.2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimleri

Katılımcıların cinsiyete göre kendini affetme ve olumlu-olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimleri arasında ilişkinin gösterildiği t-testi sonuçlarına Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimlerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	p
Kendini Affetme	Kadın	235	4,81	1,07063	1,324	,186
	Erkek	149	4,69	,81027		
Olumlu Dini Başa Çıkma	Kadın	235	3,89	,45358	,827	,409
	Erkek	149	3,84	,68541		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Kadın	235	1,91	,50684	-1,765	,079
	Erkek	149	2,02	,65394		

Tablo 2'ye göre, *kendini affetme* ölçeğinde kadınların aldıkları ortalama puanlar (ort. 4,81) erkeklerin aldıkları ortalama puanlardan fazladır, ancak aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$). Ortalama puanlara göre kadınların kendini affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar da mevcuttur (Walker ve Gorsuch, 2002; Asıcı, 2013; Gündüz, 2014; Uysal, 2015; Şentepe, 2016; Sayın, 2017; Sivri, 2019). Bunlardan biri olan Şentepe'nin (2016: 129) çalışmasında, kendini affetme eğiliminde kadınların aldıkları ortalama puanların erkeklerden fazla olduğu, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulgulanmıştır. Ranganathan ve Todorov (2010: 10) tarafından yapılan affetme ve kendini affetme ile utanç, suçluluk, empati ve uzlaşmacı davranış arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada cinsiyetin kendine affetme düzeyinde herhangi bir farklılığa sebep olmadığı tespit

edilmiştir. Bu sonuçlara göre kendini affetmenin cinsiyete göre değişmeyen bir kişilik özelliği olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 2'deki cinsiyete göre dini başa çıkma boyutlarından alınan ortalama puanlar incelendiğinde, *olumlu dini başa çıkma* boyutunda kadınların aldığı ortalama puanlar (ort. 3,89) erkeklerin aldığı ortalama puanlardan (ort. 3,84) fazla ancak farklılık istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde değildir ($p>.05$). *Olumsuz dini başa çıkma* boyutunda ise, erkeklerin aldığı ortalama puanlar (ort. 2,02) kadınların aldığı ortalama puanlardan (ort. 1,91) fazladır, ancak aralarındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Ortalama puanlara göre kadınlar ve erkeklerin olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimlerinin benzer olduğu söylenebilir.

Cinsiyete ile dini başa çıkma ilişkisini ele alındığı Ekşi'nin (2001:101) çalışmasında, cinsiyete göre olumlu ve olumsuz dini başa çıkmada anlamlı farklılık elde edilememiştir. Benzer şekilde Şentepe'nin (2009: 43) çalışmasında olumlu ve olumsuz dini başa çıkmada cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Batan (2016: 120) ise araştırmasında kadınların olumlu dini başa çıkma etkinliklerine daha fazla başvurduklarını belirtmekle birlikte, kadınlar ve erkekler arasında olumlu veya olumsuz dini başa çıkma boyutlarında istatistikî açıdan anlamlı farklılık elde etmemiştir. Ancak yapılan bazı çalışmalar cinsiyetin dini başa çıkma üzerinde anlamlı düzeyde farklılıklar oluşturduğunu göstermektedir (Topuz, 2003; Ayten, 2012; Özgen, 2014; Kaya, 2014; Ayten ve Sağır 2014).

7.3. Katılımcıların Yaşa Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimleri

Tablo 3'te yaş değişkenine göre bireylerin kendini affetme düzeyleri ve dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimleri arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimlerine İlişkin Korelasyon Katsayıları

	Kendini Affetme	Olumlu Dini Başa Çıkma	Olumsuz Dini Başa Çıkma
Yaş	-,017	,203**	-,057

** $p<.01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3'e göre *yaş* ile *kendini affetme* eğilimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir ($r=-,017$, $p>.05$). Daha önceki çalışmalar *yaş* faktörünün kendini affetme eğilimi üzerinde etkisinin olmadığını göstermektedir (Asıcı, 2013; Sivri, 2019). Örneğin Asıcı (2013: 107) öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmasında, *yaş* ile kendini affetme puan ortalamalarındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığını bulgulamıştır.

Tablo 3'te *yaş* ile dini başa çıkma boyutları arasındaki korelasyonlara bakıldığında, *yaş* ile *olumlu dini başa çıkma* arasında olumlu yönde anlamlı ilişkinin elde edildiği ($r=,203$, $p<.01$), *yaş* ile *olumsuz dini başa çıkma* arasında istatistikî açıdan anlamlı ilişki elde edilmediği ($r=-,057$, $p>.05$) saptanmaktadır. Tespit edilen bulgudan hareketle, *yaş* arttıkça insanların hayatlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada olumlu dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları söylenebilir.

Ayten ve Sağır'ın (2014) Suriyeli sığınmacılar üzerine yaptıkları çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Buna göre Suriyeli sığınmacılarda yaşın artması ile birlikte olumlu dini başa çıkma tarzlarına başvurma düzeyinin arttığı; yaşın artması ile olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir (Ayten ve Sağır, 2014: 14). Ayten'in (2012: 96) araştırmasında, dini başa çıkmanın olumsuz dini başa çıkma boyutu haricinde Allah'a yönelme, dini yakınlaşma ve hayra yorma gibi alt boyutlarında ve bu boyutları içeren

olumlu dini başa çıkma üst boyutunda yaş gruplarına göre farklılıklar olduğu, yaş arttıkça dini başa çıkmaya başvurma sıklığının da arttığı bulgulanmıştır. Benzer sonuçlara literatürdeki diğer çalışmalarda da rastlanmaktadır (Batan, 2016; Çolak, 2020).

7.4. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimleri

Katılımcıların medeni durumlarına göre kendini affetme ve dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimlerine ilişkin t-testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Medeni Durum Değişkenine Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimlerine İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçekler	Medeni Durum	N	ORT	SS	t	p
Kendini Affetme	Bekar	189	4,73	,98532	-,733	,464
	Evli	195	4,80	,97345		
Olumlu Dini Başa Çıkma	Bekar	189	3,75	,57311	-4,328	,000
	Evli	195	3,99	,51101		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Bekar	189	2,02	,59850	2,124	,034
	Evli	195	1,89	,53597		

Tablo 4'te yer alan verileri incelediğimizde, *kendini affetme* ölçeğinde medeni durumu *evli* olanların aldıkları puanlar (ort., 4,80) *bekar* olanların aldıkları puanlara (ort., 4,73) göre yüksektir, fakat evliler ve bekarlar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($p>.05$). Bireylerin kendini affetme düzeylerinde medeni durumun etkisinin olmadığı görülmektedir.

Dini başa çıkmanın *olumlu dini başa çıkma* boyutunda medeni durumu *evli* (ort. 3,99) olanların aldığı ortalamalar medeni durumu *bekar* (ort. 3,75) olanlardan yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak evliler lehine anlamlıdır ($p<.05$). Yani *evli* bireyler *bekar* bireylere göre *olumlu başa çıkma* etkinliklerine daha çok başvurmaktadır. Daha önceki yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar bulunmaktadır (Ayten, 2012; Batan, 2016; Çolak, 2020). Dini başa çıkmanın *olumsuz dini başa çıkma* boyutuna bakıldığında, medeni durumu *bekar* (ort. 2,02) olan grubun aldığı ortalamaların medeni durumu *evli* (ort. 1,89) olanlardan yüksek olduğu görülmektedir. t-testi analizi sonuçlarına göre, *olumsuz dini başa çıkma* boyutunda farklılık istatistiksel açıdan bekarlar lehine anlamlı düzeydedir ($p<.05$). Bu sonuca göre, *bekar* bireyler *evli* bireylere göre hayatlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada *olumsuz dini başa çıkma* etkinliklerini daha fazla kullanmaktadır.

Bu sonuçlara göre, evlilerin hayatlarında karşılaştıkları bir problemle başa çıkmada olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurduğu, bekarların ise olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yöneldiği söylenebilir. Yapılan birçok çalışmada (Vural, 2016; Tura, 2019) evlilerin dindarlık düzeyi bekarlara göre daha yüksektir. Zira evliler dini değerleri daha fazla benimsemekle beraber dini emirleri yerine getirmeye daha çok özen gösterirler. Bu sebeple evli bireyler, karşılaştıkları bir problemle başa çıkma sürecinde dini unsurlardan daha sık destek almaktadırlar (Ayten, 2012: 100).

7.5. Katılımcıların Öznel Dindarlık Algısına Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Etkinliklerine Başvurma Eğilimleri

Dindarlık ile affetme eğilimine dair yapılan araştırmalar dindarlığın affetme eğilimini desteklediğini gösterir niteliktedir (Ayten, 2009; Uysal, 2015; Tura, 2019). Dini başa çıkma etkinliklerinde yer alan pek çok unsur (dua etme, ibadetlere yönelme, tevbe etme, af dileme, sabır, tevekkül, sadaka vermek, camiye gitmek, Kur'an okumak vb.) aynı zamanda dindarlığın da unsurlarıdır. Bu sebeple dindarlığın dini başa çıkma ile ilişkilerinin güçlü olması beklenir (Ayten, 2012: 109). Bu sebeple katılımcılardan kendilerini dini yönden nasıl değerlendirdiklerinin tespiti için "*dindar değilim, biraz dindarım, dindarım, oldukça dindarım*" şeklindeki seçeneklerden birini işaretlemeleri istenmiştir. Tespit edilen öznel dindarlık algılarına göre bireylerin kendini affetme düzeyleri ve dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığını ortaya koyan ANOVA sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında bulunduğunu tespit etmek için Scheffe testi uygulanmıştır.

Tablo 5: Öznel Dindarlık Algısına Göre Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimlerine İlişkin ANOVA Sonuçları (Scheffe Testi)

Boyut	Dindarlık Algısı	N	ORT	SS	F	p	Fark
Kendini Affetme	1. Dindar değilim	19	4,39	1,11001	1,688	,169	-
	2. Biraz dindarım	68	4,72	,93690			
	3. Dindarım	247	4,76	,98123			
	4. Oldukça dindarım	50	4,97	,94981			
	Toplam	384	4,76	,97872			
Olumlu Dini Başa Çıkma	1. Dindar değilim	19	2,81	,73603	67,437	,000	1-2,1-3, 1-4,2-3, 2-4,3-4
	2. Biraz dindarım	68	3,48	,59518			
	3. Dindarım	247	3,98	,39306			
	4. Oldukça dindarım	50	4,23	,33387			
	Toplam	384	3,87	,55487			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	1. Dindar değilim	19	2,36	,50843	9,056	,000	1-3,1-4, 2-3, 2-4
	2. Biraz dindarım	68	2,18	,71870			
	3. Dindarım	247	1,88	,50438			
	4. Oldukça dindarım	50	1,85	,54164			
	Toplam	384	1,95	57020			

Tablo 5'e göre, katılımcıların öznel dindarlık algısına göre kendini affetme ölçeğinde en yüksek ortalama puan kendisini *oldukça dindarım* (ort., 4,97) olarak değerlendiren gruba aittir. Bu grubu sırasıyla *dindarım* (ort., 4,76), *biraz dindarım* (ort., 4,72) ve *dindar değilim* (ort., 4,39) olarak değerlendirenler takip etmektedir. ANOVA testi analizlerine göre gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Literatürde dindarlık ve kendini affetme arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir (Gündüz, 2014; Avery, 2008; Toussaint ve Williams, 2008; Cafaro ve Exline, 2003; Şentepe, 2016; Davis ve diğ., 2013). Örneğin, Gündüz'ün (2014) çalışmasında dindarlığın kendini affetmeyi yordayan bir değişken olmadığı; bununla beraber dindarlık, başkalarını affetmeyi yordayan bir değişken olarak tespit edilmiştir. Davis ve diğ. (2013) kullanılan ölçeklerin literatürdeki yer alan farklı sonuçlar üzerinde bir etkisi olabileceğini belirtilmektedir. Genel dindarlık düzeyini ölçen ölçeklerin kullanıldığı çalışmalar yerine dindarlığı belirlemek için Tanrı'ya bağlanmayı (attachment) ölçen ölçekler kullanıldığında kendini affetme ile daha yüksek olumlu bir ilişkinin olduğunu ifade etmektedirler. Sandage ve Williamson (2005) kültürel farklılıkların da etkisinin olabileceğine belirtmektedirler. Nitekim toplulukçu kültürlerde

başkalarını affetme daha fazla ön planda olan bir özellikken bireyci topluluklarda kendini affetme daha öne çıkmaktadır.

Katılımcıların *öznel dindarlık algısı* açısından *olumlu dini başa çıkma*da en yüksek ortalama puan *oldukça dindarım* (ort. 4,23) algısına sahip olanlara aittir. Bunu sırasıyla *dindarım* (ort. 3,89), *biraz dindarım* (ort. 3,48) ve *dindar değilim* (ort. 2,81) öznel dindarlık algısına sahip olanlar takip etmektedir. ANOVA testi analizlerine gruplar arasında istatistikî olarak yüksek düzeyde anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için yapılan Scheffe testi, *olumlu dini başa çıkma* boyutunda *öznel dindarlık algısı oldukça dindarım* olanlar *dindarım*, *biraz dindarım* ve *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre; *öznel dindarlık algısı dindarım* olanlar *biraz dindarım* ve *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre; son olarak *biraz dindarım* algısına sahip olanlar *dindar değilim* algısına sahip olanlara göre daha fazla *olumlu dini başa çıkma etkinliklerini* kullandıklarını gösterir.

Katılımcıların *öznel dindarlık algısına* göre *olumsuz dini başa çıkma*da en yüksek ortalama *dindar değilim* (ort. 2.36) grubuna aittir, bunu sırasıyla *biraz dindarım* (ort. 2,18), *dindarım* (ort. 1,88) ve *oldukça dindarım* (ort. 1,85) grupları takip etmektedir. Aralarındaki fark istatistikî açıdan anlamlı düzeydedir ($p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu gösteren Scheffe testine göre, *dindar değilim* ve *biraz dindarım* algısına sahip olanların *dindarım* ve *oldukça dindarım* algısına sahip olanlara göre daha fazla *olumsuz dini başa çıkma* etkinliklerine başvurduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre, kişilerin öznel dindarlık algısı ve düzeyi arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimleri artarken, öznel dindarlık algısı ve düzeyi azaldıkça olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurmaktadır. Ülkemizde dindarlık ve dini başa çıkma ilişkisini ele alan daha önceki çalışmaların sonuçları da elde ettiğimiz bulgular ile benzerlik göstermektedir (Ayten, 2012; Şentepe, 2009; Kaya, 2014; Özgen, 2014; Batan, 2016; Topuz, 2003).

7.6. Katılımcıların Kendini Affetme Eğilimleri ile Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimleri Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların kendini affetme eğilimlerinin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ile ilişkisini gösteren korelasyon katsayıları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: Katılımcıların Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Eğilimlerine İlişkin Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	Olumlu Dini Başa Çıkma	Olumsuz Dini Başa Çıkma
Kendini Affetme	,132**	-,229**

** $p<.01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 6’ya göre *kendini affetme* eğilimi ile *olumlu dini başa çıkma* etkinliklerine başvurma eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=.132$, $p<.01$). *Kendini affetme* ile *olumsuz dini başa çıkma* etkinliklerine başvurma eğilimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.229$, $p<.01$). Kendini affetmenin dindarlık ile ilişkisi tespit edilmezken dini başa çıkma ile ilişkilerinin tespit edilmesi bakımından elde edilen bu sonuç dikkat çekicidir. Çünkü dini başa çıkma dini yaşantının bir unsurudur ve dolayısıyla dindarlıkla ilişkilidir. Buna göre bireyler yaptıkları bir hata karşısında kendine kızmaktan vazgeçip kendine karşı sevgi, şefkat ve cömertlik gibi duygular geliştirmeye başladığı kendini affetme sürecinde dini başa çıkma etkinliklerine başvurmaktadır. İçsel bir süreç olan kendini affetme gerçekleşirken bireyin olumlu dini başa çıkma etkinliklerinden destek aldığı söylenebilir. Kendini affetme düzeyi yükseldikçe bireylerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurduğu tespit edilirken, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yönelmedikleri görülmektedir. Elde edilen bulgular bu çalışmanın “*kendini affetme ile dini başa*

çıkma tarzları arasında ilişki vardır, kendini affetme ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif, olumsuz dini başa çıkma ile negatif ilişki vardır” şeklindeki temel hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.

Bireyler hayatlarında sıkıntı yaratan durumlarla ve olaylarla karşılaştıklarında Allah’a yönelme, yaptığı hatalardan dolayı Allah’tan af dileme, öfke ve kızgınlığın azalması için Allah’tan yardım isteme, daha az günah işlemeye çalışma, Allah’a yakın olmaya çalışma ve ibadetlere yönelme gibi birtakım olumlu dini başa çıkma etkinliklerine yönelebilmektedir (Ayten, 2012: 131). Bireyin Allah’tan af dilemesi ve öfke ve kızgınlığının dinmesi için Allah’tan yardım istemesi gibi dini başa çıkma etkinlikleri affetme süreçleri ile yakından ilişkilidir. Nitekim kendini affetme, kişinin hata karşısında kızgınlık, öfke, suçluluk ve intikam gibi olumsuz duygulardan sıyrılıp, kendini karşı olumlu duygular geliştirmesini içeren bir kavramdır (Enright ve diğ., 1996; Hall ve Fincham, 2005). Dolayısıyla birey nesnel biçimde kabul ettiği hatası karşısında kendini affetme evresine geçerken yukarıda belirttiğimiz gibi Allah’tan af dileme ile birlikte öfke ve kızgınlığın geçmesi için Allah’tan yardım isteme gibi olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanabilmektedir. Aynı zamanda bu gibi dini başa çıkma etkinlikleri bireyin Tanrı tarafından affedildiğine inanmasına katkı sağlamaktadır. Bu konuda yapılan bazı araştırmalar Tanrı tarafından affedildiğine inanmanın bireyin kendini affetmesine kolaylaştırıcı etkisi olduğunu göstermektedir (Cafaro ve Exline, 2003; McConnell ve Dixon, 2012; Krause ve Ellison, 2003). Bu bağlamda kendini affetme sürecini gerçekleştirmesinde bireye olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin olumlu bir katkısı olmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Elde edilen araştırma bulgularına baktığımızda kendini affetmenin olumlu dini başa çıkma ile manidar ilişkilerinin olduğu görülmektedir. Ancak bazen bireyler zor zamanlarında olumlu dini başa çıkma etkinlikleri yerine Allah’ın kendini sevip sevmediğini sorgulaması, dualarının kabul olmadığı için Allah’a kızması, din adamları ve dindar insanlardan uzaklaşması ve Allah’ın kendisini cezalandırdığını düşünmesi gibi bazı olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yönelebilir (Ayten, 2012: 132). Olumsuz dini başa çıkma etkinlikleri ile birey için pozitif yönde değişimler oluşturan kendini affetme süreci karşılaştırıldığında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Çünkü bireyler olumlu bir değişim sağlayan kendini affetme süreci içerisinde olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinden destek alamamaktadır.

Literatürü incelediğimizde kendini affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Sayın (2017: 98) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde kendini affetme, öz anlayış ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada, kendini affetmenin olumlu dini başa çıkma ile pozitif olarak anlamlı ilişkinin; olumsuz dini başa çıkma ile negatif olarak anlamlı ilişkinin varlığı görülmektedir. Sayın’ın (2017) çalışmasında elde ettiği bu bulgular ile araştırmamızın bulguları karşılaştırıldığında aynı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

8. SONUÇ

Kendini affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın örneklemini, Google Forms aracılığıyla oluşturulan ankete katılan 384 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada temel olarak kendini affetme ve dini başa çıkma ilişkisi incelenmekle birlikte, sosyo demografik özellikler (yaş, cinsiyet ve medeni durum) ve öznel dindarlık algısı ile kendini affetme ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiler de ele alınmıştır. Araştırma bulguları çerçevesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların kendini affetme eğiliminin ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların hayatlarında karşılaştıkları problemlerle baş etmede dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları ancak olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerinden daha fazla yöneldikleri görülmüştür.

Cinsiyete göre bireylerin kendini affetme düzeylerinde ve olumlu ve olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Yaş ile kendini affetme arasında anlamlı farklılık bulgulanmamıştır. Yaş ile dini başa çıkma arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş faktörü ile olumlu dini başa çıkma arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu görülürken, yaş ile olumsuz dini başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır.

Katılımcıların medeni durumu kendini affetme düzeyleri üzerinde manidar farklılık oluşturmazken; dini başa çıkmanın boyutları üzerinde olumlu ilişkiler oluşturmuştur. Buna göre, medeni durum ile olumlu başa çıkma arasında evli bireyler lehine anlamlı farklılık bulunurken, medeni durum ile olumsuz dini başa çıkma arasında bekarlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Öznel dindarlık algısına göre kendini affetme düzeylerinde anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Ancak öznel dindarlık algısı ile dini başa çıkma arasında manidar ilişkiler görülmüştür. Öznel dindarlık algısına göre olumlu dini başa çıkmada pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilirken, olumsuz dini başa çıkmada ise negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Kendini affetme ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde manidar ilişkiler bulgulanmış olup, kendini affetme ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde manidar ilişkiler bulgulanmıştır.

Araştırmada kendini affetme düzeyi ile dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimi arasında olumlu ilişkilerin bulunacağı öngörülmüştür. Bulgular da bu öngörüye doğrular niteliktedir.

Literatür incelendiğinde özellikle kendini affetme çalışmalarının eksikliği göze çarpmaktadır. Bununla birlikte affetme ve affetmenin boyutları ile dini başa çıkma arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalar da sınırlıdır. Farklı değişkenler eklenerek ve örneklemeler genişletilerek affetme ve dini başa çıkma çalışmalarının artırılmasına ihtiyaç vardır. Bu çalışma kısmen bu ihtiyaca katkı sağlar niteliktedir.

KAYNAKÇA

Asıcı, E. (2013). "Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Avery, C. M. (2008). "The Relationship Between Self-Forgiveness and Health: Mediating Variables and Implications for Well-Being", Doctoral Dissertation, University of Hartford Institute of Professional Psychology.

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 Üzerine Ampirik Bir Araştırma", Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 37(2):111-128.

Ayten, A. (2012). Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma. İz Yayıncılık, İstanbul.

Ayten, A. (2014). Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu, İz Yayıncılık, İstanbul.

Ayten, A., & Sağır, Z. (2014). "Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma", Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 47:5-18.

Bangizer, S.; Van Uden, M. & Janssen, J. (2008). "Praying and Coping: The Relation Between Varieties of Praying and Religious Coping Styles", Mental Health, Religious & Culture, 11(1):101-118.

Batan, S. N. (2016). "Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri", Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baynal, F. (2018). "Boşanma Sonrası Başa Çıkmada Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi", Bilimname, 31(1):253-282.

Bugay, A. (2010). “Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyobilişsel, Duygusal Ve Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi”, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bugay, A. & Demir, A. (2010). “A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale”, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5:1927-1931.

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

Cafaro, A. M. & Exline, J. J. (2003). Correlates of Self-Forgiveness After Offending God, Poster presented at the first Annual Mid-winter Research Conference on Religion and Spirituality.

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

Çolak, M. B. (2020). “İşsizlik, Stress ve Dini Başa Çıkma”, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.

Davis, D. E.; Worthington, E. L.; Hook, J. N. & Hill, P. C. (2013). “Research on Religion/Spirituality and Forgiveness: A Meta-Analytic Review”, *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4):233-241.

Dilmaç, B.; Ekşi, F. & Şimşir, Z. (2016). “Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi”, Conference: First International Congress on Religious-Spiritual Counselling&Care, Kasım 2016, 169-186, İstanbul.

Ekşi, H. (2001). “Başaçıkma, Dini Başa Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat Ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması”, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Emmons, R. A. & Paloutzian, R. F. (2001). “Din Psikolojisi”, (Çev.:Ali Ayten) Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 21(2):105-124.

Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1996). “Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness”, *Counseling and Values*, 40:107-126.

Escher, D. (2013). “How Does Religion Promote Forgiveness? Linking Beliefs, Orientations, and Practices”, *Journal For The Scientific Study of Religion*, 52(1):100-119.

Esen Ateş, N. (2018). “Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Ailelerinde Dini Başa Çıkma: Adana Örneği”, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). “Coping: Pitfalls and Promise”, *Annual Review of Psychology*, 55:745-774.

Göçen, G. (2015). “Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma”, *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32:165-217.

Güler, Ö. (2010). “Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık Üzerine Bir Değerlendirme”, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(8):95-105.

Gündüz, Ö. (2014). “Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2005). “Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research”, *Journal of Social Clinical Psychology*, 24(5):621-637.

Holmgren, M. R. (1998). “Self-Forgiveness and Responsible Moral Agency”, *The Journal of Value Inquiry*, 32 (1):75-91.

Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara.

- Kaya, F. (2014). “Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme Ve Dini Başa Çıkma”, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Köylü, M. (2010). “Ruh Ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (28):5-36.
- Krause, N. & Ellison (2003). “Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in late Life”, Journal for the Scientific Study of Religion, 42(1):77-93.
- Kula, N. (2002). “Deprem Ve Dini Başa Çıkma”, Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(1):234-255.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping, Springer Publishing Company, New York.
- Lewis, J. L. (2005). “Forgiveness and Psychotherapy: The Prepersonal, The Personal, and The Transpersonal”, The Journal of Transpersonal Psychology, 37(2):124-142.
- Lutjen, L. J.; Siltan, N. R. & Flannelly, K. J. (2012). “Religion, Forgiveness, Hostility and Health: A Structural Equation Analysis”, Journal of Religion and Health, 51:468-478.
- McConnell, J. M. & Dixon, D. N. (2012). “Perceived Forgiveness from God and Self-Forgiveness”, Journal of Psychology and Christianity, 34(1):31-39.
- McCullough, M. E. (2001). “Forgiveness: Who Does It And How Do They Do It?”, Current Directions in Psychological Science, 10(6):194-197.
- Murat, A. (2018). “Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Özgen, G. (2014). “Üsküdar Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Mizah Tarzları Ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pargament, K. I. (1997). The Psychology of Religion and Coping, The Guilford Press, New York.
- Pargament, K. I. (2003). “‘Tanrım Bana Yardım Et’ Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, (Çev.:Ahmet Albayrak), Tabula Rasa, 9:207-238.
- Ranganathan, A. R. & Todorov, N. (2010). “Personality And Self-Forgiveness: The Roles Of Shame, Guilt, Emphaty, And Conciliatory Behavior”, Journal of Social and Clinical Psychology, 29(1):1-22.
- Pargament, K.I., & Rye, M.S. (1998). “Forgiveness as a method of religious coping”. (Ed. Everett L. Worthington Jr.), Dimensions of forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives, pp. 59-78, PA: Templeton Foundation Press, Philadelphia.
- Rye, M. S. & Pargament, K. I. (2002). “Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can It Heal the Heart?”, Journal of Clinical Psychology, 58(4):419-441.
- Sandage, S. J. & Crabtree, S. (2012). “Spiritual Pathology And Religious Coping As Predictors Of Forgiveness. Mental Health, Religion & Culture”, 15(7):689-707.
- Sandage, S. J. & Williamson, I. (2005). “Forgiveness in Cultural Context”. (Ed. Everett L. Worthington Jr.), Handbook of Forgiveness, pp. 41-55, Brunner-Routledge, New York.
- Sarıçam, H. & Akın, A. (2013). “Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması” Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(19):37-46.
- Sayın. M. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme Ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler Örüntüsü: Bir Yol Analiz Çalışması”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sivri, F. Z. (2019). “Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Entitüsü, Konya.

- Şentepe, A. (2009). “Yaşlılık Döneminde Temel Problemler Ve Dini Başa Çıkma”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şentepe, A. (2016). “Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi”, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Taysi, E. (2007). “İKili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi Ve Yüklemelerin Rolü”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L. Y.; Snyder, C. R., Hoffman, L.; Michael, S. T.; Rasmussen, H. N.; Billings, L. S; Heinze, L; Neufeld, J. E.; Shorey, H. S.; Roberts, J. C. & Roberts, D. E. (2005). “Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations”, *Journal of Personality*, 75(2):313-360.
- Topuz, İ. (2003). “Dini Gelişim Seviyeleriyle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Toussaint, L. & Williams, D. R. (2008). “National Survey Results for Protestant, Catholic, and Nonreligious Experiences of Seeking Forgiveness and of Forgiveness of Self, of Others and by God”, *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2):120-130.
- Tura, H. (2019). “Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uysal, V. (2015). “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (48):35-56.
- Vural, M. E. (2016). “Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Walker, D. F. & Gorsuch, R. L. (2002). “Forgiveness Within The Big Five Personality Model”, *Personality and Individual Differences*, 32:1127-1137.